



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# Nezaket

**Öğrenci Bülteni**

**Koç Okulu, Ortaokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü**



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# İ am kind

Sevgili Öğrencilerimiz,

**Okulumuzda “nezaket” kültürünü desteklemek, nezaket eylemlerini ve farkındalığını arttırmak amacıyla nezaket çalışmalarına başlamış bulunuyoruz.**

**Bu yıl okulumuz “İyiliğin ve Nezaketin” birleştirici gücüne odaklanacak.**

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

**Haydi gelin nezaketin faydalarına ve önerilerimize göz atalım!**



KOÇ OKULU  
İLK · ORTA · LİSE

# Farklı Dillerde Nezaket





# Neler Yapılabilir?

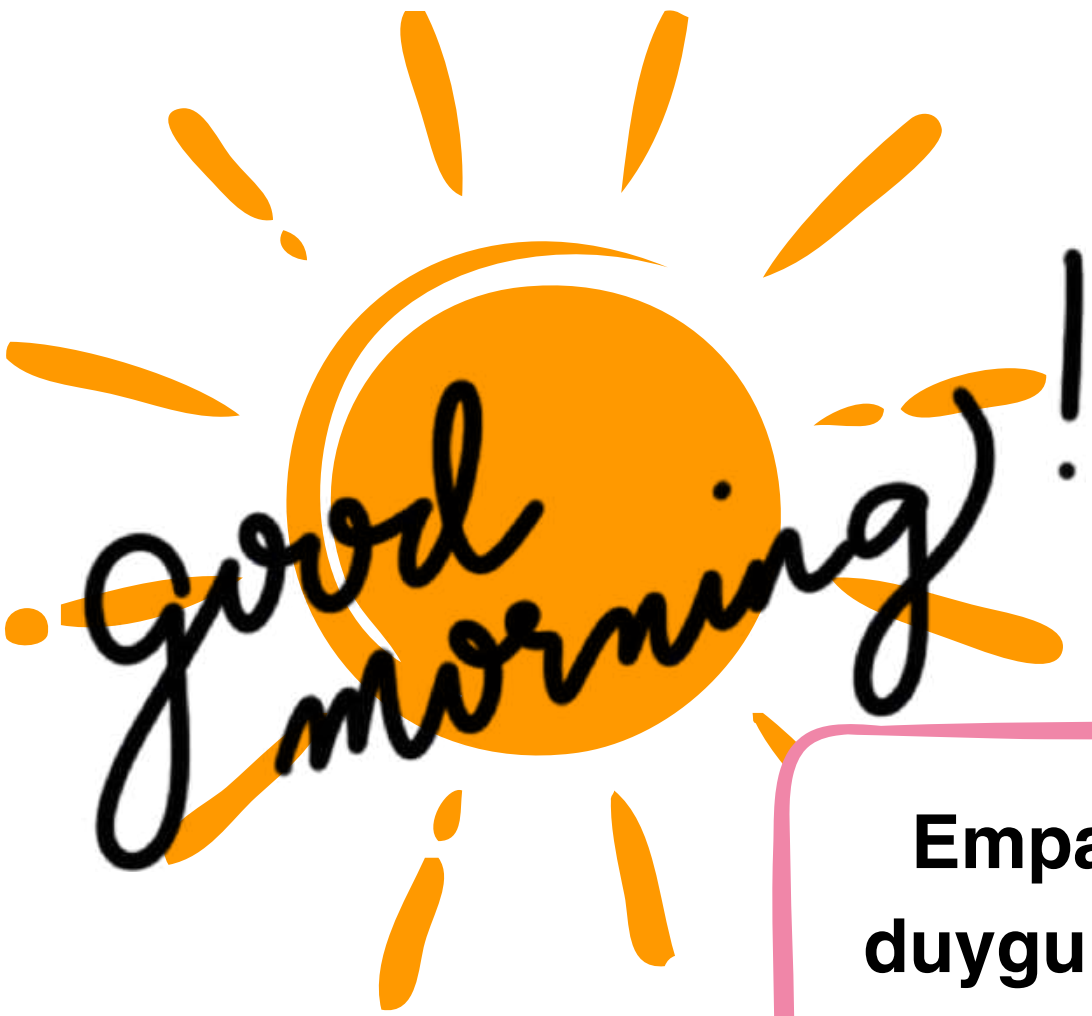
**Başkalarını dinlemek:**  
Başkaları konuşurken dikkatlice dinlemek ve sözünü kesmemek.

**Lütfen ve teşekkür ederim demek:** Yardım alırken ya da bir iyilik yapılırken mutlaka "lütfen" ve "teşekkür ederim" demek.

**Selamlaşmak:** Sabahları okulda arkadaşlarına, öğretmenlerine ve çalışanlara "Günaydın" demek.

**please**

**Yardım etmek:** Arkadaşlarına ya da bir başkasına zorlandığı bir konuda yardım etmek, örneğin yere düşen eşyalarını almak.



**Empati kurmak:** Başkalarının duygularını anlamaya çalışmak, zor durumda olan birine destek vermek.



# Neler Yapılabilir?



**Kibarca geri bildirim vermek:**  
Bir sorun ya da anlaşmazlık yaşadığında, kırıcı olmadan ve nezaketle fikrini ifade etmek.



**Paylaşmak:** Sahip olduğun yiyecek, araç gereç ya da bilgiyi ihtiyacı olanlarla paylaşmak.

**Teşvik edici sözler söylemek:**  
Arkadaşlarına başarılarında veya denemelerinde cesaret verici sözler söylemek, "Aferin, harika yaptın!" gibi.

**Sıra beklemek:** Yemekhane, otobüs ya da başka bir alanda sırasını bozmadan beklemek ve aceleci olmamak.

**Kapıyı tutmak:** Arkandan gelen birisi varsa, kapıyı ona tutarak geçmesini sağlamak.





# Neler Yapılabilir?

**Sorumluluk almak:** Yapman gereken işleri zamanında ve düzenli bir şekilde yaparak, başkalarına yük olmamak.

**Saygılı konuşmak:** Başkalarıyla konuşurken kırıcı ve alaycı olmaktan kaçınmak, onların görüşlerine ve duygularına saygı duymak.



**Başkalarını dahil etmek:** Grup oyunlarında ya da etkinliklerde dışlanan bir arkadaşını da oyuna veya sohbeğe dahil etmek.

**İzinsiz eşyaya dokunmamak:** Başkalarının eşyalarına onlardan izin almadan dokunmamak ve sınırlarına saygı göstermek.

**Hatalarını kabul etmek:** Yanlış bir şey yaptığında özür dilemek ve hatanı düzeltmeye çalışmak.



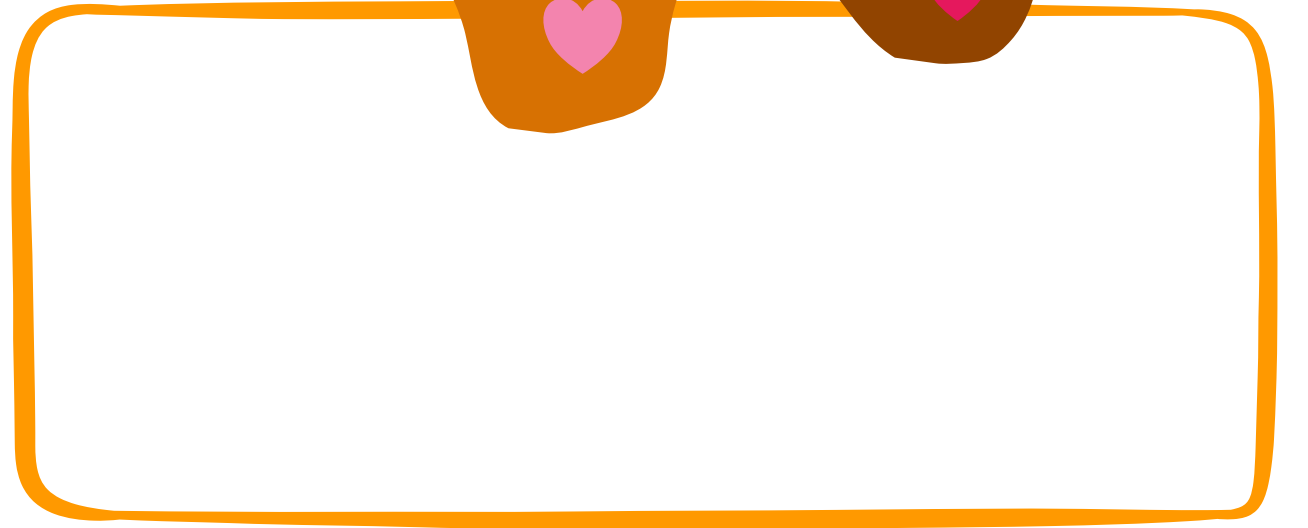
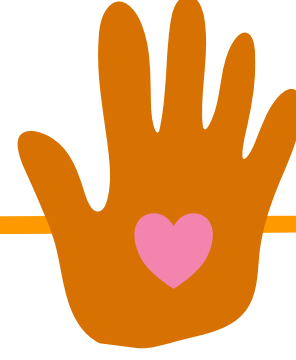
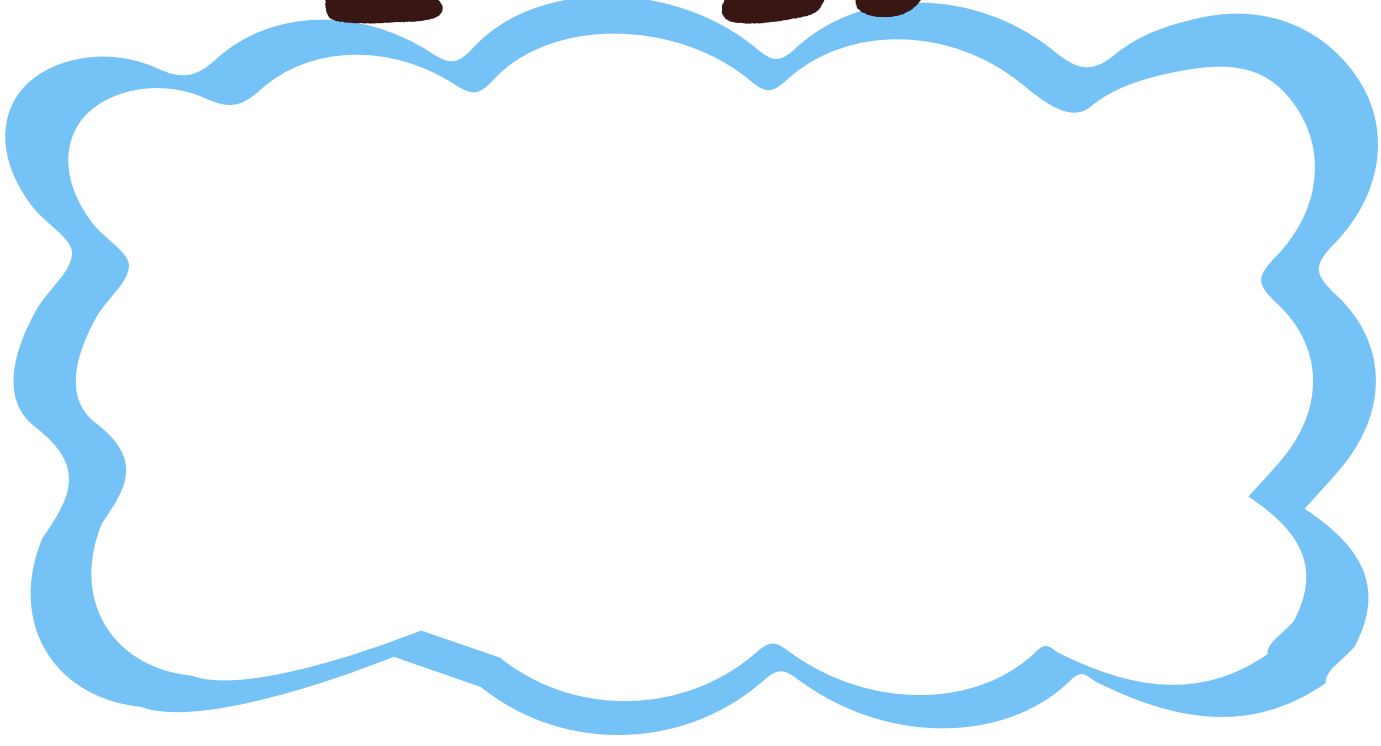
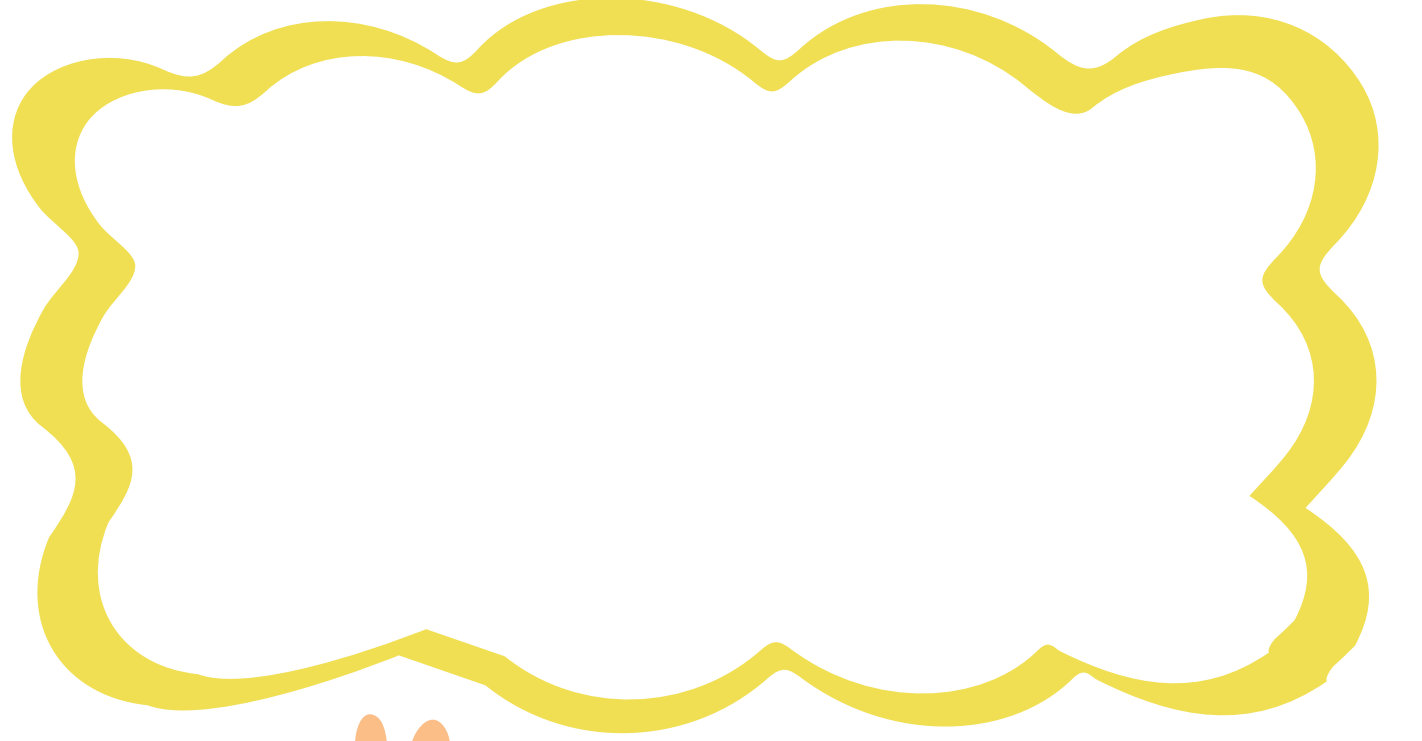


KOÇ OKULU  
İLK · ORTA · LİSE

# Sen Neler Yapılabiliyorsun?



## KINDNESS



Yapabileceğin şeyleri buraya not edebilirsin! :)



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# Nezaket

**Koç Okulu, Ortaokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma 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”