



AYDIN

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SINIR KOYMA

Lise Öğrenci Sunumu



"Sınırlarınızı bilerseniz,
özgürlüğünüzü
koruyabilirsiniz."

James Frey

SINIR NEDİR?

İSTENMEDİK DAVRANIŞLAR
KARŞISINDA OTORİTE TARAFINDAN
ORTAYA KONAN DİSİPLİN SÜRECİ
VEYA ÇÖZÜM YOLUDUR.

Sınırlar, diğer insanlarla
iletişimimizde belirlediğimiz
isteklerimizi, ihtiyaçlarımızı ve
tercihlerimizi ifade eder.

Her insan otorite tarafından hangi davranışlarının
kabuk edilip hangi davranışlarının kabul edilmediğini
bilmek ister. Kabul edilen davranışlarının da sınırlarını
bilmek ister. Sınırlarını bilen insanlar kendilerini
güvende hissederler.

Çocuklar ve gençler sınıra ihtiyaç duyarlar. Bu durum
gelişim ihtiyaçlarını karşılayacak araştırmalar
yapmalarına yardımcı olur. Anne baba ve çevre
tarafından onaylanan davranışları tanımlar, çevredeki
kişiler ile olan ilişkileri tanımlar, büyümeye gelişmeye
ölçüt aynı zamanda güvenlik sağlar.

SINIRLARIN ÖNEMİ

Sınır, güvenlik, düzen, disiplin ve eğitim amacıyla konur.

Bir çocuğun ailesinden göreceği sevgi , ilgi ve anlayış çocuğun gelişim için ne kadar önemliyse, ebeveynler tarafından konulacak sınırlar da o kadar önemlidir. İstenmedik davranışlar karşısında etkin sınır koyma ile çocuğun yanlışlarını fark etmesi , kendi doğrularını keşfetmesi ve öz denetimin kazanmasını sağlanmaktadır.



FİZİKSEL SINIRLAR

Kişinin alanını ve bedenini koruma amacıyla belirlediği çizgilerdir. Mahremiyet, beden sınırları, fiziksel mesafe gibi unsurlar bu sınırlar içerisindedir.



DUYGUSAL SINIRLAR

Empati ve anlayış temel alınarak çocukların duygusal ihtiyaçlarının belirlenmesi ve onlara destek verilmesi duygusal sınırların netleşmesini sağlayarak çocukların kendilerini güvende hissetmelerini destekler.



KİŞİSEL SINIRLAR

Diğer insanlarla etkileşimde ifade edilen tercihler, kararlar, değerler ve sorumlulukların yanı sıra, kişinin kendine ve başkalarına olan saygısını yansıtan ve tepkilerini içeren bir kavramdır.



ZAMAN SINIRLARI

Günlük yaşamda bireylerin zamanlarını nasıl kullanacaklarını planlama haklarını ifade etmektedir.

Değer gördüğün
yerde varsın değer
görmediğin yerde
yoksun!

Kim senin seni
değersizleştirmesi
ne izin verme sen
de kimseyi
değersizleştirme



SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

Sınır koyamayan kişiler;

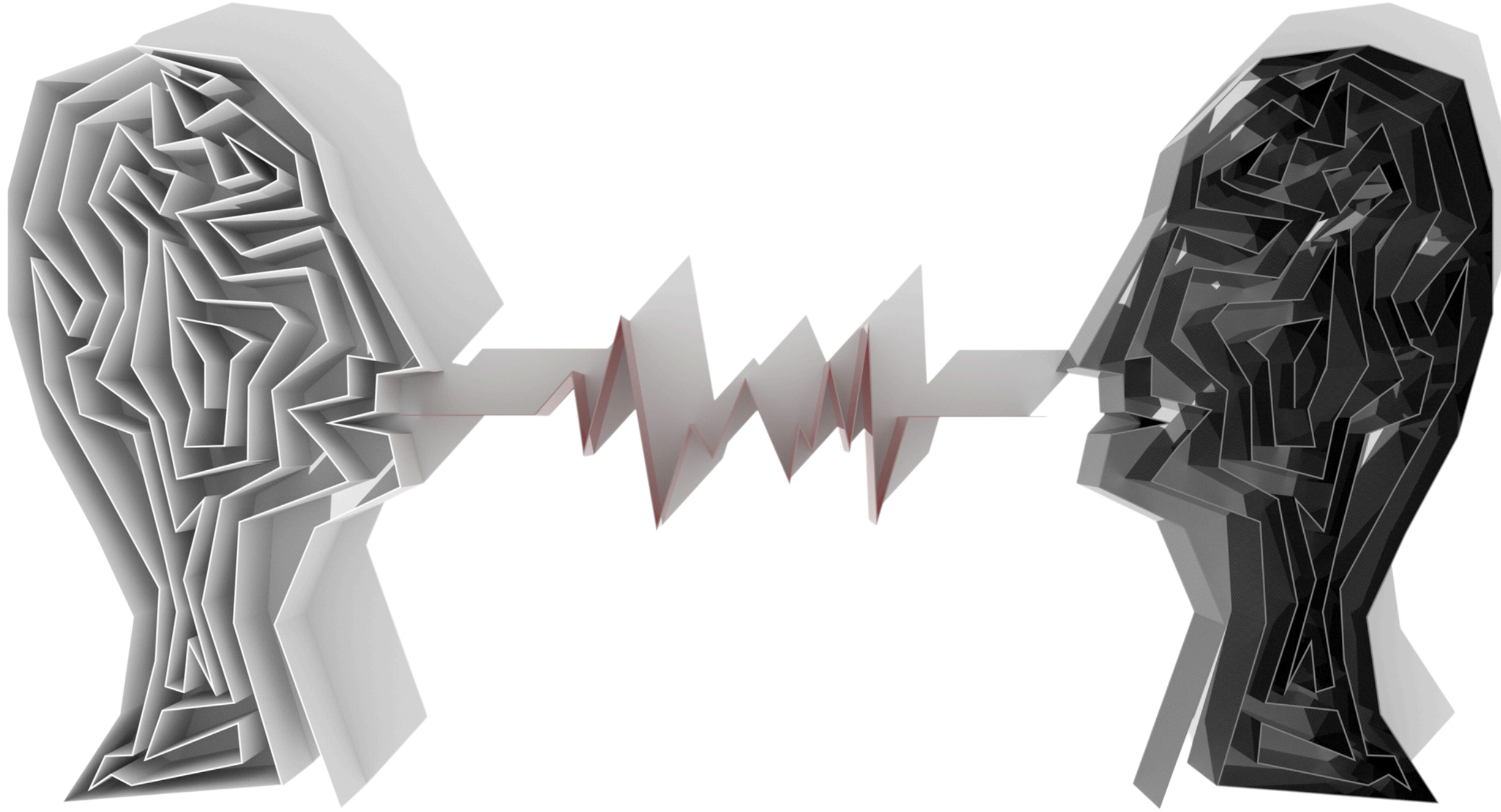
Öfke, Hayal Kırıklığı, Stres, Kaygı, Başkalarını Suçlama, Öz saygı Eksikliği, Suçluluk Duygusu, Kişisel Hedeflere Ulaşamama, Başkalarının isteklerinin öncelikli olması, Zamanı Yönetememe, Seçim Yapma Güçlüğü gibi problemler yaşayabilmektedir.

**"Hayır" demeyi
öğrenin.**

**Bu nedenlerden dolayı HAYIR demeyi
öğrenmek ve sınır koymayı bilmek
önemlidir.**

**"Hayır" demek,
kişinin sınırlarını
korumanın temel
bir yolu olarak kabul
edilir. Ancak, bunu
yaparken saygılı ve
olumlu bir dil
kullanmak
önemlidir.**

SINIRLARI KORU(YAMA)MA STRATEJİLERİ



**Kaliteli iletişim
kurun ve
sınırlarınızı açık
bir şekilde ifade
edin.**

**Sınırlar, açık
iletişimle ifade
edildiğinde
daha iyi anlaşılır
ve saygı
duyulur.**

SINIRLARI KORU(YAMA)MA STRATEJİLERİ



**SINIRLARINIZI
SÜREKLİ
GÖZDEN
GEÇİRİN VE
GÜNCELLEYİN.**

İhtiyaçlar ve
koşullar
değiştikçe,
sınırları yeniden
değerlendirmek
ve güncellemek
önemlidir.

SINIRLARI KORU(YAMA)MA STRATEJİLERİ

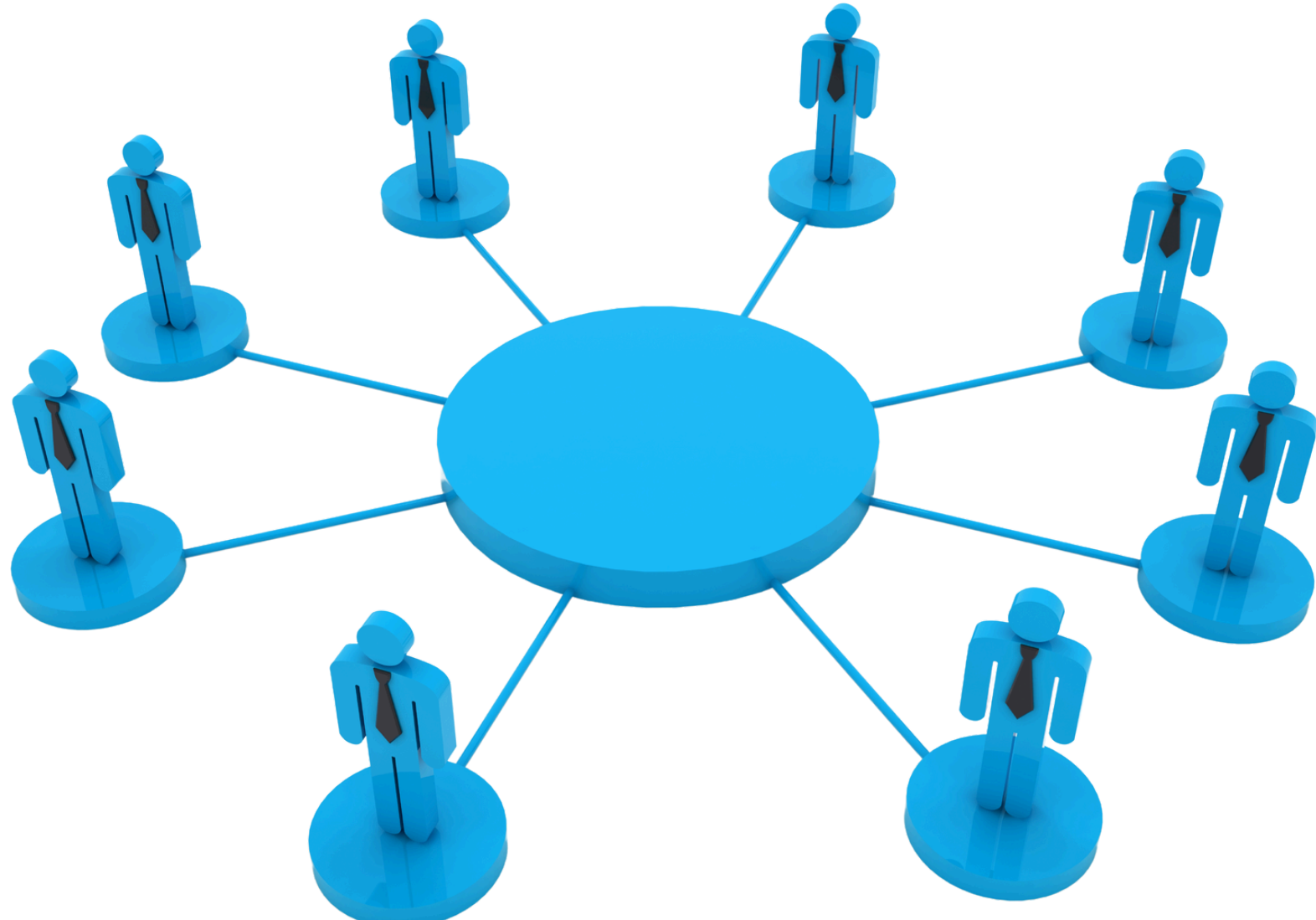


OLUMSUZ BASKILARA DİRENİN VE SINIRLARINIZI SAVUNUN.

Sınırlar, başkalarının
baskılarına karşı
direnme ve kişisel
alanınızı koruma
konusunda size güç
sağlar.

OLUMLU VE SAĞLIKLI İLİŞKİLERİN YARATILMASI

SINIRLAR OLUMLU BİR İLİŞKİYE KATKI SAĞLAR:
İyi iletişim, güven ve saygı temelinde sağlıklı ilişkilerin oluşmasına yardımcı olur.



Arkadaşlar arası sınırlar,
samimiyetin ve dostluğun temelini
oluşturur.

Aile üyeler arasındaki sınırlar,
sağlıklı iletişim ve ilişkileri
destekler. Aile bağlarını
güçlendirir.

Sınır Koymak İçin Neler Yapmalıyız?

Başkalarının sınırlarını ihlal edip etmediğinizi de sorgulayın.

Şu sorular size yardımcı olabilir:

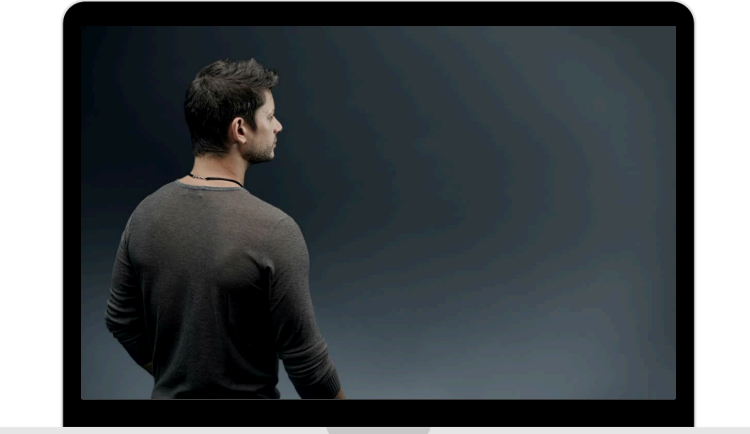
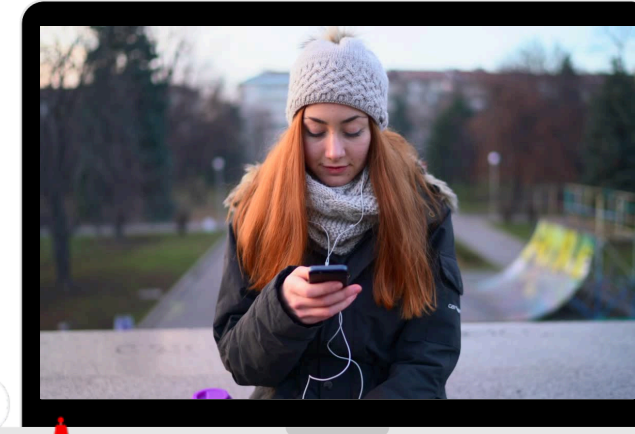
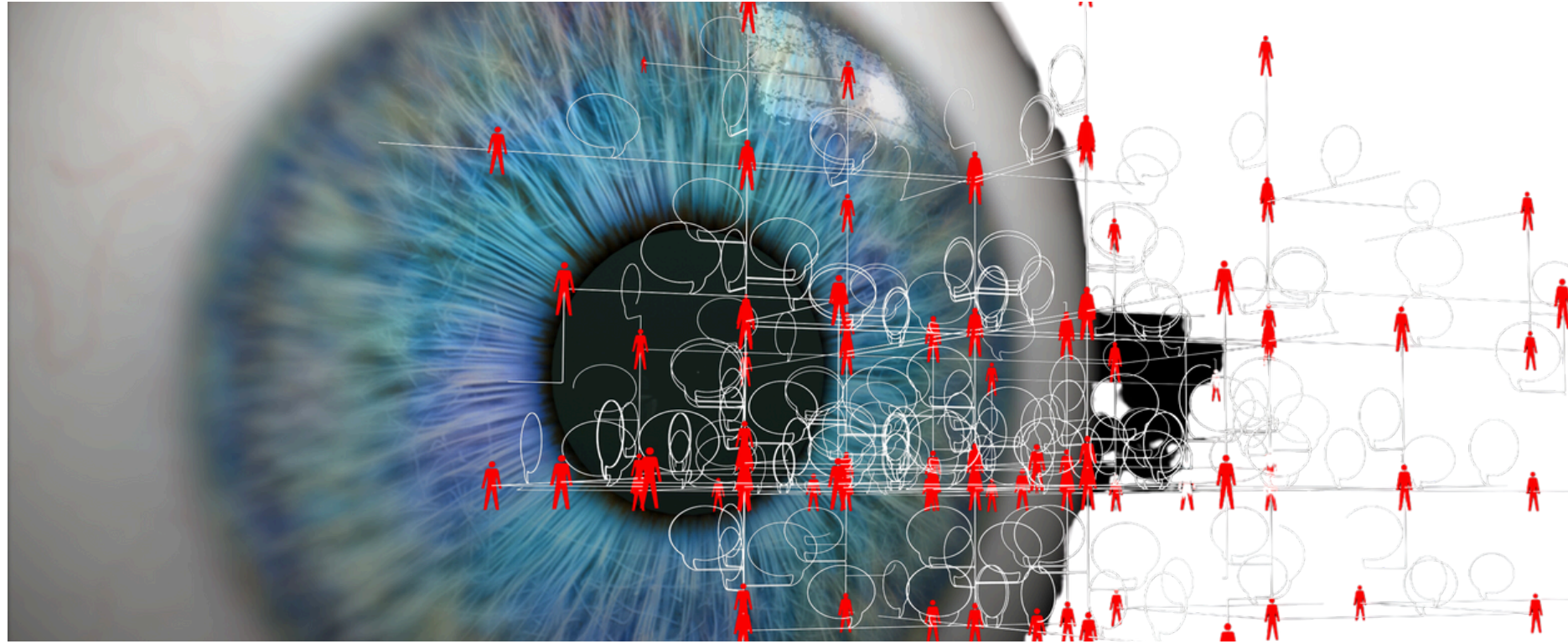
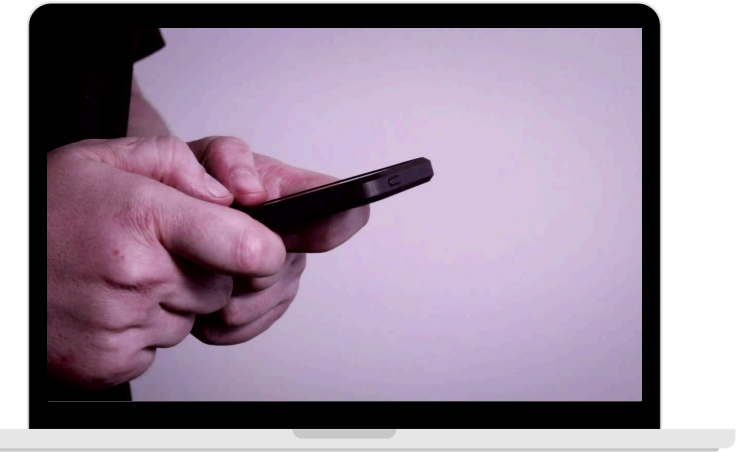
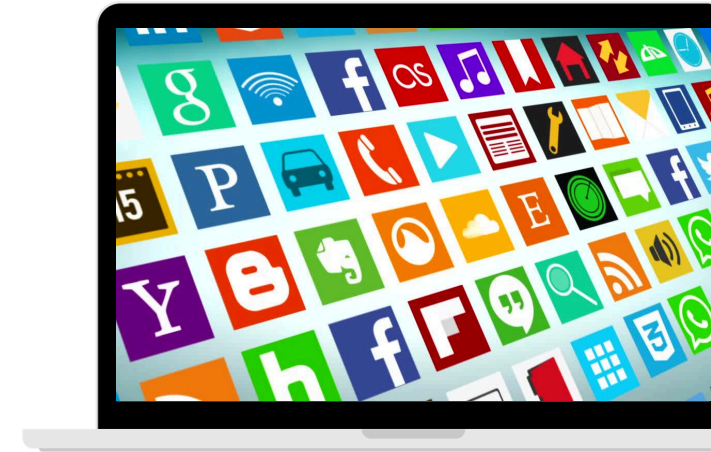
Bunu neden öğrenmek istiyorsun?

Bunu yapıp yapmadığımı görmek senin için neden bu kadar önemli?

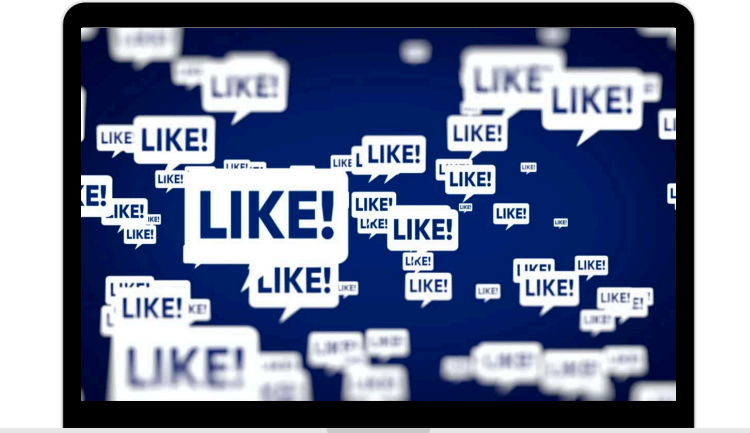
Bunu sorarken nasıl hissediyorsunuz?

Yukarıdaki maddeyi kendinize yöneltin ve sadece kendi kontrol ihtiyacınız için başkalarının kişisel sınırlarına girip girmediğinizden emin olun. Başkalarının işlerini üstlenmeyin. Başkalarının kontrol duygusunu zedeleme ihtimalinizi hesaba katın.

Sanal Sınırlar



**Dijital bilgilerinizi, cihazlarınızı,
varlıklarınızı koruyun.**



Siber zorbalık veya tacize maruz kaldığınızda bu durumu güvendiğiniz bir yetiškine veya yetkililere bildirin. Siber zorbalıktan uzak durun!..

**KİŞİSEL BİLGİLERİNİZ
TANIMADIKLARINIZLA
PAYLAŞMAYIN!...**

Kimlik hırsızlığı, dolandırıcılık ve sahte web siteleri, ortalama gibi online dolandırıcılık türleri hakkında bilgi sahibi olun.



İNTERNETİ BİLİNÇLİ KULLANIN

"Sınırlar, kendinizi korumanın ve başkalarına ne kadar değerli olduğunuzu hatırlatmanın bir yoludur."

Kaynakça: orgm.meb.gov.tr