

SINIR

KOYMA



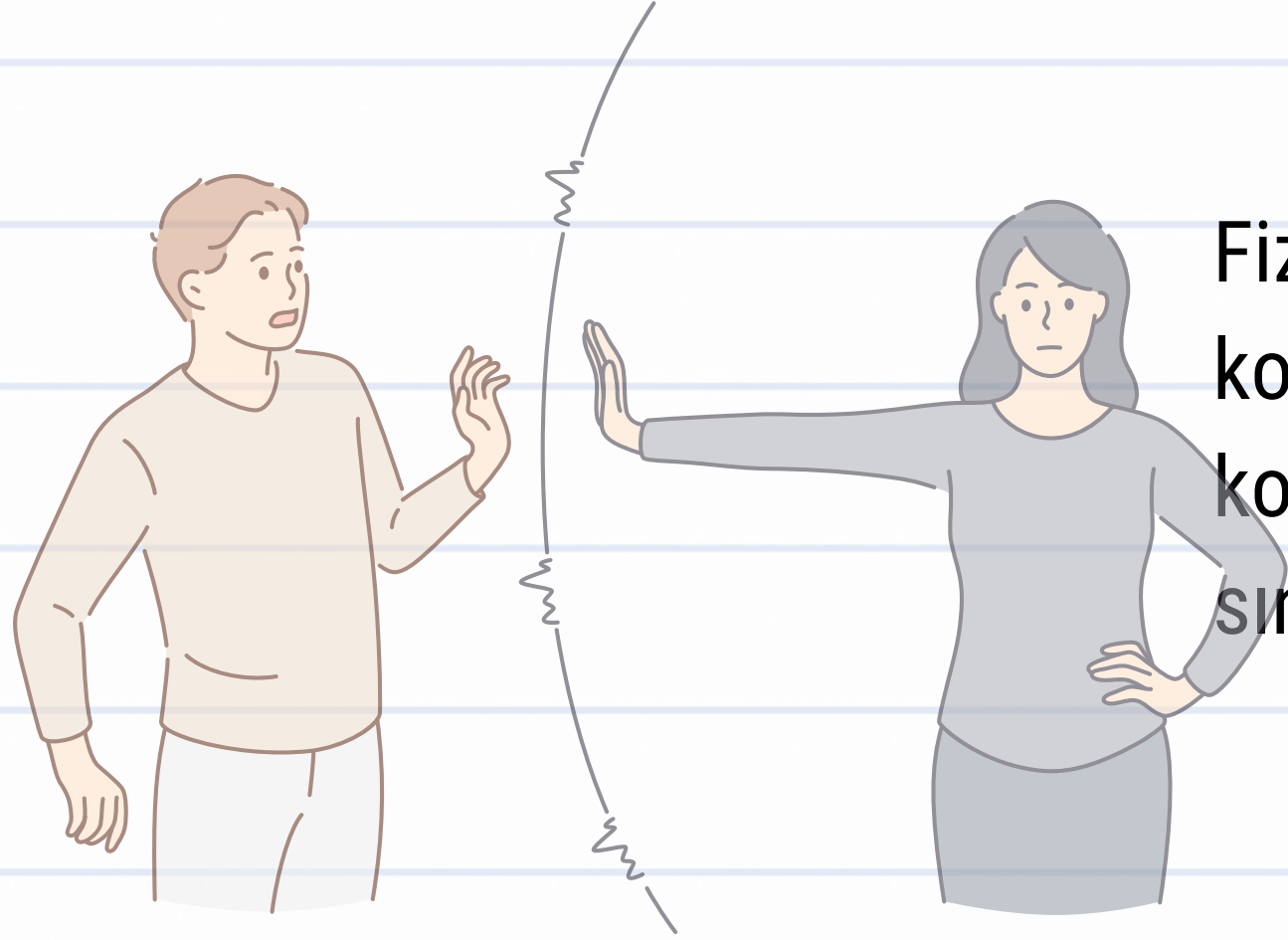
SINIR NEDİR?

Sınırlar, öteki ile olan iletişimde kişinin belirlediği isteklerini, ihtiyaçlarını, tercihlerini ifade eder. Bu istek, ihtiyaç ve tercihler ötekinin de sınırı gözetilerek gerçekleştirildiğinde karşılıklı ve sağlıklı sınırlar oluşur.

Sınır, bir kişinin fiziksel, duygusal ve zihinsel alanını korumak ve yönetmek için belirlediği çizgidir.



FİZİKSEL SINIRLAR



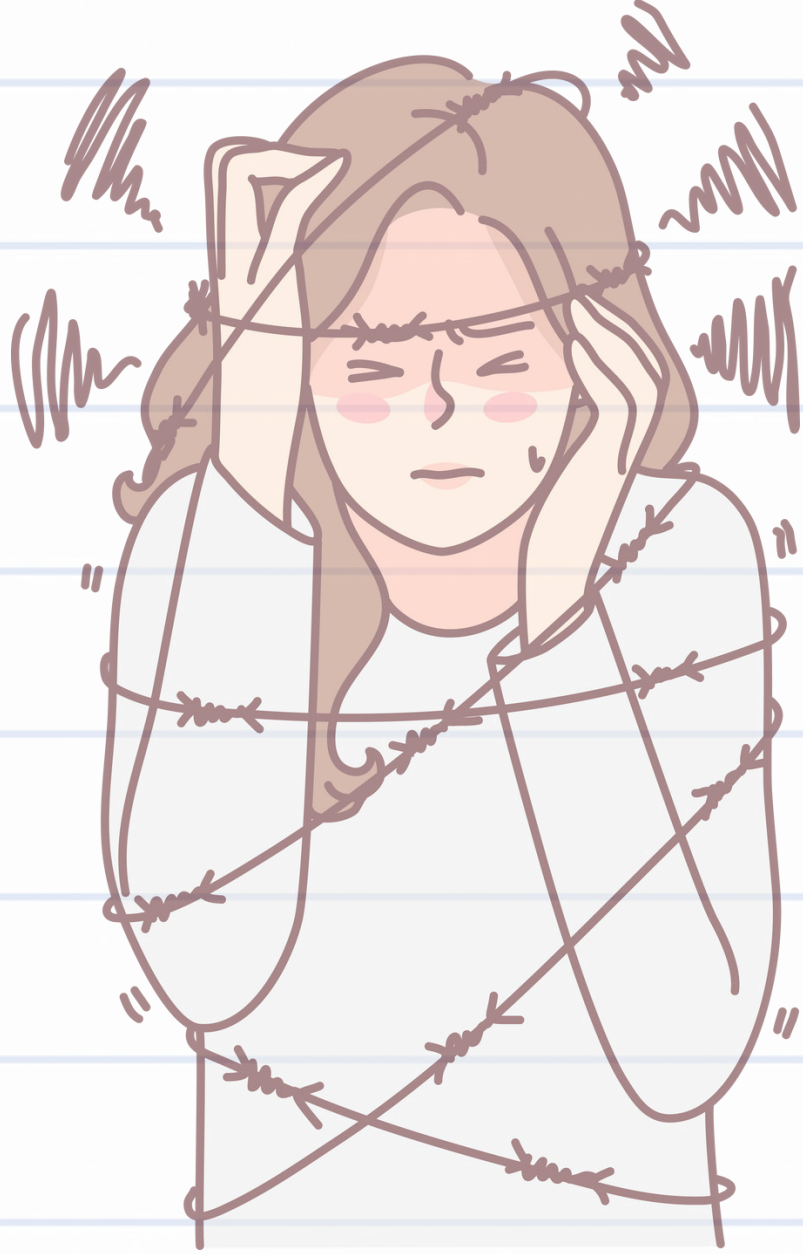
Fiziksel sınırlar, fiziki olarak kendi alanımızı ve bedenimizi korur. Mahremiyetimiz, bedenimiz, öteki ile aramıza koyduğumuz fiziksel mesafemiz, fiziksel ihtiyaçlarımız bu sınırlar içerisinde yer alır.

KİŞİSEL SINIRLAR



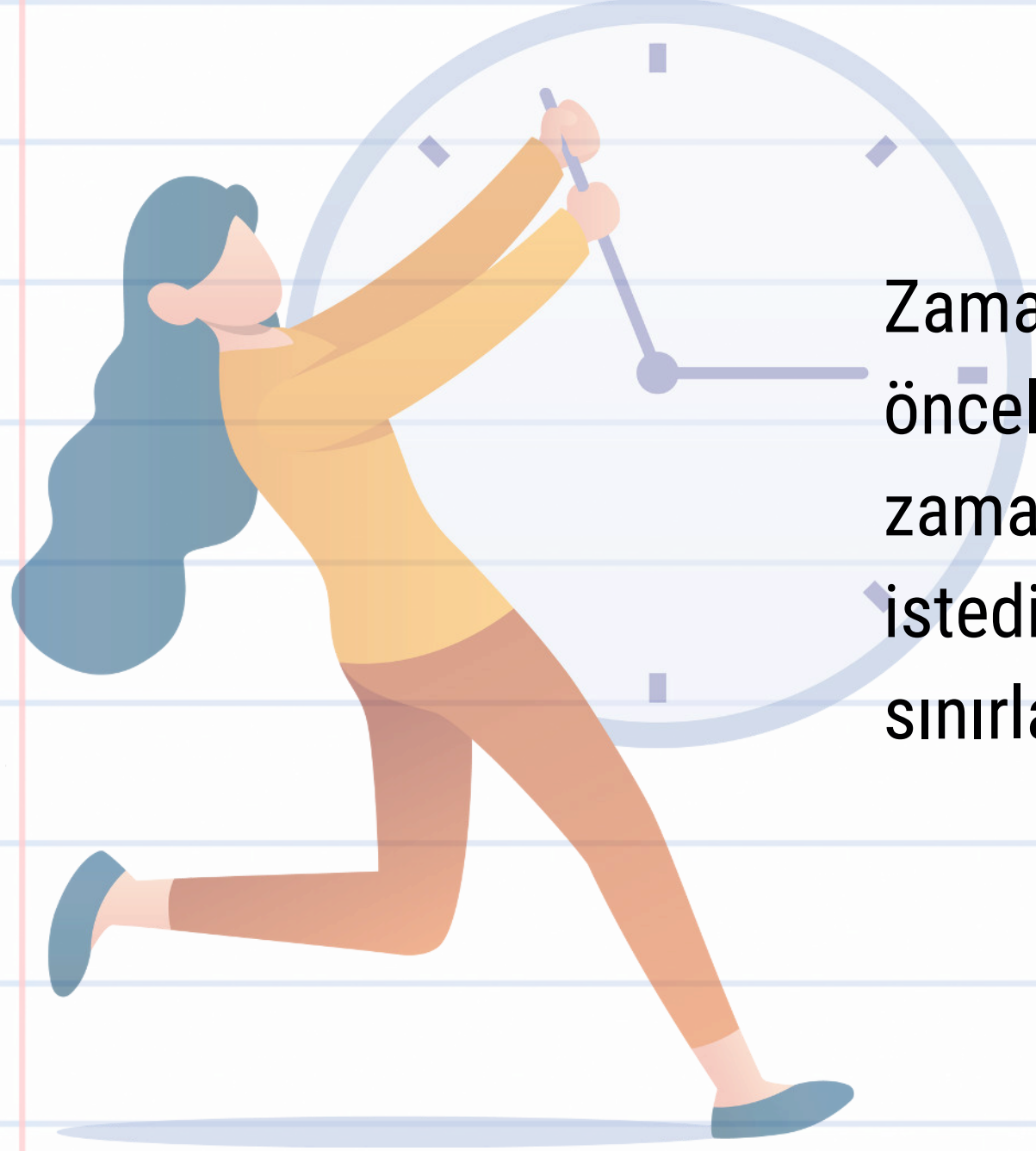
Kişisel sınırlar, özel hayatımıza dair neyi ne kadar paylaşmak istediğimizle ilgili sınırlardır. Bizim için özel ve mahrem olanlar nedir? Neyi insanlarla paylaşıyor, neyi kendimize saklıyoruz?

DUYGUSAL SINIRLAR



Duygusal sınırlar genellikle başkalarının bizimle nasıl konuştuğu ve bize nasıl davrandığı ile ilgilidir. Hissettiğimiz her duygunun doğal ve kabul edilebilir olmasıyla belirlenir. Duygusal sınırlar, hissettiklerimiz nedeniyle eleştirildiğimizde, bizi rahatsız eden sorular sorulduğunda veya duygularımızı saklamamız gerektiğini hissettiğimizde ihlal edilir.

ZAMANSAL SINIRLAR



Zamanla ilgili sınırlarımız, neyin önemli olup neyin olmadığını, yani önceliklerimizi anlamakla ve belirlemekle ilgilidir. İnsanlar sizden zamanınızı talep ettiğinde, sizden ücret almadan çalışmanızı istediklerinde, bir buluşmaya ya da toplantıya geç geldiklerinde bu sınırlar aşılır.

SINIR KOYMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

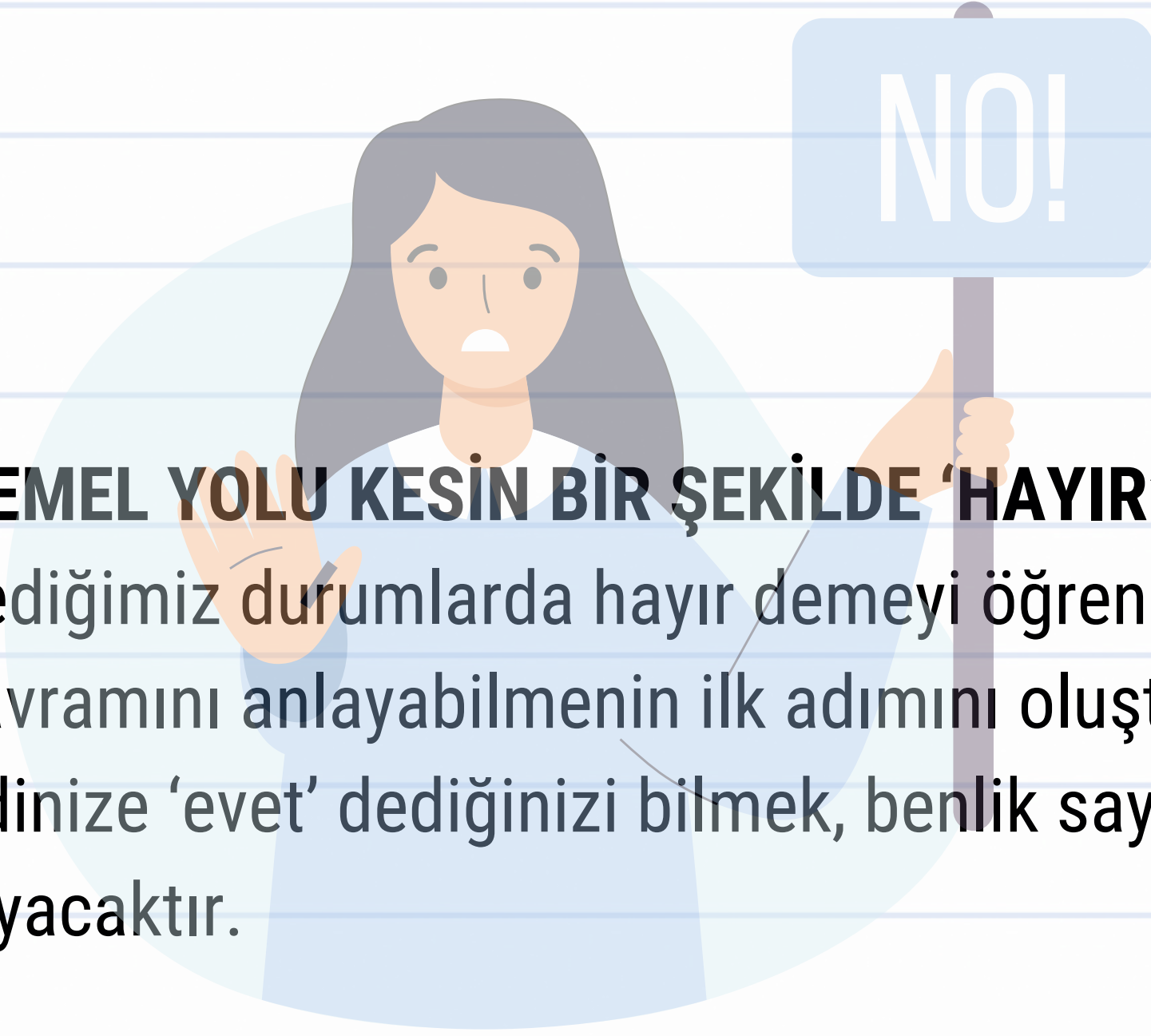
KARŞINIZDAKİNİN SINIRLARINA VE HAYIRLARINA SAYGI DUYUN.

DUYGULARINIZI İFADE EDİN.

İLİŞKİLERDE DEĞER DENGESİNİ KORUYUN.

KAYBETME VE YALNIZ KALMA KORKUNUZU YENİN.

KENDİNİZE AİT BİR ALAN OLUŞTURUN.



SINIR KOYMANIN EN TEMEL YOLU KESİN BİR ŞEKİLDE 'HAYIR' DİYEBİLMEKTİR. Çatışma yaşamamak için evet dediğimiz durumlarda hayır demeyi öğrenmek, kişisel sınırları oluşturmanın ve sınır kavramını anlayabilmenin ilk adımını oluşturuyor. Verdiğiniz her 'hayır' cevabının sonunda kendinize 'evet' dediğinizi bilmek, benlik saygınızın ve algınızın gelişmesine katkı sağlayacaktır.

NEDEN HAYIR DİYEMEYİZ?

➤ Arkadaşlarımıza "hayır" demenin o kişiyi reddetmek, geri çevirmek olacağını düşünerek "hayır" demekten kaçınırız.

➤ "Hayır" dediğimizde ilişkilerimizin kötüye gideceğini, hatta ilişkilerin bitme noktasına gelebileceğinden endişe duyarız ve bu kaygılar hayır dememizi zorlaştırır.

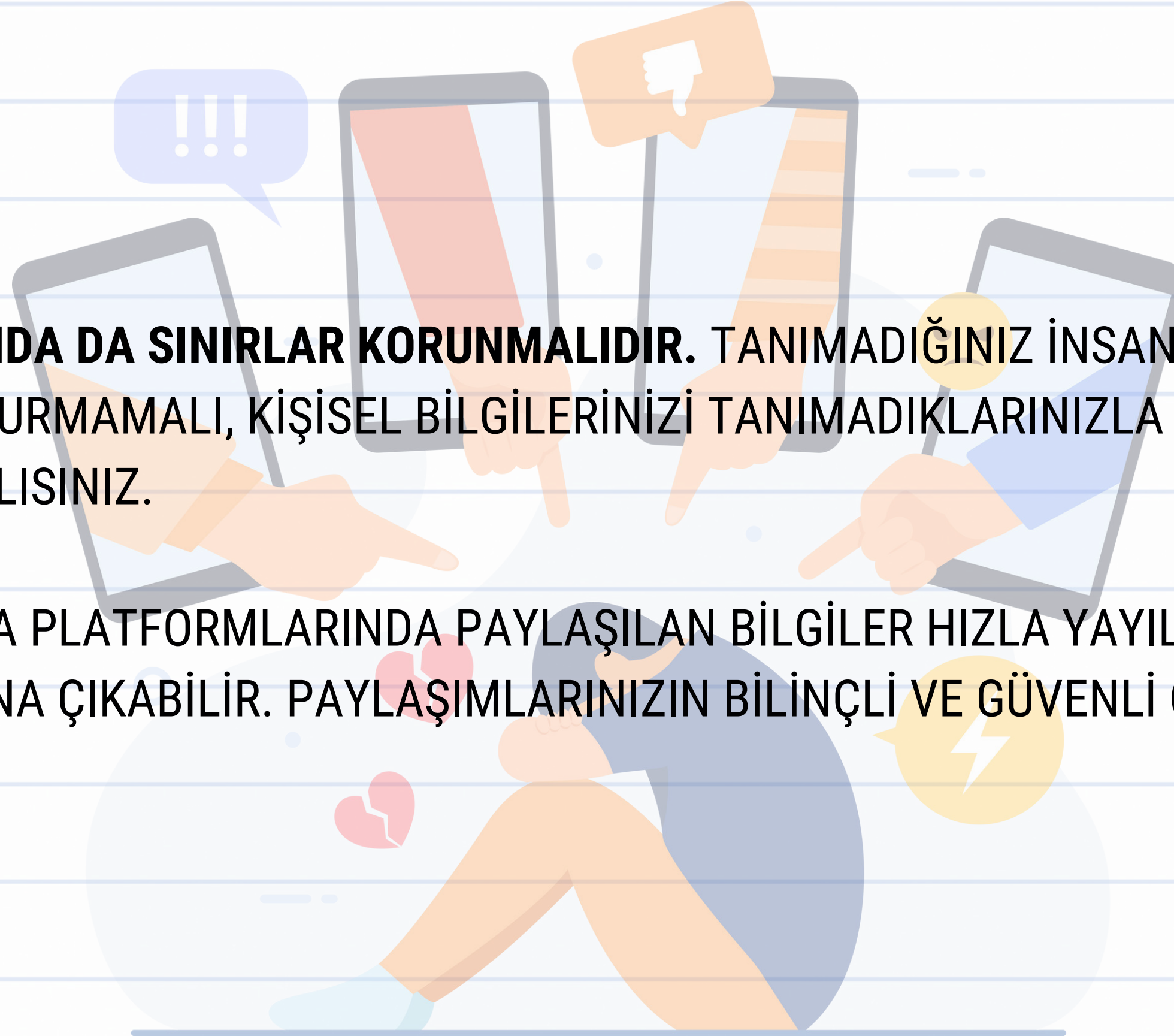
Herkesle iyi olmak, herkesi mutlu etmek ve herkes tarafından sevilme için "hayır" demekten kaçınırız.

OYSA HAYIR DEMEK

- Sorunları, haksızlıkları kontrol ederek nasıl davranacağımızı bilmektir.
- Bize zarar verecek durumlar ve kişiler karşısında kendimizi korumaktır.
- Hayır demek özgürlüktür.
- Kendi kişiliğimizi ortaya koymaktır.
- Zamanı iyi yönetmektir.
- Başarılı olabilmek için kendimize fırsat vermektir
- İstemediğimiz şeyleri dışarıda bırakmaktır.

**ETKİLİ VE SAĞLIKLI İLETİŞİM KURUN VE SINIRLARINIZI AÇIK BİR ŞEKİLDE İFADE EDİN.
SINIRLAR, AÇIK İLETİŞİMLE İFADE EDİLDİĞİNDE DAHA İYİ ANLAŞILIR VE SAYGI DUYULUR.**

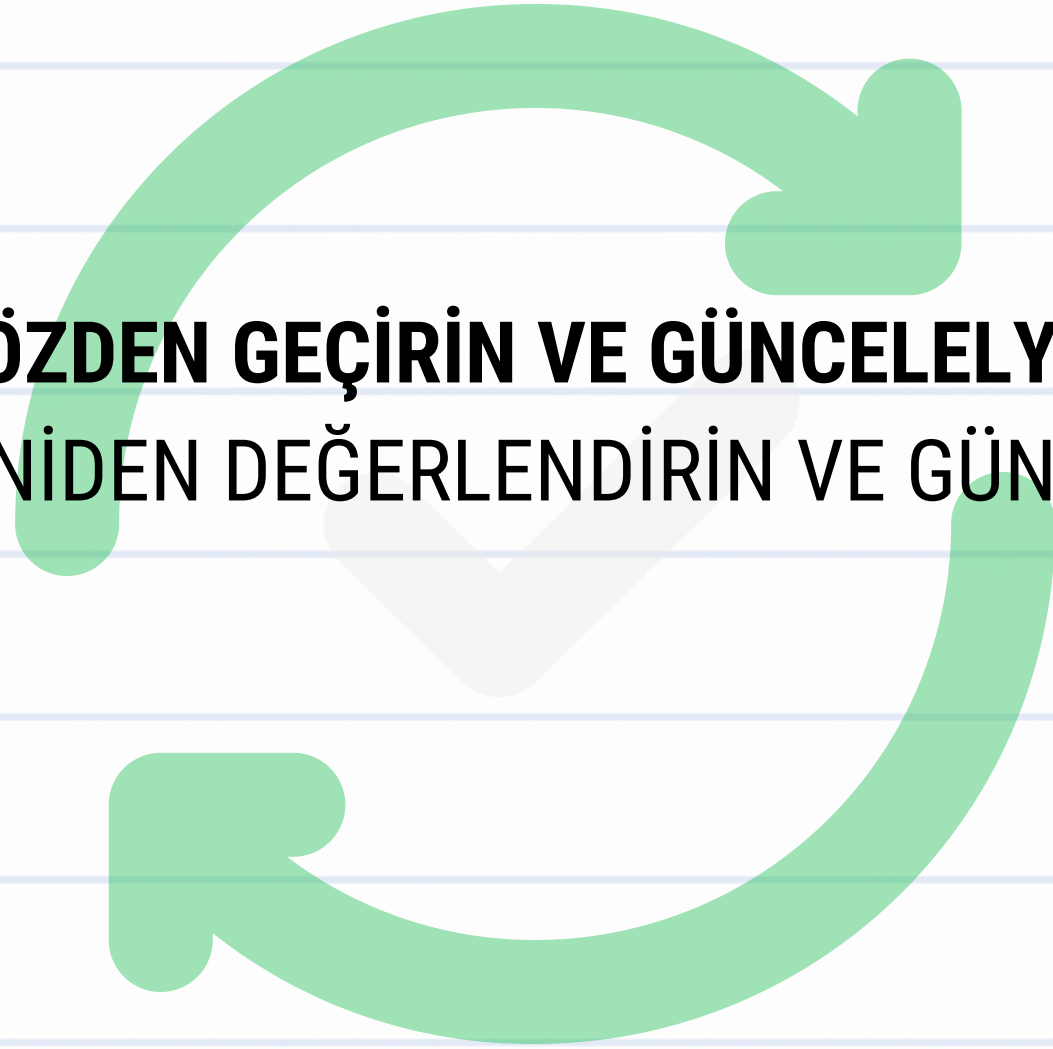




SANAL ORTAMDA DA SINIRLAR KORUNMALIDIR. TANIMADIĞINIZ İNSANLARLA ARKADAŞLIK KURMAMALI, KİŞİSEL BİLGİLERİNİZİ TANIMADIKLARINIZLA PAYLAŞMAMALISINIZ.

SOSYAL MEDYA PLATFORMLARINDA PAYLAŞILAN BİLGİLER HIZLA YAYILABİLİR VE KONTROL DIŞINA ÇIKABİLİR. PAYLAŞIMLARINIZIN BİLİNÇLİ VE GÜVENLİ OLDUĞUNDAN EMİN OLUN.

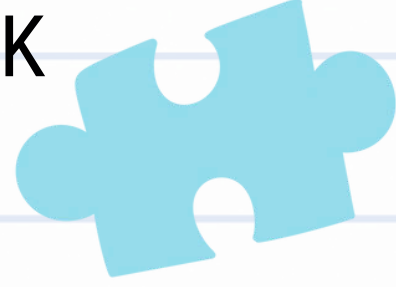
SINIRLARINIZI SÜREKLİ GÖZDEN GEÇİRİN VE GÜNCELEYİN. İHTİYAÇLAR VE KOŞULLAR DEĞİŞTİKÇE, SINIRLARI YENİDEN DEĞERLENDİRİN VE GÜNCELLEYİN.



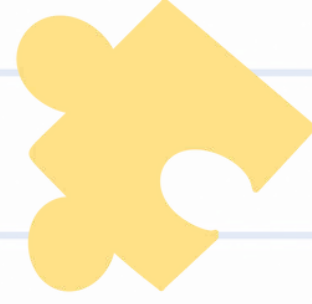
**SINIRLAR NEDEN
ÖNEMLİDİR?**

ÖZSAYGI GELİŞTİRMEK

NEDEN-SONUÇ İLİŞKİLERİNİ ANLAMAK



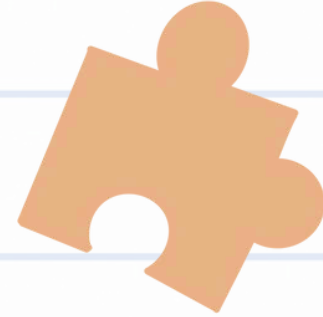
DİSİPLİN GELİŞTİRMEK



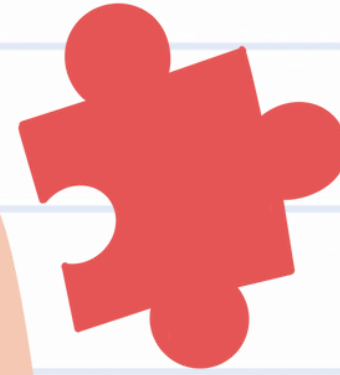
DUYGULARI DÜZENLEMEK



GÜVENDE OLMAK



SAĞLIKLI İLETİŞİM KURMAK



ZAMANI YÖNETMEK

KARŞIMIZDAKİNE SAYGI DUYMAK



SORUMLULUK ALMAK

**'SINIRLAR, KENDİNİZİ KORUMANIN VE BAŞKALARINA NE KADAR DEĞERLİ
OLDUĞUNUZU HATIRLATMANIN BİR YOLUDUR.'**