

Umursuyor musun?

Bu test bir sınav veya test değildir: amaç "doğru cevabı" bulmak değil, yakın geçmişte başınıza gelenlere veya açıklanan senaryoda ne yapacağınıza dayanarak mümkün olduğunca dürüst ve doğru bir şekilde cevap vermektir. Burada yargılama yoktur. Davranışınızı, alışkanlığınızı veya tutumunuzu tanımlayan bir cevap bulamazsanız, lütfen ona en yakın olan cevabı seçin.

* Indicates required question

1. Bir sınıf arkadaşın geride kalıyor. Tüm derslerden kötü notlar alıyor, sınıfın geri kalanına ayak uydurmakta gerçekten zorlanıyor gibi görünüyor ve ayrıca çok utangaç, asla konuşmuyor veya yardım istemiyor. Duruma olası tepkiniz nedir? *

Mark only one oval.

- A. Umursamalıyım mı? Yani ben iyiyim, o değil. Dürüst olmak gerekirse bu onun sorunu. Daha çok çalışmalı ve daha çok çaba sarf etmeli.
- B. Ne kadar da başarısız! Gerçekten aptal. Hiç arkadaşı yok çünkü tuhaf ve pek zeki değil. Onunla ilişkilendirilmek istemiyorum, insanlar bana gülecek.
- C. Onun için üzülüyorum. Belki evde veya okul dışında zor zamanlar geçiriyordur. Öğretmenleri tarafından cesaretlendirilmeli ve desteklenmelidir. Birisi onunla konuşmalı ve ona yardım etmelidir.
- D. Tenefüslerde onunla konuşmaya başlarım. Notlarımı ona vermeye başlarım. Onu evime çalışmaya davet ederim, böylece birlikte tekrar edebiliriz. Yardım istemenin çok zor ve korkutucu olabileceğini biliyorum: Ona sadece yardım edeceğim, böylece istemek zorunda kalmayacak.

2. Bir tenefüs sırasında koridordan gelen bir kargaşa var. Bakmaya gidiyorsunuz ve bir grup öğrenciyle çevrili iki çocuğun kavga ettiğini görüyorsunuz. Ne olduğunu soruyorsunuz ve birisi size çocuklardan birinin diğerine top dediğini söylüyor. Ne yapma olasılığınız var? *

Mark only one oval.

- A. Bu benim sorunum değil. Bir öğretmen buraya geldiğinde ve ben kesinlikle karışmak istemediğimde başları büyük belaya girecek. Sadece sınıfıma geri döneceğim.
- B. Sonunda komik bir şey oluyor! Aksiyonun önüne geçiyorum. Onu döv! Döv onu! Ah, bu çok eğlenceli olacak.
- C. Bu korkunç. Bu hakareti kullanmaları korkunç ve şimdi kavga ediyor olmaları korkunç. Kenarda duruyorum, giderek daha fazla endişeleniyorum ve üzülüyorum.
- D. Onları ayırmak için acele ediyorum. Neden kimse onları ayırmıyor? Neden herkes sadece izliyor? Hiç utanmıyor musun? Tanrı aşkına onları bölmeme yardım et.

3. Sınıfınızdaki bir kız, erkek arkadaşının sınıfla samimi hayatlarının ayrıntılarını yüksek sesle ve ayrıntılı bir şekilde paylaşmasıyla yakın zamanda dedikodunun konusu oldu. Artık tüm kızların ondan kaçındığını ve tüm erkeklerin onunla ilgili aşağılayıcı şakalar yaptığını fark ediyorsunuz, erkek arkadaşı ise sadece övünüyor. Nasıl davranmanız muhtemel? *

Mark only one oval.

- A. Yani, zaten ondan hiç hoşlanmadım. Tamamen masum ve bir arada görünüyordu, belli ki bir sahtekârdı. Bence aldığı şeyi hak ediyor. Eğer o kutsaldan daha kutsal ününü korumak istiyorsan, belli şeyleri yapmaman daha iyi olur.
- B. Ben ondan aktif olarak kaçınanlardanım veya onunla dalga geçenlerdenim. O tamamen onu aramaya gitti. Eğer gevşeksen, başka ne bekliyorsun? Kendi erkek arkadaşı bile bunu söylüyor.
- C. Neyi yanlış yaptığını anlamıyorum. Şu anda çok utanmış, incinmiş ve kafası karışık hissediyor olmalı. Keşke onu destekleyebilseydim, güvendiği tüm insanların ona ihanet ettiğini görmek hoşuma gitmiyor.
- D. Partnerinizin izni olmadan mahrem ayrıntıları paylaşmak bir suçtur. Burada kurban odur ve partneri ve sınıf arkadaşları tarafından iki kez mağdur ediliyor. Onunla konuşma fırsatı yakaladığım anda, ona erkek arkadaşını terk etmesi ve onu şikayet etmesi gerektiğini söylüyorum çünkü orospuyu aşağılamak bir zorbalık biçimidir ve o bundan sıyrılamaz.

4. Sınıfınızın ortak konuları tartışmak, not paylaşmak, sınavlara çalışmak ve bazen geziler ve akşam yemekleri düzenlemek için kullandığınız bir WhatsApp sohbeti var. Bir doğum günü partisi organize edilirken ve davetiyeler gönderilirken sohbette birkaç kişi eksik. Ne yapma olasılığınız var? *

Mark only one oval.

- A. Oh, kayıp mı oldular? Farkına bile varmadın. Sonunda hiçbirinizin umurunda değil, eğer doğum günü çocuğu onları etrafında istemiyorsa onları etrafında istemiyordur. Dürüst olmak gerekirse, umurunda bile değil.
- B. Kesinlikle onları etrafta istemiyorum! Garip ve sıkıcılar ve onları partimde istemiyorum. Onlar gerçekten arkadaşlarım değil, konuştukları tek şey garip, nerd şeyler. Onları sohbetin dışında bırakmak tamamen benim fikrimdi. Zaten dahil olmak istemiyorlar.
- C. Bu hoş değil. Belki bunu doğum günü çocuğuyla ayrı ayrı konuşmalıyım ve ona bunun biraz kaba olup olmadığını ve incinip gücenmeyeceğini sormalıyım.
- D. Bunu sohbette gündeme getiriyorum. Neler oluyor? Bu sınıf sohbeti değil mi? O zaman neden insanlar eksik? Eğer birileri eklemese ben kendim eklerim. Herkesi davet etmek istemiyorsanız doğum günü partinizi başka bir yerde organize edin.

5. Sınıfınızdaki bir kız tüm derslerde çok iyi ama matematikte değil. Ne yaparsa yapsın matematikte çok kötü notlar almaya devam ediyor. Bir F daha aldıktan sonra, gözle görülür şekilde üzgün oluyor. Matematik öğretmeniniz, onun bu dersten iyi notlar alacak kadar zeki olmadığı hakkında bir yorum yapıyor. *

Mark only one oval.

- A. Ne oldu? Birisi bir şey mi söyledi? Gerçekten dinlemiyordum. Muhtemelen, olduktan sonra bunu bir sınıf arkadaşından duyacağım.
- B. Ah! Öğretmen bile öyle diyor. Üzgünüm ama tarih ve edebiyat kolay derslerdir, gerçekten zeki insanlar matematik ve fen bilimlerinde iyidir ve siz yeterince zeki değilsiniz.
- C. Bu çok incitici bir yorum. Bir öğretmenden gelmesi doğru değil. Ders bittikten sonra onu neşelendirmeye gidiyorum çünkü çok üzgün olmalı.
- D. Ayağa kalkıp öğretmene karşı çıkıyorum. İyi bir öğrencinin sadece bir dersten kötü not alması, kötü bir öğretmen olduğunu kanıtlar. Bu yorum çok yersiz ve öğrencinin burada sorun olmadığı gerçeğini pekiştiriyor!

6. SONUÇLAR *

Tick all that apply.

Çoğunluk A: Eğer öne çıkmıyorsanız bir kılavuzunuz olsaydı, muhtemelen yazardınız ama isminizi yazmayı reddederdiniz. Elbette, her şey sizin sorunuz değildir veya olamaz; ancak diğer tarafa dönüp sadece bir tanık olmayı kabul etmenin zorbalara fırsat tanıdığına farkında olmalısınız. Umursamayı reddettiğinizde, zaten taraf tutmuş olursunuz. Duygularınızdan korkuyor olabilir misiniz çünkü onlarla nasıl başa çıkacağınızı gerçekten bilmiyorsunuz? Öğrenmek istiyorsanız, AGDISTIS araçları tam size göre yapılmıştır.

Çoğunluk B: bak, anlıyorum. Hiç kimse sosyal durumlarda kaybeden tarafta olmak istemez. Muhtemelen, derinlerde, insanların öne çıkanlara karşı kötü ve zalim olabileceğini biliyorsunuzdur ve bundan her ne pahasına olursa olsun kaçınırsınız. Sonuçta, onlar sizden daha iyidir, değil mi? Hiç kendi güvensizliklerinizi ele almanın her zaman üstünlük elde etmeye çalışmaktan daha verimli olabileceğini düşündünüz mü? Zayıflıklarınızı kucaklamak ilişkilerinize ve hayatınıza çok daha fazla derinlik katabilir. Belki de her zaman korkmayı bırakabilirsiniz.

Çoğunluk C: Kalbiniz iyi bir yerde. İnsanların nasıl hissettiğini ve adaletsizliğe ve mücadele eden insanlara karşı uygun duygusal tepkinin ne olduğunu muhtemelen anlayabilirsiniz. Muhtemelen empatik ve naziksinsinizdir, ancak bazen bu yeterli değildir. Kendinize şunu sormayı deneyin: Günlük hayatınızda sizden harekete geçmeniz istenen durumlar var mı?

Çoğunluk D: Muhtemelen adaletsizlik ve haksızlığa karşı güçlü bir tiksinti duyuyorsunuz. Bir zorbayı kilometrelerce öteden koklayabilirsiniz ve başkaları için ayağa kalkmanız muhtemeldir. Muhtemelen şefkatli ve güçlü fikirlisiniz - veya sizin gibi insanların bazen "fikir sahibi" olarak adlandırıldığı gibi. Sadece bazen hareket etmenin duygularınızı hissetmemenin bir yolu olabileceğinin farkında olun: sizin veya çevrenizdeki insanların sadece sevildiğini ve dinlendiğini hissetmeye ihtiyaç duyduğu durumlar var mı?

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

