

14. Ders – Saygılı ve Edepli Olmak Etkinlik

Bu dersin kısa özeti:

- Saygı, bir insanın varlığını, sınırlarını ve değerini kabul edebilmektir.
- Edep, davranışlarda ölçü, nezaket ve sorumluluk bilincidir.
- Saygı yalnızca başkasına değil; kendine ve ortak yaşam alanına karşı da gösterilir.
- Edep, korkudan değil; bilinçli farkındalıktan doğar.
- Gerçek saygı, farklılık (farklı düşünce, farklı bakış, farklı kültür) karşısında sürdürülebilir olandır.

Bu hafta boyunca düşünülebilecek sorular:

- Saygı senin için daha çok tutum mu, davranış mı?
- Fikir ayrılığı yaşadığında saygıyı koruyabiliyor musun?
- Sosyal medyada saygı kavramı nasıl sınıyor?
- Kendine saygı göstermek hangi davranışları içerir?
- Edep senin için bir kural mı yoksa bir bilinç hâli mi?
- Saygı ile boyun eğme arasındaki fark nedir?

Ders videolarını izledikten sonra aşağıdaki uygulamaları yapabilirsiniz.

- Aşağıdaki boşlukları doldurunuz.
 1. Kendime saygı gösterdiğim bir davranış
Bunu yaptığımda hissettiğim
 2. Başkasına saygı gösterdiğim bir an
Bu davranışın sonucunda
 3. Saygısız davrandığımı sonradan fark ettiğim bir an
Bu bana şunu öğretti:
- 1 hafta boyunca şu alanlardan en az 4'ünde bilinçli saygı davranışı dene:
 - Konuşurken söz kesmemek
 - Farklı görüşe sahip birini gerçekten dinlemek
 - Sosyal medyada ölçülü dil kullanmak
 - Kamusal alanda çevreye duyarlı davranmak
 - Kendine karşı yıkıcı iç konuşmayı fark edip dönüştürmek
 - Birine teşekkür etmek
 - Bir tartışmada hakaret yerine argüman üretmek
- Her uygulama sonrası şunları not et:
 - Gün / ortam?
 - Ne yaptın?
 - 1-10 arası bilinç düzeyi puanı ver.
 - İçsel duyguların nelerdi (gerginlik, huzur, direnç vb.)?
 - Karşı tarafın tepkisi ne oldu?

- Bu davranış uzun vadede nasıl faydalı olur?
- Haftanın sonunda kendine şu soruları sor:
 - Saygı sandığımdan daha zor muymuş?
 - Farklı fikre saygı göstermek zorlayıcı mıydı?
 - Kendime saygı ile başkasına saygı arasında bağlantı fark ettim mi?
 - Edep bilinçli bir çaba gerektiriyor mu?
- Düşünülebilecek sorular:
 - Edep evrensel midir yoksa kültüre göre değişir mi?
 - Saygı gösterirken kendi sınırlarını koruyabiliyor musun?
 - Sevgi ve saygı arasında nasıl bir bağ var?
 - Bu ders dizisinde ele aldığımız değerlerden hangisi senin için en dönüştürücü oldu? Neden?