



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

Nezakət

Koç Okulu, Ortaokul Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Bölümü



Değerli Velilerimiz

Okulumuzda “nezaket” kültürünü desteklemek, nezaket eylemlerini ve farkındalığını arttırmak amacıyla nezaket çalışmalarına başlamış bulunuyoruz. Bu dönem okulumuz “İyiliğin ve Nezaketin” birleştirici gücüne odaklanacak.

Okul iklimini iyileştiren, öğrenci katılımını artıran proaktif ve olumlu bir zorbalık önleme girişimi olarak nezaket eylemleriyle, mümkün olduğu kadar çok sayıda öğrencilerimizle iyilik eylemi gerçekleştirmeyi amaçlıyoruz.

Böylece öğrencilerimiz nazik davranışlarda bulunarak **NEZAKETİN ÖNEMLİ** olduğunu gösterecekler!

Nezaket, övgü veya ödül beklemeden başkaları için cömertlik, şefkatli olma, onların iyi oluşu için endişe duyma, düşünme veya ilgi gösterme davranışı olarak tanımlanabilir.

Nezaket empati, sempati, saygı, sevgi, şefkat, ilgi, farklı düşüncelere karşı bakış açısı geliştirme ve prososyal davranışlar olarak ele alınabilir.

Haydi gelin nezaketin faydalarına ve önerilerimize göz atalım!



Nezaketin faydaları

- Diğerleri ile ilişkide kabul ve güven ilişkisi kurmayı sağlar.
- Kişisel becerilerin artmasına ve toplumsal olarak fayda sağlamaya yardımcı olur.
- Zihinsel olarak sağlıklı hissetmeye ve yaşam doyumumuzun artmasına destek olur.
- Nezaket davranışları arkadaş, aile ve çevremizle iletişimimizi güçlendirir.
- Nezaket bulaşıcı bir hareket olarak yayılır dolayısı ile bir kişinin gösterdiği nezaket davranışı büyüyen bir etki ile toplumda karşılık bulacaktır.
- Kendimize nazik olmak öz-şefkat konusu bu konuda konuşabileceğimiz diğer başlıklardan biridir. Öz şefkat kendimizi sevmeyi ve hata yaptığımızda kendimize karşı sert olmamayı içerir. Aslında kendimize nezaketli olmamızı önerir.





KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

Farklı Dillerde Nezaket





Nezaket Hareket Listemiz

- Bir süredir haber alamadığınız bir arkadaşınız veya aile üyenizle görüşün, nasıl olduklarını sorun.
- Ailenize ya da arkadaşlarınıza iltifat ederek gününün daha parlak olmasını sağlayın.
- Mahallenizde bir arkadaşınıza gülümseyin ya da ona dostça bir selam verin.
- Aile üyelerinin birbirlerine güzel mesajlar yazabilmesi için evinize bir beyaz tahta veya poster panosu koyun.
- Komşunuzun kapısına ikramlık veya küçük bir hediye bırakın.
- Eski kıyafetleriniz ya da oyuncaklarınız varsa, onları hayır kurumlarına bağışlayın.
- Etrafınızda bulunan plastik veya kağıt gibi geri dönüştürülebilir eşyaları toplayın ve dünyaya nazik davranmak için bunları bir geri dönüşüm tesisine götürün.
- Kendinize de şefkat duymanız önemlidir! Her gün yürüyüşe çıkmak veya besleyici bir yemek yemek gibi kişisel bakıma zaman ayırın.
- Sevdiğiniz birine ev ödevi veya büyük bir proje gibi tamamlamakta zorlandığı bir konuda yardım edin.
- Değer verdiğiniz birine, onu sevmenizin en önemli nedenlerini içeren bir not yazın.
- Sevdiğiniz birine gününün nasıl geçtiğini sorun ve eğer zorlanıyorsa ona yardım etmenin yollarını bulun.



Nezaket Hareket Listemiz

- Kendinize karşı nazik olmayı unutmayın ve belirsiz zamanlarda stresli olmanın veya korkmanın sorun olmadığını kabul edin.
- Evcil hayvanınızı (veya komşunuzun evcil hayvanını) parkta yürüyüşe çıkarın.
- Mahallenizdeki veya yakındaki bir parktaki çöpleri toplayın.
- Evsizler için battaniye, kıyafet veya diğer temel malzemeleri bağışlayın.
- Birine bir fıkra anlatın ve onu güldürün.
- Telefonunuzdan bir saatliğine uzaklaşın ve tüm dikkatinizi sevdiklerinize verin.
- Bir aile üyesine, onlar sormadan evdeki işlerde yardım edin.
- Örgü örmeyi ve biri için atkı yapmayı öğrenin.
- Sevdiğiniz kişinin sosyal medya profiline nazik bir yorum bırakın.
- Sevdiğiniz birini hiçbir sebep yokken, sadece merhaba demek için arayın.
- Bir oyuncağı veya ikramı kardeşinizle veya sevdiğiniz biriyle paylaşın.
- Her gün farklı insanlara beş tane iltifat etmeyi hedefleyin.
- Çocuğunuzu okulda yeni bir arkadaşını tanımaya teşvik edin.



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

Nezaket Hakkında

Kısa bir sohbet

Çocuğunuzla nezaket hakkında sohbet edebilirsiniz.

- Dünyaya yapabileceğin bir iyilik söyleyebilir misin?
- Birinin sana nezaket ile yaklaştığı bir anını paylaşabilir misin?
- Tanımadığın birine nasıl nezaket ile davranabilirsin?
- İyilik gördüğün zaman sana iyilik yapan kişi hakkında ne düşünüyorsun?
- Birine nezaketli davrandığında kendini nasıl hissediyorsun?
- İyilik yaptığın zaman kendini nasıl hissediyorsun?
- Biri sana nezaketli davrandığı zaman o kişi hakkında ne düşünüyorsun?





KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

Nezaket

Koç Okulu, Ortaokul Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Bölümü

Kaynakça

Bruk A., Scholl S., (2021) You and I Both: Self-Compassion Reduces Self–Other Differences in Evaluation of Showing Vulnerability

Eisenberg, N., & Shell, R. (1986). Prosocial moral judgment and behavior in children: The mediating role of cost. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(4), 426–433. <https://doi.org/10.1177/0146167286124005>

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.

Yıldız M. (2022) Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek, Bağlanma Ve Nezaket Arasındaki İlişkiler (Doktora Tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Tez no 0000-0002-4535-6903

Waterford.org (2022) “52 Random Acts of Kindness You Can Do as a Family”