



SINIR KOYMA

Kırklareli İl Millî Eğitim

SINIR KOYMA NEDİR?

- Sınır koymak, bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeyi ifade eder.
- Sınırlarımız, bizlerin değer, inanç, tutumları çerçevesinde oluşturduğu çizgidir. Oluşturduğumuz sınır çizgileri, bir çerçeve oluşturarak bizlerin daha güvende hissetmesini sağlar.

NEDEN ÖNEMLİDİR?

SINIRLARIMIZIN BELİRLİ OLMASI;

- KENDİMİZİ DİĞER İNSANLARDAN AYIRMAMIZI,
- HAKLARIMIZIN NEREDE BAŞLAYIP BİTTİĞİNİ GÖRMEMİZİ,
- KARARLI, KONTROLLÜ VE GÜÇLÜ BİR BENLİK OLUŞTURMAMIZI SAĞLAR.

NEDEN SINIR KOYAMIYORUZ?



ŞİMDİ SİZLERLE SINIRLARIMIZI VE
NASIL KORUYABİLECEĞİMİZİ
İNCELEYELİM

Sınır Koyma



Fiziksel Sınırlarımız



Kişisel Sınırlarımız



Sosyal Sınırlarımız

KiŖiSEL SINIRLARIMIZ NELERDİR?

- KiŖisel sınır, baŖkalarının bize nasıl davranabileceğini ve bizlerin onlara nasıl davranabileceğini belirlediğimiz bir çizgidir.
 - KiŖisel sınırlarımız sayesinde kendi duygu ve düşüncelerimizi baŖkalarının etkisinde kalmadan oluşturabiliriz.

KİŞİSEL SINIRLARIMIZI NASIL KORUYABİLİRİZ?

Net ve Açık Konuşmak



Karşımızdaki insana sınırlarımızı ifade ederken anlaşılır ve net bir şekilde ifade etmektir.

Örneğin: Sen konuşurken sürekli sözünü kesen arkadaşına " Ben konuşurken sürekli sözümü kesiyorsun. Bu beni çok rahatsız ediyor lütfen artık sözümü kesmeden beni dinler misin?" diyebilirsin.

Hayır Diyebilmek



Karşımızdaki insan istemediğimiz bir davranışta veya istekte bulunduğu zaman kararlı bir şekilde "HAYIR" diyebiliriz.

Örneğin: Sınıf arkadaşın okul çıkışında seni bir yere götürmek için çok ısrar ediyor. Sen bu yere gitmek istemiyorsun. Arkadaşına "Hayır! Ben gelmek istemiyorum ısrar etme" diyerek konuyu kapatmasını sağlayabilirsin.

Esnek olmak



Bizlere zarar vermeyecek bazı durumlarda sınırlarımızı esnetebiliriz.

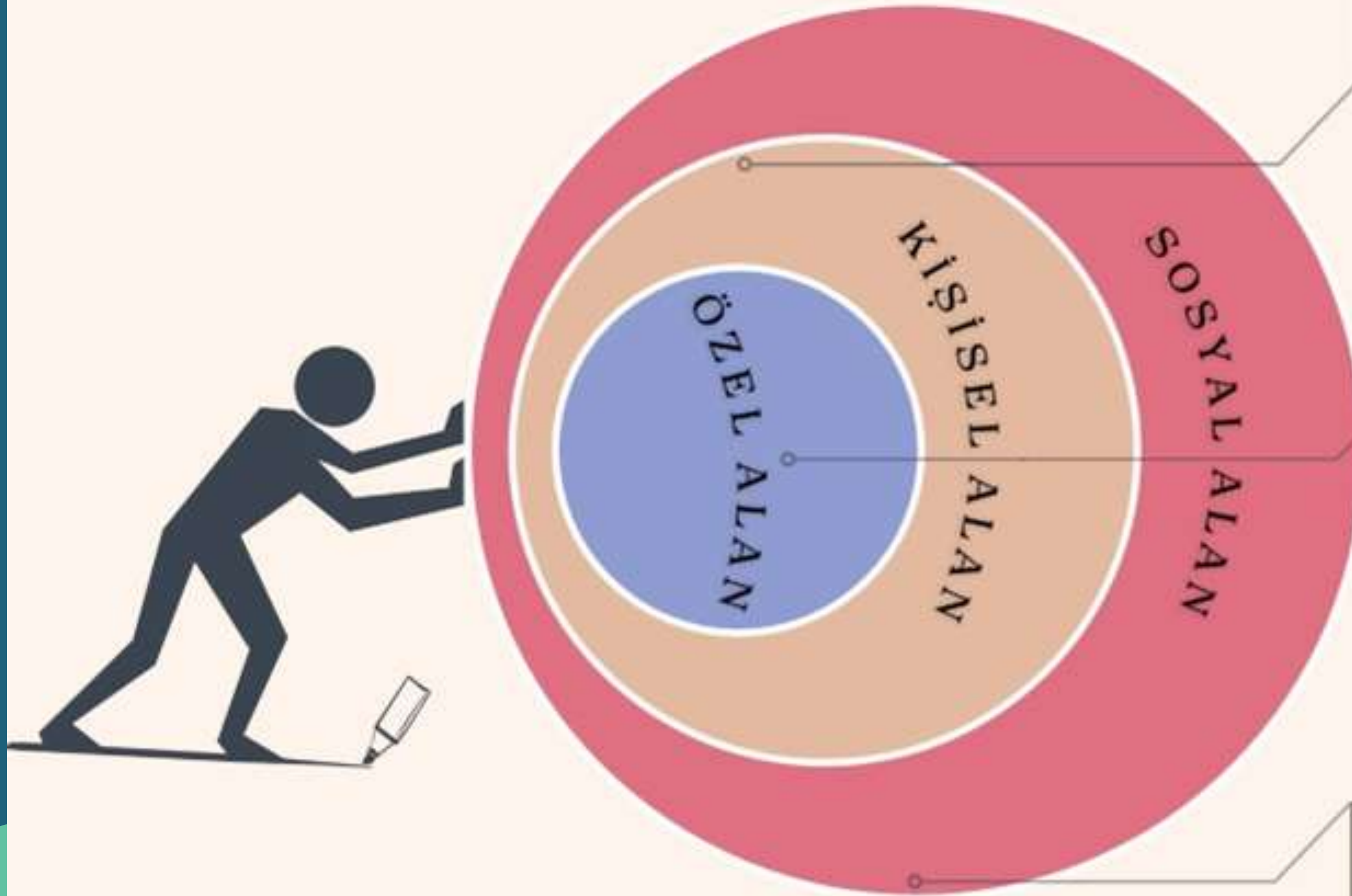
Örneğin: Hafta sonu evde kalmak için plan yaptın. Arkadaşın ise seni aşağıda oynamak için seni çağırıyor. Ona gelmeyeceğini söylediğin halde ısrarla seni çağırdığında sınırlarını biraz esnetip "tamam ama sadece 1 saat aşağıda oynayacağım sonra tekrar eve gideceğim" diyebilirsin.

Destek Almak



Bazen ne yaparsak yapalım sınırlarımızı korumakta zorlandığımız ya da sınır koyamadığımız durumlar yaşayabiliriz. Bu durumda güvendiğimiz bir yetişkine ya da okul psikolojik danışmanına durumu anlatıp yardım etmesini isteyebiliriz.

Kişisel Alan Sınırlarımız



Kişinin, çekirdek ailesi dışında bulunan akrabalarının ve arkadaşlarının içerisinde bulunduğu alandır. Sınırı özel alanımızın bittiği yerden başlamaktadır.

Bizim ve çekirdek ailemizin içinde bulunduğu mahrem alandır. Birisi bu alana dahil olmak isterse rahatsızlık duyarız ve uzaklaşmasını isteriz. Etrafınıza çizeceğiniz 45 cm'lik bir daire sizlerin mahrem alanınızın sınırını göstermektedir.

Gün içerisinde aşina olduğumuz, tanıdığımız insanların içerisinde olduğu alandır. Bu alanda ki kişilerin özel alan ya da kişisel alanımıza dahil olmasını istemeyiz.

FİZİKSEL SINIRLARIMIZ NELEDİR?

- Fiziksel sınırlarımız bedenimize zarar gelmesini önlemek ya da bedenimizi rahatsız eden davranışlardan korumak amacıyla çizdiğimiz sınırlardır.
- Fiziksel sınırlar diğer insanların bizlere ne kadar yaklaşabileceğini belirlememizi sağlar.
- Fiziksel sınırlarımız net bir şekilde çizdiğimizde kişisel alanımız (özel alan) ve özel bölgelerimizi koruruz.

Fiziksel Alanımızı Nasıl Koyabiliriz?



**Hayır
Diyebilmek**



Karşıımızdaki insan bizlerin fiziksel alanını ihlal ettiğinde veya özel bölgemize dokunmak istediğinde yüksek sesle HAYIR! diyebiliriz.



**Ortamdan
Uzaklaşmak**



Karşıımızdaki insan rahatsız edici bir şekilde yakın oturduğunda ya da temasta bulunmak istediğinde o kişiden uzakta oturabilir veya hızla ortamı terk edebiliriz.



Destek Almak



Bazen ne yaparsak yapalım sınırlarımızı korumakta zorlandığımız ya da sınır koyamadığımız durumlar yaşayabiliriz. Bu durumda güvendiğimiz bir yetişkine ya da okul psikolojik danışmanına durumu anlatıp yardım etmesini isteyebiliriz.

SOSYAL SINIRLARIMIZ NELEDİR?

SOSYAL SINIR NEDİR?

- **Etrafımızdaki insanlarla olan iletişimizi 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 izin istenmeden alınıyor. Bu durumdan rahatsızlık hissediyorsan sosyal sınırın aşılmaya başlanmış olabilir.**

Sosyal Sınırımızı Korumak İçin Neden Hayır Diyebilmeliyiz!

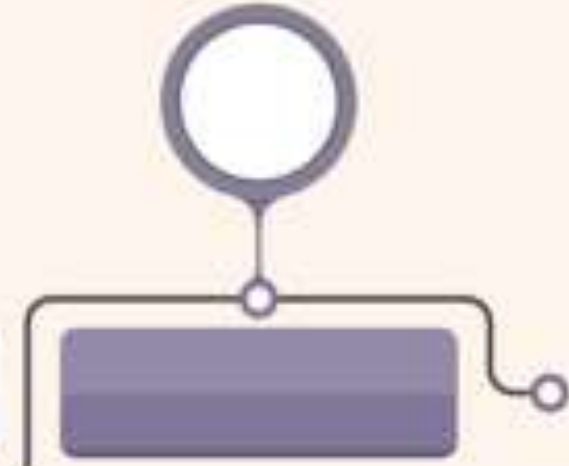
Yaşamak istemediğimiz olumsuz durumlardan kendimizi korumak için.



Öz saygımızı ve başkalarına olan saygımızı korumak için.



İstemediğimiz şeyleri karşımızdaki kişiye net ve kararlı bir şekilde belirtmek için



Fiziksel ve sosyal güvenliđimizi sađlamak için.

Sınırlarımızı net çizebilmek için.

Nasıl Hayır Diyebiliriz?

1

Cevap vermeden önce dur ve düşün: Hayır demeli misin? Dememeli misin?

Cevabını başka zamana erteleme: Eğer o an cevabın "hayır" ise erteleme.

2

3

Hayır dediğinde karşıdaki kişinin ısrar etme ihtimali olduğunu unutma. İsrarlara karşı dirençli ol.

Örneğin: "Belki, olabilir" gibi kelimeleri kullanmayabilirsin. Bu durum ihtimal oluşturmaz ve karşıdaki kişinin ısrarını kırabilir.

"Hayır" deme konusunda pratikler yap.

Örneğin: "Hayır senin yerine o işi yapamam çünkü sevmediğim bir işi yapmak beni mutsuz eder."

4

5

"Hayır" deme nedenini açıkla ve istersen alternatifler sun.

Örneğin: Hayır istemiyorum ÇÜNKÜ

TEŞEKKÜRLER

