



İSTANBUL - ŞİŞLİ
İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
YAYINLARI

AKRAN *Nezaketi*

GENÇLER İÇİN SAYGI,
EMPATİ VE GÜÇLÜ İLETİŞİM REHBERİ



Kendine, Arkadaşına ve Dünyaya İyi Davran! 

YAZARLAR

Sevgi Yücel | Prof.Dr.Oğuz Özyaral | İlker Bayrak | Gülden Bayrak



İSTANBUL - ŞİŞLİ
İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
YAYINLARI

AKRAN NEZAKETİ

GENÇLER İÇİN SAYGI, EMPATİ VE
GÜÇLÜ İLETİŞİM REHBERİ



SAYGI



EMPATİ



İLETİŞİM

YAZARLAR

Sevgi Yücel
Prof.Dr.Oğuz Özyaral
İlker Bayrak
Gülden Bayrak



İSTANBUL - ŞİŞLİ
İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
YAYINLARI

ŞİŞLİ İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ YAYINLARI



Sertifika Numarası: 79513



Adres: Valikonağı Caddesi,
Güzelbahçe Sokak No: 2
Nişantaşı – Şişli / İstanbul



Tel: 0 (212) 296 65 63



Web: sisli.meb.gov.tr



YAZARLAR

Sevgi Yücel
Prof. Dr. Oğuz Özyaral
İlker Bayrak
Güliden Bayrak



ISBN: 978-625-90858-1-4



TELİF VE YAYIN HAKLARI

Bu yayın Şişli İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü yayınıdır. Her hakkı saklıdır.
Bu eserin hiçbir bölümü, yazarların (Sevgi Yücel, Prof. Dr. Oğuz Özyaral, İlker Bayrak ve Güliden Bayrak) yazılı izni alınmaksızın herhangi bir elektronik ya da mekanik yöntem kullanılarak kopyalanamaz ve yayımlanamaz.



YAPAY ZEKÂ KULLANIMINA İLİŞKİN AÇIKLAMA

Bu yayında metnin dilsel akıcılığının gözden geçirilmesi ve bazı bölümlerin yapılandırılmasında yapay zekâ destekli bir araçtan yararlanılmıştır.



BASKI

Akademi Yayınevi
Sertifika Numarası: 47610
Adres: Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi D Blok 114 Topkapı-Zeytinburnu / İstanbul

ÖNSÖZ

Akran ilişkileri, bireyin kişilik gelişiminde, toplumsal hayata hazırlanmasında ve karakter inşasında en kritik alanlardan biridir. Bugünün çocukları ve gençleri, yarının büyükleri, yöneticileri, bilim insanları, sanatçıları ve rehberleri olacaktır. Onların birbirleriyle kurduğu ilişkilerde gösterecekleri saygı, empati ve nezaket; sadece kendi hayatlarını değil, toplumumuzun huzurunu ve geleceğini de şekillendirecektir.

“Akran Nezaketi” adlı bu kıymetli eser; gençlerimizin birbirini anlamasını, farklılıklarına saygı duymasını, güçlü iletişim kurmasını ve birlikte yaşama kültürünü içselleştirmesini amaçlamaktadır. Nezaket, bir görgü kuralı olmanın ötesinde, insan olmanın ve medeniyetimizin özünde yer alan bir değerdir. Akran nezaketi ise bu değerın okuldan sokağa, dijital ortamlardan sosyal hayata her alanda yaşatılmasını sağlayan güçlü bir köprüdür.

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli; erdemli, değerlerine bağlı, düşünen, sorgulayan, iletişim becerileri güçlü, sorumluluk sahibi, empati kurabilen ve topluma katkı sunan bireyler yetiştirmeyi hedeflemektedir. Bu hedefe ulaşmanın yolu, insanı merkeze alan bir eğitim anlayışından geçer. Akran nezaketi de bu anlayışın vazgeçilmez bir parçasıdır. Çünkü ancak birbirine karşı nazik, anlayışlı ve adil bireyler; güçlü bir toplum ve müreffeh bir Türkiye inşa edebilir.

İstanbul; tarihi, kültürü, çeşitliliği ve dinamizmiyle dünyaya ilham veren eşsiz bir şehirdir. Bu büyük şehirde yaşayan her bir gencimizin, İstanbul’un hoşgörü ve medeniyet mirasını geleceğe taşıması en büyük arzumuzdur. Bu eser; İstanbul’un okullarında, sınıflarında, gençlerimizin yüreklerinde nezaketin çoğalmasına vesile olacaktır.

Emeği geçen İstanbul – Şişli İlçe Millî Eğitim Müdürlüğümüze, yazarlarımıza ve katkı sunan tüm eğitimcilerimize teşekkür etmenin mutluluğunu yaşıyorum.

Bu eserin, gençlerimizin daha iyi bireyler olarak yetişmesine, ailelerimize ve öğretmenlerimize rehberlik etmesine, toplumumuzda sevgi, saygı ve dayanışmanın güçlenmesine katkı sağlamasını diliyorum.

Saygılarımla.

Davut GÜL
İstanbul Valisi



ÖNSÖZ

Geleceğimizin teminatı gençlerimizin sadece akademik başarılarıyla değil, aynı zamanda iyi bir insan, iyi bir vatandaş olarak yetişmeleri de en büyük önceliğimizdir. Toplumu güçlü kılan; bilgi, bilim ve teknoloji kadar, saygı, empati ve nezaket gibi insani değerlerin de her bireyin yüreğinde yeşermesidir.



İşte elinizdeki “Akran Nezaketi” adlı eser; gençlerimizin birbirleriyle, aileleriyle, öğretmenleriyle ve içinde bulundukları toplumla sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri için gerekli olan temel becerileri ele alan kıymetli bir rehber niteliğindedir.

Nezaket, günlük yaşamda küçük gibi görünen ama etkisi büyük olan davranışların bütünüdür. Bir selamın, bir tebessümün, bir teşekkür etmenin, birinden özür dilemenin; bir gencin karakterini, okulun iklimini ve toplumun huzurunu doğrudan etkilediğine inanıyorum. Özellikle akran ilişkilerinin hayatımızdaki yerinin giderek arttığı bir dönemde, saygı ve empati temelli iletişim becerilerine sahip gençlerin yetişmesi, daha güçlü ve daha huzurlu bir Şişli, daha güçlü bir Türkiye demektir.

Bu önemli eserin hazırlanmasında emeği geçen İlçe Millî Eğitim Müdürlüğümüze, yazarlarımıza ve katkı sunan tüm eğitimcilerimize içten teşekkür ediyorum. Eserin, başta öğrencilerimiz olmak üzere öğretmenlerimize, velilerimize ve tüm eğitim camiamıza hayırlı olmasını diliyorum.

Unutmayalım ki, nezaketle büyüyen nesiller; barışın, dayanışmanın ve birlikte yaşama kültürünün en sağlam teminatıdır.

Sevgi ve saygılarımla.

Cevdet ERTÜRKMEN

Şişli Kaymakamı





ÖNSÖZ

Eğitimin en temel amacı; bilgiyle donanmış, erdemli, sorumluluk sahibi, kendisine ve çevresine karşı duyarlı, estetik ve ahlaki değerlere bağlı bireyler yetiştirmektir. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli de bu ideal doğrultusunda; özgün, köklü ve evrensel değerleri merkeze alan bir eğitim anlayışıyla bizlere güçlü bir yol haritası sunmaktadır.



Bu model; öğrenmeyi yalnızca akademik bir süreç olarak değil, bütüncül bir gelişim yolculuğu olarak ele alır. Öğrencilerimizin beden, zihin, kalp ve ruh gelişimlerini birlikte desteklemeyi hedefler. “İyi insan, iyi vatandaş ve iyi profesyonel” yetiştirme vizyonu, okullarımızda her gün attığımız adımların yönünü belirler.

Akran ilişkileri, bu yolculuğun en kritik basamaklarından biridir. Çocuklarımızın okulda geçirdikleri zamanın büyük bir kısmı arkadaşlarıyla birlikte şekillenir. Nitelikli akran ilişkileri; öz güvenin, empati yeteneğinin, iş birliği kültürünün ve sosyal becerilerin gelişimine zemin hazırlar. Nezaket ise bu ilişkilerin kalbinde yer alan, güveni ve saygıyı büyüten en güçlü değerdir.

“Akran Nezaketi” adlı bu eser; öğrencilerimize sadece nezaketin ne olduğunu anlatmakla kalmıyor, onu günlük yaşamlarında nasıl içselleştirebileceklerine dair yol gösteriyor. Empati kurabilen, farklılıklarına saygı duyan, iletişimde yapıcı olan, dijital dünyayı bilinçli kullanan, yardımsever ve adil bireylerin yetişmesine katkı sunuyor. Bu yönüyle eser; Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli’nin öğrenci profilini destekleyen, değerler eğitiminin güçlü bir tamamlayıcısı niteliğindedir.

Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü olarak; öğrencilerimizin yalnızca akademik başarılarını değil, aynı zamanda ahlaki ve sosyal gelişimlerini de önemsiyoruz. Nezaket kültürünün okullarımızda kök salması için tüm paydaşlarımızla birlikte çalışıyor, her çocuğumuzun kendini değerli, güvende ve ait hissettiği bir eğitim ortamı oluşturmayı hedefliyoruz.

Bu değerli eseri kaleme alan yazarlarımıza, katkı sağlayan tüm eğitimcilerimize, paydaşlarımıza ve kıymetli ailelerimize teşekkür ediyor; kitabın, öğrencilerimizin hayatına dokunmasını temenni ediyorum.

Sevgi ve saygılarımla.



Sevgi YÜCEL
Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürü





SAYGI



EMPATİ



İLETİŞİM



BİRLİKTE YAŞAMA

AKRAN Nezaketi

GENÇLER İÇİN SAYGI,
EMPATİ VE GÜÇLÜ İLETİŞİM REHBERİ



GERÇEK YAŞAM
ÖRNEKLERİ



ETKİNLİKLER



DÜŞÜN &
TARTIŞ



NEZAKET
GÖREVLERİ

Kendine, Arkadaşına ve Dünyaya İyi Davran!



İÇİNDEKİLER



BAŞLARKEN

Akran Nezaketi:
Bir Tercih Meselesi



KİTAPIN AMACI

- Akran ilişkilerinde bilinç geliştirmek
- Nezaketi zayıflık değil güç olarak konumlandırmak
- Duygusal zekâ ile sosyal davranış arasındaki bağı göstermek
- Okul ve dijital ortamda etik bir dil kültürü oluşturmak
- Zorbalık üçgenini kırarak farkındalık üretmek



HEDEF KİTLE

- 12-18 yaş aralığındaki
adolesan bireyler,
- Aidiyet arar
 - Kimlik inşa eder
 - Sosyal güç kazanır
 - Dijital dünyada görünürlük yaşar



1 AKRAN NEZAKETİ NEDİR?



- Nezaket neden önemlidir?
- Saygı ile nezaket arasındaki fark
- Küçük davranışların büyük etkisi
- Okul kültüründe nezaket

2 KENDİNE SAYGI



- Kendini tanımak
- Öz güven
- Duygularını yönetebilmek
- Kendine nazik davranmak

3 ARKADAŞLIK VE GÜVEN



- Gerçek arkadaş kimdir?
- Güven nasıl oluşur?
- İyi arkadaşın özellikleri
- Sınır koyabilmek

4 EMPATİ



- Empati nedir?
- Dinlemeyi öğrenmek
- Farklı düşüncelere saygı
- Ön yargılar

5 İLETİŞİM



- Etkili konuşma
- Etkili dinleme
- Beden dili
- Sosyal ipuçlarını fark etmek

6 DİJİTAL NEZAKET



- Sosyal medya
- Mesajlaşma kuralları
- Siber zorbalık
- Dijital ayak izi

7 ZORBALIK VE AKRAN BASKISI



- Zorbalık nedir?
- Akran baskısı
- Dışlanma
- Seyirci olmak

8 ÇATIŞMALARI ÇÖZEBİLMEK



- Tartışmak normaldir
- Özür dilemek
- Affetmek
- Uzlaşma yolları

9 FARKLILIKLARA SAYGI



- Herkes aynı değildir
- Kültürel farklılıklar
- Engelli bireylere yaklaşım
- Kapsayıcılık

10 OKULDA NEZAKET KÜLTÜRÜ



- Sınıf içinde
- Koridorda
- Yemekhanede
- Serviste
- Spor alanlarında

11 GÜNLÜK YAŞAM SENARYOLARI



- Sınıfta yeni öğrenci
- Arkadaşın üzgün
- Grup çalışması
- Sosyal medyada alay edilmesi
- Dedikodu
- Sınav stresi
- Başarılı arkadaşını kıskanmak
- Özür dilemek

Yaklaşık 30
gerçek yaşam
örneği!

12 NEZAKET LİDERİ OLMAK



- Örnek olmak
- Yardımlaşmak
- Gönüllülük
- İyiliği yaymak

KİTAP SONU



Nezaket
Sözleşmesi



Kendimi
Değerlendiriyorum



Bir Haftalık
Nezaket Günlüğü



Nezaket
Görevleri



Öğretmen
Etkinlikleri



Aile
Etkinlikleri

Küçük bir nezaket, büyük bir değişim yaratır! ♥

BAŞLARKEN

Akran Nezaketi: *Bir Tercih Meselesi*



Gençlik dönemi, insanın en hassas ve en dönüştürücü yıllarıdır. Bu yıllarda birey yalnızca ders öğrenmez; kendini öğrenir. Arkadaşlık kurmayı, sınır koymayı, kırlmayı, affetmeyi, güç kazanmayı ve güç kullanmayı deneyimler. Tam da bu nedenle akran ilişkileri, karakter gelişiminin en belirleyici alanıdır.



Nezaket, çoğu zaman yanlış anlaşılır.
Zayıflık sanılır. Sessizlikle karıştırılır.
Uyum sağlamakla eş tutulur.



Oysa nezaket;

- duyguyu yönetebilme gücüdür.
- sınır koyabilme cesaretidir.
- başkalarının onurunu gözetebilme bilincidir.



Bu kitap, gençlere "iyi çocuk olun" demek için yazılmadı.
Bu kitap, güçlü olmanın gerçek anlamını göstermek için yazıldı.



Aidiyet arayışından kimlik inşasına,
kimlikten sorumluluğa uzanan bu yolculukta;
akran nezaketi bir pusula işlevi görür.



Gençlik geçicidir.
Ama bu dönemde bırakılan izler kalıcıdır.
Bu kitap, o izlerin bilinçli bırakılması için yazıldı.



Nezaket
zayıflık değil,
güçtür.



Saygı
her ilişkinin
temelidir.



Empati
anlamanın
anahtarıdır.



İyi bir arkadaş
olmak, **iyi bir insan**
olmaktan geçer.



*Nezaket,
bir davranış değil,
bir karakterdir.*



NEZAKET

Bir Tercih. Bir Güç. Bir Karakter.

BU KİTAP BİR UYARI METNİ DEĞİLDİR.

Bir yol arkadaşıdır.



Adölesan dönem, hem kırılgan hem güçlü bir evredir. Bu dönemde genç, çoğu zaman farkında olmadan hayat boyu taşıyacağı davranış kalıplarını inşa eder. Akran ilişkileri bu insanın merkezindedir.



Nezaket; öğretilen bir kural değil, geliştirilebilen bir bilinçtir.



Bu çalışmayı kaleme alırken amacımız gençlere “nasıl davranmaları gerektiğini” söylemek değil; davranışlarının etkisini fark etmelerine alan açmaktır.

EĞER BU KİTAP,



bir gencin olaya katılmadan önce **durmasına**,



bir dijital paylaşım öncesi **düşünmesine**,



ya da bir arkadaşını savunmasına vesile olursa,

amacına ulaşmış olacaktır.



Nezaket küçük bir kelime gibi görünür. Ama büyük bir **karakter** inşa eder.

Ve karakter, insanın en kalıcı imzasıdır.

NEZAKET

BİR TERCİH. BİR GÜÇ. BİR KARAKTER.

Gençlik, sadece büyümek değildir.
Gençlik, iz bırakmaktır.



Bir sözle,



bir bakışla,



bir paylaşım ile...

Akran ilişkileri, adölesan dönemin
en güçlü belirleyicisidir.

Aidiyet arayışı, kimlik inşası ve güç kazanımı arasında
genç; her gün küçük ama etkili tercihler yapar.



Bu kitap, nezaketi zayıflık olarak değil;
duygusal zekâ, sınır bilinci ve
etik sorumluluk olarak ele alır.

12-18 yaş aralığındaki gelişim basamaklarını
temel alan bu rehber:

AİDİYET
DÖNEMİNDE



empatiyi,

KİMLİK
DÖNEMİNDE



saygı ve
sınır koymayı,

SORUMLULUK
DÖNEMİNDE



güç ve
liderliği,

gelişimsel bir bütünlük içinde ele alır.



Zorbalık üçgenini görünür kılar.



Dijital etik bilinci oluşturur.



Nezaketi karakter inşasının
merkezinine yerleştirir.



Çünkü gerçek güç,
başkasını susturmakta değil;
başkasını **koruyabilmektedir**.



Bir gün geriye dönüp baktığında,
insanların hafızasında
nasıl bir iz bırakmış olmak istersin?

Bu kitap, o sorunun pusulasıdır.

BÖLÜM 1

AKRAN NEZAKETİ NEDİR?



SAYGI

Başkalarının değerine önem vermek.



EMPATİ

Karşımdakini anlamak, hislerini önemsemek.



İLETİŞİM

Doğru ifade etmek, dinlemek ve anlamaya çalışmak.



BİRLİKTE YAŞAMA

Farklılıklarımıza saygı duyarak bir arada, uyum içinde yaşamak.

Küçük davranışlar,
büyük değişimler yaratır.





AKRAN NEZAKETİNİ TANIYALIM



Nezaket; küçük davranışlarla başlayan büyük bir değişimdir.

A

AKRAN NEZAKETİ NEDİR?

Akran nezaketi; aynı yaş grubundaki bireylerin birbirlerine saygı, anlayış, empati ve iyi niyetle yaklaşmasıdır.

Nezaket yalnızca "lütfen" veya "teşekkür ederim" demek değildir. Aynı zamanda karşımızdakini dinlemek, farklılıklara saygı göstermek, yardıma ihtiyaç duyduğunda yanında olmak ve kimseyi dışlamamaktır.

Okul ortamında kurulan küçük ama olumlu davranışlar, güven duygusunu güçlendirir ve daha mutlu bir öğrenme ortamı oluşturur.

B

NEZAKET NEDEN ÖNEMLİDİR?



Güven duygusunu artırır.



Arkadaşlık ilişkilerini güçlendirir.



Çatışmaları azaltır.



Empati kurmayı kolaylaştırır.



Okulda aidiyet duygusunu geliştirir.

C

SAYGI İLE NEZAKET ARASINDAKİ FARK

SAYGI	NEZAKET
Her insanın değerli olduğunu kabul etmektir.	Bu değeri davranışlarımızla göstermektir.
Bir tutumdur.	Bir davranıştır.
Düşüncelerimize yön verir.	Günlük iletişimimize yansır.
İçten gelir.	Sözlerimiz ve davranışlarımızla görünür olur.



BİLİMSEL BİLGİ KUTUSU

Araştırmalar şunu göstermektedir:

Nezaket davranışları yalnızca yardım edilen kişiyi değil, yardım eden kişiyi de olumlu etkiler. Nazik davranışlarda bulunan bireylerde stres düzeyi azalırken, mutluluk, güven ve aidiyet duygusu artar. Okullarda nezaket kültürünün güçlenmesi; iş birliğini artırır, zorbalığı azaltır ve öğrenme ortamını daha güvenli hâle getirir.



Nezaket güven oluşturur.



A. NEDEN AKRAN NEZAKETİ?

Gençlik, yalnızca büyüme dönemi değildir.
Gençlik, karakterin şekillendiği dönemdir.

Bu dönemde genç;



bir yandan
kabul görmek ister,



bir yandan
farklı olmak ister,



bir yandan
güçlü görünmek ister.

Tam da bu üç isteğin
kesiştği yerde, akran
ilişkileri belirleyici olur.



AKRAN NEZAKETİ;

arkadaşlık ilişkilerinde,
okul ortamında,
sosyal çevrede ve
dijital dünyada
davranışın kalitesini
belirleyen iç pusuladır.



Bu kitap bir
"kural kitabı"
değildir.



Bu kitap,
karakter gelişiminin
rehberidir.

“

Nezaket, zayıflık değil; **güçtür.**
Nezaket, sessizlik değil; **bilinçli bir seçimdir.**

”

B. NEZAKET

NEDEN ÖNEMLİDİR?

Nezaket, küçük bir davranış gibi görünse de hayatımızın her alanını etkileyen büyük bir güçtür.

Kendimize, arkadaşlarımıza, okulumuzdaki insanlara ve içinde yaşadığımız topluma değer katar.



NEZAKETİN GÜCÜ



İLİŞKİLERİ GÜÇLENDİRİR

Nezaket, güveni artırır ve sağlıklı arkadaşlıkların temelini oluşturur.



GÜVENLİ VE HUZURLU ORTAMLAR YARATIR

Nezaket olan yerde kavgalık, zorbalık ve dışlanma azalır; okul daha güvenli bir yer haline gelir.



KARAKTER GELİŞİMİNİ DESTEKLER

Nezaket, empati, sabır, saygı ve sorumluluk gibi erdemleri besler; güçlü bir karakter inşa eder.



TOPLUMU DAHA İYİ YER HALİNE GETİRİR

Nezaket zincirleme bir etkidir. Birine gösterdiğin iyilik, başka birine umut olur. İyi insanlar, iyi bir toplum oluşturur.



PROBLEMLERİ AZALTIR

Nezaket, çatışmaları önler, anlaşmazlıkları yumuşatır ve çözüm yollarını kolaylaştırır.



KENDİNE DE İYİ GELİR

Nezaket sadece başkalarını değil, seni de mutlu eder. İç huzurunu artırır, özsaygını güçlendirir.



BİLİYOR MUSUN?

Yapılan araştırmalar, nezaket davranışlarının beynimizde mutluluk ve bağ kurma ile ilgili bölgeleri aktif hale getirdiğini gösteriyor.



- ✓ Daha pozitif hissederiz.
- ✓ Stresimizi azaltır.
- ✓ Daha iyi odaklanırsınız.
- ✓ İlişkilerimiz güçlenir.
- ✓ Yaşamdan daha fazla tat alırsınız.



Nezaket, birini **değiştirebilir**. Ama onunla başlayan değişim, **dünyayı değiştirebilir**.



UNUTMA: KÜÇÜK BİR NEZAKET, BÜYÜK BİR FARK YARATIR.

C. SAYGI İLE NEZAKET ARASINDAKİ FARK



Saygı ve nezaket birbiriyle bağlantılıdır ancak aynı değildir.

Saygı, bir duruştur; **nezaket** ise bu duruşun davranışa dönüşmüş halidir.



SAYGI

Birine değer verdiğimiz gösteren içsel tutumdur.

İçimizde **başlar**.

Düşünce, inanç ve **değerlerle** ilgilidir.

Sessiz **kalabilir**.

Kişiye özel olabilir.

Zihnimizde **sürekli** olabilir.



NEZAKET

O değeri davranışlarımıza yansıtan **dışa dönük eylemlerdir**.

Dışa **yansır**.

Söz, davranış ve **tutumlarla** ilgilidir.

Görünür ve **hissedilir**.

Herkesi **kapsar**.

Her an **yenilenmesi** gerekir.

GÜNLÜK HAYATTAN ÖRNEKLER



Saygı:

Arkadaşımın fikrine katılmasam da onu dinlerim.

Nezaket:

Sözünü kesmeden dinlediğimi belli ederim.



Saygı:

Öğretmenime değer veririm.

Nezaket:

Sınıfa girerken ayağa kalkar, göz teması kurar, selam veririm.



Saygı:

Arkadaşımın duygularını kıymetli bulurum.

Nezaket:

Onu dinler, anlayış gösterir, destek olurum.



Saygı:

Grup sohbetinde başkalarının hakkına dikkat ederim.

Nezaket:

Olumsuz yorum yapmam, incitici mesajlar yazmam.



Saygı, kalbimizdeki değerdir.

Nezaket, o değer görünür halidir.



Saygı duymak başkalarının hakkını tanımadır. Nezaket göstermek ise o hakkı incitmemektir.



D. KÜÇÜK DAVRANIŞLARIN BÜYÜK ETKİSİ



Küçük bir söz, küçük bir gülümseme, küçük bir yardım... Belki o an fark edilmez ama bu davranışlar, birinin gününü, hatta hayatını değiştirebilir. Nezaket, dalgalar gibi yayılır. **Seninle başlar, başkalarına ulaşır.**

KÜÇÜK DAVRANIŞLAR, BÜYÜK FARKLAR YARATIR



GÜLÜMSEMEK

Basit bir gülümseme, karşıdaki kişinin gününü aydınlatabilir.



YARDIMCI OLMAK

Küçük bir yardım, büyük bir yükü hafifletebilir.



TEŞEKKÜR ETMEK

"Teşekkür ederim." demek, emeğe ve iyi niyete değer verdiğini gösterir.



İYİ SÖZLER SÖYLEMEK

Olumlu ve nazik sözler, öz güveni artırır, kalpleri ısıtır.



KAPI TUTMAK, YER VERMEK

Küçük bir nezaket, başkalarının işini kolaylaştırır ve seni özel kılar.



DAHİL ETMEK

Birini dışlamamak, gruba dâhil etmek çok büyük bir nezakettir.



DİNLEMEK

Gerçekten dinlemek, karşıdaki kişiye "önemlisin" mesajı verir.



TAKDİR ETMEK

"Harika bir iş çıkardın!" gibi sözler, insanları daha iyi olmaya teşvik eder.

ETKİ ZİNCİRİ



SEN

Küçük bir nezaket gösterirsin.



O KİŞİ

Kendini değerli hisseder, motivasyonu artar.



O DA BAŞKALARINA

Aynı nezaketi gösterir.



SONUÇ

Okulumuz, çevremiz ve dünyamız daha güzel bir yer olur.



Bir taş, suya düştüğünde küçük bir halka oluşturur; ama halkalar büyüyerek yayılır. **Nezaket de böyledir.**



BELKİ SEN DE FARK ETMEDEN BİRİNİN GÜNÜNÜ DEĞİŞTİRDİN...



Üzgün görünen arkadaşına "İyi misin?" diye sordun. O kişi, kendini yalnız hissetmekten kurtuldu.



Arkadaşının başarısını içtenlikle tebrik ettin. O kişi, daha da motive oldu.



Zorlanan birine dersinde yardım ettin. O kişi, sınavda daha iyi hissetti.



Yalnız oturan arkadaşını yanına çağırdın. O kişi, kendini değeri hissetti.



Birine güzel bir not bıraktın. O kişi, tüm gün mutlu oldu.

BİZ NE YAPABİLİRİZ?

- ✓ Selam verelim, gülümseyelim.
- ✓ Teşekkür edelim, özür dileyelim.
- ✓ Dinleyelim, söz kesmeyelim.
- ✓ Arkadaşlarımıza destek olalım.
- ✓ Küçük iyilikler yapalım.
- ✓ Farklılıklara saygı duyalım.
- ✓ Okulumuzu birlikte güzelleştirelim!



Bir okulun gerçek başarısı, öğrencilerinin akademik başarısı kadar, **insanlık başarısı** ile de ölçülür.

NEZAKET SENDE BAŞLAR, OKULUMUZU GÜZELLEŞTİRİR!



BUGÜN SEN DE BİR HALKA OL!

- ✓ Bugün en az 3 küçük nezaket davranışı yap.
- ✓ Yaptığın her davranışın kime iyi geldiğini düşün.
- ✓ Nezaketini yarıya da devam ettir!



E. OKUL KÜLTÜRÜNDE NEZAKET

Okul sadece ders öğrenilen bir yer değildir;
birlikte yaşama kültürünün öğrenildiği yerdir.
Nezaket, okul kültürünün temel taşıdır.
Nezaket olan bir okulda herkes kendini değerli,
güvende ve mutlu hisseder.



NEZAKETLE ŞEKİLLENEN BİR OKULDA...



GÜVEN ORTAMI

Nezaket, güveni artırır.
Güven olan yerde
öğrenme daha
kolay olur.



GÜÇLÜ İLİŞKİLER

Arkadaşlıklar güçlenir,
anlaşmazlıklar
azalır.



ÖĞRENMEYE ODAK

Saygı ve nezaket,
sınıfta dikkat dağınık
olayları azaltır,
öğrenmeyi artırır.



POZİTİF OKUL İKLİMİ

Olumlu bir okul iklimi,
herkesin motivasyonunu
ve mutluluğunu
artırır.



İYİ BİR İTİBAR

Nezaket sahiplenilen
okullar, çevresinde
örnek gösterilir.



KARAKTER GELİŞİMİ

Nezaket, iyi bir karakterin
gelişmesine katkı sağlar.
Bugün küçük bir davranış,
yarın büyük bir kişilik
olur.

OKULDA NEZAKETİN YAŞANDIĞI YERLER



SİNIFTA

Söz almak, dinlemek, arkadaşının fikrine saygı duymak.



KORİDORDA

Selamlaşmak, yol vermek, kalabalıkta nazik olmak.



OKUL BAHÇESİNDE

Oyun oynarken kurallara uymak,
arkadaşlarını dışlamamak.



YEMEKHANEDE

Sıraya girmek, israf etmemek, teşekkür etmek.



DİJİTAL ORTAMDA

Nazik mesajlar yazmak, kırıncı içeriklerden kaçınmak,
paylaşımında sorumlu olmak.

BİZ NE YAPABİLİRİZ?

- ✓ Selam verelim, gülümseyelim.
- ✓ Teşekkür edelim, özür dileyelim.
- ✓ Dinleyelim, söz kesmeyelim.
- ✓ Arkadaşlarımıza destek olalım.
- ✓ Küçük iyilikler yapalım.
- ✓ Farklılıklara saygı duyalım.
- ✓ Okulumuzu birlikte güzelleştirelim!



Bir okulun gerçek başarısı, öğrencilerinin akademik başarısı kadar,
insanlık başarısı ile de ölçülür.



**NEZAKET SENDE BAŞLAR,
OKULUMUZU GÜZELLEŞTİRİR!**



*Nezaket, okul kültürümüzdür.
Birlikte daha güzel bir okul için!*



NEZAKET

Karşıdakini küçültmeden
var olabilmektir.



Gücünü bastırmak için değil,
korumak için kullanmaktır.

VE EN ÖNEMLİSİ:

Karakterin,

en çok kimse bakmazken
ortaya çıkar.

Saygı
herkesi
yüceltir.

Küçük bir
davranış,
büyük bir
fark yaratır.

NEZAKET;



Güven oluşturur.



İlişkileri güçlendirir.



Ortamı huzurlu kılar.



İnsanı değerli kılar.



İyi insanlar,
güzel izler bırakır.

Unutma!



Nezaket, sadece sözlerde değil;
davranışlarda, seçimlerde
ve sessiz anlarda da vardır.

Bugün attığın küçük bir adım,
başkalarının hayatına
büyük bir iyilik olabilir.



BÖLÜM 1

AKRAN

NEZAKETİ

Nezaket, arkadaşlarımızla kurduğumuz ilişkilerin temelidir.



1 BİLİMSEL BİLGİ KUTUSU



Nezaket davranışları, beynimizde **mutluluk** ve **bağlanma** ile ilgili kimyasalların (oksitosin, serotonin) salınmasını sağlar.



Araştırmalar, nazik davranışların arkadaşlık ilişkilerini **güçlendirdiğini** ve **güven duygusunu** artırdığını göstermektedir.



Nezaket, sınıf ortamında **olumlu bir atmosfer** oluşturur ve herkesin kendini değerli hissetmesini sağlar.



Nezaket gösteren öğrenciler; **daha mutlu, daha başarılı** ve daha güçlü sosyal ilişkiler kurma eğilimindedir.



Nezaket, **zorbalığı azaltır** ve herkes için daha güvenli bir okul ortamı yaratır.



Nezaket = Mutluluk

2 SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?

Aşağıdaki durumlarda sen olsaydın nasıl davranırdın?
Seçimini yap ve nedenini yaz.



1. Sınıfta yeni bir öğrenci var ve kimse onunla konuşmuyor.

- A Yanına gider, onu tanımaya çalışırım.
- B Ben de konuşmam.
- C Öğretmene söylerim.

Nedenini yaz:



2. Arkadaşın başka bir arkadaşınla alay ediyor.

- A Arkadaşımı uyarırım.
- B Ben de gülerim.
- C Oradan uzaklaşıyorum.

Nedenini yaz:



3. Arkadaşın ders malzemesini evde unutmuş ve üzgün.

- A Malzememi onunla paylaşıyorum.
- B Onun kendi başına halletmesini isterim.
- C Öğretmene söylerim.

Nedenini yaz:



NEZAKET, KENDİMİZE VE BAŞKALARINA DEĞER VERMEKTİR.



3

ÖRNEK OLAY ANALİZİ

BÖLÜM 1

AKRAN NEZAKETİ

Nezaket, arkadaşlarımızla kurduğumuz ilişkilerin temelidir.



Aşağıdaki olayları okuyun ve soruları cevaplayın.

VAKA 1

Elif, yeni geldiği okulda kimseyi tanımadığı için teneffüste tek başına oturuyordu. Birkaç öğrenci ona bakıp fısıldaşı ve yanına gitmedi.



❓ Sorular:

- Elif nasıl hissediyor olabilir?
- Bu davranış nezaket kurallarına uygun mu?
- Elife nasıl davranılmalıydı?
- Sen olsaydın ne yapardın?



Unutma! Küçük bir nezaket davranışı, birinin gününü değiştirebilir.



VAKA 2

Ali, ders sırasında arkadaşının yanlış yaptığı bir soruya kendi kendine gülüyor. Arkadaşı ise utanıp soru sormaktan çekiniyor.



❓ Sorular:

- Arkadaşı nasıl hissediyor olabilir?
- Ali'nin davranışı nezaketli mi?
- Bu durumda daha nazik bir davranış nasıl olabilirdi?
- Sen ne yapardın?



Nezaketli olmak, başkalarının kendini iyi hissetmesine yardımcı olur.



VAKA 3

Bir grup öğrenci, bir etkinlik yaparken Arda'yı oyunlarına dahil etmedi. Arda kenarda bekledi ve katılmak istediğini söyleyemedi.



❓ Sorular:

- Arda nasıl hissediyor olabilir?
- Bu davranış nezakete uygun mu?
- Arda'yı dahil etmek için neler yapılabilirdi?
- Sen olsaydın ne yapardın?



Herkesi dahil etmek, güçlü arkadaşlıkların ve güvenli bir ortamın başlangıcıdır.



Unutma! Nezaket göstermek, yalnızca karşıdakini değil, seni de mutlu eder.



4

ETKİNLİK

NEZAKET ÇEMBERİ

Aşağıdaki adımları takip ederek sınıf arkadaşlarınızla birlikte bir nezaket çemberi oluşturalım.



1



Herkes bir daire şeklinde otursun. Sırayla her öğrenci, bir arkadaşına nezaket gösterdiği bir davranışı anlatsın.

2



Anlatılan davranışın arkadaşını nasıl mutlu ettiğini paylaşın.

3



Nezaket davranışlarının neden önemli olduğunu birlikte tartışın.

4



Hep birlikte "Nezaket Sözümüz"ü belirleyin ve yazın.

5



Bu sözü sınıf panosunda görünür bir yere asın.



NEZAKET SÖZÜMÜZ

“



NEZAKET, HER GÜN YAPILAN KÜÇÜK BİR DAVRANIŞTIR; AMA EN BÜYÜK ETKİYİ YARATIR.



BÖLÜM 1

AKRAN NEZAKETİ NEDİR?

Nezaket, arkadaşlarımızla kurduğumuz ilişkilerin temelidir.



5 DÜŞÜN VE TARTIŞ



DÜŞÜN

- Nezaket senin için ne ifade ediyor?
- Nezaket, arkadaşlıkları nasıl etkiler?
- Nezaket gösterdiğin bir durumda neler hissettin?
- Nezaketsiz davranıldığında kendini nasıl hissedersin?
- Daha iyi bir arkadaş olabilmek için neler yapabilirsin?



TARTIŞ

- Nezaket, okul ortamında neden önemlidir?
- Nezaket gösterildiğinde sınıf ortamı nasıl değişir?
- Arkadaşlarınla birlikte daha nazik bir ortam oluşturmak için neler yapabilirsiniz?
- Sosyal medyada nezaket nasıl gösterilebilir?



UNUTMA!

Nezaket, güçlü ilişkilerin anahtarıdır.
Küçük bir söz, büyük bir mutluluk verir.



Bugün öğrendiğim en önemli şey:

6

NEZAKET GÖREVİ

Bu hafta boyunca her gün bir nezaket görevi yap. Görevini tamamladığında kutucuğu boya.



Bir arkadaşına içten bir iltifat et.



Bir arkadaşına yardım et.



Bir arkadaşını dinle ve ona değer verdiğini göster.



Küçük bir jestle bir arkadaşını mutlu et (örneğin: gülümseme, teşekkür etme, not bırakma).



Bir arkadaşının senden yardım istediğinde onu destekle.



Bir arkadaşının başarısını tebrik et.

Nezaket gösterdiğin her gün, dünyayı daha güzel bir yer yapar.



Pazartesi



Salı



Çarşamba



Perşembe



Cuma



Cumartesi



Pazar



Haftalık Değerlendirme:

- ♥ En çok hangi görevi yapmaktan keyif aldım?
- ♥ Nezaket gösterdiğimde kendimi nasıl hissettim?
- ♥ Gelecek hafta hangi görevlere devam etmek istiyorum?



NEZAKETLE BÜYÜR, ARKADAŞLIKLA GÜZELLEŞİRİZ.



BÖLÜM
2

KENDİNE SAYGI



Kendine değer veren,
başkalarına da değer verir.



• Nazik olmak zayıflık değildir.



Toplumda sık rastlanan
bir yanılgı vardır:

Nazik olanın pasif,
sessiz olanın güçsüz olduğu düşünülür.



Oysa psikolojik olarak
güçlü birey;

- ✓ öfkesini kontrol edebilen,
- ✓ sınır koyabilen,
- ✓ incitmeden konuşabilen kişidir.



Bağırarak kolaydır.
Hakaret etmek kolaydır.
Alay etmek kolaydır.

Zor olan;
duyguyu yönetebilmektir.



Nezaket, çatışmadan kaçmak değildir.
Nezaket, çatışmayı yönetebilmektir.



Gerçek güç;

başkasını bastırmakta değil,
kendini kontrol edebilmekte
ortaya çıkar.



“

Nezaket;
kendine saygının,
başkalarına verdiğin
en güzel yansımasıdır.



• Güç, denge kurabilmektir.



Adölesan dönem,
duyguların yoğun yaşandığı
bir dönemdir.



Öfke hızlı yükselir.



Heyecan hızlı artar.



Utanç derin hissedilir.



Sevinç abartılı yaşanabilir.

Bu dalgalanmanın ortasında
denge kurabilmek,
psikolojik olgunluğun işaretidir.



Denge;
ne tamamen susmak,
ne de her durumda patlamaktır.



Denge;
doğru yerde,
doğru tonda,
doğru kelimeyi seçebilmektir.



“

Denge kurabilen kişi,
duygularını **yönetir**,
ilişkilerini **güçlendirir**
ve kendine **saygı duyar.**



Akran nezaketi, tam olarak bu dengeyi öğretir:



Eleştirirken
incitmemeyi,



Mizah yaparken
aşağılamamayı,



Liderlik ederken
ezmemeyi,



Tartışırken
saygıyı
kaybetmemeyi.

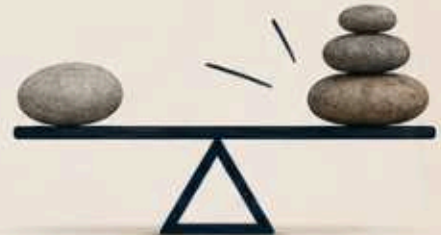
“

Denge kurabilen genç,
hem kendini korur
hem çevresini.

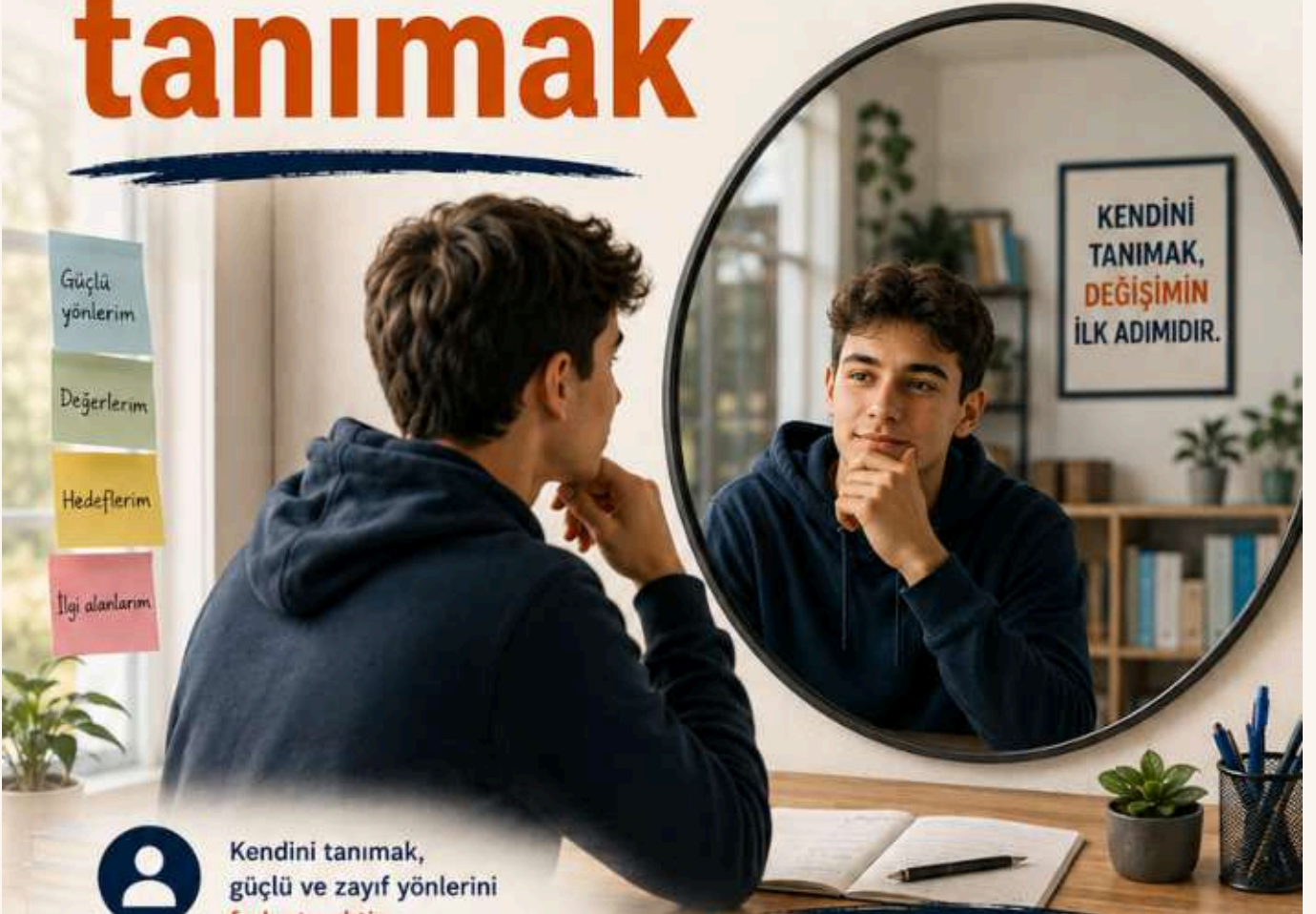
”



Denge; ne zayıflıktır,
ne de susmaktır.
Denge; farkında olarak
doğruyu seçebilmektir.



Kendini tanımak



Kendini tanımak, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmektir.



Kendini tanımak, hedeflerini belirlemene yardımcı olur.



Kendini tanımak, duygularını anlamayı sağlar.



Kendini tanımak, başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmana yardımcı olur.



Kendini tanımak, kendini geliştirmenin ilk adımıdır.

“

Kendini tanıyan kişi, hayatına yön verir, kendini geliştirebilir, ve daha mutlu bir yaşam sürer.

”



KENDİNİ TANI, POTANSİYELİNİ KEŞFET!



Öz güven

Öz güven, kendine değer vermekle başlar. Kendini tanımak, yeteneklerini keşfetmek ve hatalarını kabul etmekle güçlenir.



Kendine inan,
başarının yarısıdır.



Hedef belirle,
adım adım ilerle.



Zorluklar seni
daha güçlü yapar.



Kendini başkalarıyla
kıyaslama.



Hataların öğrenme
fırsatıdır.



Unutma!
En büyük başarı,
kendine inanmakla
başlar.



“

Kendine **güvenen** biri,
her adımında
daha da **güçlenir**.

”



Kendine **güven**, geleceğini sen **şekillendir**!



Duygularını yönetebilmek



Duygularını yönetmek, duygularını bastırmak değil, onları **tanımak, anlamak** ve sağlıklı bir şekilde **ifade edebilmek**dir.



Duygularını tanı.
Ne hissettiğini anlamaya çalış.



Düşünmeden tepki verme.
Bir dur, nefes al, sonra karar ver.



Sakinleşmek için teknikler kullan.
Derin nefes al, mola ver, yürüyüş yap.



Duygularını ifade et.
Konuş, yaz veya bir güvendiğinle paylaş.



Olumlu düşünmeye odaklan.
Zor duygular geçicidir.



Sınırlarını koru.
Hayır diyebilmek de duygularını yönetmektir.



DUYGULARINI
TANI,
ANLA, YÖNET
VE
GÜÇLÜ OL!

“Duygularını yönetebilen kişi, kendini **yönetir**; kendini yöneten kişi, hayatını **yönlendirir**.”



DUYGU YÖNETİMİ 4 ADIMDA:



1 FARK ET
Ne hissettiğini fark et.



2 DUR
Dur, nefes al ve sakinleş.



3 DÜŞÜN
Doğru seçeneği değerlendir.



4 İFADE ET
Duygunu doğru şekilde ifade et.

Kendine nazik davranmak

Kendine nazik davranmak, özüne değer vermek, duygularını kabul etmek ve kendini yargılamadan desteklemektir.



Kendini olduğu gibi kabul et.
Mükemmel olmak zorunda değilsin.



İç sesini güzel kullan.
Kendine kırıcı değil, destekleyici konuş.



Hatalarını affet.
Herkes hata yapar, önemli olan öğrenmektir.



Kendine zaman ayır.
Dinlenmek ve yenilenmek senin hakkın.



Küçük adımlarla ilerle.
Her gün kendin için küçük bir iyilik yap.



Kendini başkalarıyla kıyaslama.
Sen, eşsiz ve değerlisin.



Kendine iyi bakmak bencillik değildir, kendine verdiğin en büyük değerdir.

KENDİNE NAZİK DAVRANMAK İÇİN BUGÜN NE YAPABİLİRSİN?



Kendine güzel sözler söyle.



Nefes al, rahatla.



Duygularını yaz.



Sevdiğin bir şey yap.



Kendine şefkat göster.

Unutma: Sen, senin için en değerlisin. 

• Gençlik tek bir alan değil; çoklu sahnelerden oluşur.



Bir genç gün içinde
farklı kimlikler taşır:



Sabah sınıfta
öğrenci



Öğlen arkadaş
grubunda bir üye



Akşam sosyal
medyada bir profil



Gece kendi iç
dünyasında bir birey



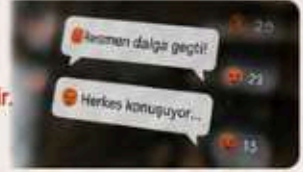
Bu sahneler
birbirinden
kopuk değildir.



Okulda söylenen
bir söz,



akşam dijital
dünyada büyüyebilir.



Sosyal medyada
yapılan bir
paylaşım,



ertesi gün sınıfta
yankı bulabilir.



Bu nedenle ekran
nezaketi yalnızca
"yüz yüze" bir
kavram değildir.

Dijital davranış da
karakterin bir parçasıdır.



Anonimlik,
sorumluluğu
ortadan kaldırmaz.



Ekran, vicdanı
kapatmaz.



Nezaketi; okul sırasından
dijital ekrana kadar uzanan
bir davranış bütünlüğüdür.

Ne söylediğin kadar,
nerede ve nasıl söylediğin de
karakterini yansıtır.



YÜZ YÜZEDE
NEZAKET



DİJİTALDE
NEZAKET



HER İKİSİ DE
SENİ TAMAMLAR.



İYİ BİR GENÇ,
HER SAHNEDE AYNI DEĞERİ TAŞIR.

Bu Bölümün Pusulası



Bu kitap boyunca şu soruya
geri döneceğiz:

**“Bu davranışım, hem kendimi
hem karşımdakini koruyor mu?”**



Eğer cevap evetse
o davranış nezaket içerir.



Eğer cevap hayırsa,
orada yeniden düşünmek gerekir.



Bu kitap sana
hazır cevaplar vermeyecek.
**Sana düşünme biçimi
kazandıracak.**



Çünkü adölesan dönem geçer,
ama karakter kalır.



Nezaket pusulan olsun. Doğru yönü hep bulursun.



NEZAKET NEDİR? NE DEĞİLDİR?



Nezaket;
herkese iyi davranmak
değildir.



Nezaket;
kendini yok saymak
hiç değildir.



Nezaket;
ilişkilerde saygı, denge
ve bilinçli davranma
becerisidir.

Bu bölümde en sık karıştırılan kavramları ayırıyoruz.



NEZAKET



- Karşısındakine saygı duymaktır.
- Dinlemektir.
- Düşünerek konuşmaktır.
- Sınırları gözetmektir.
- Denge kurmaktır.

✓ İLİŞKİYİ GÜÇLENDİRİR.

AŞIRI İYİ NİYET



- Sürekli onay aramaktır.
- Kendini geri planda tutmaktır.
- Hayır diyememektir.
- Kırılmaktan korkmaktır.
- Kendini feda etmektir.

✗ KENDİNE ZARAR VERİR.

KABA DAVRANIŞ



- Karşısındakini küçümsemektir.
- Alay etmektir.
- Sınırları ihlal etmektir.
- Empati kurmamaktır.
- Güç göstermek için kırmaktır.

✗ İLİŞKİYE ZARAR VERİR.



Nezaket, doğru zamanda doğru şekilde
doğru davranabilmektir.



• Saygı ile korku arasındaki fark



Bazı gençler
sessiz kalmayı
saygı sanır.



Bazıları da
yüksek sesle
konuşmayı güç sanır.



Oysa **saygı**;
karşıdakini insan olarak
değerli görmek demektir.



Korku ise;
tepki almamak için
susmaktır.



Eğer bir genç fikrini söyleyemiyorsa
çünkü dışlanmaktan korkuyorsa —
bu saygı değil, baskıdır.

Nezaket, korkuya dayanmaz.



Nezaket,
öz güvene dayanır.

Saygı;



hem kendini hem
karşıdakini **korur**.



Sessizlik her zaman saygı değildir.
Nezaket, **özgür bir kalpte** doğar.



Saygı;
değer verir.



Korku;
susturur.



Nezaket;
güçtür.



Saygılı ol,
güçlü ol.

• Sessiz kalmak ile bilinçli susmak arasındaki fark



Her susmak
zayıflık değildir.



Her konuşmak
cesaret değildir.



Örneğin:



Bilinçli susmak;
o an konuşmanın
durumu büyüteceğini
fark etmektir.



Öfkeliyken
yazılan bir mesaj,
kalıcı bir kırgınlık
yaratabilir.



O an durmak,
nefes almak,
cevabı ertelemek —
nezakettir.



Doğru zamanda
söylenen söz,
ilişkiyi güçlendirir.



**Ama haksızlığa karşı
sürekli susmak,
kendini yok saymaktır.**

Nezaket,
doğru zamanda
konuşmayı,
doğru zamanda
durmaya bilmektir.



BİLİNÇLİ SUSMAK



- ✓ Durumu değerlendirirsin.
- ✓ Duygularını yönetirsin.
- ✓ Doğru zamanı beklersin.
- ✓ İlişkiyi korursun.
- ✓ Nezaket gösterirsin.

SÜREKLİ SUSMAK



- ✗ Kendini geri plana atarsın.
- ✗ Hakkını savunamazsın.
- ✗ İçinde birikir, yıpratırsın.
- ✗ Özgüvenin zedelenir.
- ✗ İlişkide dengesizlik oluşur.



**Nezaket; ne duygularını bastırmaktır ne de patlatmaktır.
Dengeyi bulmaktır.**



• Samimiyet ile laubalilik arasındaki çizgi



Arkadaşlıkta sıcaklık önemlidir.
Ama her sıcaklık saygı içermez.



Samimiyet;
karşılıklı **güvene** dayanır.



Laubalilik ise;
sınırları görmezden gelir.



SAMİMİYET

Güven, anlayış ve saygı vardır.



- ✓ Karşındakini dinler.
- ✓ Onun sınırlarına saygı duyar.
- ✓ Özel konuları korur.
- ✓ Destek olur, incitmez.
- ✓ Güçlü bir bağ kurar.

LAUBALİLİK

Sınır tanımaz, incitir.



- ✗ Özel konuları ifşa eder.
- ✗ Şakayı bahane ederek kırar.
- ✗ Karşındakini küçümser.
- ✗ Kendini üstün görür.
- ✗ Güveni zedeler, uzaklaştırır.

ÖRNEK DURUM



Bir arkadaşına herkesin içinde özel bir konusunu hatırlatmak...



"Şaka" gibi görünse de sınır ihlalidir.



Samimi olmak; sınırları bilmek demektir.



Nezaket,
mesafeyi ayarlayabilme sanatıdır.



• Mizah ile incitmek arasındaki sınır



"Şaka yaptım."

Bu cümle, en çok kullanılan savunmadır.



Gerçek soru şudur:
Şaka kime iyi hissettirdi?



Eğer bir kişi gülerken diğeri **susuyorsa**,



gülümsemesi **zoraki** ise,



konu sürekli aynı kişiye **yöneliyorsa** —



orada mizah değil, güç kullanımı vardır.



Nezaket;

mizahı yukarı doğru yapmaktır, aşağı doğru değil.

Yani güçlü olanın kendisiyle dalga geçebilmesi; zayıf görülenle değil.



DOĞRU KAVRAM	✓	YANLIŞ ALGI	✗
Nezaket		Zayıflık	
Empati		Boyun eğme	
Sınır koymak		Kaba olmak	
Durup düşünmek		Pasif kalmak	



Nezaketin 4 Temel Özelliği

1.

Bilinçlidir.
Otomatik tepki değildir.



2.

Dengelidir.
Aşırı sert ya da aşırı yumuşak değildir.



3.

Sorumludur.
Sonuçlarını düşünür.



4.

Karakter temellidir.
Ortama göre değişmez.



Nezaket, insanın kendine ve başkasına verdiği değer dilidir.



Nezaket,

“herkesi memnun etmek” değildir.



Nezaket,

hem kendini hem karşıdakini
incitmeden var olabilmektir.
ve bu, öğrenilebilir bir beceridir...



Bu Bölümün Pusulası

Bu kitap boyunca şu soruya geri döneceğiz:

“Bu davranışım, hem kendimi hem
karşımdakini koruyor mu?”



Eğer cevap evetse,
o davranış
nezaket içerir.



Eğer cevap hayırsa,
orada yeniden
düşünmek gerekir.



KENDİNİ KORUR.



Sınırlarını bilmek,
kendine değer vermektir.
Nezaket, öz saygıyı besler.



KARŞIDAKİNİ KORUR.



Empati kurmak,
karşıdakini anlamaktır.
Nezaket, saygıyı büyütür.



İLİŞKİYİ GÜÇLENDİRİR.



Güven, iletişim ve iş birliği
nezaketin olduğu yerde gelişir.
Nezaket, bağları güçlendirir.

DOĞRU KAVRAM



Nezaket



Empati



Sınır koymak



Durup düşünmek

YANLIŞ ALGI



Zayıflık



Boyun eğme



Kaba olmak



Pasif kalmak

Nezaketin 4 Temel Özelliği



1 Bilinçlidir. Otomatik tepki değildir.



2 Dengelidir. Aşırı sert ya da aşırı yumuşak değildir.



3 Sorumludur. Sonuçlarını düşünür.



4 Karakter temellidir. Ortama göre değişmez.



Nezaket bir alışkanlıktır.

Bugün küçük bir nezaket, yarın büyük bir etki bırakır.



BÖLÜM 2

KENDİNE SAYGI

Değerli ol,
Çünkü
Sen Özelsin!



Nazik ✓
Düşünceli ✓
Meraklı ✓
Çalışkan ✓
Ben, Ben'im
ve Bu Güzel!
♡

Kendine saygı,
daha mutlu, daha güçlü
ve daha iyi bir sen demektir. ♡



1 BİLİMSEL BİLGİ KUTUSU

Araştırmalar şunu göstermektedir:

Kendine saygı, kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmesi, kendi değerini bilmesi ve kendisine iyi davranmasıdır. Kendine saygısı yüksek bireyler:



Daha mutlu ve daha az stresli olurlar.



Zorluklarla daha kolay başa çıkarlar.



Sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurarlar.



Hedeflerine ulaşmak için daha istekli olurlar.



Başkalarına da daha saygılı ve anlayışlı davranırlar.



Unutma:

Kendine saygı, sadece iyi hissetmeni sağlamakla kalmaz; aynı zamanda öğrenme, gelişme ve başarılı olma yolunda sana güç verir.

2

SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?

Aşağıdaki durumları düşün. Sen olsaydın nasıl davranırdın? Kendine saygını korumak için ne yapardın?



Durum 1

Sınavdan düşük bir not aldın. Arkadaşların seninle dalga geçiyor. Kendini kötü hissediyorsun. Sen olsaydın ne yapardın?



Durum 2

Sosyal medyada biri sana kırıcı bir yorum yaptı. Bu yorum seni üzdü ve kendini değersiz hissettirdi. Sen olsaydın ne yapardın?



Durum 3

Arkadaşlarının yapmak istediği bir şey senin değerlerine ve inançlarına uygun değil. Sana da katılman için baskı yapıyorlar. Sen olsaydın ne yapardın?



KENDİNE SAYGI DUYAN BİRİ,
KENDİ HAYATININ EN GÜÇLÜ KAHRAMANIDIR.



BÖLÜM 2

KENDİNE SAYGI

Kendine değer veren,
daha güçlü ve daha mutlu olur.



1 ÖRNEK OLAY ANALİZİ

VAKA:

Zeynep yeni taşındığı okulda çok çalışkan olmasına rağmen kendini yetersiz hissediyor. Sürekli kendini başkalarıyla karşılaştırıyor ve küçük hatalarında bile kendine kızıyor. Bu durum onu üzgün ve çekingen yapıyor.



Sorular:

- Bu durumda Zeynep neler hissediyor olabilir?
- Kendine saygısı neden azalıyor olabilir?
- Zeynep bu durumla başa çıkmak için ne yapabilir?
- Arkadaşları Zeynep'e nasıl destek olabilir?

2 ETKİNLİK

Kendine Değer Listem

Aşağıdaki alana kendinde beğendiğin en az 5 özelliğini yaz. Kendine değer vermek, seni güçlü kılar!

Unutma!
Herkes özeldir ve değerlidir. Sen de öylesin!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Kendine küçük bir söz ver!
Bugünden itibaren kendime nasıl daha iyi davranabilirim?



3 DÜŞÜN VE TARTIŞ



Düşün

Kendine saygı duymak senin için ne ifade ediyor?



Tartış

Sosyal medyada kendimizi başkalarıyla karşılaştırmak kendine saygımızı nasıl etkiler?



Paylaş

Kendine saygı duymak, okul yaşamında ilişkilerini ve başarını nasıl etkiler?



Kendine iyi davran, başkalarına da iyi davranmanı sağlar.



KENDİNE SAYGI, MUTLULUĞUN VE BAŞARININ İLK ADIMIDIR.



Bölüm

3



Arkadaşlık ve Güven

Gerçek arkadaşlık,
güvenle büyür.



Birlikte gülmek
güzeldir.



Güvenmek,
değerlidir.



Destek olmak,
güçlüdür.



Gerçek dostluk,
ömür boyu kalır.

Gerçek arkadaş kimdir?

Gerçek arkadaşlık, zamanla değil, zor zamanlarda belli olur.



Gerçek arkadaş...



Güven verir.
Sırlarını
korur.



Yanıdadır.
İyi günde de
kötü günde de
seni bırakmaz.



Seni dinler.
Sözünü kesmeden,
anlamaya çalışarak
dinler.



Sana değer verir.
Seni önemser,
saygı gösterir.



Doğruyu söyler.
Yanlışını
dürüstçe
söyler.



Seni destekler.
Hayallerine
inanır, yanında
yer alır.

Unutma!

Arkadaşlık, menfaat için değil,
kalpten kurulan bir bağdır.

Gerçek arkadaş;
seninle yarışmaz,
seninle yürür.



İyi bir arkadaş bulmak
bir şans olabilir.
Ama iyi bir arkadaş olmak
senin seçimidir.

Kendine Sor!

- ♥ Arkadaşlarım bana iyi hissettiriyor mu?
- ♥ Benimle sadece eğlenceli zamanlarda mı beraber?
- ♥ Yanlış yaptığımda bana dürüstçe söyler mi?
- ♥ Ben de onun yanında güvenilir bir arkadaş mıyım?

Gerçek arkadaşlar az olur ama öz olur.
Onları bul, kıymetini bil ve iyi bir arkadaş ol.



Güven nasıl oluşur?



Güven bir günde kurulmaz,
küçük adımlarla, **zamanla** ve **tutarlılıkla** oluşur.



Güvenin Oluşma Adımları



1 Dürüstlük

Doğruyu söylemek,
olduğu gibi olmak
güvenin temelidir.



2 Tutarlılık

Sözlerinle
eylemlerin
birisini tutarsa,
güven artar.



3 Sözünde durmak

Verdiğin sözleri
yerine getirmek,
güveni
pekiştirir.



4 Sır tutmak

Paylaşılanları
korumak,
karşındakine
değer verdiğini
gösterir.



5 Destek olmak

Zor zamanlarda
yanında olmak,
güveni
derinleştirir.



6 Zaman tanımak

Güven aceleyle
değil, sabırla
ve zamanla
oluşur.

Unutma! ♥

Güven zor kazanılır,
ama kolay kaybedilir.
Bir kez kırıldığında,
yeniden inşa edilmesi
uzun zaman alabilir.

Güven Ne Kazandırır?

- ✓ Daha güçlü arkadaşlıklar
- ✓ Açık ve samimi iletişim
- ✓ Huzurlu ilişkiler
- ✓ Birlikte daha güzel bir gelecek



Güven, insanın kalbine bırakılan en değerli emanettir.

Ona iyi bak, o da seni her zaman korur.



İyi arkadaş,
mutlu günde
yanında olandır;
zor günde
elini tutandır.

İyi arkadaşın özellikleri

Gerçek arkadaşlık, hayat boyu süren en güzel yolculuktur.



İyi arkadaşın özellikleri



1. DİNLER

Seni dikkatle dinler,
anlamaya çalışır.



2. GÜVENİLİRDİR

Sırlarını korur,
verdiği sözleri
tutar.



3. DESTEK OLUR

Zor zamanlarında
yanında olur,
sana güç verir.



4. SAYGILI OLUR

Fikirlerine, duygularına
ve seçimlerine
saygı duyar.



5. SAMİMİDİR

İçten davranır,
rol yapmaz,
doğal olur.



6. SEVİNCE ORTAK OLUR

Başarılarıyla
mutlu olur,
seni kutlar.



7. KORUR

Seni incitecek
davranışlardan
seni korur.



8. ANLAR

Seni yargılamadan
anlamaya ve
empati kurmaya
çalışır.



9. DOĞRUYU SÖYLER

Yanlış yaptığında
seni uyarır,
doğruyu söyler.



10. BERABER BÜYÜR

Seni daha iyi biri
olman için teşvik eder,
gelişimine katkı sağlar.



11. SADIKTIR

Arkadaşlığına
sahip çıkar,
seni yalnız bırakmaz.



12. İYİLİK KATAR

Hayatına pozitiflik
katar, yanında
kendini iyi
hissettirir.



Unutma!

Gerçek arkadaş, seni olduğun gibi kabul eder
ve daha iyi olman için yanında olur.



İyi arkadaşlar, hayatın en güzel armağanıdır.



Sınır koyabilmek

Kendine değer vermenin ve
sağlıklı ilişkiler kurmanın anahtarıdır.



Sınır koymak neden önemlidir?



Kendini
korur.

Duygusal ve zihinsel
sağlığını güçlendirir.



Özgüveni
artırır.

Kendine değer verdiğini
hissettirir.



Sağlıklı ilişkileri
besler.

Karşılıklı saygıya
dayanır.



Kendi seçimlerini
yapmana yardımcı olur.

Hayatının kontrolü
sende olur.



Stresi ve yorgunluğu
azaltır.

Enerjini doğru şekilde
kullanmanı sağlar.

Sınır koymak bencillik değildir! ♥

Kendine saygı duymak,
başkalarına da daha sağlıklı
ve net davranabilmektir.

Sınır koyarken kullanılabilecek ifadeler

- ✓ Hayır, bu benim için uygun değil.
- ✓ Bana böyle konuşulmasından hoşlanmıyorum.
- ✓ Şu anda buna ayıracak vaktim yok.
- ✓ Bununla ilgilenmek istemiyorum.
- ✓ Lütfen sınırlarıma saygı duyar mısın?

Unutma! ♥

Sınır koymak, ilişkileri
bitirmez. Aksine,
daha sağlıklı ve güçlü
ilişkilerin başlangıcıdır.



Net sınırlar, güçlü ilişkiler getirir.
Kendine çizdiğin sınırlar, seni özgürleştirir.



Bölüm

4

Empati

Karşımızdakini anlamak,
kalpten bağ kurmanın başlangıcıdır.



Duyguyu fark et.



Dinle.



Anlamaya çalış.



Destek ol.



Birlikte büyüyelim.

Empati nedir?

Empati, başka birinin duygularını **anlamaya**, onun bakış açısından **bakmaya** ve hissettiklerini içtenlikle **paylaşmaya** çalışmaktır.



Empati;



Dinlemeyi gerektirir.



Anlamayı gerektirir.



Karşındakine değer vermeyi gerektirir.



Duygulara duyarlı olmayı gerektirir.



Bağ kurmayı ve yardımlaşmayı gerektirir.



Daha iyi ilişkiler kurmamıza yardımcı olur.

Empati Örnekleri

- ✓ Arkadaşın üzgün olduğunda onu dinlemek.
- ✓ Birinin yerine kendini koyarak düşünmek.
- ✓ Kırılan birine nazik davranmak.
- ✓ Birinin zor bir durumdayken yanında olmak.



Empati Neden Önemlidir?

- ♥ Güveni artırır.
- ♥ İletişimi güçlendirir.
- ♥ Anlaşmazlıkları azaltır.
- ♥ Daha mutlu ve huzurlu bir ortam oluşturur.



Empati, daha iyi bir ben, daha iyi bir sen ve daha **iyi bir dünya** demektir.



Dinlemeyi öğrenmek



İyi dinlemek,
karşımızdaki kişiye değer verdiğimizi
gösterir ve güçlü ilişkiler kurmamızı sağlar.



Dinlemek sadece sessiz kalmak değil,
anlamak için kalbini ve zihnini açmaktır.

İyi bir dinleyici olmak için:



Dikkatini ver
Konuşan kişiye
odaklan ve başka
şeylerle
ilgilenme.



Göz teması kur
Karşındakine
baktığında,
onu önemseydiğini
gösterirsin.



Sözünü kesme
Karşındakinin
sözünü bitirmesine
izin ver.



Anlamaya çalış
Onun duygularını
ve düşüncelerini
anlamaya
çalış.



Sorular sor
Merak ettiğin
konularda sorular
sorarak daha iyi
anlayabilirsin.



Geri bildirim ver
Anladığını anlatmak,
iletişimi daha da
güçlendirir.

İyi dinlemenin faydaları

- ✓ Anlaşmazlıkları azaltır.
- ✓ Güveni artırır.
- ✓ Daha iyi iletişim kurmamızı sağlar.
- ✓ Empati ve saygıyı geliştirir.
- ✓ Sorunlara daha iyi çözümler bulmamıza yardımcı olur.



Bazen en iyi
cevap, daha iyi
dinlemektir.



Dinlemek bir yetenek değil, bir seçimdir.
Bugün daha iyi bir dinleyici olmaya ne dersin?





Farklı düşüncelere saygı



Hepimiz farklıyız, hepimizin bir fikri var.
Farklı düşünceler, daha güçlü sonuçlar doğurur.



Dinlemek, anlamak ve kabul etmek;
sağlıklı iletişimin temelidir.

Neden Farklı Düşüncelere Saygı Duymalıyız?



Daha iyi kararlar veririz.
Farklı bakış açıları sorunlara yeni çözümler getirir.



Empati gelişir.
Başkalarını anlamak, daha güçlü ilişkiler kurmamıza yardımcı olur.



Yaratıcılık artar.
Farklı fikirler, yeni ve yaratıcı düşüncelerin önünü açar.



Ortam daha huzurlu ve güvenli olur.
Herkesin fikrine değer verilen yerde saygı ve güven oluşur.



Dünyayı daha iyi anlarız.
Farklı kültürleri ve yaşamları anlamak, bizi zenginleştirir.

Nasıl Saygı Gösterebiliriz?

- ✓ Başkalarını dikkatle dinleriz.
- ✓ Sözünü kesmeyiz.
- ✓ Fikirleri eleştirmek yerine anlamaya çalışırız.
- ✓ Katılmasak bile kırıcı olmayız.
- ✓ Herkesin fikrine değer veririz.



Unutma!

Farklı düşünceler bizi ayırmaz, bir araya getirir.



Saygı duyduğumuzda, daha güçlü, daha mutlu ve daha başarılı oluruz.

“ Fikirler farklı olabilir, ama saygı hepimizi birleştirir. ”

AİDİYET VE EMPATİ

“Grubun içinde miyim?”

Erken ergenlik dönemi, **aidiyet** ihtiyacının en yoğun yaşandığı evredir.



Genç için **kabul** görmek, çoğu zaman akademik başarıdan daha önceliklidir.



Grup içinde yer edinme arzusu artar.



Farklı görünme kaygısı yükselir.



Sosyal onay, öz değerle karışabilir.

Aidiyet sağlıklı kurulduğunda **empati gelişir.**



AİDİYET VE EMPATİ

Aidiyet tehdit edildiğinde
dışlama davranışları
ortaya çıkabilir.



Dışlanma,
yalnızlık yaratır.



Yalnızlık,
özgüveni zedeler.



Dışlanan birey,
kendini değersiz
hisseder.



Empati eksikliği,
ilişkileri zayıflatır.

Bu bölüm, aidiyet ile nezaket
arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlar.



Aidiyet duygusu
güven ve mutluluk
kazandırır.



Nezaket,
sağlıklı ilişkilerin
temelidir.



Empati, kendini
başkalarının
yerine koyabilmektir.



Nezaketli davranışlar,
daha güçlü bir
topluluk oluşturur.



Birlikte olduğumuzda
herkes kendini değerli
hisseder.



Aidiyetle büyürüz, empatiyle güçleniriz,
nezaketle güzelleşiriz.

I. DIŞLANMA VE LAKAP KÜLTÜRÜ

Lakap kültürü, erken ergenlikte sık görülen sosyal bir davranıştır.

Bazen samimiyet göstergesi olarak ortaya çıkar; bazen ise **grup içi hiyerarşi kurma** aracı olur.

Bir lakabın zararlı hale gelmesi şu durumlarda ortaya çıkar:



Kişinin rızası olmadan kullanılması



Tekrarlı ve kalıcı hale gelmesi



Kalabalık önünde güç gösterisine dönüşmesi



Bu tür hitap biçimleri, bireyin kimlik algısını zedeyebilir. Erken yaşta sürekli küçültücü hitaplara maruz kalmak, **öz değer gelişimini olumsuz etkileyebilir.**



Aidiyet duygusu, kabul üzerinden güçlenir. Etiketleme üzerinden değil.



Nezaket, kişinin kimliğine saygı göstermeyi içerir.



İsim, bireyin kimliğinin temel parçasıdır.



İsimle hitap etmek, bir kişiye verdiğimiz en basit ama en güçlü saygı ifadesidir.

“ Sözcükler kırabilir ya da iyileştirebilir. Seçiminiz nezaket olsun.



II. ŞAKA MI ZARAR MI?

Erken adolösan dönemde mizah, grup bağıını güçlendiren önemli bir araçtır.

Ancak mizah ile incitme arasındaki **sınır net değildir.**



Zarar verici mizahın özellikleri:



Aynı kişinin sürekli hedef olması



“Şaka yaptım” savunmasının tekrarlanması



Hedef olan kişinin rahatsızlık belirtmesine rağmen davranışın sürmesi



Bu noktada davranış, mizah olmaktan çıkar; **güç kullanımına dönüşür.**



Nezaket, mizahın karşılıklı rızaya dayanmasını gerektirir.



Gerçek mizah iki tarafı da rahatlatır.



Tek taraflı gülüş, çoğu zaman gizli incinme barındırır.



Güçlü bir grup, birbirini küçülterek değil, birbirine **saygı duyarak** büyür.

III.

SOSYAL MEDYADA ONAY ARAYIŞI

12-14 yaş aralığında sosyal medya, kimlik denemesinin alanı haline gelir. Beğeni sayıları ve yorumlar, öz değerle karışabilir.

Bu dönemde genç:



Onay almak ister



Görünür olmak ister



Dışlanmaktan kaçınmak ister



Ancak dijital ortamda onay arayışı, riskli davranışlara yol açabilir: !



Alay içeriklerine katılma
Başkalarını küçülten içerikler grup içinde "eğlence"ye dönüşebilir.



Grup baskısıyla paylaşım yapma
Kabul görmek için kendi değerlerin göz ardı edilebilir.



Farklı görünme korkusuyla sessiz kalma
Düşüncelerini ifade etmemek, öz güveni zayıflatır.



Nezaket,
dijital ortamda da bilinçli davranmayı gerektirir.

Dijital kimlik,
gerçek kimliğin devamıdır.



BÖLÜM 3

ARKADAŞLIK VE GÜVEN



Güven, sağlam arkadaşlıkların temelidir.



1 BİLİMSEL BİLGİ KUTUSU

Araştırmalar, güvene dayalı arkadaşlıkların bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimi üzerinde güçlü olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.



Güvendiğimiz arkadaşlarımızla stresimiz azalır, kendimizi daha iyi hissederiz.



Güven, empati ve anlayışı artırır, ilişkileri güçlendirir.



Güvene dayalı ilişkiler, zor zamanlarda destek almamıza yardımcı olur.



Güven duygusu, iş birliğini ve iletişimi geliştirir.



Güvenli ilişkiler, özsaygıyı artırır ve daha mutlu bireyler olmamıza katkı sağlar.



BİLGİ:

Gerçek arkadaşlık, zor zamanlarda bile yanımızda olan ve bizi olduğumuz gibi kabul eden ilişkidir.

2

SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?



Aşağıdaki durumlarda sen olsaydın nasıl davranırdın? Seçimini yap ve nedenini yaz.



1. Sınıftaki bir arkadaşın, bazı kişiler tarafından dışlanıyor ve gruba alınmıyor. Sen ne yapardın?

- A Onları uyarırdım.
- B Dışlanan arkadaşımın yanına giderdim.
- C Hiç karışmazdım.

Nedenini yaz: _____



2. Sana arkadaşın bir sırrını anlatıyor ve kimseye söylememeni istiyor. Ne yapardın?

- A Başkasına anlatırdım.
- B Sır saklar, güvenini korurdum.
- C Sadece en yakın arkadaşıma söyledim.

Nedenini yaz: _____



3. Arkadaşın bir hata yaptı ve üzgün. Nasıl davranırdın?

- A Onunla alay ederdim.
- B Ona kızar ve konuşmazdım.
- C Onu destekler ve motive ederdim.

Nedenini yaz: _____



**GÜVEN OLDUĞU YERDE,
GERÇEK ARKADAŞLIK BÜYÜR.**



BÖLÜM 3



ARKADAŞLIK VE GÜVEN

Güven, güçlü arkadaşlıkların temelidir.



3 ÖRNEK OLAY ANALİZİ



Aşağıdaki olayları okuyun ve soruları cevaplayın.

VAKA 1

Mert, yeni okula başlayan Ali'yi teneffüste tek başına gördü. Yanına gidip onunla konuştu ve arkadaş grubuna dahil etti. Ali kendini iyi hissetti ve okulda daha mutlu oldu.



- Mert'in davranışı Ali'yi nasıl etkiledi?
- Bu davranış güveni nasıl oluşturdu?
- Sen olsaydın ne yapardın?

VAKA 2

Zeynep, sırlarını arkadaşlarına anlattığı için biri onunla alay etti. Zeynep kendini kırınc ve güvensiz hissetti.



- Zeynep neden üzüldü?
- Hangi davranış güveni zedeledi?
- Bu durumda nasıl bir çözüm önerirsin?

VAKA 3

Emir, grup çalışmasında arkadaşlarının fikirlerini dinledi ve herkesin söz sahibi olmasını sağladı. Grup başarılı oldu ve arkadaşlar birbirine daha çok güvendi.



- Emir'in davranışı grubu nasıl etkiledi?
- Güven nasıl güçlendi?
- Sen bu durumda ne yapardın?



Unutma! Güven zamanla oluşur, küçük ama doğru davranışlarla güçlenir.



4

ETKİNLİK

GÜVEN KÖPRÜSÜ

Aşağıdaki durumlarda güveni artıracak davranışlar yaz. Her iyi davranış bir "köprü taşı"dır. Bu taşlarla güçlü bir köprü kurarız.

Bir arkadaşın üzgün olduğunda



Bir arkadaşın yardım istediğinde



Arkadaşın zor bir durumdayken



Sana sır verdiğinde



Takım çalışması yaparken





Güven, anlayış ve destek... Güçlü arkadaşlıkların anahtarıdır.



BÖLÜM 3

ARKADAŞLIK VE GÜVEN

Güven, güçlü arkadaşlıkların
temelidir.



DÜŞÜN VE TARTIŞ



DÜŞÜN

- Senin için arkadaşlık ne ifade ediyor?
- Güvendiğin bir arkadaşın var mı? Ona neden güveniyorsun?
- Arkadaşın sana zor zamanlarında nasıl destek oluyor?
- Güven, arkadaşlıkları nasıl güçlendirir?
- Güven sarsıldığında ne olur?



TARTIŞ

- Arkadaşlar arasında güveni artırmak için neler yapabiliriz?
- İnsanlar neden bazen arkadaşlarına güvenmekte zorlanır?
- Güven kırıldığında ne yapılabilir?
- Sosyal medyada güvenin önemi nedir?
- Gerçek arkadaş ile sadece tanıdık arasındaki fark nedir?



UNUTMA!

Dinlemek, anlamak ve destek olmak
güvenli arkadaşlıkların anahtarıdır.



NEZAKET GÖREVİ



Bu hafta boyunca aşağıdaki nezaket görevlerini
tamamla ve kutuları boya.



Bir arkadaşını dinle
ve ona değer verdiğini göster.



Bir arkadaşına içten
bir iltifat et.



Bir arkadaşına yardım et.



Grup çalışmasında herkesin
fikirlerine saygı göster.



Küçük bir jestle bir arkadaşını
mutlu et (not bırak, teşekkür et vb.).



Küsmüş olduğun bir arkadaşınla
barışmak için adım at.



Bir arkadaşının seninle paylaştığı
sırrı koru.



Bu haftaki en güzel nezaket anım



Her küçük davranış,
büyük bir güven inşa eder.



GÜVENİ KORU, ARKADAŞLIĞI BÜYÜT, NEZAKETİ YAY.



IV. YENİ GELEN BİRİNE NASIL DAVRANILIR?



Yeni bir ortama katılmak, erken adölesan dönem için yüksek stresli bir deneyimdir. Bu yaş grubunda sosyal güven kırılındır.



Grup, yeni gelen kişiyi test edebilir. Bu test bazen mesafe koyma, bazen alay, bazen görmezden gelme şeklinde olur.



Nezaket, güç dengesini gözetmeyi gerektirir. Yeni gelen kişi, sosyal açıdan daha kırılgan konumdadır.



Aidiyet kültürü güçlü olan bir sınıfta:



Dışlama azalır.



Empati artar.



Grup dayanışması güçlenir.



Nezaket küçük bir davranışla başlar; birinin kendini yalnız hissetmesini önlemekle büyür.



KISKANÇLIK VE UTANÇLA BAŞ ETME

Bu yaş grubunda
iki duygu öne çıkar:



Kıskançlık



Utanç



Kıskançlık,
başkasının başarısını
tehdit olarak algıladığında
ortaya çıkar.

Utanç,
grup içinde küçük düşme
korkusuyla ilişkilidir.



Bu iki duygu yönetilemediğinde:



Alay



Küçümseme



Dışlama



Sessiz kalma



gibi davranışlara dönüşebilir.



Nezaket,
duygunun inkârı değil;
duygunun bilinçli
yönetimidir.



ÖN YARGILAR

Ön yargılar, birini gerçekten tanımadan hakkında olumsuz düşünceler geliştirmektir.

ÖN YARGILAR NEREDEN KAYNAKLANIR?



Görünüşe dayalı değerlendirmeler



Ait olduğu gruba (kültür, okul, sosyal çevre vb.) göre etiketleme



Duyduğumuz yanlış bilgiler



Geçmiş deneyimlere dayalı kalıplaşmış düşünceler



Farklı olana karşı duyulan belirsizlik ve korku

EMPATİ, ÖN YARGILARI KIRAR.



ÖN YARGILARIN ETKİLERİ



İlişkileri zedeler.



Dışlanmaya ve ayrımcılığa yol açar.



Bireyin özgüvenini kırar.



Empati gelişimini engeller.



ÖN YARGILARI AŞMAK İÇİN



Merak et, öğren.



Dinle, anlamaya çalış.



Farklılıkları kabul et.



Empati kur.



Kendini başkasının yerine koy.



ÖN YARGILARDAN UZAK DUR, İNSANI GÖR, İNSAN KAL.

Unutma!

Herkesin bir hikâyesi vardır.



Nezaket,
ön yargısız
bakışla
başlar.



BÖLÜM 4

EMPATİ

Empati, başkalarının duygularını anlamak ve onlara değer vermektir.



1 DÜŞÜN VE TARTIŞ



DÜŞÜN

- Empati senin için ne anlama geliyor?
- Birinin duygularını anlamak neden önemlidir?
- Empati gösterdiğinde hem karşıdaki hem de sen nasıl hissedersin?
- Empati, arkadaşlık ilişkilerimizi nasıl güçlendirir?
- Empati kurmak her zaman kolay mıdır? Neden?

Empati, bir başkasının dünyasına kalpten bakabilmektir.



TARTIŞ

- Sınıf ortamında empati gösterildiğinde neler değişir?
- Empati gösterildiğinde anlaşmazlıklar azalır mı? Neden?
- Empatisiz bir ortamda kendini nasıl hissedersin?
- Sosyal medyada empati nasıl gösterilebilir?



UNUTMA!

Empati, güçlü ilişkilerin temelidir. Küçük bir empati, büyük bir fark yaratır.

Bugün öğrendiğim en önemli şey:

2 NEZAKET GÖREVİ

Bu hafta boyunca her gün bir nezaket görevi yap. Görevini tamamladığında kutucuğu boya.



Bir arkadaşına içten bir iltifat et.



Bir arkadaşına yardım et.



Bir arkadaşını dinle ve ona değer verdiğini göster.



Küçük bir jestle bir arkadaşını mutlu et (örneğin; gülümseme, teşekkür etme, not bırakma).



Bir arkadaşının senden yardım istediğinde onu destekle.



Bir arkadaşının başarısını tebrik et.

Nezaket gösterdiğin her gün, dünyayı daha güzel bir yer yapar.



Pazartesi



Salı



Çarşamba



Perşembe



Cuma



Cumartesi



Pazar



Haftalık Değerlendirme:

- ♥ En çok hangi görevi yapmaktan keyif aldım?
- ♥ Nezaket gösterdiğimde kendimi nasıl hissettim?
- ♥ Gelecek hafta hangi görevlere devam etmek istiyorum?



EMPATİ KUR, ANLA, DESTEK OL;
DAHA İYİ BİR DÜNYA BİRLİKTE MÜMKÜN.



BÖLÜM 4

EMPATİ

Empati, başkalarının duygularını anlamak ve onlara değer vermektir.



3 ÖRNEK OLAY ANALİZİ

Aşağıdaki olayları okuyun ve soruları cevaplayın.

VAKA 1



Mert, yeni taşındığı okulda kimseyi tanımadığı için teneffüslerde yalnız kalıyor. Birkaç öğrenci onunla konuşmak yerine kendi aralarında şakalaşıyor. Mert kendini dışlanmış hissediyor.



? Sorular:

- Mert bu durumda ne hissediyor olabilir?
- Diğer öğrencilerin davranışı Mert'i nasıl etkiliyor?
- Sen olsaydın Mert'e nasıl yaklaşırdın?
- Bu durumda empati kurmak neden önemlidir?



Empati, birinin yalnızlığını fark etmek ve onu dahil etmektir.

VAKA 2



Ece, önemli bir sınava hazırlanıyor fakat ailesinde yaşanan sorunlar nedeniyle odaklanmakta zorlanıyor. Sınavdan düşük not alınca çok üzülüyor ve kendini başarısız hissediyor.



? Sorular:

- Ece bu durumda ne hissediyor olabilir?
- Ece'nin yaşadığı zorlukları anlamak neden önemlidir?
- Sen olsaydın Ece'ye nasıl destek olurdun?
- Empati kurmak Ece'ye nasıl yardımcı olur?



Empati, birinin yaşadığı zorlukları anlamaya çalışmaktır.

VAKA 3



Arda, sunum yapmak için çok çalıştı ancak sunum sırasında heyecanlandı ve bazı yerleri unuttu. Sınıftaki bazı arkadaşları onunla alay etti. Arda çok kırıldı.



? Sorular:

- Arda bu durumda ne hissediyor olabilir?
- Arkadaşlarının davranışı Arda'yı nasıl etkiliyor?
- Sen olsaydın Arda'ya nasıl davranırdın?
- Empati kurmak sınıf ortamını nasıl iyileştirir?



Empati, başkasının yerine kendini koyup onu anlamaya çalışmaktır.

4 ETKİNLİK - Empati Çemberi

Aşağıdaki adımları takip ederek empati becerimizi geliştirelim.

1



Herkes bir daire şeklinde otursun. Sıra ile her öğrenci, kendisiyle ilgili kısa bir durum paylaşsın.

2



Dinleyen arkadaşlar, onun ne hissediyor olabileceğini tahmin etsin.
Örneğin: "Benca kendini üzgün hissetmiş olabilirsin."

3



Paylaşan öğrenci, kendini nasıl hissettiğini açıklasın.

4



Son olarak, arkadaşlarımızın duygularına saygı duyma konusunda neler yapabileceğimizi birlikte konuşalım.

Bu etkinlikten öğrendiğim en önemli şey:



Empati Hatırlatma

- ✓ Dinle
- ✓ Anlamaya çalış
- ✓ Yargılama
- ✓ Destek ol



EMPATİ KUR, ANLA, DESTEK OL; DAHA İYİ BİR DÜNYA BİRLİKTE MÜMKÜN.



BÖLÜM 4

EMPATİ

Başkalarının duygularını anlamak ve onlara değer vermek.



5 DÜŞÜN VE TARTIŞ

Aşağıdaki sorular üzerinde düşünelim, arkadaşlarımızla tartışalım.



Empati kurmak neden önemlidir?



Empati, arkadaşlık ilişkilerini nasıl güçlendirir?



Bir başka kişinin yerine kendinizi koymak size neler kazandırır?



Empati gösterdiğinizde çevrenizde neler değişir?



Küçük bir empati, büyük bir fark yaratır.



Unutma!

Empati, sadece anlamak değil; karşıdaki kişinin duygularını önemsemektir.

6 NEZAKET GÖREVİ

Bu hafta boyunca her gün bir nezaket görevi yap. Görevini tamamladığında kutucuğu boya.



Bir arkadaşına içten bir teşekkür et.



İhtiyacı olan bir arkadaşına yardım et.



Seni kıran bir arkadaşını affet ve onunla barış.



Yalnız kalan bir arkadaşını davet ederek yanında ol.



Olumlu ve güzel sözler söyle. Kibar bir davranış sergile.



Nezaket Listem

- ☒ Dinledim.
- ☒ Anladım.
- ☒ Destek oldum.
- ☒ Paylaştım.
- ☒ Güler yüzlü oldum.



Pazartesi



Salı



Çarşamba



Perşembe



Cuma



Cumartesi



Pazar



Bölüm 5

İletişim



ETKİLİ KONUŞMA

Etkili konuşma; düşünceleri açık, anlaşılır ve saygılı bir şekilde ifade etmektir. İyi bir konuşmacı sadece doğru kelimeleri seçmez; aynı zamanda doğru zamanda, doğru tonla ve doğru şekilde aktarır.

SÖZLER
KÖPRÜ KURAR,
NEZAKET
BAĞ KURAR.

ETKİLİ KONUŞMANIN TEMEL ÖGELERİ



AÇIKLIK

Düşüncelerini net ve anlaşılır bir şekilde ifade et.



KARŞINI DİNLEMEK

İyi bir konuşma, iyi bir dinleyici olmayı gerektirir.



SAYGI VE NEZAKET

Karşındaki kişiye değer ver, kırıcı ve alaycı bir dilden kaçın.



DOĞRU TONLAMA

Ses tonun, mesajının etkisini artırır.



BEDEN DİLİ

Göz teması, mimikler ve jestler konuşmanı güçlendirir.

ETKİLİ KONUŞMA İÇİN İPUÇLARI



Konuşmadan önce düşün.



Kısa, net ve anlaşılır cümleler kur.



Gereksiz kelime ve tekrarlerden kaçın.



Göz teması kurarak güven ver.



Ses tonunu konuya uygun ayarla.



Dinlerken sözü kesme.



Empati kurarak konuş.



Gerektiğinde soru sor ve geri bildirim al.

BU HATALARDAN KAÇIN!



Bağırarak ve küçümseyici bir ton kullanmak



Alay etmek veya yargılayıcı olmak



Söz kesmek ve dinlememek



Konudan sapmak



Uzun ve karmaşık cümleler kurmak



UNUTMA!

Sözlerin insanlara ulaşmanın en güçlü yoludur.

Nezaketli, açık ve samimi konuşmak ilişkileri güçlendirir ve güven oluşturur.



GÜÇLÜ KONUŞ, GÜÇLÜ BAĞ KUR!

Etkili konuşma; kendini ifade etmeni, başkalarını anlamayı ve daha sağlıklı ilişkiler kurmanı sağlar.



ETKİLİ DİNLEME

Etkili dinleme; sadece sessiz kalmak değil, karşımızdaki kişiyi anlamaya çalışmaktır. Dinlemek, karşımızdaki kişiye değer verdiğimiz ve onu önemseyeceğimizi gösterir.

İYİ BİR İLETİŞİMİN TEMELİ İYİ BİR DİNLEMEDİR.

ETKİLİ DİNLEME NEDİR?



Karşımızdaki kişinin sözcüklerini, duygularını ve ne anlatmak istediğini anlamak için bilinçli olarak dinlemektir.

ETKİLİ DİNLEMENİN FAYDALARI



İlişkileri güçlendirir.



Karşılıklı güveni artırır.



Yanlış anlaşılmalara azaltır.



Daha doğru kararlar almamıza yardımcı olur.



Empati yeteneğimizi geliştirir.



Kendimizi daha iyi ifade etmemize katkı sağlar.

DİNLEMEDE KAÇINMAMIZ GEREKENLER



Konuşan kişinin sözünü kesmek



Kendi düşüncelerine odaklanıp dinlememek



Yargılamak, eleştirmek veya alay etmek



Aynı anda birden fazla şeye odaklanmak



Sabırsız olup konuyu değiştirmek



Dinliyormuş gibi yapıp, aslında dinlememek

Dinlemek,
anlamak için
zaman ayırmaktır.

ETKİLİ DİNLEME İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?



GÖZ TEMASI KUR

Konuşan kişiye bakmak, onu dinlediğini gösterir.



DİKKATİNİ VER

Dikkatini dağıtacak şeylerden uzaklaş.
Telefon, ekran ve başka konuşmalar dinlemeyi engeller.



SÖZÜ KESME

Karşındaki kişi konuşurken sabırlı ol,
sözünü bitirmesini bekle.



ANLAMAYA ÇALIŞ

Sadece kelimeleri değil, duyguları ve mesajı da anlamaya çalış.



AÇIKLAYICI SORULAR SOR

Anlamadığın yerleri nazıkçe sorarak daha iyi anlayabilirsin.



GERİ BİLDİRİM VER

Başıyla onaylamak, kısa cevaplar vermek veya
özetlemek dinlediğini gösterir.



YARGILAMADAN DİNLE

Eleştirmeden, alay etmeden ve suçlamadan dinlemek
karşılıklı saygı oluşturur.

KENDİNE SOR

- Karşımda biri konuşurken onu gerçekten dinliyorum mu?
- Dikkatim kolayca dağılıyor mu?
- Konuşan kişinin söylediklerini anlamaya çalışıyorum mu?
- Onun duygularını fark ediyorum mu?
- Dinlediğimi nasıl daha iyi gösterebilirim?



**DİNLEMEK, ANLAMAKTIR.
ANLAMAK, İLETİŞİMİN EN GÜZEL HALİDİR.**



BEDEN DİLİ

Beden dili; jestlerimiz, mimiklerimiz, duruşumuz ve hareketlerimizle mesaj vermemizdir. Sözsüz mesajlar, söylediklerimiz kadar güçlüdür. İyi bir iletişim için beden dilimizi doğru kullanmak çok önemlidir.



OLUMLU BEDEN DİLİ

- ✓ **GÖZ TEMASI KURMA**
Karşınızdaki kişiye ilgi gösterdiğiniz ve onu dinlediğinizi belirtir.
- ✓ **GÜLÜMSEME**
Samimiyet, sıcaklık ve güven verir. İletişimi olumlu etkiler.
- ✓ **DİK DURUŞ**
Özgüvenin ve kendine saygının göstergesidir.
- ✓ **AÇIK VE RAHAT POZİSYON**
Kolların açık olması, ellerin görünür olması iletişime açıklığı gösterir.
- ✓ **BAŞLA ONAYLAMA HAREKETİ**
Hafifçe baş sallamak, dinlediğinizi ve anladığınızı gösterir.



OLUMSUZ BEDEN DİLİ

- ✗ **GÖZ TEMASINDAN KAÇINMA**
İlgisizlik, güvensizlik veya yalan söylüyormuş izlenimi verebilir.
- ✗ **KOLLARI KAVUŞTURMA**
Savunma, kapanma ve mesafe koyma anlamına gelir.
- ✗ **ÖNE EĞİLMEK / KAMBUR DURMA**
Özgüven eksikliğini ve isteksizliği yansıtabilir.
- ✗ **HUZURSUZ HAREKETLER**
Ellerle oynama, ayak sallama gibi hareketler; sıkıntı, gerginlik veya sabırsızlığa işaret eder.
- ✗ **YÜZÜ ASIK VE KAPALI İFADE**
Olumsuz duyguları yansıtır ve iletişimi zorlaştırır.



Unutma!

Sözlerin geçici olabilir, ama beden dilin kalıcı bir iz bırakır.



BEDEN DİLİNİZ NE SÖYLER?

- 😊 **GÜVEN VERİR**
Dik duruş ve göz teması, güvenilir biri olduğunuzu gösterir.
- 🤝 **İLİŞKİ KURMAYI KOLAYLAŞTIRIR**
Açık ve sıcak beden dili, insanlarla bağ kurmanızı kolaylaştırır.
- 👂 **DİNLEDİĞİNİZİ GÖSTERİR**
Göz teması, baş sallama ve bedeninizi karşıya dönmek dinlediğinizi gösterir.
- ❤️ **SAYGI GÖSTERİR**
Karşınızdaki kişiye değer verdiğinizi hissettirir.
- 🧠 **ANLAŞILIR OLMANIZI SAĞLAR**
Doğru beden dili, söylediklerinizi daha net ve etkili kılar.
- 🛡️ **POZİTİF BİR İZLENİM BIRAKIR**
İlk izlenimlerde beden dili çok önemlidir.
- 👥 **ORTAMIN ENERJİSİNİ ETKİLER**
Olumlu beden dili, ortamı da olumlu etkiler.

BEDEN DİLİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN İPUÇLARI

- ★ Dik durun ve omuzlarınızı rahat bırakın.
- ★ Göz teması kurarak karşınızdaki kişiye odaklanın.
- ★ Doğal gülümsemeyi ihmal etmeyin.
- ★ Kollarınızı ve ellerinizi açık ve rahat tutun.
- ★ Karşınızdaki kişiyi dinlerken bedeninizi ona yöneltin.
- ★ Olumsuz alışkanlıklarınızı (ayak sallama, kalemle oynama vb.) fark edin ve azaltın.



DOĞRU BEDEN DİLİ, GÜÇLÜ İLETİŞİMİN ANAHTARIDIR.



SOSYAL İPUÇLARINI FARK ETMEK



Sosyal ipuçları; insanların sözsüz mesajlarıdır. Duygularını, düşüncelerini ve niyetlerini anlamamıza yardımcı olur. Bu ipuçlarını fark etmek, daha güçlü iletişim kurmamızı ve ilişkilerimizi geliştirmemizi sağlar.



İPUCU: Dikkatli gözlem, iyi anlama ve doğru tepki vermenin anahtarıdır.



SOSYAL İPUÇLARI NELERDİR?



YÜZ İFADELERİ

Mutlu, üzgün, şaşkın, kızgın veya endişeli olduklarını gösterir.



BEDEN DURUŞU

Kolların kavuşturulması, öne eğilme veya geri çekilme gibi duruşlar ipucu verir.



EL VE KOL HAREKETLERİ

Açık avuçlar samimiyet, hızlı hareketler ise heyecan veya gerginlik gösterebilir.



SESLENME ŞEKLİ

Ses tonu, hız, vurgu ve sesin yüksekliği duyguları yansıtır.



MESAFE

Yanına yaklaşma veya uzak durma, rahatlık veya rahatsızlık göstergesidir.



ZAMANLAMA

Konuşmaya katılma zamanı veya cevap verme süresi önemli ipuçları verir.

NEDEN ÖNEMLİDİR?



Başkalarını daha iyi anlamamızı sağlar.



Empati kurmamıza yardımcı olur.



Yanlış anlaşılmalara önler.



İlişkilerimizi güçlendirir.



Doğru davranış ve tepki vermemizi sağlar.

SOSYAL İPUÇLARINI FARK ETMEK İÇİN



GÖZLEMLE

Karşındaki kişinin yüzüne ve beden diline dikkat et.



DİNLE

Sadece sözlere değil, ses tonuna da odaklan.



DÜŞÜN

Bu davranışın arkasında ne olabilir diye tahmin et.



KONTROL ET

Anladığın doğru mu? Nazikçe sor veya davranışını buna göre ayarla.



UYGUN TEPKİ VER

Karşındaki kişinin duygularını gözeterek karşılık ver.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



Herkesin ipuçları farklı olabilir.



Aceleyle yargıya varma.



Kültür, kişilik ve ortam ipuçlarını etkileyebilir.



Şüphe ettiğinde nazikçe netleştir.



Empati kurarak yaklaş.

KENDİNE SOR



- ★ Karşındaki kişinin yüz ifadesi ne söylüyor?
- ★ Beden duruşu rahat mı, yoksa gergin mi?
- ★ Ses tonu ve konuşma hızı nasıl?
- ★ Yakınlık mesafesi uygun mu?
- ★ Bu ipuçları bana ne anlatıyor?



DİKKATLİ OL, ANLA, EMPATİ KUR;
GÜÇLÜ İLİŞKİLER KUR!



BÖLÜM 5

İLETİŞİM

İletişim, düşüncelerimizi, duygularımızı ve fikirlerimizi başkalarına etkili bir şekilde aktarma sürecidir.



1

BİLİMSEL BİLGİ KUTUSU



İletişim, insanlar arasında bilgi, duygu, düşünce ve davranışların karşılıklı olarak paylaşılmasıdır. Sağlıklı iletişim, güçlü ilişkilerin temelini oluşturur.



İletişim sadece konuşmak değil, aynı zamanda dinlemek, anlamak ve doğru tepki vermektir. Etkili iletişimde **dinleme**, konuşmadan daha önemli olabilir.



Empati, iletişimin kalitesini artırır. Karşımızdaki kişinin duygularını anlamaya çalışmak, iletişimi güçlendirir.



Açık, dürüst ve saygılı iletişim, **güven** oluşturur ve anlaşmazlıkları azaltır.



İletişimde **beden dili**, **ses tonu** ve **yüz ifadeleri** de mesajımızı etkiler. Söylediklerimiz kadar söyleyiş biçimimiz de önemlidir.

İLETİŞİMİN TEMEL ÖGELERİ



ETKİLİ İLETİŞİMİN ANAHTARLARI

- ✓ Açık ve anlaşılır olmak
- ✓ Aktif dinleme yapmak
- ✓ Empati kurmak
- ✓ Saygılı ve nazik bir dil kullanmak
- ✓ Geri bildirim vermek
- ✓ Doğru beden dili kullanmak



2

SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?

Aşağıdaki durumları okuyun ve "Sen olsaydın nasıl davranırdın?" sorusunu cevaplayın. Seçimini yap ve nedenini yaz.



1

Arkadaşın, önemli bir sınavdan düşük not aldı ve çok üzgün. Onu nasıl desteklerdin?

- A Ona alay ederim.
- B Yanına gider, onu dinler ve moral veririm.
- C Onu görmezden gelirim.
- D Durumla ilgili öğretmene söylerim.

Nedenini yaz:



2

Bir grup arkadaşın, başkasını dışlıyor ve sen de oradasın. Ne yaparsın?

- A Gruptan ayrılarak diğer arkadaşın yanına giderim.
- B Hiçbir şey yapmam.
- C Dışlayanlara katılırım.
- D Konuyu değiştirerek ortamı yumuşatırım.

Nedenini yaz:



3

Arkadaşın seninle konuşurken telefonuna bakıyor. Bu durumda ne yaparsın?

- A Hiçbir şey söylemem.
- B Onunla konuşmayı keserim.
- C Nazikçe dikkatini çekip, benimle ilgilenmesini isterim.
- D Onun telefonuna bakarım.

Nedenini yaz:



İYİ İLETİŞİM, İYİ ANLAŞMAYI; İYİ ANLAŞMA, GÜÇLÜ ARKADAŞLIĞI GETİRİR.



BÖLÜM 5

İLETİŞİM

İletişim, düşüncelerimizi, duygularımızı ve fikirlerimizi başkalarına etkili bir şekilde aktarma sürecidir.



3 ÖRNEK OLAY ANALİZİ



Aşağıdaki olayları okuyun ve soruları cevaplayın.

VAKA 1



Ali, grup çalışması sırasında düşüncelerini söylediğinde arkadaşları onu sık sık bölüyor. Ali bir süre sonra konuşmaktan çekiniyor ve fikrini söylememeye başlıyor.



? Sorular:

- Ali bu durumda ne hissediyor olabilir?
- Arkadaşlarının davranışı iletişimi nasıl etkiliyor?
- Sen bu durumda olsaydın ne yapardın?
- Bu durumda iletişimi nasıl daha sağlıklı hale getirebiliriz?



Unutma!

İyi iletişim, dinlemekle başlar. Karşımadaki kişiye değer vermek, sağlıklı iletişimin temelidir.

VAKA 2



Zeynep, sunum hazırladı. Sunum sırasında heyecanlandı ve bazı kelimeleri unutunca arkadaşları gülmeye başladı. Zeynep çok üzüldü ve sunumunu yanda bıraktı.



? Sorular:

- Zeynep bu durumda ne hissediyor olabilir?
- Arkadaşlarının davranışı doğru mu? Neden?
- Zeynep'e nasıl destek olabilirsiniz?
- Sunum ortamında nasıl daha olumlu bir iletişim kurulabilir?



Empati kurmak, iletişimimizi güçlendirir ve ilişkilerimizi iyileştirir.

VAKA 3



Mehmet, takım oyunu oynarken arkadaşına kızmış ve yüksek sesle ona bağırarak. Arkadaşı cevap vermeyip oyundan uzaklaşmış.



? Sorular:

- Mehmet'in tepkisi iletişimi nasıl etkiledi?
- Arkadaşı neden uzaklaştı?
- Mehmet bu durumda farklı ne yapabiliirdi?
- Bu olaydan çıkarılacak ders nedir?



Öfke anında verilen tepkiler, iletişimde kırılganlıklara yol açabilir.

4 ETKİNLİK



Aşağıdaki etkinlikleri adım adım uygulayarak iletişim becerilerinizi geliştirin.

1 DİNLİYORUM



Bir arkadaşınla eşleşin. Partneriniz 2 dakika boyunca bir konu hakkında konuşsun. Siz sadece dinleyin. Konuşmasını bitirdikten sonra onu anladığınızı kendi cümlelerinizle özetleyin.



Empati kurmak, iletişimimizi güçlendirir.

2 BEN DİLİ KULLANIYORUM

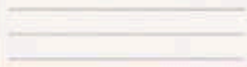


Aşağıdaki ifadeleri "Ben dili" ile yeniden yazın.

Örnek:

Sen hiç beni dinlemiyorsun.
→ Ben senin beni dinlemediğini hissettiğimde üzülüyorum.

1. Sen çok geç geliyorsun.
2. Sen hep beni kızdırıyorsun.
3. Sen bana yardım etmiyorsun.



"Ben dili" kullanmak, anlaşmazlıkları azaltır.

3 EMPATİ ÇEMBERİ



Grup halinde oturun. Sıra ile herkes, kendini bugün mutlu eden veya üzen bir olayı paylaşsın. Diğer arkadaşlar dinleyip ona destekleyici bir cümle söylesin.



Empati kurmak, iletişimimizi güçlendirir.

4 BEDEN DİLİ FARK EDİYORUM



Aşağıdaki beden dili ifadelerinin ne anlama geldiğini yazın ve sonra doğru bir iletişim için nasıl değiştirilebileceğini arkadaşlarınızla tartışın.



Beden dilimiz, sözsüz ama güçlü bir mesajdır.



İYİ İLETİŞİM, GÜÇLÜ ANLAŞMAYI; GÜÇLÜ ANLAŞMA, SAĞLAM ARKADAŞLIĞI GETİRİR.



BÖLÜM 5

İLETİŞİM

İletişim, düşüncelerimizi, duygularımızı ve fikirlerimizi başkalarına etkili bir şekilde aktarma sürecidir.



5 DÜŞÜN VE TARTIŞ



DÜŞÜN

- İyi bir iletişim neden önemlidir?
- Seni en iyi anlayan kişi kimdir? Neden?
- İletişimde seni en çok zorlayan durumlar nelerdir?
- Sözlü iletişim mi, yazılı iletişim mi daha etkili olabilir? Neden?
- İletişimde beden dilinin rolü nedir? Örneklerle açıklayalım.



UNUTMA!

İyi iletişim, güçlü ilişkilerin temelidir. Dinlemek, anlamak ve doğru ifade etmek iletişimi güçlendirir.



TARTIŞ

- Etkili iletişim kurduğumuzda ilişkilerimizde neler değişir?
- Dinlerken karşımızdaki kişiye nasıl davranmalıyız?
- Empati yapmak iletişimde nasıl yardımcı olur?
- Yanlış anlaşılımların önüne geçmek için neler yapabiliriz?
- Dijital ortamda iletişim kurarken nelere dikkat etmeliyiz?



SIRA SENDE!

Yukarıdaki sorulardan birini seç ve arkadaşlarına kendi düşüncelerini anlat.

Bugün öğrendiğim en önemli şey:



6

NEZAKET GÖREVİ



Bu hafta boyunca her gün bir nezaket görevi yap. Görevini tamamladığında kutucuğu boya.

1



Bir arkadaşına içten ve nazik bir söz söyle.

2



Birini dikkatle dinle. Sözünü kesmeden konuşmasını bitirmesini bekle.

3



Bir arkadaşına yardım et.

4



Sınıfında yeni olan bir arkadaşınla iletişim kur.

5



Birine teşekkür et ve ona bunu söyle.

6



Kırdığın birini varsa özür dile ve ilişkini düzelt.

7



Grubta herkesin fikrini almaya özen göster.

Küçük nezaketler, büyük değişimler yaratır.



Pazartesi



Salı



Çarşamba



Perşembe



Cuma



Cumartesi



Pazar



HAFTALIK DEĞERLENDİRME

- En çok hangi görevi yapmaktan keyif aldım? _____
- Bu görevler iletişimi nasıl etkiledi? _____
- Gelecek hafta iletişim becerilerimi geliştirmek için ne yapacağım? _____



İYİ İLETİŞİM, GÜÇLÜ ANLAŞMAYI; GÜÇLÜ ANLAŞMA, SAĞLAM ARKADAŞLIĞI GETİRİR.



Bölüm 6

DİJİTAL NEZAKET

Ekranların arkasında da
insan vardır.
Saygı, çevrimiçi de başlar.



SAYGILI OL



DÜŞÜNEREK
PAYLAŞ



GÜVENLİ
DAVRAN



EMPATİ
KUR



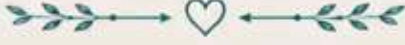
SORUMLU
KULLAN

NEZAKETİN OLDUĞU YERDE
GÜVEN VE İYİLİK BÜYÜR.





DİJİTAL AKRAN NEZAKETİ



Dijital dünya bir "oyun alanı" değildir.
Gerçek insanların bulunduğu
gerçek bir sosyal ortamdır.



Ekran arkasında olmak,
sorumluluğu azaltmaz.
Sadece görünürlüğü değiştirir.



Bir mesaj saniyeler içinde yayılır.
Bir yorum kalıcı olur.
Bir ekran görüntüsü silinmez.



Bu nedenle dijital nezaket;
hızlı düşünmek değil,
düşünerek davranmaktır.



“

Ekranın arkasında da
insan var.

Söylediklerin bir iz bırakır.
Nezaketin dijitalde başlar.

”

DİJİTAL NEZAKET KURALLARI



Saygılı ol.
Herkese değer ver, kırıci sözlerden kaçın.



Düşünmeden yazma.
Göndermeden önce bir kez daha düşün.



Özel olanı koru.
Başkalarının gizliliğine saygı göster.



Destek ol, dışlama.
Olumsuzluklara değil, iyiliğe ortak ol.



Doğruyu paylaş.
Yalan haber ve yanlış bilgileri yayma.



Hata gördüğünde bildir.
Zarar verici içerikleri şikayet et.



Empati kur.
Karşıdaki kişinin nasıl hissedeceğini düşün.

UNUTMA!



Ne yazarsan yaz,
bir insan okur.



Ne paylaşırsan paylaş,
bir iz bırakır.



Ne yaparsan yap,
birine dokunur.



Nezaket,
seni sen yapan değerdir.

DİJİTALDE NEZAKET,
GERÇEKTE İYİLİKTİR.



İYİ SÖZLER
KULLAN



DİNLE VE
ANLA



POZİTİF
OL



GÜVENLİĞE
DİKKAT ET



SORUMLU
DAVRAN



Ekranlar değişir, mesajlar kalır.
NEZAKETİN HİÇ MODASI GEÇMEZ.



Sosyal Medya

Yorum yazarken **5 saniye** kuralı

1 Dur.



Göndermeden önce dur ve bir nefes al.

2 Nefes al.



Biraz derin nefes al, zihnini sakinleştir.

3 Şunu sor:



"Bu cümle bana söylense ne hissederim?"

4 Düşün.



Bu yorum yararlı mı?
Nazik mi? Doğru mu?
Gerekli mi?

5 Gönder.



Eğer cevap rahatsız ediciyse, mesajı **yeniden yazılmalıdır!**

Kırıcı sözler, küçümseyen yorumlar ve önyargılı ifadeler karşıdakini incitir.

Nazik ve düşünceli sözler, güçlü ilişkiler ve güvenli bir ortam oluşturur.

Nezaket, hızdan daha değerlidir.

Unutma!



Bir mesaj saniyeler içinde yayılır.



Bir yorum kalıcı olur.



Bir ekran görüntüsü silinmez.



Dijital dünya bir "oyun alanı" değildir.



Gerçek insanların bulunduğu gerçek bir sosyal ortamdır.

Düşünerek davran, iz bırak.



SOSYAL MEDYA

DİJİTAL DÜNYADA GERÇEK DÜNYADIR



GİRİŞ



Sosyal medya yalnızca fotoğraf ve video paylaşılan bir platform değildir.



Bugün arkadaşlıkların kurulduğu, fikirlerin paylaşıldığı ve kimliğin görünür olduğu önemli bir sosyal yaşam alanıdır.



Dijital ortamda yazılan her mesaj, yapılan her yorum ve paylaşılan her içerik gerçek insanlar üzerinde gerçek duygusal etkiler bırakır.



Ekranın arkasında olmak sorumluluğu azaltmaz. Sadece görünürlüğü değiştirir.



DİJİTAL NEZAKET NEDİR?



Düşünerek paylaşmaktır.



Saygılı iletişim kurmaktır.



Karşındaki insanı ekrandan ibaret görmemektir.



Yazdığın her kelimenin iz bıraktığını bilmektir.



Dijital dünya **sanal** olabilir.
İnsanların duyguları ise **gerçektir**.



SOSYAL MEDYADA NEZAKETİN KURALLARI



YAZMADAN ÖNCE DÜŞÜN

- ? Bu yorum gerekli mi?
- ? Nazik mi?
- ? Doğru mu?
- ? Karşımdaki bunu okuyunca nasıl hisseder?



SAYGILI İLETİŞİM KUR

- ✓ Fikirleri eleştir.
- ✓ İnsanları küçümseme.
- ✓ Hakaret yerine açıklama yap.
- ✓ Farklı görüşlere saygı duy.



GİZLİLİĞE SAYGI GÖSTER

- 🔒 Başkasının fotoğrafını izinsiz paylaşma.
- 🔒 Özel konuşmaları yayımlama.
- 🔒 Kişisel bilgileri koru.



DESTEK OL

- ♥ Alay eden içerikleri büyütme.
- ♥ Siber zorbalığa sessiz kalma.
- ♥ İhtiyaç duyan arkadaşının yanında ol.



İYİ BİR DİJİTAL VATANDAŞ,
ÖNCE İYİ BİR İNSANDIR.



PAYLAŞMADAN ÖNCE 5 SANİYE

“Düşünmeden yapılan her paylaşım,
karşıdaki bir insanın kalbini kırabilir.”

5 SANİYE KURALI

- 1  Dur.
 - 2  Derin nefes al.
 - 3  Tekrar oku.
 - 4  Kendine sor:
“Bu bana söylense
nasıl hissederdim?”
 - 5  Sonra paylaş.
-  SADECE 5 SANİYE,
BİR İNSANIN GÜNÜNÜ
DEĞİŞTİREBİLİR.

BUNLARDAN KAÇIN

-   Hakaret
-   Alay
-   Küçük düşürme
-   Dedikodu
-   Yanlış bilgi paylaşımı
-   Dışlayıcı grup mesajları



UNUTMA

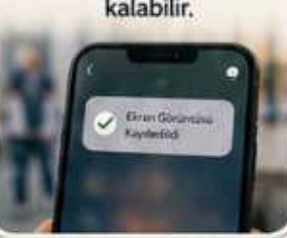


Bir mesaj
saniyeler içinde
yayılır.



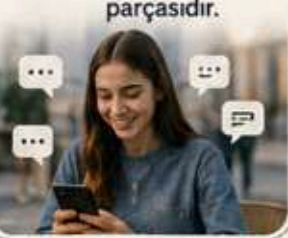


Bir ekran
görüntüsü
yıllarca
kalabilir.





Yazdığın her
kelime dijital
kimliğinin
parçasıdır.





Nezaket, çevrim
içi ortamda da
karakterini
gösterir.





PAYLAŞMADAN ÖNCE DÜŞÜN.
DİJİTAL İZLER SİLİNMEYEBİLİR;
AMA NEZAKET HER ZAMAN HATIRLANIR.



CAPS KÜLTÜRÜ VE LİNÇ PSİKOLOJİSİ

Bir kişinin fotoğrafı, bir cümlesi,
bir hatası...

Dakikalar içinde alay malzemesine
dönüşebilir.



Burada en tehlikeli rol,
zorba değil —
katılan kalabalıktır.

Çünkü dijital linç;
bireysel cesareten değil,
toplu anonimlikten
güç alır.



PAYLAŞMADAN ÖNCE DOĞRULA



Doğru mu?



Eğlenmeden
önce düşün.



Kalabalığa katılmadan
önce dur.

NEZAKETİN GÜCÜ



Bir mesaj,
bir hayatı
değiştirebilir.



Empati kurmak,
daha iyi bir
dijital dünya
yaratır.



Destek ol,
fark yarat!

UNUTMA



Bir içerik komik olabilir.
Ama bir insanın
onurunu zedeleyebilir.



Ekran görüntüleri
unutmaz.



Sözlerin iz bırakır.



Nezaket, dijital
kimliğinin aynasıdır.



**BU ÇİZGİYİ AYIRABİLMEK
DİJİTAL OLGUNLUKTUR.**

MESAJLAŞMA KURALLARI

Dijital dünyada yazdığın her mesaj karşıdaki kişiye ulaşır ve iz bırakır. Nazik, doğru ve saygılı mesajlar sağlıklı iletişimin anahtarıdır.



1. YAZMADAN ÖNCE DÜŞÜN!

Göndermeden önce kendine şu soruları sor:

- ✓ Bu mesaj gerekli mi?
- ✓ Nazik ve saygılı mı?
- ✓ Doğru bir bilgi mi?
- ✓ Karşımdaki bu mesajı okuyunca nasıl hisseder?



2. SAYGILI İLETİŞİM KUR!

- ✓ Kibar ve nazik bir dil kullan.
- ✓ Büyük harflerle bağırma!
- ✓ Karşıdaki kişinin fikirlerine saygı du.
- ✓ Hakaret, alay ve küçümseyici ifadelerden kaçın.
- ✓ Farklı görüşlere açık ol.



3. GİZLİLİĞE SAYGI GÖSTER!

- ✓ Başkalarının özel mesajlarını izinsiz paylaşma.
- ✓ Kişisel bilgilerini (adres, telefon, şifre vb.) paylaşma.
- ✓ İzinsiz fotoğraf ve video gönderme.
- ✓ Ekran görüntüsü alırken ve paylaşırken dikkatli ol.



4. DESTEK OL, KÖTÜLÜĞE DUR DE!

- ✓ Alay edilen, dışlanan veya zorbalığa uğrayan kişilere destek ol.
- ✓ Siber zorbalığa sessiz kalma, gerektiğinde güvendiğin bir yetiştikinden yardım iste.
- ✓ Olumlu, motive edici ve destekleyici mesajlar gönder.



5. KAÇINMAN GEREKENLER!

- ✗ Hakaret etmek
- ✗ Alay etmek
- ✗ Küçük düşürmek
- ✗ Dedikodu yapmak
- ✗ Yanlış bilgi paylaşmak
- ✗ Dışlayıcı grup mesajları göndermek



6. UNUTMA!

- ✓ Bir mesaj saniyeler içinde yayılır.
- ✓ Bir ekran görüntüsü yıllarca kalabilir.
- ✓ Yazdığın her kelime dijital kimliğinin parçasıdır.
- ✓ Nezaket, çevrim içi ortamda da karakterini gösterir.



PAYLAŞMADAN ÖNCE DÜŞÜN.

Dijital izler silinmeyebilir; ama **nezaket** her zaman **hatırlanır**.



• ÖZEL MESAJ SINIRLARI

Dijital ortamda **mesafe** kolayca **kaybolur**.

- ✗ Gece geç saatte ısrarlı mesajlar,
- ✗ cevap bekleme baskısı,
- ✗ ekran görüntüsü tehdidi...

Bunlar **nezaket değildir**.

DİJİTAL SINIR KOYMAK ŞUNLARI İÇERİR:

“Şu an müsait değilim.”



Zamanına saygı göster.

Her an cevap vermek zorunda değilsin.

“Bu konuda konuşmak istemiyorum.”



Rahatsız olduğun konuları paylaşmak zorunda değilsin.

Hayır demek sana güç verir.

“Mesaj saatine dikkat edelim.”



Gece geç saatlerde mesaj atmak rahatsızlık yaratabilir.

Karşı tarafın zamanına saygı duy.



**SINIR KOYMAK
KABALIK DEĞİLDİR.
KENDİNİ KORUMAKTIR.**



KENDİNİ TANI.
Rahatsız olduğun durumları fark et.



HAKLARINI BİL.
Sınırların senin en değerli alanındır.



AÇIK OL.
Nazik ama net bir şekilde sınırını belirt.



GÜVEN.
Doğru insanlar sınırlarına saygı duyar.



UNUTMA!
Sen değerlisin. Kendini korumak, önemli bir haktır.

“ Dijital dünyada güvenli hissetmek ”
senin elinde.



OYUN ORTAMLARI

Oyun, eğlence alanıdır.
Ama **karakter** orada da görünür.



• TAKIM DİLİ

Takım oyunu;
birlikte **kazanmayı** ve
birlikte **kaybetmeyi** öğretir.

BU CÜMLELER

OYUNU DEĞİL,
İLİŞKİYİ KAYBETTİRİR.



"Yüzünden kaybettik."



"Hiçbir işe yaramadın."



NEZAKET DİLİ



"Bir dahaki tur
daha iyi yaparız."



"Şu noktada
birlikte çalışalım."



TAKIM RUHU,
SAYGI ÜZERİNE KURULUR.



UNUTMA!



**SÖZLERİN
ÖNEMLİDİR!**

Yazdığın her mesaj,
birinin gününü iyi de
kötü de etkileyebilir.



**HERKES
İNSANDIR!**

Karşındaki oyuncunun
da duyguları vardır.



DESTEK OL!

Olumlu iletişim,
takımınızı
güçlendirir.



**KAZANMAK
GÜZELDİR,
AMA...**

En büyük zafer,
iyi bir insan
olmaktır.



**İYİ BİR OYUNCU,
İYİ BİR ARKADAŞTIR!**

Oyun biter,
arkadaşlık kalır.



NEZAKETLE OYNA, SAYGIYLA KAZAN!



• KAYBEDİNCE KÜFÜR REFLEKSİ

Öfke anında söylenen küfür,
"duygumu yönetemiyorum".
demektir.



!#*@
%\$!

DEFEAT

KÜFÜR NE SÖYLER?



- ✗ Kontrolümü kaybettim.
- ✗ Öfkeyle tepki veriyorum.
- ✗ Karşımdakini kırıyorum.
- ✗ Oyunun keyfini bozuyorum.
- ✗ Kendime zarar veriyorum.

NE YAPABİLİRİM?



- ✓ Dur. Derin nefes al.
- ✓ Duygunu fark et.
- ✓ Sakin kalmayı seç.
- ✓ Saygılı bir dil kullan.
- ✓ Oyunun tadını çıkar.



Oyun ortamı
karakteri test eder.



Kazanmak kadar
kaybetmek de
kişiliği gösterir.



Gerçek güç,
kaybettiğinde
sakin kalabilmektir.

ÖFKEYE TESLİM OLMAK

- ✗ İlişkileri bozar
- ✗ Saygıyı kaybettirir
- ✗ Pişmanlık bırakır
- ✗ Stresi artırır

VS

KONTROL SENDE OLSUN

- ✓ İlişkileri güçlendirir
- ✓ Saygı kazandırır
- ✓ Huzur bırakır
- ✓ Keyfi artırır



KÜFÜR DEĞİL, KONTROL KAZANDIRIR!

Oyun geçer, söz kalır.
Nezaketle oyna, saygıyla kazan!



• ANONİMLİK VE SORUMLULUK



Ama dijital dünya
anonimliği **unutmaz**.



Dijital ayak izi
kalıcıdır.



Akran nezaketi şunu
hatırlatır:



Kimliğin
gizli olabilir,



ama karakterin
görünürdür.

Kim olduğumu
bilmiyorlar.
Bu düşünce,
sorumluluk hissini
azaltır.



BÖLÜM SONU SORUSU



Paylaşmadan önce sor:
“Bu içerik, karşımdaki
olsaydım beni nasıl
hissettirirdi?”



Eğer cevap
incitici ise,



yaymamak en **güçlü**
davranıştır.

DİJİTAL DÜNYA HIZ İSTER.



NEZAKET İSE BİLİNÇ İSTER.



BU BÖLÜMDE GENÇ ŞUNU ANLAMALI:



EKRAN,
VİCDANI'KAPATMAZ.



SADECE
AYNAYI BÜYÜTÜR.





SİBER ZORBALIK

Ekran Arkasında da İnsan Vardır

Siber zorbalık, dijital ortamda bir kişiyi küçük düşürmek, korkutmak, dışlamak, alay etmek veya kasıtlı olarak incitmek amacıyla yapılan davranışların tümüdür.

Dijital ortamda yazılan her söz, gerçek bir insanın duygularına dokunur.



SİBER ZORBALIK NASIL GÖRÜNÜR?



HAKARET VE KÜFÜR

Küçük düşürücü mesajlar göndermek, aşağılayıcı yorumlar yapmak veya sürekli sert ifadeler kullanmak.



İZİNSİZ PAYLAŞIM

Bir kişinin fotoğrafını, videosunu veya özel mesajını izinsiz paylaşmak.



ALAY VE KÜÇÜK DÜŞÜRME

Mizah adı altında bir kişiyi sürekli hedef göstermek, lakap takmak veya onu utandıracak içerikler üretmek.



DIŞLAMA

Grup sohbetlerinden bilinçli olarak çıkarmak, yok saymak veya başkalarını da dışlamaya teşvik etmek.



DEDİKODU VE YALAN BİLGİ

Doğru olmayan bilgileri paylaşmak veya bir kişinin itibarını zedeleyecek söylentileri yaymak.



NE YAPMALIYIM?

- ✓ CEVAP VERMEDEN ÖNCE SAKINİŞ. Öfkeyle yazmak, durumu daha da kötüleştirebilir.
- ✓ KANITLARI SAKLA. Ekran görüntüsü gibi kanıtlar önemlidir.
- ✓ GÜVENDİĞİN BİR YETİŞKİNE HABER VER. Öğretmenin, ailen veya okul rehberlik servisine anlat.
- ✓ ZORBALIK YAPANİ KİŞİYİ ENGELLE. Seni rahatsız eden kişilerin sana ulaşmasını engelle.
- ✓ PLATFORMA ŞİKAYET ET. Zorbalık içeren hesapları veya içerikleri bildir.
- ✓ ZORBALIĞA UĞRAYAN ARKADAŞININ YANINDA OL. Destek olmak, en güçlü etkeidir.



NE YAPMAMALIYIM?

- ✗ PAYLAŞMA. Zorbalık içeren mesaj veya görselleri başkalarına iletme.
- ✗ BEĞENME. Beğeni veya yorum yapmak zorbalığı güçlendirir.
- ✗ GÜLME. Alay etmek, karşıdaki kişiyi daha da incitir.
- ✗ SESSİZ KALMA. Sessiz kalmak, zorbalığın devam etmesine neden olabilir.
- ✗ ZORBALIĞA KATILMA. Gruba uyum sağlamak için yanlış davranışlarda bulunma.



SEYİRCİ KALMAK DA ETKİ YARATIR!

Bir zorbalık paylaşımını;

- Beğenmek
- Paylaşmak
- Gülmek
- Sessiz kalmak

çoğu zaman zorbalığın devam etmesine katkı sağlar. Gerçek cesaret, kalabalığa katılmak değil; doğru olanı savunabilmektir.



NEZAKET HER YERDE GEÇERLİDİR

- Ekran değişebilir.
- Mesajlaşma şekli değişebilir.
- Platformlar değişebilir.

Ama karakter değişmemelidir.



SİBER ZORBALIK GÜÇ DEĞİLDİR. GERÇEK GÜÇ, BAŞKASINI KORUYABİLMEKTİR.



BÖLÜM 6

DİJİTAL NEZAKET

Dijital nezaket; çevrim içi ortamda saygılı, sorumlu ve empatik davranarak pozitif iletişim kurmaktır.



SAYGI



SORUMLULUK



EMPATİ



GÜVEN

1

BİLİMSEL BİLGİ KUTUSU

Araştırmalar, dijital ortamda nazik davranmanın bireylerin ruh sağlığı, ilişkileri ve öğrenme süreci üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir.



BİLİMSEL GERÇEK

Araştırmalar, çevrim içi ortamlarda olumlu ve nazik iletişim kuran bireylerin daha mutlu, daha dengeli ve daha başarılı olduğunu göstermektedir.



Dijital nezaket, güvenli ve olumlu çevrim içi ortamlar oluşturur.



Nazik iletişim, siber zorbalık ve olumsuz davranış riskini azaltır.



Empatik mesajlar, karşıdaki kişinin duygusal sağlığı üzerinde olumlu etki yapar.



Olumlu dijital iletişim, dikkat, motivasyon ve öğrenme başarısını artırır.



Dijital nezaket, sağlıklı dijital vatandaşlık ve güçlü topluluk bilinci kazandırır.

DİJİTAL NEZAKETİN TEMEL İLKELERİ

- ✓ Nazik ve saygılı ol.
- ✓ Düşünmeden paylaşma.
- ✓ Kişisel bilgileri koru.
- ✓ Başkalarının haklarına saygı göster.
- ✓ Empati kur ve anlayışlı ol.
- ✓ Olumlu katkı sağlamaya odaklan.



2

SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?

Aşağıdaki durumları okuyun ve "Sen olsaydın ne yapardın?" sorusunu cevaplayın. Seçimini yap ve nedenini yaz.

1

Bir arkadaşın hakkında sosyal medyada olumsuz bir yorum görüyorsunuz.



- A Yorum yapan kişiye katılıp daha fazla yorum yaparım.
- B Yorumun altına "Bu doğru değil, lütfen nazik olalım." yazarım.
- C Görmezden gelir geçerim.
- D Arkadaşıma özelden destek mesajı gönderirim.

Nedenini yaz:

2

Bir grup sohbetinde herkes bir sınıf arkadaşını alay ediyor.



- A Ben de onlarla alay etmeye devam ederim.
- B Konuyu değiştirir, başka bir şey yazmaya başlarım.
- C Grubun dışına çıkarırım.
- D Arkadaşıma savunur veya özelden destek olurum.

Nedenini yaz:

3

İnternette hoşuna giden bir bilgi veya içerik paylaşıyorsunuz.



- A Doğruluğundan emin olmadan hemen paylaşırım.
- B Kaynağını kontrol eder, doğruysa paylaşırım.
- C Sadece arkadaşlarıma özel gönderirim.
- D Paylaşmam, başkaları da bulabilir.

Nedenini yaz:



ÇEVİRİM İÇİ ORTAMDA NAZİK OL, GÜVENLİ İLETİŞİM KUR, POZİTİF İZ BIRAK!



BÖLÜM 6

DİJİTAL NEZAKET

Dijital nezaket; çevrim içi ortamda saygılı, sorumlu ve empatik davranarak pozitif iletişim kurmaktır.



3

ÖRNEK OLAY ANALİZİ



Aşağıdaki olayları okuyun ve soruları cevaplayın.

VAKA 1: GRUP SOHBETİNDE DIŞLANMA

Bir sınıf WhatsApp grubunda bazı arkadaşlar, bir kişiyi sürekli mesajlara dahil etmiyor ve onunla ilgili alaycı yorumlar yapıyor. Bu kişi üzüldüğünü dile getirirse de mesajlar devam ediyor.



? Sorular:

- Bu durumda dışlanan kişi ne hissediyor olabilir?
- Bu davranış dijital nezaket kurallarına uygun mu?
- Sen bu grupta olsaydın ne yapardın?
- Bu durumu nasıl daha olumlu hale getirebilirdin?



Unutma! Herkesin saygı görmeye hakkı vardır.

VAKA 2: İZİNSİZ PAYLAŞIM

Zeynep, arkadaşının komik bir fotoğrafını izni olmadan sosyal medyada paylaşıyor. Paylaşım birçok kişi tarafından beğeniliyor ama arkadaşının hoşuna gitmiyor.



? Sorular:

- Zeynep'in davranışı doğru mu? Neden?
- Arkadaşının duygularını nasıl etkiledi?
- Sen Zeynep'in yerinde olsaydın ne yapardın?
- İzinsiz paylaşımın olası sonuçları nelerdir?



Unutma! Paylaşmadan önce izin al.

VAKA 3: OLUMSUZ YORUMLAR

Mehmet, bir arkadaşının sosyal medya paylaşımına kırıcı bir yorum yazıyor. Arkadaşı bunu görünce çok üzülüyor ve paylaşımını siliyor.



? Sorular:

- Mehmet'in yorumu dijital nezakete uygun mu?
- Arkadaşının duygularını nasıl etkilenmiş olabilir?
- Sen bu yorumu görseydin ne yapardın?
- Online ortamda nasıl daha nazik yorumlar yazabilirsin?



Unutma! Nazik sözler, güçlü ilişkiler kurar.

4

ETKİNLİK



Aşağıdaki etkinlikleri adım adım uygulayarak dijital nezaket becerilerinizi geliştirin.

1 DİJİTAL DAVRANIŞLARIM

Son bir hafta içinde çevrim içi ortamda yaptığın paylaşımları, yorumları ve mesajları düşün. Nelerden gurur duyuyorsun? Neleri geliştirmek istersin?



Üç güçlü yönünü yaz:

1. _____
2. _____
3. _____

2 NEZAKETLİ MESAJ YAZIYORUM

Aşağıdaki durumlar için nezaketli bir mesaj yaz. Olumlu, saygılı ve destekleyici olmaya özen göster.

- Bir arkadaşının başarılı paylaşımına yorum yapıyorsun.
- Bir arkadaşına teşekkür etmek istiyorsun.
- Bir arkadaşını moral açısından desteklemek istiyorsun.



Mesajlarını burada yaz:

1. _____
2. _____
3. _____

3 DUR, DÜŞÜN, PAYLAŞ

Bir şey paylaşmadan önce şu soruları kendine sor:

1. Bu bilgi doğru mu?
2. Kırıcı veya incitici olabilir mi?
3. Bu paylaşım bana veya başkasına zarar verir mi?
4. Bu paylaşım gerekli mi?
5. Bu paylaşım nazik mi?



Evet ise paylaş.
Hayır ise dur ve düşün.

4 DİJİTAL EMPATİ ROL OYNAMA

Grubunuzla birlikte aşağıdaki senaryoları canlandırın. Karşı tarafın duygularını anlamaya çalışın ve çözüm önerileri sunun.

- Arkadaşın seninle ilgili olumsuz bir yorum yazıyor.
- Bir arkadaşın üzücü bir içerik paylaşıyor.
- Bir grup sohbetinde biri yalnız bırakılıyor.



Rol oynadıktan sonra neler öğrendiğinizi paylaşın.

5 DİJİTAL NEZAKET SÖZLEŞMESİ

Sınıf olarak bir "Dijital Nezaket Sözleşmesi" oluşturun. Hep birlikte uymamız gereken 5 kuralı yazın ve sınıfta görünen bir yere asın.



Sözleşmemizdeki 5 kuralı yazın:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



DİJİTAL ORTAMDA NEZAKETİNİ KORU,
İLETİŞİMİNİ GÜÇLENDİR!



BÖLÜM 6

DİJİTAL NEZAKET

Bölüm Sonu ♥



5 DÜŞÜN VE TARTIŞ



Aşağıdaki soruları düşünelim ve arkadaşlarımızla tartışalım.



Dijital ortamda nazik davranmak neden önemlidir?



Söylediğimiz veya paylaştığımız bir söz başkasını nasıl etkileyebilir?



Dijital ortamda saygılı iletişim kurmak, gerçek hayattaki ilişkilerimizi nasıl etkiler?



Başka birinin özel bilgilerini paylaşmak neden doğru değildir?



Dijital ortamda yaşadığın olumlu bir deneyimi arkadaşlarınla paylaşır mısın?



TARTIŞMA KONULARI

- Nazik olmayan bir mesaj gördüğümüzde nasıl tepki vermeliyiz?
- Empati kurmak dijital ortamdaki iletişimimizi nasıl iyileştirir?
- Yanlış anlaşıldığımızda ne yapmalıyız?
- Dijital ortamda güvenli ve saygılı bir iletişim için neler yapabiliriz?
- Hepimiz dijital vatandaş olarak topluluğa nasıl katkı sağlayabiliriz?



UNUTMA!

Her mesaj bir iz bırakır.
Nazik ol, güvenli iletişim kur,
olumlu izler bırak.



6 NEZAKET GÖREVİ



Bu hafta boyunca her gün bir nezaket görevi yap.
Görevini tamamladığında kutucuğu boya.

1



Bir arkadaşına içten ve nazik bir mesaj gönder.

☐

2



Birinin paylaşımına olumlu ve destekleyici bir yorum yap.

☐

3



Kıncı veya alaycı bir yoruma karşı nazik ve yapıcı bir şekilde cevap ver.

☐

4



Bir arkadaşına dijital güvenlik ve gizlilik konusunda hatırlatma yap.

☐

5



Sınıf veya grup sohbetinde saygılı bir iletişim başlat.

☐

6



Bugün bir arkadaşına nazik bir mesaj gönder.

☐

7



Bu hafta gördüğün bir dijital nezaket örneğini arkadaşlarınla paylaş.

☐

HAFTALIK DEĞERLENDİRME

- ♥ En çok hangi görevi yapmaktan keyif aldım?
- ♥ Bu görevler dijital iletişimimi nasıl etkiledi?
- ♥ Gelecek hafta dijital nezaketimi geliştirmek için ne yapacağım?



DİJİTAL NEZAKETLE GÜÇLÜ İLETİŞİM,
GÜVENLİ VE MUTLU BİR DİJİTAL DÜNYA!



BÖLÜM 7

ZORBALIK VE AKRAN BASKISI

Gerçek güç,
başkasını ezmekte değil;
yanında durabilmektedir.



FARK ET
Zorbalığı
gör, tanı,
önemse.



EMPATİ KUR
Karşındakini
anlamaya
çalış.



DESTEK OL
Yalnız olmadığını
hissettir,
güç ver.



KONUŞ
Sessiz kalma,
doğru yerde
yardım iste.



BİRLİKTE GÜÇLÜYÜZ
Saygı, anlayış ve
dayanışma ile güvenli
bir ortam oluşturun.

Zorbalık nedir?

Zorbalık, bir kişinin ya da grubun, kendini daha güçlü hissettiği bir durumda, başka bir kişiye fiziksel, sözlü, duygusal veya psikolojik zarar vermesi; onu incitmesi, dışlaması veya korkutmasıdır.

Zorbalık, tek seferlik bir kavga ya da anlaşmazlık değildir. Tekrarlayan, kasıtlı ve dengesiz bir güç ilişkisidir.

ZORBALIK TÜRLERİ



FİZİKSEL ZORBALIK

İtme, vurma, tekmeleme, eşyaları alma veya zarar verme gibi davranışlardır.



SÖZLÜ ZORBALIK

Alay etme, aşağılayıcı sözler söyleme, lakap takma, tehdit etme gibi davranışlardır.



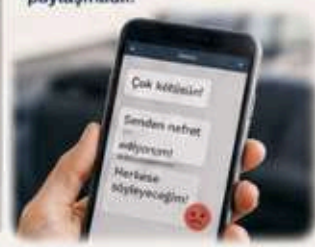
İLİŞKİSEL ZORBALIK

Dışlama, arkadaşlıktan kasıtlı olarak uzaklaştırma, iftira atma, dedikodu yaymadır.



SİBER ZORBALIK

İnternet veya sosyal medya üzerinden hakaret etme, küçük düşürme, tehdit etme, fotoğraf veya videoları izinsiz paylaşmadır.



ZORBALIK NEDEN ZARARLIDIR?

- ! Kişinin özgüvenini zedeler.
- ! Kaygı, korku, üzüntü ve yalnızlığa yol açar.
- ! Okul başarısını düşürebilir.
- ! İçine kapanıma, öfke, intikam gibi davranışlara sebep olabilir.
- ! Uzun vadede depresyon ve psikolojik sorunlara neden olabilir.
- ! Güvenli ve sağlıklı bir okul ortamını bozar.

ZORBALIK SİZİN SUÇUNUZ DEĞİLDİR!



- ✓ Zorbaliğe uğradığınızda susmayın.
- ✓ Güvendiğiniz bir yetişkine anlatın.
- ✓ Yalnız olmadığınızı bilin.
- ✓ Destek istemek güçlü olmaktır.
- ✓ Birlikte hareket etmek zorbalığı durdurur.

NE YAPABİLİRİZ?



FARKINDALIK OLUŞTUR

Zorbalığın ne olduğunu öğren ve başkalarını bilgilendir.



EMPATİ KUR

Başkalarının hissettiklerini anlamaya çalış.



DESTEK OL

Zorbaliğe uğrayan arkadaşının yanında ol, onu yalnız bırakma.



SAYGI GÖSTER

Herkese saygı duymak, zorbalığın önündeki en güçlü adımdır.



KURALLARA UY

Okul kurallarına uy, zorbalığı görmezden gelme, bildirimde bulun.



UNUTMA!
GÜÇLÜ OLMAK, BAŞKASINI EZMEK DEĞİL;
ONUN YANINDA DURABİLMEKTİR.



AKRAN BASKISI

Başkalarının seni bir şeye zorlaması değil, senin kendini kabul ettirmek için istemediğin şeyleri yapman.



AKRAN BASKISI NEDİR?

Akran baskısı, senin yaşındaki kişilerin (arkadaş grubunun) seni kendi istedikleri doğrultuda davranmaya yönlendirmesidir.

Bazen açıkça söylenerek, bazen de dışlanma, alay edilme, kabul görmeme korkusuyla hissettirilerek yapılır.

Olumlu ya da olumsuz olabilir.

NERELERDE GÖRÜLÜR?

- Okulda
- Sosyal medyada
- Arkadaş gruplarında
- Spor, kurs, etkinlik ortamlarında
- Günlük yaşamda

“Kendin ol, doğru olanı yap, seni gerçekten sevenler yanında olacaktır.”

AKRAN BASKISININ TÜRLERİ



OLUMLU AKRAN BASKISI

Seni iyiye, doğruya, gelişmeye yönlendirir.

- Ders çalışmaya teşvik eder.
- Spor yapmana destek olur.
- Sağlıklı seçimler yapmana yardımcı olur.
- Kendini daha iyi hissetmeni sağlar.



OLUMSUZ AKRAN BASKISI

Seni kötüye, zararlı davranışlara yönlendirir.

- Sınırlarını zorlamana neden olur.
- Sigara, alkol, madde gibi zararlı alışkanlıklara itebilir.
- Derslerinden, hedeflerinden uzaklaştırır.
- Kendine zarar vermene neden olabilir.



AKRAN BASKISINI NASIL ANLARIM?

- ⚠ Hayır dediğinde kızyorlarsa
- ⚠ Seni dışlıyor veya görmezden geliyorlarsa
- ⚠ Alay ediyor veya seni küçümsüyorlarsa
- ⚠ Yapmak istemediğin şeyleri zorla yaptırıyorsa
- ⚠ Kendini kabul ettirmek için istemediğin şeyleri yapıyorsan



Bu durum senin üzerinde baskı oluşturuyor demektir.

AKRAN BASKISIYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- 👤 Kendini ve değerlerini iyi tanı.
- 👋 Hayır demeyi öğren. “Hayır, teşekkürler.” demek senin hakkın.
- 🗣 Güvendiğin bir yetişkinle konuş.
- 👥 Gerçek arkadaşlar seni değiştirmeye çalışmaz, olduğun gibi kabul eder.
- 🛡 Kendine güven. Doğru seçim, seni güçlü yapar.
- ⏸ Kararsız kaldığında dur, düşün, sonra karar ver.

UNUTMA!

Akran baskısı, herkesin başına gelebilir. Önemli olan, doğruyu seçmek ve kendi değerlerinden vazgeçmemektir.

DOĞRU SEÇİM SENİN ELİNDE



Hedeflerin var.



Hayallerin var.



Ailene ve kendine karşı sorumlulukların var.



Değerlerin seni sen yapar.



Kendin ol, doğruyu seç, güçlü kal!



Gerçek güç, başkalarının söylediklerine değil, kendi doğru bildiklerine sahip çıkabilmektir.

KENDİN OL, DOĞRUYU SEÇ, GELECEĞİNİ SEN BELİRLE!

Dışlanma

Görünmeyen bir yara
çok derin izler bırakabilir...

Dışlanma nedir?

Dışlanma, bir kişinin ya da grubun, başkaları tarafından bilerek veya bilmeyerek; oyuna, sohbete, etkinliğe ya da gruba alınmaması, görmezden gelinmesi, yalnız bırakılmasıdır.

Dışlanma her zaman açıkça yapılmaz. Bazen sessizlikle, bakışlarla, mesajlara cevap vermemekle ya da grup dışında bırakmakla da olabilir.

Herkes
dahil olduğunda
dünya daha
güzel bir yer olur.



DIŞLANMA NASIL GÖRÜLÜR?



Gruba almama

"Gel oynamak ister misin?"
dememek de
dışlayıcı olabilir.



Görmezden gelme

Varlığını fark etmemek,
mesajlara cevap
vermemek,
konuşmamış gibi
davranmak...



Grup dışında bırakma

Planlara, etkinliklere,
etkinlik mesajlarına
özellikle dahil
etmemek.



Arkadan konuşma

Dedikodu yapmak,
alay etmek,
dışlayıcı lakaplar
takmak da
dışlanmadır.



Sürekli eleştirme

Sadece hata bulmak,
olumsuz yorumlar
yapmak, kişinin
kendini değersiz
hissetmesine neden olur.



DIŞLANMANIN ETKİLERİ

- 🔴 Kendini yalnız ve değersiz hissetmeye yol açar.
- 🔴 Üzgünlük, kaygı ve özgüven kaybına neden olabilir.
- 🔴 Okul başarısını ve motivasyonunu olumsuz etkileyebilir.
- 🔴 İlişkiler kurmayı zorlaştırabilir.
- 🔴 Uzun sürede ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir.

NE YAPABİLİRİZ?

- ✅ Herkesi oyuna, sohbete ve etkinliklere dahil edelim.
- ✅ Yalnız kalan birini fark ettiğimizde yanına gidelim.
- ✅ Nazik, saygılı ve kapsayıcı bir dil kullanalım.
- ✅ Farklılıkların zenginlik olduğunu unutmayalım.
- ✅ Dışlanan birine destek olmak, büyük bir cesarettir.

Küçük
bir iyilik
büyük bir
fark yaratır.



Kimse yalnız kalmasın!

Daha kapsayıcı, daha anlayışlı, daha güçlü bir okul
hepimizin elinde...



DAHİL ET



DESTEK OL



FARK YARAT



BİRLİKTE GÜÇLÜYÜZ

İyi
insanlar
her zaman
çoğunluktur.



OLAYLARA SEYİRCİ KALMAK

Seyirci kalmak, bir sorunu
görüp hiçbir şey yapmamaktır.

Sessiz kalmak,
sorunu büyütür.



SEYİRCİ KALMAK NEDİR?



Bir haksızlığa, zorbalığa, dışlanmaya veya yanlış bir davranışa tanık olduğumuzda, hiçbir şey yapmadan izlemektir. Seyirci kalmak, farkında olmadan o davranışı onaylamak gibidir.

NEDEN ÖNEMLİDİR?

- ✓ Seyirci kalmak, zorbalığı ve haksızlığı devam ettirir.
- ✓ Seyirci kalan kişi, kendini de o olayın bir parçası haline getirir.
- ✓ Mağdur kendini yalnız ve değersiz hisseder.
- ✓ Topluluk içinde güven ve saygı azalır.
- ✓ Daha olumsuz bir ortam oluşur.

ÖRNEK DURUMLAR



- Bir arkadaşın dışlanırken ona destek olmamak.
- Koridorda birine kötü davranıldığını görüp hiçbir şey söylememek.
- Sınıfta haksızlık yapıldığında sessiz kalmak.
- İnternette birine yapılan kötü yorumlara seyirci kalmak.

“ Doğru olanı görmek kadar, doğru olanı yapmak da **cesaret** ister. ”

SEYİRCİ KALMA! NE YAPABİLİRİSİN?

FARK ET



İlk adım, olayı fark etmek ve önemsemektir.

DESTEK OL



Mağdura destek ol. Onun yalnız olmadığını hissettir.

SESLEN



Nazik ama net bir şekilde durumu değiştir. “Böyle konuşman doğru değil.” diyebilirsin.

BİR YETİŞKİNE BİLDİR



Durum ciddi ise öğretmenine veya güvendiğin bir yetişkine haber ver.

BAŞKALARINI TEŞVİK ET



Arkadaşlarını da duyarlı olmaya ve yardım etmeye teşvik et.



UNUTMA!

KÜÇÜK BİR ADIM, BÜYÜK BİR DEĞİŞİM YARATABİLİR.

Seyirci kalma, değişimin bir parçası ol!



ŞAKA MI, ZORBALIK MI?

Farkı anlamak, iyi bir arkadaş olmanın ilk adımıdır.

ŞAKA



İKİ TARAF DA GÜLER.

Saygı vardır, eğlence vardır, kimse incinmez.

ZORBALIK



BİRİ ÜZÜLÜR, DİĞERLERİ EĞLENİR.

Saygı yoktur, incitme vardır, bu bir baskıdır.

ŞU ÜÇ SORUYU SOR:

1



Aynı kişi sürekli hedef mi?

HAYIR

Şaka olabilir

EVET →

2



Gülenler çok, susan bir kişi mi var?

HAYIR

Şaka olabilir

EVET →

3



"Yapma" denmesine rağmen devam ediyor mu?

HAYIR

Şaka olabilir

EVET →

EĞER CEVAP EVETSE,

ORADA MİZAH DEĞİL, BASKI VARDIR.



GERÇEK ŞAKA
İKİ TARAFI DA GÜLDÜRÜR.



- ✓ Karşılıklı anlaşma vardır.
- ✓ Kimse incinmez.
- ✓ Eğlence paylaşılır.



ZORBALIK
BİR TARAFI KÜÇÜLTÜR.



- ✗ Güç dengesizliği vardır.
- ✗ İncitir, küçük düşürür.
- ✗ Güldürmez, yaralar.



"Şaka yaptım." cümlesi, incinmişliği ortadan kaldırmaz.



NEZAKET;
karşı tarafın duygusunu ciddiye almaktır.



**İYİ BİR ARKADAŞ OL,
GÜLDÜR, İNCİTME!**



MÜDAHELE
ETME
CESARETİ

MÜDAHELE ETME CESARETİ



Zorbalıkta üç rol vardır:

- | | | |
|---|---|---|
| 1 ZORBA
Zorbalığı başlatan kişidir. | 2 MAĞDUR
Zorbalığa maruz kalan kişidir. | 3 İZLEYİCİ
Olan biteni izleyen, sessiz kalan kişidir. |
|---|---|---|

En kritik rol üçüncüsüdür.

Çünkü zorbalık; seyirci varsa güçlenir.
Sessiz kalmak bazen tarafsızlık değildir. Dolaylı destek olabilir.
Ama müdahale etmek her zaman bağışlamak demek değildir.

Müdahale bazen şudur:



Konuyu
değiştirmek



Hedef olan kişiyi
yanına çağırmak



"Bence yeter."
demek



Özelden
destek mesajı atmak



Nezaket, cesaret ister.

Ama küçük cesaretler büyük etkiler yaratır.

MÜDAHALE ETME CESARETİ



GENÇLERİN EN BÜYÜK
KORKUSU ŞUDUR:
"YA SIRA BANA GELİRSE?"
Bu korku anlaşılabilir.



AMA UNUTULMAMALIDIR:
Zorbalık durdurulmadığında
büyür.

MÜDAHALE YOLLARI:

1

DOĞRUDAN SÖYLEMEK

Nazik ama net bir şekilde
karşı çıkmak, zorbalığı durdurabilir.

2

DOLAYLI ŞEKİLDE ORTAMI DEĞİŞTİRMEK

Dikkati dağıtmak, ortamı değiştirmek
ve kişiyi zorbalıktan uzaklaştırmak
etkili bir yoldur.

3

YETİŞKİNE HABER VERMEK

Doğru bir yetişkin,
doğru adımı atmanıza
yardımcı olur.



BU SON SEÇENEK "İSPİYON" DEĞİLDİR.
BU, GÜVENLİK ARAMAKTIR.



NEZAKET; ZARARI BÜYÜMEDEN ÖNLEMEDİR.

ÖĞRETMENE / EBEVEYNE BAŞVURMA EŞİĞİ

Bazı durumlar bireysel çözümün ötesindedir.



Sürekli alay



Fiziksel tehdit



Dijital taciz



Şantaj



Grup dışlama
kampanyası

Bu durumlarda yetişkin desteği
almak güçsüzlük değildir.



BİLGELİKTİR.

ZORBALIK

- ✗ Zorbalık güç gösterisidir.
- ✗ Zorbalık kısa vadede üstünlük hissi verir.
- ✗ Zorbalık korku üretir.



NEZAKET

- ✓ Nezaket güç kontrolüdür.
- ✓ Nezaket uzun vadede saygınlık kazandırır.
- ✓ Nezaket güven üretir.



NEZAKET SEÇİMİNİ YAP!



Konuyu
değiştirmek



Hedef olan kişiyi
yanına çağırmak



"Bence yeter."
demek



Özelden
destek mesajı atmak

Nezaket, cesaret ister.
Ama küçük cesaretler **büyük etkiler** yaratır.

ZORBALIK - SESSİZ İZLEYİCİ - NEZAKET LİDERİ — ÜÇGENİ —

1. Zorba



Zorba, güç göstermek için başkasını incitir.

3. Sessiz İzleyici



Sessiz kalmak, zorbalığı sürdürür.

2. Mağdur



Mağdur, incinir ve kendini yalnız hisseder.

4. Nezaket Lideri



Nezaket lideri, fark eder, müdahale eder, destek olur.



SAYGI • EMPATİ • SORUMLULUK



Fark etmek cesarettir.



Destek olmak güçtür.



Doğru olanı yapmak liderliktir.



BİR SEÇİMDİR!



MİNİ REHBER



1 GÖRMEZDEN GELMEK

Eğer zorba dikkat arıyorsa, bazen etkili olabilir.



2 DESTEK OLMAK

Mağdura yalnız olmadığını hissettirmek.



3 BİLDİRMEK

Risk büyüyorsa, güvenli yetişkine haber vermek.



Güçlü olmak;
başkasını **susturmak** değildir.
Güçlü olmak;
başkasını **koruyabilmektir**.

NEZAKET DİLİ: YARGIDAN ANLAMAYA GEÇİŞ



Küçük kelimeler büyük fark yaratır.

Seni anlıyorum.

Seninle buradayım.

Sen değerlisin.

Benim farklılığım değerliyse,
başkasınıninki de **değerlidir**.

Ve **farklılık** küçültme sebebi **değildir**.



YARGILAYICI DİL → NEZAKET DİLİ

Kelimelerimizi Değiştirelim, İletişimimizi Güçlendirelim

KULLANILAN İFADE	YERİNE ÖNERİLEN İFADE
× Neden böylesin?	✓ Anlatmak ister misin?
× Tuhaf.	✓ Farklı.
× Bizde böyle değil.	✓ Bu ilginç, biraz anlatır mısın?
× Çok saçma konuşuyorsun.	✓ Fikrini biraz daha açabilir misin?
× Hiçbir şey bilmiyorsun.	✓ Bu konuda farklı düşünüyorum.
× Abartıyorsun.	✓ Bu durum seni neden bu kadar etkiledi?
× Sen zaten hep böylesin.	✓ Bu davranışın beni rahatsız etti.
× Yine mi sen?	✓ Bu konuda tekrar konuşmamız gerekiyor.
× Beceremiyorsun.	✓ İstersen birlikte deneyebiliriz.
× Çok komiksin ya! (alaycı)	✓ Şaka yaptın ama biraz incindim.
× Herkes senin yüzünden kaybetti.	✓ Bu kısmı birlikte geliştirebiliriz.
× Sus artık.	✓ Sözümü tamamlamama izin verir misin?
× Çok boş yapıyorsun.	✓ Konuyu biraz daha netleştirebilir misin?
× Beni ilgilendirmez.	✓ Bu konuda farklı düşünüyorum ama dinliyorum.
× Sen anlamazsın.	✓ Farklı bir bakış açım var.
× Çok eziksin.	✓ Bu konuda zorlandığımı görüyorum.
× Ne kadar da safmışsın.	✓ Bu duruma farklı bir açıdan bakabiliriz.
× Seninle uğraşamam.	✓ Şu an konuşmak için uygun değilim.
× Şaka yaptım, abartma.	✓ Amacım incitmek değildi, özür dilerim.
× Bu kadar hassas olma.	✓ Bu seni incittiyse konuşabiliriz.
× Hep sen haklısın zaten!	✓ Bu konuda anlaşamıyoruz gibi görünüyor.
× Saçmalama ya.	✓ Bu fikre katılmıyorum.
× Çok çirkinsin.	✓ (Fiziksel özellik hakkında yorum yapmamak en doğru yaklaşımdır.)
× Fakir misiniz siz?	✓ Bu konuda soru sormam doğru olmayabilir.
× Ne biçim giyinmişsin?	✓ Tarzın farklı, dikkatimi çekti.



Nezaket küçük bir seçimdir,
ama **büyük** bir fark yaratır.

BÖLÜM 7

ZORBALIK VE AKRAN BASKISI

Zorbalık kimseyi güçlü yapmaz.

Nezaket, saygı ve cesaret ise hepimizi güçlendirir.



“Sessiz kalmak bazen zorbalığa destek olmaktır.”

1 BİLİMSEL BİLGİ KUTUSU



Zorbalık, bir veya birden fazla kişinin, bir başkasına bilerek ve tekrar eden şekilde fiziksel, sözel, sosyal veya dijital zarar vermesidir. Akran baskısı ise, bir grubun kabul görmek için birey üzerinde oluşturduğu olumsuz etkidir.



Araştırmalar, zorbalığa maruz kalan öğrencilerin özgüvenlerinin azaldığını, kaygı ve depresyon risklerinin arttığını göstermektedir.



Zorbalık hem mağduru hem de zorbalı olumsuz etkiler. Zorbalılar, empati becerileri düşük, öfke kontrolü zayıf ve problem çözme becerileri sınırlı bireyler olma eğilimindedir.



Akran baskısı, ergenlik döneminde karar verme süreçlerini etkileyerek riskli davranışlara yönlendirebilir.



Güvenli, destekleyici ve kapsayıcı sınıf ortamları, zorbalığın azalmasında en önemli etkidir.

ZORBALIK TÜRLERİ



FİZİKSEL ZORBALIK

İtmek, vurmak, eşyaya zarar vermek, yolunu kesmek.



SÖZEL ZORBALIK

Alay etmek, lakap takmak, küfür etmek, tehdit etmek.



SOSYAL ZORBALIK

Drışlamak, dedikodu yapmak, arkadaş grubundan uzaklaştırmak.



DİJİTAL ZORBALIK

Kırıcı mesajlar göndermek, fotoğraf paylaşmak, sosyal medyada küçük düşürmek.



UNUTMA!

Zorbalık bir güç gösterisi değil, güçsüzlüğün göstergesidir. Nezaket göstermek her zaman cesaret ister.



2 SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?



Aşağıdaki durumları oku ve sen olsaydın nasıl davranırdın? Seçimini yap ve nedenini yaz.

DURUM 1



Bir arkadaşın, diğer arkadaşların yanında alay edilerek küçük düşürülüyor.

SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?

- A Hiçbir şey yapmazdım.
- B Durumu değiştirmek için araya girerdim.
- C Öğretmene haber verirdim.
- D Onun yanına gidip destek olurum.

NEDEN?

DURUM 2



Bir grup arkadaşın, bir sınıf arkadaşınla ilgili kırıcı yorumlar içeren bir mesaj grubu oluşturuyor ve seni de ekliyor.

SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?

- A "Katlıyorum" yazarak grubu desteklerdim.
- B Grubun sessiz bir izleyicisi olurum.
- C Gruptan ayrılır, yöneticisi uyarırdım.
- D Kırıcı yorumlara karşı çıkarım.

NEDEN?

DURUM 3



Bir arkadaşın, senin istemediğin bir davranışı yapman için seni ısrarla zorluyor.

SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?

- A Kabul ederim, sorun çıkarmam.
- B Kararlı bir şekilde "Hayır" derim.
- C Başka bir arkadaşımı çağırırdım.
- D Oradan uzaklaşırdım.

NEDEN?



ZORBALIKLA MÜCADELE ETMEK HEPİMİZİN GÖREVIDİR.
NEZAKETİN GÜCÜ, ZORBALIKTAN DAHA BÜYÜKTÜR!



BÖLÜM 7

ZORBALIK VE AKRAN BASKISI

Nezaket, güçlü olmanın değil; doğru olanı seçmenin adıdır.



“Sessiz kalmak, zorbalığa destek olmaktır.”

1 ÖRNEK OLAY ANALİZİ



Aşağıdaki olayları okuyun, soruları yanıtlayın ve birlikte değerlendirin.

VAKA 1: DIŞLANMA

Defne, sınıfta bazı arkadaşları tarafından gruptan dışlanıyor. Kimse onunla oturmak istemiyor ve etkinliklerde onu dahil etmiyorlar.



SORULAR

- Bu durumda hangi davranışlar zorbalıktır?
- Defne nasıl hissediyor olabilir?
- İzleyici olarak sen ne yapardın?
- Öğretmen bu durumda ne yapabilir?



SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?
Kısa bir çözüm önerisi yaz.

VAKA 2: ALAY ETME

Emre, konuşma tarzı nedeniyle arkadaşları tarafından sık sık taklit ediliyor ve onunla alay ediliyor.



SORULAR

- Hangi davranışlar alay etme olarak değerlendirilir?
- Emre'nin özgüveni nasıl etkilendir?
- Arkadaşların bu davranışı neden eğlenceli buluyor olabilir?
- Bu durumu değiştirmek için neler yapılabilir?



SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?
Kısa bir çözüm önerisi yaz.

VAKA 3: ÇEVİRİM İÇİ ZORBALIK

Ali, sosyal medyada paylaştığı bir fotoğraf altına kötü ve kırıcı yorumlar alıyor. Bu yorumlar sürekli devam ediyor.



SORULAR

- Bu durumda hangi davranışlar zorbalıktır?
- Ali'nin bu durumdaki duyguları neler olabilir?
- Çevrimiçi zorbalık neden tehlikelidir?
- Ali ve arkadaşları neler yapabilir?



SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?
Kısa bir çözüm önerisi yaz.



UNUTMA! Zorbalık sadece mağduru değil, izleyenleri ve ortamı da etkiler. Empati, cesaret ve nezaketle hareket ettiğimizde zorbalığı durdurabiliriz.



2 ETKİNLİK



Aşağıdaki etkinlikleri yaparak zorbalıkla baş etme becerilerini geliştirin.

1 ZORBALIK MI, DEĞİL Mİ?

Aşağıdaki davranışların zorbalık mı olduğuna karar verin. (✓ Zorbalık / X Zorbalık değil)

- ☐ Bir arkadaşının eşyasını izni olmadan almak.
- ☐ Birine lakap takıp onunla alay etmek.
- ☐ Arkadaşını oyuna davet etmemek.
- ☐ Birine kötü sözler söylemek ve tehdit etmek.
- ☐ Arkadaşının başarısını tebrik etmek.
- ☐ Sosyal medyada birini küçük düşürücü yorum yapmak.



2 DOĞRU DAVRANIŞI SEÇ

Her durumda en doğru olan davranışı işaretleyin.

1. Arkadaşın sırf farklı giyindiği için dalga geçiyor.
A) Güldüm, önemli değil.
B) Konuyu değiştirdim ve müdahale ettim.
C) Onadan uzaklaştım.
2. Sınıf grubunda biri sürekli kırıcı mesajlar gönderiyor.
A) Karşılık verdim.
B) Öğretmene veya güvendiğim bir kişiye söyledim.
C) Mesajları boğdum.
3. Yeni gelen bir öğrenci yalnız kalmış.
A) Onunla konuştum ve yanına gittim.
B) Diğer arkadaşlarımla ilgilendim.
C) Onu görmezden geldim.

3 GÜVENLİ MÜDAHALE ADIMLARI

Zorbalık gördüğünüzde aşağıdaki adımları sırasıyla yazın.



1 Fark et
Zorbalığı fark ettiğinizde ne yaparsınız?



Değerlendir
Güvenli misin? Yardım gerekir mi?



Müdahale et
Nazik ama net bir şekilde müdahale edin veya bir yetiğine bildirin.



Destek ol
Mağdura destek olun, yalnız bırakmayın.

4 NEZAKET LİDERİ GÖREVİ

Bu hafta içinde aşağıdaki görevlerden birini seç ve uygula.

- ★ Bir arkadaşına içten bir iltifat et.
- ★ Yalnız kalan bir arkadaşını oyuna veya etkinliğe davet et.
- ★ Olumsuz bir yoruma karşı nazik bir mesaj yaz.
- ★ Sınıfında nezaketle ilgili bir afiş hazırla.
- ★ Bir arkadaşına zor bir konuda destek ol.

Görevini yaptıktan sonra kendini değerlendir.

Ne öğrendim?

Nasıl hissettim?

Bir sonraki adımım ne?



EMPATİ KUR, CESARET GÖSTER, NEZAKETLE DAVRAN!
BİRLİKTE GÜVENLİ VE MUTLU BİR OKUL ORTAMI OLUŞTURALIM.



BÖLÜM 7

ZORBALIK VE AKRAN BASKISI

Nezaket, güçlü olmanın değil; doğru olanı seçmenin adıdır.



“Sessiz kalmak, zorbalığa destek olmaktır.”

3

DÜŞÜN VE TARTIŞ



Aşağıdaki sorular üzerine düşünelim ve sınıfta arkadaşlarımızla tartışalım.



Zorbalığa uğrayan biri nasıl hisseder? Onun yerine kendini koyar mısın?



Zorbalık sadece mağdura mı zarar verir? Tanık olanlara ve zorbaya etkisi nedir?



Akran baskısı yaptığında veya yapıldığında sonuçları neler olabilir?



Zorbalığın en çok yaşandığı ortamlar nelerdir? Bunları nasıl değiştirebiliriz?



Okulumuzda zorbalığı önlemek için neler yapabiliriz?



TARTIŞMA İPUÇLARI

- ✓ Birbirimizin sözünü kesmeden dinleyelim.
- ✓ Fikirlerimize saygı gösterelim.
- ✓ Eleştirirken kırıcı değil, yapıcı olalım.
- ✓ Çözüme odaklanalım.
- ✓ Konuşurken "ben dili" kullanalım.



UNUTMA!

Cesur olmak bağışlamak değildir. Doğru olanı söylemek, doğru davranış seçmektir.



4

NEZAKET GÖREVİ



Bu hafta boyunca aşağıdaki nezaket görevlerini yap. Görevini tamamladığında kutucuğu işaretle.

1

İYİ SÖZ, GÜZEL DAVRANIŞ



Bir arkadaşına içten ve olumlu bir söz söyle. Ona nasıl hissettirdiğini gözlemle.



2

DAHİL ET, DIŞLAMA



Yalnız kalan bir arkadaşını sohbetine veya etkinliğine dahil et.



3

DESTEK OL, YANINDA DUR



Zorbalığa uğradığını düşündüğün bir arkadaşına destek ol. Yanında olduğunu ona hissettir.



4

NEZAKET MESAJI YAZ



Bir arkadaşına motive edici veya teşekkür içeren bir not yaz ve ona ver (ya da mesaj gönder).



5

GÜVENLİ ORTAM İÇİN FİKİR ÜRET



Sınıfınızda daha güvenli ve saygılı bir ortam için bir fikir üret ve paylaş.



HAFTALIK DEĞERLENDİRME

Bu görevlerden hangisini yaparken kendimi en iyi hissettim?

Bu görevler zorbalığı önlemeye nasıl katkı sağlar?

Gelecek hafta nezaketimi nasıl daha da geliştirebilirim?



Unutma!

Her küçük iyilik, büyük bir değişimin başlangıcıdır.



**BİRLİKTE NEZAKETİ SEÇELİM,
ZORBALIKSIZ, MUTLU BİR OKUL İÇİN EL ELE!**





Bölüm 8

Çatışmaları Çözebilmek...



şimdi



Anlamaya Çalış



Saygı Göster



Konuş



Birlikte Çöz

TARTIŞMAK

normaldir

?

!

Fikirlerimiz, duygularımız, ihtiyaçlarımız farklı olabilir.
Bu yüzden zaman zaman tartışırız.
Önemli olan, nasıl tartıştığımızdır.

SAĞLIKLI TARTIŞMANIN ANAHTARLARI



Dinle

Karşındakini
sonuna kadar dinle.



Saygılı Ol

Kırıcı sözler
kullanmaktan kaçın.



Duygularını İfade Et

"Ben" diliyle konuş,
suçlayıcı olma.



Çözüm Üret

Birlikte çözüm
bulmaya çalış.



Anlaşamasan da

Saygı çerçevesinde
kal.

YAPICI CÜMLELER

- Seni anlamaya çalışıyorum.
- Farklı düşünüyoruz ama bunu konuşabiliriz.
- Buna katılmıyorum çünkü...
- Senin fikrini duymak istiyorum.
- Birlikte çözüm bulalım.



Sözlerinle
değiştir,
sonuçları da
değiştir!

YIKICI CÜMLELER

- Sen hep böylesin.
- Zaten beni anlamıyorsun.
- Bu tamamen saçma.
- Seninle konuşmak boşuna.
- Ben ne dersem diyeyim...



Tartışmak ayrılmak değildir.
Anlaşmak zorunda olmak da değildir.



Farklı düşünsek de
birbirimize değer veririz.

ÖZÜR DİLEMEK

Güçlü olmanın en güzel yoludur.



Herkes hata yapabilir.
Önemli olan,
hatayı kabul edip
özür dileyebilmektir.



Özür dilemek
ilişkileri onarır,
güveni ve saygıyı
güçlendirir.



ÖZÜR DİLEMEK İÇİN 5 ADIM



1
Hatanı Kabul Et
Ne yaptığını
düşün ve hatanı
kabul et.



2
Samimi Ol
İçten bir şekilde
özür dile.



3
Karşıdakini Dinle
Onun duygularını
anlamaya çalış
ve dinle.



4
Telafi Et
Gerekirse hatanı
düzeltmek için bir
adım at.



5
İlişkiyi Güçlendir
Güveni yeniden kur
ve iyi bir iletişim
sürdür.

NEDEN ÖNEMLİ?

- ✓ Kırıcılıkları azaltır.
- ✓ Dostlukları güçlendirir.
- ✓ Empatiyi artırır.
- ✓ Daha sağlıklı ilişkiler kurmamıza yardımcı olur.
- ✓ Kendimizi ve başkalarını mutlu eder.



KAÇINMAN GEREKENLER

- ✗ Bahane uydurmak.
- ✗ Suçu başkasına atmak.
- ✗ Samimi olmadan özür dilemek.
- ✗ Özür dileyip aynı hatayı tekrarlamak.
- ✗ Karşıdakini dinlememek.



Unutma!

Özür dilemek bir zayıflık değil,
büyük bir olgunluktur.



AFFETMEK



Kişiye özgürleştirir, ilişkileri iyileştirir.

“

Kırgın kalmak,
geçmişe zincir
vurmaktır.
Affetmek ise
geleceğe kapı
açmaktır.

”



Affetmek,
unutmak değil;
içindeki kırgınlığı
bıraktırmasıdır.



Affetmek,
karşıdakine değil,
önce kendine
iyilik yapmaktır.



Affetmek,
daha güçlü,
daha huzurlu
ilişkiler kurmamızı
sağlar.



NEDEN AFFETMELİYİZ?



Kendimizi
rahatlatır.



İç huzurumuzu
artırır.



İlişkilerimizi
güçlendirir.



Daha pozitif
olmamızı sağlar.



Geleceğe daha
umutla bakmamıza
yardımcı olur.

AFFETMEK İÇİN 5 ADIM

1 Duygunu
Fark Et



Üzüldüğünü,
kırdığını kabul et.

2 Anlamaya
Çalış



O kişinin neden
öyle davrandığını
anlamaya çalış.

3 Karar Ver



Affetmeye karar
vermek, iyileşmenin
ilk adımdır.

4 Bırak ve
Serbest Kal



Kırgınlığı bırak,
içindeki yükten
kurtul.

5 Yeniden
Başla



Daha güçlü ve
daha güzel bir ilişki
için yeni bir sayfa aç.

AFFETMENİ KOLAYLAŞTIRANLAR

- ✓ Empati kurmak
- ✓ Kendini ifade etmek
- ✓ Olumsuz düşünceleri bırakmak
- ✓ Derin nefes almak ve sakinleşmek
- ✓ Destek almak



AFFETMEK ZOR GÖRÜNEBİLİR AMA...

- ✓ Herkes hata yapabilir.
- ✓ Hatalar telafi edilebilir.
- ✓ Affetmek, zayıflık değil; güçtür.
- ✓ Affetmek, yeni başlangıçlara fırsat verir.

**AFFETMEK, ♥ SEVGİNİN VE ANLAYIŞIN
EN GÜZEL GÖSTERGESİDİR.**



UZLAŞMA YOLLARI



Farklılıklarımızla bir arada, saygıyla çözüm bulabiliriz.



UZLAŞMA NEDİR?

Tarafların birbirini anlayarak, karşılıklı kabul edilebilir bir çözümde buluşmasıdır.



NEDEN ÖNEMLİDİR?

İlişkileri güçlendirir, güveni artırır ve sorunların büyümesini önler.



KAZANDIRIR

Herkesin fikri değerli olduğunda adil ve kalıcı çözümler mümkün olur.



Uzlaşmak, birlikte çözüm üretmektir.
En güçlü yol, konuşarak anlaşmaktır.

UZLAŞMA İÇİN 6 ADIM



UZLAŞMAYI KOLAYLAŞTIRANLAR

- ✓ Empati kurmak
- ✓ Saygılı bir dil kullanmak
- ✓ Karşı tarafı anlamaya çalışmak
- ✓ Esnek olmak
- ✓ Birlikte çözüm üretmeye istekli olmak

UZLAŞMAYI ZORLAŞTIRANLAR

- ✗ Söz kesmek
- ✗ Suçlamak ve eleştirmek
- ✗ İnatlaşmak
- ✗ Geçmiş hataları sürekli hatırlatmak
- ✗ Kazanmaya odaklanmak

UNUTMA!

Uzlaşma, kaybetmek değil; birlikte kazanmanın yoludur.

KONUŞ, ANLA, UZLAŞ!

GÜÇLÜ İLİŞKİLER, GÜZEL YARINLAR.

Her sorun,
doğru iletişimle
çözüme ulaşır.

ÇATIŞMALARI ÇÖZEBİLMEK

Anlamak, konuşmak, dinlemek
ve birlikte çözüm bulmak.



SAYGI



EMPATİ



İŞ BİRLİĞİ



SORUMLULUK

1 BİLİMSEL BİLGİ KUTUSU

Çatışma, insanların fikir, duygu, ihtiyaç veya beklentilerinin farklı olmasından kaynaklanır. Doğal bir durumdur.

Önemli olan:

- ✓ Sorunu büyütmeden çözebilmek
- ✓ Karşımızdakini anlamaya çalışmak
- ✓ Saygılı ve yapıcı iletişim kurmak
- ✓ Win-win (kazan-kazan) yaklaşımını benimsemek

UNUTMA! Her çatışma doğru yönetildiğinde ilişkileri güçlendirme fırsatına dönüşür.



2 SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?

Aşağıdaki durumda sen olsaydın nasıl davranırdın?

Arkadaşın, grup çalışması için söz verdiği görevi zamanında yapmadı. Bu yüzden proje sunumunuz aksadı ve öğretmeniniz sizi uyardı. Arkadaşın ise bunun senin yüzünden olduğunu söylüyor.

Düşün:

- ✓ Ne hissediyorsun?
- ✓ Ne söylemek istersin?
- ✓ Sorunu çözmek için hangi adımları atarsın?



3 ÖRNEK OLAY ANALİZİ

Olay: İki arkadaş, maçta farklı takımları tuttuğu için tartışıyor.



Analiz Soruları

- Tartışmanın nedeni nedir?
- Tarafların duyguları neler olabilir?
- Taraflar olayı farklı mı algılıyor?
- Bu çatışma nasıl barışçıl çözülür?

Çözüm Önerisi: Taraflar birbirini dinlemeli, ortak noktaya odaklanmalı ve saygılı bir şekilde uzlaşmalıdır.

4 ETKİNLİK

Rol Yapma Etkinliği

Gruplar halinde bir çatışma senaryosu seçin ve rol yaparak çözüm yollarını deneyin.

Senaryolar:

- ✓ Derste söz almak isteyen iki öğrenci
- ✓ Sınıf temizliği konusunda anlaşamayan arkadaşlar
- ✓ Grup çalışmasında görev paylaşımı sorunu
- ✓ Oyun sırasında çıkan anlaşmazlık

Amaç:

Empati kurmak, iletişim becerilerini geliştirmek ve çözüm üretmeyi deneyimlemek.



5 DÜŞÜN VE TARTIŞ



- Çatışmalardan kaçmak mı daha iyidir, yoksa çözmek mi?
- Dinlemek çatışmaları nasıl azaltır?
- Empati göstermek neden önemlidir?
- Uzlaşmak her zaman mümkün müdür?
- Bir anlaşmazlıkta ben nasıl biriyim? (Sabırlı mıyım, öfkeli mi, geri çekilen biri miyim?)

6 NEZAKET GÖREVİ

Bu hafta bir çatışma durumunda aşağıdaki nezaket adımlarını uygula:

- ✓ Karşıdaki kişiyi dikkatle dinle.
- ✓ Onun duygularını anlamaya çalış.
- ✓ Saygılı bir dille kendini ifade et.
- ✓ Ortak bir çözüm bulmak için öneri sun.
- ✓ Çözümünden sonra teşekkür etmeyi unutma!

Görevin: Uyguladığın bir durumu defterine yaz veya arkadaşlarınla paylaş.



BİRLİKTE
DAHA GÜÇLÜYÜZ

Anlaşmak,
birbirimizi seçmektir.



İYİ İLETİŞİM,
İYİ BİR GELECEK!

DUYGUSAL ZEKÂ VE AKRAN İLİŞKİSİ



Akran ilişkilerinde yaşanan çoğu problem, kötü niyetten değil; yönetilemeyen duygulardan doğar.



Öfke, kıskançlık, utanç, hayal kırıklığı... Adölesan dönemde bu duygular daha yoğun hissedilir.



Duygusal zekâ; duyguyu bastırmak değil, tanımak ve yönetmektir.



Nezaket, duygusal zekânın davranışa yansımış halidir.



UNUTMA!



- ✓ Duygularını tanı.
- ✓ Duygularını ifade et.
- ✓ Başkalarının duygularını anlamaya çalış.
- ✓ Sorun değil, çözüm üret.
- ✓ Nezaketle yaklaş.

Duygularını yöneten, ilişkilerini güçlendirir.

Nezaketle yaklaşan, dostlukları büyütür.



Kendini tanı, duygularını yönet, nezaketle davran, güçlü ilişkiler kur!



≡ **Nezaket, duygusal zekânın davranışa yansımış halidir.** ≡



ÖFKE KONTROLÜ

- 10 saniye kuralı
- Derin nefes al.
- Omuzlarını gevşet.
- Cevabı ertele.
- Duygunun değil, kararın davranışı belirlemesine izin ver.



ÖZÜR DİLEME KÜLTÜRÜ

- Ne yaptım?
- Bunun sana etkisi ne oldu?
- Nasıl telafi edebilirim?
- Gerçek özür, olgunlaşmaktır.



AFFETME VE SINIR KOYMA

- Affetmek, öfkeyi taşımamayı seçmektir.
- Ama aynı davranışa izin vermek değildir.
- "Bunu yaptığında rahatsız oluyorum."
- "Bu şekilde konuşmanı istemiyorum."



"HAYIR" DİYEBİLMEK

- Gruba uymak kolaydır. Ayrı durmak cesaret ister.
- "Buna katılmak istemiyorum."
- "Bu bana doğru gelmiyor."
- Hayır demek kabalık değil, karakter göstergesidir.



DUYGULARINI TANI, YÖNET, NEZAKETLE DAVRAN!

• Öfke Kontrolü

Öfke doğal bir duygudur.
Ama **kontROLSÜZ öfke** ilişkiyi zedeler.



Sınıfta alınan bir **eleştiri**,



oyunda yaşanan bir **kayıp**,



gruptan **dışlandığını**
hissetmek...



Öfke anında verilen tepkiler
genellikle **pişmanlık üretir.**



10 SANİYE KURALI:

1



Derin nefes al.

2



Omuzlarını gevşet.

3



Cevabı ertele.



Bu küçük duraklama,
büyük **kırgınlıkları önleyebilir.**



NEFES AL



GEVŞE



DURAKLA



Nezaket;
duygunun değil,
kararın davranışı belirlemesidir.



Özür dileme kültürü



Nezaket,
ilişkileri
güçlendirir.

Bir hata yaptığında
iki seçenek vardır:

1



Savunmaya
geçmek

2



Sorumluluk
almak



Bu cümleler
sorumluluktan kaçıştır.

“Öyle demek istemedim.”

“Abartıyorsun.”



Gerçek özür üç parçadan oluşur:

1



Ne yaptım?

2



Bunun sana etkisi ne oldu?

3



Nasıl telafi edebilirim?

Örneğin:



Sözümü kestin.



Bu seni değersiz hissettirmiş olabilir.



Bir daha dikkat edeceğim.



Özür dilemek
küçülmek değildir.
Olgunlaşmaktır.



• Affetme ve sınır koyma



Affetmek;
olanı unutmak
değildir.



Affetmek;
öfkeyi taşımamayı
seçmektir.



Ama affetmek,
aynı davranışa
izin vermek
demek değildir.



Nezaket;
hem affedebilmeyi
hem sınır koyabilmeyi içerir.



Affetmek özgürleştirir,
sınır koymak korur.

“

“Bunu yaptığında
rahatsız oluyorum.”

”

“

“Bu şekilde konuşmanı
istemiyorum.”

”



Duygularım önemli.



Başkasının duyguları da önemli.



Sınırlarım var ve bunlara saygı duyulmasını
bekleyebilirim.



Affedebilirim ama kendime zarar veren
davranışlara izin vermem.



Nezaket,
kendine ve
başkalarına
duyduğun
saygıyla başlar.



Affetmek iç huzuru,
sınır koymak sağlıklı ilişkileri mümkün kılar.



• “Hayır” diyebilmek



Nezaket,
kendi değerini
korumayı da
içerir.



Gençler için en zor
kelimelerden biri: Hayır.



Gruba uymak kolaydır.
Ayrı durmak
cesaret ister.



“Gel, şu kişiyle
dalga geçelim.”



“Bunu paylaşmazsan
ayıp olur.”



Nezaket, başkasını incitmemeyi
seçmektir.

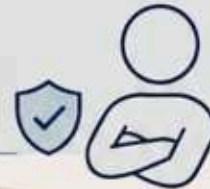
Ama aynı zamanda kendini
korumayı da içerir.

“Buna katılmak
istemiyorum.”



**Hayır
demek**

“Bu bana doğru
gelmiyor.”



Hayır demek kabalık değildir.
Karakter göstergesidir.



Nezaketli bir “hayır”,
sağlıklı ilişkilerin **ilk adımıdır.**



DUYGUSAL ZEKÂNIN 4 ADIMI

1

DUYGUYU FARK ET.

Neler hissediyorsun?



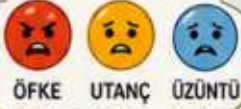
Kendine sor:

- Şu an ne hissediyorum?
- Bu duygu nereden geliyor?
- Bedenimde nasıl hissediyorum?

2

ADINI KOY.

Bu hangi duygu?



Kendine sor:

- Bu duyguya bir isim verebilir miyim?
- Tam olarak ne hissediyorum?
- Bu duygumun sebebi ne olabilir?

3

TEPKİYİ ERTELE.

Nefes al, sakinleş.



Uygula:

- Derin nefes al.
- 1'den 3'e kadar say.
- Kendini sakinleştir.
- Duygunun geçmesini bekle.



4

BİLİNÇLİ KARAR VER.

Tepkin seni değil, karakterini temsil etsin.



Kendine sor:

- Bu durumda nasıl davranmak istiyorum?
- Seçimim beni ve başkalarını nasıl etkiler?
- Değerlerime uygun olan ne?



Duygularını tanı, yönet, doğru kararlar al.

Duygusal zekân, hayatını **güçlendirir!**

NEZAKET

- Karşıdakini küçültmeden var olabilmektir.
- Gücünü bastırmak için değil, korumak için kullanmaktır.

———— Ve en önemlisi: ————

Karakterin, en çok kimse bakmazken ortaya çıkar.



BÖLÜM 8

ÇATIŞMALARI ÇÖZEBİLMEK

Her anlaşmazlık bir fırsattır.

Doğru iletişimle çatışmaları çözebilir,
ilişkileri güçlendirebiliriz.



“Çatışmalardan kaçmak yerine, onları çözmeyi öğrenebiliriz.”

1 TARTIŞMAK NORMALDİR

Farklı düşünceler, farklı duygular, farklı ihtiyaçlar...
Bu farklılıklar bazen anlaşmazlıklara yol açar.
Ama bu hayatın doğal bir parçasıdır.

NEDEN TARTIŞIRIZ?

- Farklı düşüncelerimiz olabilir.
- İhtiyaçlarımız farklı olabilir.
- Yanlış anlaşılabilir olabilir.
- Stres, yorgunluk veya duygularımız kontrol edilemeyebilir.
- Bazı durumlarda kurallara uyulmaz.

SAĞLIKLI TARTIŞMA NASIL OLUR?

- ✓ Sakin kalınız.
- ✓ Karşınızdakini dinleriz.
- ✓ Kınıcı sözler kullanmayız.
- ✓ Kendimizi doğru ifade ederiz.
- ✓ Çözüm bulmaya odaklanırsınız.
- ✓ Kazanmak değil, anlamak önemlidir.



UNUTMA!

Tartışmak kötü değildir.
Önemli olan, nasıl tartıştığımızdır.

TARTIŞMAYI GÜÇLENDİREN CÜMLELER

- Seni anlamak istiyorum.
- Farklı düşündüğümüzü fark ettim.
- Bu konuda konuşabilir miyiz?
- Benim de farklı bir bakış açım var.
- Birlikte çözüm bulalım.



DÜŞÜN VE TARTIŞ

- En son hangi konuda tartıştın?
- Tartışma sırasında neler hissettin?

- Tartışma nasıl sona erdi?
- Başka bir şekilde çözebilir miydin?



2 ÖZÜR DİLEMEK

Herkes hata yapabilir.
Önemli olan hatamızı kabul etmek
ve özür dilemektir.

ÖZÜR DİLEMENİN GÜCÜ

- Kırılan kalpleri onarır.
- Güveni yeniden kazandırır.
- İlişkileri güçlendirir.
- Seni daha olgun ve sorumlu yapar.
- Olumlu bir örnek olursun.

GERÇEK BİR ÖZÜR NASIL OLUR?

- 1 Hatanı kabul et.
- 2 Karşındakinin duygularını anla.
- 3 İçtenlikle "özür dilerim" de.
- 4 Hatanı telafi etmek için bir adım at.
- 5 Aynı hatayı tekrarlamamak için söz ver.



DÜŞÜN VE TARTIŞ

- Özür dilemek nasıl hissettirir?
- Biri senden özür dilediğinde ne hissedersin?
- Özür dilemek neden önemlidir?



ÖZÜR DİLEME CÜMLE ÖRNEKLERİ

- Sana kınıcı davrandığım için özür dilerim.
- Hatalyrdım, bunu kabul ediyorum.
- Sözlerimle seni üzdüğüm için, gerçekten özür dilerim.
- Seni kırdysam, özür dilerim. Bunu telafi etmek istiyorum.

ÇATIŞMA ÇÖZME ANAHTARLARI



DİNLE

Anlamak için dinle.



ANLA

Empati kur.



İFADE ET

Duygularını açılışla anlat.



ÇÖZÜM BUL

Birlikte çözüm üret.



BARIŞI KORU

İlişkini güçlendir.

HAFTALIK NEZAKET HEDEFİ

Bu hafta bir tartışmayı
sakin ve saygılı şekilde
çözmeye çalışacağım.



ANLAŞMAK, İLİŞKİLERİMİZİ GÜÇLENDİRİR.
NEZAKET, HER ÇATIŞMANIN EN GÜZEL ÇÖZÜMÜDÜR.



BÖLÜM 8

ÇATIŞMALARI ÇÖZEBİLMEK

Çatışmalar kaçınılmaz olabilir fakat doğru yaklaşımla çözülmesi mümkündür.

Anlamak, konuşmak, uzlaşmak ve birlikte ilerlemek!



“Çatışmalar değil, onları nasıl yönettiğimiz ilişkilerimizi güçlendirir.”

1

BİLİMSEL BİLGİ KUTUSU



Çatışmalar insan ilişkilerinin doğal bir parçasıdır. Bilim, çözüm için bize yol gösterir.

ÇATIŞMA NEDİR?

İki ya da daha fazla kişi arasında düşünce, duygu, ihtiyaç veya değer farklılıklarından doğan gerilim durumudur.



BEYİN NE DİYOR?

Araştırmalar, çatışma anında beyinde "alarm sistemi"nin devreye girdiğini gösterir. Bu durumda:

- ✓ Stres hormonu (kortizol) artar.
- ✓ Düşünme daralır.
- ✓ Ani tepki verme eğilimi yükselir.
- ✓ Empati kurmak zorlaşır.



Derin nefes almak, sakinleşmeyi ve doğru düşünmeyi sağlar.

ÇÖZÜM NEDEN ÖNEMLİ?

Doğru çözülen çatışmalar;

- ✓ İlişkileri güçlendirir.
- ✓ Güven ve saygı oluşturur.
- ✓ Empati yeteneğini geliştirir.
- ✓ Daha sağlıklı bir ortam yaratır.



Çatışmayı çözmek, kazanmak değil, birlikte kazanmanın yoludur.

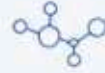
BİLİM NE ÖNERİYOR?

- 👂 Aktif dinleme
Empati kur, anlamaya çalış.
- 💖 Duyguları ifade et
Sakin ve net konuş.
- 🧠 Çözüm odaklı düşün
Suçlamak yerine çözüm üret.
- 🤝 Uzlaşma yolları bul
Ortak noktada buluş.
- ✅ Uygula ve değerlendir
Çözüm işe yarıyor mu?



BİLİMSEL GERÇEK

Araştırmalar, etkili iletişim ve empati kullanarak çözülmüş çatışmaların, öğrencilerin akademik başarısını ve psikolojik iyi oluşunu artırdığını göstermektedir.



2

"SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?"

Aşağıdaki durumları okuyalım ve en doğru çözüm yolunu seçelim.



A) EŞYA KULLANIMI

Arkadaşın, senden haber vermeden çantayı alıp eşyalarını kullanıyor.



- A Hemen bağız, eşyasını geri alırım.
- B Arkadaşıma kızgın olduğumu söylerim ve nedenini sorarım.
- C Hiçbir şey söylemem, içime atarım.

Sen olsaydın ne yapardın?
Neden?

B) GRUP ÇALIŞMASI

Grup çalışmasında bir arkadaşın görevini yapmıyor.



- A Onu gruptan çıkarırım.
- B Ona nazıkçe sorar, birlikte çözüm bulmaya çalışırım.
- C Öğretmene hemen şikâyet ederim.

Sen olsaydın ne yapardın?
Neden?

C) SÖZLÜ TARTIŞMA

Bir arkadaşın, sana kınacı bir söz söylüyor.



- A Aynı şekilde ona karşılık veririm.
- B Derin nefes alı, sakinleşip konuşurum.
- C Onu görmezden gelirim.

Sen olsaydın ne yapardın?
Neden?

D) DIŞLANMA

Sınıfta bazı arkadaşların seni oyunlarına almıyor.



- A Onlardan uzaklaşır, özümüm.
- B Onlarla konuşur, nedenini öğrenmeye çalışırım.
- C Farklı arkadaşlarla yeni bir oyun planlarım.

Sen olsaydın ne yapardın?
Neden?



UNUTMA!



İletişim kur
anlamak için.



Empati kur
anlaşmak için.



Uzlaşma yolları bul
birlikte çözmek için.



Her çatışma,
öğrenme fırsatıdır.

ANLAŞMAK,
İLİŞKİLERİMİZİ
GÜÇLENDİRİR!

BÖLÜM 8

ÇATIŞMALARI ÇÖZEBİLMEK

Çatışmalar kaçınılmaz olabilir fakat doğru yaklaşımla çözülmesi mümkündür. Anlamak, konuşmak, uzlaşmak ve birlikte ilerlemek!



“Çatışmalar değil, onları nasıl yönettiğimiz ilişkilerimizi güçlendirir.”

3 ÖRNEK OLAY ANALİZİ



Aşağıdaki örnek olayları okuyun, soruları yanıtlayın ve çözüm önerilerinizi yazın.

VAKA 1: GRUP ÇALIŞMASINDA ANLAŞMAZLIK

Ali, grup çalışması için arkadaşlarıyla bir araya gelir. Ancak görev dağılımı konusunda anlaşamazlar. Bazı arkadaşları çalışmak istememektedir.



SORULAR

- Bu durumda hangi sorunlar yaşanıyor?
- Tarafların duyguları neler olabilir?
- Çözüm için hangi adımlar atılabilir?



ÇÖZÜM ÖNERİM:

VAKA 2: KIRICI SÖZLER

Deniz, sosyal medyada arkadaşının attığı bir fotoğrafa kırıcı bir yorum yapar. Arkadaşı kendini üzgün ve dışlanmış hissediyor.



SORULAR

- Burada hangi davranış soruna yol açtı?
- Arkadaşının duyguları neler olabilir?
- Deniz bu durumu nasıl düzeltebilir?



ÇÖZÜM ÖNERİM:

VAKA 3: TAKIMDAKİ REKABET

Basketbol takımında iki arkadaş, kimin daha çok oynayacağı konusunda sürekli tartışıyor. Bu durum takımın motivasyonunu düşürüyor.



SORULAR

- Bu çatışmanın nedeni nedir?
- Takım arkadaşları nasıl etkileniyor?
- Nasıl bir çözüm herkes için faydalı olur?



ÇÖZÜM ÖNERİM:



DÜŞÜN VE TARTIŞ

- Hangi vaka sizin için daha tanıdık?
- Sen olsaydın bu durumda ne yapardın?
- Çatışmaları çözmek ilişkileri nasıl etkiler?
- Hangi çözüm yolları herkes için adil olur?



4 ETKİNLİK



Aşağıdaki etkinlikleri yaparak çatışma çözme becerilerinizi geliştirin.

1 ROL YAPMA (Role Play)

Üçlü gruplar oluşturun. Aşağıdaki konulardan birini seçerek kısa bir rol yapma çalışması yapın.

- Grup çalışmasında görev paylaşımı
- Sosyal medyada kırıcı yorum
- Sırların paylaşılması



SONRASINDA TARTIŞIN:

Rol yapmanın size neler öğrettiğini paylaşın.

2 ÇÖZÜM KARTLARI

Aşağıdaki çözüm kartlarından ihtiyacınız olanları seçin ve uygun durumlara yerleştirin.

- Sakin kal. Derin nefes al.
- Karşındakini dinle. Sözünü kesme
- Duygularını açıkça ifade et. "Kendimi ... hissediyorum."
- Ortak bir çözüm bulmak için fikirler üret.
- Anlaşmaya var ve birlikte uygulayın.

3 ÇATIŞMA ÇÖZÜM BASAMAKLARI

Aşağıdaki basamakları doğru sıraya koyun ve örnek bir durum için uygulayın.

- 1 Sorunu tanımla.
- 2 Karşındakini dinle.
- 3 Duygularını ifade et.
- 4 Çözüm seçenekleri üret.
- 5 En iyi çözümü seç ve uygula.
- 6 Sonucu değerlendir.

4 GÜNLÜK HAYATA UYGULA

Bu hafta yaşadığın veya gözlemlediğin bir çatışma durumunda öğrendiğin adımları kullanmayı dene.



YAZ VE PAYLAŞ:

Yaşadığın durumu ve nasıl çözdüğünü kısaca yaz.



UNUTMA!

Çatışmaları doğru yönetmek, hem seni hem de çevrendekileri mutlu ve güçlü kılar.



DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki ifadeleri kendine göre değerlendir.

- ☐ Çatışma olduğunda sakın kalabiliyorum.
- ☐ Karşındakini dinlemeye özen gösteriyorum.
- ☐ Çözüm bulmak için çaba gösteriyorum.
- ☐ Uzlaşma yolları üretmeyi seviyorum.



HAFTALIK NEZAKET HEDEFİ

Bu hafta en az bir çatışmada anlaşma ve uzlaşma adımlarını uygulayacağım.

Hedefime ulaştım: ☐



ANLAŞMAK GÜÇTÜR, UZLAŞMAK BİRLİKTİR.
ÇÖZÜM ARAYALIM, BİRLİKTE BAŞARALIM!



BÖLÜM 8

ÇATIŞMALARI ÇÖZEBİLMEK

Çatışmalar kaçınılmaz olabilir fakat doğru yaklaşımla çözülmesi mümkündür. Anlamak, konuşmak, uzlaşmak ve birlikte ilerlemek!



“Çatışmalar, doğru yönetildiğinde ilişkilerimizi güçlendirir ve bizi daha olgun bireyler yapar.”

5 DÜŞÜN VE TARTIŞ



Aşağıdaki sorular üzerine düşünelim ve sınıf arkadaşlarımızla tartışalım.



Çatışmalar neden ortaya çıkar?
Çatışmaların olumlu yanları olabilir mi?



Bir çatışma sırasında senin duyguların neler olur?
Duygularını nasıl kontrol edebilirsin?



İyi bir dinleyici olmak çatışma çözümünü nasıl etkiler?



Özür dilemek neden önemlidir?
Seni affeden biri olduğunda ne hissedersin?



Uzlaşma, her zaman ödün vermek midir?
Uzlaşma yolları nelerdir?



Bir çatışmayı çözerken sen hangi adımları izlemeyi tercih edersin?



TARTIŞMAYI DERİNLEŞTİRELİM

- ✓ Senin için en zor olan nedir: Kırılmak mı, kırmak mı? Neden?
- ✓ Bir arkadaşınla aradaki anlaşmazlığı nasıl çözebilirsin?
- ✓ Daha adil ve saygılı bir iletişim için neler yapabiliriz?
- ✓ Okulumuzda çatışmaları azaltmak için neler yapabiliriz?
- ✓ Herkesin kendini güvende hissettiği bir ortam için neler gerekli?



UNUTMA!

Her çatışma bir öğrenme fırsatıdır. Anlamak, empati kurmak, konuşmak ve uzlaşmak; ilişkilerimizi güçlendirir.



6 NEZAKET GÖREVİ



Bu hafta boyunca aşağıdaki nezaket görevlerini yap. Görevini tamamladığında kutucuğu işaretle.

1 GÜLER YÜZLÜ OL



Bugün, karşılaştığın herkese gülümseyerek ve nazik bir şekilde selam ver.

☐

2 İYİ BİR DİNLEYİCİ OL



Bir arkadaşının konuşurken onu dinle, sözünü kesme ve anlamaya çalış.

☐

3 ÖZÜR DİLE VE AFFET



Küçük bir hatanı kabul et ve özür dile. Sana hata yapan birini affet ve barış.

☐

4 TEŞEKKÜR ET



Sana yardımcı olan birine içten bir teşekkür et.

☐

5 İYİLİK YAP



Bir arkadaşına veya birine küçük de olsa bir iyilik yap.

☐

6 NAZİK BİR NOT YAZ



Bir arkadaşına onu mutlu edecek kısa ve güzel bir not yaz veya mesaj at.

☐

HAFTALIK DEĞERLENDİRME

Bu görevlerden hangisini yaparken kendini en iyi hissettim?
Bu görevler çatışmaları azaltmaya nasıl katkı sağladı?
Gelecek hafta nezaketi ve uzlaşmayı nasıl daha da geliştirebilirim?



Unutma!

Nezaket, küçük adımlarla başlar; büyük değişimlere yol açar.



ANLAŞMAK GÜÇTÜR, UZLAŞMAK BİRLİKTİR.
NEZAKET, HER ÇATIŞMANIN EN GÜZEL ÇÖZÜMÜDÜR!



BÖLÜM 9

FARKLILIKLARA SAYGI



Farklılıklarımız, bizi biz yapar;
saygı ise bizi bir arada tutar.



HERKES
DEĞERLİDİR



SAYGI
BİRLİKTİR



EMPATİ
ANLAMAKTIR



FARKLILIKLAR
ZENGİNLİKTİR



BİRLİKTE DAHA
GÜÇLÜYÜZ

BÖLÜM 9

HERKES AYNI DEĞİLDİR

Dünyada aynı parmak izi, aynı yüz,
aynı düşünceye sahip iki insan yoktur.
Farklılıklarımız bizi özel kılar.



NEDEN ÖNEMLİ?

Farklılıklarımız; kültürümüzde, dilimizde,
düşüncelerimizde, yeteneklerimizde, ilgi
alanlarımızda ve duygularımızdadır.
Bu farklılıklar, dünyayı zenginleştirir
ve birbirimizden öğrenmemizi sağlar.



HERKESİN
KENDİNE ÖZGÜ
BİR HİKAYESİ
VARDIR.



FARKLILIKLARA
SAYGI,
İYİ BİR ARKADAŞ
OLMANIN
TEMELİDİR.



ANLAMAK,
KABUL ETMEK VE
DESTEKLEMEK
BİRLİĞİ GÜÇLENDİRİR.



FARKLILIKLARI
BİR ARAYA GETİRİNCE
DAHA GÜZEL BİR
DÜNYA OLUR.

FARKLILIKLARIMIZ NELERDİR?

- Görünüşümüz
- Ailemiz ve kültürümüz
- Konuştuğumuz diller
- Düşüncelerimiz ve fikirlerimiz
- Yeteneklerimiz ve ilgi alanlarımız
- Duygularımız ve tepkilerimiz



UNUTMA!

- ✓ Farklı olmak eksik olmak değildir.
- ✓ Farklı düşünmek hata yapmak değildir.
- ✓ Herkesin kendini ifade etme hakkı vardır.
- ✓ Empati kurarak başkalarını daha iyi anlarız.
- ✓ Saygı gösterdiğimizde birlikte daha mutlu oluruz.



KENDİNE SOR

- ? Benim hangi özelliklerim beni özel yapıyor?
- ? Ben başkalarının hangi özelliklerini takdir ediyorum?
- ? Farklı olan bir arkadaşımı daha iyi anlamak için ne yapabilirim?
- ? Daha kapsayıcı ve saygılı bir sınıf için ben ne yapabilirim?

KÜÇÜK ADIMLAR, BÜYÜK DEĞİŞİMLER

- 👂 Yargılamadan dinle.
- 😊 Alay etme, anlamaya çalış.
- ❤️ Farklılıklara saygı göster.
- 🤝 Empati kur ve destek ol.
- 👥 Herkesi oyuna ve etkinliklere dahil et.



FARKLILIKLARIMIZ, ZENGİNLİĞİMİZDİR.
SAYGIYLA YAKLAŞIRSAK, BİRLİKTE DAHA GÜÇLÜYÜZ!



FARKLILIKLARA SAYGI



Gençlik döneminde en güçlü ihtiyaçlardan biri "ait olmak"tır.

Ama ait olma isteği bazen
"benzemek zorundayım"
baskısına dönüşebilir.

Oysa her sınıf, her arkadaş grubu;
farklı hikâyelerin bir araya geldiği
bir alandır.



Nezaket; farklı olanı değiştirmeye çalışmak değil,
anlamaya çalışmaktır.



KÜLTÜREL FARKLILIK

Her kültürün kendine özgü değerleri, gelenekleri ve yaşam biçimi vardır. Birbirimizi tanıdıkça dünya zenginleşir.



FİZİKSEL FARKLILIK

Görünüşümüz, yeteneklerimiz ve ihtiyaçlarımız farklı olabilir. Önemli olan birbirimizi desteklemek ve anlamaktır.



AKADEMİK FARKLILIK

Herkesin öğrenme hızı, ilgi alanları ve güçlü yönleri farklıdır. Farklı olmak, öğrenmeyi zenginleştirir.



SOSYOEKONOMİK FARKLILIK

Ailelerin yaşam koşulları ve imkânları farklı olabilir. Empati, saygı ve destek birlikte güçlenmemizi sağlar.



Farklılıklarımız bizi ayırmaz,
bizi birleştirir ve **güçlendirir**.



BÖLÜM 9

KÜLTÜREL FARKLILIKLAR

Dünyada birçok kültür vardır. Her kültürün kendine özgü değerleri, gelenekleri, dili, yemekleri ve yaşam biçimi vardır. Farklı kültürleri tanımak, anlamak ve saygı duymak bizi zenginleştirir.



NEDEN ÖNEMLİ?



Kültürel farklılıkları anlamak, önyargıları azaltır, iletişimimizi güçlendirir ve daha adil, barışçıl bir dünya için katkı sağlar. Her kültürün kendine özgü bir güzelliği ve değeri vardır.

KÜLTÜREL FARKLILIKLAR NELERİ KAPSAR?



DİL



GELENEK VE GÖRENEKLER



YEMEK KÜLTÜRÜ



GIYIM VE TARZ



DİNİ İNANÇLAR



SANAT VE MÜZİK



DEĞERLER VE YAŞAM TARZI

BİLİYOR MUYDUNUZ?

- Dünyada 7.000'den fazla dil konuşuluyor.
- Her ülkenin kendine özgü bayramları ve kutlamaları var.
- Aynı yemek, farklı kültürlerde farklı şekillerde pişirilebilir.
- Kültürel farklılıklar zenginliğimizdir, ayrımcılık değil.



SAYGI DUYMAK NE DEMEKTİR?

- Farklı kültürleri merak ederek öğrenmek
- Yargılamadan dinlemek ve anlamaya çalışmak
- Kalıplara sığdırmamak, önyargılı olmamak
- Farklılıklara değer vermek ve kabul etmek
- Herkesin kendini ifade etmesine fırsat tanımak



KENDİNE SOR

- Farklı bir kültürü tanıdığında neler hissediyorsun?
- Sence kültürel farklılıklar bizi nasıl zenginleştirir?
- Daha önce başka bir kültüre ait bir şeyi merak edip araştırdın mı?
- Farklı kültürlerden bir arkadaşın olmasını ister misin? Neden?



KÜÇÜK ADIMLAR, BÜYÜK DEĞİŞİMLER

- Farklı kültürleri ait kitaplar oku, filmler izle.
- Yeni bir dilde birkaç kelime öğren.
- Farklı kültürleri ait yemekleri dene.
- Okulda kültürel etkinliklere katıl.
- Farklılıklara saygı göstererek örnek ol.
- Arkadaşlarıyla kültürler hakkında sohbet et.



UNUTMA!

Farklı kültürler, Dünyamızı renklendirir. Saygı ve anlayış, birlikte yaşamamızın anahtarıdır.



NEZAKET GÖREVİ

Bu hafta, farklı bir kültürü tanımak için küçük bir adım at. Öğrendiklerini arkadaşlarıyla paylaş ve birlikte kutlayın!



FARKLILIKLARIMIZ, DÜNYAMIZI GÜZELLEŞTİRİR. SAYGIYLA YAKLAŞIRSAK, BİRLİKTE DAHA GÜÇLÜYÜZ!



KÜLTÜREL FARKLILIK



Farklı şehirlerden, farklı aile yapılarından, farklı yaşam tarzlarından gelen gençler aynı sınıfta buluşur.

Konuşma tarzı, kıyafet tercihi, yemek alışkanlığı, bayram kutlama biçimi... Bunlar kimliğin parçalarıdır.

Alay etmek kolaydır.
Etiketlemek kolaydır.

Ama şu soru önemlidir:

“ Benim alışık olmadığım şey gerçekten **yanlış** mı, yoksa sadece **farklı** mı? ”



Nezaket, bilinmeyeni küçümsememektir.



FARKLILIK ZENGİNLİKTİR

Her kültür kendine özgü değerler taşır. Birbirimizi tanıdıkça dünya zenginleşir.



ANLAMAK, ÖNYARGIYI YOK EDER

Merak etmek, öğrenmenin en güzel yoludur.



SAYGI GÖSTERMEK, BİRLİKTE YAŞAMAYI GÜÇLENDİRİR

Farklılıklarımız bize ayırılmaz, bizi birleştirir.



KÜÇÜK ADIMLAR, BÜYÜK DEĞİŞİMLER YARATIR

Dinlemek, anlamaya çalışmak ve kabul etmek her zaman bir adımdır.



NEZAKET, KARŞIMIZDAKİNİ DEĞİL, KENDİMİZİ YÜCELTİR

Nazık olmak, güçlü bireylerin seçimidir.



FARKLILIKLARA SAYGI, DAHA GÜZEL BİR DÜNYANIN ANAHTARIDIR.



BÖLÜM 9

ENGELLİ BİREYLERE YAKLAŞIM

Her birey değerlidir.
Engelli olmak bir eksiklik değil,
farklı bir yaşam biçimidir.
Anlamak, kabul etmek ve desteklemek
daha güçlü bir toplumun anahtarıdır.



NEDEN ÖNEMLİ?



Engelli bireylerin de öğrenme, arkadaşlık kurma, eğlenme ve kendini ifade etme hakkı vardır. Doğru yaklaşım; onların hayata daha aktif katılımını sağlar ve hepimizin daha duyarlı, adil ve merhametli bireyler olmamıza katkı sunar.

ENGELLİLİK TÜRLERİNE GÖRE FARKLILIKLAR VARDIR



FİZİKSEL
ENGELLİLİK



GÖRME
ENGELLİLİĞİ



İŞİTME
ENGELLİLİĞİ



ZİHİNSEL
ENGELLİLİĞİ



OTİZM
SPEKTRUMU



KONUŞMA
ENGELLİLİĞİ

Her bireyin ihtiyacı farklıdır. Önemli olan anlayış göstermek ve destek olmaktır.

DOĞRU YAKLAŞIM NASIL OLMALI?

- ✓ Onlara yardım etmeden önce ihtiyaçlarını sorun.
- ✓ Kendi başlarına yapabildikleri şeylere izin verin.
- ✓ Sabırlı, anlayışlı ve saygılı olun.
- ✓ Onları dışlamayın, etkinliklere dahil edin.
- ✓ Farklı iletişim yöntemlerine açık olun.



KAÇINMAMIZ GEREKEN DAVRANIŞLAR

- ✗ Acımak, küçümsemek veya alay etmek
- ✗ Koruyucu davranıp sürekli müdahale etmek
- ✗ Engelli bireyleri yok saymak veya görmezden gelmek
- ✗ "Sen yapamazsın." gibi olumsuz sözler söylemek
- ✗ Sadece engeline göre etiketlemek
- ✗ Onları ayırmak veya dışlamak



KENDİNE SOR

- ? Engelli bir arkadaşım olsa ona nasıl davranırım?
- ? Onun hayatını kolaylaştırmak için neler yapabilirim?
- ? Okulmda engelli bireyler için neler iyileştirilebilir?
- ? Farklılıkları kabul etmek neden önemlidir?
- ? Empati kurduğumda neler değişir?



KÜÇÜK ADIMLAR, BÜYÜK DEĞİŞİMLER

- ✓ Sınıf içinde herkesin katılabileceği etkinlikler yapalım.
- ✓ Engelli arkadaşlarımıza uygun ortamlar oluşturalım.
- ✓ Dilimize dikkat edelim, kırıcı ifadeler kullanmayalım.
- ✓ Engelleri birlikte aşacağımıza inanalım.
- ✓ Farkındalık yaratmak için arkadaşlarımızla paylaşalım.



BİLİYOR MUYDUNUZ?

- Dünyada 1 milyardan fazla engelli birey yaşıyor.
- Engelli bireylerin %80'i gelişmekte olan ülkelerde.
- Erişilebilir bir çevre herkes için daha yaşanabilir bir dünya demektir.



UNUTMA!

Farklılıklarımız bizi özel kılar.
Empati, anlayış ve saygı ile
birlikte daha güçlü bir toplum
inşa ederiz.



NEZAKET GÖREVİ

Bu hafta, engelli bireyler için bir iyilik yap.
Onları daha iyi anlamak için bir etkinlik
düzenle veya küçük bir destek ol.
Deneyimini arkadaşlarınla paylaş!



ANLAMAK, KABUL ETMEK VE DESTEK OLMAK
HERKES İÇİN **DAHA İYİ BİR DÜNYA** YARATIR.



FİZİKSEL FARKLILIK



Ergenlik döneminde beden en hassas konudur. Boy, kilo, cilt, saç, ses tonu... Bu alanlarda yapılan şakalar en derin izleri bırakır.



Bir genç, görünüşü üzerinden tekrar tekrar hedef alındığında; öz güveni zedelenir.



Nezaket; bedeni değil, davranışı konusur.



Bir insanın kontrol edemediği bir özelliği üzerinden yorum yapmak, ne mizah ne de özgürlüktür.



BU, İNCİTMEDİR.

UNUTMA!



Herkesin bedeni kendine özeldir.

Saygı duymak, insan olmanın bir parçasıdır.



Güzel olan, davranışlardır.

İyi kalp, anlayış ve nezaket herkesi değerlidir.



Farklılıklarımız, bizi biz yapar.

Çeşitlilik, hayatı daha renkli ve anlamlı kılar.



Nezaket, en güçlü seçimimizdir.

Sözlerimizle değil, davranışlarımızla iz bırakırız.



NE YAPABİLİRİZ?



Görmezden gelme.



Destek ol, yanında ol.



İncitici sözlere dur de.



Farklılıklara saygı göster.



Empati kur, anlamaya çalış.



NEZAKET, KENDİNDEN BAŞLAR; SAYGIYLA BÜYÜR, DOSTLUKLA GÜÇLENİR.



AKADEMİK FARKLILIK



Her genç aynı hızda öğrenmez.
Her genç aynı alanda güçlü değildir.



Bazıları matematikte iyidir.
Bazıları sanatta.
Bazıları sporda.



Akademik üstünlük üzerinden kurulan üstünlük dili, grup içinde görünmez hiyerarşiler oluşturur.



Nezaket; başarıyı küçümsemek kadar, başarısızlığı aşağılamamaktır.

BAŞARIYI KÜÇÜMSEMEEK KADAR,
BAŞARISIZLIĞI AŞAĞILAMAMAKTIR.



MATEMATİKTE GÜÇLÜ



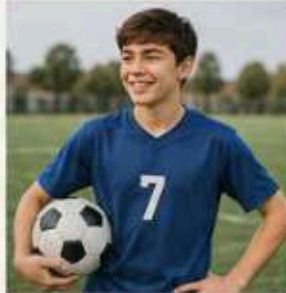
Sayılarla, mantıkla ve problem çözmeyle başarı gösterir. Bu da bir yetenektir.



SANATTA YETENEKLİ



Yaratıcılığı, estetik algısı ve ifade gücü yüksektir. Bu da bir başarıdır.



SPORDA BAŞARILI



Disiplini, dayanıklılığı ve takım ruhuyla öne çıkar. Bu da bir beceridir.



FARKLI ALANLARDA İYİ



Her gencin kendine özgü ilgi alanı ve potansiyeli vardır. Hepsi değerlidir.



Kıyaslamak değil, desteklemek büyütür.
Her gencin **yolu farklıdır.**

UNUTMA!

Akademik başarı önemli olabilir, ama insanın değeri sadece notlarıyla ölçülemez.

NEZAKET, HER YETENEĞE SAYGI DUYMAKTIR.



HER GENCİN KENDİ GÜCÜ VARDIR. FARKLILIKLARIMIZ BİZİ ZENGİNLEŞTİRİR.



SOSYO EKONOMİK FARKLILIK



Marka kıyafetler,
telefon modelleri,
tatil paylaşımları...

Dijital çağda ekonomik farklar
daha görünür hale gelmiştir.



Bir gencin sahip oldukları
üzerinden değer biçmek;
karakteri değil,
tüketimi merkeze almaktır.



Nezaket;
insanı sahip olduklarıyla değil,
davranışlarıyla
değerlendirmektir.



Unutma!
Değer; etiketlerde değil,
insanın yüreğindedir.



NEZAKET, İNSANI DEĞİL, **DAVRANIŞI** GÖRÜR.



FARKLILIK ve GÜVEN



Bir ortamda farklılıklar
rahatça ifade edilebiliyorsa,
orada **GÜVEN** vardır.



Eğer bir genç kendini
gizlemek zorunda
hissediyorsa,
orada **KORKU** vardır.



Nezaket;
gizlenme ihtiyacını
azaltır.



FARKLILIKLARIMIZ,
BİZİ ZENGİNLEŞTİRİR.



SAYGI,
BİRLİKTE YAŞAMAYI
GÜÇLENDİRİR.



NEZAKET,
HERKES İÇİN
GÜVENLİ ALAN YARATIR.



KONUŞ, ANLA,
YARGILAMA.



İNSANI DEĞİL,
İYİLİĞİ BÜYÜT.



NEZAKET SEÇİMİMİZ, **GELECEĞİMİZİ** ŞEKİLLENDİRİR.



BÖLÜM 9

KAPSAYICILIK

Herkes İçin,
Hepimiz İçin!



Kapsayıcı bir ortam; her bireyin kendini değerli, güvende ve kabul edilmiş hissettiği yerdir. Farklılıklarımız, bizi zenginleştirir. Kapsayıcılık, birlikte daha güçlü bir toplum oluşturmamızı sağlar.



NEDEN ÖNEMLİ?



Kapsayıcılık, adalet, eşitlik ve saygı temelinde yükselir. Herkesin katılımı ve katkısı, öğrenmeyi, iletişimi ve birlikte yaşamayı güçlendirir.

KAPSAYICI ORTAMIN FAYDALARI



Herkes kendini değerli ve kabul edilmiş hisseder.



Özgüven ve katılım artar.



Empati ve anlayış gelişir.



Öğrenme ortamı daha verimli olur.



Toplumda birlik, beraberlik ve huzur güçlenir.

KAPSAYICI DAVRANIŞLARIMIZ

- ✓ Herkesi dinler, söz hakkı tanırız.
- ✓ Farklı düşüncelere saygı duyarız.
- ✓ Dışlamadan, önyargısız yaklaşırız.
- ✓ Yardımcı olur, destekleriz.
- ✓ Hataları yargılamak yerine anlamaya çalışırız.
- ✓ Farklılıklarımızı bir zenginlik olarak görürüz.



KAPSAYICILIK DEĞİLDİR;

- ✗ Alay etmek, küçümsemek
- ✗ Dışlamak, görmezden gelmek
- ✗ Önyargılı davranmak
- ✗ Farklılıkları yok saymak
- ✗ Herkesten aynı olmasını beklemek
- ✗ Etiketlemek ve ayrımcılık yapmak



KENDİNE SOR

- ? Farklılıkları kabul etmek neden önemlidir?
- ? Daha kapsayıcı bir arkadaş nasıl olunur?
- ? Sınıfınızda herkesin kendini dahil hissetmesi için neler yapabiliriz?
- ? Kapsayıcı bir ortamda senin rolün nedir?



KÜÇÜK ADIMLAR, BÜYÜK DEĞİŞİMLER

- ✓ Yeni bir arkadaş edin.
- ✓ Farklı bir kültür veya ilgi alanı hakkında bilgi edin.
- ✓ Derslerde herkesin katılımına fırsat ver.
- ✓ Birini dışlandığını gördüğünde destek ol.
- ✓ İyi bir dinleyici ol.



BİLİYOR MUYDUNUZ?

Dünyada her 6 kişiden 1'i bir engelle yaşıyor. Kapsayıcılık, herkesin potansiyelini ortaya çıkarır ve toplumu daha güçlü yapar.



UNUTMA!

Kapsayıcılık bir seçimdir. Küçük davranışlar, büyük değişimlere yol açar. Hep birlikte daha iyi bir dünya oluşturabiliriz.



NEZAKET GÖREVİ

Bu hafta, sınıfında veya çevrende kendini dışlanmış hissedebilecek bir arkadaşına destek ol. Onu dinle, konuş, etkinliklere dahil et ve yanında olduğunu hissettir.



FARKLILIKLARIMIZ BİZİ AYIRMAZ,
BİZİ BİRLEŞTİRİR!



Bölüm 9

FARKLILIKLARA SAYGI



Her insanın kendine özgü bir hikâyesi, geçmişi, aile yapısı, yetenekleri, görünüşü, düşünceleri ve yaşam koşulları vardır.

Nezaket, bu farklılıkların değerini bilmektir. Farklılıklara saygı duyduğumuzda, daha güçlü, daha adil ve daha güvenli bir okul ortamı oluştururuz.



1. BİLİMSEL BİLGİ KUTUSU

Araştırmalar, farklılıklara saygı duyan ortamlarda gençlerin:



Akademik başarılarının arttığını,



Özgüvenlerinin yükseldiğini,



Empati ve sosyal becerilerinin geliştiğini,



Okula ve arkadaş grubuna aidiyet duygusunun güçlendiğini,



Zorbalık ve dışlanma davranışlarının azaldığını gösteriyor.



Farklılıklara saygı, sadece etik bir değer değil; aynı zamanda ruh sağlığı, başarı ve sosyal uyum için bilimsel olarak kanıtlanmış bir gerekliliktir.



2. SEN OLSAYDIN NE YAPARDIN?

Aşağıdaki durumlarda karşılaştığında nasıl bir yaklaşım sergilersin? Düşün, seç ve nedenini yaz.



1. Yeni gelen bir öğrenci, farklı bir şehirden ve farklı bir şiveli konuşuyor. Bazıları onun şivesiyle alay ediyor.

Sen olsaydın?

- ☐ Alaya katıldım.
- ☐ Sessiz kaldım.
- ☐ Konuyu değiştirdim.
- ☐ Onu savunur ve destek olurdum.

Neden?



2. Bir arkadaşının kıyafetiyle ilgili sosyal medyada yapılan olumsuz yorumları görüyorsun.

Sen olsaydın?

- ☐ Yorumu beğeni atardım.
- ☐ Görmezden gelirdim.
- ☐ Olumsuz yoruma karşı nazikçe tepki verirdim.
- ☐ Arkadaşımı özelden desteklerdim.

Neden?



2x+3=7

3. Sınavda başarısız olan bir arkadaşına "Zaten anlamıyorsun, sana göre değil." diyorlar.

Sen olsaydın?

- ☐ Doğru söylüyorlar derdim.
- ☐ Gülüp geçerdim.
- ☐ Bu söze karşı çıkardım.
- ☐ Arkadaşıma birlikte çalışmayı önerirdim.

Neden?



4. Arkadaş grubunun planladığı etkinlik pahalı ve senin ekonomik imkânların kısıtlı.

Sen olsaydın?

- ☐ Katılmam, dışlanırım zaten.
- ☐ Yine de zorlayıp giderdim.
- ☐ Durumu açıkça, utanmadan söyledim.
- ☐ Arkadaşıma uygun bir alternatif önerirdim.

Neden?



UNUTMA!

- Herkesin hikâyesi farklıdır.
- Farklılıklar bizi zenginleştirir.
- Nezaket, güveni; güven ise güçlü ilişkileri doğurur.

**FARKLILIKLARA SAYGI,
DAHA GÜZEL BİR DÜNYANIN
İLK ADIMIDIR.**



FARKLILIKLARA SAYGI



3. ÖRNEK OLAY ANALİZİ



Aşağıdaki olayı okuyun ve birlikte analiz edin.

OLAY:

Lise 1. sınıfa yeni başlayan Mert, farklı bir şehirden taşınarak okula gelir. Konuşma tarzı ve yöresel şivesi nedeniyle bazı arkadaşları onunla alay etmeye başlar.

Sınıf grubunda "Mert yine komik konuştu" gibi paylaşımlar yapılır. Mert zamanla sessizleşir, derse katılmamaya başlar ve okuldan uzaklaşır.

Bir gün, öğretmen bu durumu fark eder ve sınıfla bir sohbet yapar. Herkesin farklı bir hikâyesi, kültürü ve yaşam tarzı olduğunu vurgular. Sınıf, Mert'ten özür diler ve ona destek olmaya karar verir.



ANA MESAJ

Farklılıklarımız, bizi zenginleştirir. Alay etmek yerine anlamaya çalışmak, empati ve nezaketin göstergesidir.



ANALİZ SORULARI

- Olayda hangi farklılıklar söz konusudur?
.....
- Mert bu davranışlardan nasıl etkilenmiştir?
.....
- Alay eden öğrencilerin davranışı ne tür bir etki yaratmıştır?
.....
- Öğretmen ne yaparak bu durumu değiştirmiştir?
.....
- Sen Mert'in yerinde olsaydın ne hissederdin?
.....
- Bu durumda sen olsaydın ne yapardın?
.....
- Bu olaydan çıkarılabilecek en önemli ders nedir?
.....



4. ETKİNLİK



A. FARKLILIK HARİTASI

Gruplar halinde aşağıdaki alanlarda farklılıkları listeleyin. Ardından bu farklılıkların bize kattığı değerleri yazın.

FARKLILIK ALANI	BU FARKLILIK BİZE NE KATAR?
 Kültürel farklılık	
 Fiziksel farklılık	
 Akademik farklılık	
 Sosyoekonomik farklılık	
 Diğer farklılıklar (sen ekle)	



B. ROL DEĞİŞİMİ

Aşağıdaki senaryolardan birini seçin. Rollerini değiştirerek kısa bir canlandırma yapın. Sonrasında neler hissettiğinizi paylaşın.

- 1 Farklı bir kültürden gelen yeni bir öğrenci ve onunla alay eden grup.
- 2 Sınavda başarısız olan bir öğrenciye yapılan küçümseyici yorum.
- 3 Ekonomik durumu farklı olan bir öğrencinin dışlanması.



PAYLAŞIM SORULARI

- Rol değişiminde neler hissettiniz?
- Karşınızdakinin yerinde olmak bakışı açımızı nasıl değiştirdi?
- Nezaket, bu tür durumlarda neyi farklı kılar?



FARKLILIKLARIMIZ, BİZİ BİZ YAPAR. NEZAKET İSE BİRLİKTE GÜÇLÜ YAPAR.



FARKLILIKLARA SAYGI



"Farklılıklar bizi zenginleştirir,
nezaket bizi birleştirir."



1. DÜŞÜN VE TARTIŞ



Aşağıdaki sorular üzerine düşünün
ve arkadaşlarınızla tartışın.



Farklılıklar bir sınıfı nasıl daha güçlü
hale getirebilir?



Bir arkadaşınızın farklı bir özelliği
olduğu için dışlandığına şahit oldunuz mu?
Sizce bu durum o kişiyi nasıl etkiler?



Hangi farklılıklar hakkında konuşmak
size zor geliyor? Neden?



Farklılıkları kabul etmek ile her şeye katılmak
arasında nasıl bir denge vardır?



Nezaketli bir okul kültürü oluşturmak için
hepimizin sorumlulukları nelerdir?



Bugünden itibaren farklılıklara daha fazla
saygı göstermek için ne yapabilirsiniz?



Unutmayın!

Farklılıklar bir engel değil,
anlamlı ilişkilerin kaynağıdır.
Anlamak, yargılamaktan daha güçlü bir seçimdir.



2. NEZAKET GÖREVİ

Bu hafta boyunca aşağıdaki görevleri yerine getirin.
Küçük adımlar büyük değişimler yaratır.



Farklı bir şehirden, farklı bir kültürden
veya farklı bir ilgi alanına sahip olan
bir arkadaşınızla sohbet edin.
Onun hikâyesini dinleyin.



Sınıfınızda genellikle yalnız kalan
bir arkadaşınıza dahil olun.
Onu bir etkinliğe davet edin.



Farklılıklar hakkında okuduğunuz
veya izlediğiniz bir bilgiyi arkadaşlarınızla
paylaşın.



Bir gün boyunca kimseyi görünüşü,
konuşma biçimi, başarısı veya sahip oldukları
üzerinden değerlendirmemeye özen gösterin.



Güzel bir davranış sergileyen bir arkadaşınızı
fark edin ve ona teşekkür edin.

GÖREVİNİ TAMAMLADIN MI?



Aşağıya yaptıklarınızı kısaca yaz.

.....

.....

.....



**NEZAKET; FARKLI OLANI DEĞİL,
BİRLİKTE OLMAYI SEÇMEK DEMEKTİR.**



Saygı göster, anlamaya çalış,
birlikte daha güzel bir dünya kuralım.

Bölüm 10

OKULDA NEZAKET KÜLTÜRÜ

SAYGI
ANLAYIŞ
DESTEK
GÜVEN
NEZAKET



BİRLİKTE
DAHA GÜÇLÜYÜZ



FARKLILIKLARIMIZ
ZENGİNLİĞİMİZDİR



NEZAKET
BİZİ BİRLEŞTİRİR



OKULUMUZ
BİZİM EVİMİZ

SINIF İÇİNDE



SÖZ KESMEMEK



Söz kesmek sadece
bir davranış değildir.

**"Senin düşüncen
önemli değil."** mesajıdır.



Sınıf ortamında söz kesmek;

- karşıdakini küçültmek,
- kendini öne çıkarmak için
yapılan bir refleks olabilir.



Nezaket, konuşma sırasını
beklemektir.

Ama sadece beklemek değil
dinlemeyi öğrenmektir.



Dinlemek;

- karşıdakini gerçekten
duymaktır,
- cevap hazırlamak için
beklemek değildir.

UNUTMA!



DİNLE

Gerçek dinleme,
saygının başlangıcıdır.



BEKLE

Söz sırası beklemek,
nezaketin göstergesidir.



DEĞER VER

Her düşünce
değerlidir.



SAYGI GÖSTER

Saygı, güçlü ilişkilerin
temelidir.



**KONUŞMAK HAKTIR,
DİNLEMEK NEZAKETTİR.**



Sınıf İçinde

• Alay kültürüne katılmamak

Sınıflarda bazen görünmeyen bir “alay ekonomisi” oluşur.

Bir kişi hedef olur.
Diğerleri gülerek sisteme katılır.

Glmeyen ise “grup dışı” kalma riski taşır.

Akran nezaketi burada başlar:

- ✗ Gülmemek,
- ✗ Katılmamak,
- ✗ Konuyu değiştirmek,
- ✗ Hedef olan kişiye göz temasıyla destek vermek.

 **Nezaket çoğu zaman sessiz bir dirençtir.**

NEZAKET
BİR KÜLTÜRDÜR,
SESSİZLİK
ONAYDIR,
DESTEK
DEğİşİMİN
BAşLANGICIDIR.



SINIF İÇİNDE ♥

• Başkasının başarısını küçümsememek



“Kopya çekmiştir.”
“Şansı yaver gitti.”
“Abartılacak bir şey yok.”

Bu cümleler başarının değersizleştirilmesidir.



Kıskançlık doğal bir duygudur.

Ama küçümseme bir tercihtir.



Nezaket,
kıskançlığı inkâr etmek
değil;
yönetmektir.

NEZAKET
BAŞKALARININ
BAŞARISINA SAYGI
GÖSTERMEKTİR.



BAŞARIYA SAYGI, KENDİ DEĞERİMİZİ ARTIRIR.



• Kıskançlıkla baş etme yolları

1.



Duyguyu kabul et.

2.



Kendinle kıyas yap, başkasıyla değil.

3.



Başarıyı tehdit değil, ilham olarak gör.

Bir arkadaşının başarısı, senin değerini azaltmaz.



Gerçek başarı, birlikte büyümeyi seçenlerde başlar.

• “Ben kazandım, sen kaybettin” dili yerine “Birlikte öğrendik” dili



Dil, kültür oluşturur.



Rekabet;
ezmek için değil,
gelişmek içindir.

Nezaket dili şunları içerir:



“Tebrik ederim.”



“Nasıl çalıştın,
anlatır mısın?”



“Birlikte tekrar
yapalım mı?”



Bu yaklaşım hem
ilişkiyi hem başarıyı güçlendirir.

KİMLİK, SINIR VE SAYGI

Sağlıksız yönetildiğinde sınır ihlalleri ve güç çatışmaları ortaya çıkabilir. Bu bölüm, kimlik gelişimi ile akran nezaketi arasındaki ilişkiyi ele alır.



Nezaket; kimliğini ifade ederken başkasını değersizleştirmemektir.

i FARKLI GÖRÜNME İSTEĞİ



14-16 yaş aralığında genç, "sıradan" olmak istemez. Giyim tarzı, konuşma biçimi, sosyal medya profili, müzik tercihi; kimlik ifadesinin araçlarına dönüşür. Farklı görünme arzusu doğal bir gelişim sürecidir.

Ancak bu süreç bazen başkalarını küçümseme üzerinden yürüyebilir.

- "Bizim tarzımız daha iyi."
- "Onlar çok basit."



Kimlik güçlendikçe, saygı da güçlenmelidir.

ii REKABET VE KIYAS KÜLTÜRÜ

Orta adölesan dönemde kıyas artar:



Akademik başarı



Fiziksel görünüm



Sosyal medya takipçi sayısı



Spor performansı

Sürekli kıyas, öz değeri dış ölçütlere bağlayabilir.

Bu durum iki risk üretir:

1 Aşırı üstünlük hissi

2 Derin yetersizlik hissi

12.3K
974
56



- ✓ Nezaket, bireyin değerini karşılaştırma üzerinden değil, insanlık üzerinden tanımlamasını gerektirir.
- ✓ Rekabet gelişimi destekleyebilir; ancak saygı sınırı kaybolduğunda yıkıcı hale gelir.

iii MİZAHIN SİLAHA DÖNÜŞMESİ

Bu yaş aralığında mizah daha sofistike hale gelir. İroni, taklit, sosyal medya esprileri yaygınlaşır.

Ancak mizah, grup içinde güç aracı olarak kullanılabilir.

Özellikle:

- Fiziksel özellikler
- Aile yapısı
- Akademik durum
- Sosyal konum



üzerinden yapılan tekrar eden espriler, incitici hale gelebilir.

Mizahın silaha dönüşmesi şu durumlarda görülür:

- Hedef kişi savunmasız konumdadır.
- Grup baskısı vardır.
- Tepki gösteren kişi "abartmakla" suçlanır.



Nezaket, mizahın aşağı doğru değil, eşit düzlemde kurulmasını gerektirir.

iv DİJİTAL LİNÇ VE GRUP GÜCÜ

Bu yaş grubunda dijital ortam, sosyal statünün görünür olduğu alandır.

Bir paylaşım, bir hata, bir söylenti; dakikalar içinde büyüyebilir.

Dijital linç üç aşamada ilerler:



1 Hedef belirleme



2 Kalabalığın katılımı



3 Sorumluluğun dağılması



Grup içinde bireysel sorumluluk azalabilir. "Ben sadece bir yorum yaptım" düşüncesi yaygındır. Oysa her katkı, süreci büyütür.



Nezaket, kalabalığın gücüne kapılmamayı gerektirir. Dijital ortamda etik bilinç, kimlik olgunluğunun göstergesidir.

ÖZET OLARAK



Kimlik, keşfetme sürecidir. Nezaket, bu sürecin dengeleyicisidir.



Farklılıkların zenginliğimizdir. Saygı ise bağımızdır.



Kıyas yerine kendi yoluna odaklanmak, gerçek özgüvendir.



Mizah, birleştirir; incitirken sınır aşar.



Dijital dünyada da sorumluluk bizdedir. Nezaket, her ortamda karakterimizi yansıtır.

Gerçek güç, başkasını susturmakta değil; başkasını koruyabilmektir.



KİMLİK, SINIR VE SAYGI



ÖZET

Sağlıksız yönetildiğinde sınır ihlalleri ve güç çatışmaları ortaya çıkabilir. Bu bölüm, kimlik gelişimi ile akran nezaketi arasındaki ilişkiyi ele alır.

IV HAYIR DİYEBİLMEK

Orta adölesan dönemde akran baskısı belirgindir. Gruba uyma ihtiyacı, bireysel sınırların aşılmasına neden olabilir.

HAYIR DİYEMEMEK:



İstemediği bir davranışa katılmak



Alay kültürüne dahil olmak



Riskli dijital paylaşımlar yapmak



gibi sonuçlar doğurabilir.



Nezaket, hem başkasına hem kendine karşı sorumluluğu içerir.

SINIR KOYMAK:



Kabalık değildir.



Sosyal izolasyon sebebi olmamalıdır.



Öz saygının parçasıdır.



Kimlik güçlendikçe sınırlar netleşir.



V ÖZÜR DİLEME VE TELAFİ

Kimlik gelişiminin önemli göstergelerinden biri sorumluluk alabilmektir.

BU YAŞTA GENÇ:



Hatasını inkâr edebilir



Savunmaya geçebilir



Suçu karşı tarafa atabilir



Ancak olgunlaşma, hatayı kabul edebilme kapasitesiyle gelişir.

GERÇEK ÖZÜR:



Davranışı tanımlar



Karşı tarafın duygusunu kabul eder



Telafi niyeti içerir



Özür, güç kaybı değildir. İlişkiyi koruma tercihidir.

ÖZET OLARAK



Kimliğini ifade ederken başkasını küçümseme. Saygı güçlendirir.



Kıyas ve rekabet doğaldır; ancak saygı sınırı korunmalıdır.



Mizah eğlencelidir; ama silaha dönüştüğünde incitir.



Dijital ortamda kalabalığın gücü sorumlulukla yönetilmelidir.



Hayır diyebilmek öz saygıdır. Özür dilemek ise olgunluktur.

Gerçek güç, başkasını susturmakta değil; başkasını koruyabilmektedir.

Okulda Nezaket Kültürü



Nezaket bir kural değil,
bir yaşam biçimidir.

Koridorda ...



Selamlaşırız.

Güler yüzle merhaba demek,
günün en güzel başlangıcıdır.



Yol veririz.

Başkalarının da
acelesi olabilir.



Sessiz oluruz.

Başkalarının dersini
bölmek nezakettir.



Temiz tutarız.

Okulumuz bizim evimizdir,
kirlletmeyiz.



Saygılı davranırız.

Herkese karşı nazik olmak,
okulun ruhunu güzelleştirir.



Kapsayıcı oluruz.

Hiç kimseyi dışlamayız,
herkes bizim bir parçamızdır.



Nezaketle büyüyen bir okul,
başarıyla yeşerir.



Nazik bir söz,
güzel bir davranış,
daha iyi bir dünya.



Okulda Nezaket Kültürü



Nezaket bir kural değil,
bir yaşam biçimidir.

Yemekhanede ...



Sıraya gireriz.

Herkesin hakkına
saygı duyarız.



Sessiz ve sakin oluruz.

Başkalarının da huzurla
yemek yemesine özen gösteririz.



Yemeğimizi israf etmeyiz.

Yiyecekler değerlidir,
gerektiği kadar alırız.



Temiz bırakırız.

Masamızı temiz bırakır,
çöplerimizi çöpe atarız.



Teşekkür ederiz.

Yemek yapanlara ve
çalışanlara teşekkür ederiz.



Herkese yer vardır.

Kimseyi dışlamayız,
herkesi dahil ederiz.



Nezaketle paylaştığımız her öğün,
daha güzel bir okulun parçasıdır.



Nazik bir söz,
güzel bir davranış,
daha iyi bir dünya.

Okulda Nezaket Kültürü



Nezaket bir kural değil,
bir yaşam biçimidir.

Spor alanlarında ...



Saygılı oluruz.

Rakibimize, takım arkadaşlarımıza,
hakeme ve kurallara saygı duyarız.



Fair play yaparız.

Kazanmak kadar, centilmence
oynamak da önemlidir.



Destek oluruz.

Takım arkadaşlarımızı
cesaretlendirir, motive ederiz.



Alanı temiz tutarız.

Kullandığımız malzemeleri
yerine koyar, çevremizi temiz
bırakırız.



Olumlu konuşuruz.

Kırıcı sözler söylemeyiz,
teşvik edici bir dil kullanırız.



Kaybettiğimizde olgun,
kazandığımızda alçakgönüllü oluruz.
Her sonuçtan bir şey öğreniriz.



Nezaketle oynadığımız her maç,
karakterimizi güçlendirir.

NEZAKETLE OYNA,
BAŞARI KENDİLİĞİNDEN GELİR



Nazik bir söz,
güzel bir davranış,
daha iyi bir dünya.

Okulda Nezaketin 3 Kritik Alanı



Nezaket bir kural değil, bir yaşam biçimidir.

1 Kalabalık önünde eleştiri

Eleştiri kişisel değil,
davranışa yönelik olmalıdır.



Doğru Yaklaşım

Eleştiriye uygun bir ortamda,
saygılı ve yapıcı bir dille
paylaşın.



Her öğrenci saygıyı hak eder.



Unutmayalım
Sözlerimiz
incitebilir,
ama saygımız
iyileştirir.

2 Grup çalışması

Pasif kalan kişiyi dışlamak
yerine sürece dahil etmek.



Doğru Yaklaşım

Herkese görev verin, fikirlerini
sorun ve katılımlarını teşvik edin.



Birlikte üretir, birlikte başarırız.



Unutmayalım
Dahil etmek,
dışlamaktan
çok daha güçlüdür.

3 Öğretmenle iletişim

Şikâyet dili yerine
çözüm dili kullanmak.



Doğru Yaklaşım

"Sorun ne?" yerine
"Çözüm için ne yapabiliriz?"
sorusuyla yaklaşın.



Çözüm dili, güçlü iletişim kurar.



Unutmayalım
İletişimde saygı,
her sorunun
anahtarıdır.



Nezaketle büyüyen bir okul,
başarıyla yeşerir.



Küçük Bir Kontrol Sorusu



Bugün sınıfta biri konuşurken gerçekten dinledim mi?

Yoksa cevap hazırlamakla mı meşguldüm?



Bugün birinin başarısını küçümseyen bir cümle kurdum mu?



Bugün bir kişiyi dışlayan bir gülüşe katıldım mı?



Bu sorular dürüstçe cevaplandığında,
nezaket gelişir.



Nezaket, küçük seçimlerle başlar.

Bugün senin seçimin ne olacak?

Bölüm 10

Okulda Nezaket Kültürü



1 Bilimsel bilgi kutusu

Nezaket, sadece ahlaki bir değer değil; beyin, duyu ve sosyal gelişim üzerinde kanıtlanmış olumlu etkileri olan bir davranış biçimidir.



Beyin Üzerindeki Etkisi

Nezaket davranışları, beynin ödül merkezini (dopamin sistemi) aktive eder. Mutluluk ve motivasyonu artırır.



Duygusal Etkisi

Empatiyi artırır, stresi azaltır, özsaygı ve duygusal dayanıklılığı güçlendirir.



Sosyal Etkisi

Güçlü ilişkiler kurmayı sağlar, çatışmaları azaltır, iş birliğini ve aidiyet duygusunu artırır.



Akademik Etkisi

Olumlu sınıf iklimi, dikkat ve katılımı artırır. Nezaket kültürü olan sınıflarda başarı daha yüksektir.



Nezaket küçük bir davranış gibi görünür, ama büyük değişimlerin başlangıcıdır.



2 “Sen olsaydın ne yapardın?”

Aşağıdaki durumları oku ve sen olsaydın nasıl davranırdın? Neden?

1



Arkadaşın sınavdan düşük not aldı ve üzgün görünüyor.
Sen olsaydın ne yapardın?

.....

.....

.....



2



Bazı arkadaşların, sınıfta bir kişiyi dışlıyor ve onunla alay ediyor.
Sen olsaydın ne yapardın?

.....

.....

.....



3



Bir konuda öğretmenine şikâyet etmek istiyorsun. Sen olsaydın bunu nasıl ifade ederdin?

.....

.....

.....



Nezaket bir seçimdir.

Bugün küçük bir iyilik yap, yarın büyük bir fark yarat.



Bölüm 10

Okulda Nezaket Kültürü



Nezaket bir kural değil, bir yaşam biçimidir.

3 Örnek olay analizi

Aşağıdaki olayı okuyun, soruları cevaplayın.

OLAY:

Sınıfta yapılan bir proje sunumunda Ali'nin hazırladığı çalışma öğretmen tarafından çok beğenildi. Bazı arkadaşları Ali'yi tebrik etmek yerine, "Zaten hep çok çalışır.", "Grubun diğerleri pek bir şey yapmadı." gibi cümleler söyledi. Ali kendini kötü hissetti ve bir sonraki projede daha az katkı vermeye karar verdi.



? SORULAR

1. Bu olayda nezaket açısından hangi davranışlar doğru değildir?
.....
2. Ali bu durumda ne hissetmiş olabilir? Neden?
.....
3. Ali'nin arkadaşları nezaketli olsaydı nasıl davranabilirdi?
.....
4. Bu olaydan ne gibi bir ders çıkarabiliriz?
.....

UNUTMAYALIM



Kelimeler
yaralar da
iyileştirir de.
Seçim bizim!



4 Etkinlik

Nezaket dilini seçelim!

Aşağıdaki durumlar için iki farklı cümle verilmiştir. Nezaketli olan cümleyi seçin ve nedenini yazın.



Durum	A) Nazik Olmayan Cümle	B) Nezaketli Cümle	Nezaketli Cümleyi Seçiyorum (A / B)	Nedenini Yazıyorum
1 Arkadaşın bir yarışmada birinci oldu.	Kopya çekmişindir zaten.	Tebrik ederim! Nasıl başardın?	—	
2 Grup çalışmasında bir arkadaşın çok az katkı sağladı.	Sen hiç iş yapmıyorsun, sürekli yük oluyorsun.	Fikirlerini duymak isteriz, sen de katkı sağlayabilirsin.	—	
3 Öğretmene bir konuda şikâyet edeceksin.	Hocam, o hep bize haksızlık yapıyor.	Hocam, bu konuda nasıl çözüm bulabiliriz birlikte görüşebilir miyiz?	—	
4 Bazı arkadaşların, başkasıyla alay eden bir şakaya güldü.	(Gülerek) Çok komik ya, aynen!	Bu şaka onu incitebilir, başka bir şey konuşalım mı?	—	



Nezaket küçük davranışlarla başlar, büyük bir **kültür** haline gelir.

“Nazik bir okul, mutlu bir gelecek demektir.”



Bölüm 10

Okulda Nezaket Kültürü



Nezaket bir kural değil, bir yaşam biçimidir.

5 Düşün ve tartış



1 Nezaket neden okul ortamını daha iyi hâle getirir?

2 Nezaketli davranışlar, bireysel başarıyı nasıl katkı sağlar?

3 Sınıfta, okulda veya sosyal medyada nezaket kültürünü güçlendirmek için neler yapabiliriz?

4 Nezaket gösterdiğinizde siz ve çevreniz nasıl hissediyorsunuz?



Fikirlerini paylaş, arkadaşlarını dinle, birlikte en iyi çözümü bulalım.

6 Nezaket görevi

Aşağıdaki nezaket görevlerinden birini seç, bu hafta boyunca uygula ve notlarını al.



Günde en az bir kişiye içten bir iltifat et.
Örnek: "Çalışman çok güzel olmuş, tebrik ederim."



Bir arkadaşına yardım et.
Örnek: Anlamadığı bir konuyu açıklanama destek ol.



Dinleyen ol.
Örnek: Bir arkadaşınla konuşurken onu gerçekten dinle.



Dışlanan bir kişiyi sürece dahil et.
Örnek: "Bizimle katılmak ister misin?" de.



Bir öğretmenine veya okul çalışanına teşekkür et.
Örnek: "Yardıman için teşekkür ederim."



Bu hafta yaptığın nezaket davranışlarını kısa bir notla günlük tut.



Bu hafta yaptığım nezaket görevi:

Kendimi nasıl hissettim?

Çevremdekiler nasıl tepki verdi?



Nezaket küçük bir adım gibi görünür, ama büyük değişimlerin başlangıcıdır.



Bölüm 11

GÜNLÜK YAŞAM SENARYOLARI

Nezaket, küçük anlarda
büyük farklar yaratır.



SENARYO.1

SINIFTA YENİ ÖĞRENCİ

Okula yeni bir öğrenci gelir.
Herkes onu merak eder.
Bazı öğrenciler hemen arkadaş
olmak isterken, bazıları mesafeli
ya da alaycı davranabilir.

Senin davranışın, onun okula
uyumunu kolaylaştırabilir.
Nezaketin, birinin yeni başlangıcını
güzel kılabilir.



Senaryo



Eren, başka bir şehirden okulunuza yeni geldi.
Sınıfa girdiğinde herkes ona bakıyor.
Bazı öğrenciler gülümsüyor ve yer gösteriyor.
Bazıları ise kendi arasında fısıldaşüyor ve onu tuhaf buluyor.
Eren, boş bir sıraya oturuyor ama kimse onunla konuşmuyor.
Tenefüste yalnız kalıyor.

Bu durumda sen ne yaparsın?

- ★ Onunla tanışır mısın?
- ★ Grubuna dahil eder misin?
- ★ Yalnız kalmasına izin verir misin?
- ★ Alay edenlere karşı bir şey söylersin?
- ★ Sessiz kalmayı mı tercih edersin?



Olası Tepkiler

Nezaketli Davranış



- Onunla konuşur.
- Kendini tanıtır.
- Sınıf kurallarını açıklar.
- Onu bir etkinliğe davet eder.
- Kendini güvende hissetmesini sağlar.

SONUÇ: Eren okula uyum sağlar,
kendini değerli hisseder, yeni
arkadaşlıklar kurar.



Tarafsız Davranış



- Ne olumlu ne olumsuz davranır.
- Sessiz kalır.
- Göz teması bile kurmaz.
- Kimseye karışmaz.

SONUÇ: Eren daha da yalnızlaşır,
uyum süreci uzar, kendini dışlanmış
hisseder.



Olumsuz Davranış



- Alay eder.
- Takma ad takar.
- Grubun dışında bırakır.
- Kötü sözler söyler.

SONUÇ: Eren kendini kötü hisseder,
okula gelmek istemeyebilir, psikolojik
olarak zarar görebilir.



ÇALIŞMA SORULARI

1. Yeni bir öğrencinin sınıfa geldiğinde neler
hissedebileceğini düşünüyorsun?

.....

2. Eren'in yerine sen olsaydın ne hissederdin?

.....

3. Sen Eren'e nasıl davranmak isterdin? Neden?

.....

4. Olumsuz davranışlar sınıf ortamını nasıl etkiler?

.....

5. Nezaket gösterdiğimizde hem karşı tarafa hem de
kendimize nasıl katkı sağlar?

.....

6. Okulda yeni gelen bir öğrenciyi dahil etmek için
sınıfça neler yapabiliriz?

.....



Unutma: Herkes bir gün yeni bir yerde yabancı olabilir.
Nezaketin, birinin hayatındaki ilk iyi anı seninle yaşamasına sebep olabilir.



★ SENARYO 2 ★

ARKADAŞIN ÜZGÜN

Bazen arkadaşlarımızın kendilerini kötü hissettiği zamanlar olur. Belki bir sorun yaşamıştır, belki kendini yalnız hissediyordur. Onun yanında olmak, dinlemek ve anlamak akran nezaketinin önemli bir parçasıdır. Küçük bir ilgi, büyük bir fark yaratır.



Senaryo



Elif bugün çok sessiz ve üzgün görünüyor. Derste dikkatini toplayamıyor, tenefüste de kimseyle konuşmuyor. Sınıf arkadaşı Zeynep, onun iyi olmadığını fark ediyor. Zeynep, Elif'in yanına gidip onunla konuşmak istiyor fakat nasıl yaklaşması gerektiğini düşünüyor.

Bu durumda sen ne yaparsın?

- ★ Elife yaklaşırsın mı?
- ★ Onu dinler misin?
- ★ Nasıl konuşursun?
- ★ Ne söylemekten kaçınmalısın?
- ★ Onu desteklemek için ne yapabilirsin?



Olası Tepkiler

NEZAKETLİ DAVRANIŞ



- Yanına gidip nazikçe konuşur.
- Onu dinler ve anlamaya çalışır.
- Yargılamaz, eleştirmez.
- Destekleyici sözler söyler.
- Gerekliyse bir öğretmene haber verir.

SONUÇ:

Elif kendini daha iyi hisseder, konuşmak ister ve sorununa çözüm bulabilir. İlişkileri güçlenir.



TARAFSIZ DAVRANIŞ



- Fark eder ama bir şey söylemez.
- Onu yalnız bırakır.
- Durumu önemsemez.

SONUÇ:

Elif kendini yalnız ve değersiz hisseder. Sorunu daha da büyütebilir.



OLUMSUZ DAVRANIŞ



- Alay eder veya dalga geçer.
- Onunla konuşmak istemez.
- "Abartıyorsun." gibi sözler söyler.
- Sırrını başkalarına anlatır.

SONUÇ:

Elif daha çok üzülür, kendini kapatır ve güvensizlik yaşar. İlişkiler zarar görür.



ÇALIŞMA SORULARI

1. Elif'in üzgün olmasının nedenleri neler olabilir?
2. Zeynep'in yerinde olsaydın ona nasıl yaklaşırdın?
3. Bir arkadaşın senin üzgün olduğunu fark ettiğinde seninle nasıl konuşmasını istersin?



4. Bir arkadaşımız üzgün olduğunda ona destek olmak neden önemlidir?
5. Hangi davranışlar arkadaşımızın üzülmesine neden olabilir?
6. Bir arkadaşına destek olmak için neler yapabilirsin?



Unutma: Nezaket, en zor anlarda bile yanımızda olabilmektir. Dinlemek, anlamak ve destek olmak güçlü arkadaşlıkların temelidir.



SENARYO 3

GRUP ÇALIŞMASI

Grup çalışmaları, birlikte üretmeyi öğrenmemizi sağlar.

Her bireyin fikri değerlidir.

Dinlemek, paylaşmak ve saygı göstermek, başarılı bir grubun temelidir.

Nezaket, birlikte başarmanın anahtarıdır.



Senaryo



Sınıfta bir proje için 4 kişilik gruplar oluşturulur. Gruplar konuyu belirler ve görev paylaşımı yapar.

Ancak grup içinde bazı sorunlar yaşanır:

- Bir arkadaş tüm kararları kendisi almak ister.
- Başka bir arkadaş fikirlerini söylemekten çekinir.
- İki arkadaşın arasında anlaşmazlık çıkar.
- Görevler eşit paylaşılmaz.

Zaman ilerledikçe grup çalışmasında verim düşer ve proje aksar.

Grup üyeleri, bu durumu değiştirmek için ne yapabileceklerini düşünür.

Bu durumda sen ne yaparsın?

- ★ Herkesi dinlemek için nasıl bir ortam oluşturursun?
- ★ Sessiz kalan arkadaşını nasıl sürece dahil edersin?
- ★ Anlaşmazlık çıktığında nasıl çözüm üretirsin?
- ★ Görev paylaşımını daha adil hale getirmek için neler yapabilirsin?



Birlikte çalışırken farklılıklarımız bizi zenginleştirir. Saygı ve iş birliği, başarıyı getirir.

Olası Tepkiler

Nezaketli Davranışlar



- Herkesin fikrini dinler.
- Söz almak isteyen arkadaşına alan açar.
- Görevleri adil şekilde paylaşır.
- Anlaşmazlıklarda sakin ve yapıcı olur.
- Teşekkür eder, takdir eder.

Sonuç:

Grup uyumu artar, işler planlandığı gibi ilerler, proje başarılı olur.



Tarafsız Davranışlar



- Fikir belirtir ama başkalarını dinlemez.
- Kararsız kalır, sessiz olur.
- Sorumluluk almaktan kaçınır.
- Sorunların çözümüne katkı sağlamaz.

Sonuç:

Grup içinde iletişim zayımlar, huzursuzluk artar, proje zor ilerler.



Olumsuz Davranışlar



- Söz keser, alay eder.
- Başkalarının fikirlerini küçümser.
- Görev yapmaz, başkasına yükler.
- Kırıcı ve suçlayıcı konuşur.
- Sorunları büyütür.

Sonuç:

Grup dağılır, zaman kaybedilir, proje başarısız olur, ilişkiler zarar görür.



ÇALIŞMA SORULARI

1. Grup çalışmasında en önemli kuralın ne olduğunu düşünüyorsun? Neden?

2. Sessiz kalan bir arkadaşının fikrini almak için ne yapabilirsin?

3. Anlaşmazlık çıktığında sen nasıl bir yol izlersin?

4. Görev paylaşımında nelere dikkat etmek gerekir?

5. Nezaketli davranışların grup başarısına nasıl katkı sağlar?

6. Bu senaryoda sen olsaydın, grubun daha verimli çalışması için neleri değiştirdin?



Unutma: Farklı fikirler olabilir, önemli olan birbirimize saygı duymak ve birlikte en iyi sonucu elde etmektir.



SENARYO 4

SOSYAL MEDYADA ALAY EDİLMESİ



Sosyal medya, paylaşım ve iletişim için güçlü bir araçtır. Ancak bazen bir fotoğraf, bir video veya bir yorum, kişiyi incitebilir ve alay konusu haline getirebilir.

Nezaket, dijital dünyada da geçerlidir.

Her paylaşımın bir insanı etkilediğini unutmayalım.



Unutma:

Ekran arkasında da gerçek insanlar vardır. Sözler iz bırakır.



Senaryo

Emir, okulda bir etkinlikte çekilen fotoğrafını sosyal medyada paylaşır.

Kısa süre sonra bazı arkadaşları fotoğrafıyla ilgili alaycı yorumlar yapmaya başlar.

Fotoğraf başkalarına gönderilir ve daha fazla kişi bu yorumlara katılır.

Emir kendini çok kötü hisseder, utanır ve paylaşımını siler.

Sence Emir bu durumda ne yapmalı?

Bu durumda sen ne yaparsın?



- ★ Böyle bir paylaşım veya yoruma şahit olursam nasıl davranırım?
- ★ Alay eden kişileri nasıl uyarabilirim?
- ★ Mağdur olan arkadaşımı nasıl destekleyebilirim?
- ★ Aynı durum benim başıma gelse nasıl hissederdim?
- ★ Sorumlu bir dijital vatandaş olmak için neler yapabilirim?



Güçlü olmak, başkasını incitmek değildir. Gerçek cesaret, nezaket göstermektir.

Olası Tepkiler

Nezaketli Davranışlar



- Yorum katılmam, desteklemem.
- Arkadaşımı özelden desteklerim.
- Olumlu yorumlar yazarım.
- Alaycı yorumları bildiririm.
- Mağdurun yanında olduğumu gösteririm.

SONUÇ:

Güven artar, arkadaşlık güçlenir, dijital ortam daha güvenli olur.



Tarafsız Davranışlar



- Yorumları görüp sessiz kalırım.
- Tepki vermem, geçiştiririm.
- "Beni ilgilendirmez" derim.
- Grup içinde kararsız kalırım.

SONUÇ:

Mağdur yalnız hisseder, alay edenler cesaretlenir, durum devam eder.



Olumsuz Davranışlar



- Alaya katılırım, yorum yaparım.
- Emojilerle dalga geçerim.
- Paylaşımı başkalarına gönderirim.
- "Abartıyor" diyerek küçümserim.

SONUÇ:

Kişi derin şekilde incinir, özgüveni zarar görür, arkadaşlık ilişkileri bozulur.



ÇALIŞMA SORULARI

1. Sosyal medyada alay edilmek kişiyi nasıl etkiler?
2. Emir'in yaşadığı durumda en çok neyi yanlış buluyorsun?
3. Böyle bir paylaşım gördüğünde nasıl bir tepki vermek daha nezaketli olur? Neden?



4. Mağdur olan arkadaşına destek olmak için neler yapabilirsin?
5. Dijital ortamda sorumlu davranmak için kendine hangi kuralları koyabilirsin?
6. "Paylaştığım her şeyin bir etkisi vardır." cümlesi sana ne ifade ediyor?



DİJİTAL NEZAKET, GERÇEK NEZAKETTİR.
SÖZLERİNİ VE PAYLAŞIMLARINI SEÇERKEN DÜŞÜN, SAYGIYLA DAVRAN.



SENARYO 5

DEDİKODU

Sözlerin kanatları vardır,
nerede konacağına sen karar verirsın.

Sınıfta, bir arkadaşımızla ilgili duyduğun bir bilgiyi başkalarına anlatmak kolay olabilir. Ancak doğru olmadığını bilmediğimiz şeyleri paylaşmak, o kişiyi üzecek ve güveni zedeleyecek sonuçlara yol açabilir.

Nezaket, duymak değil; doğruyu bilmeden konuşmamayı seçmektir.



Senaryo

Sınıfta bir sınavdan sonra bazı öğrenciler, Ayşe'nin kopya çektiğini duyduklarını söylemeye başlar. Bunu duyan birkaç öğrenci, Ayşe olmadan bu konuyu başkalarıyla paylaşır. Kısa sürede bu söz tüm sınıfa yayılır. Ayşe çok üzülür ve kendini açıklamak zorunda kalır. Daha sonra kopya çektiği iddiasının doğru olmadığı anlaşılır.

Dedikodu yapanlar pişman olur.
Ama yayılan sözleri geri almak mümkün değildir.

Bu durumda sen ne yaparsın?

- ★ Böyle bir duyumu duyduğunda nasıl davranırsın?
- ★ Doğru olup olmadığını öğrenmeden paylaşırs mısın?
- ★ Dedikodunun yayılmasını nasıl engelleyebilirsin?
- ★ Dedikodu yaptığını fark edersen ne yapmalısın?
- ★ Bu durumun Ayşe'ye nasıl zarar verdiğini düşünür müsün?



Doğruyu bilmeden konuşmak,
hem karşındakine hem sana zarar verir.
Nezaket, başkasının özelini korumayı gerektirir.

Olası Tepkiler

Nezaketli Davranışlar



- Doğruyu öğrenmeden konuşmam.
- Dedikoduya katılmam.
- Konuyu değiştirmeyi öneririm.
- Arkadaşımı savunur veya desteklerim.
- Güvenilir bir büyüğe danışırım.

SONUÇ:

Güven ortamı korunur,
arkadaşlıklar güçlenir,
kimse zarar görmez.



Tarafsız Davranışlar



- Dinlerim ama fazla tepki vermem.
- Konuşmaya pek katılmam.
- Konuyu dağıtmak için başka bir şey söylerim.

SONUÇ:

Zararın büyümesi yavaşlar ama
tamamen durmayabilir.
İlişkilerde belirsizlik oluşabilir.



Olumsuz Davranışlar



- Dedikoduya katılır, ben de anlatırım.
- Abartır, yanlış bilgiler eklerim.
- Gülererek veya alay ederek yayanım.
- Kişiyi savunmak yerine susarım.

SONUÇ:

Güven kaybolur, arkadaşlıklar zedelenir,
mağdur kişi derin şekilde incinir,
sınıf ortamı bozulur.



ÇALIŞMA SORULARI

1. Dedikodunun oluşmasında hangi davranışlar rol oynar?
2. Dedikodu yapmak neden zararlıdır?
3. Ayşe bu durumdan nasıl etkilenmiş olabilir?



4. Böyle bir durumda sen nezaketli kalmak için neler yapabilirsin?
5. Dedikoduya katılmışsan özür dilemek için ne yapabilirsin?
6. Sınıfınızda dedikoduyu önlemek için birlikte ne gibi kuralları koyabilirsiniz?



UNUTMA: Sözler yayılabilir ama geri dönmez.
Doğruyu bilmeden konuşma, nezaketle yaklaş.



SENARYO 6

SINAV STRESİ



Sınavlar, birçok öğrencide kaygı ve baskı yaratabilir. Bu durum kimi zaman motivasyonu artırırken, kimi zaman da stresi yükseltir.

Nezaket, kendimize karşı anlayışlı olmayı ve başkalarına destek olmayı gerektirir. Birlikte güçleniriz, birlikte başarırız.



Senaryo



Emre yarınki sınavdan dolayı çok streslidir. Ders çalışmasına rağmen kendini yetersiz hissetmektedir. Hata yapmaktan korkar, "Ya başarısız olursam?" diye düşünür. Sınıfta bazı arkadaşları sınavı küçümserken, bazıları da Emre ile dalga geçmektedir. Emre daha da gerilir ve konsantre olmakta zorlanır.

Arkadaşları Emre'nin durumunu fark eder ve ona destek olmak ister.

Bu durumda sen ne yaparsın?



- ★ Emre'ye nasıl destek olabilirsin?
- ★ Sınav stresıyla başa çıkmak için neler önerirsin?
- ★ Sınavın her şey olmadığını ona nasıl anlattırın?
- ★ Onunla alay eden arkadaşlara nasıl bir uyarı yaparsın?
- ★ Kendi sınav stresini yönetmek için neler yaparsın?



Destek olmak, motive etmek ve anlamak arkadaşlığın en değerli davranışlarındandır.

Olası Tepkiler

Nezaketli Davranışlar



- Emre'yi dinler ve anlarım.
- Onu motive edici sözler söylerim.
- Birlikte plan yapmasına yardım ederim.
- Çalışma sürecinde yanında olurum.
- Onun güçlü yönlerini hatırlatırım.

SONUÇ:

Emre kendini daha iyi hisseder, özgüveni artar ve daha verimli çalışabilir.



Tarafsız Davranışlar



- Sadece kendi çalışmama odaklanırım.
- Onun stresini çok umursamam.
- Ne destek olurum ne de alay ederim.
- Konuyla ilgili sessiz kalırım.

SONUÇ:

Emre yalnız hissedebilir, destek görmediği için stresi artabilir.



Olumsuz Davranışlar



- Onunla alay ederim.
- Sınavın kolay olduğunu söylerim.
- Başarısız olursa dalga geçerim.
- Onun kaygılarını küçümserim.
- Kötü senaryoları abartırım.

SONUÇ:

Emre'nin stresi artar, motivasyonu azalır ve performansı düşebilir. Arkadaşlık ilişkileri zarar görür.



ÇALIŞMA SORULARI

1. Emre'nin sınav stresi yaşamasının nedenleri neler olabilir?
2. Sen hiç sınav stresi yaşadın mı? Nasıl başa çıktın?
3. Bir arkadaşına nasıl destek olabilirsin?



4. Sınav stresini azaltmak için hangi yöntemleri kullanabilirsin?
5. Sınavın sonuçlarının hayatımızdaki yeri nedir? Neden her şey değildir?
6. Bu senaryoda nezaketli davranmak neden önemlidir?



Unutma: Elinden gelenin en iyisini yapmak değerlidir. Kendine nazik ol, arkadaşına destek ol, birlikte güçlen!



SENARYO 7

BAŞARILI ARKADAŞINI KISKANMAK

Kıskançlık, herkesin zaman zaman yaşayabileceği doğal bir duygudur.

Ancak bu duygu kontrol edilmediğinde arkadaşlıklarımızı zedeleyebilir, bizi mutsuz edebilir.

Gerçek başarı, başkasını küçültmekle değil, kendini geliştirmekle gelir.

Nezaket, başkasının başarısına saygı duymak ve ondan ilham almaktır.



Senaryo



Berk, derslerinde çok çalışan ve başarılı olan arkadaşı Can'ı görünce içinden "Neden hep o başarılı oluyor? Öğretmenler onu daha çok seviyor." diye düşünür.

Can sınavdan yüksek not aldığından Berk'in içi sıkılır ve onun başarısını küçümsemeye başlar. Zamanla Berk, Can'la eskisi gibi konuşmaz olur, hatta başkalarına onun hakkında olumsuz sözler söylemeye başlar.

Bir gün öğretmeni, Berk ile konuşur ve ona kıskançlığın doğal olduğunu, ama önemli olanın bunu nasıl yönettiğimizi olduğunu anlatır.

Sence Berk bu durumda ne yapmalı?

Bu durumda sen ne yaparsın?



- ★ Berk'in hissettiği duygu sence nedir?
- ★ Bu duygu neden ortaya çıkmış olabilir?
- ★ Kıskançlık Berk'in davranışlarını nasıl etkiliyor?
- ★ Can'ın başarısına farklı bir bakış açısıyla nasıl yaklaşabilir?
- ★ Berk kendini geliştirmek için neler yapabilir?
- ★ Bir arkadaşının başarısı seni motive etmek için nasıl fırsata dönüştürülebilir?



Başkalarının başarısı, senin değersiz olduğun anlamına gelmez. İlham al, motive ol, birlikte büyüyün!

Olası Tepkiler

Nezaketli Davranışlar



- Başarisından dolayı arkadaşını tebrik eder.
- Onun çalışma yöntemlerini öğrenmek ister.
- Kendi hedeflerini belirler ve plan yapar.
- Kendini geliştirmeye odaklanır.
- Olumlu ve destekleyici olur.

SONUÇ:

Kendine güveni artar, başarıya ulaşma şansı yükselir, arkadaşlık güçlenir.



Tarafsız Davranışlar



- İçinde kıskançlık hissederek belli etmez.
- Ne iyi tebrik eder ne de olumsuz davranır.
- Kendi kendine kalır ve uzaklaşır.
- Fırsatları kaçırmaz, gelişimi yavaşlar.

SONUÇ:

Değişim için fırsatlar kaçınılabilir, potansiyelini tam kullanamaz.



Olumsuz Davranışlar



- Arkadaşının başarısını küçümser.
- Onun hakkında olumsuz konuşur.
- Kiber zorbalık veya dışlama yapar.
- Öğrenme isteği azalır, motivasyonu düşer.
- Arkadaşlık ilişkileri zarar görür.

SONUÇ:

Güven kaybı yaşar, yalnızlaşır, ilişkileri bozulur, mutsuz olur.



ÇALIŞMA SORULARI

1. Berk'in hissettiği duygu nedir? Neden böyle hissetmiştir?
2. Kıskançlık hissetmek doğru mudur? Neden?
3. Berk'in yaptığı davranışların sonuçları neler olabilir?



4. Sen bu durumda olsaydın nasıl davranırdın?
5. Başarılı arkadaşından neler öğrenebilirsin?
6. Kıskançlık duygusunu olumluya çevirmek için neler yapabilirsin?



Unutma: Herkesein yolu farklıdır. Kendine inan, çalış, geliş ve başarı senin de olsun!



SENARYO 8

ÖZÜR DİLEMEK

Hepimiz hata yapabiliriz.
Önemli olan hatamızı fark edip
özür dilemek ve telafi etmektir.
Özür dilemek, zayıflık değil;
cesaret ve olgunluk göstergesidir.
Gerçek bir özür, ilişkileri güçlendirir.



Senaryo



Kerem, öfkelenildiği bir anda arkadaşı Ali'ye sert ve kırıcı sözler söyledi. Ali çok üzüldü ve Kerem'le konuşmak istemedi. Daha sonra Kerem yaptığı hatayı fark etti. Ali'nin yanına giderek onu incittiği için özür diledi ve aralarındaki durumu düzeltmek için onunla konuşmak istedi. Ali, Kerem'in özrünü kabul etti ve arkadaşlıkları daha da güçlendi.

Sence Kerem bu durumda ne yapmalıydı?

Bu durumda sen ne yaparsın?



- ★ Hata yaptığını fark ettiğinde ilk ne yaparsın?
- ★ Özür dilemek için nasıl bir yol izlemelisin?
- ★ Gerçek bir özürde neler olmalıdır?
- ★ Özürün kabul edilmediği durumlarda nasıl davranmalısın?
- ★ Özür dilemek ilişkileri nasıl etkiler?
- ★ Senin özür dilemen gereken bir durum oldu mu? Nasıl hissettin?



Hata yapmak insanidir, ancak özür dilemek ve telafi etmek olgunluktur.

Olası Tepkiler

Nezaketli Davranışlar



- Hatayı kabul ederim.
- İçtenlikle özür dilerim.
- Arkadaşımın duygularını anlarım.
- Telafi etmek için çaba gösteririm.
- İlişkiyi düzeltmek için konuşurum.

SONUÇ:

Güven artar, kırılan bağlar onarılır, arkadaşlık güçlenir.



Tarafsız Davranışlar



- Hata yaptığımı bilirim ama özür dilemem.
- Karşı tarafın duygularını tam anlamam.
- Telafi etmek için bir şey yapmam.
- Konuşmaktan kaçınırım.

SONUÇ:

Sorun devam eder, aradaki mesafe artabilir, güven zedelenir.



Olumsuz Davranışlar



- Hata yaptığımı kabul etmem.
- Özür dilemek yerine savunurum.
- Karşı tarafı suçlarım.
- Alay eder veya konuyu geçiştiririm.
- İlişkiyi bozacak davranışlar sergilerim.

SONUÇ:

İlişkiler zarar görür, kırgınlık artar, arkadaşlıklar bozulabilir.



ÇALIŞMA SORULARI

1. Kerem hangi hatayı yapmıştır?

2. Kerem hatasını fark ettiğinde ne yapmıştır?

3. Gerçek bir özürde neler bulunmalıdır? Örnek vererek açıklayınız.

4. Özür dilemek neden önemlidir?

5. Ali, Kerem'in özrünü kabul ettiğinde nasıl hissetmiş olabilir?

6. Sen, arkadaşını kırdığında nasıl bir yol izlersin?

UNUTMA!



1. Düşün
Ne yaptığını
fark et.



2. Anla
Karşı tarafın
duygusunu anla.



3. Özür Dile
İçtenlikle
özür dile.



4. Telafi Et
Hatayı telafi
etmek için çaba
göster.



5. İlişkiyi
Güçlendir
Güven ve saygıyla
bağı güçlendir.

Küçük bir özür,
büyük bir kırgınlığı
önleyebilir.



KİŞİ KARŞISINDAKİNE NEZAKETİ NASIL GÖSTERİR?

NEZAKET, KÜÇÜK DAVRANIŞLARLA ♥ BÜYÜK ETKİLER YARATIR.

1 DİNLEYEREK

- Sözü kesmeden
- Telefonuna bakmadan
- Cevap vermek için değil, anlamak için dinleyerek



Gerçek dinleme, karşıdakine "Sen değersin" demektir.



2 KİŞİLİĞE DEĞİL, DAVRANIŞA KONUŞARAK

- "Sen hep böylesin" yerine
- "Bu davranış beni rahatsız etti" diyerek



Bu, saldırı değil sınır koymaktır.



3 DUYGUYU FARK EDEREK

- "Şu an üzgün görünüyorsun"
- "Sanırım kırdın"
- "Anlıyorum, zor bir durum"



Empati, çözüm üretmekten önce duyguya alan açmaktır.



4 KÜÇÜK AMA ETKİLİ DAVRANIŞLARLA

- Teşekkür etmek
- Özür dilemek
- Kapıyı tutmak
- Paylaşmak
- Gürültüye dikkat etmek



Nezaket çoğu zaman yüksek sesli değil; küçük ve sessizdir.



5 DİJİTAL ORTAMDA DA AYNI TUTARLILIĞI KORUYARAK

- Yüz yüze söylemeyeceği şeyi yazmamak
- Alay yerine açıklama istemek
- Paylaşmadan önce düşünmek



Çünkü görünmezlik sorumsuzluk değildir.



NEZAKET, SÖZDEN DAVRANIŞA,
DAVRANIŞTAN ALIŞKANLIĞA,
ALIŞKANLIKTAN KARAKTERE DÖNÜŞÜR.



BÖLÜM 12

NEZAKET LİDERİ OLMAK



Nezaket, liderliğin en güçlü şeklidir.



İnsanlara ilham ver.



İyi örnek ol.



Çevrende pozitif
değişim yarat.



Nezaketini liderliğe
dönüştür.

KÜÇÜK DAVRANIŞLAR,
BÜYÜK DEĞİŞİMLER YARATIR.

Nezaket Lideri Olmak

- Örnek olmak -

Nezaket lideri olmak, başkalarına ne yapmaları gerektiğini söylemekten çok, onlara nasıl davranılması gerektiğini göstermek demektir.

NEZAKET LİDERİ...



Davranışlarıyla diğerlerine örnek olur.



Saygılı, anlayışlı ve nazik bir tutum sergiler.



Doğruyu savunur, iyi olanı destekler.



Küçük davranışlarla büyük bir etki yaratır.



Söyledikleriyle değil, yaptıklarıyla güven kazanır.

NE YAPABİLİRİM?

- ✓ Nazik bir selamla güne başlarım.
- ✓ Arkadaşıma yardım ederim.
- ✓ İhtiyacı olanları fark ederim.
- ✓ Olumlu sözler söylerim.
- ✓ Küçük iyiliklerden çekinmem.
- ✓ Yanlış gördüğümde kibarca uyarırım.
- ✓ Herkese eşit davranırım.
- ✓ Birlikte çalışmayı desteklerim.
- ✓ Özür dilemeyi ve affetmeyi bilirim.
- ✓ Her zaman iyi bir örnek olmaya çalışırım.



Liderlik konuşarak değil, yaşayarak gösterilir. Nezaket lideri, yaptıklarıyla ilham verir.



“

UNUTMA!

İnsanlar, senin ne söylediğini unabilir ama senin nasıl davrandığını asla unutmazlar.



DÜŞÜN VE YANITLA!

- 1 Senin için "örnek olmak" ne demektir?
- 2 Nezaket lideri olmanın sınıfımıza ve çevremize faydaları nelerdir?
- 3 Hangi davranışlarınla başkalarına iyi bir örnek olabilirsiniz?
- 4 Bugünden itibaren örnek olmak için hangi adımı atmak istersin?
- 5 Sınıfında nezaket lideri olarak seni en iyi tanımlayan üç özellik nedir?



İyi bir lider olmak istiyorsan, önce iyi bir insan ol. Nezaketle ilerle, dünyayı güzelleştir!

Nezaket Lideri Olmak

- Yardımlaşmak -

Nezaket lideri olmak, çevresindeki insanların ihtiyaçlarını fark etmek ve onlara destek olmaktır. Yardımlaşmak, güveni artırır, ilişkileri güçlendirir ve birlikte daha güzel bir ortam oluşturur.

“Yardım etmek sadece bir iyiliktir; aynı zamanda güçlü bir liderliğin en güzel göstergesidir.”



NEZAKET LİDERİ,
ihtiyacı olanı görür,
elinden geleni yapar,
başkalarına ilham olur.

YARDIMLAŞMAK...



İnsanların sorunlarını çözmelerine destek olur.



İlişkileri güçlendirir, arkadaşlığı artırır.



Güven kazandırır ve saygı uyandırır.



Daha mutlu ve huzurlu bir ortam oluşturur.



Kendine ve başkalarına iyi bir örnek olursun.



NE YAPABİLİRİM?

- ✓ İhtiyacı olan arkadaşımı fark ederim.
- ✓ Yardım etmek için gönüllü olurum.
- ✓ Paylaşıyorum, dayanışma gösteririm.
- ✓ Zor durumda olanlara destek olurum.
- ✓ Bildiğim konularda arkadaşlarıma yardım ederim.
- ✓ Birlikte çalışmayı ve sorumluluk almayı severim.
- ✓ Empati kurar, karşımdakini anlamaya çalışırım.
- ✓ Küçük iyiliklerle büyük farklar yaratırım.
- ✓ Her zaman yardım etmeye hazır olurum.



DÜŞÜN VE YANITLA!



- 1 Yardımlaşmak neden önemlidir?
- 2 Sen en son kime nasıl yardım ettin?
- 3 Birine yardım ettiğinde neler hissettin?
- 4 Yardım istediğinde nasıl hissediyorsun?
- 5 Sınıfında yardımlaşmayı artırmak için neler yapabilirsin?
- 6 Başkalarına nasıl daha iyi destek olabilirsin?



Küçük bir yardım, büyük bir fark yaratır.
Haydi, nezaket lideri olarak yardımlaşalım!



Nezaket Lideri Olmak

- Gönüllülük -

Nezaket lideri olmak, yalnızca kendi çevremize değil, daha geniş bir topluma da katkıda bulunmayı gerektirir. Gönüllülük yapmak, başkalarının hayatına dokunurken, bizi daha duyarlı, sorumlu ve güçlü bireyler yapar.

GÖNÜLLÜLÜK...



Topluma fayda sağlar, iyiliği yayar.



Empati ve duyarlılığı güçlendirir.



Sosyal bağları kuvvetlendirir, dayanışmayı artırır.



Sorumluluk duygusunu geliştirir.



Öz güveni artırır, kişisel gelişime katkı sağlar.

NE YAPABİLİRİM?

- ✓ Okulumda gönüllü projelere katılırım.
- ✓ Çevremde ihtiyaç sahiplerine destek olurum.
- ✓ Yaşlılara, çocuklara ve engelli bireylere yardım ederim.
- ✓ Çevre temizliği ve geri dönüşüm çalışmalarına katılırım.
- ✓ Kan bağı, kitap bağı gibi kampanyalara destek olurum.
- ✓ Hayvanlara yönelik gönüllü çalışmalara katılırım.
- ✓ Zamanımı ve yeteneklerimi başkaları için kullanırım.
- ✓ Küçük iyilikleri büyük bir gönüllülükle yaparım.

“

Gönüllülük;
karşılık beklemeden
iyilik yapmak,
dünyayı daha güzel
bir yer hâline
getirmektir.



NEZAKET LİDERİ,
iyiliği büyütür,
topluma katkı sağlar
ve ilham verir.



DÜŞÜN VE YANITLA!

- 1 Gönüllülük sana ne ifade ediyor?
- 2 Daha önce gönüllü olduğun bir çalışmalar nelerdi? Nasıl hissettin?
- 3 Sence insanlar gönüllü çalışmalara neden katılmalıdır?
- 4 Senin yeteneklerin ve ilgi alanların başkalarına nasıl fayda sağlayabilir?
- 5 Okulunda ya da çevrende hangi gönüllü projelere ihtiyaç var?
- 6 Gönüllülük yaparak dünyayı daha iyi bir yer hâline getirmek için neler yapabilirsin?



Küçük bir gönüllülük,
büyük bir değişimin başlangıcıdır.
İYİLİK İÇİN GÖNÜLLÜ OL, DÜNYAYA UMUT OL!



Nezaket Lideri Olmak

- İyiliği yaymak -

Nezaket lideri olmak, iyiliğin küçük bile olsa önemini bilmek ve onu çevremizle paylaşmak demektir. Bir gülümseme, güzel bir söz, destekleyici bir davranış... Hepsi iyiliği çoğaltır ve dünyamızı daha yaşanır kılar.

İYİLİĞİ YAYMAK...



Küçük iyilikler büyük değişimlere yol açar.



Güzel sözler, insanları mutlu eder ve motive eder.



İyilik, dostlukları güçlendirir ve dayanışmayı artırır.



Olumlu davranışlar, başkalarına ilham olur.



İyiliği yaymak, daha iyi bir dünya için hepimizin görevidir.



**BUGÜN BİR İYİLİK YAP,
YARIN İYİLİK SENİ BULSUN!**

NE YAPABİLİRİM?

- ✓ Güler yüzlü olurum.
- ✓ Teşekkür ederim ve rica ederim derim.
- ✓ Arkadaşıma destek olurum.
- ✓ Küçük iyilikler yaparım.
- ✓ Empati kurar, başkalarının duygularını anlarım.
- ✓ Kırıcı sözlerden kaçınırım.
- ✓ İhtiyacı olanlara yardım ederim.
- ✓ Olumlu sözler söyler, motive ederim.
- ✓ Çevremdeki iyilik örneklerini fark ederim.
- ✓ İyiliği yaymak için elimden geleni yaparım.



DÜŞÜN VE YANITLA!

- 1 İyiliği yaymak ne demektir? Örnek ver.
- 2 Son zamanlarda yaptığın bir iyiliği anlat.
- 3 Bir iyilik seni nasıl mutlu eder?
- 4 İyiliğin çevrendeki insanlara nasıl bir etkisi olur?
- 5 İyiliği yaymak için günlük hayatında neler yapabilirsin?
- 6 Sınıfındaki iyiliği artırmak için bir proje öner.



UNUTMA!

İyilik bir zincirdir;
bir halka sen ol!



Bir iyilik yap.



Birini mutlu et.



İyilik çoğalsın.



Dünya güzelleşsin.

**NEZAKETLE BAŞLA,
İYİLİKLE YAŞA,
UMUTLA YAY!**



NEZAKET LİDERİ,
iyiliği fark eder, paylaşır
ve çevresine yayarak
dünyayı güzelleştirir.



LİDERLİK VE NEZAKET



Her genç bir grubun içinde etki sahibidir.



Bazıları sınıf temsilcisidir.



Bazıları takım kaptanıdır.



Bazıları sosyal medyada görünürdür.



Bazıları sessiz ama saygı duyulan kişidir.



Liderlik sadece resmi bir pozisyon değildir.

Etkidir.

Nezaket ise bu etkinin yönünü belirler.



NEZAKETİNLE LİDER OL,
İYİLİĞİNLE İZ BIRAK!



• SINIF TEMSİLCİLİĞİ



Temsilcilik;
öğretmenle öğrenciler
arasında **köprü** olmaktadır.

GERÇEK TEMSİLCİ:



Herkesi dinler.



Kendi arkadaş
grubunu kayırmaz.



Eleştiriyi
kişisel algılamaz.



Çözüm üretmeye
çalışır.



Nezaket, **liderliği** adil kılar.



NEZAKETLE LİDERLİK

- ✓ Adildir.
- ✓ Güven kazandırır.
- ✓ Arkadaşlıkları güçlendirir.
- ✓ Sınıfı bir arada tutar.
- ✓ Herkesin sesini duyurur.



GÜÇ GÖSTERİSİ OLAN LİDERLİK

- ✗ Ayrımcılık yapar.
- ✗ Korku yaratır.
- ✗ Güveni azaltır.
- ✗ Arkadaşlıkları bozar.
- ✗ Sınıfta huzur kalmaz.



İyi bir temsilci olmak,
herkesi düşünmekle başlar!



Ama bu rol bazen
güç gösterisine
dönüşebilir.



Dinle ✓
Anla ✓
Temsil et ✓
Birlikte çöz ✓



• TAKIM KAPTANLIĞI

Spor alanı **karakterin** test edildiği yerdir.



Kazandığında mütevazı kalabilmek,



Kaybettiğinde suçlu aramamak — olgunluk göstergesidir.



Takım arkadaşlarını desteklemek ve motive etmek gerçek liderliğin göstergesidir.



Saygı, güven ve iletişim takımın en güçlü silahıdır.



“Yüzünden kaybettik.” gibi cümleler takımı değil, ego’yu besler.



NEZAKET DİLİ:

“Birlikte geliştirebiliriz.”
“Bir dahaki maç daha iyi olacak.”



NEZAKETLE LİDERLİK

- ✓ Herkesi dinler.
- ✓ Herkese eşit davranır.
- ✓ Hatalarda yapıcı olur.
- ✓ Eleştiriyi saygıyla yapar.
- ✓ Teşekkür eder ve takdir eder.
- ✓ Takım ruhunu güçlendirir.



EGO MERKEZLİ LİDERLİK

- ✗ Kendi başarısını öne çıkarır.
- ✗ Suçlu arar, bahane üretir.
- ✗ Başkalarını küçümser.
- ✗ Sabırsız ve kırıncıdır.
- ✗ Takımı değil, kendini düşünür.
- ✗ Güveni ve motivasyonu zedeler.



TAKIM RUHU
SAYGI ÜZERİNE KURULUR.



BİRLİKTE
DAHA GÜÇLÜ
DAHA İYİ



• POPÜLERLİK VE SORUMLULUK

Popüler olmak
görünür olmaktadır.



Ama görünürlük
iki yönlüdür:
**İyi de yayar,
kötüyü de.**



Popüler bir genç
bir kişiyle **alay ettiğinde,**
etkisi büyüktür.



Aynı genç
birini savunduğunda da
etkisi büyüktür.



POPÜLERLİĞİN ETKİSİ BÜYÜKTÜR



Sözlerin başkalarını etkiler.



Davranışların örnek alınır.



Mesajların hızla yayılır.



İyilik yaptığında daha
çok kişiye ulaşır.



Kötü davrandığında daha
çok kişiyi incitir.

NEZAKETLİ POPÜLERLİK



İncitici şakalardan uzak dur.



Dışlama ve alay etmeye karşı çık.



Her zaman saygılı ol.



Doğruyu söylemekten çekinme.



İyiliği görünür kıl.



Başkalarını destekle, yükselmesine yardımcı ol.



**NEZAKET,
POPÜLERLİĞİ KORUYUCU GÜÇE
DÖNÜŞTÜRÜR.**



UNUTMA!



Popülerlik
geçicidir.



Karakter
kalıcıdır.



Nezaketle
lider ol.



İyilik her zaman
kazanır.

• GÜÇLÜ OLANIN GÖREVİ



Bir ortamda herkes gülerken **"Bence yeter."** diyebilmek, gerçek liderliktir.



Güçlü olmak; başkalarını susturmak değildir.



Güçlü olmak; sessiz kalan için konuşabilmektir.



Nezaket, güçle birleştiğinde güven üretir.



GÜÇ KÖTÜ KULLANILIRSA

- ✗ Zayıfları incitir.
- ✗ Korku yaratır.
- ✗ Ortamı zehirler.
- ✗ Güveni yok eder.
- ✗ Yalnızlık getirir.



GÜÇ İYİ KULLANILIRSA

- ✓ Korur.
- ✓ Destek olur.
- ✓ İlham verir.
- ✓ Güveni güçlendirir.
- ✓ Birleştirir.



NE YAPABİLİRİZ?

- ✓ Güçlü olduğumuzda alçakgönüllü olalım.
- ✓ Kırıcı değil, yapıcı olalım.
- ✓ Alay yerine anlayışı seçelim.
- ✓ Sessiz kalanların sesi olalım.
- ✓ Her zaman adil davranalım.
- ✓ Başkalarına değer verelim.



**GÜÇ,
NEZAKETLE
ANLAM KAZANIR.**

İYİLİKLE YÖNLENEN GÜÇ,
HAYATLARI DEĞİŞTİRİR.



Gerçek güç, başkalarını ezmek değil,
birlikte yükseltmektir.





LİDER OLAN GENÇ, KELİMELEERİNİN ETKİSİNİ BİLİR.



Bir cümle
moral yükseltebilir.



Bir cümle
birini susturabilir.



Etkim varsa, sorumluluğum da var.

NEZAKET DİLİ

- ✓ Teşekkür ederim.
- ✓ Lütfen.
- ✓ Rica ederim.
- ✓ Harika bir fikir!
- ✓ Seni dinliyorum.
- ✓ Birlikte çözebiliriz.

NEZAKET; GÜCÜ BİLİNÇLE KULLANMAKTIR.



KIRICI DİL

- ✗ Sen hep böylesin.
- ✗ Sus, boş konuşma.
- ✗ Anlamıyorsun zaten.
- ✗ Bu senin hatan.
- ✗ Sen yapamazsın.
- ✗ Kimse seni sevmiyor.

LİDERLİKTE GÜÇLÜ OLMAK;



Başkalarına
örnek olmaktır.



Doğruyu
söyleyebilmektir.



Herkesi
kapsamaktır.



Güven veren
bir duruş
sergilemektir.



Empati ile
yaklaşmaktır.

UNUTMA!

Güç, bağarmakla değil,
anlamakla büyür.



Nezaket, liderliği
kalıcı kılar.



Gerçek liderlik,
insanları kazanmakla
değil,
kalbine dokunmakla
başlar.



KİMLİK, SINIR VE SAYGI

Ana Soru:

“Ben kimim?”

Orta adölesan dönem, kimlik inşasının yoğunlaştığı evredir. Genç bu dönemde yalnızca gruba ait olmak istemez; aynı zamanda kendini tanımlamak ister.

Bu süreçte:



- ★ Görünür olma isteği **artar**.
- ★ Farklılaşma arzusu **güçlenir**.
- ★ Otoriteyle mesafe **artabilir**.
- ★ Akran etkisi **belirginleşir**.

Kimlik arayışı sağlıklı yönetildiğinde **öz güven** $\hat{=}$ **gelişir**.



LİDERLİK VE NEZAKET



NEZAKET;
GÜCÜ BİLİNÇLE KULLANMAKTIR.



Lider olmak sadece öne çıkmak değil, örnek olmaktır.



Nezaketle liderlik, insanları kazanmaktan daha değerlidir.



Güç, nezaketle anlam kazanır.



Sözlerin kalpleri iyileştirebilir ya da kırabilir.



Gerçek liderlik, başkalarını yükseltmektir.



İYİLİK BULAŞICIDIR, SEN DE YAY.



A. KRİZ ANLARINDA NEZAKET



KRİZ;



öfkenin yükseldiği,



seslerin sertleştiği,



duyguların kontrolden çıkmaya yaklaştığı andır.

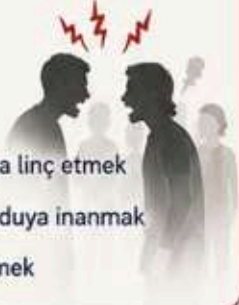


Tartışmalar, yanlış anlaşılmalr, iftiralar,
sosyal medyada yayılan söylentiler...

Bu anlar, genç için sınavdır.

KRİZDE YAPILANLAR

- ✗ Bağırmak
- ✗ Suçlamak
- ✗ Alay etmek
- ✗ Sosyal medyada linç etmek
- ✗ İftira ve dedikoduya inanmak
- ✗ Anlık tepki vermek



NEZAKETLE YÖNETİLEN KRİZ

- ✓ Sakin kalmak
- ✓ Dinlemek
- ✓ Anlaşılmaya çalışmak
- ✓ Doğruyu konuşmak
- ✓ Önyargıdan uzak durmak
- ✓ Çözüm odaklı olmak



NEZAKET;
KRİZİ YOK SAYMAK DEĞİL, KRİZİ YÖNETMEKTİR.



Önce kendini
sakinleştir.



Karşıdakini
dinle.



Anlaşılmaya
çalış, anlamaya
çalış.



Saygılı
ifadeler
kullan.



Çözüm
üretmeye
odaklan.



İyiliği
hatırla,
nezaketi
seç.



NEZAKET, ZOR ANLARDA GÜCÜN EN DOĞRU KULLANIMIDIR.
KRİZLER GEÇER, KARAKTER KALIR.



KRİZ ANLARINDA NEZAKET



• TARTIŞMA ANI DİLİ

Tartışma sırasında en sık yapılan hata şudur:

Kişiliğe saldırmak.



"Sen zaten hep böylesin."



"Sen hiçbir zaman anlamazsın."

Bu cümleler çözüm üretmez.
Savunma üretir.



NEZAKET DİLİ İSE DAVRANIŞA ODAKLANIR:



KİŞİYE DEĞİL, DAVRANIŞA ODAKLANMAK



- ✗ Sen hep böylesin.
- ✗ Sen hiçbir zaman anlamazsın.
- ✗ Senin yüzünden oldu.
- ✗ Sen çok duyarsızsın.
- ✗ Sen asla değişmezsin.

DAVRANIŞA ODAKLANAN NEZAKET DİLİ



- ✓ Az önce söylediğin cümle beni rahatsız etti.
- ✓ Bu durumda kendimi dışlanmış hissettim.
- ✓ Söylediğin şeyi farklı anlamış olabilirim.
- ✓ Bu konuda seninle konuşmak istiyorum.
- ✓ Bunu konuşursak çözüm bulabiliriz.



Kişiyi değil, davranışı konuşmak;
çatışmayı yumuşatır.



TARTIŞMA ANINDA NE YAPABİLİRİZ?



Dur,
Derin bir nefes al.



Karşıdakini
sonuna kadar dinle.



Duygularını
nazikçe ifade et.



Suçlamak yerine
anlat.



Çözüm odaklı
ol.



Saygı her zaman
kazanır.

**NEZAKET, ZOR ANLARDA
EN GÜÇLÜ İLETİŞİM BECERİSİDİR.**



KRİZ ANLARINDA NEZAKET



• KALABALIK ÖNÜNDE ELEŞTİRİ



Topluluk içinde
eleştirilmek,
öz güveni zedeleyebilir.



Bir genci herkesin
önünde küçük düşürmek;
davranışı düzeltmez,
direnci üretir.



Nezaket
şunu söyler:

ELEŞTİRİ MÜMKÜNSE ÖZEL YAPILIR.



- ✓ Özel konuşmak,
eleştiriyi yapıcı kılar.
- ✓ Genci savunmaya değil,
düşünmeye yönlendirir.
- ✓ Davranışa odaklanır,
kişiliğe değil.
- ✓ Güven ilişkisini güçlendirir.

ÖVGÜ MÜMKÜNSE AÇIK YAPILIR.



- ✓ Açık övgü motivasyonu artırır.
- ✓ Olumlu davranışı pekiştirir.
- ✓ Özgüveni güçlendirir.
- ✓ İlham kaynağı olur.

**BU BASİT İLKE,
GÜVEN ORTAMI OLUŞTURUR.**



Nezaket,
empatiyle başlar.



Saygı,
iletişimi güçlendirir.



Güven,
öğrenmeyi destekler.



Güçlü ilişkiler,
güçlü bireyler yetiştirir.



**NEZAKET;
KRİZİ YOK SAYMAK DEĞİL, KRİZİ YÖNETMEKTİR.**

KRİZ ANLARINDA NEZAKET



• ÖZÜR METNİ YAZMA ÖRNEĞİ

Dijital çağda özür çoğu zaman yazılı olur.

İYİ BİR ÖZÜR METNİ:

- 1 Olayı açıkça ifade eder.
- 2 Savunma yapmaz.
- 3 Telafi niyeti gösterir.



ÖRNEK:

"Dün paylaştığım içerik seni incitmiş.
Bunu fark ettim.
Amacım bu değildi
ama sonuç böyle oldu.
Paylaşımı kaldırdım ve
tekrar etmeyeceğim."



ÖZÜRDE ETKİLİ OLAN NOKTALAR

- ✓ Net ve açık ol.
- ✓ Karşıdakinin duygusunu önemse.
- ✓ Samimi ol.
- ✓ Telafi etmeye istekli olduğunu göster.
- ✓ Aynı hatayı tekrarlamamak için çaba göster.



KAÇINILMASI GEREKEN YAKLAŞIMLAR

- ✗ Savunma yapmak
"Ama ben sadece şaka yapıyordum."
- ✗ Sorumluluğu başkasına atmak
"Zaten sen de yanlış anlamışsın."
- ✗ Geçıştirmek
"Tamam özür dilerim ya, ne var yani?"
- ✗ Uzun açıklamalarla haklı çıkmaya çalışmak
"Aslında şöyle oldu da, ben..."



Yazılı bir özür, samimiyetle yazıldığında ilişkileri onarır, güveni yeniden inşa eder.



ÖZÜR DİLEMEK;



Dürüstlüğün göstergesidir.



Saygılığı artırır.



İlişkileri güçlendirir.



Hatalardan öğrenmeyi sağlar.



Empati ve nezaketi yansıtır.

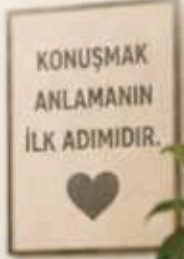


ÖZÜR, ZAYIFLIK DEĞİL;
OLGUNLUK VE İYİ NİYET GÖSTERGESİDİR.

KRİZ ANLARINDA NEZAKET



• BARIŞMA DİYALOĞU ÖRNEĞİ



Barişma,
birinin kaybetmesi
değildir.



İlişkinin
kazanmasıdır.

ÖRNEK DİYALOG



"Aramızda gerginlik
oluştüğünü fark ettim."



"Ben de rahatsız oldum
ama konuşmak istemedim."



"İstersen sakın bir şekilde
tekrar konuşalım."



NEZAKETLE BARIŞMANIN ANAHTARLARI

- ✓ Suçlamak yerine duyguyu ifade et.
- ✓ Dinlemeye istekli ol.
- ✓ Empati göster.
- ✓ Çözüm odaklı ol.
- ✓ Geçmiş değil, geleceği düşün.
- ✓ İlişkiye değer ver.



BARIŞMA ADIMLARI



1 Duyguyu
fark et.



2 Birbirini
dinle.



3 Empati
kur.



4 Sakin bir şekilde
konuş.



5 Çözüm
üret.



6 İlişkiyi
onarıp güçlendir.



NEZAKET,
İLİŞKİYİ SÜRDÜRMEYİ SEÇMEKTİR.

KRİZ VE DİJİTAL YAYILIM



Bir tartışma artık sınıfla sınırlı değildir.



Dakikalar içinde dijitale taşınabilir.



Bu yüzden kriz anında paylaşım yapmak risklidir.

“Öfkeliyken yazma.”

Bu basit ilke, büyük zararları önler.

ANLIK TEPKİ – RİSKLİ SONUÇLAR

- ✗ Sözlerin kaybolmaz.
- ✗ Ekran görüntüleri yayılır.
- ✗ Yanlış anlaşılımlar büyür.
- ✗ İlişkiler zarar görür.
- ✗ Pişmanlık kalıcı olur.



SAKIN KAL – DOĞRU YÖNET

- ✓ Dur, nefes al, düşün.
- ✓ Duyguları sakinleştir.
- ✓ Gerekirse sonra yaz.
- ✓ Doğru zamanda doğru söz, iyi sonuç getirir.
- ✓ Saygınlığını korursun.



KRİZ ANINDA YAPILACAKLAR



Dur.
Hemen tepki verme.



Nefes al.
Duygularını sakinleştir.



Düşün.
Ne yazacağını değil, neyi çözmek istediğini düşün.



Bekle.
Gerekirse zaman kazan.



Doğru iletişim kur.
Sakin, açık ve nazik ol.



İlişkiyi onarmayı seç.
Anlaşmak, kazanmaktan daha değerlidir.



Tepki vermek kolaydır.



Yönetmek olgunluktur.



NEZAKET;
zor anda sakin kalabilme cesaretidir.



SÖZLERİN İZ BIRAKIR, NEZAKETİN İSE YOL AÇAR.



GEÇ ADÖLESANLIKTA AKRAN NEZAKETİ

KISA ÖZET

i. POPÜLERLİK VE ETİK



- Popülerlik olumsuz değildir, ancak etik bilinç yoksa güç dengesizliği yaratır.
- Popüler birinin sözleri, tavırları ve paylaşımları geniş etki oluşturur.
- Nezaket, görünürlüğün sorumluluğunu bilmektir.
- Etkisi olan birey, davranışlarının yayılım gücünü hesaba katmalıdır.



ii. DİJİTAL AYAK İZİ



- Dijital davranışların uzun vadeli sonuçları belirgindir.
- Dijital geçmiş, kimlik dosyasının parçası olur.
- Dijital ayak izi kalıcıdır, kontrol kaybolabilir, bağlamından kopabilir.
- Dijital nezaket, empati kadar uzun vadeli öngörü gerektirir.
- Paylaşımın gelecekteki sonuçla değerlendirilmesi önemlidir.



iii. TARTIŞMA KÜLTÜRÜ



- Fikir ayrılıkları kaçınılmazdır, önemli olan tartışma kültürüdür.
- Kişiye değil fikre odaklanmak gerekir.
- Genelleme, hakaret ve keskin ifadeler ilişkileri zeder.
- Dinlemeyi sürdürmek sağlıklı tartışmanın temelidir.
- Nezaket, fikir ayrılığına rağmen saygıyı koruyabilmektir.



iv. KRİZ ANINDA DİL KONTROLÜ



- Sosyal krizlerde hızlı ve sert tepki verme eğilimi artar.
- Dil kontrolü üç adıma dayanır:
 1. Tepkiyi erteleme
 2. Kişiselleştirmeden konuşma
 3. Çözüm yönelimli ifade kullanma
- Anlık paylaşımlar kalıcı hasar bırakabilir.
- Nezaket, yoğun duygu anında dahi bilinçli davranma kapasitesidir.



v. GÜÇLÜ OLANIN GÖREVİ



- Güç; sosyal etki, görünürlük ve ifade gücünü de içerir.
- Güçlü birey sessiz kalırsa dengesizlik sürer, müdahale ederse iklim değişir.
- Korumacı liderlik; dışlanmayı fark eder, haksızlığı normalleştirmez, kalabalık baskısına katılmaz.
- Geç adolesan dönemde akran nezaketi, toplumsal bilinçtir.



**NEZAKET, BİLGİ, GÜÇ VE ETKİYİ
SORUMLULUKLA KULLANMAKTIR.
SAYGI, KİMLİĞİN DOĞAL TAMAMLAYICISIDIR.**



GÜÇ, LİDERLİK VE SORUMLULUK

16–18 yaş aralığı, değer sisteminin oturduğu evredir.
Birey, sosyal dünyada nasıl bir yer almak istediğine karar verir.

AKRAN NEZAKETİ BU AŞAMADA:

- ✓ Etik duruş
- ✓ Uzun vadeli düşünme
- ✓ Güç–sorumluluk dengesi ile birleşir.

Uzun vadeli düşünme

Etik duruş

Olgunluk; etkisini hesaplayarak davranmaktır.



POPÜLERLİK VE ETİK

- Görünürlük, etki getirir.
- Sözlerin ve davranışların yayılım gücü vardır.
- Nezaket, görünürlüğün sorumluluğunu bilmektir.



DİJİTAL AYAK İZİ

- Dijital iz kalıcıdır.
- Paylaşım kontrolü kaybolabilir.
- Bağlamından kopabilir.
- Dijital nezaket, uzun vadeli öngörü gerektirir.



TARTIŞMA KÜLTÜRÜ

- Kişiyi değil, fikre odaklan.
- Genelleme yapma.
- Hakaret etme.
- Dinlemeyi sürdür.
- Nezaket, fikir ayrılığına rağmen saygıyı korumaktır.



KRİZ ANINDA DİL KONTROLÜ

- Tepkiyi ertele.
- Kişiselleştirmeden konuş.
- Çözüm yönelimli ifade kullan.
- Yoğun duygu anında bilinçli davran.



GÜÇLÜ OLANIN GÖREVİ

- Sessiz kalmak dengesizliği sürdür.
- Müdahale etmek sosyal iklimi değiştirir.
- Dışlanmayı fark et.
- Haksızlığı normalleştirme.
- Kalabalık baskısına katılma.
- Nezaket, toplumsal bilinçtir.



GÜÇ, NEZAKETLE BİRLEŞTİĞİNDE LİDERLİK DOĞAR.
BUGÜN VERECEĞİN KARARLAR, YARININ DÜNYASINI ŞEKİLLENDİRİR.



KRİZDE 4 ADIM MODELİ

Bu model uygulandığında, kriz çatışmaya değil, gelişime dönüşebilir.



1. Dur.

DUR!



Dur ve kendine zaman tanı.
Anlık tepki vermek yerine, sakinleş.



2. Duyguyu Tanı.



ÖFKE UTANÇ ÜZÜNTÜ

Ne hissettiğini fark et.
Duygularını tanımak, onları yönetmene yardımcı olur.



3. Kişiliğe değil, davranışa odaklan.

Az önce söylediğin cümle beni rahatsız etti.



Kişiliğe değil, davranışa odaklanarak konuş. Suçlamak yerine, nasıl hissettiğini ifade et.



4. Çözüm öner.

Bir dahaki sefere, bu durumu nasıl çözebiliriz?



Birlikte çözüm üret. Anlaşmaya varmak, krizi fırsata dönüştür.



ÖNCE: TEPKİ VERMEK

SONRA: ANLAMAK VE GELİŞMEK



- × Sesler yükselir.
- × Sözler sertleşir.
- × İlişkiler zarar görür.

4 ADIM
MODELİ
UYGULANDIĞINDA



- ✓ Anlaşma sağlanır.
- ✓ Güven artar.
- ✓ İlişkiler güçlenir.

BU BASİT İLKE,
GÜVEN ORTAMI OLUŞTURUR.



Sakin kal.



Empati kur.



Saygıyla konuş.



Çözüm üret.



Birlikte güçlen.

Nezaket

çoğu zaman büyük kararlarla değil;
küçük duraklamalarla başlar.

Durmak;



Fiziksel
gerilimi
azaltır.



Düşünme
alanı açar.



Pişmanlık
riskini
düşürür.

Dur.

Düşün.

Seç.

Bir anlık duraklama,
bir ömürlük pişmanlıktan
koruyabilir.

Nezaket
önce kendine,
sonra
karşındakine
saygıdır.



NEZAKET; DURABİLME CESARETİDİR.

GÜÇ, LİDERLİK VE SORUMLULUK

Ana Soru:

“Nasıl bir iz bırakıyorum?”

Geç adölesan dönem, bireyin sosyal etkisinin belirginleştiği evredir.

Genç artık yalnızca gruba uyum sağlamaya ya da kimliğini aramaya odaklı değildir; etki alanı oluşturur.

Bu dönemde:

- ★ Görüşler netleşir.
- ★ Değerler şekillenir.
- ★ Sosyal statü daha görünür hale gelir.
- ★ Dijital kimlik kalıcılaştır.

Bu aşamada akran nezaketi,

bireysel *olgunluk* ve *sosyal sorumlulukla* birleşir.



DUYGUSAL ZEKÂNIN GELİŞİMSEL ROLÜ

Akran nezaketi yalnızca sosyal bilinç değil;
duygusal düzenleme becerisidir.

1. AİDİYET DÖNEMİ 12-14 YAŞ



EMPATİ ÖN PLANDADIR.

Başkalarını anlamaya,
kabul etmeye
ve bağ kurmaya odaklanır.

- ✓ Duyguları fark etmeyi öğrenir.
- ✓ Farklılıklara saygı gelişir.
- ✓ Dayanışma ve paylaşım güçlenir.

2. KİMLİK DÖNEMİ 14-16 YAŞ



SINIR KOYMA BELİRGİNLEŞİR.

Kendi değerlerini ve sınırlarını
tanıma, koruma ve ifade
etme becerisi gelişir.

- ✓ "Hayır" diyebilme güçlenir.
- ✓ Sağlıklı ilişkiler kurulur.
- ✓ Öz saygı ve öz güven artar.

3. SORUMLULUK DÖNEMİ 16-18 YAŞ



DUYGU-DAVRANIŞ DENGESİ OLGUNLAŞIR.

Duyguları yönetme ve davranışları
sorumlulukla yönlendirme
becerisi güçlenir.

- ✓ Duyguları ifade ederken başkalarını
gözetir.
- ✓ Uzun vadeli sonuçları düşünür.
- ✓ Duygusal olgunluk artar.

DUYGUSAL ZEKA BECERİLERİ



KENDİNİ
TANIMA



DUYGULARI
FARK ETME



EMPATİ
KURMA



İLETİŞİM
BECERİSİ



KENDİNİ
YÖNETME



SORUMLULUK
ALMA

AKRAN NEZAKETİ NE KAZANDIRIR?



GÜVENLİ
ORTAM



GÜÇLÜ
İLİŞKİLER



POZİTİF
İKLİM



AKADEMİK VE
SOSYAL BAŞARI



SAĞLIKLI
KİMLİK GELİŞİMİ



NEZAKET, DUYGULARINI YÖNETEBİLEN BİREYİN
EN GÜÇLÜ SEÇİMİDİR.

Kavramsal Sonuç

“Duygular bastırıldığında değil,
anlaşıldığında
yönetilebilir.

Nezaket;

duygusal zekânın
sosyal hayata
yansımış halidir.



EMPATİ
olmadan
saygı gelişmez.



SINIR
olmadan
öz değer
korunmaz.



DURAKSAMA
olmadan
bilinçli tercih
yapılamaz.



DUYGUSAL ZEKÂ
modülü,
akran nezaketinin
görünmeyen
temelidir.



**DUYGULARIMI
ANLARIM**
Kendimi tanırım,
duygularımı fark ederim.



**İLİŞKİLERİMİ
GÜÇLENDİRİRİM**
Empati kurar,
nezaketle yaklaşırım.



**SINIRLARIMI
KORURUM**
Kendime değer verir,
sağlıklı sınırlar koyarım.



**BİLİNÇLİ TERCİHLER
YAPARIM**
Durur, düşünür,
doğruyu seçerim.



Nezaket, içten başlar; dünyaya yayılır. ♥

Akran nezaketi, ergenlikten yetişkinliğe uzanan karakter köprüsüdür.

— Ve bu köprü, —
bilinçli tercihlerle inşa edilir.



1. EMPATİ

Başkalarının duygusunu anlarım.

- ✓ Anlamak için dinlerim.
- ✓ Farklılıkları kabul ederim.
- ✓ Yargılamadan yaklaşırım.



2. SAYGI

Kendime ve başkalarına saygı duyarım.

- ✓ Kelimelerime dikkat ederim.
- ✓ Sınırlarıma ve başkalarının sınırlarına özen gösteririm.
- ✓ Farklı fikirlere saygı duyarım.



3. SORUMLULUK

Seçimlerimin sonuçlarını önemserim.

- ✓ Doğruyu yapmayı tercih ederim.
- ✓ Sözlerimin arkasında dururum.
- ✓ Topluma ve çevreye katkı sağlarım.



KÜÇÜK TERCİHLER, BÜYÜK BİR KARAKTER İNŞA EDER.



Düşün, sonra konuş.



Dur, nefes al.



Nazik ol, bağ kur.



Doğruyu seç, sorumluluk al.



Birlikte daha güçlüyüz.

Nezaketle Büyümek

Adölesan dönem, insan hayatının en hassas ve en dönüştürücü evrelerinden biridir.

Bu dönemde genç; ait olmayı, ayrışmayı ve sorumluluk almayı aynı anda öğrenir.

Bu süreçte yapılan her tercih, karakterin tuğlalarından biri olur.



Akran nezaketi;



Erken dönemde empatiyle başlayan,



kimlik arayışında saygıyla derinleşen,



güç kazanıldığında sorumlulukla olgunlaşan bir yolculuktur.

Nezaket, sessizlik değildir.
Zayıflık değildir.
Çatışmadan kaçmak değildir.

Nezaket;

- duyguyu tanıyıp yönetebilmek,
- sınır koyabilmek,
- başkasının onurunu gözetebilmek,
- ve gücü dengede tutabilmektir.



Gençlik yıllarında kurulan akran ilişkileri, insanın kendine bakışını da şekillendirir.



Kabul gören bir genç, empati geliştirir.



Saygı gören bir genç, saygı göstermeyi öğrenir.



Sorumluluk verilen bir genç, sorumluluk alır.



Bu nedenle akran nezaketi yalnızca bireysel bir erdem değil; toplumsal bir yatırımdır.

Bir sınıfın iklimi değiştiğinde, bir okulun kültürü değişir.

Bir okulun kültürü değiştiğinde, geleceğin sosyal yapısı değişir.



BİR SINIFIN
İKLİMİ DEĞİŞİR



BİR OKULUN
KÜLTÜRÜ DEĞİŞİR



GELECEĞİN SOSYAL
YAPISI DEĞİŞİR



Nezaket küçük bir davranış gibi görünür.
Ancak tekrarlandığında karaktere,
karakter birleştiğinde kültüre dönüşür.



Son soru şudur:

Bir gün bu yıllara dönüp baktığında,
insanların hafızasında nasıl bir iz bırakmış olmak istersin?



Akran nezaketi, bu soruya bugünden verilen cevaptır.

Ve her cevap bir tercihle başlar.



CEP KARTI 1 - NEZAKET DİLİ KARTI



↔ Kişiyi değil davranışa konuş.



"Sen hep..." yerine
"Bu davranış..." de.



→ Alay yerine açıklama iste.



↔ Yargı yerine merak göster.



→ Fiziksel özellikler üzerinden
yorum yapma.



→ İncitici olduğunu fark edersen
düzelte.



Hatırla:

**Kelime seçimi
karakter seçimidir.**



Nezaket Dili Kartı, iletişimi yumuşatmak için değil; karakteri görünür kılmak için tasarlanmıştır. Gençlik döneminde söylenen sözler çoğu zaman kimlik inşasının bir parçası hâline gelir. Bu kart, kişiyi saldırmak yerine davranışı konuşmayı, genelleme yerine somut ifade kullanmayı ve yargı yerine merakla yaklaşmayı hatırlatır. Çünkü dil, yalnızca düşüncenin aracı değil; değer sisteminin yansımasıdır.



"Sen hep..." gibi
etiketleyen ifadeler
savunma üretir;
"Bu davranış..." gibi
odaklı ifadeler
çözüm üretir.



Alay, geçici bir
üstünlük hissi sağlar;
açıklama istemek ise
karşılıklı anlayışı
büyütür.



Fiziksel özellikler üzerinden
yapılan yorumlar görünmez
yaralar bırakabilir;
bilinçli kelime seçimi ise
güven alanı oluşturur.



Unutulmamalıdır ki iletişim bir refleks değil, bir tercihtir.
Ve her tercih, karakterin küçük bir imzasıdır.



CEP KARTI 2

KRİZ ANI KARTI



1 DUR.

Hemen tepki verme.
Bir an dur.



2 NEFES AL.

Derin bir nefes al.
Nefesini fark et.



3 10'A KADAR SAY.

Yavaşça 10'a kadar say.
Zihnini sakinleştir.



4 KENDİNE SOR:

- ? Şu an duyduğum ne?
- ? Bu cümleyi yarın da kurmak ister miyim?
- ? Kişiye mi, davranışa mı tepki veriyorum?



5 ÖFKE GEÇER.

Öfke geçicidir.
Yazdığın kalır.



Kriz Ani Kartı, öfkeyi bastırmak için değil; onu yönetebilmek için hazırlanmıştır. Ergenlik döneminde duygular hızlı yükselir, tepkiler çabuk verilir ve özellikle dijital ortamda yazılan sözler saniyeler içinde kalıcı izlere dönüşebilir. Bu kart, tepki ile karar arasına bilinçli bir boşluk koymayı öğretir. Çünkü olgunluk, duyguyu inkâr etmek değil; onu tanıyıp yönlendirebilmektir.



DUR

Zayıflık değil,
öz kontrolün
ilk adımdır.



NEFES AL

Sinir sistemini
dengeler,
bedeni rahatlatır.



10'A KADAR SAY

Zihni duygusal
merkezden
düşünsel merkeze
geçirir.



KENDİNE SOR

Farkındalık sağlar,
sorumluluk
duygusunu
güçlendirir.



ÖFKE GEÇER

Yazılan, paylaşılan
ve söylenen
kalıcı olabilir.

**KRİZ ANI,
KARAKTERİN EN GÖRÜNÜR OLDUĞU ANDIR.**



DİJİTAL DURAKSAMA KARTI

— PARMAK HIZINI DEĞİL; KARAKTER HIZINI YAVAŞLAT. —

PAYLAŞMADAN ÖNCE
5 SANİYE:

DOĞRU MU?

Bilgi doğru mu?
Kaynağı güvenilir mi?

GEREKLİ Mİ?

Bu paylaşım gerekli mi?
Sadece dikkat çekmek için mi?

NAZİK Mİ?

Sözlerim nazık mı?
Empati içeriyor mu?

KALICI MI?

Bu içerik kalıcı mı?
Yarın da arkasında durur muyum?BANA SÖYLENSE
NASIL HİSSEDERDİM?Bana söylense nasıl hissederdim?
Karşımdaki kişi de bir insan.Dijital ortamda tepki vermek saniyeler sürer.
Ancak o saniyede yazılan bir cümle, ekran görüntüsü olarak yıllarca kalabilir.
Bu kart, paylaşmadan önce bilinçli bir mikro-duraklama alanı oluşturur.
Çünkü dijital kimlik, anlık değil; birikimli tercihlerle inşa edilir.

UNUTMA:

Anonim olmak görünmez olmak değildir.
Ekranın arkasında bir insan,
ekranın diğer tarafında da bir insan vardır.Dijital alan özgürlük sunar.
Ama özgürlük,
sorumlulukla anlam kazanır.Duraksamak kaybetmek değildir.
Duraksamak,
kendini yönetebilmektir.

NEDEN ÖNEMLİ?

Hızlı tepki beyni zorlar;
duraklamak zihni netleştirir.Nazık dil, güçlü ilişkiler kurar;
kıncı sözler kalıcı iz bırakır.Dijital ayak izimiz kalıcıdır;
bugünkü paylaşım,
yarının kimliğini etkiler.Sorumlu dijital davranış,
bireysel olduğu kadar
toplumsal bir katkıdır.Dijital alanda durakla,
düşün, seç, **paylaş.**

Bilinçli bir duraklama, geleceğe bırakacağın en iyi izdir.

YAŞADIĞIN YER SENİN İMZAN

Emanet bilinci karakterin sessiz göstergesidir.
Görünmeyen nezaket, mekâna gösterilen özenle başlar.
Karakter duvara yazılmaz; davranışa yansır.
Mekâna saygı, kendine saygıdır.



Sınıfı nasıl bırakıyorsun?



Parkı nasıl bırakıyorsun?



Sosyal medyayı nasıl bırakıyorsun?



Bir insanın kalbini nasıl bırakıyorsun?

Her gün aynı soruyla karşılaşırsın:
İz bırakıyor musun, iz kirletiyor musun?



Kavramsal Geçiş

Akran nezaketi yalnızca insanlar arası ilişkiyi düzenlemez.
Nezaket, yaşanılan alanla kurulan ilişkiyi de belirler.



SAYGI DUYABİLİR



Sınıf arkadaşına saygı duyabilir...

ZARAR VEREBİLİR



...ama aynı sınıfın duvarına zarar verebilir.

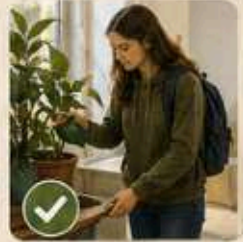


Bu çelişki bize şunu gösterir:
Nezaket, yalnızca sözle değil;
mekânla kurulan bağla da ilgilidir.



Ortak alanlar,
görünmeyen karakter testleridir.

Kim olduğumuz, kimse bakmazken bıraktığımız izde saklıdır.



Bu nedenle akran nezaketinin bir sonraki halkası şudur:

Paylaşılan yere karşı sorumluluk.



Nezaket yalnızca insana değil,
yaşanılan yere de gösterilir.



ORTAK ALAN AHLAKI

“Burası da bizim sınıfımız.”

Ortak alanlar karakterin görünür olduğu yerlerdir. Duvara yazı yazmak, bankı kırmak ya da okul eşyasına zarar vermek yalnızca bir nesneye zarar vermek değildir; aidiyet bağının zayıf olduğunu gösterir.

İnsan sahiplenmediği yere zarar verebilir, ama ait hissettiği yeri korur.

Çünkü korumak, görünmeyen bir nezaket biçimidir.

SAHİPLENMEK



Ait hisseder, korur ve güzelleştirir.

SAHİPLENMEMEK



Ait hissetmez, zarar verir ve kirletir.

Sahiplenmediğin yere zarar verirsin.



Aidiyet kurduğun yeri korursun.



NEZAKET, ORTAK ALANLARDA GÖRÜNÜR



Temiz tutarım.



Korurum.



Dikkatli kullanırım.



Güzelleştiririm.



Herkese saygı duyarım.



Ortak alanlara gösterdiğin özen, içinde bulunduğun topluluğa gösterdiğin saygının sessiz bir ifadesidir.



Nezaket yalnızca insana değil, yaşanılan yere de gösterilir.





ORTAK ALAN AHLAKI
Burası da bizim sınıfımız.



*Nezaket yalnızca insana değil,
yaşanılan yere de gösterilir.*



ÇEVREYE NEZAKET

GÖRÜNMEYEN SAYGI

“Çöp atmamak bir davranış değil, bir değer.”



Çöp atmamak
bir davranış değil,
bir değer.



Gürültüyü azaltmak;
görünmeyen bir saygıdır.



Toplu alanı temiz bırakmak;
başkasının konforunu düşündürmektir.



Eşyayı korumak;
emeğe değer vermektir.



Çevreye nezaket, görünür bir kahramanlık değildir.

Kimse çöpü yere atmadığın için seni alkışlamaz.

Ama karakter, tam da alkışın olmadığı yerde oluşur.



Başkalarını
düşün.



Doğaya ve
hayata saygı duyar.



Bugünü değil,
yarını düşünür.



Küçük davranışların
büyük etkisi vardır.



Nezaket yalnızca
söze değil;
mekâna da yansır.

Kimse bakmazken
yaptığın şey,
kim olduğunu gösterir.

Nezaket yalnızca insana değil, yaşanılan yere de gösterilir.

DOĞAYA SAYGI VE GELECEK BİLİNCİ

“Emanet bilinci karakterin en sessiz göstergesidir.”

Doğa, yalnızca içinde yaşadığımız bir alan değil; bizden sonraki kuşaklara devredeceğimiz bir emanettir.

Ergenlik dönemi, bireyin yalnızca bugünü değil, geleceği de düşünmeyi öğrenmeye başladığı evredir.



Su tasarrufu yapmak, ağacı korumak, israf etmemek ya da çevreyi bilinçli kullanmak küçük davranışlar gibi görünür. Oysa bu davranışlar, uzun vadeli düşünme kapasitesinin ve sorumluluk bilincinin işaretidir. Doğaya saygı, aslında geleceğe saygıdır.

KÜÇÜK DAVRANIŞLAR, BÜYÜK ETKİLER

SUYU KORU



Gereksiz su tüketimini önle. Her damla değerlidir.

AĞACI KORU



Ağaçları koru, yeşili çoğalt. Nefes geleceğindir.

İSRAF ETME



Kaynakları verimli kullan. İhtiyacın kadarını al.

ÇEVREYİ KORU



Çöpünü yere atma. Bulunduğun yeri senin gibi bırak.

ENERJİYİ BİLİNÇLİ KULLAN



Işığı, elektriği, ısıtmayı bilinçli kullan. Gelecek buna bağlı.



Yıkamak anlıktır.
Korumak bilinç ister.



UNUTMA!

Doğaya gösterdiğin her özen, yarınlarına yazdığın bir iyilik mektubudur.



NEZAKET, YALNIZCA İNSANA DEĞİL; YAŞANAN YERE DE GÖSTERİLİR.

Bugünü koru, yarını yaşat.

YAŞADIĞIN YERİ NASIL BIRAKIYORSUN?

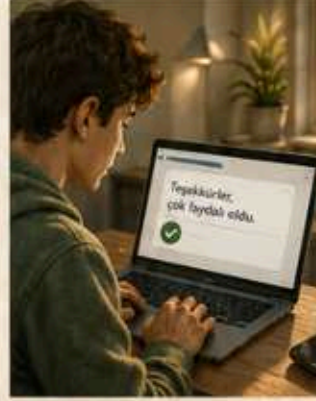
Karakter, her ortamda kendini belli eder.



Sınıftan çıkarken
sirasını nasıl bırakır?



Parktan ayrılırken
ardında ne bırakır?



Dijital bir ortamdan
çıkarken nasıl bir iz
bırakır?



Bir insanın kalbinden
geçerken nasıl bir
duygu bırakır?

Bu soruların hepsi aynı çizgide birleşir: sorumluluk. Yaşadığımız her alan bize geçici olarak emanet edilir.

Mekânlar, ilişkiler ve dijital ortamlar...

Hepsi, bizden sonra da var olmaya devam eder.

Olgunluk; bulunduğun yeri biraz daha iyi, biraz daha temiz, biraz daha huzurlu bırakabilmektir.

Çünkü karakter, kimse zorlamazken gösterdiğin özenle şekillenir.

UNUTMA!

- Temiz bırak.
- Düzenli bırak.
- Nazık bırak.
- İyi bir anı bırak.



SAYGI

Yaşadığın her alana
ve insana saygı duy.



SORUMLULUK

Emanet edilen her şeyi
koru ve kolla.



EMPATİ

Başkalarının konforunu
ve duygularını düşün.



GELECEK BİLİNCİ

Bugünkü davranışların,
yarının dünyasını belirler.

GİTTİĞİN YERDE BIRAKTIĞIN İZ, KİM OLDUĞUNU ANLATIR.

KENDİNE SOR:

- ✓ Bulunduğum yeri daha iyi hâle getirdim mi?
- ✓ İnsanlara iyi bir his bıraktım mı?
- ✓ Kaynakları doğru kullandım mı?
- ✓ Kimse bakmazken de aynı özeni gösterdim mi?



KÜÇÜK SEÇİMLER
BÜYÜK KARAKTER
OLUŞTURUR.



Yaşadığın Yer Senin İmzan

VANDALİZM: GÜÇ MÜ, AİDİYET EKSİKLİĞİ Mİ?



- ✗ Eşyaya zarar verme davranışının psikolojisi
- ✗ "Görünür olma" ihtiyacı
- ✗ Kontrol ve öfke boşaltımı
- ✗ Aidiyet eksikliği

- ✓ Sahiplenme korumayı getirir.
- ✓ Güç, yapabilmektir; koruyabilmektir.
- ✓ Aidiyet, sorumluluk bilinciyle güçlenir.

“Eşyaya zarar verme davranışı çoğu zaman yalnızca bir “öfke anı” değildir; görünür olma ihtiyacının, kontrol arayışının ve aidiyet eksikliğinin dışı vurumudur. Genç, kendini güçlü hissetmediğinde yıkarak iz bırakmaya çalışabilir. Oysa gerçek güç, zarar vermekte değil; **koruyabilmektedir.**”

SAHİPLENME



Sahiplenmediğin yere zarar verirsin.



Ait hissettiğin yeri savunursun.

İZ BIRAKMAK



Geçici iz bırakır ama yıpratır.



Kalıcı iz bırakır ama güzelleştirir.

KARAKTER



Öfke ile yıkan kendi değerini kaybeder.



Özenle koruyan kendi değerini kazanır.

GÜÇ



Zarar vermek anlık güç hissi verir.



Koruyabilmek kalıcı güç kazandırır.

KENDİNE SOR:

- ✓ Gittiğim yerleri nasıl bırakıyorum?
- ✓ Arkadaşlarımla eşyasına özen gösteriyor muyum?
- ✓ Kırdığım, bozduğum şeylerde sorumluluk alıyorum muyum?
- ✓ Beni rahatsız eden şeylere yıkmakla mı, çözmekle mi yaklaşıyorum?

NEZAKET LİDERLİĞİ

Güçlü olmak, başkalarını etkilemekle değil; ortak alanı koruyabilmekle, değer katabilmekle ölçülür. Gücünü iyi şeyler için kullan. Çünkü yaşadığın dünya, sana değil; seninle paylaştığın herkesindir.

“Nezaket gücü yıkmak için değil, korumak için kullanır.”

YAŞADIĞIN YERİ KORU, GELECEĞE DEĞER KAT. ♥



Öğretmen Etkinlikleri

Sınıf kültürü, küçük adımlarla büyük değişimler yaratır.

Nezaket, güven ve saygı dolu bir sınıf ortamı öğrencilerin akademik başarısını artırır, sosyal ve duygusal gelişimlerini destekler. Aşağıdaki etkinlikler, sınıfınızda nezaket kültürünü oluşturmanıza ve güçlendirmenize yardımcı olacaktır.



1 NEZAKET ÇEMBERİ



- Öğrenciler çember olur.
- Herkes sırayla bir nazik davranış paylaşır.
- Diğerleri dinler ve alkışlar.

Kazanım: Dinleme, empati, öz farkındalık ve sınıf bağlılığı gelişir.

2 İYİLİK ZİNCİRİ



- Bir öğrenci nazik bir davranış yapar.
- Zincirin halkası diğer öğrenciyi etiketler.
- Zincir tüm sınıfa yayılır.

Kazanım: Sınıf içinde pozitif davranışlar yaygınlaşır.

3 TEŞEKKÜR panosu



- Öğrenciler, haftalık olarak birbirlerine teşekkür notları yazar.
- Panoda sergilenir.

Kazanım: Takdir etme, özsaygı ve olumlu sınıf atmosferi oluşur.

4 ROL DEĞİŞTİRME



- Öğrenciler çeşitli durumlarda farklı roller üstlenir.
- Empati kurarak olaylara farklı bakış açıları geliştirir.

Kazanım: Empati, anlayış ve hoşgörü gelişir.

5 NEZAKET SENARYOLARI



- Gruplar, nezaket içeren kısa senaryolar yazar.
- Canlandırarak sınıfta sunar.
- Sonrasında değerlendirme yapılır.

Kazanım: Yaratıcı düşünme, iletişim ve problem çözme gelişir.

6 SINIF KURALLARI BİRLİKTE



- Öğrencilerle birlikte nezaket temelli sınıf kuralları oluşturulur.
- Kurallar görünür bir yere asılır.
- Düzenli olarak gözden geçirilir.

Kazanım: Sorumluluk bilinci, iş birliği ve sahiplenme artar.

7 İYİLİK GÜNLÜĞÜ



- Öğrenciler her gün yaptıkları iyi bir davranışı yazar.
- Haftalık paylaşım yapılır.

Kazanım: Öz değerlendirme, farkındalık ve içsel motivasyon artar.

8 DİJİTAL NEZAKET ATÖLYESİ



- Dijital ortamda nezaket kuralları birlikte belirlenir.
- Örnek durumlar üzerinden tartışmalar yapılır.

Kazanım: Dijital farkındalık, sorumluluk ve güvenli iletişim gelişir.



ÖĞRETMEN İÇİN HIZLI UYGULAMA FİKİRLERİ

- ✓ Güne pozitif bir sözle başlayın.
- ✓ Her hafta bir öğrenciyi "gizli takdir notu" bırakın.
- ✓ Sınıfta farklılıklara saygıyı vurgulayın.
- ✓ Duyguları konuşmak için zaman oluşturun.
- ✓ Küçük iyilikleri görünür kılın ve kutlayın.



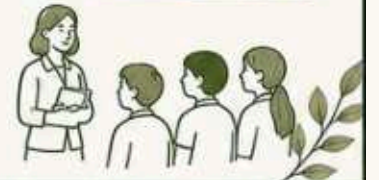
ETKİNLİKLERİN SİZE KATKILARI

- ✓ Öğrencileriniz arasında güven ortamı oluşturur.
- ✓ Akademik başarıya olumlu katkı sağlar.
- ✓ Davranış problemlerini azaltır.
- ✓ Sınıf içi iletişimi güçlendirir.
- ✓ Nezaket ve saygı kültürünü kalıcı hale getirir.



Nezaket sadece öğrencilere öğretilmez; yaşanır ve gösterilir.

“ Öğretmen, öğrencinin kalbine dokunan ilk rol modelidir. Nezaketinizle ilham verin, öğrencilerinizle geleceği şekillendirin.



Aile Etkinlikleri

Birlikte zaman, birlikte değer.

Nezaket, evde başlar. Aile içinde kurulan sıcak, saygılı iletişim çocuğun karakterini güçlendirir. Aşağıdaki etkinlikler, birlikte kaliteli zaman geçirirken nezaket değerlerini pekiştirmenize yardımcı olacak.

Aile içindeki küçük adımlar, çocuğun büyük yarınlarını şekillendirir.

1. TEŞEKKÜR TABAĞI



Akşam yemeğinde her birey, o gün kendisine yapılan bir iyilik için diğerlerine teşekkür eder.

Kazanım:
Minnettarlık, takdir etme becerisi gelişir.

2. NEZAKET GÜNLÜĞÜ



Haftada bir gün, herkes yaşadığı nazik bir davranışı yazar veya çizer. Sonrasında paylaşırlar.

Kazanım:
Farkındalık artar, iyi davranışlar güçlenir.

3. DİNLEME ZAMANI



Ailece 15 dakika boyunca söz kesmeden, yargılamadan birbirinizi dinlersiniz.

Kazanım:
Empati ve aktif dinleme becerisi gelişir.

4. YARDIMLAŞMA GÜNÜ



Haftada bir gün, birlikte bir iyilik planlayın: yaşlı komşuya yardım etmek, sokak hayvanlarını beslemek gibi.

Kazanım:
Sorumluluk bilinci ve paylaşma kültürü oluşur.

5. EKRANSIZ AKŞAM



Haftada en az bir akşam, ekranları kapatıp birlikte oyun oynayın, sohbet edin veya yürüyüşe çıkın.

Kazanım:
Kaliteli zaman, güçlü bağlar oluşur.

6. ROL DEĞİŞTİRME



Bir günlüğüne rollerinizi değiştirin. Çocuk ebeveynin görevini, ebeveyn çocuk rolünü üstlensin.

Kazanım:
Anlayış, sabır ve empati gelişir.

7. İLTİFAT HALKASI



Herkes sırayla diğer aile üyelerine içten bir iltifat söyler. Küçük sözler, büyük mutluluklar oluşturur.

Kazanım:
Özgüven artar, olumlu iletişim güçlenir.

8. AİLE TOPLANTISI



Haftalık kısa bir toplantı yapın. Neler iyi gitti? Neleri geliştirebiliriz? Hep birlikte karar verin.

Kazanım:
İletişim, iş birliği ve katılım kültürü oluşur.

AİLECE NEZAKET KURALLARIMIZ

1. Birbirimize saygılı konuşuruz.
2. Dinlerken söz kesmeyiz.
3. Teşekkür eder, özür dileriz.
4. Yardımlaşır, paylaşıyoruz.
5. Birbirimizi olduğu gibi kabul ederiz.



BU ETKİNLİKLERİN BİZE KATKILARI

- ✓ Aile bağlarımız güçlenir.
- ✓ Çocuklarımızın empati becerisi gelişir.
- ✓ Nezaket bir alışkanlığa dönüşür.
- ✓ Güvenli ve sevgi dolu bir ortam oluşur.
- ✓ Hayata karşı daha anlayışlı ve sorumlu bireyler yetişir.



Unutmayın!



En güzel eğitim, sevgiyle örnek olmaktır.
Bugün birlikte attığınız küçük adımlar,
yarın çocuğunuzun büyük karakterine dönüşecektir.



Nezaket Görevleri

Küçük görevler, büyük karakterler yaratır.

Nezaket bir alışkanlıktır. Her gün küçük bir görevle başlayabilirsin. Bu görevler seni, çevreni ve dünyayı daha iyi bir yer haline getirir.

★ Her görevi tamamladığında kutucuğu işaretle!

Nezaket
görevleri,
karakterini
güçlendirir.



1 DİNLEME GÖREVİ



Bugün birini dikkatle dinle.
Sözünü kesme, yargılamaya
ve anlamaya çalış.

Görevini tamamladın mı? ☐

Gözlemin:

2 İYİ SÖZ GÖREVİ



Bugün en az bir kişiye
içten bir iltifat veya
teşekkür et.

Görevini tamamladın mı? ☐

Gözlemin:

3 YARDIM ETME GÖREVİ



Bugün birine yardım et.
Küçük bir yardım bile
büyük fark yaratır.

Görevini tamamladın mı? ☐

Gözlemin:

4 ÇEVRE GÖREVİ



Çevrende bir yeri temizle
veya bir ağacı, bitkiyi
korumak için bir adım at.

Görevini tamamladın mı? ☐

Gözlemin:

5 PAYLAŞMA GÖREVİ



Bugün bir şeyi (bilgi, zaman,
malzeme, gülümseme...) başkalarıyla paylaş.

Görevini tamamladın mı? ☐

Gözlemin:

6 DİJİTAL NEZAKET GÖREVİ



Sosyal medyada nazik bir
yorum yap veya birine
destek ol.

Görevini tamamladın mı? ☐

Gözlemin:

7 SABIR GÖREVİ



Bugün zor bir durumda
sabrınlı olmaya çalış.
Tepki vermeden önce düşün.

Görevini tamamladın mı? ☐

Gözlemin:

8 ÖZÜR DİLEME GÖREVİ



Hata yaptıysan özür dile.
Kırdığın birinin kalbini
onarmaya çalış.

Görevini tamamladın mı? ☐

Gözlemin:

HAFTANIN SONUNDA DÜŞÜN



Bu hafta seni en çok
mutlu eden görev hangisiydi?
Neden?



Nezaket gösterdiğinde
çevrende ne değişti?



Gelecek hafta hangi
nezaket görevini tekrar
yapmak istersin?

Nezaket
her gün,
her yerde,
herkes için...

“ Nezaket, dünyayı değiştirmez belki ama senin dünyanı daha güzel yapar. ”

Bir Haftalık Nezaket Günlüğü

Küçük adımlar, büyük değişimler yaratır.

Her gün, çevrende birine, bir ortama veya kendine nazik bir davranışta bulun.

Ne yaptığını yaz, nasıl hissettiğini fark et.

Bir hafta sonunda, nezaketin gücünü kendin göreceksin.

Nezaket
bir alışkanlıktır.
Alışkanlık ise
karakteri
şekillendirir.

GÜN	KİME / NEREYE NEZAKET GÖSTERDİM? (Arkadaşım, ailem, öğretmenim, okulum, çevrem, kendim...)	NE YAPTIM? (Nazik davranışım neydi?)	NASIL HİSSETTİM? (Mutlu, huzurlu, gururlu, rahatlamış...)	GÜNÜN NOTU (Bugünden öğrendiğim bir şey)
1. GÜN Pazartesi				
2. GÜN Salı				
3. GÜN Çarşamba				
4. GÜN Perşembe				
5. GÜN Cuma				
6. GÜN Cumartesi				
7. GÜN Pazar				

HAFTANIN SONUNDA DÜŞÜN VE YAZ



Bu hafta yaptığım en anlamlı
nezaket davranış:



Nezaket gösterdiğimde
kendimi nasıl hissettim?



Başkalarına karşı nazik
olmak ilişkilerimi nasıl
etkiledi?



Gelecek hafta daha fazla
nezaket göstermek için
ne yapabilirim?

"Bir damla nezaket,
bir okyanus değişir."



UNUTMA!

Nezaket yalnızca büyük şeylerde değil;
küçük anlarda gizlidir.
Her gün bir iyi davranış,
daha iyi bir dünya için atılan adımdır.



Bugün bir iyilik yap,
yarın bir gülümseme
sana geri dönecektir.



Kendimi Değerlendiriyorum

Nezaket bir yolculuktur. Her gün küçük adımlarla ilerleriz. Kendini dürüstçe değerlendir, güçlü yanlarını gör, gelişime açık alanlarını fark et ve yarın için yeni bir adım at.

Bugünkü değerlendirmen, yarının karakterini şekillendirir.



1. KENDİMİ TANIYORUM

	Her Zaman	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
Duygularımı fark edebiliyorum.	☐	☐	☐	☐
Hata yaptığımda kabul edebiliyorum.	☐	☐	☐	☐
Başkalarının duygularını anlamaya çalışıyorum.	☐	☐	☐	☐
Öfkemle başa çıkmak için sağlıklı yollar kullanıyorum.	☐	☐	☐	☐
Kendime karşı nazik ve sabırlıyım.	☐	☐	☐	☐



2. İLİŞKİLERİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

	Her Zaman	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
Arkadaşlarıma karşı saygılı ve anlayışlıyım.	☐	☐	☐	☐
Dinlemeyi önemsiyorum ve sözünü kesmiyorum.	☐	☐	☐	☐
Üzdüğüm birinin gönlünü almak için çaba gösteriyorum.	☐	☐	☐	☐
Küçük iyilikleri fark eder ve takdir ederim.	☐	☐	☐	☐
Çatışmalarımı nezaketle çözmeye çalışırım.	☐	☐	☐	☐



3. ORTAK ALAN VE ÇEVRE

	Her Zaman	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
Okul eşyalarını ve ortamını korurum.	☐	☐	☐	☐
Çevremi temiz tutar, çöp atmamaya özen gösteririm.	☐	☐	☐	☐
Su, enerji ve diğer kaynakları israf etmem.	☐	☐	☐	☐
Gürültüye ve çevremdeki insanlara dikkat ederim.	☐	☐	☐	☐
Yaşadığım yeri daha iyi bırakmaya çalışırım.	☐	☐	☐	☐



4. DİJİTAL DAVRANIŞIM

	Her Zaman	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
Sosyal medyada nazik ve saygılı bir dil kullanırım.	☐	☐	☐	☐
Yüz yüze söylemeyeceğim şeyi yazmam.	☐	☐	☐	☐
Paylaşmadan önce düşünürüm.	☐	☐	☐	☐
Başkalarını kıracak yorumlardan kaçınırım.	☐	☐	☐	☐
Dijital ortamda da sorumluluk bilinciyle davranırım.	☐	☐	☐	☐



GÜÇLÜ YANLARIM

En güçlü olduğum 3 özelliğim:

1. _____
2. _____
3. _____



GELİŞTİRMEK İSTEDİĞİM ALANLAR

Daha çok çalışmak istediğim 3 alan:

1. _____
2. _____
3. _____



YARIN İÇİN SÖZÜM

Yarın kendim için atacağım bir küçük adım:

1. _____
2. _____
3. _____

“ Nezaket, karakterin sessiz dilidir. Kendine iyi davran, başkalarına iyi davran, dünyayı daha iyi bir yer yap. ”



Unutma!
Küçük adımlar, büyük değişimler yaratır.
Bugün bir iyilik yap!

AKRAN NEZAKETİ MANİFESTOSU

-  Nazik olmak **zayıflık** değildir.
-  Kendini kontrol edebilmek **güçtür**.
-  Kalabalıkta incitmemek **cesarettir**.
-  Yalnız kalma riskine rağmen doğruyu seçmek **karakterdir**.
-  Farklılık küçültme sebebi değildir. **Zenginliktir**.
-  Dijital dünya görünmezlik değildir. **Sorumluluktur**.
-  Özür dilemek kaybetmek değildir. **Olgunlaşmaktır**.
-  Güçlü olmak; yüksek sesle konuşmak değil, **sessiz kalan için konuşabilmektir**.

Ben,
insanların hafızasında bıraktığım hissin
en az başarılarım kadar
önemli olduğunu biliyorum.

— Ve şunu seçiyorum: —

Nezaketle var olmayı.

AKRAN NEZAKETİ



- ◆ Gücü incitmek için değil, korumak için kullanacağım,
- ◆ Farklılıkları tehdit değil, zenginlik olarak göreceğime,
- ◆ Kriz anında kişiliğe değil, davranışa odaklanacağım,
- ◆ Dijital ortamda da vicdanımı yanımda taşıyacağım,
- ◆ Hızlı tepki yerine bilinçli karar vermeyi seçeceğime,
- ◆ Kalabalığa değil, değerlerime uyacağım,

söz veriyorum.

Nezaketin zayıflık değil,
karakter gücü olduğunu kabul ediyorum.

Empati
anlamanın
başlangıcıdır. ♥

Nezaket
küçük bir
davranış,
büyük bir
etkidir. ♥

Sözlerin
iz bırakır. 😊

AKRAN NEZAKETİ SÖZLEŞMESİ



ÖZ DEĞERLENDİRME SORULARI



Bugün birini savundum mu?



Bugün birini küçümseyen bir cümle kurdum mu?



Bugün sosyal medyada aceleci davrandım mı?



Bugün biriyle empati kurabildim mi?

Bu sorular her gün sorulabilir.
Nezaket, alışkanlıkla güçlenir.

SÖZLEŞMENİN AMACI



Bu metin gençlere şunu öğretir:

Nezaket bir zorunluluk değildir.

Bir tercihtir.

Ama tekrar eden tercihler,
karaktere dönüşür.



14–16 yaş dönemi, kimlik denemelerinin yoğunlaştığı evredir.



Bu süreçte sınır ihlalleri daha görünür hale gelebilir.



Akran nezaketi, kimlik inşasını başkasını ezmeden gerçekleştirme becerisidir.



Saygı, kimliğin doğal tamamlayıcısıdır.



DUR
Duygumu fark et.



DÜŞÜN
Ne söylemek istiyorum?



EMPATİ KUR
Karşımdakinin duygusunu anla.



İYİ NİYETLE İFADE ET
Nazik ve doğru sözleri seç.



DAVRANIŞINI SEÇ
Nezaketle hareket et.



İLİŞKİYİ GÜÇLENDİR
Güven ve saygı büyüt.

Bu süreç alışkanlık haline geldiğinde, nezaket doğal davranışa dönüşür.



**DUYGULARIM GÜÇLÜ OLABİLİR.
AMA DAVRANIŞIMI BEN SEÇERİM.**





AKRAN NEZAKETİ

İnceleyen:

Başlangıç:

Bitiş:

Sayfa:

Temalar:

NOTLAR - ÇİZİMLER

Puanlama:



Kitap Adı:

Yazar:

Tür:

Seri:

Yayın Tarihi:



İnceleme:



En Güzel An

Favori Alıntı

NEZAKET
küçük bir
davranış,
büyük bir
etkidir. ♥

Sözlerin
iz bırakır. 😊

Empati
anlamanın
başlangıcıdır. ♥



AKRAN NEZAKETİ SÖZLEŞMESİ

Bu bir **ceza** metni değildir.

Bu bir **karakter** beyanıdır.

Bu sözleşme,
başkalarını değiştirmek için değil;
kendini **bilinçli** şekilde
konumlandırmak içindir.

İmza önce vicdana atılır



SON SÖZ

İz Bırakmak



Gençlik yılları geçer.



Sınıflar değişir.



Arkadaş grupları dağılır.



Dijital hesaplar yenilenir.

Ama bir şey kalır:

İnsanların hafızasında bıraktığın his.



Birini güldürdüğün an kalır.



Birini susturduğun an da kalır.



Birini savunduğun an kalır.



Sessiz kaldığın an da kalır.

Akran nezaketi,

büyük ideallerle başlamaz.

Küçük tercihlerle başlar.

- ✓ Bir lakabı kullanmamak.
- ✓ Bir alaya katılmamak.
- ✓ Öfkeliyken yazmamak.
- ✓ "Özür dilerim" diyebilmek.
- ✓ "Bence bu doğru değil" diyebilmek.

Nezaket, zayıfların sığınağı değildir.

Kendini kontrol edebilenlerin gücüdür.

Adölesan dönem, kim olduğunun provasıdır.

Ama bıraktığın iz, gerçek versiyonundur.



Bu kitap sana kurallar vermek için yazılmadı.
Sana bir soru bırakmak için yazıldı:

Nasıl bir iz bırakmak istiyorsun?



Bir gün bu yıllara dönüp baktığında,
insanların seni hatırlama biçimi

🏆 başarıların mı,

❤️ yoksa davranışların mı olsun istersin?



Nezaket;

karakterin sessiz ama güçlü imzasıdır.

Ve her imza,

bilinçli bir tercihle atılır.



“Bugün attığın küçük adımlar,
yarının büyük hatıralarını
oluşturur.”



NEZAKETİN 5 TEMEL YANSIMASI



Empati

Başkalarının
duygusunu
anlamak.



Saygı

Kendine ve
başkalarına
değer
vermek.



Sorumluluk

Sözlerinin
ve eylemlerinin
sonucunu
üstlenmek.



Öz Kontrol

Duygularını
tanıyıp
yönetmek.



Cesaret

Doğru olanı
söylemek
ve yapmak.

UNUTMA



Ne söylediğin yıllar içinde unutulabilir.
Ama nasıl hissettirdiğin asla.



Karakter, yalnız kaldığında yaptığın tercihlerle oluşur.



Sen, başkalarının hikâyesinde
önemli bir karakter olabilirsin.



Daha nazik bir okul, daha iyi bir toplum,
daha güzel bir dünya demektir.



Bırakmak
istediğin iz,
senin bugünkü
tercihlerinle
başlar. ❤️

İzini güzelleştir.

Dünyayı
iyilikle değiştir.

KAYNAKÇA

1. Alsarrani, A., Hunter, R. F., Dunne, L., & Garcia, L. (2022). Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: A systematic review. *BMC Public Health*, 22, Article 2420. [https://doi.org/10.1186/s12889-022-14776-4]
2. Angelini, F., Marino, C., & Gini, G. (2023). Friendship quality in adolescence: The role of social media features, online social support and e-motions. *Current Psychology*, 42, 26016–26032. [https://doi.org/10.1007/s12144-022-03564-3]
3. Arslan, G., & Allen, K.-A. (2021). School victimization, school belongingness, psychological well-being, and emotional problems in adolescents. *Child Indicators Research*, 14, 1501–1517. [https://doi.org/10.1007/s12187-021-09813-4]
4. Ata, S., & Artan, I. Z. (2021). Ergen Prososyallik Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 28(1), 38–44. [https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2020.14632]
5. Bayar, Y., Sayıl, M., & Kindap Tepe, Y. (2020). The relationship of autonomous motivation to prosocial behavior: Mediator role of prosocial friends and friendship quality among Turkish adolescents. *Research on Education and Psychology*, 4(1), 98–113.
6. Beißert, H., & Mulvey, K. L. (2022). Inclusion of refugee peers—Differences between own preferences and expectations of the peer group. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 855171. [https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.855171]
7. Boyar, Ü., & Arslantaş, H. (2024). Ergenlerde siber zorbalık, siber mağduriyet ve depresyon: Kesitsel bir çalışma. *Adıyaman Üniversite Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 69–83. [https://doi.org/10.30569/adiyamansaglik.1340112]
8. Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Gowland, S., & Jones, M. (2022). The contributing role of family, school, and peer supportive relationships in protecting the mental wellbeing of children and adolescents. *School Mental Health*, 14, 776–788. [https://doi.org/10.1007/s12310-022-09502-9]
9. Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. A. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181–1204. [https://doi.org/10.1111/cdev.13968]
10. Deng, X., Yang, J., & Wu, Y. (2021). Adolescent empathy influences bystander defending in school bullying: A three-level meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 690898. [https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.690898]
11. Dryburgh, N. S. J., Ponath, E., Bukowski, W. M., & Dirks, M. A. (2022). Associations between interpersonal behavior and friendship quality in childhood and adolescence: A meta-analysis. *Child Development*, 93, e322–e347. [https://doi.org/10.1111/cdev.13728]
12. Gaffney, H., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2019). Examining the effectiveness of school-bullying intervention programs globally: A meta-analysis. *International Journal of Bullying Prevention*, 1, 14–31. [https://doi.org/10.1007/s42380-019-0007-4]
13. Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 111–133. [https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001]
14. Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). What works in anti-bullying programs? Analysis of effective intervention components. *Journal of School Psychology*, 85, 37–56. [https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.002]
15. Kamaruddin, I. K., Ma'rof, A. M., Mohd Nazan, A. I. N., & Ab Jalil, H. (2023). A systematic review and meta-analysis of interventions to decrease cyberbullying perpetration and victimization: An in-depth analysis within the Asia Pacific region. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1014258. [https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1014258]
16. Killen, M., Burkholder, A. R., D'Este, A. P., Sims, R. N., Glidden, J., Yee, K. M., Luken Raz, K. V., Elenbaas, L., Rizzo, M. T., Woodward, B., Samuelson, A., Sweet, T. M., & Stapleton, L. M. (2022). Testing the effectiveness of the Developing Inclusive Youth program: A multisite randomized control trial. *Child Development*, 93(3), 732–750. [https://doi.org/10.1111/cdev.13785]
17. Kocaturk, M., & Türk Kurtça, T. (2021). Akran zorbalığı ve mağduriyeti, siber zorbalık, ahlaki uzaklaşma ve empatik ilgi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(79), 1123–1136. [https://doi.org/10.17755/esosder.834590]
18. Lambe, L. J., & Craig, W. M. (2020). Peer defending as a multidimensional behavior: Development and validation of the Defending Behaviors Scale. *Journal of School Psychology*, 78, 38–53. [https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.12.001]
19. Li, W., Mao, Y., & Hu, B. (2022). Will exposure to different consequences of prosocial behavior always lead to subsequent prosocial behavior among adolescents: An experimental study of short videos. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 927952. [https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.927952]
20. Marshall, S. L., Ciarrochi, J., Parker, P. D., & Sahdra, B. K. (2020). Is self-compassion selfish? The development of self-compassion, empathy, and prosocial behavior in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 30(S2), 472–484. [https://doi.org/10.1111/jora.12492]

KAYNAKÇA

(DEVAM)

21. Martinot, D., Sicard, A., Gul, B., Yakimova, S., Taillandier-Schmitt, A., & Maintenant, C. (2022). Peers and teachers as the best source of social support for school engagement for both advantaged and priority education area students. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 958286. [https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.958286]
22. Memmott-Elison, M. K., Holmgren, H. G., Padilla-Walker, L. M., & Hawkins, A. J. (2020). Associations between prosocial behavior, externalizing behaviors, and internalizing symptoms during adolescence: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 80, 98–114. [https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.012]
23. Milli Eğitim Bakanlığı. (2025). Sosyal-duygusal öğrenme becerileri. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli.
24. Moran, D., Liu, V., & Taylor, L. (2024). Who, how, and when do children help? A systematic review of children's outgroup prosocial behavior. *Political Psychology*, 45(Suppl. 1), 119–155. [https://doi.org/10.1111/pops.12948]
25. Özkan Gültekin, S., Ada, Ş., & Gönenc, H. (2024). Ergenlerin prososyal davranışlarının incelenmesi (Bursa ili örneği). *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(44), 3033–3053. [https://doi.org/10.35675/befdergi.1514115]
26. Polanin, J. R., Espelage, D. L., Grotzinger, J. K., Ingram, K., Michaelson, L., Spinney, E., Valido, A., El Sheikh, A., Torgal, C., & Robinson, L. (2022). A systematic review and meta-analysis of interventions to decrease cyberbullying perpetration and victimization. *Prevention Science*, 23, 439–454. [https://doi.org/10.1007/s11121-021-01259-y]
27. Polat, F., & Sohbet, R. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinde akran zorbalığı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(2), 41–51. [https://doi.org/10.17517/ksutfd.608921]
28. Shoshani, A., De-Leon Lendner, K., Nissensohn, A., Lazarovich, G., & Aharon-Dvir, O. (2020). Grateful and kind: The prosocial function of gratitude in young children's relationships. *Developmental Psychology*, 56(6), 1135–1148. [https://doi.org/10.1037/dev0000922]
29. Sipes, B. S., Jakary, A., Li, Y., Max, J. E., Yang, T. T., & Tymofiyeva, O. (2022). Resting state brain subnetwork relates to prosociality and compassion in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1012745. [https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1012745]
30. Steinvik, H. R., Duffy, A. L., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2025). Adolescents' compassion is distinctively associated with more prosocial and less aggressive defending against bullying when considering empathic emotions and costs. *Journal of Adolescence*, 97(6), 1494–1506. [https://doi.org/10.1002/jad.12513]
31. te Brinke, L. W., van de Groep, S., van der Cruysen, R., & Crone, E. A. (2023). Variability and change in adolescents' prosocial behavior across multiple time scales. *Journal of Research on Adolescence*, 33(2), 575–590. [https://doi.org/10.1111/jora.12827]
32. Topuz, İ., & Aslan, O. (2024). Investigation of the mediating role of empathy in the relationship between adolescents' prosocial behaviors and bullying tendencies. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 53(3), 1084–1109. [https://doi.org/10.14812/cuefd.1463625]
33. Türk Kurtça, T., Ermağan Çağlar, E., & Sanal Özcan, Y. (2020). Akran zorbalığı ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin gözden geçirilmesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(2), 584–595. [https://doi.org/10.24106/kefd.693410]
34. UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO.
35. UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.
36. Widyastuti, A., & Savitri, L. S. Y. (2023). Empathy as mediator in relationship between self-compassion and prosocial behavior among adolescents. *Jurnal Psikologi*, 50(2), 176–189. [https://doi.org/10.22146/jpsi.78312]
37. World Health Organization. (2019). *School-based violence prevention: A practical handbook*. World Health Organization.
38. Xiao, S. X., Gülseven, Z., Clancy, E. T., Liew, J., Carlo, G., Kim, S., & Jiang, S. (2024). Measuring early adolescents' prosocial behavior toward diverse others: Considering multiple social identities. *Journal of Adolescence*, 96, 841–854. [https://doi.org/10.1002/jad.12305]
39. Xu, Z., & Fang, C. (2021). The relationship between school bullying and subjective well-being: The mediating effect of school belonging. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 725542. [https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.725542]
40. Yu, G., Li, S., & Zhao, F. (2020). Childhood maltreatment and prosocial behavior among Chinese adolescents: Roles of empathy and gratitude. *Child Abuse & Neglect*, 101, Article 104319. [https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104319]
41. Zhou, Z., Shen, R., Huebner, E. S., & Tian, L. (2023). The longitudinal reciprocal relations among friendship quality, positivity and prosocial behavior in Chinese early adolescents. *Current Psychology*, 42(30), 26341–26355. [https://doi.org/10.1007/s12144-022-03743-2]

Bilgi paylaştıkça çoğalır, nezaketle birleştğinde
hayatlara dokunur.



İSTANBUL - ŞİŞLİ
İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

