

SINIR KOYMA

SINIR NEDİR?

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

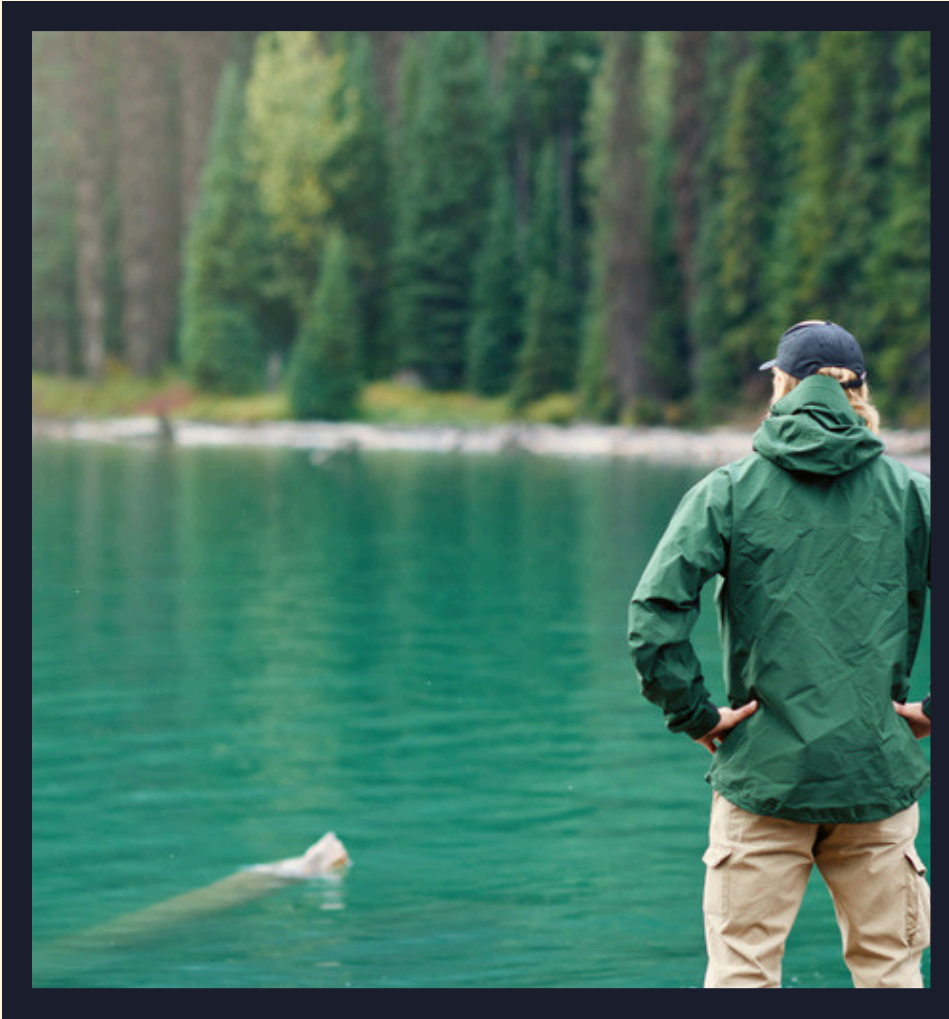
Sınır koyma kişinin kendi istek ve düşüncelerini uygun bir yolla ifade etmesi ve böylece istediği olayları, durumları ve hayatı yaşama fırsatını elde etmesi olarak tanımlanabilir.

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.



SAĞLIKLI SINIR KOYMA BECERİSİ İÇİN...



- Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini tanıması
- Kendini olumlu yolla ifade etme becerilerine sahip olması
- Hayır diyebilme becerisine sahip olması
- Kendine değer vermesi ve hayatıyla ilgili sorumluluk alması gerekmektedir.

sınır koyma

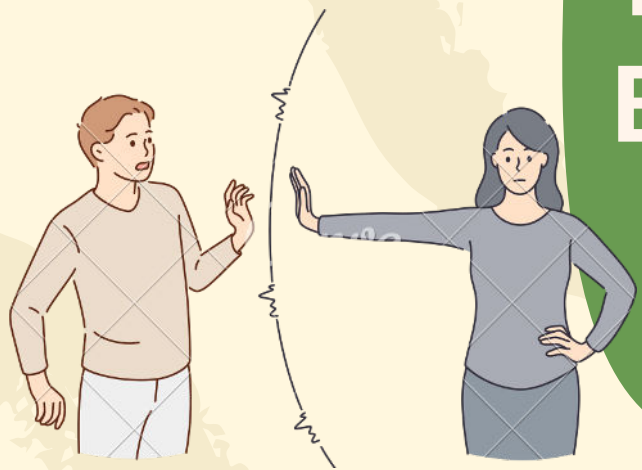
fiziksel sınırlar

kişisel sınırlar

sosyal sınırlar

kişisel sınırlarımız nelerdir?

Kişisel sınırlar, bireylerin kendilerini korumak, saygı görmek ve sağlıklı bir yaşam sürmek için belirlediği sınırlardır. Özel hayatımıza dair neyi ne kadar paylaşmak istediğimizle ilgili sınırlardır. Bizim için özel ve mahrem olanlar nedir? Neyi insanlarla paylaşıyoruz, neyi kendimize saklıyoruz?



kişisel sınırlarımız nelerdir?

Kişisel sınırlarımızı biz bazen zihnimize bilemeyebiliriz ama kişisel sınırlarımız ihlal edildiği zaman bunu hissederiz. Eğer sınırlarımızın üzerine hiç düşünmemişsek sınırlarımız ihlal edildiğinde hiç fark etmeden agresifleşebiliriz, pasif-agresif davranışlar sergileyebiliriz veya hiçbir tepki vermesek de içten içe stres, karamsarlık ve huzursuzluk hissi ile boğuşabiliriz. Sonunda da hayal kırıklığı ile haksızlığa uğradığımızı veya anlaşılmadığımızı düşünerek küskün bir ruh haline bürünebiliriz. Bu olumsuz ihtimalleri alt etmenin tek yolu ise kişisel sınırlarımız konusunda bilinçlenmekten ve pratik yapmaktan geçer.

kişisel sınırlarımızı nasıl koruyabiliriz?

Açık ve net konuşmak

- Karşımızdaki insana sınırlarımızı ifade ederken anlaşılır ve net bir şekilde ifade etmektir.

hayır diyebilmek

- Karşımızdaki insan istemediğimiz bir istekte bulunduğu zaman kararlı bir şekilde hayır diyebiliriz.

destek almak

- Bazen ne yaparsak yapalım karşımızdaki insana karşı sınırlarımızı koruyamayabiliriz. Bu durumda güvendiğimiz bir yetişkinden yardım isteyebiliriz.

kişisel alan sınırlarımız?

özel alan

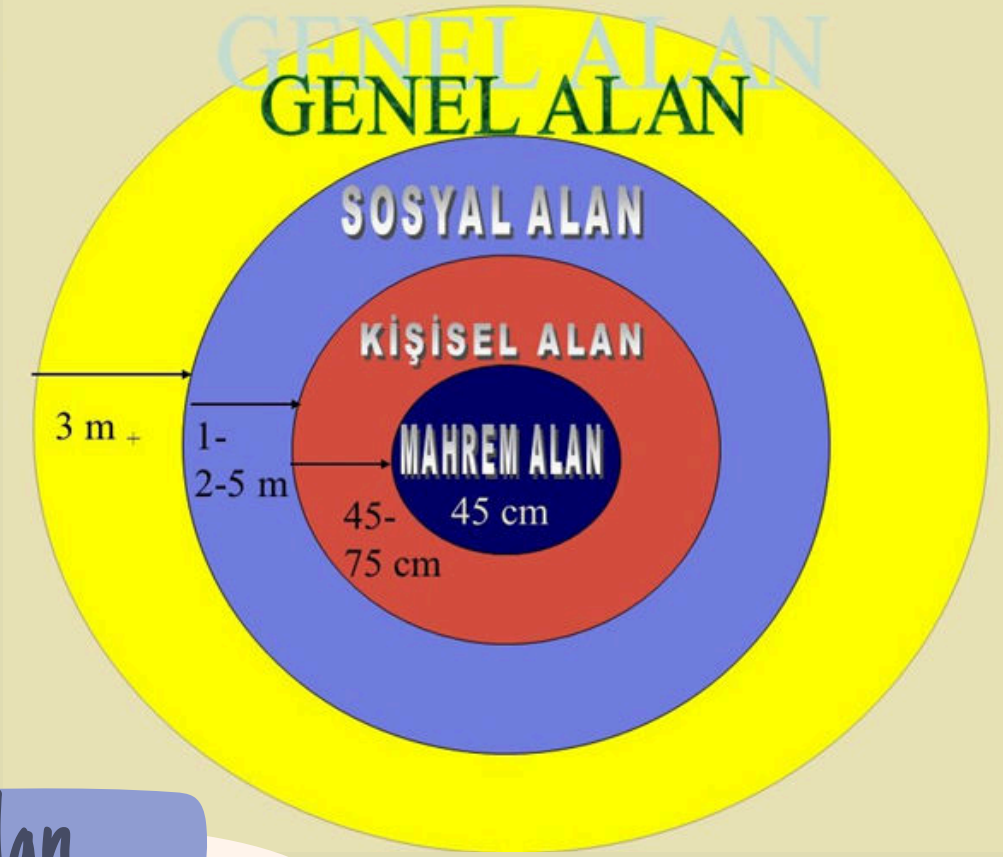
- > Çekirdek aile üyeleri, anne ve baba, kardeşler, karı-koca gibi çok yakınların girebileceği alana mahrem alan deriz. Başka insanlar bu alana girerse saldırganlık yada rahatsızlık tepkileri veririz. Mahrem alan yada özel alan 45 santim ve aşağısı olarak kabul edilir.

kişisel alan

- Aile üyeleri ve arkadaşlar için belirlenen alandır. Kişilere fiziksel olarak 120 santim ve aşağısındaki mesafelere girildiğinde kişisel alanına girmişsiniz diyebiliriz. Artık mahrem alanına 45 santim kalmıştır. 45 santim ile 120 santim (1,2 metre) arasındaki 75 santimlik alana kişisel alan diyoruz.

sosyal alan

- > Aşına olunan ve tanıdık insanlarla rahat bir ilişki kurmak için gerekli alanı temsil eder. Kişilere fiziksel olarak 3,6 metre toplam uzaklıktan kişisel alan uzaklığını çıkarttığımızda yani $3,6 \text{ metre} - 1,2 \text{ metre} = 2,4 \text{ metre}$ sosyal alan demektir.



Bir Arkadaşım Benimle Paylaşmak
İstemediğim Bir Sırri Sorduğunda Ne
Yapmalıyım?

Bu senaryoda, bir arkadaşınızın sizden bir sır öğrenmek istediğini ve sizin bu sırrı paylaşmak istemediğinizi düşünelim.

Duygusal Hazırlık: Öncelikle kendi duygusal durumunuzu değerlendirin. Sırrın ne kadar kişisel olduğunu düşünün ve bu konuda nasıl hissettiğinizi anlayın.

Net ve Saygılı İfade: Arkadaşınıza açık ve saygılı bir şekilde sırrı paylaşmak istemediğinizi ifade edin.

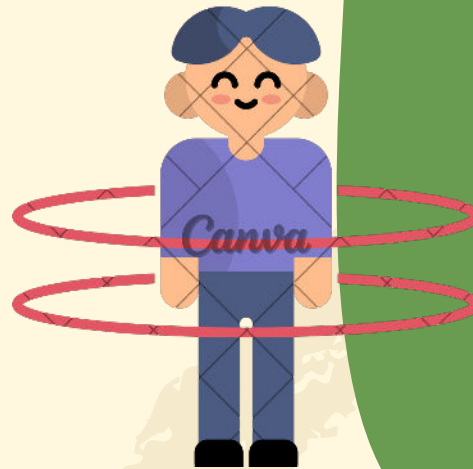
Örneğin: “Üzgünüm, bu konuda konuşmak istemiyorum.” veya “Bu benim için özel bir konu.”

Sınırlarınızı Koruma: Eğer arkadaşınız ısrar ederse, sınırlarınızı net bir şekilde ifade etmeye devam edin. Kendi sınırlarınızı korumak hakkınızdır.

fiziksel sınırlarımız nelerdir?

Fiziksel sınırlar, bedenimize yönelik olanlardır. Kişisel uzaklık ve dokunulmazlığı ifade eder.

Sadece teması değil temasın derecesini de ifade eder.



Birisi Fiziksel Sınırlarımı
İhlal Ederse Ne
Yapmalıyım?

Fiziksel sınırlarınızı ihlal eden bir durumla karşılaştığınızda şunları yapabilirsiniz:

Anında Tepki: Eğer birisi fiziksel sınırlarınıza dokunuyorsa, hemen tepki verin.

Örneğin: “Lütfen benimle bu kadar yakın olmayın.” veya “Dokunmanızı istemiyorum.”

Sınırlarınızı Net İfade Edin: Kişiyi fiziksel sınırlarınızı açıkça ifade edin.

Yardım İsteği: Eğer durum kötüleşirse veya kişi ısrar ederse, yardım istemekten çekinmeyin. Bir yetişkine veya otoriteye başvurun

sosyal sınırlarımız nelerdir?



Diğer insanlarla olan ilişkilerimizi düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır. Örneğin, birisi size sürekli olarak aşırı samimi davranıyorsa, sosyal sınırınızı aşmış olur.

Sosyal sınırlarımızı korumak için **HAYIR** diyebilmek...

Yaşamak istemediğimiz olumsuz durumlardan korunmak, öz saygımızı ve başkalarına olan saygımızı korumak için "Hayır" demek, kişinin sınırlarını korumanın temel bir yolu olarak kabul edilir. Ancak bunu yaparken saygılı ve olumlu bir dil kullanmak önemlidir.

Nasıl HAYIR diyebiliriz?

Doğrudan hayır demek

- “Hayır, teşekkürler.”
- “Hayır, istemiyorum.”
- “Hayır, bana uygun değil.”
- “Hayır, ailemi üzmem istemiyorum.”
- “Israr etme lütfen, yapmak istemiyorum.”
- “Seni kırmak istemem ama yapamam.”
- “Kusura bakma yapamam.”

Geçistirmek

- “Bilmem, bakarız sonra konuşuruz.”

Konuyu deęistirmek

- “Dün sınav sonuçları açıklanmış haberin var mı?”

Ortamdan uzaklaşmak

- “Acelem var, üzgünüm. Sonra görüşürüz.”

Nedenler bulmak

- “Bugün olmaz annemlerle bir yere gitmem gerekiyor.”

“Hayır tekrarı”

- “Yapmayacağımı söylemiştim.”
- “Kusura bakma ama istemediğimi sana daha önce de söylemiştim.”

sanal sınırlarımız nelerdir?

Dijital bilgilerinizi, cihazlarınızı, varlıklarınızı koruyun. Siber zorbalık veya tacize maruz kaldığınızda bu durumu güvendiğiniz bir yetişkine veya yetkililere bildirin.

İNTERNETİ BİLİNÇLİ KULLANIN...

KİŞİSEL BİLGİLERİNİZİ TANIMADIKLARINIZLA PAYLAŞMAYIN!...

Sınırlarınızı belirlemenize yardımcı 5 öneri



1

Karşınızdakinin sınırlarına ve hayırlarına saygı duyun.



2

İlişkilerde değer dengesini koruyun.



3

Duygularınızı ifade edin.



4

Kendinize ait bir alan oluşturun.



5

Kaybetme ve yalnız kalma korkusunu yenin.



TESEKKÜRLER

<https://beypazariram.meb.k12.tr/>

Telefon: 03127627235

Adres: Kurtuluş Mahallesi Köroğlu Sokak 15 Temmuz Şehitleri
Anaokulu Sitesi 11/A Beypazarı

Kaynakça:



- <https://terapotikakademi.com/2024/02/20/sinir-koyma-ortaokul-ogrenci-seminer-sunumu/>
- https://osmangaziram.meb.k12.tr/icerikler/yemel-hedef-icerikleri_14226052.html
- https://pendikitosaaahl.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/34/16/761398/dosyalar/2023_12/18112818_kisiselsinirlar.pdf?CHK=fcb1a64521495b4b909a84de615ec832
- https://kozamtal.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/16/03/135099/dosyalar/2024_04/15110214_sinirkoymaliseogrencisunumu.pdf