

# AKRAN NEZAKETİ

“Birlikte Büyü,  
Birlikte Güçlen!”

## Akran Nezaketi Nedir Hiç Merak Ettin mi?

“Akran Nezaketi” okullarda öğrencilerin birbirlerine saygılı ve incelikli davranmalarını ifade eder.



Çeşitli içsel ve dışsal nedenlerle, nezaketin hayatımızdaki etkisini unutabilir, özensiz davranabiliriz. Halbuki nezaket kolaylıkla gösterilebilir, üstelik bulaşıcıdır ve dünyayı daha iyi bir yer yapma potansiyeline sahiptir.

Nezaket, insanların günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları hafifletir ve toplumsal ilişkileri daha sağlıklı hale getirir. Tıpkı karın doğayı beyaz bir örtüyle kaplayarak çevreyi daha huzurlu ve estetik bir hale getirmesi gibi, nezaket de insan ilişkilerinde sıcaklık ve samimiyet yaratır.



Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaş Veli Caddesi No:1 BAĞCILAR/

İSTANBUL (0212) 432 78 15

 bağıclarram



# AKRAN NEZAKETİ

## Nezaket Göstermenin Birkaç Kolay Yolu

### -BAŞKALAR|NA ODAKLAN|N

Dikkatinizi kendinizden çekip başkalarına yönelterek işe başlayabilirsiniz. Zira nazik davranmak her şeyden önce diğer insanları ve onların ihtiyaçlarını görmeyi, onlara anlayış ve merhamet göstermeyi içerir

### YARD|M EDİN

Başkalarından yardım istemek çoğu zaman dünyanın en zor şeyidir. Ama başkalarına kolaylıkla yardım etmenin pek çok yolu vardır. Örneğin, yaşlı komşunuzun market alışverişini yapabilir arkadaşlarınıza ödevlerinde yardım edebilirsiniz

### DINLEYİN

İyi bir dinleyici olmak genellikle hafife alınır. Aktif dinlemeyi her zaman başaramayız ve çoğu zaman cevap vermek için dinleriz. Oysa muhatabınızı gerçekten dinlediğiniz zaman onun stres, baskı ve endişe gibi duygularını azaltabilirsiniz. Bu arada iyi bir dinleyici olmanın tam bir dikkat gerektirdiğini de unutmayın.

### İYİMSER OLUN

Daima bardağın dolu tarafına odaklanın. Pozitif bir düşünce içerisinde olmak ve olaylara iyimser bir gözle bakmak çevrenizdekilerin enerjisine de olumlu şekilde yansiyacaktır



### İLETİŞİMDE KALIN

Bu kadar iletişim aracı varken ailenizi ve arkadaşlarınızı arayıp sormamanızın bir bahanesi olabilir mi? Mesaj atarak veya telefon ederek onları düşündüğünüzü ve önemseydiğinizi gösterebilirsiniz. Tabi yüz yüze görüşmenin teknolojik imkânların veremediği derinliği sunduğunu akıld tutmak kaydıyla.



Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaş Veli Caddesi No:1 BAĞCILAR/  
İSTANBUL (0212) 432 78 15

bağcılarram

### GÜLÜMSEYİN VE SELAM VERİN

Biri size gülümsese ya da selam verse ne yaparsınız? Siz de ona gülümser ve selamını alırsınız değil mi? Çünkü gülümsemek ve selam vermek bulaşıcıdır üstelik zihin sağlığı açısından olumlu etkileri vardır. O hâlde siz de karşılaştığınız insanlara gülümseyin ve selam verin.

### TEŞEKKÜR ETMEK VE ÖZÜR DİLEMekten ÇEKİNMEYİN

İçten gelen bir teşekkür ya da özür kırılmış gönülleri tamir ederken, uzaklaşmış kalpleri yakınlaştırır. Minnettarlık ve af dileme, yaptıklarınızın sorumluluğunu üstlendiğinizi ve karşınızdaki kişiye saygı duyduğunuzu gösterir.

### İLTIFAT EDİN

Başkalarına iltifat etmek nezaket göstermenin en kolay yollarından biridir. İltifat duymak, insanlara görüldüğünü hissettirir, motivasyonu artırır ve endorfin salgılanmasına sebep olur.

