

SINIR KOYMA NEDİR?

KİŞİSEL Sınırlarımızı Nasıl Koruruz?

Neden sınırlara ihtiyacınız olduğunu anlayın.

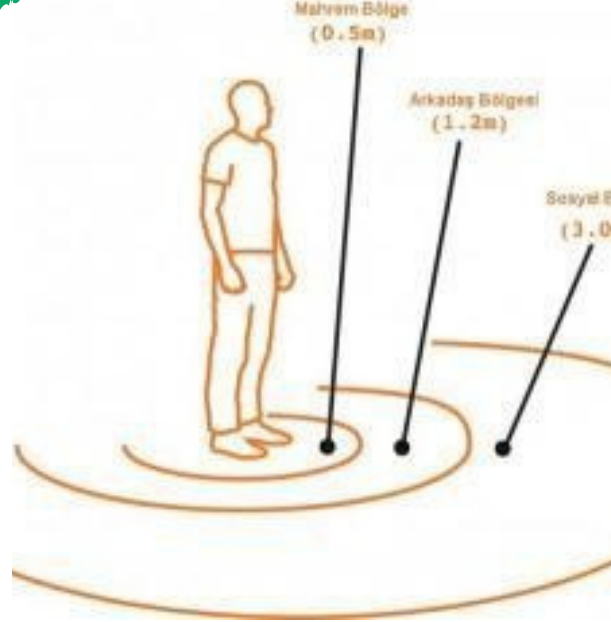
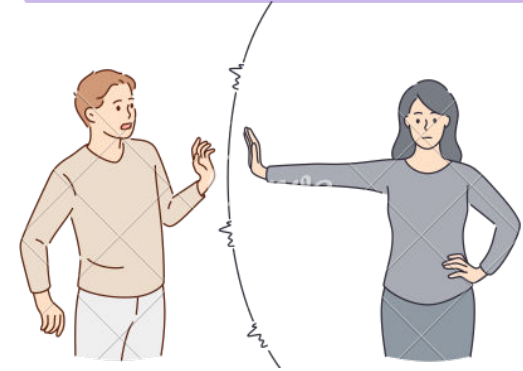
Sınırınızı net bir şekilde belirleyin. Nasıl bir sınıra ihtiyacınız olduğunu belirleyin.

Açık sözlü olun.

Sınır ihlallerini zamanında belirtin.

Sakin ve kibar bir ses tonuyla konuşun.

Daha katı sınırlarla başlayın.



KİŞİSEL SINIRLAR

- Sosyal hayatın içinde kendi özel alanını koruması,
- Diğer insanların özeline saygı duyması,
- Bir insanın özel alanlarına bakılmasının, dokunulmasının, hakkında konuşulmasının dinlenilmesinin yasak olmasını ifade eder.
- Kişisel sınırlar ya da mahremiyet kavramının insan vücudu için kullanıldığındaki anlamı; hakkında konuşulması, bakılması ve dokunulması uygun olmayan bölgeleriyle ilgili dokunulmazlık hâlidir.

Sınır koyma neden önemlidir?

- İsteklerinizi ifade etmenizi ve isteklerinizi gerçekleştirmenizi sağlar.
- Kendinizi ifade ettiğiniz için arkadaşlarınızın sizi daha iyi tanımasını ve arkadaşlıklarınızın gelişmesini sağlar.
- İstemediğiniz olaylar yaşamanızı engeller.
- Sorumluluk duygunuzu geliştirir.
- Hayatta daha başarılı olmanıza yardımcı olur.
- Zaman kaybetmenizi engeller.

SINIR KOYMANIN EN ETKİLİ YOLU HAYIR DİYEBİLMEKTİR

Kendi duygularımızı uygun bir şekilde iletirsek, cevabımız olumsuz bile olsa karşımızdaki kişiyi incitmeyecektir. Karşı tarafı suçlamadan, sadece kendi istek ve duygularımızı ifade ederek hayır diyebiliriz

* Yapmak istemediğiniz davranışla ilgili kendi gerçeklerinizi ve duygularınızı anlatın. Bu davranışı yaparsanız kendinizi nasıl hissedeceğinizi, üzerinizdeki etkisini tanımlamaya çalışın. "..... yaparsam kendimi kötü hissedeceğim bu da işlerimi aksatacak." gibi.



Hayır demenizin nedenlerini saydıktan sonra neden yapamayacağınızı söylemek daha kolay olacaktır. "Okul çıkışı seninle gelirsem, anneme yalan söyleyeceğim için kendimi kötü hissedeceğim" gibi duygu ve istekleri anlatan cümlelerle hayır diyebilir ve nedenlerini de karşı tarafı kırmadan anlatabiliriz." gibi

SANAL SINIRLAR

internetin (sosyal medya,online oyun vb.) yanlış kullanımı:

- bireyleri sağlıksız yaşamaya sevk etme,
- madde kullanımı ve maddeye ulaşım olasılığını arttırma,
- cinsel istismar ihtimalini kolaylaştırma, dolandırıcılık,
- kötü niyetli insanlarla kolay iletişime geçme,
- siber/sanal zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına sebep olabilmektedir.

SANAL Sınırlarımızı Nasıl Koruruz?

Hesaplarınızın siber zorbalardan tarafından çalınmasını engellemek amacıyla tahmin edilmesi zor ve güçlü şifreler belirleyin.

Yüz yüze ilişkilerdeki etik kuralları sanal ortamda da uygulayın.

Tanımadığımız kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerin kabul etmeyin.

Paylaşılması gereken kişisel bilgileri paylaşmayın.

DESTEK Alın

Sınırlarınızın ihlal edildiğini düşünüyorsanız ve buna engel olamıyorsanız destek almalısınız.



Beypazarı
Rehberlik ve
Araştırma Merkezi