



AHI EVRAN MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

— NEŞE İŞLER AKÇALILI —

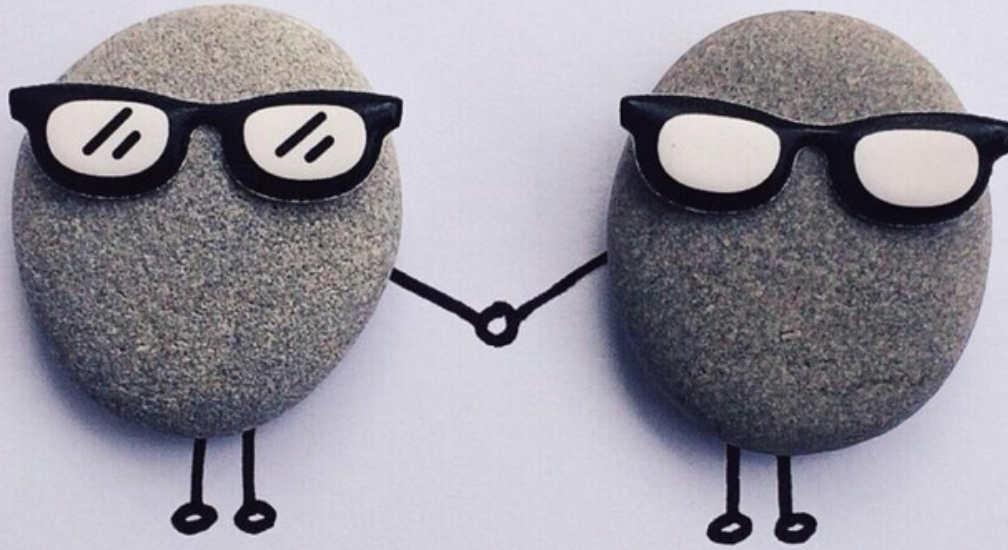


SINIR ÇİZMEK ÖZGÜRLEŞTİRİR

Gerekli sınırları çizmediğin için
omuzlarında kaç kişinin
yükünü taşıyorsun?

SINIR KOYMA

ÖĞRENCİ
BİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ



Ne zaman

Evet

Ne zaman

Hayır

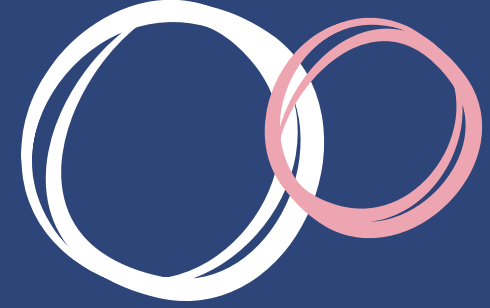
SINIR KOYMA

kişisel alanımızı, değerlerimizi ve ihtiyaçlarımızı gösterir. Kişisel sınırlar bizi bir birey olarak tanımlar ve neyi yapıp neyi yapmayacağınızı fark etmemizi sağlar. Sınırlarınız birinin size ne kadar yaklaşabileceğini ifade etme biçiminizdir. **Sağlıklı sınırları** oluşturmak hem kişilerarası ilişkiler hem de kendimizle olan ilişkimiz açısından önemlidir.

Sınır Koymak Neden Gereklidir ?

Kendinizi korumak ve sağlıklı bir iletişime sahip olmak için bedensel, duygusal ve bilişsel sınırlara ihtiyacınız vardır. Kişinin kendi iyilik halini sürdürebilmesi ve sağlığını koruyabilmesi için gerekli bir davranıştır. Kişisel sınırlarımızı belirlemek ve bu sınırların ihlal edilmemesi için çaba göstermek; öz saygımızı, özgüvenimizi ve öz farkındalığımızı geliştirir.

HANGİ KONULARDA SINIR KOYULABİLİR ?



* Fiziksel Sınırlar:

Yeme, içme gibi tüm fiziksel ihtiyaçları içine alan sınırlarımızdır.

* Duygusal Sınırlar:

Diğerlerinin duygularınıza saygı duymasını temel noktaya alan bu sınırlar, sizin de başkalarına ne kadar empati yapabildiğinizi gösterir. Duygularınız ile alakalı sizi rahatsız eden sorular soruluyor veya duygularınız saygı görmüyorsa, duygusal sınırlarınız ihlal ediliyor olabilir.

* Zaman Sınırları:

Neyin önemli olduğunu veya daha öncelikli olduğunu biri size söylüyor ve siz de buna uyum sağlamak zorunda hissediyorsanız, zaman ile ilgili sınırlarınız net olmayabilir.

* Maddi Sınırlar:

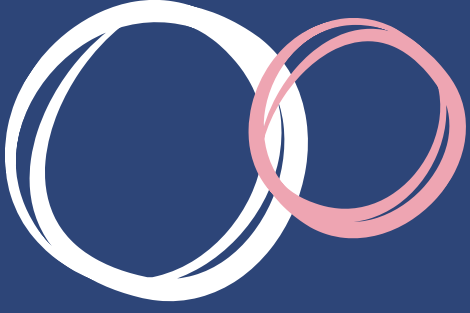
Bütçenizi ve sahip olduklarınızı harcama biçiminize kendiniz karar vermiyorsanız, maddi sınırlarınız aşılıyor olabilir. Diğer insanlar size sürekli maddi konularda akıl veriyor veya sizden talepte bulunuyorsa ve uyum sağlamak zorunda hissediyorsanız maddi sınırlarınız aşılıyor olabilir.

* Entelektüel Sınırlar:

Dil, din, ırk ayrımı yapma durumları entelektüel sınırları aşmaktadır.

* Cinsel Sınırlar:

Mahremiyet ve rıza olmadan yapılan her davranış, cinsel sınırları ihlal eder.



SINIR KOYMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ



- 1.) İki insanın bir araya gelmesmoıyla birlikte iletişim ve ilişki başlar. Her ilişkiniz ayrı ve farklı dinamiklere sahiptir. İlişkilerinizdeki önceliklerinizi belirleyin ve kime ne konuda sınır koymanız gerektiğine karar verin.
- 2.) Niyetinizi karşı tarafa açık ve net bir şekilde iletin.
- 3.) Sınırlarınızı çok katı, değişmez ve zorlayıcı oluşturmamaya özen gösterin. Sağlıklı sınırlar belirlidir, duruma ve kişiye göre esneklik sağlanabilir ve tutarlıdır.
- 4.) Sınırlarınızı belirlemenizde üslup çok önemlidir. Düşüncelerinizi ve isteklerinizi karşı tarafa nasıl aktardığınız önemlidir. Karşılıklı saygı çerçevesinde incitmeden, terslemeden ve kırmadan sınırlarınızı belirlemeniz gerekir.

- 5.) Hayır diyebilmek bizim kültürümüzde zor olsa da neyi neden yapamadığımızı karşımızdaki kişiye anlatmak ve duygularımızı da aktarmak gerekir. Kibar bir şekilde reddedin.
- 6.) Verdiğiniz kararların arkasında durun.
- 7.) Kendinize özel zamanlar yaratın.
- 8.) Hayatınızın merkezinde bir başkası değil kendiniz olun.