



**ŞİDDET KARŞISINDA
DESTEK ALMAKTAN
UTANMAYIN,
ÇEKİNMEYİN,
KORKMAYIN!**



@aksarayram_68



@aksaray_ram



03822125737



aksarayram.meb.k12.tr

**ŞİDDETİN
ÖNLENMESİ**

**LİSE ÖĞRENCİ
BROŞÜRÜ**

ŞİDDET

Şiddet; Bireye güç ve baskı uygulayarak kişinin her açıdan zarar görmesine neden olan davranışların tümü olarak tanımlanmaktadır. Şiddetin farklı çeşitleri bulunmaktadır.

- **Fiziksel Şiddet:** Bireyin bedensel olarak zarar görmesine sebep olan her türlü davranıştır.
- **Sözel şiddet:** Küfür, kötü söz, tehdit, hakaret, alay etme, korkutma gibi sözel yolla yapılan davranışlardır.
- **Duygusal Şiddet:** Kişiye yönelik duygusal nitelikteki her türlü sözel ya da fiili kötü muamele taşıyan davranışlardır.
- **Cinsel Şiddet:** Bireylerin cinsel eyleme zorlanmasıdır.

Şiddete maruz kalan kişiler,

- Değersizlik
- Öfke, kızgınlık
- Korku
- Çaresizlik
- Yalnızlık
- Anlaşılmamışlık

gibi duygular hissedebilmektedir.

GÜVENDE KALABİLMEK İÇİN GEREKLİ NUMARALAR;

Ambulans: 112

Polis:112

**Aksaray Emniyet Çocuk Şube
Müdürlüğü: (0382) 288 53 26**

ŞİDDET KARŞISINDA;

- Güvendiğiniz birine yaşadıklarınızı anlatın ve yardım almaktan çekinmeyin, korkmayın.
- Sizin için tehlikeli bir ortamın içerisindeyseniz orayı terk edin güvenli bir alana gidin.
- Şiddet davranışına şahit olursanız bu davranışı yapan kişiyi pekiştirecek, cesaretlendirecek eylemlerde bulunmayın, gülmeyin, alkışlamayın.

Neler Yapılabilir?

Sorun çözme

Yaşamın her alanında farklı sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Önemli olan bu sorunları ele alış şeklimizdir. Karşılaştığımız her sorunun birden fazla çözüm yolu olabileceğini bilerek hareket etmeliyiz.

Öfke kontrolü

Öfke normal bir duygudur, önemli olan öfkemizi ifade edebilme biçimimizdir. Öfkeyi yapıcı bir duygu haline getirmek bizim elimizdedir.

Empatik yaklaşma

Empatik düşünebilme karşı tarafın bakış açısıyla olayı değerlendirebilme, onun duygu ve düşüncelerini anlama ve bu duygu ve düşünceleri karşı tarafa iletebilmektir.

İletişim becerini geliştirme

Etkili iletişim kurabilmek için ne hissettiğinizi, düşündüğünüzü ve istediğinizi açık bir şekilde ifade edebilmelisiniz.

Yardım almak

Baş etmekte zorlandığınız olaylar karşısında çevrenizden destek almanız gerekebilir. Bu kişiler aile üyeleriniz, öğretmenleriniz, arkadaşlarınız ya da gerekli birimler olabilir.