



«Öğrencilere Hayır Diyebilme Becerisinin Kazandırılması»

HAYIR DİYORUM!

Neden Öğrencilere Hayır Deme Becerisi Kazandırılmalıdır?

Özellikle öğrencilerimiz Ergenlik döneminde sigara, alkol, madde gibi bağımlılık yapıcı kimyasalları hayır diyemediği için denemekte ve bağımlılığa ilk adımını atmaktadır. Yine aynı kaygılarla bazı şiddet olaylarına karışabilmekte veya bir takım riskli davranışlar içinde olabilmektedir.



Hayır!!!!

- İlimiz genelinde öğrenim gören öğrencilerimizin Hayır Deme becerisini kazanması, güvenli eğitim ortamlarında eğitim görmeleri, bağımlılığa karşı oluşturacakları tutum, yaşam biçimlerinin oluşturulması açısından önem arz etmektedir.



HAYIR DİYE BİLME BECERİSİ KAZANDIRMA ÇALIŞMALARI

- AMAÇLARIMIZ

- İLİMİZİN TÜM OKULLARINDA YÜRÜTÜLECEK ÇALIŞMALARLA ÇOCUKLARIMIZIN «HAYIR» DİYE BİLME BECERİSİ KAZANMALARINI
- NEDEN «HAYIR» DİYEMEDİKLERİNİ FARK ETMELERİNİ
- FARKLI SEBEPLERLE «HAYIR» DİYEMEYEN ÇOCUKLARIMIZIN, KABALIĞA KAÇMADAN VE YALNIZLIĞA İTİLMEYEN NASIL «HAYIR» DİYE BİLECEKLERİNİ ÖĞRETMEYİ
- BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜNÜN EN ÖNEMLİ UNSURUNU BERTARAF ETMEYİ
- AKRANLARINDAN, FARKLI YAŞ GRUPLARINDAN GELEBİLECEK BASKI UNSURLARINI FARK ETMELERİNİ SAĞLAMAYI
- İHMAL VE İSTİSMARDAN KORUNMALARINI AMAÇLIYORUZ.

ÇOCUKLARINIZLA YÜRÜTÜLECEK ÇALIŞMA

- İLKOKUL KADEMESİNDE 2 OTURUM
- ORTAOKUL KADEMESİNDE 3 OTURUM
- LİSE KADEMESİNDE 4 OTURUM



şeklinde düzenlenecek olup; uygulamalar sınıf bazlı gerçekleştirilecektir.

**HAYIR DİYE BİLMİYİ
ÇOCUĞUMUZLA BİRLİKTE
ÖĞRENMEK**



SORU

- Sizler nelere «hayır» diyemiyorsunuz?
- Neden «hayır» diyemiyorsunuz?

HAYIR DEMEK NEDEN ZORDUR?

- Hayır dersem karşımdaki kişiyle olan ilişkim zedelenir hatta ilişkim bitebilir.
- 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 üzüldüm.
- Hayır dediğim zaman, karşımdaki kişiden bir istekte bulunma hakkım kalmaz.
- Karşıma çıkan fırsatları kaçırabilirim.
- Ne zaman, nasıl söyleyeceğimi bilmiyorum.
- Hayır demek saygısızlıktır.

«HAYIR» DİYE BİLMEMEYE DESTEK OLMAK

- «Hayır» demek her yaşta zordur. Sizin zorlandığınız gibi çocuğunuz da bu zorluğu yaşıyor.
- Kendiniz «hayır» demekte bir şekilde zorlanıyorken; çocuğunuzun bu beceriyi *kolayca* edinmesi ya da kullanması konusunda ona baskı yapmamalısınız.
- Ona bu beceriyi kazandırmaya çalışırken; siz de bu konuda kendinizi geliştirme çabasında olmalısınız.
- Çocuğunuzun size de «hayır» demeye hakkı olduğunu unutmamalısınız.
- Bu beceriyi doğru şekilde kullandığında bu durumu fark ederek onaylamalı, bu konuda doğabilecek bir olumsuzlukta yanında olduğunuzu hissettirmelisiniz.

**NASIL HAYIR DİYE BİLİRİZ?
(SİZ NASIL HAYIR DİYORSUNUZ?)**

HAYIR DİYE BİLMEK İÇİN;

- Kendi duygularımızı uygun bir şekilde iletirsek, cevabımız olumsuz bile olsa karşımızdaki kişiyi incitmeyecektir. Karşı tarafı suçlamadan, sadece kendi istek ve duygularımızı ifade ederek hayır diyebiliriz
- Yapmak istemediğiniz davranışla ilgili kendi gerçeklerinizi ve duygularınızı anlatın. Bu davranışı yaparsanız kendinizi nasıl hissedeceğinizi, üzerinizdeki etkisini tanımlamaya çalışın.

.....yaparsam kendimi kötü hissedeceğim bu da işlerimi aksatacak.

- Hayır demenizin nedenlerini saydıktan sonra neden yapamayacağınızı söylemek daha kolay olacaktır.

«Bugün biraz dinlenmeye ihtiyacım var; işyerinde yoğun bir gündü. Bugün bize geldiğinde seninle yeterince güzel zaman geçiremeyeceğim. Bu ne benim ne de senin hoşuna gider. Başka bir gün ayarlayalım.»

"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, sakın bir ses tonuyla, sebebini belirterek söyleyin**

Yaşamdaki huzuru sağlayan en temel unsur dengedir. İdeal olan ise 'Evet" ve "Hayır" ların dengede olduğu bir yaşamdır.



«Öğrencilere Hayır Diyebilme Becerisinin Kazandırılması»

HAYIR DİYORUM!

**VALİ RECAİ GÜRELİ İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

TEŞEKKÜR EDERİZ.....

“HAYIR”
sizin sınırdır.
Lügatınızdan çıkartmayın!

Ö. Aydemir