

SINIR KOYMA VE HAYIR DİYE BİLME BECERİSİ

SINIR

- ▶ SAĞLIKLI KİŞİSEL ALAN OLUŞTURABİLMEK İÇİN VE İYİ BİR ŞEKİLDE DEVAM ETTİREBİLMEK İÇİN İLİŞKİLERDE SINIRLARI BELİRLEMELERİ GEREKİR.
- ▶ SINIRLARINIZIN NEREDE BAŞLAYIP NEREDE BİTTİĞİ, YAŞAM TARZINIZA VE KİŞİLİK YAPINIZA GÖRE DEĞİŞKENLİK GÖSTERİR.
- ▶ SINIRLARINIZ DURUMA VE KİŞİYE GÖRE NASIL DAVRANMANIZ GEREKTİĞİNİ ŞEKİLLENDİRİR.
- ▶ İLİŞKİLERDE NEREDE DURACAĞINIZI SİZE HATIRLATIR.



SINIRLARDAN BİRİ :

HAYIR DİYEBİLME
BECERİSİ

NEDEN HAYIR DİYE BİLMELİYİZ?



KENDİ DÜŞÜNCELERİM , FİKİRLERİM VE DUYGULARIM ÖNEMLİ VE DEĞERLİDİR. BUNLARI İFADE ETMEK EN DOĞAL HAKKIM.

"SENİN GİBİ DÜŞÜNMEYORUM BENCE VOLEYBOL FUTBOLDAN DAHA ZEVKLİ"

YAPMAK İSTEMEDİĞİM BİR ŞEYİ YAPMAK ZORUNDA DEĞİLİM VE BUNU KARŞI TARAFA UYGUN BİR DİLLE SÖYLEYEBİLİRİM.

"BUGÜN KENDİMİ PEK İYİ HİSSETMİYORUM OKUL ÇIKIŞINDA EVE GİDECEĞİM SİZ GİDİN"

BİR GRUBA DAHİL OLABİLMEK İÇİN HERKESLE AYNI ŞEKİLDE DÜŞÜNMEK ZORUNDA DEĞİLİM.

"HAYIR, BENCE BU YAPTIĞINIZ HAKSIZLIK"

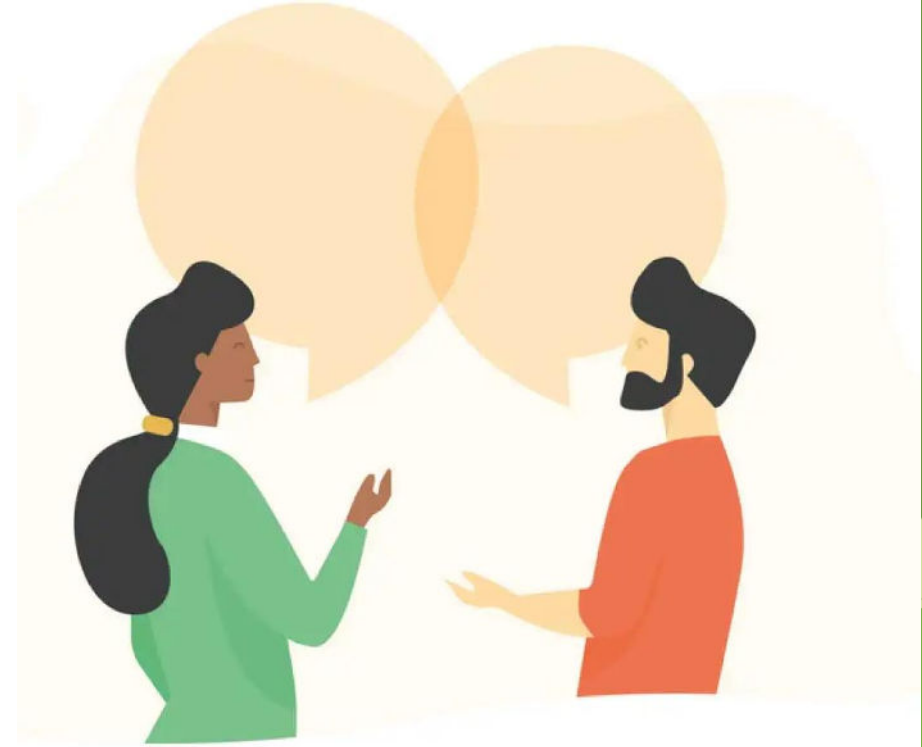


- ▶ Bir birey kendisine sunulan bir teklife evet ya da hayır yanıtını verebilir. “Hayır” diyebilme becerisi, temel bir insan özelliğidir. Ancak, “hayır” diyebilme becerisinin temel bir insan özelliği olması, onun herkes tarafından kullanılabilirdiği anlamına gelmemektedir



- ▶ İnsanın hayata uyum becerilerinden bir olan “hayır” demek, *güvenli olan bir davranış biçimidir*. Birey onaylamadığı bir istekle ya da baskılayıcı bir tutumla karşılaştığında, “hayır” diyerek tüm bunlara karşı koyabilir.

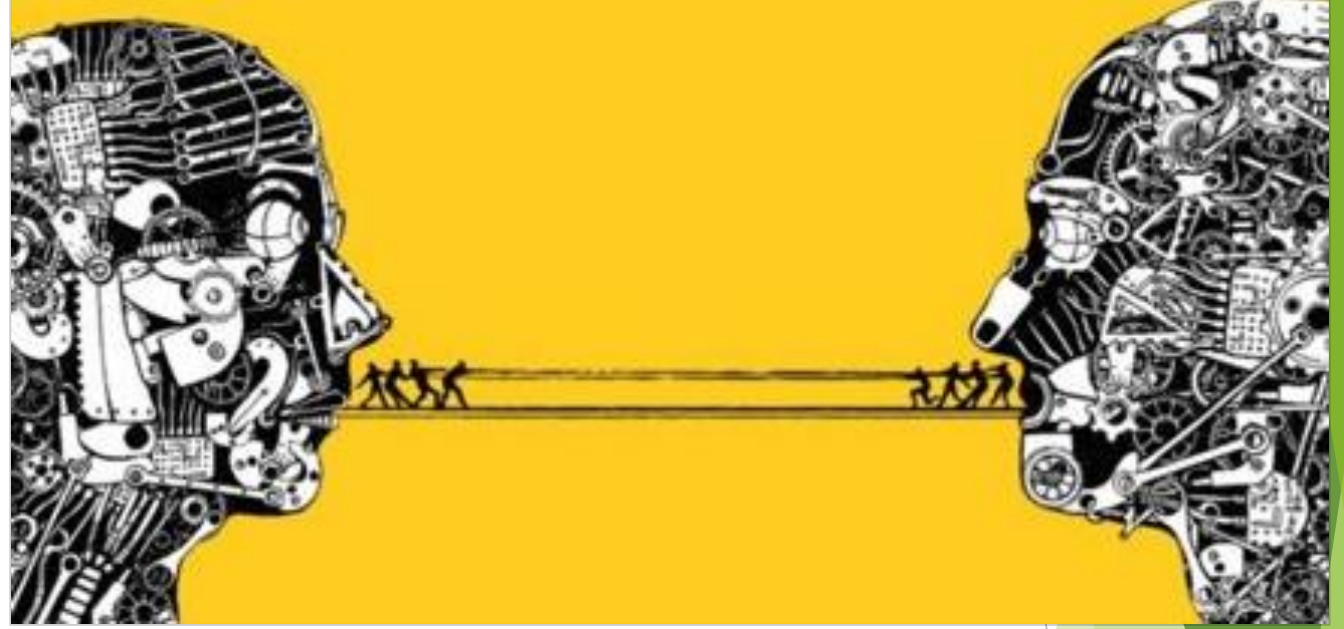
PEKİ NASIL
HAYIR
DİYECEĞİZ?



UYGUN İLETİŞİM KANALIYLA "HAYIR" DİYEBİLİRİZ



- ▶ Her ilişkiniz *ayrı ve farklı dinamiklere* sahiptir. İlişkilerinizdeki önceliklerinizi belirleyin ve kime ne konuda sınır koymanız gerektiğine karar verin.
- ▶ *Niyetinizi karşı tarafa açık ve net bir şekilde iletin.*



- Sınırlarınızı belirlemenizde *üslup* çok önemlidir. Düşüncelerinizi ve isteklerinizi karşı tarafa nasıl aktardığınız önemlidir. Karşılıklı saygı çerçevesinde incitmeden, terslemeden ve kırmadan sınırlarınızı belirlemeniz gerekir.

HAYIR DEMEK "AYIP" DEĞİL!



- Hayır diyebilmek bizim kültürümüzde zor olsa da neyi neden yapamadığımızı karşıımızdaki kişiye anlatmak ve duygularımızı da aktarmak gerekir. Kibar bir şekilde reddedin.

**HAYIR
DIYEBİLMEK İÇİN
KENDİME
YARDIM
CÜMLELERİ**



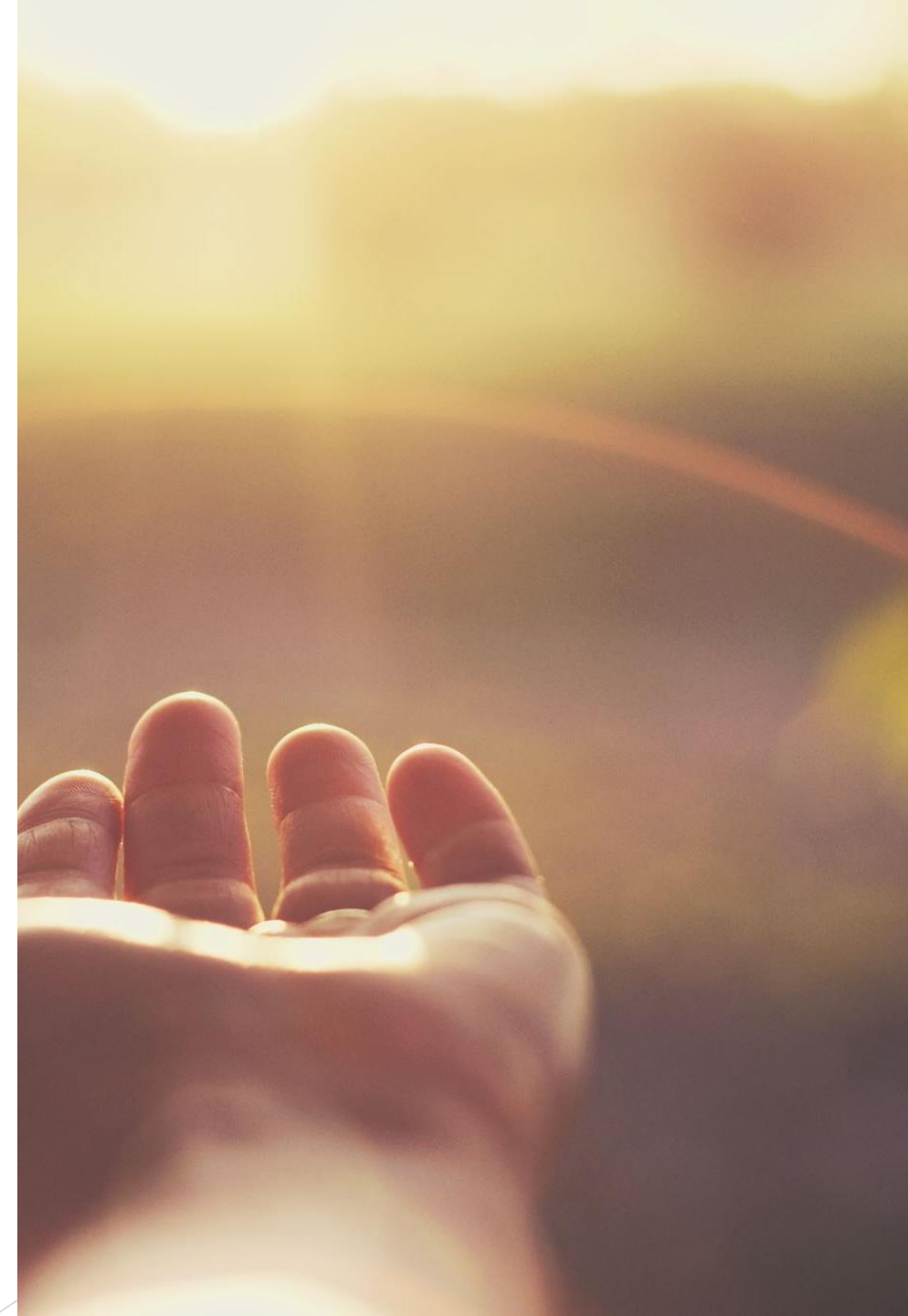


- ▶ **Hayır diyebilmem için mazeretim olması gerekmiyor. Bazen açıklama yapmadan “hayır” demem yeterli.**
- ▶ **Açıklamak istediğim bir sebebim var ise bu mazeretimi en sade haliyle kısa ve direk söyleyebilirim.**



► Benimle ilgili ne düşünür yorumlarıma takılmadan, sanki o saniye için bir robotmuşçasına hayır diyebilirim.

- ▶ Hayır deyişim başkalarını kızdırabilir ya da onlara kendini kötü hissettirebilir, bu onlarla ilgili mesele; ama ne istediğimi/istemediğimi söylemem beni özgür yapar.
- ▶ Özgürlüğüm ve kendimle ilgili hedeflerim bir başkasının öfkesinden, kırılacağı olasılığından daha önemli.



"NE İSTEYİP İSTEMEDİĞİME BEN KARAR VERİRİM"

- ▶ “Hayır” bencil, asosyal, itiraz eden, memnuniyetsiz vs olduğum anlamına değil; sınırlarımı ve sorumluluklarımı bildiğim anlamına gelir.
- ▶ Önceliklerimin olması bencillik değil gerekliliktir.

- ▶ Karşımdakinin soru sormak gibi bir seçimi, fikri var ise; benim de kendi fikrimi söyleme hakkım var.
- ▶ Bir başkasına bir süreliğine iyi gelecek olan evet cevabım kendimi uzun süre kötü hissetmeme vesile olacak.



- ▶ SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURMAK İÇİN SINIR MECBURİDİR.
- ▶ HAYIR DİYEBİLMEK ÖZSAYGINIZI BESLER.

**ÖZETLEMELER
GEREKİRSE;**