

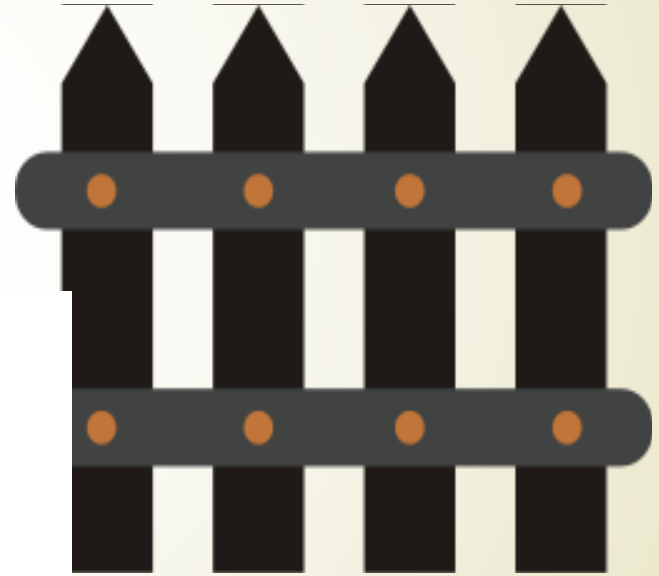


AYDIN
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SINIR KOYMA BECERİLERİ



Bu resimlerin hayatımızda ne gibi görevleri vardır? Ortak özellikleri ne olabilir?



Tıpkı fiziksel dünyada yer alan duvarlar ve çitlerin nereye gidebileceğinizi ya da gidemeyeceğinizi belirlediği gibi, kişisel sınırlar da diğerlerinin sınırını geçmeden önce ne kadar ileri gidebileceğinizi belirler.



KİŞİSEL SINIR NEDİR?

- Kişisel sınırlar, bir kişiden ne beklediğinizi ve size karşı nasıl davranabileceklerini belirlediğiniz sınırlardır.
- Çevrenizdeki kişilerin davranışlarında neyi kabul edilebilir ya da kabul edilemez bulduğunuzu gösterirler.



SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sınırların olmamasını ya da belirsiz olmasını, trafik lambası olmayan bir kavşağa benzetebiliriz. Sürekli bir düzensizlik ve kargaşa hakimdir.

İnsanın yaşamı boyunca sınırlara ihtiyacı vardır. Toplumsal yaşama uyum sağlayabilmek, kişisel iç huzur ve dengeyi sağlayabilmek için herkesin belirli sınırlara ihtiyacı vardır.

- Haklarınızın nerede başlayıp nerede bittiğini görmenizi sağlar.
- İsteklerinizi ifade etmenize olanak tanır ve bunları gerçekleştirmenizi sağlar.
- Kendinizi ifade ettiğiniz için çevrenizin sizi daha iyi tanımasını sağlar.
- İsteklerinizi belirttiğiniz için istemediğiniz olaylar yaşamamanızı engeller.
- Kararlı, kontrollü ve güçlü bir benlik oluşturmaınızı sağlar.
- Daha başarılı bir hayat yaşamamanıza yardımcı olur.
- Zamanınızı boşa harcamamanızı engeller.

- 
- Haklarınızın nerede başlayıp nerede bittiğini görmenizi sağlar.
 - İsteklerinizi ifade etmenize olanak tanır ve bunları gerçekleştirmenizi sağlar.
 - Kendinizi ifade ettiğiniz için çevrenizin sizi daha iyi tanımasını sağlar.
 - İsteklerinizi belirttiğiniz için istemediğiniz olaylar yaşamamanızı engeller.
 - Kararlı, kontrollü ve güçlü bir benlik oluşturmaınızı sağlar.
 - Daha başarılı bir hayat yaşamamanıza yardımcı olur.
 - Zamanınızı boşa harcamamanızı engeller.

SAĞLIKLI SINIR NEDİR?

► Sağlıklı sınırlar koymak, kendinize kendiniz gibi yani siz olma iznini vermek demektir. Çevrenizdeki insanlara ne yapmaya istekli olduğunuzu ve neyi asla yapmayacağınızı ya da hangi değerleri benimsediğinizi bildirir.



► Diğer insanların, sizin izniniz olmadan giremeyeceği görünmez bir sınırdır ve bu sınırlar, karşı tarafa size nasıl davranabileceği ve ne kadar yaklaşabileceği konusunda bilgi verdiği için önemlidir.

Çok sevdiğin bir arkadaşından gelen ve aslında hiç kabul etmek istemediğin bir teklife EVET dediğinde vücudun sana neler söylüyor?

**Karın ağrısı başlıyor,
Kalp atış hızın artıyor,
Baş ağrısı oluşuyor,
Kas ağrısı oluşuyor,
Sıcaklık hissi oluşuyor ve ellerin terliyor ise**

DÜŞÜN!

Sınırların aşılmış olabilir mi?



SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR



KİŞİSEL SINIRLAR



- Fiziksel sınırlarımız, bedenimizi rahatsız eden davranışlardan korumak amacıyla çizdiğimiz sınırlardır.
- Yeme, içme, giyinme ve barınma gibi tüm fiziksel ihtiyaçlar ve diğerleri ile aramıza koyduğumuz fiziksel mesafemizi içine alan sınırlarımızdır.
- Bu sınırlar, çevremizdeki insanların bize ne kadar yaklaşabileceğini, nasıl bir fiziksel temasın bizim için uygun olduğunu, ne kadar mahremiyete ihtiyacımız olduğunu ve kişisel alanımızda nasıl davranmaları gerektiğini ortaya koyar. Örneğin, birileri bize rahatsız edici bir şekilde yakın oturduğunda uzaklaşabiliriz veya biraz daha kişisel alana ihtiyacımız olduğunu söyleyerek karşıımızdaki kişiyi uyarabiliriz.

DUYGUSAL SINIRLAR



- ✓ Bireyin kendi hislerini ve başkalarının duygularını anlaması ve saygı göstermesi anlamına gelir.
- ✓ Örneğin, duygularımız ve duygularımızı ifade şeklimizin eleştirilmesi duygusal sınırlarımızın aşıldığı anlamına gelir.

ZAMAN SINIRI



- Zaman yönetimidir. Zamanı etkili ve verimli kullanmak için plan yapabilmektir.
- Örneğin, arkadaşınız ile yapacağınız bir görüşmeye arkadaşınızın sürekli geç gelmesi zaman sınırının aşılması anlamına gelir.
- Yapacağımız işleri önem ve aciliyet durumuna göre planlamak son derece önemlidir. Örneğin, diğer güne hazırlanmamız gereken bir sınav varken, arkadaşımızın o gün dışarda birlikte vakit geçirme teklifine evet demek, zamanımızı iyi yönetememektir.

ZAMAN HEPİMİZ İÇİN AYNIDIR, TEK FARK ONU NASIL KULLANDIĞIMIZDIR

NASIL SINIR KOYARIZ?



- İstek ve ihtiyacının farkına vararak
- Duygularını ve düşüncelerini ifade ederek
- Mahremiyetini koruyarak
- Karşındaki kişiyle arandaki fiziksel mesafeyi ayarlayarak
- Teknolojik araçlarla geçirdiğin süreyi kontrol ederek
- Zamanı verimli kullanarak
- İstemediğin bir durumda bunu belirtip hayır diyerek

Sınırlar sadece ilişkilerimizi güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bizi suistimalden korur. Bu yüzden sınır koymak, kendimizi sevmek için atılmış bir adımdır.

