

SINIR KOYMA

LİSE - ÖĞRENCİ

I strongly believe that
the moment you decide
better at your chosen
men, you'll become more
wore to learn. My jo
our education fail

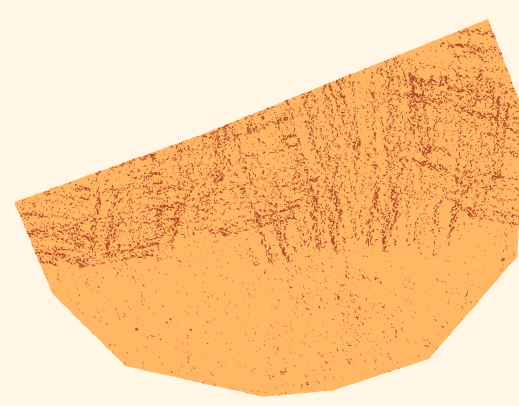


SINIR NEDİR?

Sınırlarımız, bizlerin değer, inanç ve tutumları çerçevesinde oluşturduğu görünmez çizgidir.

Oluşturduğumuz çizgiler bizim hayatta nasıl davranmamız ve insanların bizlere nasıl davranması gerektiğini belirler.

**Özgürlüğünüz sınırlarınızın
gücü kadardır.**



SINIR KOYMA

Sınır koymak bir şeyin nerede başlayıp
nerede biteceğini belirlemeyi ifade eder.



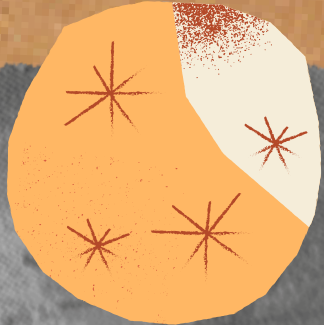
SINIRLARIMIZ

Sınırlarımızı 3 kategoriye ayırabiliriz.



**FİZİKSEL
SINIRLAR**

**SOSYAL
SINIRLAR**



**KİŞİSEL
SINIRLAR**

FİZİKSEL SINIRLARIMIZ

Bedenimize zarar gelmesini önlemek ya da bedenimizi rahatsız eden davranışlardan korumak amacıyla çizdiğimiz sınırlardır. Örneğin istemediğimiz halde bize temasta bulunan, sarılan ve öpen arkadaşlarımız fiziksel sınırı aşmış olur.

I strongly believe that
the moment you decide
better at your chosen
men you'll become more
more to learn. My
information

SOSYAL SINIRLARIMIZ

Sosyal sınırlarımız çevremizdeki insanlarla olan iletişimlerimizi ve davranışlarımızı düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır. Örneğin, en yakın arkadaşınız size sormadan sizin adınıza bir plan yapmış ve gitmenizin mecbur olduğunu söylemişse bu arkadaşınız sosyal sınırını aşmış olur.



KİŞİSEL SINIRLARIMIZ

Kişisel sınır, başkalarının bize nasıl davranabileceğini ve bizim de onlara nasıl davranabileceğimizi belirlediğimiz bir çizgidir. Kişisel sınırlarımız sayesinde kendi duygu ve düşüncelerimizi başkasının etkisinde kalmadan oluşturabiliriz. Örneğin, arkadaşlarınız çantanızı, özel eşyalarınızı izinsiz karıştırıyor veya bir yere gitmek istemediğiniz halde çevreniz sizi zorluyorsa kişisel sınırlarınız aşılyordur.

SINIR KOYMANIN EN ETKİLİ YÖNTEMİ

“HAYIR”
DİYE BİLMektir





NASIL

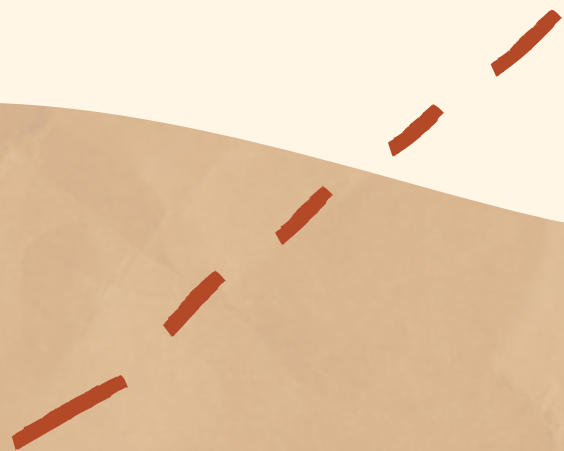
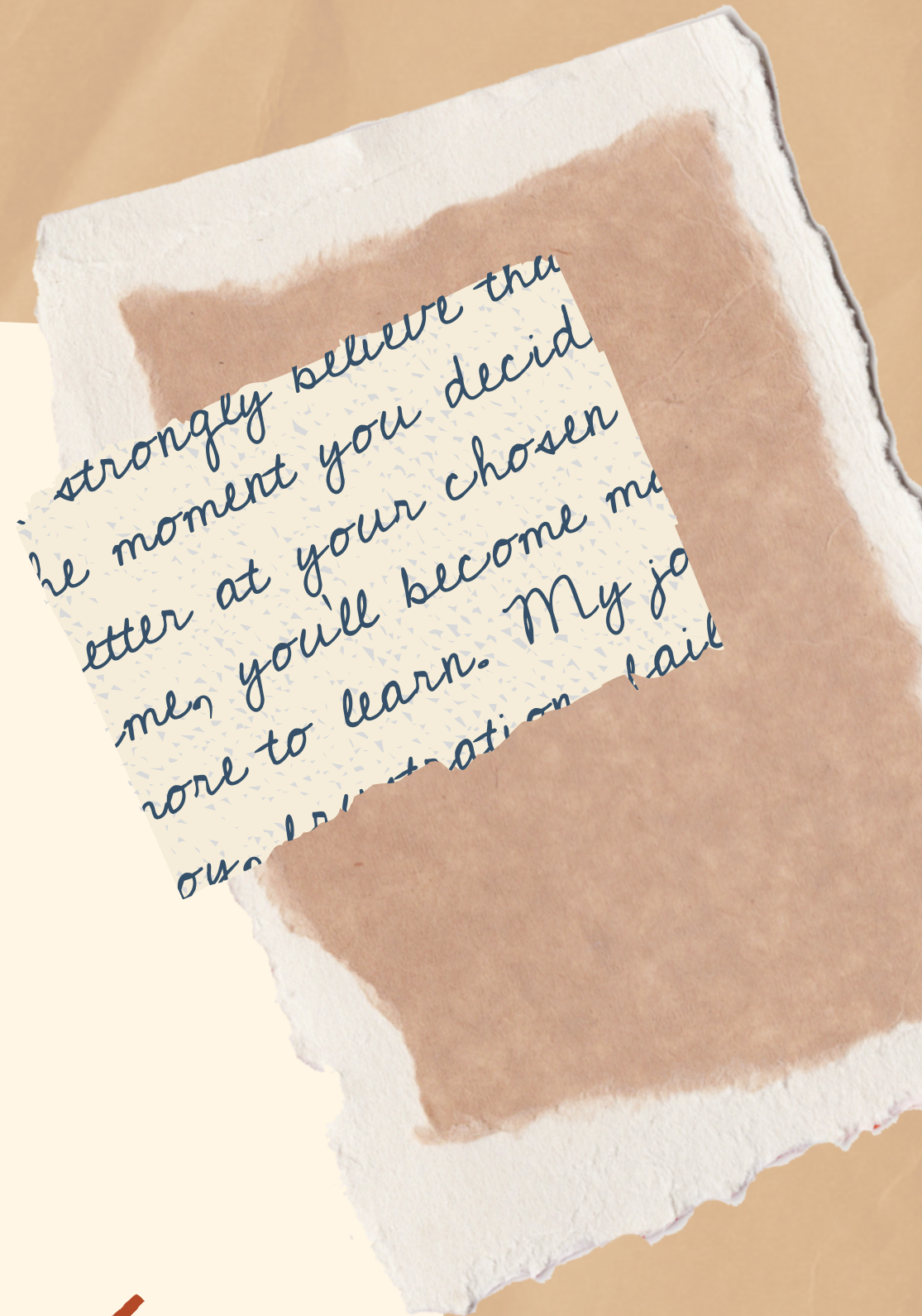
HAYIR

DEMELİYİZ?

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:

- ✓ **Olumsuz duyguları yaşatan belli bir davranış veya olayı tanımlamak,**
- ✓ **O davranış veya olayın bizim üzerimizde yarattığı etkiyi açıklamak**
- ✓ **O davranış veya olayı nasıl yorumladığımızı söylemek**



SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

- Sınırlar, kim olduğumuzu ve kim olmadığımızı belirler
- Karşılıklı saygı ve güven oluşumuna katkı sağlar.
- Neye sahip olduğumuzu ve nelerden sorumlu olduğumuzu bilmek bizi özgürleştirir.
- Kişisel sınırlar bilinci, kişinin kendini değerli görmesini sağlar.
- Olumlu benlik algısı oluşur.
- Anormal düşünce, tutum ve davranışlardan kişiyi uzak tutar.

KİŞİSEL SINIRLARIMIZI NASIL KORURUZ?

Neden sınırlara ihtiyacınız olduğunu anlayın.

Sınırınızı net bir şekilde belirleyin.

Açık sözlü olun.

Sınır ihlallerini zamanında belirtin.

Sakin ve kibar bir ses tonuyla konuşun.

Uzun açıklamalarda bulunmayın.

TEŞEKKÜRLER

