

## NASIL HAYIR DİYEİLİRİZ?

- Duyularınızı açıklarken dürüst ve açık olun.
- Uygun durumlarda isteęi başka zamana erteleyebilirsiniz.
- Hayır kelimesini kullanmaktan çekiniyorsanız hayır kelimesi ile aynı anlamlara gelebilecek kelimeler kullanabilirsiniz.
- Birisi size o anda yapmak istemediğiniz bir teklifte bulunursa alternatifler sunun.



“AMAN AYIP OLUR” DEMEYİN.

## HAYIR DİYEİLMEK NİÇİN ÖNEMLİ?


### HAYIR DİYEİLMEK,

- KİŞİSEL SINIRLARIN KORUNMASINA,
- SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURMANIZA,
- ZAMANINIZI, ENERJİNİZİ VE KAYNAKLARINIZI KORUMANIZA VE YÖNETMENİZE YARDIMCI OLUR.
- KENDİNİZE OLAN GÜVENİNİZİ ARTIRIR.

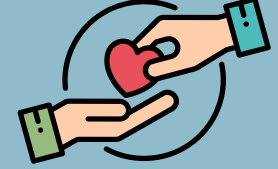
HAYIR DEMEYİ ÖĞRENDİĞİNİZDE  
İLİŞKİLERİNİZ SİZİ DAHA FAZLA TATMİN  
ETMEYE BAŞLAR.



(0212) 620 15 17

-  [esenyurtram.meb.k12.tr](http://esenyurtram.meb.k12.tr)
-  [Instagram.com/Esenyurtram](https://www.instagram.com/Esenyurtram)
-  [x.com/EsenyurtRam](https://x.com/EsenyurtRam)
-  [facebook.com/esenyurtram](https://facebook.com/esenyurtram)
-  [youtube.com/@EsenyurtRAM](https://youtube.com/@EsenyurtRAM)

## SOSYAL BECERİLER



- HAYIR DİYEİLMEK



ESENYURT  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

## REDDETMEKTEN NEDEN ÇEKİNİRİZ?

KARŞIMDAKİ KİŞİYLE İLİŞKİNİN  
ZEDELENECEĞİ VEYA BİTECEĞİ  
DÜŞÜNCE

GRUPTAN DIŞLANMA KORKUSU

İNSANLARI MEMNUN ETME ÇABASI

BENCİL VE KÖTÜ BİRİ OLARAK  
GÖRÜNME KAYGISI

SEVİLMEME KORKUSU

NASIL HAYIR DENMESİ GEREKTİĞİNİ  
BİLMEME



## AKLIMIZDA TUTMAMIZ GEREKENLER;

HAYIR DİYEBİLMEK İÇİN UZUN  
AÇIKLAMALAR YAPMAM GEREKMİYOR.

KENDİ İSTEK VE İHTİYAÇLARIMI GÖZ  
ÖNÜNDE BULUNDURMAK BENCİLLİK  
DEĞİLDİR.

YAPMAK İSTEMEDİĞİM BİR ŞEYİ YAPMAK  
ZORUNDA DEĞİLİM.

BUNU KARŞI TARAFA UYGUN BİR DİLLE  
SÖYLEYEBİLİRİM.

KENDİ DÜŞÜNCELERİM, FİKİRLERİM VE  
DUYGULARIM ÖNEMLİDİR. BUNLARI  
İFADE ETMEK EN DOĞAL HAKKIMDIR.

HERKESLE AYNI FİKİRDE OLMAK  
ZORUNDA DEĞİLİM.

HAYIR DEMEK İÇİN GEÇERLİ BİR SEBEBİM  
OLMAŞI GEREKMİYOR.



- ✓ HAYIR kelimesini söylemekten kaçındığınızda yerine "belki" kelimesini kullanmayınız. Çünkü belki sözcüğü karşı taraf için evet olarak algılanabilir. Bu da sizi yine istemediğiniz bir şey yapmak zorunda bırakabilir.
- ✓ Unutmayın HAYIR demek ayıp değildir. Tatlı dil ve doğru üslupta söylediğiniz HAYIR kelimesinin sakıncası yoktur.
- ✓ İstemeyerek de olsa EVET dediğinizde duyacağınız suçluluk hissi, aslında uzun vadede iç huzursuzluğuna yol açabilir.

