

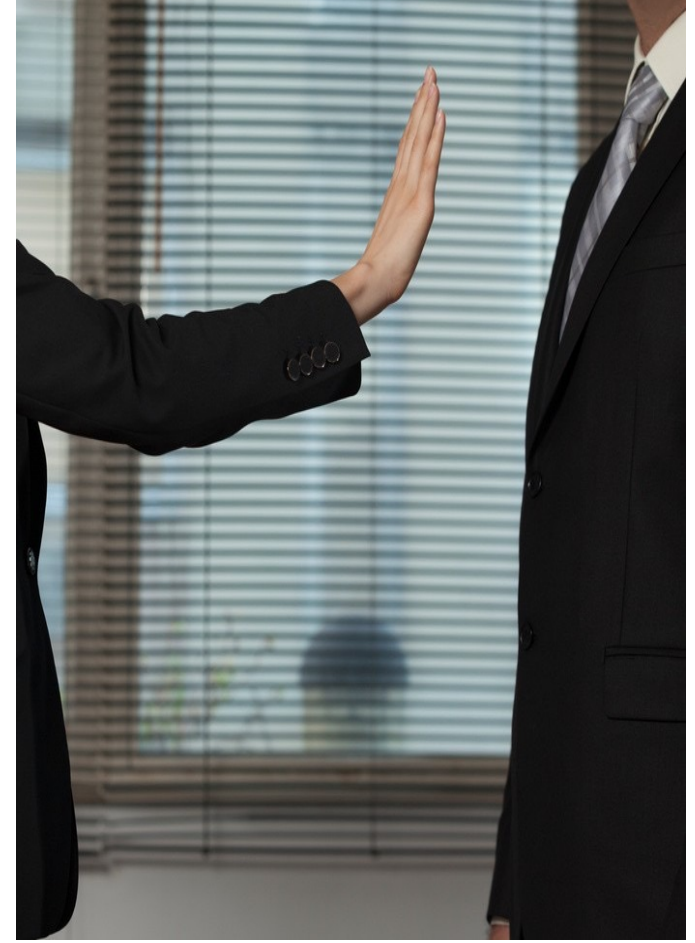
SINIRLARIMIN FARKINDAYIM



SINIR KOYMA NEDİR

Kişinin belirli bir alan, davranış veya ilişki için bir çerçeve veya sınırlar belirlemesi anlamına gelir. Sınırlar, kişilerin kendi alanlarını koruyabilmeleri, gereksinimlerini ifade edebilmeleri ve başkalarının haklarını veya sınırlarını ihlal etmeden ilişkilerini yönetebilmeleri için önemlidir.

Sınırlar, kişinin özel alanına saygı gösterilmesini sağlar ve kişinin kendi değerlerine, ihtiyaçlarına ve sınırlarına uygun şekilde hareket etmesini kolaylaştırır.

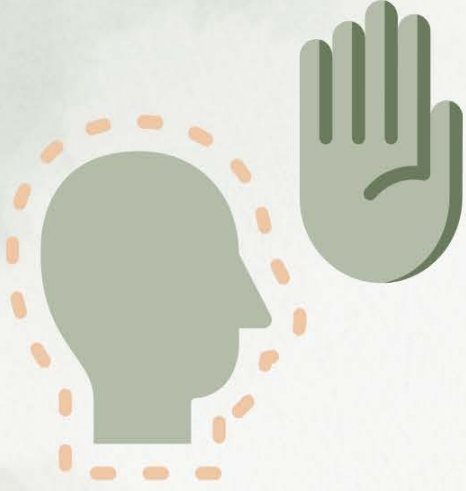


SINIR KOYMA NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sınırlar, sağlıklı ve dengeli ilişkilerin sürdürülmesi için önemlidir.

Sınırların belirlenmesi, kişilerin kendilerini ifade etmelerini, önceliklerini ve ihtiyaçlarını belirlemelerini ve kişisel sınırlarını korumalarını sağlar. Aynı zamanda insanlar arasında açık iletişimi teşvik eder ve herkesin haklarının ve sınırlarının korunmasını sağlar.



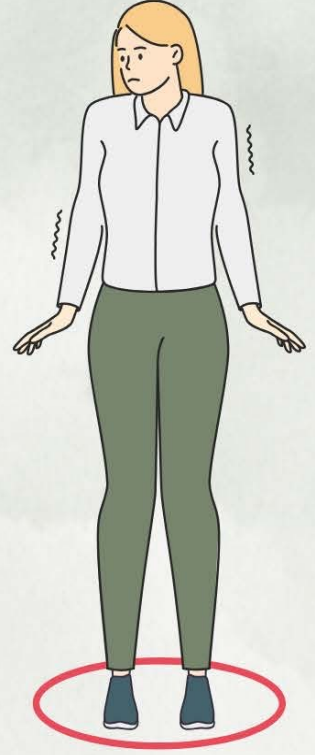


Sınır koymak, kişisel ihtiyaçlarınızın ve değerlerinizin bir göstergesidir. Sınırlarınız duruma ve kişiye göre nasıl davranmanız gerektiğini şekillendirir.



Sınır, insanların kişiliğinin oluşmasını ve sorumluluk sahibi olmasını sağlar.

Sınırlar, insanların hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme fırsatı sunar.



İnsanlar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar.



- “ Sevgili öğrenciler, zaman zaman bazen tanıdığımız bazen de tanımadığımız insanlar sınırlarımızı ihlal edebilir. Böyle durumlarda kendimizi korumak için sınırlarımızı çizip bu olumsuz istek ve davranışları reddetmemiz gerekir. Sizce hangi durumlarda kişisel sınırlarımızı karşıdaki kişilere hatırlatmamız gerekir?”



“ Sınırlarımızı hatırlatmamızı gerektiren durumlar.”

“ Sınırlarımızı karşıdakilere nasıl ifade edebiliriz.”



“SINIR KOYMAK İNSANI ÖZGÜRLEŞTİRİR”

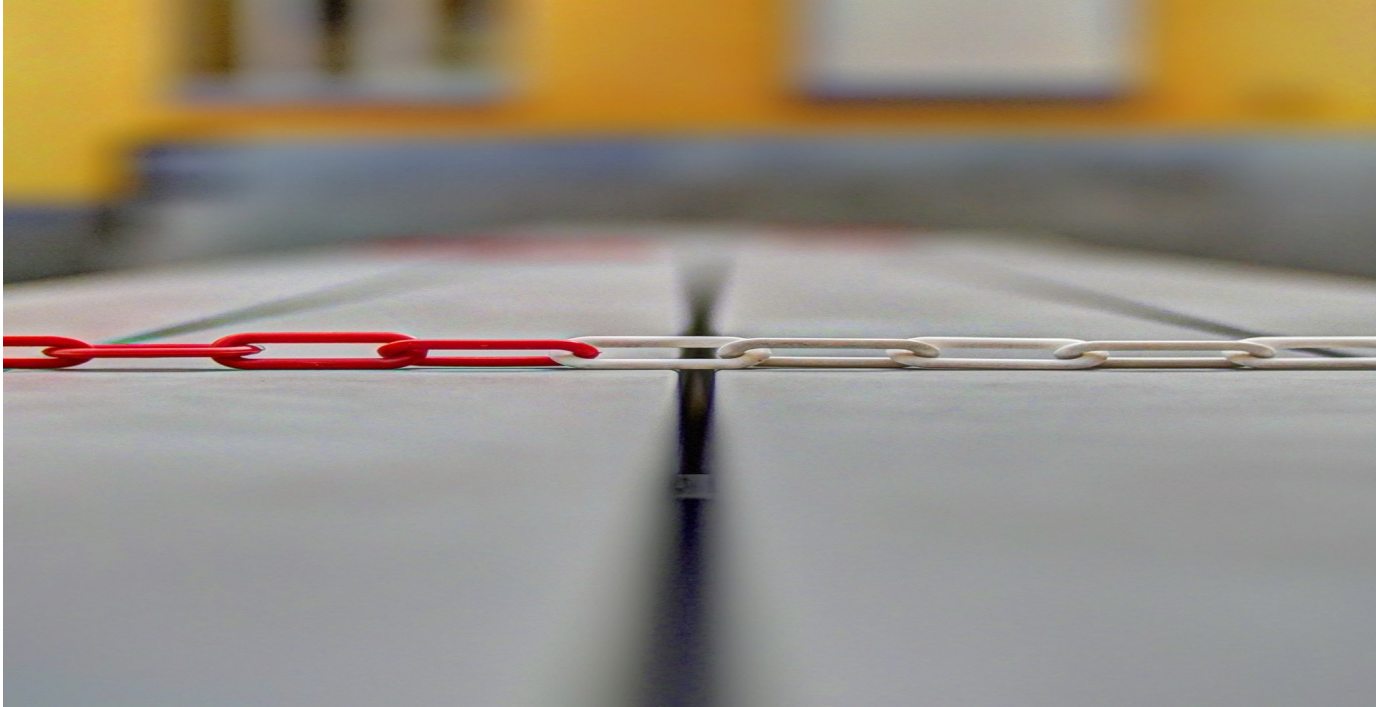
SINIRLARIMIZI KORUMAMIZ GEREKEN DURUMLAR

- Fiziksel mesafemizin ihlal edildiđi durumlar.
- Madde, alkol veya sigara kullanılmasının önerilmesi.
- Tanımadığımız ya da güvenmediğimiz kişilerce fiziksel ya da sanal ortamda fotoğraf, video veya diğer özel bilgilerimizin paylaşılmasının istenmesi.
- Borcunu ödemeyen tanıdıklarımızın sürekli para, kitap ve benzeri kaynaklarımızı istemesi.
- Ödevlerimizin, ders notlarımızın ve diğer çalışmalarımızın arkadaşlarımız tarafından sürekli istenmesi.
- Okul pansiyonu, kantin, toplu taşıma ve benzeri yerlerde haklarımızın ihlal edildiği durumlar.

SINIRLARIMIZI DİĞER İNSANLARA HİSSETTİRME ŞEKİLLERİ

- Görmezden veya duymazdan gelmek.
- Ortamı terk etmek.
- Ben dilini kullanarak hayır demek.
- Kararlı bir şekilde kendini ifade etmek.
- Kişisel alanımızı net bir şekilde korumak.
- Jest mimik kullanarak rahatsızlığını göstermek.
- Güvenilir birinden yardım istemek.
- Çığlık atmak ve bağırarak.

“Sizler kendi yaşamınızda sınırlarınızı belirtmeniz gereken durumlar yaşadınız mı? Eđer yaşadıysanız buna nasıl tepki verdiniz.”



- Benzer bir durumla karşılaştığınız zaman ne hissedersiniz?
- Benzer durumda sınırlarınızı nasıl ifade edersiniz?
- Benzer durumlarda en çok kullandığınız sınır koyma davranışı hangisidir?

(Sözel olarak sınırlarını ifade etme, kişisel alanı korumak, jest mimik kullanarak rahatsızlığını göstermek, görmezde duymazdan gelmek, etrafındakilerden yardım istemek.)

“ Sevgili gençler, toplum içinde herkesin izinsiz girilmesinden rahatsız olduğu kişisel alanları bulunmaktadır. Bizlerin hem kendimizin hem de diğer kişilerin kişisel alanlarının, varlığının farkında olarak uygun davranışlarda bulunmamız gerekmektedir.”



Unutmayın: kişisel sınırlar oluşturmayı ve koyduğunuz sınırlarla kendinizi güvende hissetmeyi öğrenmek, bir kendini sevme eylemidir.

