

SINIR

KOYMA

**LİSE- ÖĞRENCİ
BROŞÜRÜ**

**ŞIRNAK REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**ADIM
ADIM
SINIR
KOY!**



FARK ET!

Yaşadığımız
durumla ilgili
kendi ihtiyaç ve
isteklerinizi
belirleyin.

İFADE ET!

İsteklerinizi ve
ihtiyaçlarınızı
karşınızdaki
kişilere ifade
edin.

GELİŞTİR!

Karşınızdaki
kişilerin
önerilerini
dinleyin ve
esnek olun.

DEĞİŞTİR!

Sonuçlardan
memnun olup
olmadığınızı
değerlendirin.

DEĞERLENDİR!

Gelen
önerilerle
birlikte çözüm
seçenekleri
oluşturun.

SINIR KOYMANIN EN
ETKİLİ YÖNTEMİ

“HAYIR”

DIYEBİLMEKTİR.

~~IM~~POSSIBLE



NEDEN
HAYIR
DEMEK
İSTERİZ?



1

Hayatımıza
kendimizin yön
verdiğini hissetmek.

2

Sağlıklı bir ruh
haline sahip olmak.

3

Var olduğumuzu
hissetmek.

4

Tükenmişlik, öfke,
yorgunluk duygularını
yaşamamak.

5

Zarar görmekten
kurtulmak.

