



**5.Esnemek Olmak:** Bizlere zarar vermeyecek bazı durumlarda sınırlarımızı esnetebiliriz.Örneğin Haftasonu evde kalmak için plan yaptın, arkadaşın aşağıda oynamak için seni çağırıyor. Hayır dedin ama ısrar ediyor. Bu durumda istersen sınırlarını biraz esnetip “tamam ama 1 saat aşağıda oynayacağım sonra tekrar eve gideceğim.” diyebilirsin.

**6.Destek Almak:** Bazen ne yaparsak yapalım sınırlarımızı koruyamadığımız ya da korumakta zorlandığımız durumlar yaşayabiliriz. Bu durumda güvendiğimiz bir yetişkine ya da okul psikolojik danışmanına durumu anlatıp yardım isteyebiliriz.



## KENDİ SINIRLARIMI KORUMAK İÇİN...

**1.Duygularının farkında olmak:** Kendimizi nasıl hissettiğimizi anlamak sınır koymanın ilk basamağıdır. Bir oyun sırasında rahatsız hissediyorsak bunu fark edip “ Şu anda biraz rahatsız hissediyorum artık oyuna devam etmek istemiyorum” diyebiliriz.

**2.HAYIR De:** Karşımızdaki insan istemediğimiz bir davranışta ya da istekte bulunduğunda kararlı bir şekilde Hayır diyebiliriz. Arkadaşın kendi proje ödevini sana yaptırmak için sürekli ısrar ediyor. Sen bunu yapmak istemiyorsun. Arkadaşına “Hayır ben yapmak istemiyorum ısrar etme.” diyerek konuyu kapatmasını söyleyebilirsin.

**3.Kendimize güvenmek,** kendi düşüncelerimize, duygularımıza, kararlarımıza değer vermek sınır koymamızı kolaylaştırır.

**4.Açık ve net bir şekilde ifade etmek:** Karşımızdaki insanlara sınırlarımızı açık ve net bir şekilde ifade etmektir. Konuşurken sürekli sözünüzü kesen bir arkadaşınıza “Ben konuşurken sürekli sözümü kesiyorsun bu beni çok rahatsız ediyor, kendimi tam olarak ifade edemediğimi düşünüyorum.” diyebilirsin.



## “SINIR KOYMA” ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ





## Sınır Koymakta Neden Zorlanırsınız?

- 1.**HAYIR** demekten çekinmek ve hayır dediğimizde suçluluk hissetmek.
- 2.Arkadaşlarımızı üzmemekten veya kırmaktan, dışlanmaktan korkmak.
- 3.Sınır koyduğumuzda arkadaşlarımızı kaybedeceğimizi düşünmek.
- 3.Sınır koyduğumuzda karşıdaki insanın tepkisinden çekinmek, onları öfkeli edeceğimizi düşünmek.
- 4.Sınırlar ve sınır koyma hakkında yeterince bilgi sahibi olmamak.Nasıl sınır koyulacağını bilememek.
- 5.Kendimizi ifade etmekte zorlandığımız için bazen sınır koymakta zorlanırsınız.

«Bir nehrin oluşabilmesi için su kadar sınırlara da ihtiyaç vardır.»  
(Rollo May)

Sınırlarımız bizi koruyan güçlü bir savunma hattı gibi çalışır. Sınırlarımızı 3 kategoriye ayırmak mümkündür.

**1.Fiziksel Sınırlar:** Bedenimizle ilgili olan ve kişisel alanımızı koruyan sınırlardır. Bu sınırlar, başkalarının bize istemediğimiz şekilde dokunmasını, yaklaşmasını ve özel alanımıza girmesini engeller. Size çok yakın durulmasını istemediğinizde “Lütfen biraz uzak dur.” diyebilmeniz...

**2.Sosyal Sınırlar:** Çevremizdeki insanlarla olan iletişimimizi ve davranışlarımızı düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır. Sosyal sınırlarımız çevremizdeki insanların bize nasıl davranabileceğini veya bizlerin onlara nasıl davranabileceğinin belirlenmesini sağlar. Kendi özel hayatınızla ilgili bilgileri paylaşmak istemediğinizde “bunu paylaşmak istemiyorum.” diyebilmeniz...

**3.Duygusal Sınırlar:** Duygularımızı ve ruh sağlığımızı korumamıza yardımcı olan sınırlardır. Başkalarının bize nasıl davranabileceğini, bizi üzebilecek veya manipüle edebilecek davranışları kontrol etmemizi sağlar. “Kendinizi kötü hissettiren bir şaka veya söz karşısında “Böyle konuşmanı istemiyorum.” diyebilmeniz...



## SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koyma; kendi kişisel alanımızı belirlemek ve karşımızdakinin nerede durması gerektiğini ,ne zaman evet ne zaman hayır diyeceğimizi ve kendimizi nasıl güvende hissettiğimizi göstermek demektir. Sınırlarımız; değerlerimizden, düşüncelerimizden ve ihtiyaçlarımızdan doğan görünmez çizgilerdir.

Sınırlar olmadığında hayat, haritasız bir yolculuğa benzer; yönünüz, belirsiz ve güvensiz...

Sınırlarımız; başkalarının bize nasıl davranması ve yaklaşması gerektiğini gösterdiği gibi aynı zamanda kendi davranışlarımızı kontrol etmemize de yardımcı olur...Bu açıdan sınırlar hem kendimizi hem de başkalarını korumamıza yardımcı olur.