**HAYRİ ASLAN ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ**

**Çocuklara 'Hayır Diyebilme' Becerisi Kazandırmada Ebeveynlere Öneriler**

Hayır diyebilmek önemli bir duygusal ve sosyal beceridir. Bu anlamda hayır diyebilmek öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceridir. Hayır deme becerisinin erken yaşlardan itibaren kazanılması gerekir. Çocuğun bu beceriyi öğrenmesinde, sınırların belirlenmiş olduğu kurallı bir ortamın yaratılması önemlidir. Ailede tutarlı ve sınırların belirgin olduğu disiplin yaklaşımının olmayışından kaynaklı zafiyetler, bu becerinin çocuklar tarafından kazanılmasında güçlükler yaratır. Sevgili anne ve babalar, çocuklarınıza, kızmadan, yargılamadan, suçlamadan sizinle aynı fikirde olmamalarına izin veriyor musunuz? Hayır demeyi öğrenmenin, çocuklarımızın hayatlarının birçok alanında değerli yansımaları vardır:

Kendini Koruma: Hayır demeyi öğrenmeyi düşündüğünüzde aklınıza gelebilecek ilk şey çocuğunuzun kişisel güvenliğidir. Çocuklar, güvenlikler herhangi bir şekilde tehdit edildiğinde hayır demeyi bilmelidir. Fiziksel veya cinsel istismar gibi istenmeyen durumlarda, tekmeleme, çığlık atma gibi koruyucu eylemlerle birlikte tekrar tekrar “Hayır!” demek hayat önem taşır. Çocuklar, birinin onlara kendilerini rahatsız edecek şekilde dokunmasına asla izin verilmeyeceğini bilmeler gerekir. Bununla birlikte kendilerini savunmak için gerekli davranış kalıplarını bilmeler gerekir.

Özgün Kimlik Değerler: Hayatta birçok şey yapmamız isteniyor. Bazı şeyler ilgimiz çekebilir, bazıları ilgimiz çekmeyebilir. Çocukların hayır demeyi öğrenmeler, kendi eylemlerin düzenlemelerine, kişisel tercihlerini belirlemelerine ve kendi fikirlerine bağlı kalmalarına olanak tanır.

Olumlu bir benlik imajı geliştirmek. Saygılı ve kendinden emin bir şekilde ayağa kalkma, itiraz etme yeteneği iyi bir benlik saygısına katkıda bulunur. Hayır demek aynı zamanda güç ve bağımsızlığı geliştirmeye yardımcı olan bir araçtır. Çocuğunuz hayır demeyi öğrenirken ona yardım etmek için yapabileceğiniz birçok şey vardır:

Çocuklarınızı dinleyin: Çocuklarımız farklı düşüncelerini nazik bir şeklide ifade edebiliyorsa ve onlara olumlu ger bildirimler veriyorsak, bu onlara düşüncelerini güvenle ve saygıyla nasıl paylaşacaklarını öğretiyor.

Sözsüz iletişim becerilerini gösterin: Göz temasını sürdürmek ve konuşulan dile uygun beden dilini kullanmak gibi iyi sözel olmayan iletişim becerilerini modelleyin.

Çocuğunuza, basit bir hayır her zaman yeterli olmayabileceğini açıklayın. Çocuğunuza hayır dediğinde bir açıklama yapmayı öğretin. Örneğin, “Hayır, okuldan sonra maça gitmeyeceğim çünkü yarın büyük bir sınavım var ve çalışmam gerekiyor.” Çocuklara 'Hayır Diyebilme' Becerisi Kazandırmada Ebeveynlere Öneriler

Bazen tekrarın gerekli olduğunu bilmelerini sağlayın. Akran baskısı söz konusu olduğunda, bir kez hayır demek bazen şe yaramayabilir. Karşı tarafa kararlı olunduğu mesajının verilmesi gerekir.

Hayır demenin reddetmekle aynı şey olmadığını açıklayın. Bir talebi reddetmek, bir kişiyi reddetmekle aynı şey değildir. Çocuğunuza, çatışan çıkarların ve fikir farklılıklarının insan ilişkilerinin bir parçası olduğu konusunu açıklayın.