



KAHRAMANMARAŞ  
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

# SAĞLIKLI SINIRLAR İÇİN

# HAYIR DE!



## Sınır Koymak Nedir?

Sınır koymak, sözlük tanımı olarak bir alanı diğer alanlardan ayıran çizgidir ve o alanın var olabilmesi bu sınırlara bağlıdır. İnsan ilişkilerinde de sınır koymak bireyin değerlerini, kendi kimliğini belirler. İlişkilerde sınır koymak; bir insanın ilişkilerinde duygusal ve fiziksel olarak kendine belirlediği alan, karşı tarafın nerede durması gerektiğini belirleyen hayali bir çizgidir denilebilir.

HAZIRLAYANLAR

Şaban EĞERDİKER  
Nimet ÇELİK  
Furkan PERÇEMKAYA  
Aybekühan UYUMAZ

## Nasıl Daha Kolay HAYIR Diyebiliriz?

Bazen karşıdaki kişinin sevgi ve saygısını kaybetmemek ya da o kişiyle bağlarımızı koparmamak adına HAYIR demekte zorlanabiliriz; fakat bu durum uzun vadede hem kendimize hem de ilişkimize zarar verebilir. bunun için aşağıdaki yolları denemek HAYIR diyebilmemizi kolaylaştırabilir.

- Öncelikle sınırlarınızı belirleyin ve neleri kabul edip etmeyeceğinizi bilin.
- Kendinizi açık ve net bir şekilde ifade edin. Örneğin “Hayır yapamam” ya da “Hayır istemiyorum” gibi.
- Bir teklife hemen cevap vermek zorunda olmadığınızı unutmayın. Kararsızsanız düşünmek için zaman isteyin.
- İstemediğiniz halde HAYIR demekte zorlanıyorsanız sağ taraftaki maddeleri hatırlayın ve bunun uzun vadede hem kendiniz hem de arkadaşlığınız için daha iyi olduğunu düşünün.
- Karşıdaki kişiyi kırmaktan çekiniyorsunuz HAYIR cümleleriyle birlikte nedeninizi açıklayabilirsiniz. Örneğin “HAYIR yapamam çünkü o gün ailemle vakit geçirmek istiyorum”

## Neden HAYIR Demeliyiz?

- Hayır demek, sağlıklı bir kişisel sınır koyma davranışıdır ve bireyin bağımsız benliği için oldukça önemlidir.
- Hayır diyememek öfke, kaygı, stres, suçluluk gibi psikolojik sorunlara yol açabilir.
- İstemediğimiz halde sürekli evet demek çevremizdeki insanların gözünde saygınlığımızı yitirmemize yol açarak sosyal ilişkilerimize zarar verebilir.
- Hayır diyebilmek özgüvenimizi ve benlik saygımızı artırır.
- Hayır diyemediğimizde kendi istediğimiz hayatı değil başkalarının bizden istediği hayatı yaşarız.
- Sürekli, istemesek de evet demek stresli ve baskı altında hissetmemize yol açabilir. Hayır diyerek zaman ve enerjimizi koruyup daha mutlu bir hayat yaşayabiliriz.