

## Sınır koyabilmenin en etkili yöntemi 'HAYIR' diyebilmektir.



### Nasıl 'Hayır' Demeliyiz?

İlk önce bizi rahatsız eden olumsuz duygular yaşatan olay ve davranışı tanımlamamız gerekir. Söze "ben" diye başlayarak duygu ve düşüncelerimizin bize ait olduğunu vurgulamalıyız. Kuracağımız cümleler genellikle üç bölümden oluşur:

- 1- Olumsuz duyguları yaşatan belli bir davranış veya olayı tanımlamak,
- 2- O davranış veya olayın bizim üzerimizde yarattığı etkiyi açıklamak,
- 3- O davranış ve olayı nasıl yorumladığımızı (hissettiklerimiz, duygularımız) söylemekten oluşur.

### HAYIR DİYEBİLME BASAMAKLARI

#### 1-Doğrudan hayır demek

- "Hayır, teşekkürler."
- "Hayır, istemiyorum."

#### 3- Konuyu değiştirmek

- "Dün sınav sonuçları açıklanmış haberin var mı?"

#### 5- Duymazlıktan gelmek

- "Cevap vermez, duymamış gibi davranır."

#### 7- Yürüyüp gitmek ve "Hayır tekrarı"

- "Yapmayacağımı söylemişim."
- "Kusura bakma ama istemediğimi sana daha önce de söylemişim."

#### 2- Geçistirmek

- "Bilmem, bakalız sonra konuşuruz."

#### 4- Nedenler bulmak

- "Bugün olmaz annemlerle bir yere gitmem gerekiyor."

#### 6- Ortamdan uzaklaşmak

- "Acele var, üzgünüm. Sonra görüşürüz."

## İnternet Kullanımı Ve Sınırlar



İnternetin (sosyal medya,online oyun vb.) yanlış kullanımı: bireyleri sağlıksız yaşamaya sevk etme, madde kullanımı ve maddeye ulaşım olasılığını artırma, cinsel istismar ihtimalini kolaylaştırma, dolandırıcılık, kötü niyetli insanlarla kolay iletişime geçme, terör olaylarına ve provokatif etkinliklere kolaylıkla dâhil olabilmek ve siber/sanal zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına sebep olabilmektedir.



### SANAL ORTAMLARDA SINIR KOYMA

- Hesaplarınızın siber zorbalık tarafından çalınmasını engellemek amacıyla tahmin edilmesi zor ve güçlü şifreler belirleyin.
- Yüz yüze ilişkilerdeki etik kuralları sanal ortamda da uygulayın. - Tanımadığınız kişilerden gelen mesajları okunmadan silin. - Tanımadığımız kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerini kabul etmeyin.
- Paylaşılması gereken kişisel bilgileri paylaşmayın.
- İnternette edinilen bilgilerin doğruluğunu kontrol edin.

### DESTEK ALIN

Sınır çizmeye başlamak zor bir iştir. Beraberinde birçok soru ve rahatsız edici his getirir; hatta kendinizden şüphe etmenize neden olabilir. Dolayısıyla, bu zor işi başarırken destek almak çok yararlı olacaktır. Ayrıca sınırlarınızın ihlal edildiğini düşünüyorsanız ve buna engel olamıyorsanız destek almalısınız

→ Güvendiğiniz bir yakınınızdan

→ Öğretmenlerinizden

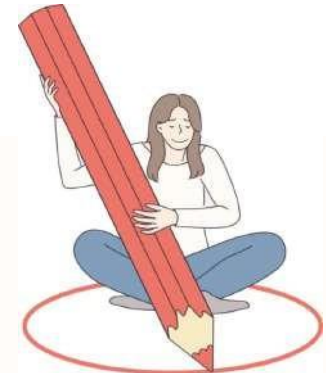
→ Okul rehberlik servisinden

→ Kolluk kuvvetlerinden (polis vb.)



## ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

## SINIR KOYMA



## SINIR KOYMA

- Bireyin kendi varlığını diğerlerinden ayırt etmesini, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamasını sağlar.
- Varlığının ve sınırlarının farkında olan bireyler kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler.
- Kısaca kişisel sınırlarını bilmek, kendisinin ve başkalarının özel alanını bilmek ve korumaktır.
- Bir insanın özel alanlarına bakılmasının, dokunulmasının, hakkında konuşulmasının, dinlenilmesinin yasak olmasını ifade eder.



## SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

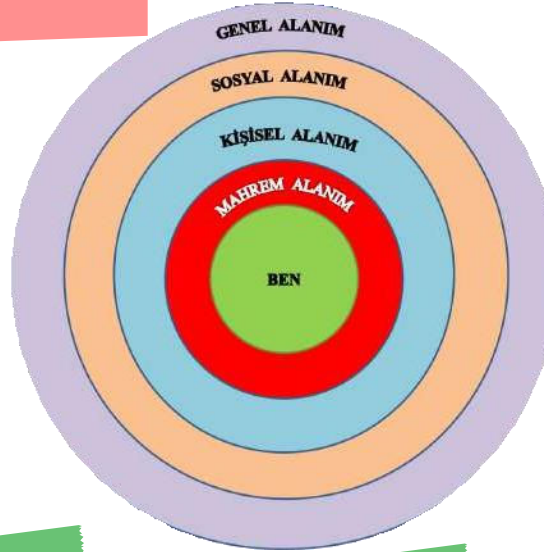
- Sınırlar kendimizi, kim olduğumuzu ve kim olmadığımızı belirler.
- Sınır, benin nerede bittiğini ve bir başkasının nerede başladığını görmemizi sağlar.
- Neye sahip olduğumuzu ve nelerden sorumlu olduğumuzu bilmek bizi özgürleştirir.
- Kişisel sınırlar bilinci kişinin kendisini değerli görmesini ve hissetmesini sağlar.
- Olumlu benlik algısı oluşturur.
- Karşılıklı saygı ve güven oluşumuna katkı sağlar.
- Anormal düşünce, tutum ve davranışlardan kişiyi uzak tutar.

### MAHREM ALANI (0-46 cm)

Kişilerin ancak çok yakınlarıyla paylaştıkları, mahremiyet olarak nitelenen özel durumların paylaşıldığı alan.  
Örn: Ebeveyn ve çocuğun, yakın arkadaşların birbirlerine sarılması.  
Başkasına ait özel eşyalar izinsiz kullanılmaması ve başkalarının evlerine/odalarına izinsiz girilmemesi...

### KİŞİSEL ALANIM (46-120 cm)

Saygı ve sevgi ilkelerine dayanan samimiyet alanı.  
Birbirini tanıyan samimi olan insanlar bu mesafe içinde ilişkilerini sürdürür.



### KİŞİSEL ALANIM (46-120 cm)

Saygı ve sevgi ilkelerine dayanan samimiyet alanı.  
Birbirini tanıyan samimi olan insanlar bu mesafe içinde ilişkilerini sürdürür.

### GENEL ALANIM (360cm ve fazlası)

Birbirlerini hiç tanımayan insanların bulunduğu genellikle açık alanlardır.

## KİŞİSEL SINIRLAR

- Sosyal hayatın içinde kendi özel alanını koruması,
- Diğer insanların özeline saygı duyması,
- Bir insanın özel alanlarına bakılmasının, dokunulmasının, hakkında konuşulmasının, dinlenilmesinin yasak olmasını ifade eder.
- Kişisel sınırlar ya da mahremiyet kavramının insan vücudu için kullanıldığında anlamı; hakkında konuşulması, bakılması ve dokunulması uygun olmayan bölgeleriyle ilgili dokunulmazlık hâlidir.

## KİŞİSEL SINIRLARIMIZI NASIL KORURUZ?

Neden sınırlara ihtiyacınız olduğunu anlayın



Sınırınızı net bir şekilde belirleyin  
Nasıl bir sınıra ihtiyacınız olduğunu belirleyin

Açık sözlü olun



Sınır ihlallerini zamanında belirtin

Daha katı sınırlarla başlayın



Sakin ve kibar bir ses tonuyla konuşun

Özür dilemeyin ya da uzun açıklamalarda bulunmayın

