

3-KARARINDAN VAZGEÇME

Karşıdaki kişi ısrar etse bile daha önce verdiğin karardan vazgeçme ve aynı cevabı vermeye devam et.



Örneğin; ne kadar ısrar etsen de ödevimi bitirmeden gelmeyeceğim.

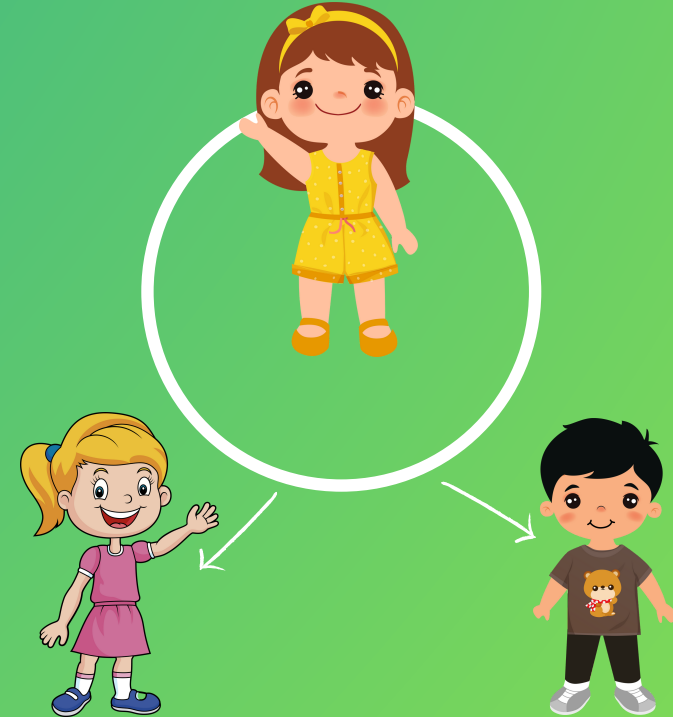
4-YARDIM İSTE

Hayır dediğin halde karşıdaki kişi ısrar edip seni rahatsız etmeye devam ediyorsa ailenden, öğretmeninden veya güvendiğin bir yetiştikten yardım iste.



SINIRLAR

İlkokul Öğrenci Broşürü



Sınır Nedir?

Kişisel ilişkilerimizde daha güvende ve rahat hissetmek için belirlediğimiz kurallardır.



SINIRLARIMIZI NASIL KORUYABİLİRİZ?

1-HAYIR DE!

İstemediğimiz durumlar karşısında “HAYIR” diyerek ne istediğimizi açık bir şekilde karşımızdaki kişiye anlatırız.

Örneğin; ödevini yaparken bir arkadaşın dışarı çıkıp onunla oyun oynamanı istiyor. Bu durumda arkadaşına Hayır, şu anda seninle oyun oynamaya gelemem, ödevimi bitirmem gerekiyor diyebilirsin.

2-YENİ BİR SEÇENEK ÜRET

Önceki kararından vazgeçmeden yeni bir seçenek sunabilirsin.



Örneğin; şu anda ödevimi bitirmem gerekiyor, eğer istersen ödevimi bitirdikten sonra seninle oynamaya gelebilirim.