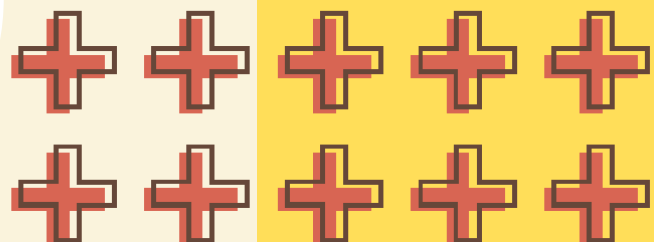




# Sınır Koyma

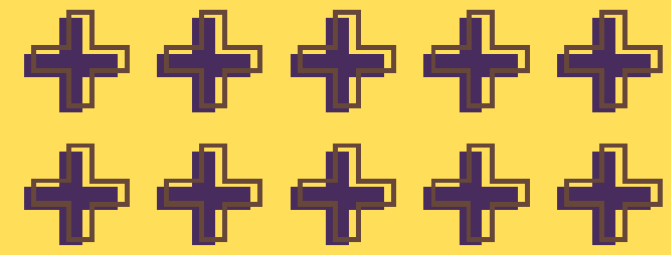
Öğrenci Broşürü



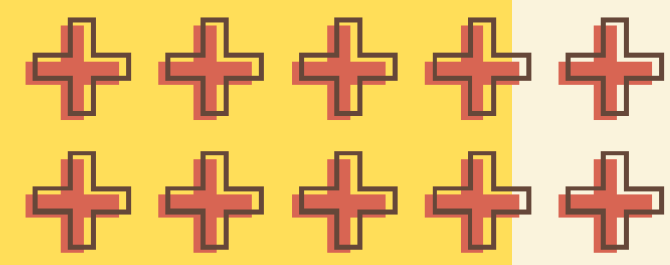
5



Kişisel sınırlar, bir kişinin kendisini ve kişisel alanını korumak, saygı görmek ve kendine zarar veren davranışlara maruz kalmamak için çizdiği zihinsel, duygusal ve fiziksel bir çizgidir.



Çizilen bu çizgi , fiziksel ve duygusal olarak kendimizi korumamıza yardımcı olur ve diğer insanlarla ilişkilerimizi düzenler.



Kişisel sınırlar ayrıca kişinin başkaları ile etkileşimlerinde gördüğümüz ve kişinin kendisi ile ilgili tercihlerini ve diğer kişilere tepkilerini belirlerken ortaya koyduğu bir duruştur.



6

1

Bu duruş sadece fiziksel değil, zihinsel ve psikolojik sınırları da kapsar. Ayrıca inançlar, değerler, aile, çevre etkisi, geçmiş deneyimler, fikirler, tutumlar ve sosyal öğrenme ile biçimlendirilebilir.

Ayrıca kişide sınırların olmaması veya çok az olması durumunda, kişi başkaları ile fazlaca özdeşleşir, duygularını ve kişisel bilgilerini başkalarına kolayca açabilir. Kolay maniple edilebilir, kolay bağlanır ve kolaylıkla suistimal edilir. Dürtüsel hareket eder, insanlara hayır diyemez.

Kişide sınırların olmaması veya çok az olması durumunda, kişinin kendisine yapılanlar veya kendisinden istenenler üzerinde ve aynı şekilde kendisinin başkalarından talepleri veya davranışları üzerinde herhangi bir kontrolü yoktur.

**Sınır Koyabilmek İçin Öneriler**  
Hayır kelimesini kullanmaktan çekiniyorsanız hayır kelimesi ile aynı anlamlara gelebilecek kelimeler kullanabilirsiniz. Örneğin; "hayır yapamam" yerine "maalesef bunu yapamam" diyebilirsiniz.

Yapmak istemediğiniz bir şeyi neden yapmak istemediğiniz güzel bir dille açıklayın. Örneğin; "Hayır yapmak istemiyorum, çünkü..."

Birisi size o anda yapmak istemediğiniz bir teklifte bulunursa alternatifler sunun. Örneğin; "Hayır şuan gelemem ama hafta sonu uygunum" diyebilirsiniz.

Hayır demek için yapmamız gereken şeylerden biri de sizden istenilen davranışın sizin üzerinizde nasıl etkiler bırakacağını, sizi üzdüğünü, mutsuz ettiğini, canınızı sıktığını anlatmaktır. Örneğin; "Hayır söylediğin yere gelmek istemiyorum, çünkü oraya gidince canım sıkılıyor" diyebilirsiniz.


Eğer hayır kelimesini değer verdiğiniz kişilere karşı kullanmakta zorluk yaşıyorsanız küçük pratikler yaparak hayır demeye başlayabilirsiniz. Örneğin; "Bir çay daha içer misin?" sorusuna "Hayır teşekkür ederim" diyerek başlayabilirsiniz.

Yararlanılan Kaynaklar:

- Kastamonu İl Milli Eğitim Müdürlüğü Sınır Koyma Öğrenci Broşürü
- Manisa İl Milli Eğitim Müdürlüğü Sınır Koyma Öğrenci Etkinliği

 kizilteperam47

 kiziltepe\_ram

 kizilteperam.meb.k12.tr