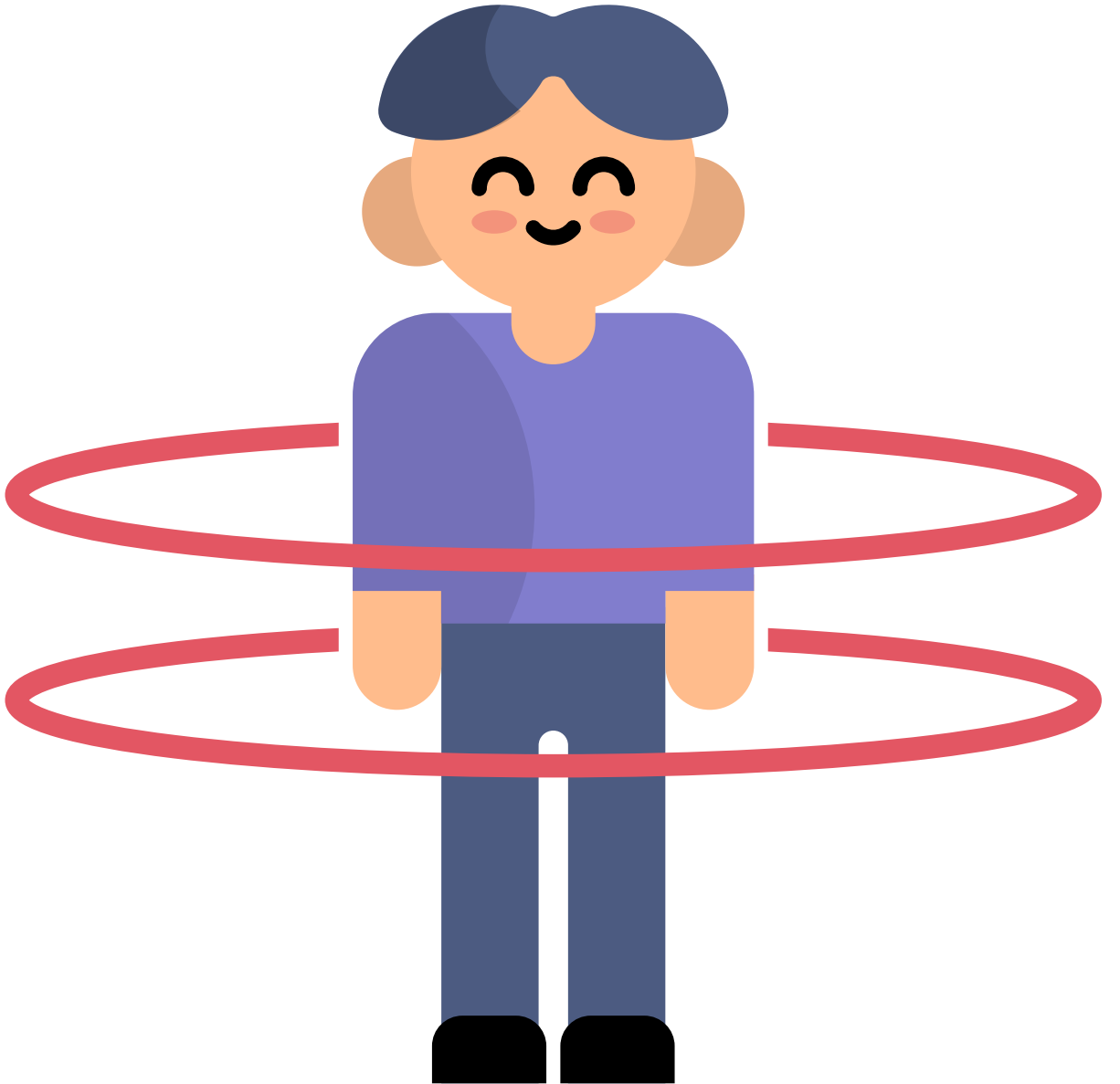




İyi oluşumuzu desteklemek, özsaygımızı artırmak ve baskı hissetmemek için sınırlara ihtiyacımız vardır.

Duygusal olarak sağlıklı/yıpratıcı olmayan ilişkiler kurmamızı sağlar.

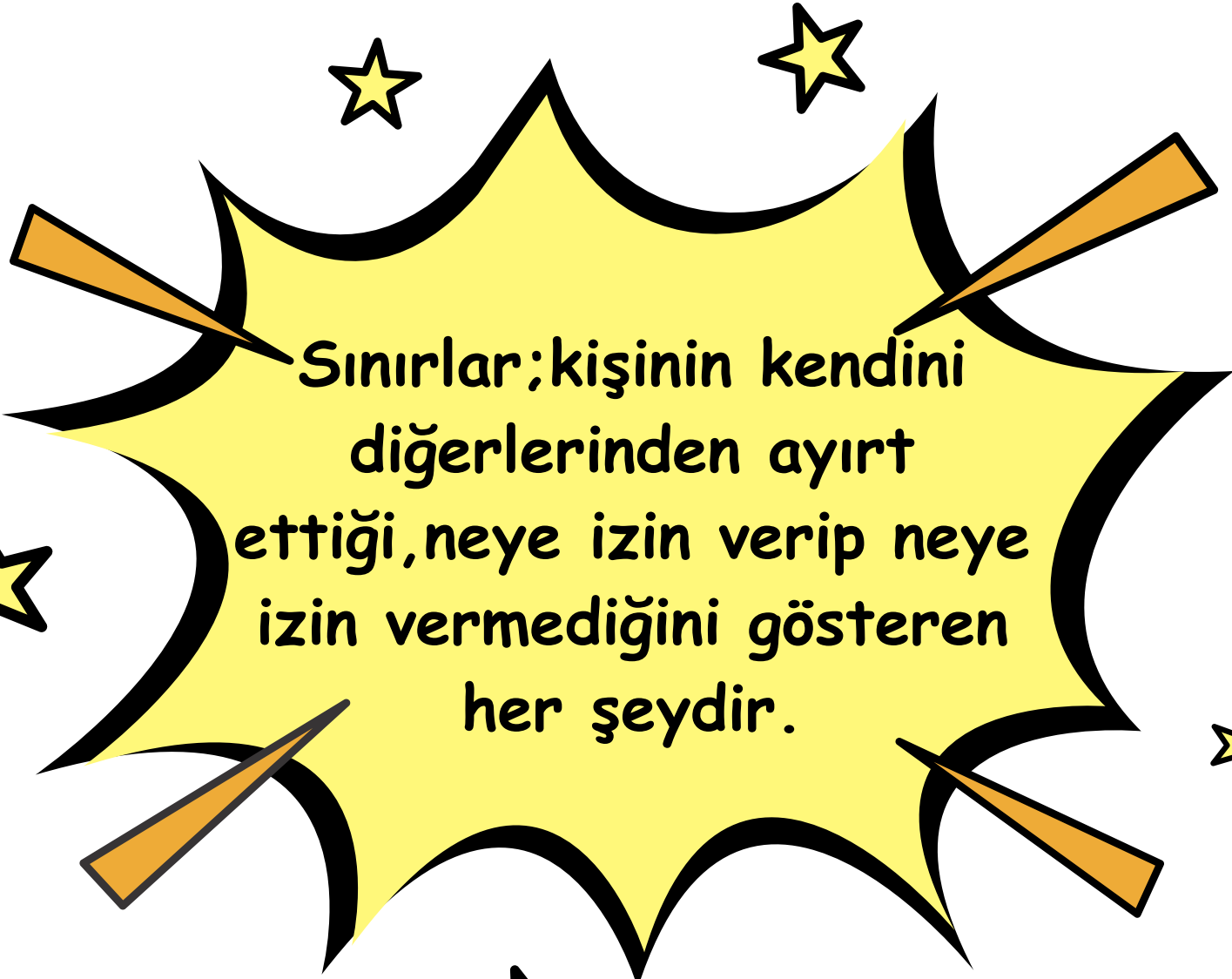
Sorumluluk bilinci: Hem kendi davranışlarımızı hem de karşımızdakilerin sınırlarını tanımamızı sağlar.

Kendini koruma: Haklarımızın ve ihtiyaçlarımızın ihlal edilmesini önler.

Kendimize ve başkalarına koyduğumuz sınırlar saygıyı, huzuru ve dengeli ilişkileri mümkün kılar.

Karşımızdaki insanlardan çekinmeden isteklerimizi açık bir şekilde ifade edebilme özgürlüğü kazandırır.





Sınırlar;kişinin kendini
diğerlerinden ayırt
ettiği,neye izin verip neye
izin vermediğini gösteren
her şeydir.



"Sınır Türleri"

Fiziksel Sınırlar

Bedenimize zarar gelmesini önlemek ya da bedenimizi rahatsız eden davranışlardan korumak amacıyla çizdiğimiz sınırlardır.

Kendi alanını korumak
Yakınlık ve Temas tercihim
"Hayır" diyebilme hakkı
Farklı kişiler, farklı sınırlar

- Vücudun sana ait, kimse izinsiz dokunamaz
- Sarılmak, el sıkışmak veya dokunmak isteyip istemediğine sen karar verirsın.
- Kendini rahatsız hissettiğinde istemediğin davranışları durdurabilirsin.

Kişisel Sınırlar

Kişisel sınırlar, hem düşüncelerimizi hem de duygularımızı korumak için belirlediğimiz kurallardır; başkalarının davranışlarının bizi nasıl etkilediğini fark etmemizi, kendimizi rahat hissettiğimiz şekilde ifade etmemizi ve kişisel kararlarımızı özgürce almamızı sağlar.

Alanımı ve seçimlerimi korurum
Düşünce ve hislerimi paylaşıyorum
“Hayır” diyebilirim
İsteklerimi korkmadan ifade edebilirim.

- Kimse beni istemediğim şeylere zorlayamaz.
- Ne söyleyeceğime ve ne kadar paylaşacağıma ben karar veririm.
- Kendimi rahatsız veya üzgün hissettiren durumlara dur diyebilirim.
- Başkalarının sınırlarına saygı gösteririm.

Sosyal Sınırlar

Sosyal sınırlar, arkadaşlık ve grup ilişkilerinde neyi kabul edip etmeyeceğimizi belirleme hakkımızdır; başkalarıyla nasıl iletişim kurduğumuzu, kimlerle ne kadar vakit geçireceğimizi ve hangi sosyal durumlarda kendimizi rahat hissedeceğimizi seçmemizi sağlar.

Alanımı korurum

Katılmayı seçerim

Güvende hissetmediği sosyal ortamlardan uzaklaşabilirim

- Kimse beni istemediğim aktivitelere zorlayamaz.
- Sosyal etkinliklere katılıp katılmayacağıma ben karar veririm.
- Rahatsız hissettiğim sosyal durumları reddedebilirim.





1

**Karşınızdaki kişinin
sözünü kesmeden
saygılıca dinleyin.**



2

**Karşınızdaki kişinin
sizi yanlış anlamaması için
dürüst, açık ve net olun..**



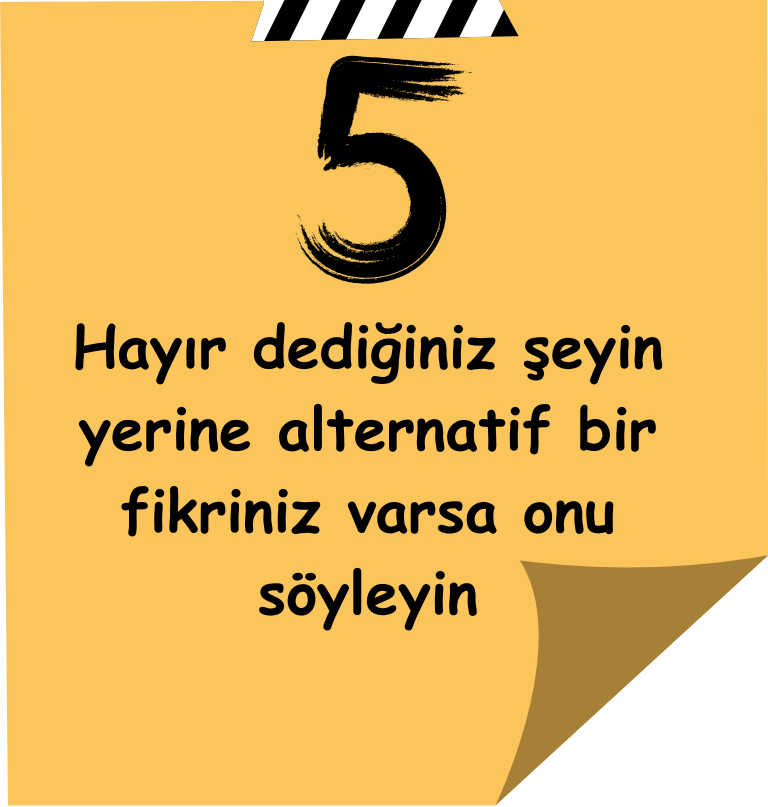
3

Sadece söz ile değil
beden dilinizle de HAYIR
deyin.



4

Neden Hayır dediğinizin
açıklamasını yapın.



5

Hayır dediğiniz şeyin
yerine alternatif bir
fikriniz varsa onu
söyleyin



Kapat

Sınırlar Neden Önemlidir?

İyi alışkanlıkların oluşmasını, özgüvenin artmasını ve başkalarıyla harmonik ilişkiler kurmayı sağlar.

Duygusal olarak sağlıklı iletişim olmayana ilişkiler kurmayı sağlar.

Karşımadaki insanların davranışlarına ilişkin beklentileri, açık bir şekilde ifade edebilmek için etkili araçtır.

Bize özel bireysel alanları belirlemek ve bu alanlara müdahale edilebilir engeller.

Kişilerin kendini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur.

REHBERLİK

REHBERLİK PANOSU

DEĞERLER

Sınırlar, kişinin kendini diğer insanlardan ayırttığı, neye izin verip neye izin vermediğini gösteren her şeydir.

Sınır Türleri

Fiziksel Sınırlar

İnsanların fiziksel alanlarını belirleyen sınırlardır. Fiziksel alan, kişinin fiziksel olarak bulunduğu alanı ifade eder. Fiziksel alan, kişinin fiziksel olarak bulunduğu alanı ifade eder. Fiziksel alan, kişinin fiziksel olarak bulunduğu alanı ifade eder.

Duygusal Sınırlar

Duygusal alan, kişinin duygularını ifade eder. Duygusal alan, kişinin duygularını ifade eder. Duygusal alan, kişinin duygularını ifade eder. Duygusal alan, kişinin duygularını ifade eder.

Toplumsal İletişimsel Sınırlar

Karşımadaki insanların davranışlarına ilişkin beklentileri, açık bir şekilde ifade edebilmek için etkili araçtır. Toplumsal İletişimsel Sınırlar, kişinin toplumsal iletişim alanını ifade eder.

Modül Sınırlar

Modül alan, kişinin modül alanını ifade eder. Modül alan, kişinin modül alanını ifade eder. Modül alan, kişinin modül alanını ifade eder. Modül alan, kişinin modül alanını ifade eder.

HAYIR

DIYEBİLME

1 Karşımadaki kişiyi süzmeden konuşmadan dinleyin.

2 Karşımadaki kişiyi süzmeden konuşmadan dinleyin.

3 Sadece söz ile değil beden dili ile de "hayır" deyin.

4 Neden hayır dediğinizin açıklamasını yapın.

5 Hayır dediğiniz şeyin yerine alternatif bir fikriniz varsa ona yönelin.