



SINIRLAR ve HAYIR DİYE BİLME

SINIR NEDİR?

Sınırlar kişinin kendisini ve duygusal sağlığını koruma amacıyla başkalarıyla iletişimde bulunurken kendi belirlediği içsel kurallardır.

Sınırları belirlemek ve korumak, bizi duygusal açıdan güçlü ve dengeli yapar. Daha mutlu bir yaşam sürmemize yardımcı olabilir.

HAYIR DİYE BİLMEK

Hayır demek, sağlıklı bir kişisel sınır koyma davranışıdır ve herhangi bir kişinin kendine saygı göstermesinin önemli bir parçasıdır. Ancak, birçok insan için hayır demek kolay değildir.

Hayır demenin güçlü ve bağımsız bir karar olduğunu anlamak için kişinin kendine ve ihtiyaçlarına saygı duyması gerekir.

HAYIR DEMEK NEDEN ZOR?

- "Hayır dersem karşımdaki kişiyle olan ilişkimizi zedeleyebilir hatta ilişkimizin bitmesine neden olabilirim."
- "İnsanlara olumsuz yanıt verirsem onları reddetmiş ve geri çevirmiş olurum."
- "Bencil ve kaba biri olarak algılanırım."
- "Hayır dersem beni sevmezler. Herkes beni sevmeli."
- "Bana hayır deseler üzülürdüm."
- "Karşıma çıkan fırsatları kaçırabilirim."

Gibi kalıplaşmış yanlış düşünceler hayır dememizin önünde engeldir.

ANCAK...

- İstemediğimiz şeyleri yaşamımızın dışında bırakabilmek için hayır diyebilmeliyiz.
- Hayır diyebilmek kişinin kendisine olan saygısını arttırırken, başkalarını kırmamak için uygun görmediği şeyleri yapmak kişiyi kendi gözünde değersiz kılabilir.

ÖĞRENCİLERİN HAYIR DEMEYİ ÖĞRENMESİ

Çocukların hayır demeyi öğrenmesi, kendilerinin de düşünceleri ve duyguları olabileceği fikrinin kişiliklerine olumlu yansımalarının yanında, onların tehlikeli durumlar karşısında güvende kalmalarını da sağlamaktadır.

"Hayır diyebilmek" öğrenilen ve öğretilen bir sosyal beceridir.

- Çocuk ve gençler için negatif akran baskısı tehlikeli sonuçlar doğurabilmektedir.
- 'Hayır' deme becerisi gelişmemiş çocuk ve gençler akran baskısına daha kolay boyun eğerler.
- Genç, bağımlılık yapan maddeye, arkadaş grubuna ayak uydurma, dışlanmama isteği adına 'hayır' diyemeyebilir.
- Ya da bir çocuk, art niyetli bir kimsenin istismarına, 'hayır' demeyi bilmediği için daha açık hale gelir.

'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.

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