

HAYIR DIYEBİLME BECERİSİ VE ETKİLİ REDDETME



BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaşî Veli Cad. No:1
Bağcılar/İstanbul

(0212) 432 78 15

bagcilarram

www.bagcilarram.meb.k12.tr

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

Hayır diyebilmeyi bilen insan önüne çıkabilecek pek çok yaşamsal tehdit karşısında çok daha güçlü ve donanımlı olacak, kendisini pek çok tehlikeden koruyabilecektir.



“HAYIR” DE!

Hayır demek niçin önemli?

- Her şeye evet dediğimizde, kendi istek ve duygularımızı ortaya koymak yerine çevremizdekilerin istediği gibi davranmaya başlıyoruz. Kendi isteklerimizi erteliyor veya görmezden geliyoruz. Kendi istek ve duygularımızı ifade edememek zamanla öfke duymamıza sebep oluyor.
- Hayır diyebilmek kişinin kendisine olan saygısını artırırken, başkalarını kırmamak için uygun görmediği şeyleri yapmak kişiyi kendi gözünde değersiz kılabilir. Sürekli başkalarının isteklerini yapmak yaşantımızın kontrolünün elimizden kaçmasına neden olabilir.
- Uygun bir şekilde hayır diyebildiğimiz zaman başkaları istediği için değil, kendiniz olduğunuz için sevildiğinizi, değer verildiğinizi görme fırsatınız olacaktır. Tüm bunlar kendimize daha fazla güvenmemizi ve kendimizi daha gerçekçi değerlendirmemizi sağlayacaktır.

Hayır demek neden zor?

Karşımdaki kişiyle ilişkim bitebilir ya da zedelenir düşüncesi

İnsanları mutlu etme çabası

Bencil ve kaba biri olarak algılanma kaygısı

Hayır dediğinde kişinin karşı taraftan artık bir şey isteyemeyeceği düşüncesi

Sevilmeme korkusu

Nasıl hayır denmesi gerektiğini bilmeme

Neden hayır diyebilmeliyiz?

Kendi düşüncelerim, fikirlerim ve duygularım önemli ve değerlidir. Bunları ifade etmek en doğal hakkımdır.

Yapmak istemediğim bir şeyi yapmak zorunda değilim ve bunu karşı tarafa uygun bir dille söyleyebilirim.

Bir gruba dahil olabilmek için herkesle aynı şekilde düşünmek zorunda değilim.

İYİLİK HALİNİZİ VE ENERJİNİZİ KORUYACAK SEÇİMLER YAPMAK BENCİLLİK DEĞİLDİR...

ETKİLİ REDDETME

Uygun iletişim kanalıyla reddedebiliriz.

- Her ilişkiniz ayrı ve farklı dinamiklere sahiptir. İlişkilerimizdeki 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. Düşüncelerimizi ve isteklerinizi karşı tarafa nasıl aktardığınız önemlidir. Karşılıklı saygı çerçevesinde incitmeden, terslemeden ve kırmadan sınırlarınızı belirlemeniz gerekir.

Reddetmek yanlış değildir.

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

Reddedebilmek için kendine yardım cümleleri

- Reddetmek için mazeretim olması gerekmiyor.
- Açıklamak istediğim bir sebebim var ise bu mazeretimi en sade haliyle kısa ve direk söyleyebilirim.
- Benimle ilgili ne düşünür yorumlarıma takılmadan fikrimi söyleyebilirim.

Ses Tonu

- Karşıımızdakini incitmeden, sakın bir ses tonuyla sebebini belirterek söyleyin.

