

SIDDYETEE



HAYR!

ŒİDDET, BİR KİMSENİN FİZİKSEL OLARAK
YA DA BİR NESNE KULLANARAK BİR
BAŒKASINI YARALAMASI YA DA ONA
ZARAR VERMESİDİR.

KÖTÜLÜĐE VEYA MÜLK ZARARINA NEDEN OLAN
HER EYLEM ŒİDDETTİR.

ZORBALIK VEYA ŒİDDETLE
KARŒILAŒTIĐINIZDA ACİLEN
REHBERLİK SERVİSİNE BAŒVURUN.

ŞİDDET VE ZORBALIĞIN ERKEN BELİRTİLERİ

- ❖ SOSYAL BECERİLERİ VE ÖZDEĞER ALGISI ZAYIF OLABİLİR.
- ❖ BAŞKALARI TARAFINDAN ÇABUCAK KIZDIRILABİLİR OLMAK,
- ❖ AŞIRI ALINGANLIK,
- ❖ KENDİNE RAHAT VERİLMEDİĞİ DUYGUSUNU SIK YAŞAMAK,
- ❖ ÖFKE KONTROLÜNÜ BECEREMEMEK VE SIK ÖFKE PATLAMALARI YAŞAMAK,
- ❖ GEÇMİŞİNDE ŞİDDET İÇEREN DAVRANIŞLARININ BULUNMASI,
- ❖ BİREYSEL FARKLILIKLARA TOLERANSIN OLMAMASI,

ŞİDDET VE ZORBALIĞI TERCİH EDEN KİŞİLERİN İHTİYAÇLARI VE ÖZELLİKLERİ

- ❖ DÜŞÜK BİR ÖZSAYGIYA SAHİPTİRLER. KENDİLERİYLE İLGİLİ İYİ DUYGULAR HİSSETMEZLER.
- ❖ KENDİLERİNİ GÜÇLÜ HİSSETME GEREKSİNİMİ İÇİNDEDİRLER.
- ❖ BAŞKALARINI VE OLAYLARI KONTROL ETME GEREKSİNİMİ DUYMAKTADIRLAR.
- ❖ BAŞKALARININ BAŞARILARINI KISKANIRLAR.
- ❖ YENİLGİYİ KABUL ETMEZLER.

ÖFKE DOĞAL BİR DUYGUDUR.

PEKİ ÖFKEYLE KALKMAK?

ÖFKE NEREDEN GELİR?

ANLA

DUR!!!

BEKLE VE DÜŞÜN

SORUN NE, NE HİSSEDİYORSUN?

FARKLI ÇÖZÜM YOLLARI NELER OLABİLİR?

YAPTIĞIN SEÇİMİN İLERİDEKİ SONUÇLARI NE OLUR?

**OLUMLU OL, KENDİNE VE BAŞKALARINA ZARAR
VERMEYEN BİR YOL BUL VE UYGULAMAYA GEÇ**

Şiddet çözüm değildir...



Sorunu büyütür...

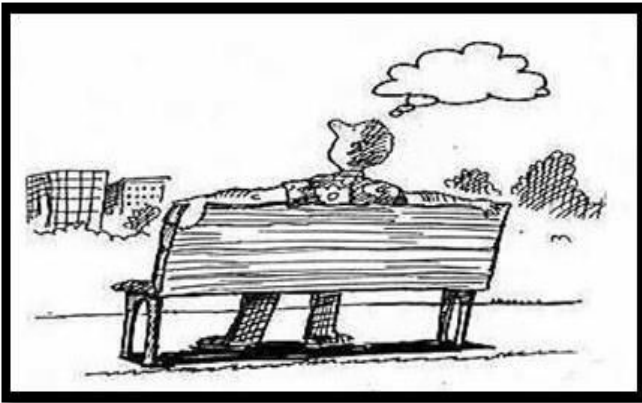


ÖFKE ANINDA DENENEBİLECEK BAZI TEKNİKLER



Diyaframdan derin nefesler almak; göğsün üst kısmıyla nefes almak kişiyi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğimizde göğüs değil karın şişmelidir.

Derin nefesleri alırken, kendi kendine tekrar tekrar “Gevşe” ya da “Sakin ol” diyerek telkinde bulunmak; zihin bir süre sonra bu çağrılarını duyacak ve öfkeyi soğutacaktır.



Bellekten çağırarak ya da hayal ederek kişiyi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünüp, orayı gözünün önüne getirmeye çalışmak; imajinasyon ve gerçek, zihin tarafından kolay ayırt edilemediğinden, kişi konsantre olursa gerçekten oraya gitmiş gibi hissedebilir.

ÖFKE ANINDA DENENE BİLECEK BAZI TEKNİKLER

Bedeni çok zorlamayacak, yavaşça yapılan yoga gibi egzersizlerle kasları gevşetmeye çalışmak; beden rahatlayınca zihin de gevşeyecek ve öfke duygusu dinecektir. Yukarıda belirtilen teknikleri uygulamak kısa sürede sonuç vermeyebilir. Bu teknikler öfkelenmeye başlanılan ya da öfkelenilen anda kullanılan yöntemler haline getirerek ve yeterince pratik yapılarak kalıcı hale getirilebilir.



Sakinleşmeye Yardımcı Olacak Bazı İpuçları

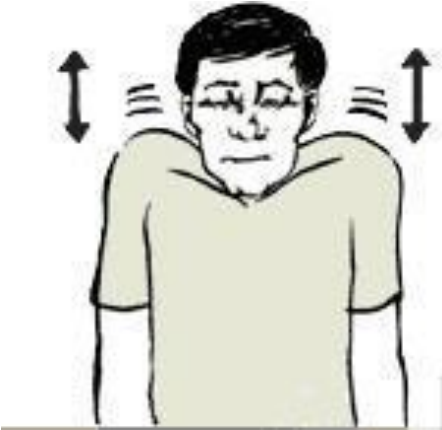
- ▶ 1. Tartışmanın konusunu değerlendirin: Bazen tartıştığınız konu aslında öfkelenmeye veya tartışmaya değmeyecek bir konu olabilir.
- ▶ 2. Derin bir nefes alın ve 10'a kadar sayın: Ağzınızdan herhangi bir kelime çıkmadan önce konuyu biraz düşünün.
- ▶ 3. Yürüyüşe çıkın: Biraz yürüyüş hem konudan uzaklaşmanızı, hem de sakince düşünmenizi sağlar. Kısa bir yürüyüşün ardından konuyu bambaşka bir gözle gördüğünüzü fark edebilirsiniz.
- ▶ 4. Sakinleşmek için kendi kendinize konuşmayı deneyin: Kendi kendinize sakinleştirici şeyler söyleyin: "Rahatlamam ve sakin olmam lazım. Şiddetli bir tartışma yaşamak istemiyorum." gibi.
- ▶ 5. Konuyu doğru çerçevelendirin: Örneğin çocuğunuz size karşı saygısızca davranıyorsa, aslında sorun size saygı duymamasından ziyade öfkesini kontrol edememesinden kaynaklanıyor olabilir. Konuyu bu şekilde doğru "çerçeveye" oturttuğunuzda, çocuğunuzun bu sorunu aşmak için sizin yardımınıza ihtiyaç duyduğu gerçeğine odaklanabilirsiniz.
- ▶ 6. Espriden faydalanın: Bazen espri öfkeyi yatıştırmanın iyi bir yolu olabilir, ancak kırıcı olabilecek alaycılıktan kaçınmalısınız.

GEVŞEME EGZERSİZLERİ



Rahat edeceğiniz ve kimsenin sizi rahatsız edemeyeceği konforlu bir koltuğa oturun. Ellerinizi sımsıkı yumruk yapıp yaklaşık olarak üç saniye sıkın, daha sonra gevşetin ve bu gevşemeyi beş saniye sürdürdükten sonra tekrardan ellerinizi sımsıkı yumruk yapıp yaklaşık olarak üç saniye sıkın, daha sonra tekrardan beş saniye kadar gevşetin.

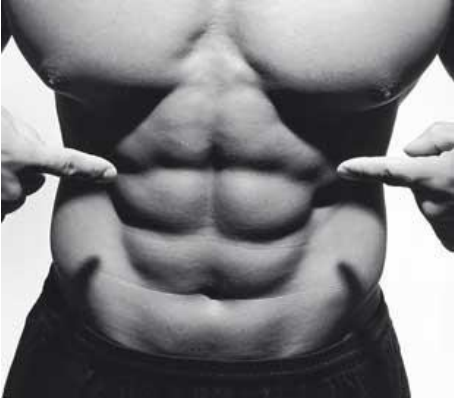
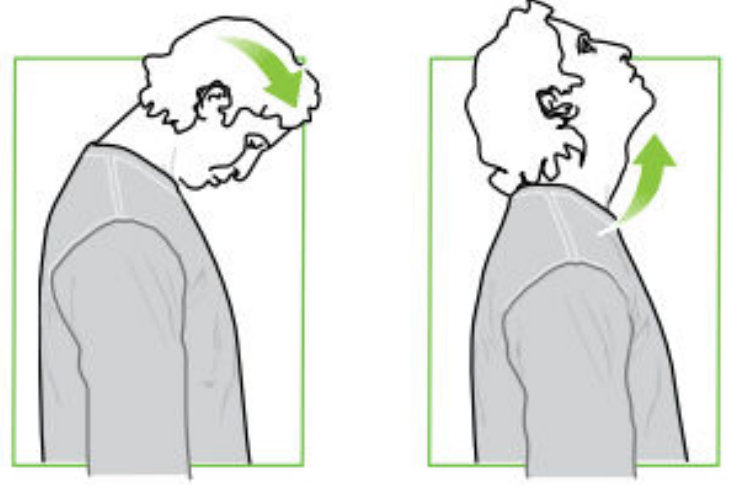
Daha sonra yukarı çıkararak kollarınızı gerin. Adeta önünüzde bir duvar olduğunu farz ederek avuç içleriniz duvara değermiş gibi kollarınızı ileri doğru uzatıp kasın, bir yay gibi gerilen kollarınızı yaklaşık üç saniye kadar sonra gevşetmek için kucağınıza bırakın



Sıra omuzlarınıza geldiğinde kafanızı hiç kımıldatmadan omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın, kulaklarınıza değdirecekmiş gibi yaklaşık üç saniye kadar kasın. Omuzlarınızı aşağıya yavaşça düşürerek kaslarınızı gevşetin. Beş saniye dinlendirdikten sonra kafanızı hiç kımıldatmadan omuzlarınızı tekrardan kulaklarınıza değdirecekmiş gibi yukarı doğru kaldırın ve yaklaşık üç saniye kadar kasın. Omuzlarınızı aşağıya yavaşça düşürerek kaslarınızı gevşetin. Beş saniye omuz kaslarınızı rahatlattıktan sonra yüzünüze ve kafanıza geçin:

GEVŞEME EGZERSİZLERİ

Gözlerinizi sımsıkı yumun ve göz kapaklarınızı kasın yaklaşık üç saniye kadar kastıktan sonra yavaş yavaş gevşeterek beş saniye kadar gevşek pozisyonda bıraktıktan sonra tekrardan kasıp aynı işlemi gerçekleştirin. Şimdi de boynunuza geçin; başınızı öne doğru eğerek çenenizi göğsünüze bastırarak boynunuzu gerin üç saniye kadar gergin tutarak başınızı yavaşça kaldırın. Boyun kaslarınızı yavaşça beş saniye kadar iyice gevşettikten sonra tekrardan başınızı öne doğru eğerek çenenizi göğsünüze bastırarak boynunuzu gerin üç saniye kadar gergin tutarak başınızı yavaşça kaldırın. Boyun kaslarınızı yavaşça beş saniye kadar iyice gevşettikten sonra karın kaslarınıza geçin.



Karın kaslarınızı sanki birisi karnınıza yumruk atıyormuş gibi gerili tutun. Üç saniye sonra kaslarınızı yavaşça gevşetin ve beş saniye kadar daha da rahatlatın. Ardından karın kaslarınızı tekrardan kasın ve yavaşça beş saniye kadar gevşetin

Sıra bacak kaslarınıza geldi ayaklarınızı ileriye doğru uzatıp her iki bacağınızı yukarı kaldırın. Böylece bacak kaslarınız gerilecektir. Üç saniye kadar bacaklarınız gerilmiş vaziyette durduktan sonra yavaşça indirerek bacaklarınızı rahatlatın ve beş saniye kadar iyice gevşetin. Tekrardan bacaklarınızı ileriye doğru uzatıp bacaklarınızı kaldırın üç saniye kadar gerili tuttuktan sonra beş saniye kadar yavaşça indirerek gevşetin



Şiddet içeren bilgisayar oyunlarının saldırgan davranışın oluşumu üzerinde, kısa ve uzun süreli etkileri vardır. Bu etki kısa dönemde, saldırgan düşünceleri, duygu ve uyarılmayı artıran durumsal değişken olarak görülür.

Uzun dönemde ise saldırgan inanç ve tutumları artırarak saldırgan davranış kalıp ve beklentileri yaratarak bireyi saldırganlığa karşı duyarsızlaştırmaktadır.

Şiddet eylemlerinin izlenmesi, çocuk ve gençte ruhsal gerginliği arttırabilmekte, dengesi daha kolay değişebilen, öfke eğilimli bireylerde, dürtüsel ve duygusal kontrolü daha zayıflamaktadır.