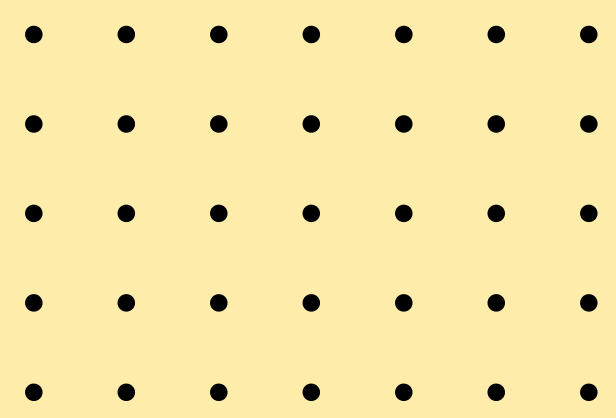




SINIR KOYMA



SINIR NEDİR?



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



1
KİŞİSEL
SINIRLAR

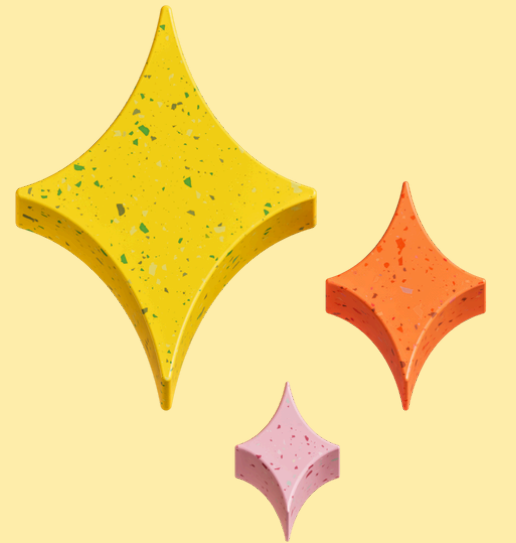
2
FİZİKSEL
SINIRLAR

3
DUYGUSAL
SINIRLAR

4
ZAMANSAL
SINIRLAR

5
BİYOLOJİK
SINIRLAR

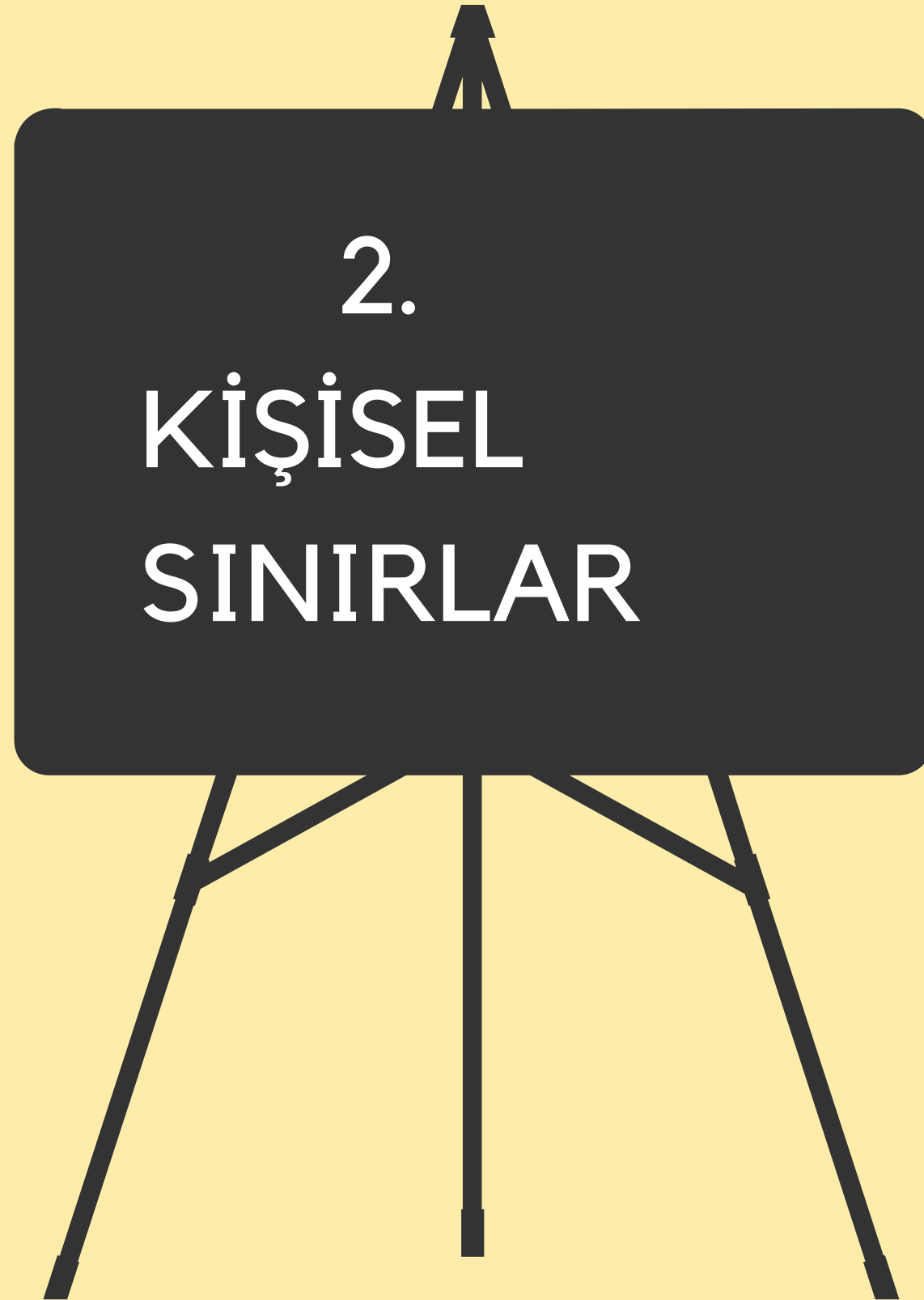
6
SANAL
SINIRLAR





1.
FİZİKSEL
SINIRLAR

Kişisel uzaklık ve dokunulmazlığı ifade eder. Sadece teması değil temasın derecesini de ifade eder.

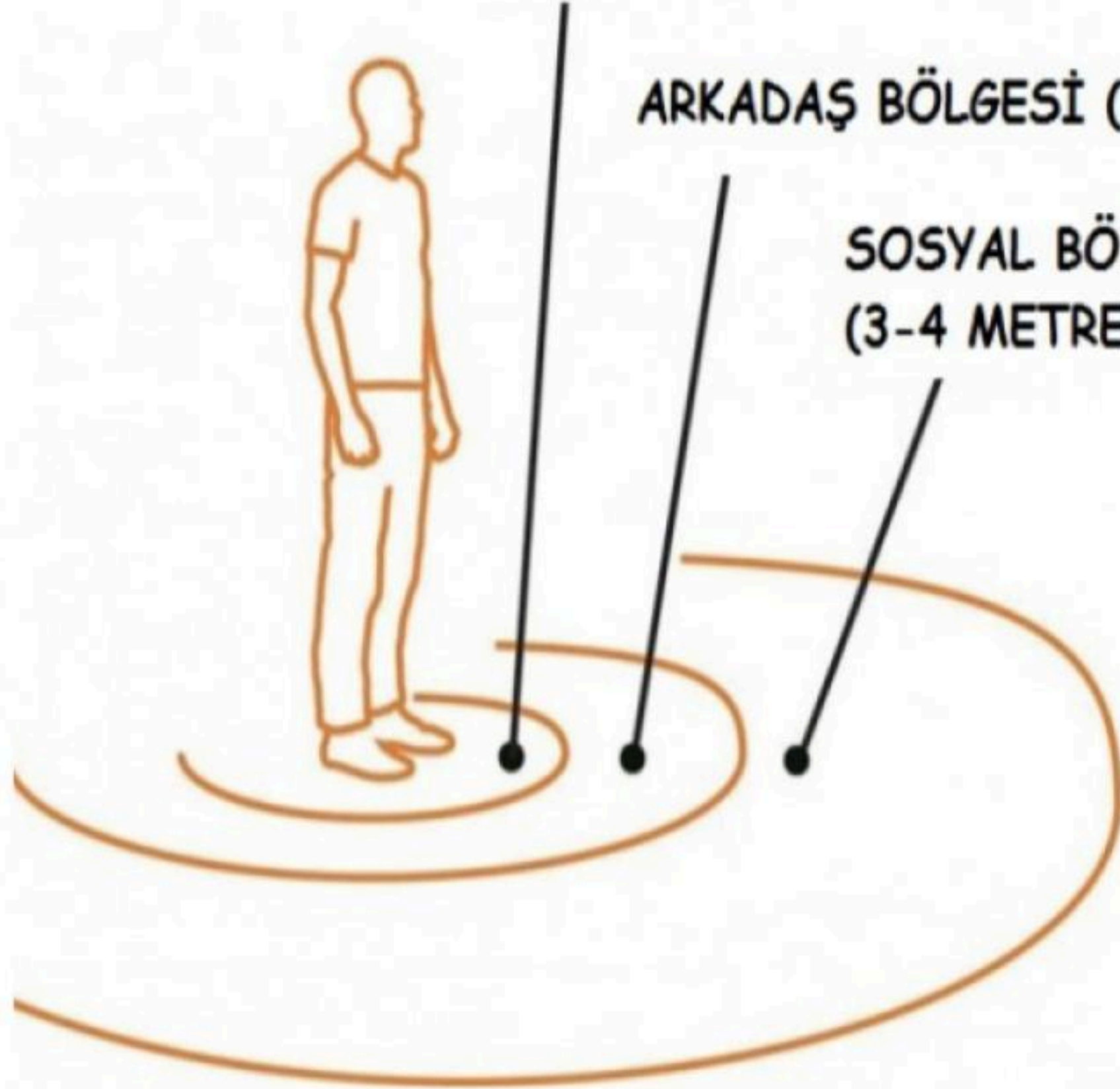


**Özel hayatımıza dair neyi
ne kadar paylaşmak
istediğimizle ilgili
sınırlardır. Bizim için özel
ve mahrem olanlar nedir?
Neyi insanlarla
paylaşıyoruz, neyi
kendimize saklıyoruz?**

ÖZEL ALAN (0-1 METRE)

ARKADAŞ BÖLGESİ (1-2 METRE)

SOSYAL BÖLGE
(3-4 METRE)





Başkalarının hisleri ve davranışları üzerinde kişinin kontrolünü ifade eder.

4.

ZAMANSAL SINIRLAR

Ders saati, doktor randevusu, ödevlerin teslim tarihi gibi zaman ve sürece dair sınırlardır. Bu aynı zamanda, neyi ne zaman yapmak isteyeceğimizle ilgili zamansal sınırlar da olabilir. Kişinin kendini düzenleme kapasitesidir.



5.
BİYOLOJİK
SINIRLAR

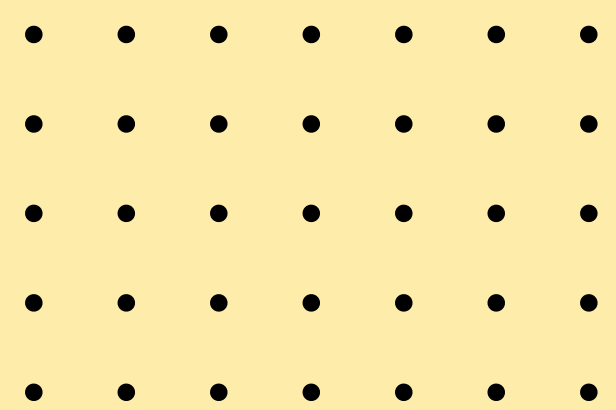
Bedenimiz bakım ister. Hasta olduğumuzda doktora gitme ihtiyacı hissederiz ve ilaç kullanırız. Sağlığımıza, yeme ve içmeye dikkat eder yeterince uyuruz. Bunlar yeterince yapılmazsa biyolojik sınırlarımızı zorlarız. Yani bedenimize kötülük ederiz. Bedene zarar verme, tedaviyi reddetme, alkol, uyuşturucu ve madde kullanma da biyolojik sınırları zorlar/aşar.



**Kişisel bilgilerinizi
tanımadıklarınızla
paylaşmayın.**

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

SINIR KOYMAK NEDEN ZOR?



- 1. Karşımdaki kişiyle ilişkim bitebilir ya da zedelenebilir düşüncesi**
- 2. Bencil ve kaba biri olarak algılanma kaygısı, sevilmeme korkusu**
- 3. Nasıl sınır koyması gerektiğini bilememe**
- 4. Hayır dediğinde kişinin karşı taraftan artık bir şey isteyemeyeceği düşüncesi.**

SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

Sınır koyamayan insanlar;

Öfke

Hayal kırıklığı

Stres

Kaygı

Başkalarını suçlama

Özsaygı eksikliği

Suçluluk duygusu

Kendine güvensizlik

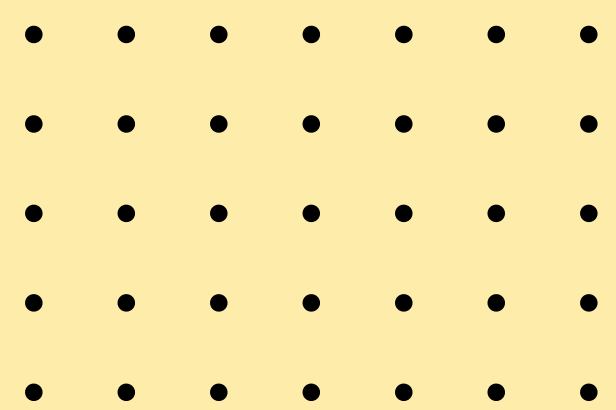
Kişisel hedeflere ulaşamama

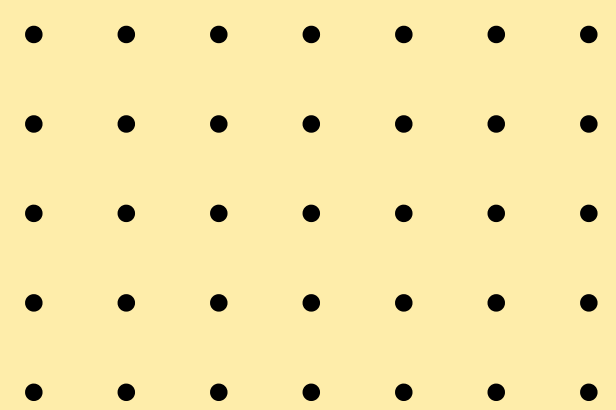
Başkalarının isteklerinin öncelikli olması

Zamanını yönetememe

Seçim yapma güçlüğü

gibi problemler yaşayabilmektedir.

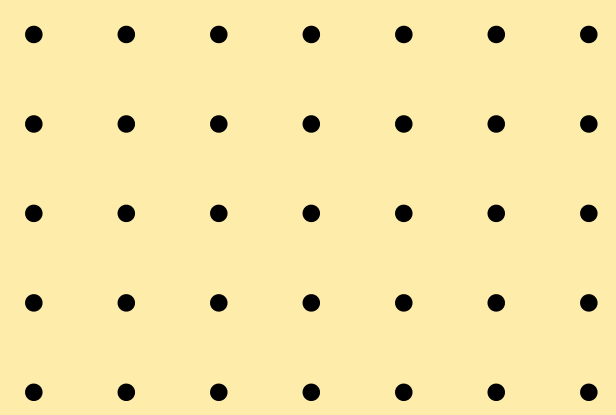




Bu nedenlerden dolayı HAYIR demeyi öğrenmek ve sınır koymayı bilmek önemlidir.



HAYIR DİYE BİLMEK



Kişiler arasındaki iletişimde “EVET” ve “HAYIR” kelimelerinin anlamları düşündüğümüzden daha derin olabilir.

EVET kelimesi daha çok açıklık, uyumluluk gibi düşünülürken,

HAYIR kelimesi karşıtlık, uyumsuzluk gibi düşünülebilir.

Ancak bu iki kelimeyi dengeli kullandığınızda sağlıklı bir iletişim yolu seçilmiş olur.

Ayrıca bu kelimelerin yerinde kullanımı sağlıklı sınırlar konusunda iyi bir yardımcı olabilir.



NASIL HAYIR DEMELİ?

Kendi duygularınızı uygun bir şekilde iletirseniz, cevabımız olumsuz bile olsa karşınızdaki kişiyi incitmeyecektir. Karşı tarafı suçlamadan, sadece kendi istek ve duygularınızı ifade ederek hayır diyebilirsiniz.

Yapmak istemediğiniz davranışla ilgili kendi gerekçelerinizi ve duygularınızı anlatın. Bu davranışı yaparsanız kendinizi nasıl hissedeceğinizi, üzerinizdeki etkisini tanımlamaya çalışın.

"..... yaparsam kendimi kötü hissedeceğim bu da işlerimi aksatacak." gibi.

"Seninle vakit geçirmek hoşuma gidiyor fakat gideceğimiz yerlere hep sen karar veriyorsun. Aslına bakarsan, oraya gitmek istemiyorum."

"Bugün müsait değilim fakat önümüzdeki hafta görüşebiliriz."

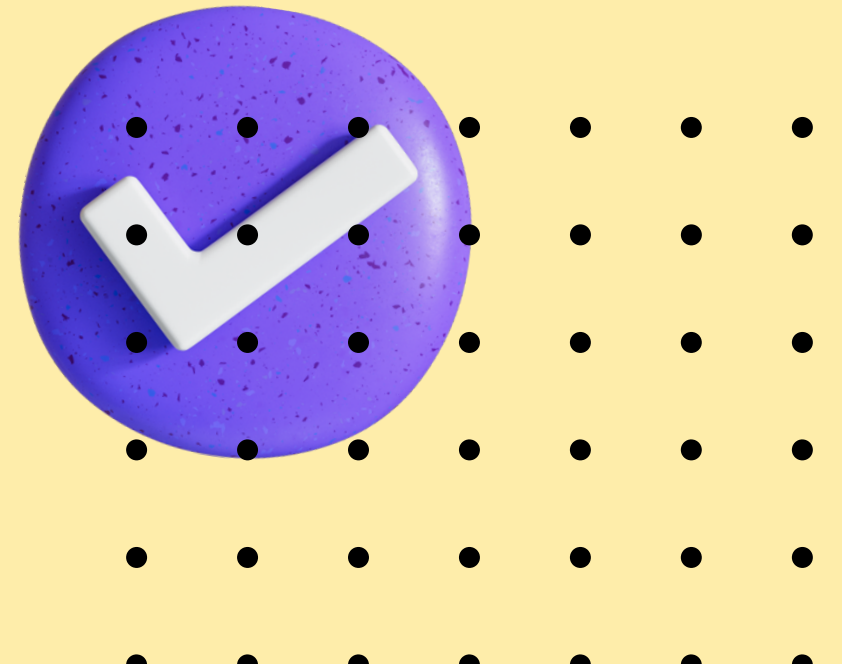
"Senin için ödevini yazamam fakat istersen nasıl yapabileceğin konusunda yardımcı olabilirim."

SINIR KOYMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

Sınır koyarken öncelikle net olmalıyız.

Sınır koymanın en temel yolu kesin bir şekilde Hayır diyebilmektir.

Hayır diyebilmek sınır belirlemek için önemlidir çünkü "HAYIR" cevabından sonra gelen soru, sitem ve psikolojik baskılara yönelik vereceğiniz tepki, sınırlarınızı belirler.



SINIR KOYMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

Sınırlarınızı çizmeye başladıktan sonra insanlardan aldığınız tepkiler karşısında uzun açıklamalar yapmak sizi gafil avlar.

Kendinizi açıklama yapmak zorunda hissetmeniz ve bu zorunluluğu neden hissettiğiniz üzerinde düşünün. Herkesin ne yapmak isteyip istemediğini belirleme hakkı vardır. Kendinizde bu hakkı görüyor olabilir misiniz? Sınırlar üzerine düşünmeye buradan başlayabilirsiniz.



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.

Örnek olaylara vereceğiniz cevap ne olur?

Örnek Olay 1

Yakın arkadaş grubun seni zararlı ve istemediğin bir alışkanlık konusunda zorluyor ve sen bunu yanlış buluyorsun, bu arkadaş grubundan da ayrılmak istemiyorsun.



Örnek Olay 2

Yakın arkadaşın bir konuda anlaşmazlığa düştüğünüz için
senin özel bilgi ve fotoğraflarını izinsiz gruplarda
paylaşacağı konusunda seni zorluyor.



Örnek Olay 3

Sağlıklı bir bedene sahip olduğunu düşünüyorsun fakat yakın arkadaş grubun senin bedenine ilgili olumsuz söylemlerde bulunuyor sen buna katılmıyorsun

**Dinlediğiniz için
Teşekkürler!**

