

Hepimizin fiziksel, duygusal, mental ya da zamansal sınır değerlendirmeleri farklı olabiliyor. Bu sınırları belirlerken bazı soruların cevaplarını da aramak faydalı olacaktır.

- Kendinizi iyi hissettiğiniz fiziksel yakınlığın limiti nedir?
- Kararlarınıza dışarıdan gelen müdahaleler ne düzeyde kabul edilir boyuttadır?
- Sınırlarımızı belirlerken dikkate almamız gereken bir diğer unsur da eski ilişkilerimizdir. Önceki ilişkilerinizde neler sizi rahat ve mutlu hissettirirdi?
- Sevildiğinizi, saygı duyulduğunuzu hissettirenler nelerdi?
- Aynı şekilde neler sizi huzursuz, mutsuz veya sevilmediğinizi hissettirirdi?
- İzin verdiğiniz nelere şimdi hayır demek isterdiniz?



Sağlıksız Sınırların Bulguları

- *Başkalarını memnun etmek için kişisel değerlere veya haklara karşı çıkmak
- *Başkalarının sizi tanımlamasına izin vermek
- *Hayır demediğinde kötü veya suçlu hissetmek.
- *Kötü muamele gördüğünde konuşmamak.
- *Bir kişiye sormadan dokunmak
- *İzniniz olmadan dokunulmayı kabul etmek.

Sağlıklı kişisel sınırlara sahip olduğumuz zaman

- *Kendimize olan güvenimizi ve sağlıklı bir benlik konsepti geliştiririz.
- *Gerçeklikle daha fazla temas halinde oluruz.
- *Diğerleriyle daha iyi iletişim kurabiliriz.
- *Daha tatmin edici ilişkiler geliştiririz.
- *Hayatlarımız üzerinde daha kararlı ve kontrol sahibi oluruz.

SINIR KOYMA ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

KİŞİSEL SINIRLAR VE KORUMA YÖNTEMLERİ

Olumlu bir benlik kavramını veya kendi imajını korumak için sağlıklı kişisel sınırları belirlemek ve öğrenmek gereklidir.

Başkalarına ve kendi kendimize saygımız, öz değerimiz olduğuna ve başkalarına bizi tanımlamasına izin vermemenin yollarını aramamızın yoludur. Kişisel sınırlar, başkaları tarafından manipüle edilmek, kullanılmak veya ihlal edilmekten kendimizi korumak için oluşturduğumuz fiziksel, duygusal ve zihinsel sınırlardır.

Kişisel sınırları belirlemek, dürüstlüğünüzü korumak, kim olduğunuzun sorumluluğunu almak ve hayatınızı kontrol altına almak demektir.

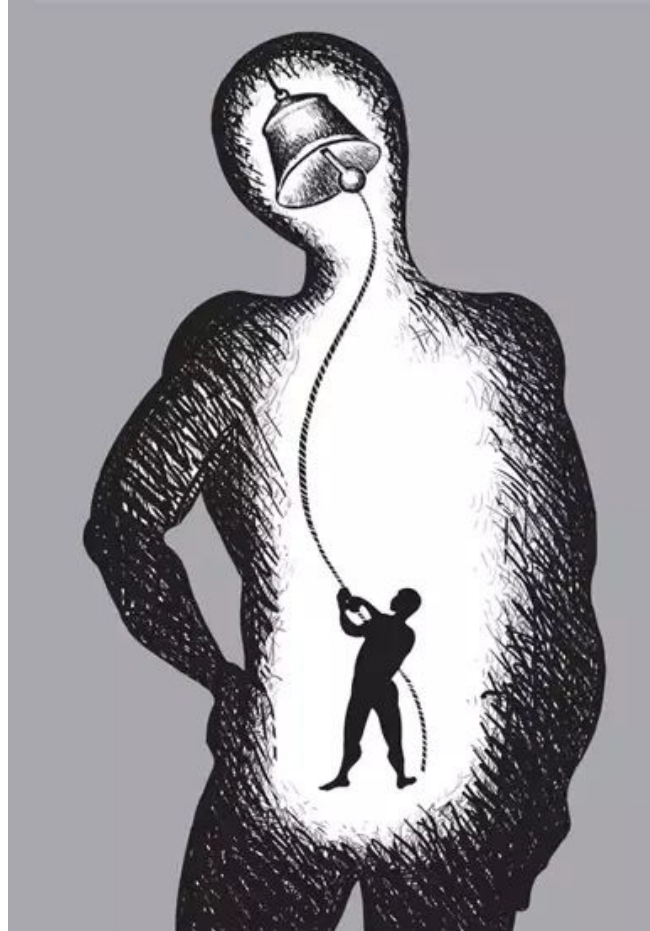


BEHÇET CANBAZ
ANADOLU LİSESİ

RÜMEYSA TURAN

- Ergenlerin, gerekli durumlarda sınır koyma becerisini göstermesi kişilik gelişimlerin olumlu yönde etkiler.
- Düşük benliğe sahip bireylerin çoğunlukla özgüvenleri de düşüktür
- Bu bireyler toplumsal ve kişisel açıdan kendilerini değersiz hissetmekte ve toplumun gözünden basit göründüklerini düşünmektedir.
- Bu tip insanlar yaşadıkları grubun kararlarıyla hareket edebilirler ve çoğunlukla kendi fikirlerini açıklamaktan çekinirler.
- Çekingen ergenler, söz hakkı elde edebilmek, kendini göstermek, kanıtlamak ya da cesaretini artırmak için kendilerine sunulan olumsuz olsa bile tüm davranışları kabul edebilirler.
- Bunların içinde kendilerine sunulan bir maddeye “hayır” diyememek de yer almaktadır. Yine bu nedenlerle madde arayışına çıkabilirler. Stresle doğru bir şekilde baş edemeyen, olumsuz bir olay karşısında çabuk gerilen ve huzursuz bir ergen kendisini sakinleştirecek maddelere yönelebilir ve arkadaşlarının kendisine sunduğu herhangi bir maddeye “hayır” diyemeyebilir.

Bu yüzden kişinin kendini tanımaya çalışması, hassas noktalarını bilmesi; kendisini öfkeliendiren durumları bilerek bunları kontrol altına alması, stresle baş etme, doğru iletişim tekniklerini kullanabilme, istemediği durumlarda sınır koyabilme ve problem çözme gibi hayata uyum sağlamalarına yardımcı becerilere yönelmesi önemlidir.



SINIR KOYMAK İÇİN ÖNERİLER

- **Hayır kelimesini kullanmaktan çekiniyorsanız hayır kelimesi ile aynı anlamlara gelebilecek kelimeler kullanabilirsiniz.** Örneğin; “hayır yapamam” yerine “maalesef bunu yapamam” diyebilirsiniz. Hayır kelimesi çok sert bir ifade gibi geliyorsa yumuşatmak için “Hayır teşekkür ederim istemiyorum” gibi daha yumuşak kalıplar kullanabilirsiniz.
- **Kendinizi Net Bir Şekilde İfade Edin**
- **Yalnız Kalmaktan Korkmayın**
- **Duygularınıza Değer Verin.**
- **Neden sınırlara ihtiyacınız olduğunu anlayın**
- **Sınır ihlallerini zamanında belirleyin**
- **Durumu kişiselleştirmeyin**

