

# SINIR KOYMA



# SINIR KOYMA NEDİR?

SINIR

KOYMA

Sınır koymak, bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeyi ifade eder.

Diğer bir deyişle sınır bizim nerede bittiğimizi başkasının nerede başladığını gösterir.

Sınırlarımız, bizim değer ve inanç tutumlarımız çerçevesinde oluşturduğumuz çizgidir.



**SINIR KOYMAYA NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?**

- Kendimizi diğer insanlardan ayırmak için
- Haklarımızın nerede başlayıp nerede bittiğini görmek için
- Kararlı, kontrollü ve güçlü bir benlik oluşturmak için sınır koymaya ihtiyaç duyarız
- Sınırımız olmadığında hayatta kargaşa ve kaosa sık sık karşı karşıya kalabiliriz.

# SINIRLARIMI BELİRLEMEK İSTİYORUM AMA ....

Ya arkadaşlarımı  
kaybedersem

Sınır koymak  
benim için pek  
mümkün  
görünmüyor  
çünkü zor bir iş

Sınırlar değişmez  
bir kez sınır  
koyarsam bir daha  
onu gevşetemem

Sınır koyarım da  
başkalarının bu  
sınırı aştığını pek  
anlamam

Ya karşımdaki  
kişi beni yanlış  
anlar ve incinirse

**BU YANLIŞ DÜŞÜNCELER PEŞİMİ BIRAKMIYOR**

BU DÜŞÜNCELER  
GÖZÜNÜZÜ KORKUTMASIN !

HAYDİ NASIL SINIR  
KOYABİLECEĞİNİZİ  
BERABER ÖĞRENELİM



# SINIRLARIMIZI BELİRLERKEN NELERE DİKKAT EDELİM!

- KENDİMİZİ İYİ TANIMALI, DUYGU VE DÜŞÜNCELERİMİZİ GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURMALIYIZ.
- İLETİŞİMDE AÇIK VE ANLAŞILIR BİR DİL KULLANMALI, SES TONUMUZA DİKKAT ETMELİYİZ
- KARŞIMIZDAKİ KİŞİYE HANGİ DAVRANIŞINDAN DOLAYI RAHATSIZ OLDUĞUMUZU UYGUN BİR DİLLE BELİRTMEK
- KENDİ DAVRANIŞLARIMIZ VE SÖYLEMLERİMİZDE DE TUTARLI OLMALIYIZ.



# SINIRLARIMIZ 3 ALANDAN OLUŐUR

KİŐİŐEL SINIRLARIMIZ



FİZİKŐEL SINIRLARIMIZ

SOSYAL SINIRLARIMIZ



# KİŞİSEL SINIRLARIMIZ

Kişisel sınır, başkalarının bize nasıl davranabileceğini ve bizlerin onlara nasıl davranabileceğimizi belirlediğimiz bir çizgidir.

Her insan farklı olduğu için herkesin sınırı da farklıdır.

Bu sınırlar sayesinde kendi duygu ve düşüncelerimizi başkalarının etkisi altında kalmadan oluşturabiliriz.





# KİŞİSEL SINIRLARIMIZI NASIL KORUYABİLİRİZ?



**NET VE AÇIK KONUŞMAK**

KARŞIMIZDAKİ İNSANA SINIRLARIMIZI İFADE EDERKEN AÇIK VE NET OLMALIYIZ!



**HAYIR DİYEBİLMEK**

KARŞIMIZDAKİ İNSAN İSTEMEDİĞİMİZ DAVRANIŞ VEYA TEKLİFTE BULUNDUĞUNDA KARARLI BİR ŞEKİLDE HAYIR DİYEBİLMELİYİZ!



**ESNEK OLMAK**

BİZE ZARAR VERMEYECEĞİNDEN EMİN OLDUĞUMUZ DURUMLARDA SINIRLARIMIZI ESNETEBİLİRİZ! ÖRNEĞİN HAFTASONU EVDE KALMAYA KARAR VERDİĞK AMA ARKADAŞIMIZ BİZİ OYUN OYNAMAYA ÇAĞIRIYOR BİR SAAT İÇİN ARKADAŞINIZLA OYNAMAYI KABUL EDEBİLİRSİNİZ. AMA DİKKAT EDİN SINIRLAR ÇOK ESNERSE KOPABİLİR ;)



**DESTEK ALMAK**

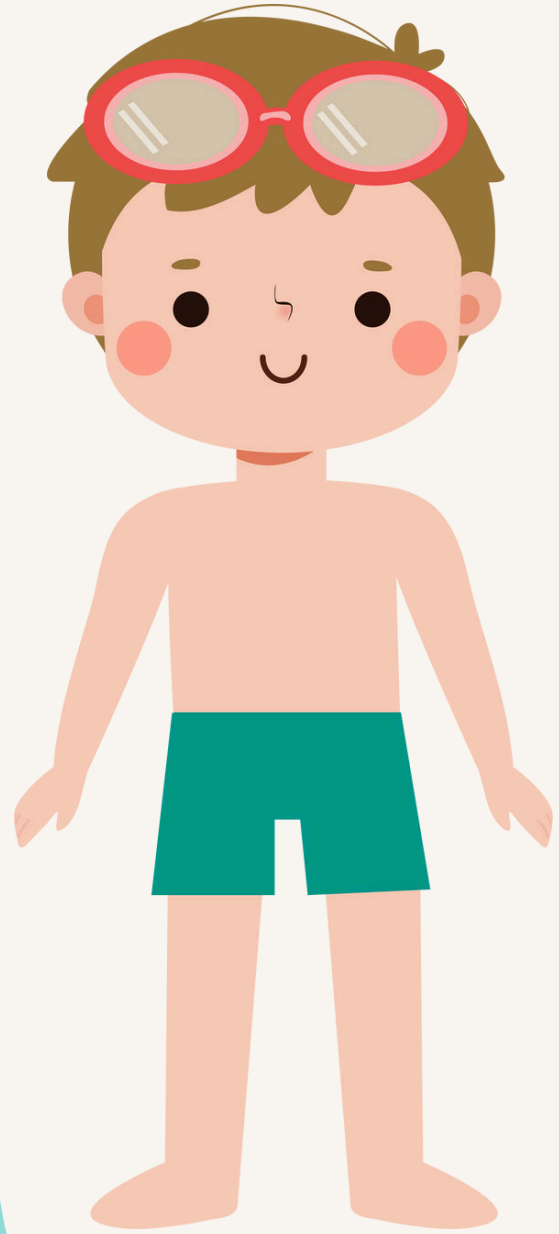
TÜM ÇABALARINIZA RAĞMEN YİNE DE SINIRLARINIZI OLUŞTURAMIYOR YA DA KORUYAMIYORSANIZ OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI VE REHBER ÖĞRETMENİNİZDEN VEYA BİR YETİŞKİNDEN DESTEK İSTEYİN

# FİZİKSEL SINIRLARIMIZ

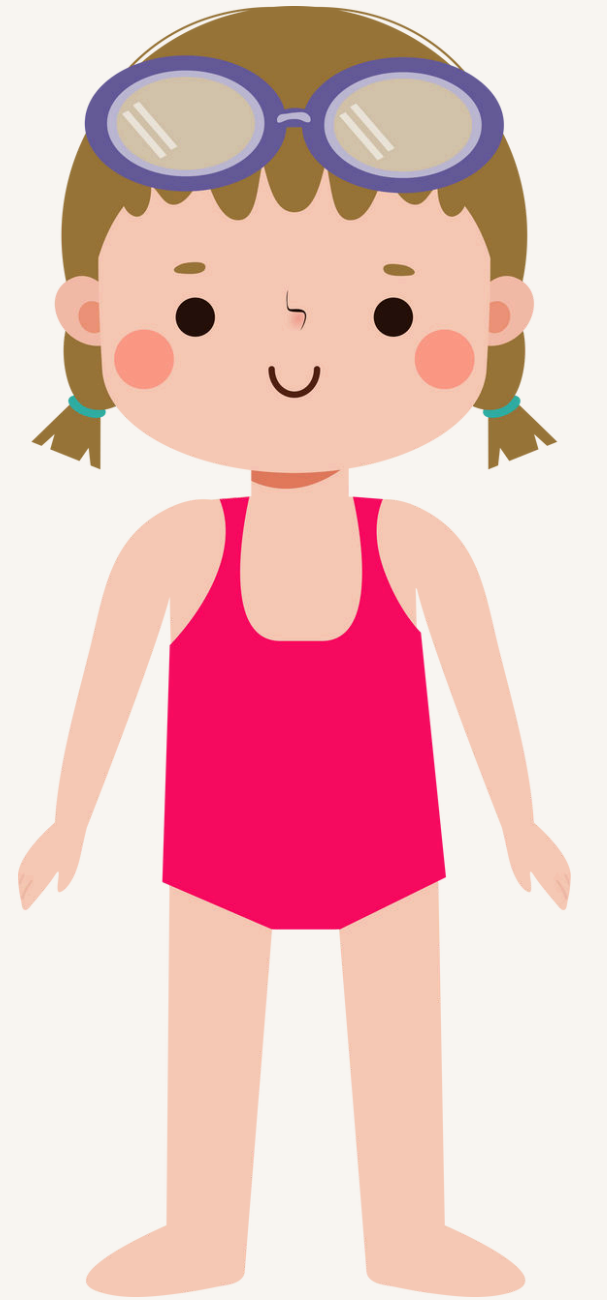
Fiziksel sınırlar, kişisel alanımızı ve bedenimizi korur. Mahremiyete sahip olma, dokunulmama, dinlenme, yemek yeme gibi fiziksel ihtiyaçlarımızı karşılama hakkını verir. Bu sınırlar, çevremizdekilerin bize ne kadar yaklaşabileceğini, ne tür bir fiziksel temasın bizim için uygun olduğunu, ne kadar mahremiyete ihtiyacımız olduğunu ve kişisel alanımızda nasıl davranmaları gerektiğini ortaya koyar.

Örneğin; birileri bize rahatsız edici bir şekilde yakın oturduğunda uzaklaşabiliriz veya biraz daha kişisel alana ihtiyacımız olduğunu söyleyerek karşımızdaki kişiyi uyarabiliriz.

## ÖZEL BÖLGELERİMİZ NERELEDİR



**İÇ ÇAMAŞIRLARIMIZIN KAPATTIĞI  
BÖLGELER BİZLERİN ÖZEL BÖLGELERİDİR  
BU BÖLGELER BİZİM FİZİKSEL  
SINIRLARIMIZ ARASINDA YER ALIR VE  
HIÇ KİMSE BU BÖLGELERE DOKUNMAK  
İSTEYEMEZ VEYA SİZDEN KENDİSİNE  
GÖSTERMENİZİ TALEP EDEMEZ!**



# İYİ DOKUNUŞ



- KENDİMİZİ GÜVENDE HİSSETTİĞİMİZ DOKUNUŞLARDIR. ÖRNEĞİN ANNE BABAMIZIN SAÇIMIZI OKŞAMASI
- KENDİMİZİ TEDİRGİN, KORKMUŞ YA DA GERGİN HİSSETMEDİĞİMİZ DOKUNUŞLARDIR.
- BİZİ KORUMAK İÇİN YAĞILDIĞINI DÜŞÜNÜRÜZ. ÖRNEĞİN ANNE BABAMIZIN YANINDA DOKTORUN BİZİ MUAYENE ETMESİ

# KÖTÜ DOKUNUŞ



- KENDİMİZİ GÜVENSİZ HİSSETTİĞİMİZ DOKUNUŞLARDIR. ÖRNEĞİN TANIMADIĞIMIZ BİRİRİN BİZE SARILMAK ,BİZİ ÖPMEK İSTEMESİ.
- KENDİMİZİ UTANMIŞ, KORKMUŞ YADA TEDİRGİN HİSSEDERİZ. ÖRNEĞİN TANIMADIĞIMIZ BİRİNİN İSTEMEDİĞİMİZ BİR ORTAMDA BİZE İSTEMEDİĞİMİZ ŞEKİLDE DOKUNMASI.
- KÖTÜ DOKUNUŞ ASLA BİR SIR DEĞİLDİR VE SAKLANMAMALIDIR!!!

# FİZİKSEL SINIRLARIMIZI NASIL KORUYABİLİRİZ?



## HAYIR DİYEBİLMEK

KARŞIMIZDAKİ İNSAN FİZİKSEL ALANIMIZI İHLAL ETTİĞİNDE VEYA BİZE İSTEMEDİĞİMİZ BİR DOKUNUŞTA BULUNDUĞUNDA ONU SERTÇE UYARIP HAYIR DEMELİYİZ



## ORTAMDAN UZAKLAŞMAK

KARŞIMIZDAKİ İNSAN BİZİ RAHATSIZ EDECEK ŞEKİLDE BİZİMLE YAKINLIK KURMAYA ÇALIŞIR VE YANIMIZA OTURURSA ORTAMDAN HEMEN UZAKLAŞMALIYIZ



## DESTEK ALMAK

TÜM ÇABALARINIZA RAĞMEN YİNE DE SINIRLARINIZI OLUŞTURAMIYOR, KORUYAMIYOR YADA KORUMANIZA RAĞMEN YİNE DE PROBLEM YAŞIYORSANIZ OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI VE REHBER ÖĞRETMENİNİZDEN VEYA BİR YETİŞKİNDEN DESTEK İSTEYİN

# SOSYAL SINIRLARIMIZ

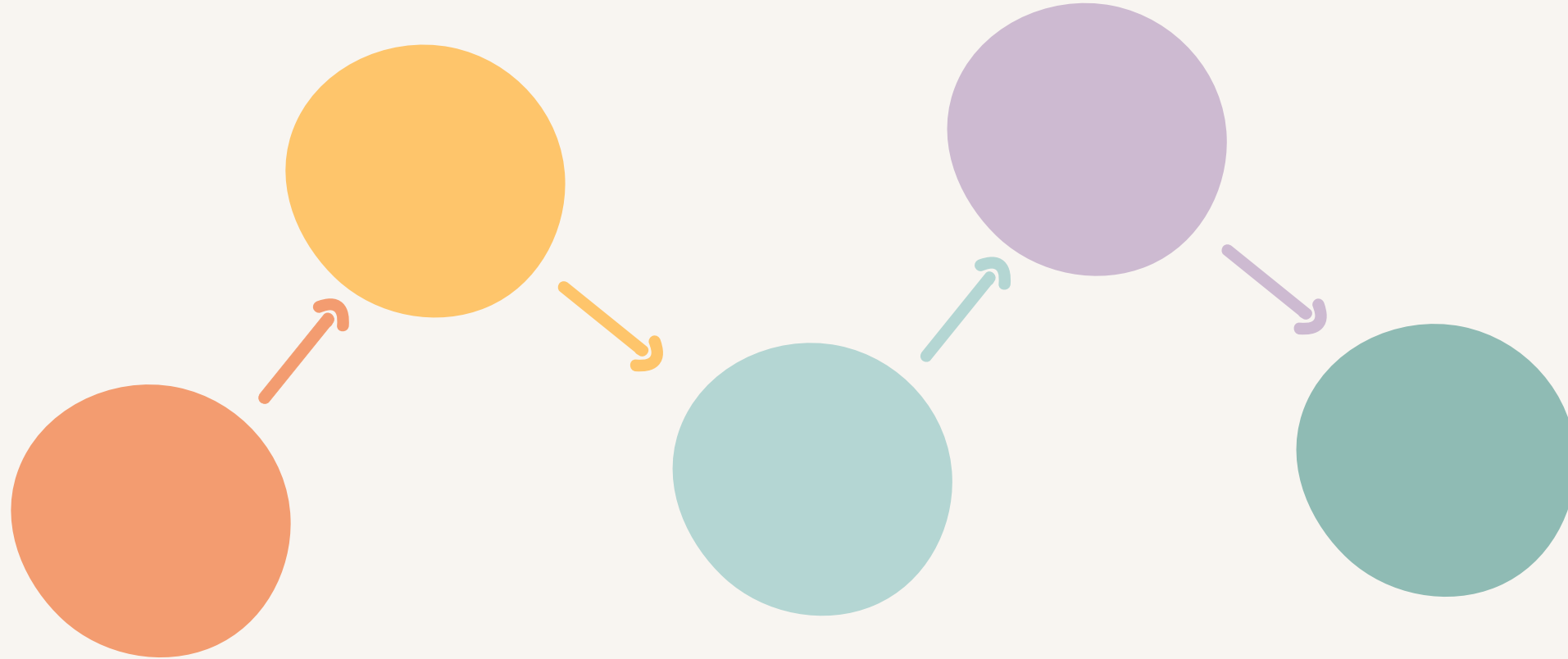
- Etrafımızdaki insanlarla olan iletişimimizi ve davranışlarımızı düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır
- Sosyal sınırlarımız çevremizdeki insanların bize nasıl davranabileceğini veya bizlerin onlara nasıl davranabileceğinin belirlenmesini sağlar.
- Örneğin; en yakın arkadaşın sana sormadan senin adına plan yapmış ve sana gitmenin mecbur olduğunu söyledi. Bu durumda arkadaşın senin sosyal sınırını aşmış olur
- Örneğin; sınıf içerisinde sürekli bir kalem/silgi alışverişi oluyor ve senin silgin senden izin istenmeden alınıyor. Bu durumdan rahatsızlık hissediyorsan sosyal sınırın aşılmaya başlanmış olabilir.

# SOSYAL SINIRLARIMIZI KORUYABİLMEK İÇİN NEDEN HAYIR DİVEBİLMELİYİZ

FİZİKSEL VE SOSYAL  
GÜVENLİĞİMİZİ  
SAGLAMAK İÇİN

SINIRLARIMIZI NET  
ÇİZE BİLMEK İÇİN

ÖZ SAYGIMIZI  
VE  
BAŞKALARINA  
OLAN  
SAYGIMIZI  
KORUMAK İÇİN



İSTEMEDİĞİMİZ  
DURUMLARI KARŞI  
TARAF AÇIK VE  
NET BİR ŞEKİLDE  
AKTARABİLMEK  
İÇİN

YAŞAMAK İSTEMEDİĞİMİZ  
OLUMSUZ DURUMLARDAN  
KENDİMİZİ KORUMAK İÇİN

# PEKİ NASIL HAYIR DİYE BİLİRİZ?

“HAYIR” DEME NEDENLERİNİ  
AÇIKLA .KARŞINDAKİ  
İNSANA KISA VE NET ESNEK  
OLMAYAN AÇIKLAMALARDA  
BULUN

CEVAP VERMEDEN ÖNCE  
DUR VE DÜŞÜN; HAYIR  
DEMELİ MİSİN? DEMEMELİ  
MİSİN?

HAYIR DEME KONUSUNDA  
PRATİKLER YAP  
ÖRNEĞİN;HAYIR BEN O İŞİ  
YAPMAK İSTEMİYORUM. BU  
BENİ MUTLU ETMEYECEK”

CEVABINI BAŞKA ZAMANA  
ERTELEME. CEVABIN EĞER  
“HAYIR!” İSE HEMEN O AN  
SÖYLE

HAYIR DEDIĞİNDE KARŞINDAKİ KİŞİNİN  
ISRAR EDEBİLECEĞİ İHTİMALİNİ UNUTMA!  
ISRARLARA KARŞI DİRENÇLİ OL! ÖRNEĞİN;  
“BELKİ,OLAĞİLİR” GİBİ İFADELER  
KULLANMA EĞER CEVABIN HAYIRSA  
ERTELEME VE O ANDA HAYIR DE