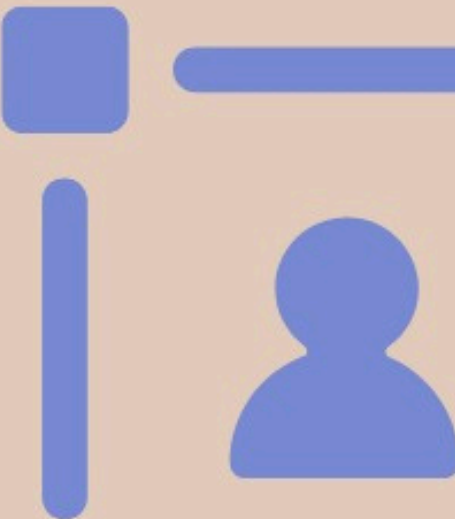




Sınır Koyma

Sınır Koyma Nedir?

- 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 Önemlidir?

Sınırlarımızın belirli olması;

- Kendimizi diğer insanlardan ayırmamızı,
- Haklarımızın nerede başlayıp bittiğini görmemizi,
- Kararlı, kontrollü ve güçlü bir benlik oluşturmamızı sağlar.



Neden Önemlidir?

- Sınırların belirsiz olması ya da olmamasını trafik lambasız bir kavşak gibi düşünebiliriz. Süreli olarak bir kargaşa, düzensizlik ve güvensizlik hakimdir.



Neden Sınır Koyamıyoruz?



Şimdi sizlerle sınırlarımızı ve
nasıl koruyabileceğimizi
inceleyelim.

Sınır Koyma

```
graph TD; A[Sınır Koyma] --> B[Sosyal Sınırlarımız]; A --> C[Fiziksel Sınırlarımız]; A --> D[Kişisel Sınırlarımız];
```

Sosyal Sınırlarımız

Fiziksel Sınırlarımız

Kişisel Sınırlarımız

Kişisel

Sınırlarımız Nelerdir?

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

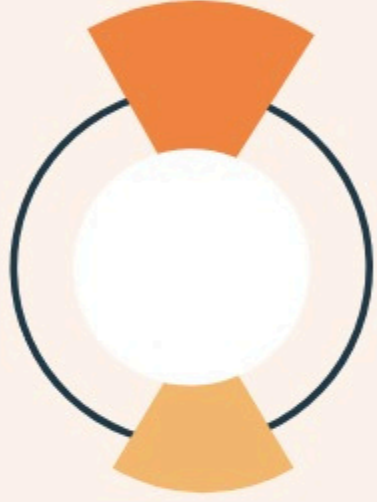


2m



Kişisel Sınırımızı Nasıl Koyabiliriz?

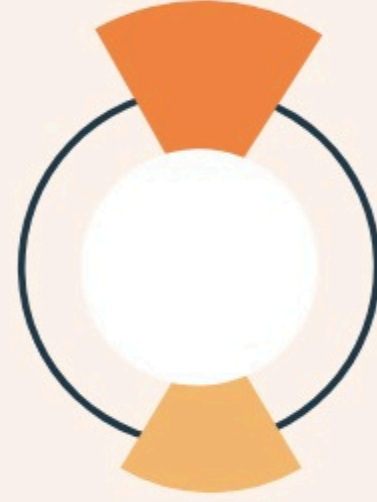
Net ve Açık Konuşmak



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.

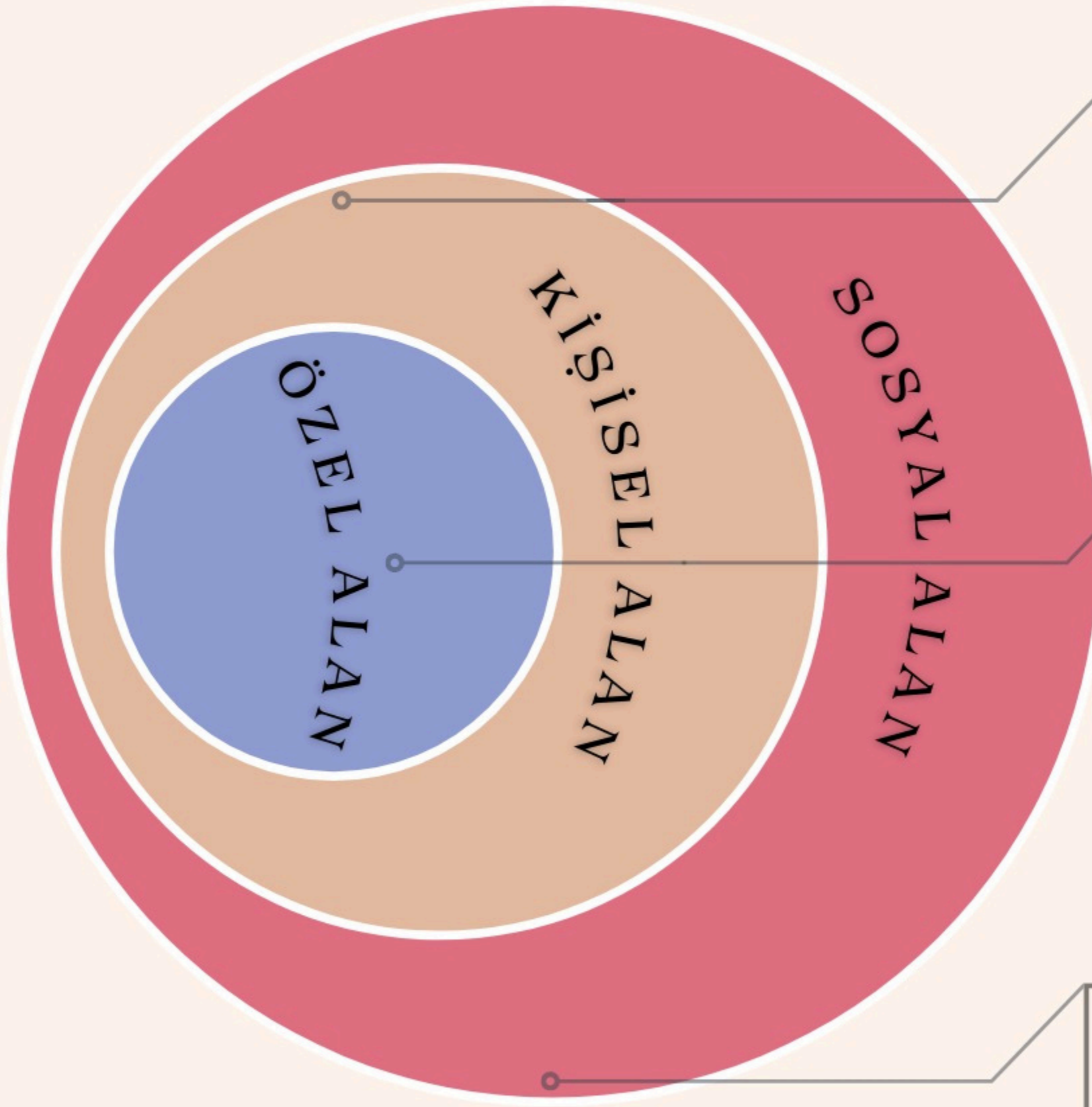
Örneğin: Hafta sonu evde kalmak için plan yaptın. Arkadaşın ise seni aşağıda oynamak için seni çağırıyor. Ona gelmeyeceğini söylediğin halde ısrarla seni çağırdığında sınırlarını biraz esnetip "tamam ama sadece 1 saat aşağıda oynayacağım sonra tekrar eve gideceğim" diyebilirsin.

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 akrabalarımızın ve arkadaşlarımızın 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.

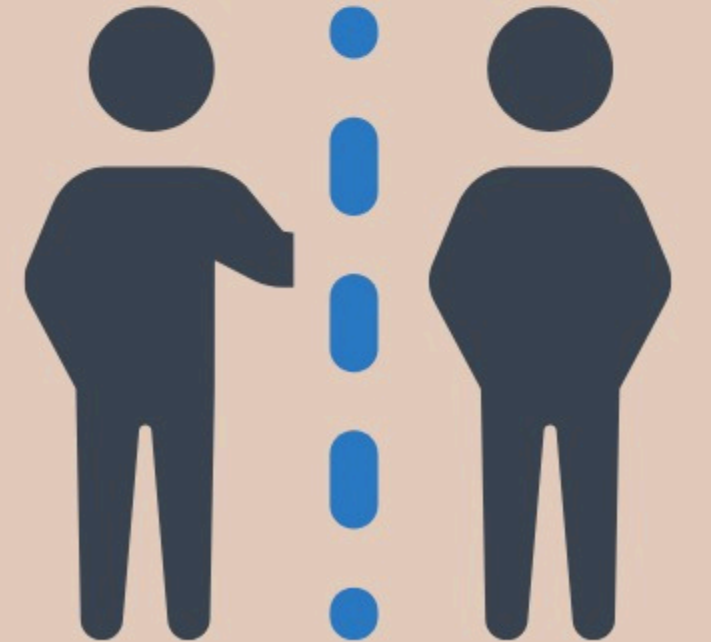
Gün içerisinde aşına olduğumuz, tanıdığımız insanların içerisinde olduğu alandır. Bu alanda ki kişilerin özel alan ya da kişisel alanımıza dahil olmasını istemeyiz.

Fiziksel

Sınırlarımız Nelerdir?

Fiziksel Sınırlarımız

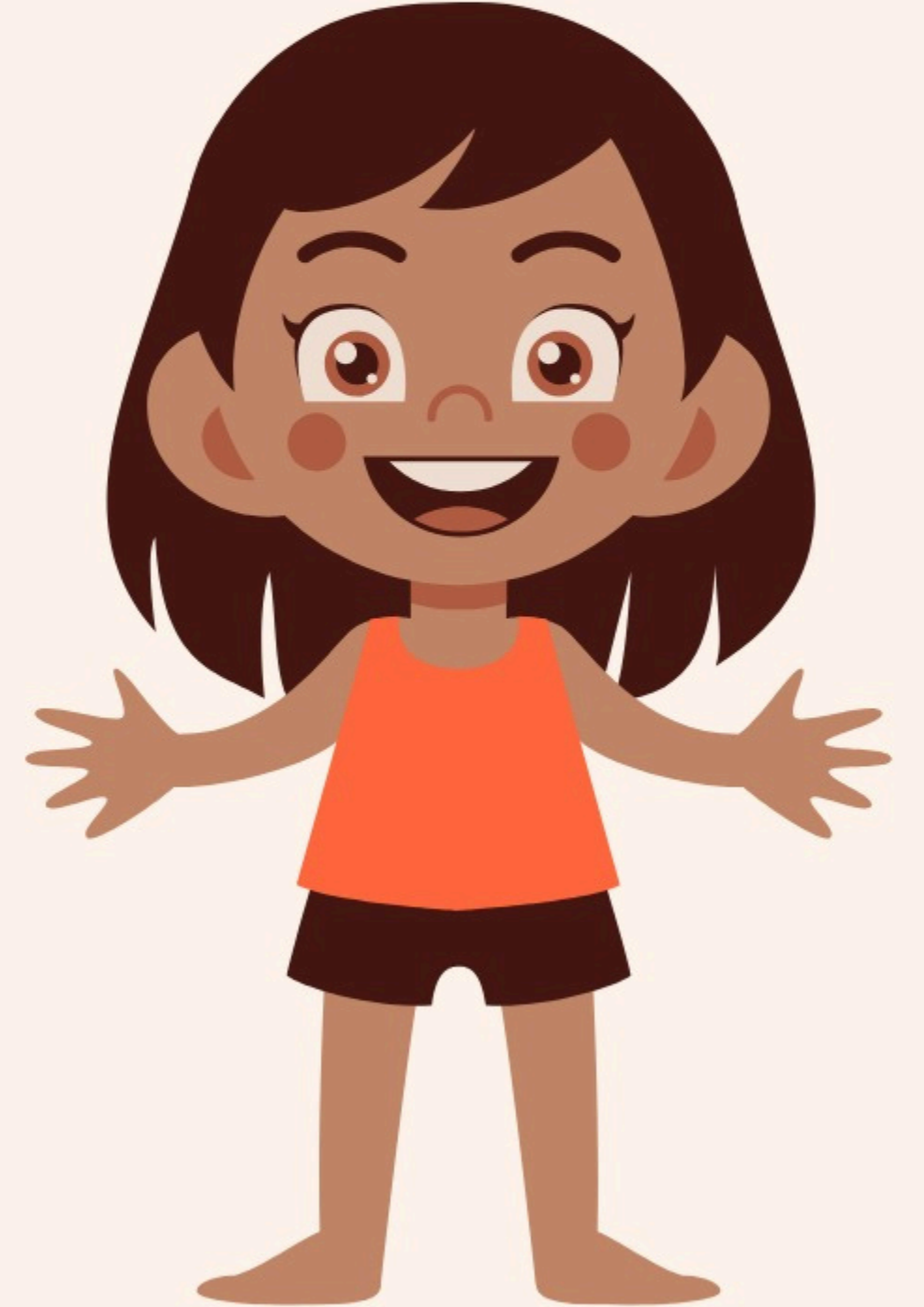
- Fiziksel sınırlarımız bedenimize zarar gelmesini önlemek ya da bedenimizi rahatsız eden davranışlardan korumak amacıyla çizdiğimiz sınırlardır.
- Fiziksel sınırlar diğer insanların bizlere ne kadar yaklaşabileceğini belirlememizi sağlar.
- Fiziksel sınırlarımız net bir şekilde çizdiğimizde kişisel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



Özel Bölgelerimiz Nereledir?



İç çamaşırlarımızın kapattığı bölgeler bizlerin özel bölgeleridir. Bu bölgeler bizlerin özel alanı içerisinde yer almaktadır. Bu bölgelere başka insanlar dokunamaz ya da gösterilmesini isteyemez.





- Kendimizi güvende hissetmemizi sağlar.
Örneğin: Anne veya babamızın başımızı okşamaması.
- Kendimizi tedirgin yada korkmuş hissettirmez.
Örneğin: Anneanne, babaanne veya dedemizin bize sarılması.
- Bizi korumak için yapıldığını düşünürüz.
Örneğin: Anne veya babamızın kontrolünde doktorların bizi muayene etmesi.



- Kendini güvensiz hissetmene neden olur.
Örneğin: Tanıdığın yada tanımadığın birisinin istemediğin halde sana dokunması.
- Kendini utanmış, tedirgin yada korkmuş hissederiz.
Örneğin: Yolda, dışarıda yada kapalı bir ortamda tanıdığın veya tanımadığın birisinin sana dokunması
- KÖTÜ DOKUNUŞ ASLA BİR SIR DEĞİLDİR VE SAKLANMAMALIDIR.

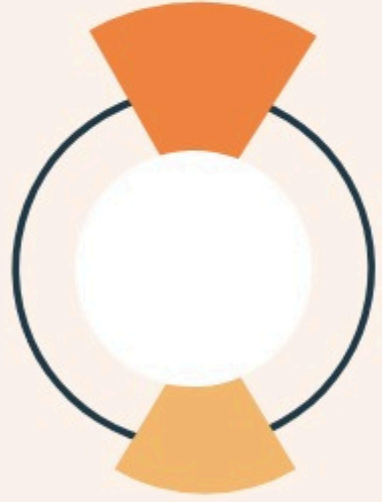
İYİ DOKUNUŞ

KÖTÜ DOKUNUŞ

Fiziksel Alanımızı Nasıl Koruyabiliriz?



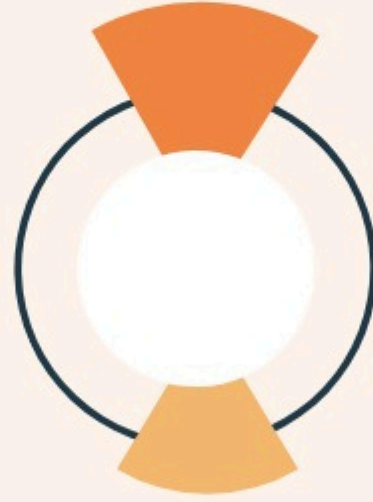
Hayır Diyebilmek



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



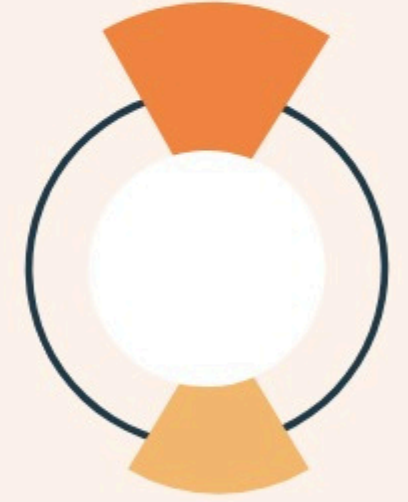
Ortamdan Uzaklaşmak



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 Sınırlarımız

Sınırlarımız Nelerdir?

Sosyal Sınır Nedir?

- 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.

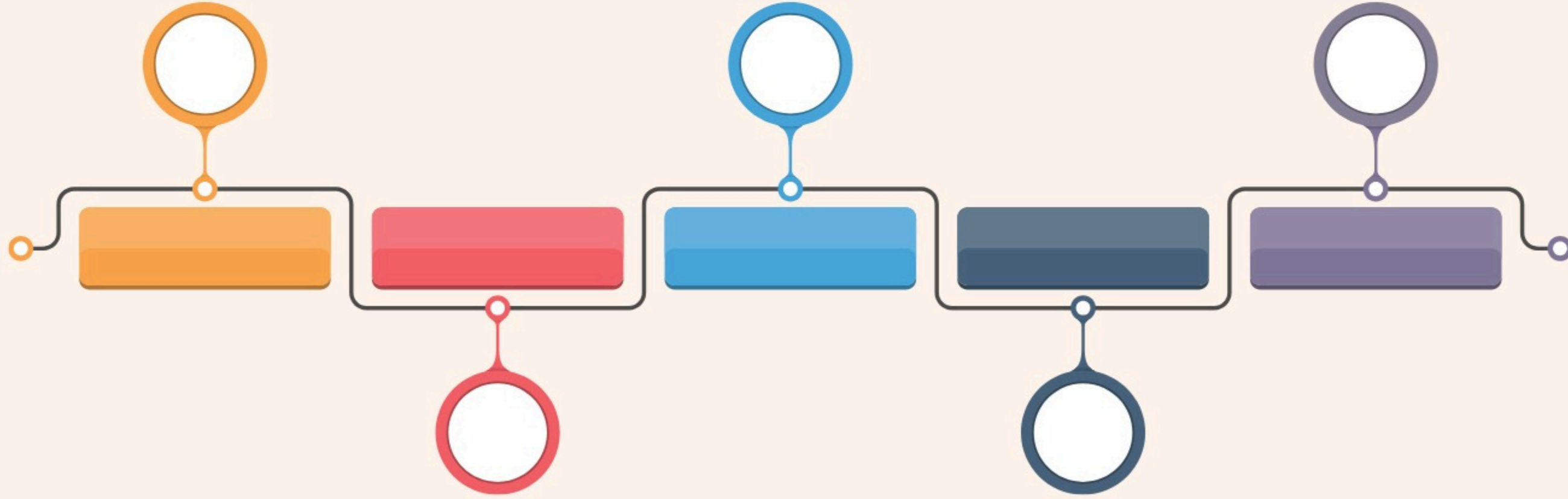


Sosyal Sınırımızı Korumak İçin Neden Hayır Diyebilmeliyiz!

Yaşamak istemediğimiz olumsuz durumlardan kendimizi korumak için.

Öz saygımızı ve başkalarına olan saygımızı korumak için.

İstemediğimiz şeyleri karşıımızdaki kişiye net ve kararlı bir şekilde belirtmek için



Fiziksel ve sosyal güvenliđimizi sağlamak 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

"Yaşamındaki sınırlar yalnızca senin belirlediklerindir."

Epiktetos

Sınır Koyma

KAYNAKÇA

<https://terapotikakademi.com/>