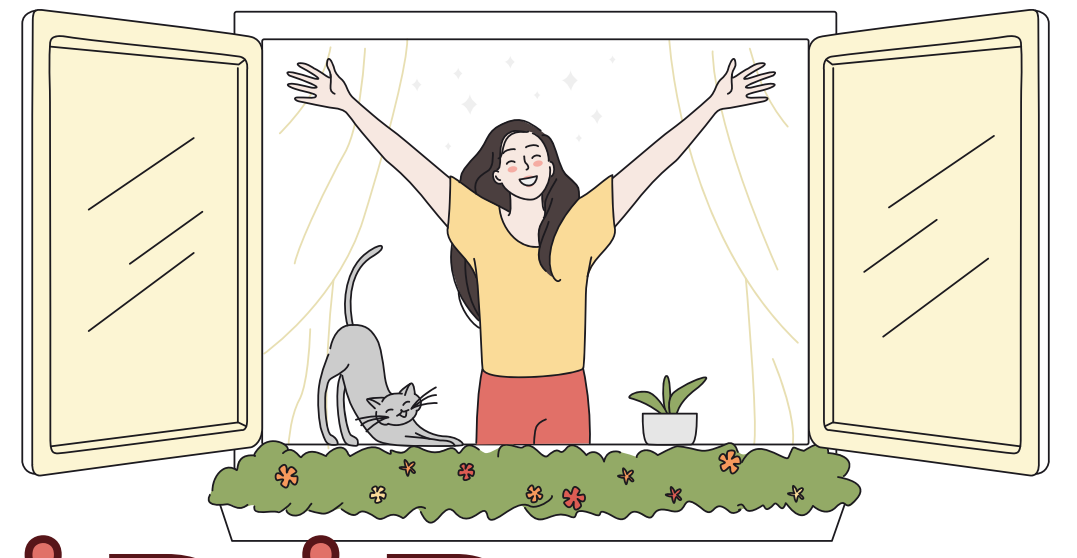


Sınırlarını çiz ÖZGÜRLÜK ÇİZGİNDE GİZLİDİR.



Sınır koymak; bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeyi ifade eder. Sınırlar, kişinin haklarını, ihtiyaçlarını ve değerlerini korumak için belirlediği kurallardır. Bu kurallar, başkalarının bize nasıl davranacağını ve bizim onlara nasıl yaklaşacağımızı gösterir. Aynı zamanda hem kendimizi güvende hissetmemizi sağlar hem de sağlıklı ilişkiler kurmamıza yardımcı olur.

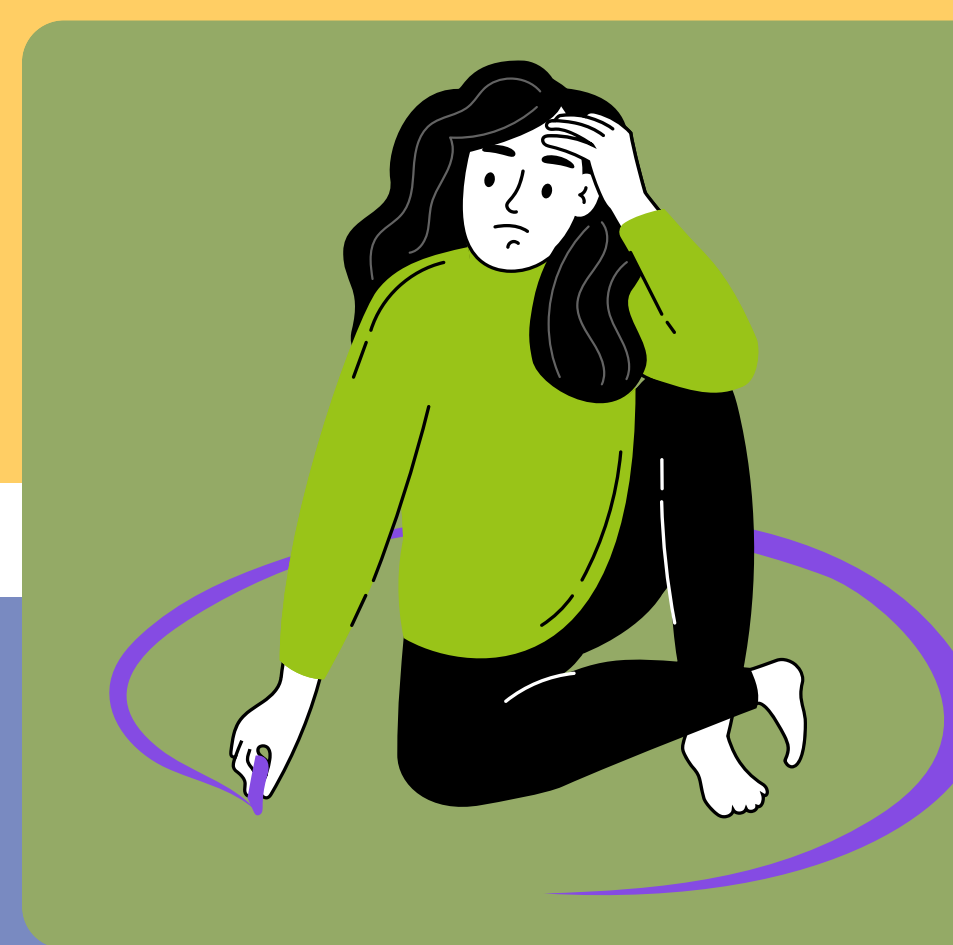


Sınır Koymak önemlidir çünkü;

Sınırlar hayatımızın görünmez ama en güçlü parçalarından birisidir. Kendimize ve başkalarına koyduğumuz sınırlar saygıyı, huzuru ve dengeli ilişkileri mümkün kılar.



Sınırların olmamasını ya da belirsiz olmasını haritasız bir yolculuğa benzetebiliriz. Bu yolculukta sürekli bir karmaşa, belirsizlik ve güvensizlik vardır.



Kişisel Sınır Türleri

- 1.Fiziksel sınırlar,** bedenimize zarar veren ya da rahatsızlık veren davranışlardan korunmak için çizdiğimiz sınırlardır.
- 2.Duygusal sınırlar,** duygusal deneyimlerimizi korumak için belirlediğimiz sınırlardır.
- 3.Sosyal Sınırlar,** Çevremizdeki insanlarla iletişimimizi ve davranışlarımızı düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır.



Birisi size istemediğiniz şekilde dokunuyorsa fiziksel sınırlarınızı, bir arkadaşınız sürekli sizi eleştiriyor ve küçük düşürüyorsa duygusal sınırlarınızı, en yakın arkadaşın sana sormadan bir plan yapmış ve gitmenin mecburi olduğunu söylüyorsa da sosyal sınırınızı aşmış olur.



Kişisel Sınırlarınızı Belirleyebilmek için;

- **Net ve Açık Konuşun:** Karşınızdaki insana sınırlarınızı ifade ederken anlaşılır ve net bir şekilde ifade edin. Örneğin; Bugün seninle parka gelemem ödevlerimi bitirmem gerekiyor. Bu konuda konuşmak istemiyorum.
- **Hayır Demeyi Öğrenin:** Karşınızdaki insan istemediğimiz bir davranışta veya istekte bulunduğu zaman kararlı bir şekilde 'Hayır' diyebiliriz.
- **Esnek Olmak:** Bize zarar vermeyecek bazı durumlarda sınırlarımızı esnetebiliriz.



Bazen ne yaparsak yapalım sınırlarımızı korumakta zorlandığımız ya da sınır koyamadığımız durumlar yaşayabiliriz. Bu durumda güvendiğimiz bir yetişkin ya da okul psikolojik danışmanından destek alabiliriz.

