

Hayır diyebilmek öğrenilen ve öğretilebilen sosyal bir beceridir.

Hayır demeyi öğrenmek için öncelikle neden, nerede, ne zaman, kime ve nasıl "hayır" denileceğinin bilinmesi gerekir.

Hayır demek için en etkili yöntem, kişinin ne istediğini bilmesi, seçim yapması, karar vermesi ve bunu karşısındakine net ve açık bir dille, etkin iletişimle aktarabilmesidir.

HAYIR DERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Dürüst ve açık olun
Seninle vakit geçirmek hoşuma gidiyor fakat gideceğimiz yerlere hep sen karar veriyorsun. Aslına bakarsan, oraya gitmek istemiyorum.

Uygun durumlarda isteği başka bir zamana erteleyin
Bugün müsait değilim fakat önümüzdeki hafta görüşebiliriz.

Uygun durumlarda farklı bir şekilde yardımcı olabileceğinizi belirtin.

Bu işi senin yerine yapamam; fakat istersen nasıl yapabileceğin konusunda yardımcı olabilirim.

Karşımızdakini incitmeden, sakin bir ses tonuyla, sebebini belirterek söyleyin.



SINIR KOYMA



HAYIR DİYEBİLME

Ortaokul İçerik Hazırlama
Komisyonu 2023



KASTAMONU
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SINIR KOYMA

Toplumsal yaşama uyumlu olabilmek, davranışların sorumluluğunu alabilmek için herkesin belirli sınırlara ihtiyacı vardır.

SINIRLAR

- Destekleyici
- Koruyucu
- Yaşama hazırlayıcı işleve sahiptir.

Sınırlar sayesinde kişisel bütünlük korunur ve daha rahat bir iletişim ortamı sağlanmış olur.

KİŞİSEL SINIRLAR;

Kişinin kendisinin ve diğer insanların özel alanının farkına varması

Sosyal hayatın içinde kendi özel alanını koruması

Diğer insanların özeline saygı duyması ve Çevresi ile arasına sağlıklı sınırlar koyması hakkındaki bilgileri içerir.

Kişisel sınırlarını bilmek, kendisinin ve başkalarının özel alanını bilmek ve korumaktır.

Hayır diyebilmek istenmeyen ya da hoş gitmeyen bir durum karşısında sınır koyabilmek anlamına gelmektedir.



HAYIR DİYEBİLME

Hayır diyebilmeyi bilen insan önüne çıkabilecek pek çok yaşamsal tehdit karşısında çok daha güçlü ve donanımlı olacak, kendisini pek çok tehlikeden koruyabilecektir. O zaman tehlikelerden korunabilmek için "HAYIR" demeliyiz.

Yerinde ve zamanında 'hayır' demeyi öğrenen çocuk ve gençler, akran baskısına daha az maruz kalmaktadır.

'Hayır' diyebilen çocuk ve gençler alkol, madde bağımlılığı, cinsel istismar gibi hem bedensel hem de psikolojik açıdan kendisine zarar verecek etkenlere karşı çok daha güçlü ve donanımlı olur.