

KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞININ ÖNLENMESİ



HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ
MÜDÜRLÜĞÜ



ÖFKE

- Öfke, sevgi, hoşlanma, korku gibi temel duygularımızdan biridir. “Bireyin bir engellenme durumuyla karşı karşıya kalması, herhangi bir saldırıya maruz kalması, incinmesi, yoksun bırakılması ya da tehdit algılaması” gibi durumlarda hissettiği bir duygudur.

Akılci olmayan İnançlar

- Eđer arkadaşım beni sevmezse bu benim için çok kötü olur.
 - Hata yapmamalıyım
 - Duygularımı göstermemeliyim
 - Bu ailemin hatası, zavallı/mağdur olan benim.
 - Eleştirilmeye katlanamam.
-

ÖFKEYLE YAŞAMAK

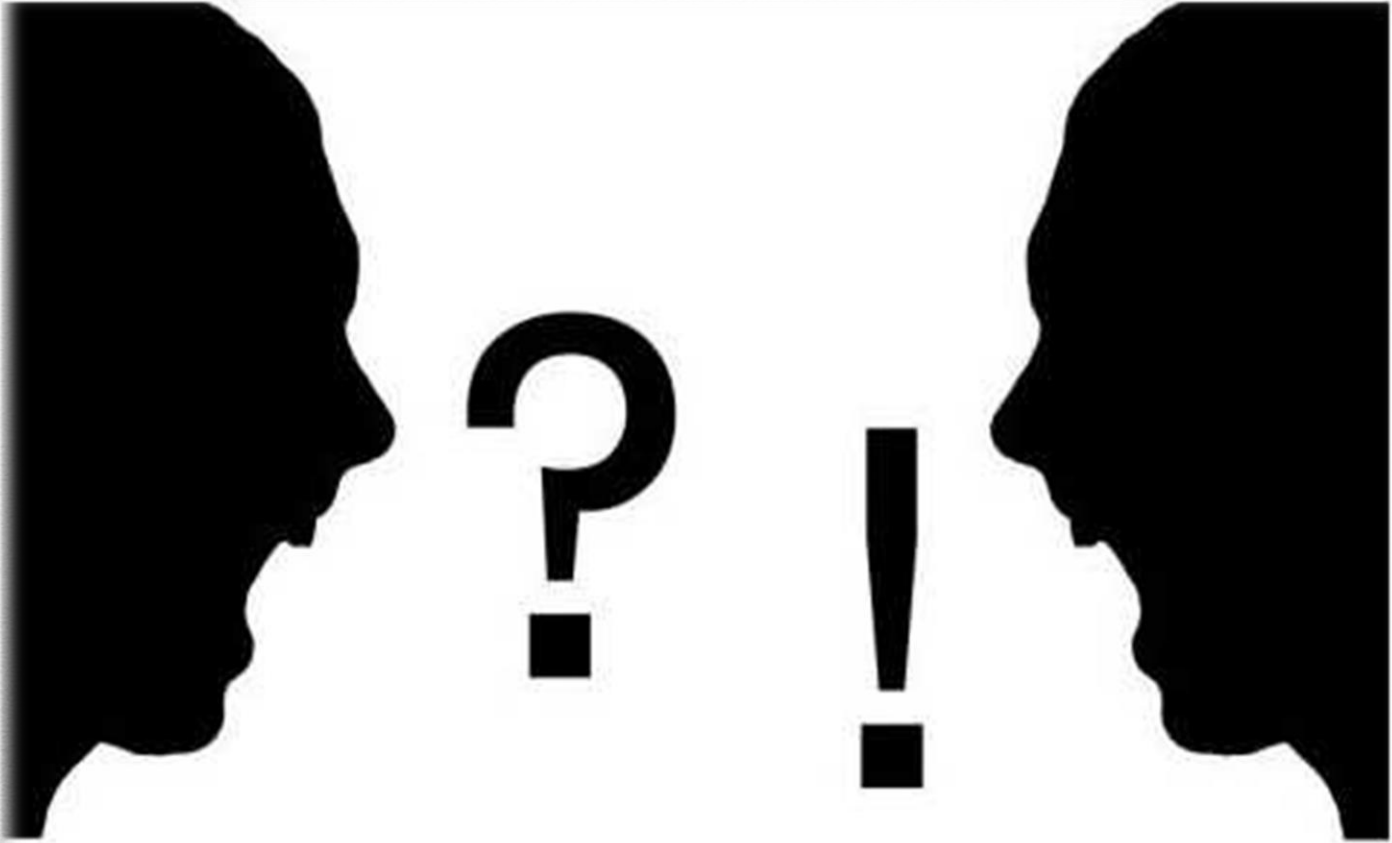
- Öfke doğaldır. Ancak öfkemizi şiddete başvurarak ortaya koymak ise normal değildir.
- Öfke duygularımızın bileyicisidir.
- Hazırlıklı olmak öfkelendiğimizde yıkıcılığı azaltır





İLETİŞİM BECERİLERİ

- 1- Saygı Duymak
 - 2- Doğal Ve İçten Davranabilmek
 - 3- Açık iletişim
 - 4- Paylaşım
 - 5- Etkili İletişim Becerilerini kullanmak:
-



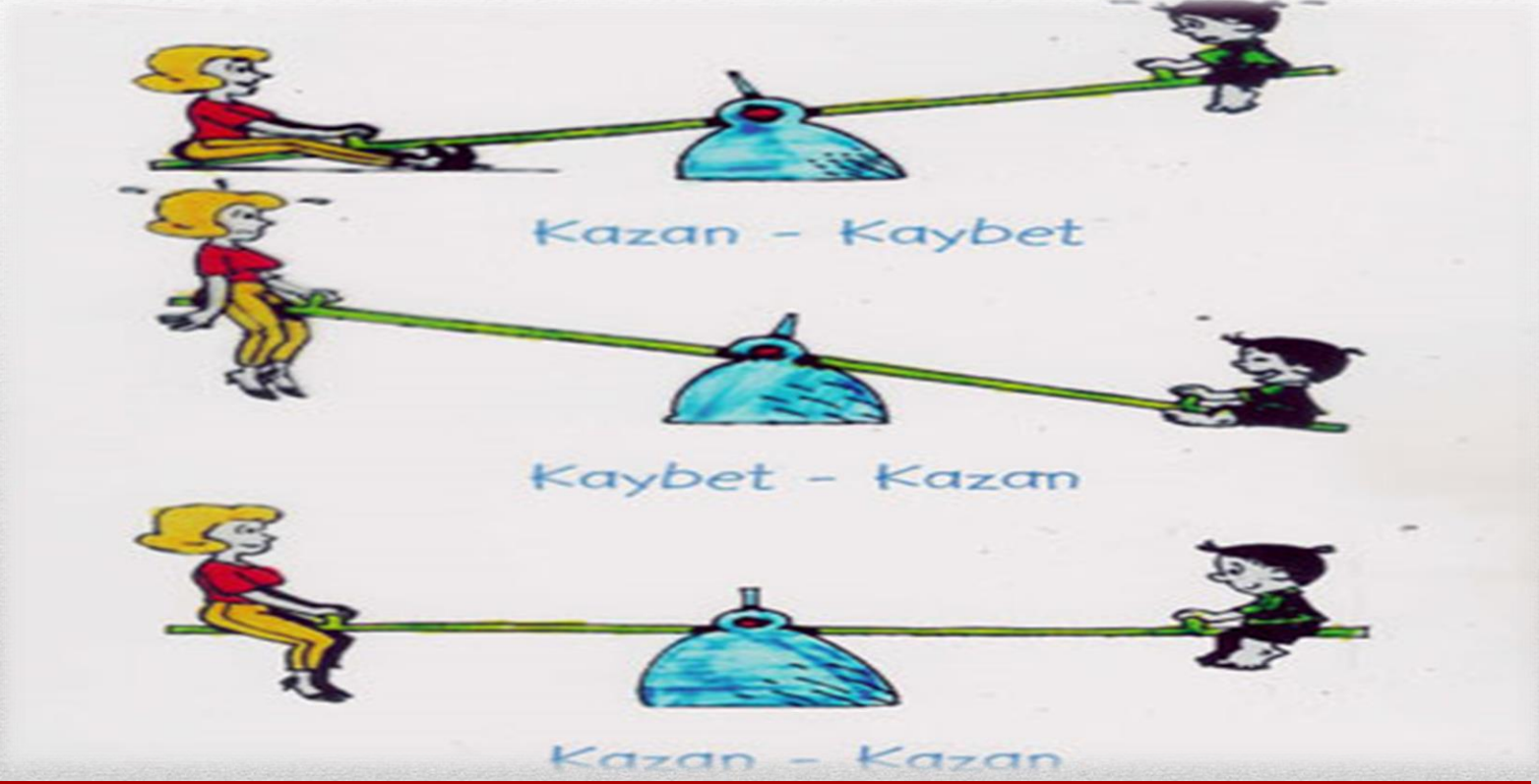
SEN DİLİ



BEN DİLİ



ÇATIŞMA ÇÖZME





DAHA GÜVENLİ BİR HAYAT OLUŞTURMA SÜRECİNDE ÖĞRENCİLERE DÖNÜK ÖNERİLER



**Kendine
ilişkin olumlu
ve güçlü
yanlarını
fark et.**



**Kendini
güvende
hissetmediğinde
yardım al**



**Kişisel
alanlarını
bil ve
koru.**



**Sana doğru
gelmeyen
şeyleri
rahatlıkla
söyleyebileceğin
birine anlat.**



Karşıdakinin bu söz
veya hareketinden
rahatsız olduğunuzu
direkt olarak söylemek
ve öfkelendiğini açıkça
belirtmek onun size
karşı anlayışlı ve
kollayıcı davranmasını
sağlayabilir.



***Başkalarına
saygılı ol.***



Önceden
önlem
al!



Karşınızdaki
kişiyeye
empatik
yaklaşın



Uygun bir
şekilde
kendinizi
açın





***Okul
başarınızı
artırın.***



***Şiddete karşı
uyanık olun:
Şiddet ihtimaline
karşı her zaman
uyanık olmaya
çalışın***



**Şiddetin
panzehiri
dostluk ve
arkadaşlığı
güçlendirmektir.**



*Arkadaşlarınızla
sosyal olarak
etkileşimde
bulunun*



*Sizi rahatsız
eden şeyleri
şikâyet
edin.*



***Kendinizi
tanıyın:***



***Önyargılardan
uzak olun***



*şiddete
uğradığında
ne yapman
gerektiği
konusunda
bilgilen*



*Alt sınıflardaki
öğrencileri üst
sınıflardaki
öğrencilerden
koruyun*



*Çatışma
çözme ve
öfke kontrolü
becerilerinizi
geliştirin.*



'Hayır'
demeyi
öğrenin



**Yardım
istemeyi
öğrenin**



**Her zaman sır
saklanmayacağını
öğren.**