

GÜVENLİ İLİŞKİLER KURMA, SINIRINI KORUMA VE HAYIR DİYEBİLME

Keskin Anadolu İmam Hatip Lisesi

Psikolojik Danışman/ Rehber Öğretmen Kerem Şerbetcioglu



Güvenli İlişki ve Sınır Koyma

Sınır koymak, toplumumuzda insanların en çok zorlandıkları bir durumdur ama aslında gerekli ve önemli bir davranıştır. Sağlıklı ve mutlu bir ilişkide sağlıklı sınırlar önemlidir ve olması gereklidir. Kişiler ilişkilerinde kendilerini özgürce ifade edebiliyorlarsa ve çevresindeki kişiler ile sağlıklı sınırları koruyabiliyor olması beklenir. Kişi ancak o zaman sağlıklı ilişkiler içinde bulunabilir böylelikle kendisini daha rahat hissedebilir.

Güvenli İlişkinin Özellikleri

- Kendi isteklerinin, ihtiyaçlarının, inançlarının, düşüncelerinin, beğenilerinin farkında olmak ve bunları ifade edebilmek
- Zorunluluktan ya da karşıdaki kişiyi memnun etmek için değil, kendin istediğin için evet diyebilmek
- Suçlu hissetmeden hayır diyebilmek
- Çatışmaları, fikir ayrılıklarını, karşıdaki için duymanın zor olabileceği duyguları ifade ederken kendini güvende hissetmek
- Kendini gözetmek, kendine vakit ayırmak
- Arkadaşlarından, hayallerinden, hobilerinden ödün vermek zorunda bırakılmamak
- Hissettiklerin ve yaptıkların arasında uyumsuzluk yaşamıyor olmak
- Kendi hedeflerine ulaşmada desteklendiğini hissetmek
- Başkasının mutluluğundan değil, kendi mutluluğundan sorumlu olmak

DOĞRU MU YANLIŞ MI ?



1- Bir soruya ya da isteğe sessiz kalmak, evet demek ve kabul etmek anlamına gelmez





Sadece “evet” demek evet anlamına gelir. Sessiz kalmak kişinin kararsız olduğunu gösterir. Israr ederek “evet” cevabını almaya çalışmak bir çeşit baskı uygulamaktır ve duygusal açıdan karşıdaki kişiye zarar verir.

**2-Lakap takmak, alay etmek, dışlamak gibi davranışlar
şiddet sayılmaz.**





Yanlış. Şiddet sadece fiziksel olarak gerçekleşmez. Kişiyeye duygusal olarak zarar veren bu davranışlar da şiddettir. Bu davranışlara maruz kalmayı hiç kimse hak etmez.

3-Kişi bir davranışa evet dediyse daha sonra fikrini değiştirmesi kabul edilemez.





Yanlış. Kabul ettiğimiz bir davranıştan her an vazgeçebiliriz. Başta evet dememiz, artık istemememize rağmen devam etmek zorunda olduğumuz anlamına gelmez.

4-Sanal ortamda istediğimi yapıp söyleyebilirim çünkü orası gerçek hayat değildir.





Yanlış. Sanal ortam gerçek hayatın bir parçasıdır ve orada yazdığımız her cümleden, yaptığımız her davranıştan sorumluyuzdur. Ayrıca sanal ortamda kişileri rahatsız eden davranışlara yönelik olarak, bilişim suçları ile ilgili hukuki yaptırımlar vardır.

**5-Kişilerin hoşlanmadığı ve istemediğı davranışlar
birbirinden farklı olabilir**





Doğru. Çevremizdeki kişiler belli davranışlarla ilgili rahat hissediyor olabilir; bu hepimizin aynı seçimleri yapması gerektiği anlamına gelmez. Kişisel sınırlar ve beğeniler kişiden kişiye değişir. Bir kişinin hoşlandığı ve hoşlanmadığı davranışları bilebilmek için ona bunu ‘sormamız’ gerekir. Bu ‘onay’ kavramı ile ilgilidir. Onay almak ilişkilerde karşılıklı saygıyı getirir ve sağlıklı iletişim sağlar.

6- Kötü hissettiren bir şakayı herkes yapıyorsa benim de yapmamda bir sakınca yoktur.





Yanlış. Kötü hissettiren bir şaka duygusal olarak zarar vericidir ve kabul edilemez. Başkalarının yanlışlarını tekrar etmek şiddeti artırır ve daha çok zarara sebep olur. Şiddet davranışına güldüğümüzde şiddeti kabul ederiz. Asıl sorumluluğumuz şiddete müdahale etmek, kabul edilemeyeceğini söylemek ve durdurmak için ses çıkarmaktır.

7- Herkesin bedeni kendine ait, özel ve değerlidir. Kişi istemediği halde bedenine dokunmak (el şakası yapmak, şekiştirmek, sıkıştırmak, saçını şekmek vb.) kabul edilemez.





Doğru. Her birimiz kendi bedenimiz üzerinde söz hakkına sahibiz; bu bedenimizle ilgili kararları ancak bizim verebileceğimiz anlamına gelir. İstenmeyen bir davranışı tekrar etmek fiziksel olarak zarar vermektir ve bu kabul edilemez.

**8- Kişi şiddet görüyorsa yanlış yaptığı bir şeyler
var demektir**





Yanlış. Şiddetin sorumlusu şiddeti uygulayan kişidir; hiçbir özellik ve hiçbir davranış şiddete sebep olamaz. Kimse şiddeti hak etmez. Toplumda şiddete maruz bırakılan kişileri suçlayarak şiddet uygulayanı haklı çıkarmaya sebep olan bu düşüncenin değiştirilmesi gerekir.

9- Küfür etmek sözel olduğu için Şiddet sayılmaz.





Yanlış. Küfür etmek bir sözel şiddet biçimidir ve zarar verir. Şiddetin hiçbir biçimi kabul edilmemelidir.

10- Fiziksel olarak istemediğim, beni rahatsız eden bir durum yaşarsam bunu okulda güvendiğim bir öğretmenimle ve/veya rehber öğretmenimle paylaşıp destek isteyebilirim.





Doğru. Yaşadığımız bir durumdan rahatsız oluyorsak bu bize zarar veriyor demektir. İyi ve güvende hissetmek için destek isteme hakkımız vardır. Destek istemek zayıflık değil, güçlülük göstergesidir.

11- İnsanlar yaşı, görünüşü, davranış şekli, doğum yeri, aile yapısı, akademik başarısı, sosyoekonomik durumu, cinsel yönelimi nedeniyle etiketleniyor; dışlanıyor ve alaya maruz bırakılıyorsa bu ayrımcılıktır





Doğru. Ayrımcılık temel bir insan hakkı olan eşitlik hakkının ihlalidir ve kabul edilemez.

12- Sadece erkekler zorbalık yapar.





Yanlış. Cinsiyetinden bağımsız olarak, herkes şiddet uyguluyor ya da şiddete maruz kalıyor olabilir.

13- Duygusal Şiddetin etkileri kısa sürede geçer.





Yanlış. Duygusal şiddetin olumsuz sonuçları daha uzun sürelidir. Duygusal olarak zarar veren davranışlar geçirtilmemeli, bu tür durumlara zamanında müdahale edilmelidir.

14- Kişi yaşadığı deneyimin şiddet içerdiğini hemen anlamayabilir, bunu fark etmek bazen zaman alabilir.





Doğru. Şiddet davranışına o an tepki vermemek o davranıŐın zarar vermediği ve kabul edildiği anlamına gelmez. Őzellikle duygusal Şiddet davranıŐlarını fark etmek ve tanımlamak daha uzun sũrebilir.

15- Bir başkasının fotoğraflarını, onunla ilgili özel bilgileri ya da sırları izni olmaksızın internet ortamında ya da sosyal çevrede yaymak sanal şiddettir.





Doğru. Her bireyin sahip olduğu insan haklarından biri de mahremiyet hakkıdır. Bu hakkın ihlal edilmesi bir Şiddet biçimi ve suçtur.

16- Birini sürekli olarak takip etmek, telefonla rahatsız etmek, istenmediği halde kapısının önünde beklemek, sosyal medya hesaplarından mesajlar atmak bir şiddet biçimidir.





Doğru. Israrlı takip (stalking) kişiyyi rahatsız ederek güvensiz hissettirir; bir şiddet biçimidir.

17- Bir ilişkide şiddet bir kere yaşandıysa tekrar edilme olasılığı yüksektir.





Doğru. Yapılan araştırmalara göre şiddet davranışı bir kere yaşandığında müdahale edilmezse tekrar edildiği sıklıkla gözlemlenmiştir. Bu davranışı bir uyarı olarak düşünerek durdurmak ve sınır çizmek önemlidir.

18- Hayır denildiği halde kişinin istenilmeyen davranışlara ısrarla devam etmesi şiddettir.





Doğru. Israr etmek ve baskı kurmak, kişinin sınırlarına saygı duymamak anlamına gelir ve duygusal şiddet davranışlarına örnektir.

19- Sağlıklı bir ilişki, kişinin kendi duygularını ve sınırlarını iyi tanıması ve arkadaşı ile beklentilerini paylaşmasıyla yaşanabilir.





Doğru. Hem sosyal hem de duygusal ilişkilerde kişilerin kendi istediği ve istemediği davranışları rahatça ifade edebilmesi o ilişkinin sağlıklı olduğunu gosterir. Çünkü herkesin hoşlandığı ve hoşlanmadığı davranışlar birbirinden farklıdır.

20- Kişi kendisine yapılan şakayı kaldıramıyorsa bu onun sorunudur.





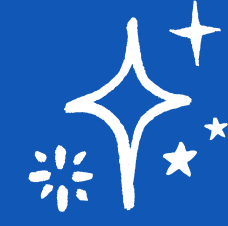
Yanlış. Kişi yapılan davranıştan hoşlanmıyor ve eğlenmiyorsa, o davranış şaka değil duygusal bir şiddettir ve kabul edilemez. Sorun şiddeti uygulayan ve çevrede bu şiddeti görüp sessiz kalanlarla ilgilidir

21- Arkadaşları tarafından duygusal/sözel/fiziksel/sanal şiddete maruz bırakılan kişi, dışlanma korkusu ile bunu ifade etmekte güçlük çekiyor olabilir.

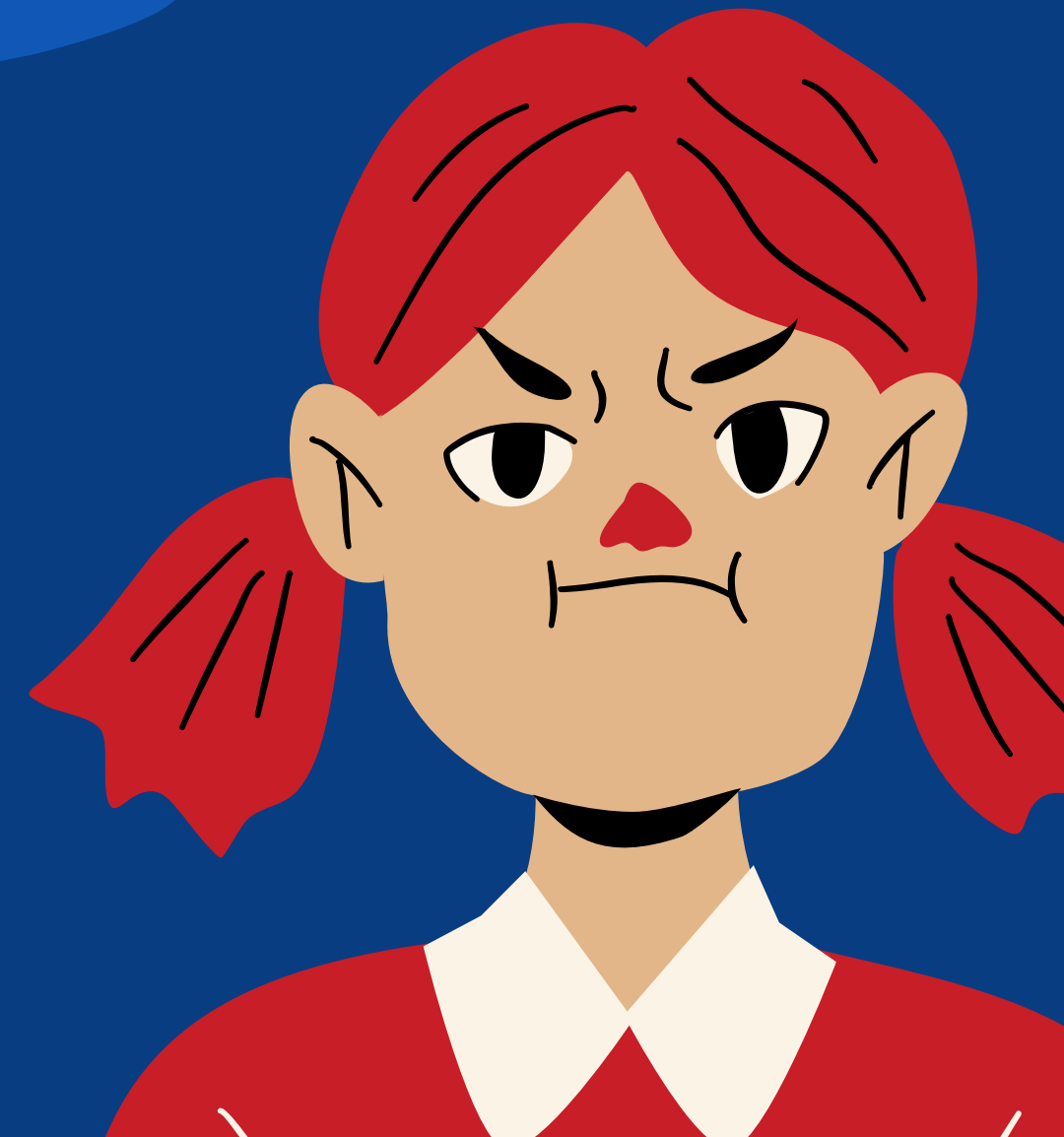
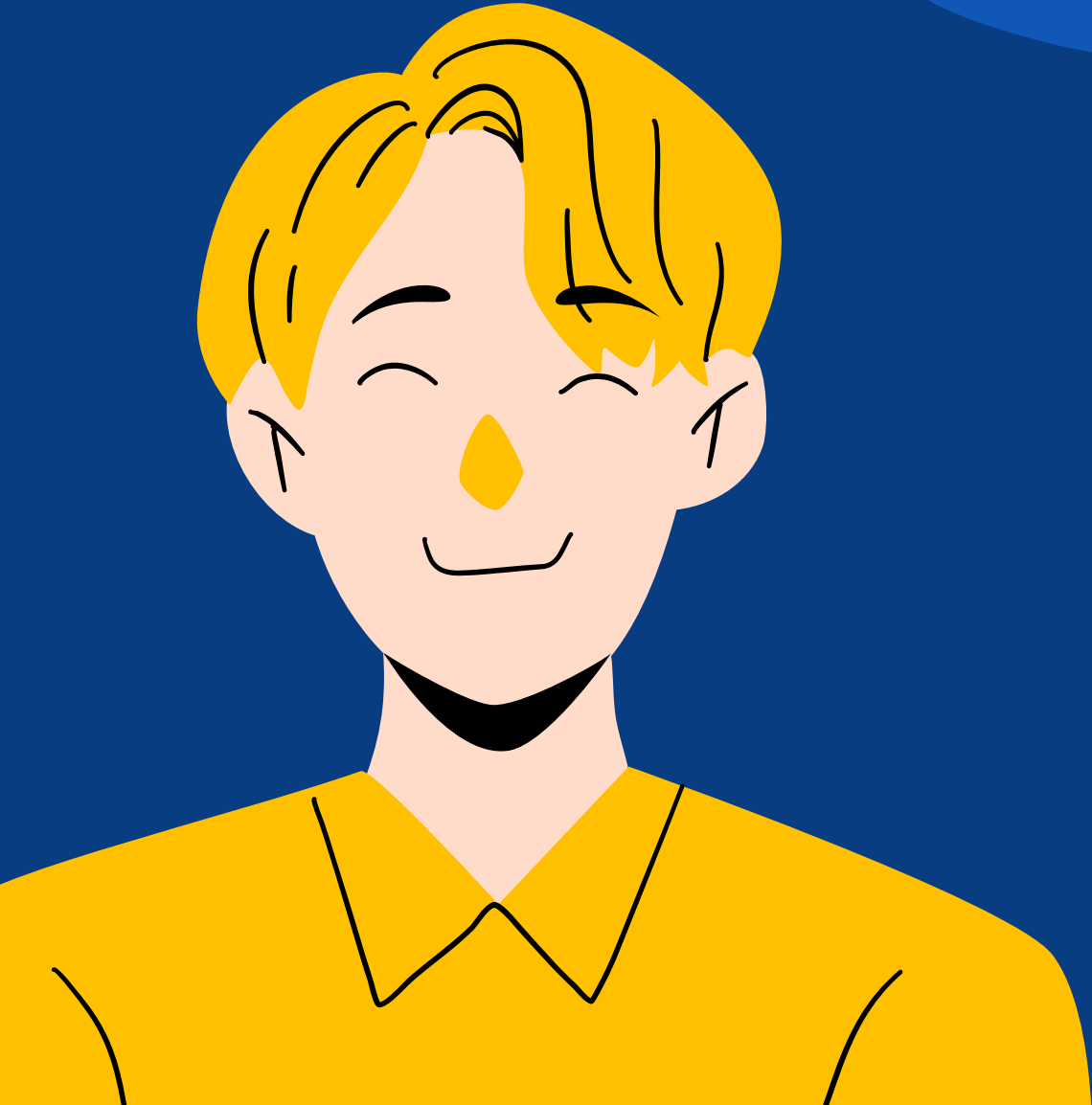




Doğru. Kişi, daha çok şiddet goreceği düşüncesini ile rahatsız olduğu davranışı dile getiremeyebilir. Bu o davranışı istediği, kabul ettiği anlamına gelmez ve sessiz kalması şiddeti haklı çıkarmaz.



Hayır Diyebilmek



NEDEN HAYIR DIYEMİYORUZ?

Evet bazen doğru cevap değildir.

Kültürümüz hayır demeye uygun değil. Bizim kültürümüzde hayır demek 'bencillik', 'korkaklık' gibi durumlar ile ilişkilendirilir.

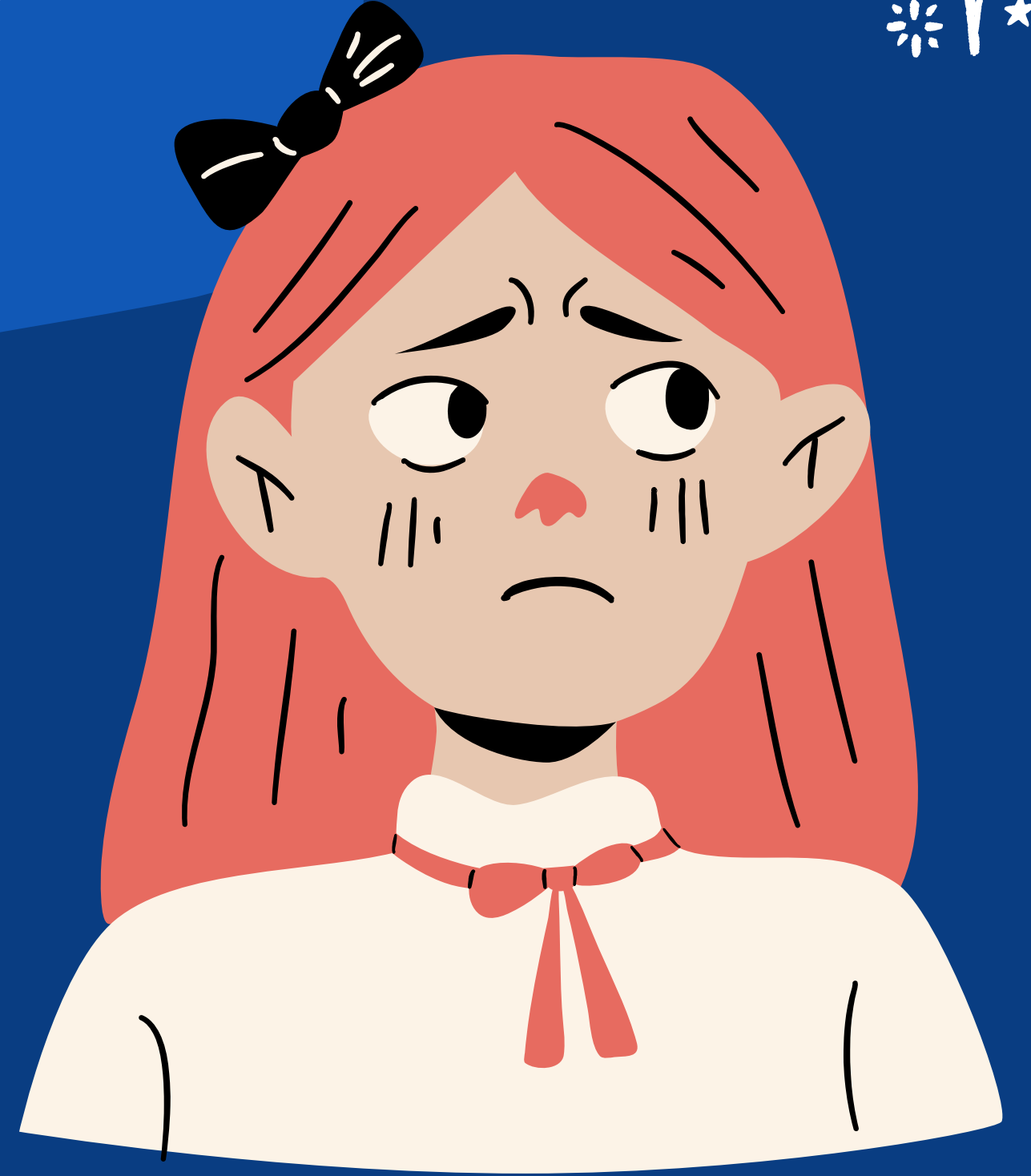
Hayır dediğimizde kendimizi kötü hissederiz. Çünkü çocukluğumuzda hayır demek üzerine bir eğitim görmedik.

Hayır dediğimiz de dışlanmaktan korkarız. Arkadaş grubundan dışlanma ve 'ezik' görünme korkusu hayır demeyi engeller.



Sizin hayır diyememe nedeniniz aşağıdakilerden hangisi?

- Bir şey rica edildiği için.
- Birisi yardımına ihtiyacım var dediği için.
- Çıkıntılık yapmamak ve uyumsuz olmamak için.
- İnsanları kırmamak için.
- Merhamet ve vicdanım ağır bastığı için.
- Kaybetmekten korktuğum için.
- Diyetle olmama rağmen ikramı reddemediğim için.
- Kötü insan olarak yaftalamamak için.





Hayır demeyi öğrenmek için nelere hayır diyemediğinizi bulun. Sizi rahatsız hissettiren durumlar, maddi ve manevi olarak sizi doyurmayacak teklifler, aşırı beklentiler vs. Öncelikle kişileri ve hayır diyememe nedenlerinizi belirleyin.



Daha Çok Sevilmek İçin Evet Diyenler, Sonunda Yalnız Kalırlar

Eğer yapmak istemediğiniz halde sürekli bir şeylere evet diyorsanız, kaybetme korkusuyla hayır demekten çekiniyorsanız, başkalarını mutlu etme çabanız abartılıysa, hayır dediğinizde kendinizi suçlu hissediyorsanız, sürekli uyumlu olmaya ve insanlara kendinizi sevdirmeye çalışıyorsanız, yapamayacağınız sorumlulukların altına gözünüzü kırpmadan giriyor ve sonrasında pişman oluyorsanız, kimsenin yapmak istemediği işleri yapmak zorunda kalıyorsanız, hayır demek sizin açınızdan kötü olmakla eşdeğerse, sınırlarınızı koruyamıyorsanız, fırsatları kaçırmaktan korkuyorsanız, tipik bir Hayır Diyemeyenler Kulübü üyesisiniz demektir.



HAYIR! DEMEK NEDEN ÖNEMLİ?

Vakit kaybını
önler?

"Bugün bizimle
sinemeye gel."

Hayır demek bizi
başkalarının
sorumluluklarını
yüklenmekten korur.
"Benim ödevim yapar mısın?"

Zorbalığı engeller.

"Paranı bana ver"

NASIL HAYIR! DENİR?



Kendinize sorun.

Ne istiyorum?

Ne kadar zamanım var?

Bu bana zarar verir mi?

**Bahane üretmeden hayır
deyin.**

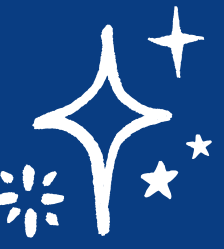
**Bahaneler üretmeden direkt
hayır demek daha
kolaydır.**

**Yavaş yavaş açıklayarak
hayır deyin.**

**Karşınızdaki kişiye
açıkca ve samimice neden
hayır
dediğinizi açıklayın. Onu
kırmayın.**



HAYIR! DİYEMEMekten NASIL KURTULURUZ?



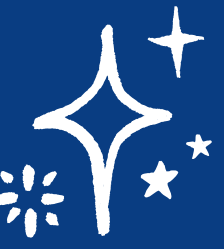
Dinlemeyi öğrenin.
Karşınızdaki kişiyi
sakince sözünü
kesmeden
dinleyin.

**Dürüst ve açık
olun.**
Bahaneler
üretmeden cevap
verin.

zaman isteyin.
Hemen yanıt
vermek zorunda
değilsiniz. O an
kendinizi ifade
edemeyecekseniz
zaman
isteyin.



HAYIR! DİYEMEMekten NASIL KURTULURUZ?



**Beden dilinizi de
kullanın.**

**Muhatabınızın
gözlerinin içine
bakarak ve dik
durarak
kendinizden emin
konuşun.**

Ortam değiştirin.

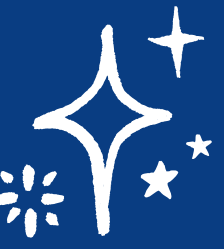
**Muhatabınız
sinirlendiği veya
hayal kırıklığına
uğradı ise konuyu
başka bir yerde
konuşmak için
ortam değiştirin.**

Alternatifler sunun.

**Bunu şimdi
yapamam ama
haftaya müsait
olursam yaparım.**



HAYIR! DİYEMEMEKTE NASIL KURTULURUZ?



**Uzun Açıklamalar
Yapmayın**

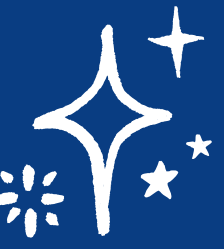
**Uzun açıklamalar
yapmayın. Kısa
ve net olun.**

İç Sesinizi Düzenleyin
Hayır dediğiniz için
kendinizi bencil
veya yetersiz
görüyor iseniz bu
durum ile mücadele
edin. Yardım alın.

Kararınıza sahip çıkın
Güçlü bir duruş herkes
tarafından takdir edilir.
Sonuçlar her ne olursa
olsun kazanın ya da
kaybedin savaşınızın en
önemli kısmı burasıdır.
**Kararınızdan
vazgeçmeyin.**



HAYIR! DİYEMEMEKTE NASIL KURTULURUZ?



Kibar olun

Düşüncelerinizi ifade ederken hem sözlü olarak hem de beden dilinizi kullanırken kibar olmaya özen gösterin. Tatlı dilli olmak insanları daha kolay ikna etmede işinize yarar.

Başkalarının tepkilerinden sorumlu değilsiniz

İnsanların üzülmesi, küsmesi, zor durumda kalması sizinle ilgili bir durum değildir. Herkesin hayatında koruması gereken sınırları onlara hatırlatmanız sizin suçlu olmanız anlamına gelmez. Hayır diyerek başkalarının da sınırlarını belirlemesine yardımcı olursunuz. Hatta siz hayır dediğinizde tepki gösterdiklerinde onlara bir şey daha öğretirsiniz: Başkalarının seçimlerine karşı saygılı olmak.



Siz ne kanatları eksik bir melek ne de bir süper kahramansınız. Yapabileceklerinizin, yetebileceklerinizin bir sınırı var ve güzel haber, hepimizde bu sınırlar mevcut! Kişisel hırslarınızdan, mükemmel olma çabanızdan, sürekli övgü ve takdir bekleme halinizden artık uzaklaşma vakti geldi. Siz, Hayır Deme Diyarı'nın bir yolcususunuz artık, eski alışkanlıklarınızı bir kenara bırakmalısınız. Yoksa bu sularda açılmaz ve batarsınız.



Kaybetme korkunuzla yüzleşin

Nihayet o sihirli kelimeyi söylemek üzeresiniz. Her şeye hazır olmanız gerektiğini söylemiştik. İnsanlar size küsebilir, hayatınızdan çıkabilir ya da sizi terk edebilir. Kendimiz olmanın bedelini maalesef bu şekilde ödetmek zorunda kalan insanlarla doludur etrafımız. Bu bir yenilgi değildir.