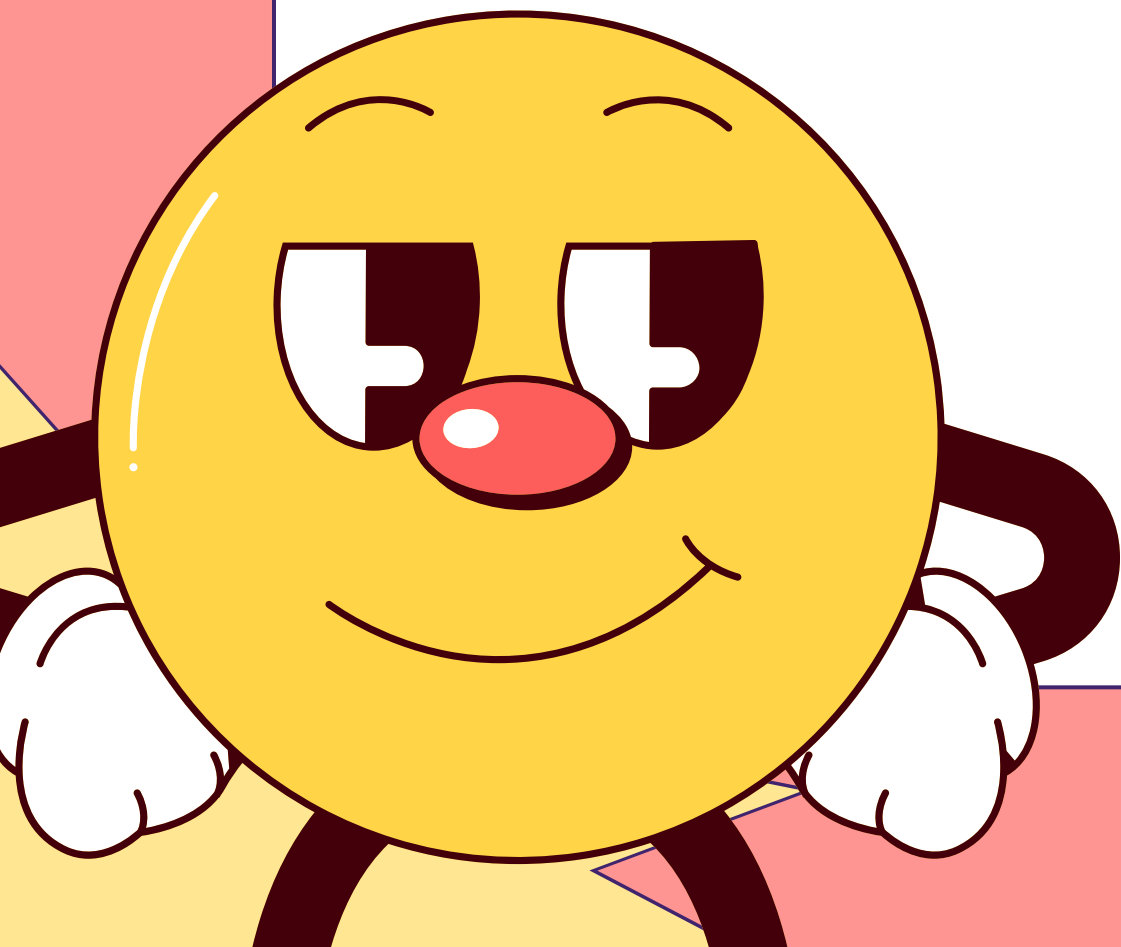




**BİR SINIR OLARAK; HAYIR
DIYEBİLMEK**

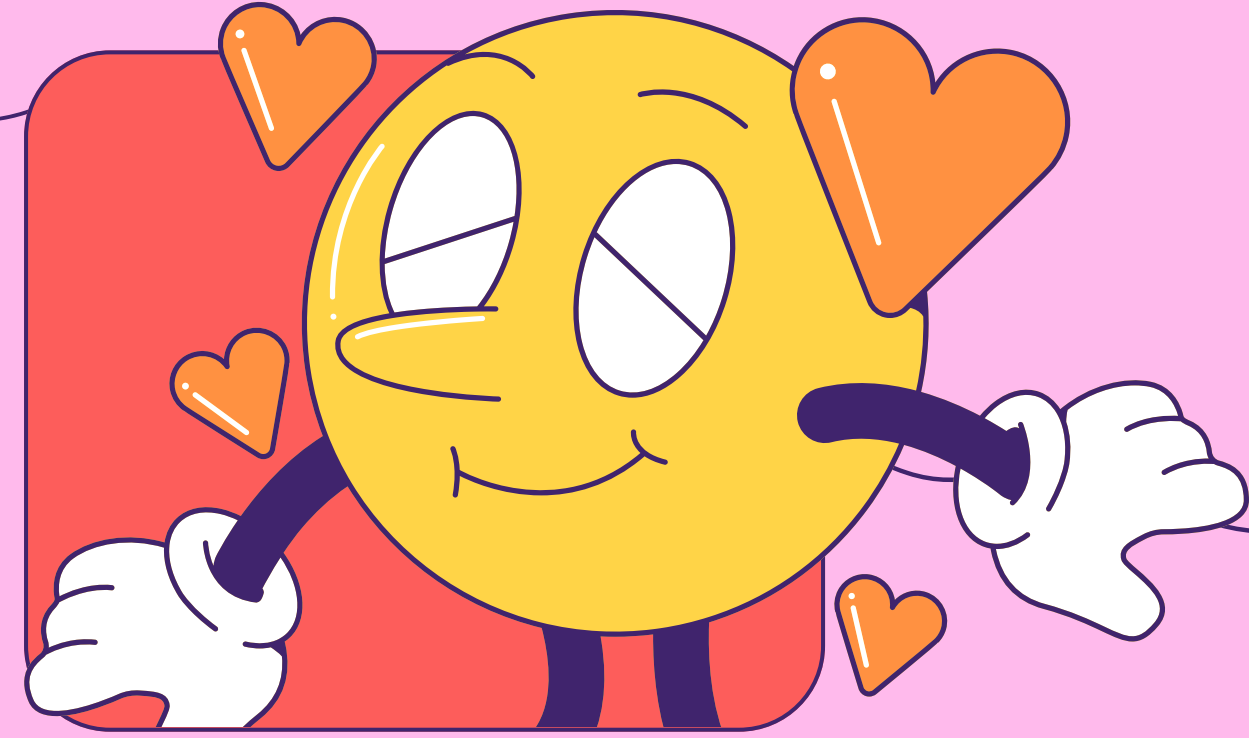


SINIR NEDİR?

- ✦ Sınırlarımız bizi görünmeyen çizgilerle korur ve güvende tutar.

Zeynep Karakaya

- ✦ Konuşmak istediğimiz insanlarla bizi yakınlaştırır. Konuşmak istemediğimiz insanlarla aramıza mesafe koyar.



**SINIRLARIMIZI
KORUMAK;**

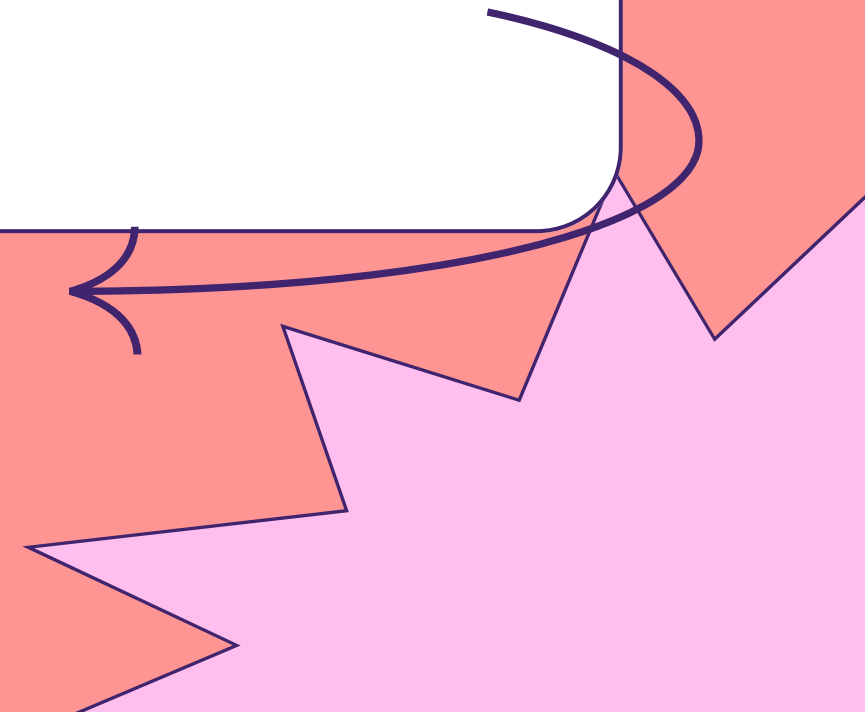
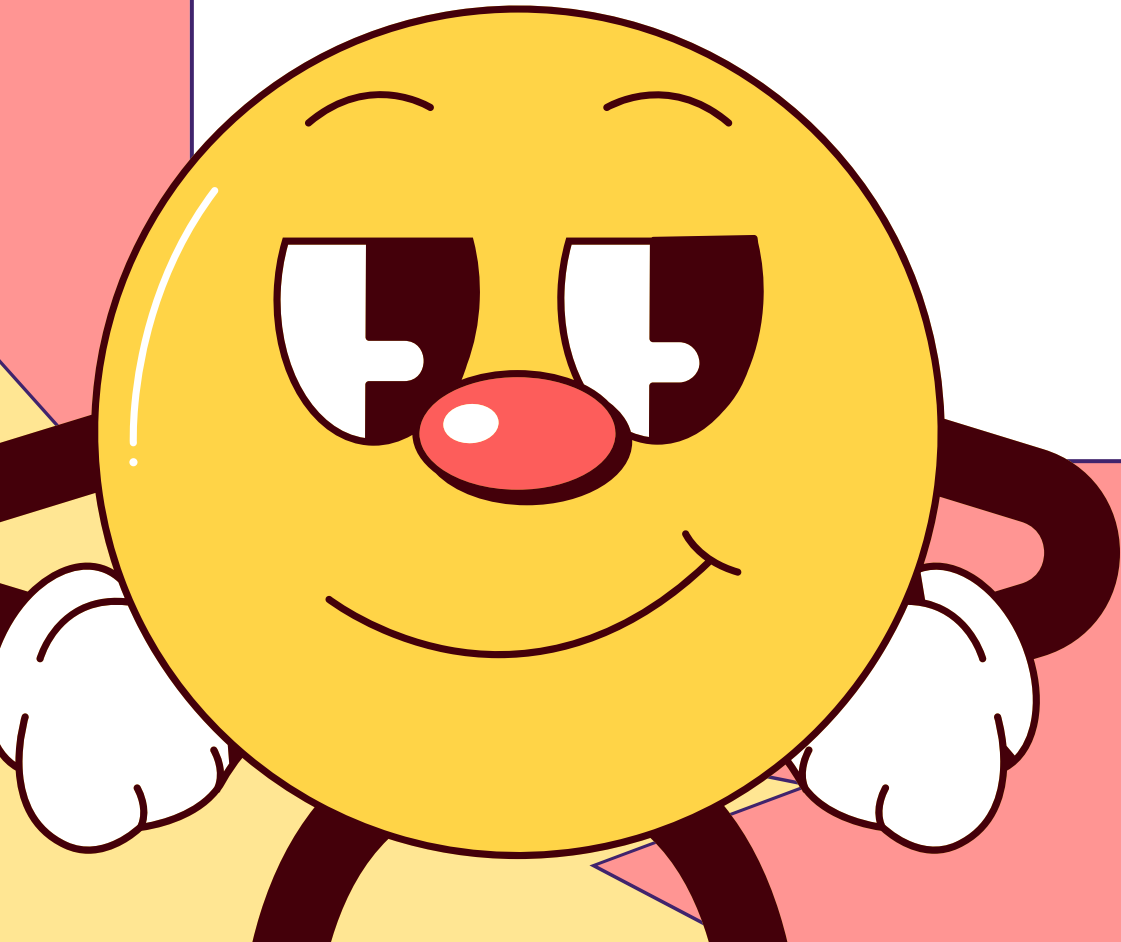
**KENDİMİZE
OLAN
SAYGIMIZI
KORUR**

**ÇEVREMİZDEKİ
İNSANLARIN BİZE
OLAN SAYGISINI
ARTTIRIR**

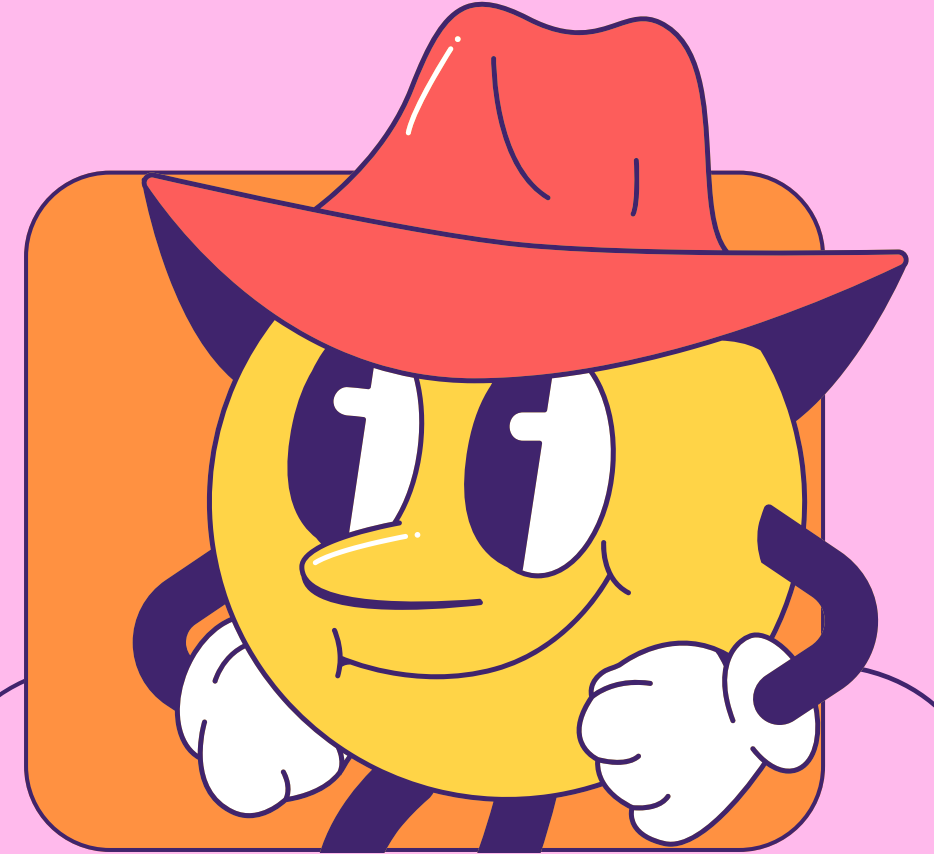
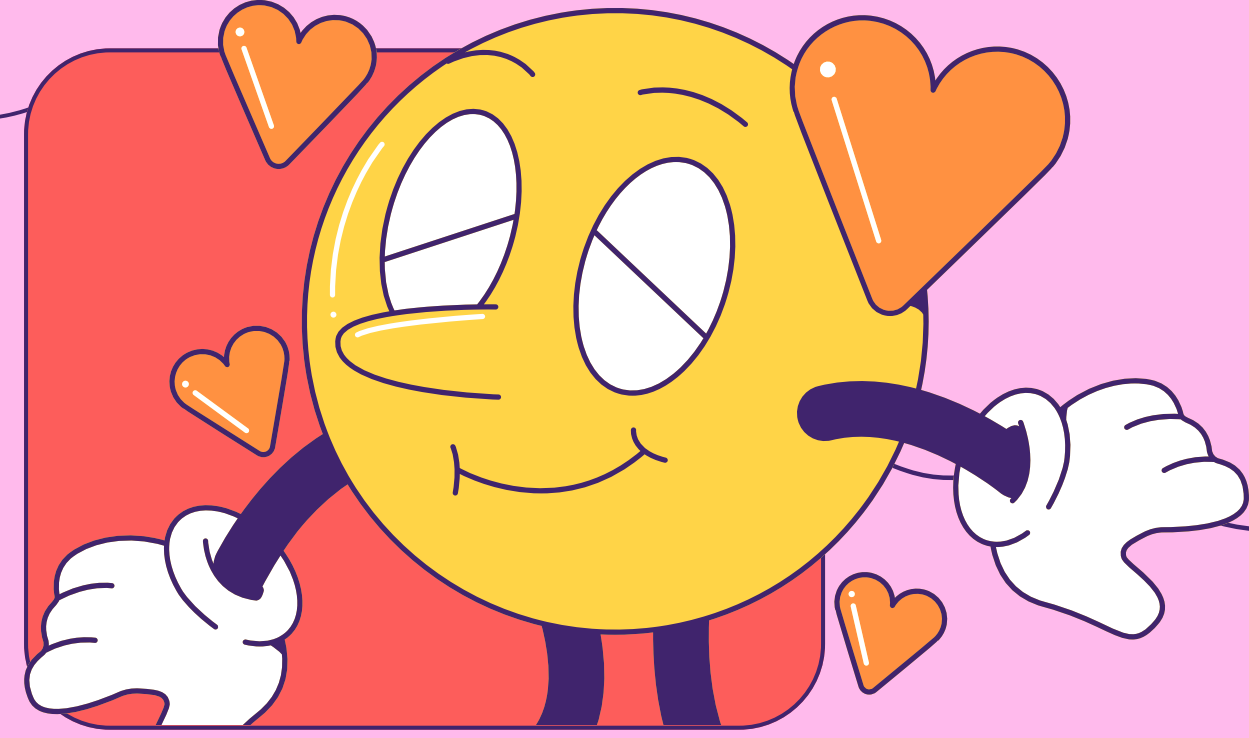
**KENDİMİZE
OLAN
GÜVENİMİZİ
YÜLSELTİR**

**ZAMANI VERİMLİ
VE ETKİLİ
KULLANMAMIZI
SAĞLAR**

SINIRLARIMIZI KORUYABİLMEK İÇİN
GEREKLİ DURUMLARDA HAYIR
DIYEBİLMELİYİZ



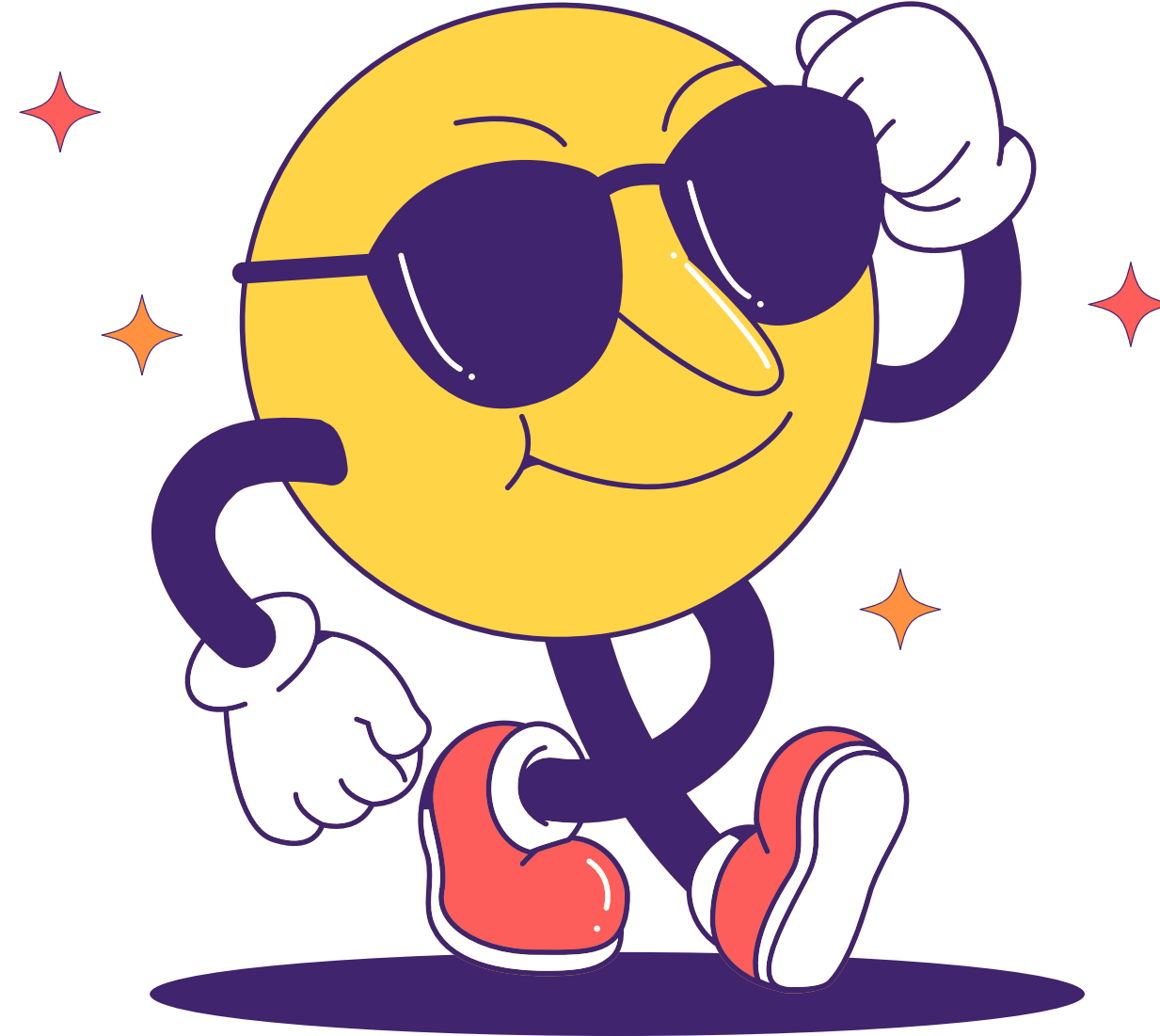
Kendi düşüncelerimiz, fikirlerimiz
ve duygularımız değerlidir.
Bunları ifade etmek en doğal
hakkımızdır.



HAYIR DERKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİM?

KARŞI TARAFA SONUNA
KADAR DİNLEMELİYİZ.

KARŞI TARAFA SAYGI
DUYDUĞUMUZU
HİSSETTİRMELİYİZ.



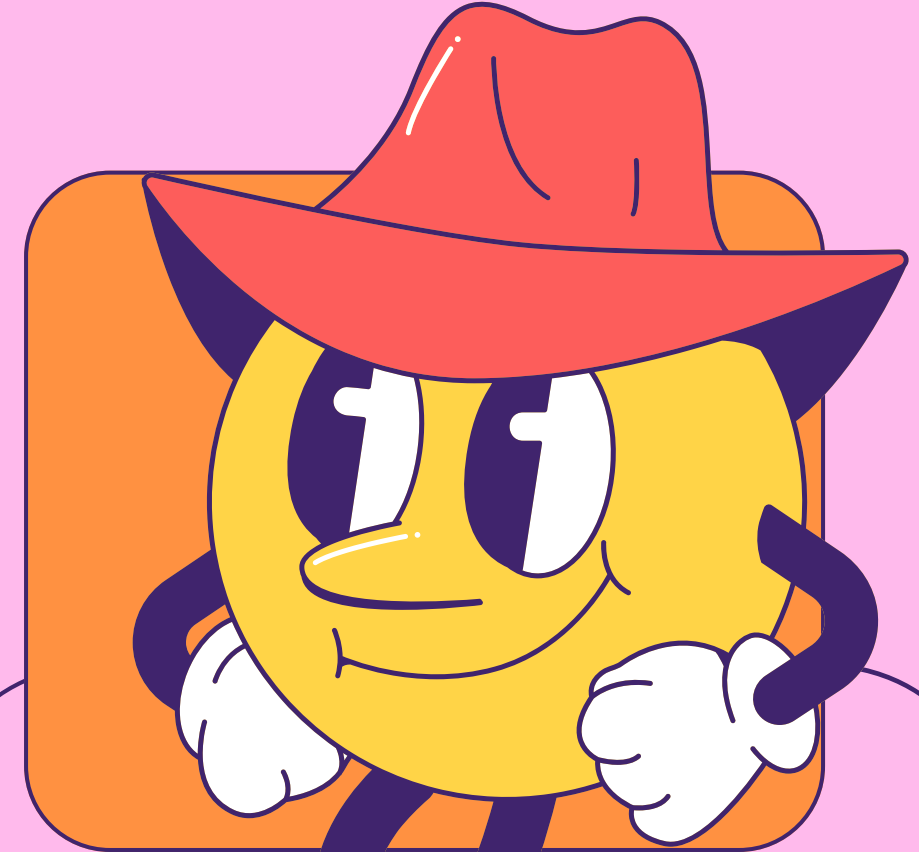
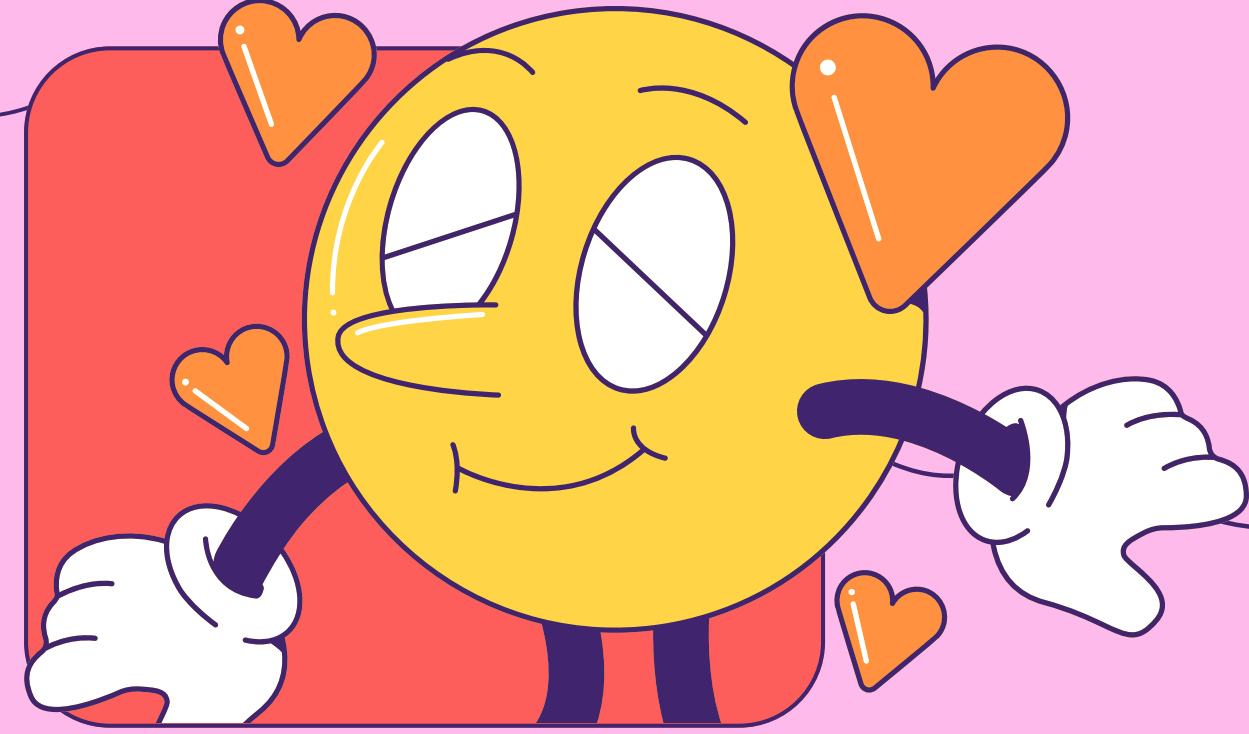
AÇIK, NET VE ANLAŞILIR
OLMALIYIZ

SUÇLAYICI
İFADELERDEN
KAÇINMALIYIZ.

ÖRNEK HAYIR CÜMLELERİ;

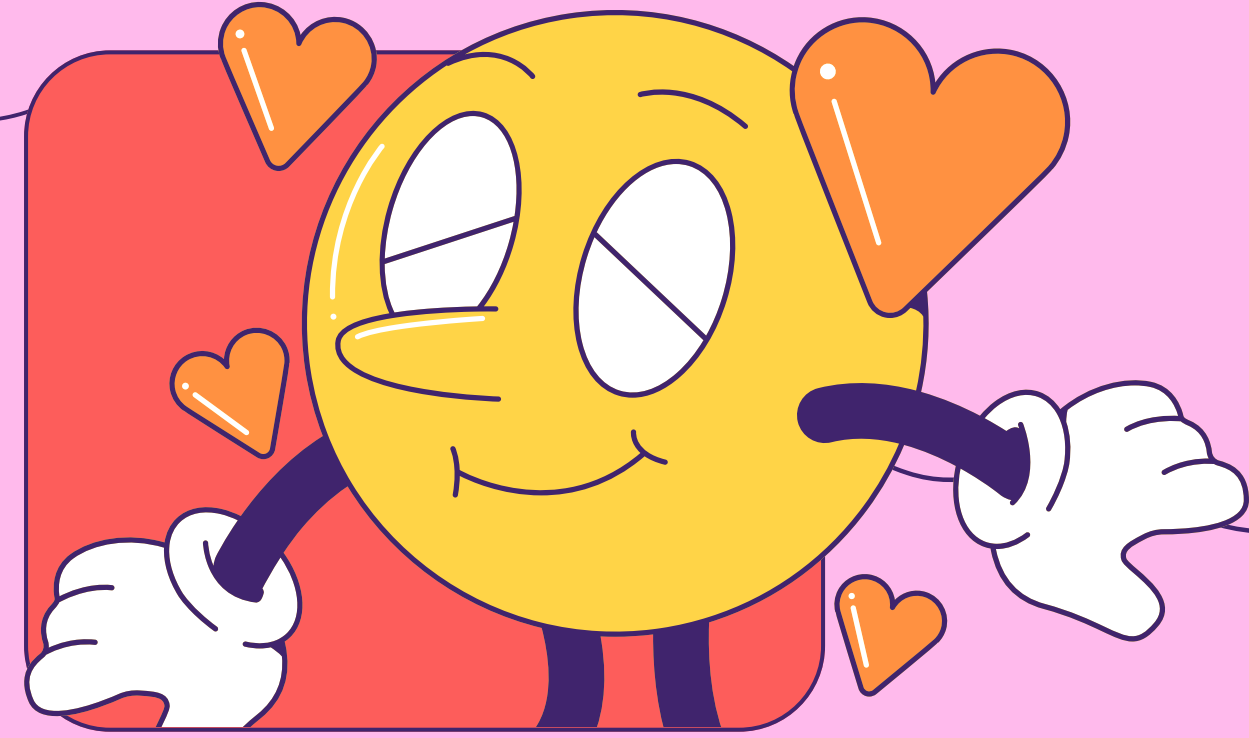
-Ayşe okul çıkışı parkta oynayalım mı?

-Merve üzgünüm okul çıkışında eve gitmem gerekiyor. Belki ödevlerimi yaptıktan sonra oynayabiliriz.

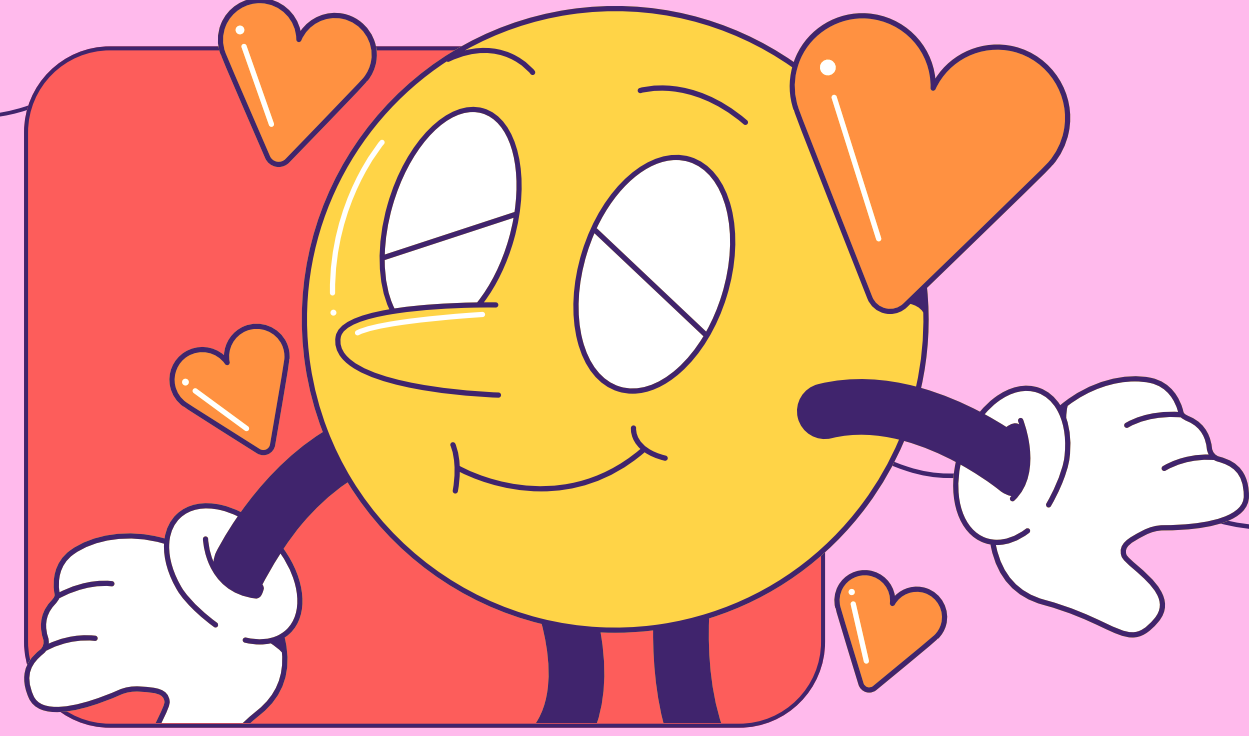


-Ali saatin çok güzelmiş bana versene!

--Hayır Kerem, bu saati bana babam hediye etti. Bende çok seviyorum saatimi o yüzden sana veremem.



-Ahmet hadi gel futbol oynayalım



-Hayır Ege bugün kendimi çok yorgun hissediyorum. Oynamak istemiyorum.

