



Sınır Koyabilmek İçin Öneriler

- ✓ Hayır kelimesini kullanmaktan çekiniyorsanız hayır kelimesi ile aynı anlamlara gelebilecek kelimeler kullanabilirsiniz. Örneğin; “hayır yapamam” yerine “ maalesef bunu yapamam” diyebilirsiniz. Hayır kelimesi çok sert bir ifade gibi geliyorsa yumuşatmak için “Hayır teşekkür ederim istemiyorum” gibi daha yumuşak kalıplar kullanabilirsiniz.
- ✓ Yapmak istemediğiniz bir şeyi neden yapmak istemediğiniz güzel bir dille açıklayın. Örneğin; “Hayır yapmak istemiyorum, çünkü...”
- ✓ Birisi size o anda yapmak istemediğiniz bir teklifte bulunursa alternatifler sunun. Örneğin; “Hayır şuan gelemem ama hafta sonu uygunum” veya “Hayır sinemaya gitmek istemiyorum ama bir kafede kahve içebilirim” diyebilirsiniz.

✓ Hayır demek için yapmamız gereken şeylerden biri de sizden istenilen davranışın sizin üzerinizde nasıl etkiler bırakacağını, sizi üzdüğünü, mutsuz ettiğini, canınızı sıktığını anlatmaktır. Örneğin; “Hayır söylediğin yere gelmek istemiyorum, çünkü oraya gidince canım sıkılıyor” ya da “Hayır senin yerine o işi yapmak istemiyorum, çünkü sevmediğim bir işi yapmak beni mutsuz ediyor”

✓ Eğer hayır kelimesini değer verdiğiniz kişilere karşı kullanmakta zorluk yaşıyorsanız küçük pratikler yaparak hayır demeye başlayabilirsiniz. Örneğin; “Bir çay daha içer misin?” sorusuna “Hayır teşekkür ederim” diyerek başlayabilirsiniz. Tanımadığınız kişiler ile bu pratikleri yapmanız sizin için daha kolay olacaktır. Örneğin; “Yemeğin yanında içecekler alır mısınız?” sorusuna “Hayır istemiyorum” şeklinde cevap verebilirsiniz.

✓ Hayır demek için neler yapmalıyız sorunun cevaplarından bir tanesi de “belki” kelimesini kullanmaktır. Çünkü hayır diyemediğimiz bazı konularda dediğimiz belki sözcüğü karşı taraf için evet olarak algılanabilir. Bu da sizi yine istemediğiniz bir şey yapmak zorunda bırakabilir.



SINIR KOYMA

**REHBERLİK
SERVİSİ**

VALİ ZİYAPAŞA ANADOLU LİSESİ



Ergenlik, çocukluk döneminin bitişi ile başlayan ve fizyolojik olarak erişkinliğe geçene kadar devam eden bir gelişim dönemidir. Ergenlik döneminde fiziksel ve zihinsel gelişim hızlanır, ergenlerin hayattaki farklı konulara ilgileri ve yeniliklere istekleri artar, karakterleri şekillenir, ruhsal dünyaları zenginleşir ve süreç boyunca çatışmalar da giderek artar.

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 (Bozkurt, 2020). Hayır demek çeşitli durumlardan etkilenir ve bir beceridir. İnsanın hayata uyum becerilerinden biri olan “hayır” demek, güvenli olan bir davranış biçimidir.

Birey onaylamadığı bir istekle ya da baskılayıcı bir tutumla karşılaştığında, “hayır” diyerek tüm bunlara karşı koyabilir. Riskli bir davranışla karşı karşıya geldiğinde ergen “hayır deme becerisine” sahipse kendi irade ve seçimlerini ortaya koyabilir. Aksi takdirde kendini istemediği bir davranışı yaparken bulabilir.



Ergenlerin, gerekli durumlarda sınır koyma becerisini göstermesi kişilik gelişimlerini olumlu yönde etkiler. Düşük benliğe sahip bireylerin çoğunlukla özgüvenleri de düşüktür.

Bu bireyler toplumsal ve kişisel açıdan kendilerini değersiz hissetmekte ve toplumun gözünden basit göründüklerini düşünmektedir. Bu tip insanlar yaşadıkları grubun kararlarıyla hareket edebilirler ve çoğunlukla kendi fikirlerini açıklamaktan çekinirler. Çekingen ergenler, söz hakkı elde edebilmek, kendini göstermek, kanıtlamak ya da cesaretini artırmak için kendilerine sunulan olumsuz olsa bile tüm davranışları kabul edebilirler.

Bunların içinde kendilerine sunulan bir maddeye “hayır” diyememek de yer almaktadır. Yine bu nedenlerle madde arayışına çıkabilirler. Stresle doğru bir şekilde baş edemeyen, olumsuz bir olay karşısında çabuk gerilen ve huzursuz bir ergen kendisini sakinleştirecek maddelere yönelebilir ve arkadaşlarının kendisine sunduğu herhangi bir maddeye “hayır” diyemeyebilir.

“ Bu yüzden kişinin kendini tanımaya çalışması, hassas noktalarını bilmesi; kendisini öfkeliendiren durumları bilerek bunları kontrol altına alması, stresle baş etme, doğru iletişim tekniklerini kullanabilme, istemediği durumlarda sınır koyabilme ve problem çözme gibi hayata uyum sağlamalarına yardımcı becerilere yönelmesi önemlidir. ”