

ŞİDDETİN TÜRLERİ



Fiziksel Şiddet

Bir kişiye vurmak, itmek, tekmelemek, eşyasına zarar vermek.

Sözel Şiddet

Hakaret etmek, alay etmek, bağırarak, küçümsemek.

Psikolojik Şiddet

Sürekli eleştirmek, yok saymak, tehdit etmek, özgüvenini kırmak.



Siber Şiddet

Telefon, internet ve sosyal medya yoluyla rahatsız etmek, ifşa etmek, zorbalık yapmak.



ŞİDDETİ ÖNLEMELERİZ BİZİMLE BAŞLAR!

Ergenlik, kimlik arayışının en yoğun olduğu dönemdir. Bu süreçte gençler, öfke ve duygularını doğru yönetemezse şiddete yönelme riski artar. Aile desteği ve doğru iletişim, şiddeti önlemenin en etkili yoludur.

Gaziosmanpaşa Mah. Ayvaz Sk.
No:1 Sincan RAM

sincanram.meb.k12.tr



ŞİDDETİ ÖNLEME

Sincan Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

VELİ BROŞÜRÜ

Ortaokul-Lise

Hazırlayan: Psi. Dan. Fatih Buğra YILDIRIM

VELİLER İÇİN 6 TEMEL İLKE



Model Olun

Gençler, söylediklerinizden çok yaptıklarınızı örnek alır.

- Sakin kalmayı öğrenmesi için öfke anında bağırmanın.



Açık ve Güvenli İletişim

- Yargılamadan dinleyin.
- “Sen zaten...” ile başlayan cümlelerden kaçın.
- “Seni anlıyorum, birlikte çözüm bulalım” yaklaşımı geliştirin.



Sınırlar ve Kurallar

- Net, tutarlı ve adil kurallar koyun.
- Ceza yerine sorumluluk verin.



Öfke Yönetimini Öğretin

- Derin nefes alma, kısa süre ortamdaki uzaklaşma gibi yöntemler önerin.
- Duygularını ifade etmesine alan açın.



Teknoloji Kullanımını Takip Edin

- Şiddet içerikli oyun, dizi ve sosyal medya paylaşımlarını sınırlandırın.
- Alternatif etkinlikler sunun: spor, sanat, gönüllülük çalışmaları.



Profesyonel Destek Almaktan Çekinmeyin

- Uzun süren öfke, içe kapanma, saldırganlık gözlemliyorsanız bir uzmandan yardım alın.



ŞİDDETİN GENCE ETKİLERİ

Arkadaşlık ilişkilerinde bozulma

Akademik başarısızlık

Özgüven ve özsaygı kaybı

Suç ve bağımlılıklara yönelme riski

UNUTMAYIN!

Genç, ailesinden sevgi ve ilgi görmek ister.

Şiddet, sorunu çözmez; aksine büyütür.

Bir gencin hayatında “yanında duran” bir ebeveyn her zaman en büyük güvencedir.