

SINIR KOYMA



KOCAELİ MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ / ORTAOKUL ÖĞRENCİ SUNUMU

Sınır Koyma Üzerine

*

Sınır Koyma Nedir?

*

Kişisel Sınırlar Neden Önemli?

*

Sınırlarımız

*

Sağlıklı Kişisel Sınırların İpuçları

*

Sınır Koyma Etkinliği



Sınır Koyma Nedir?

Sınır Koyma deyince aklınıza neler geliyor?



Sınır Koyma Nedir?

“Sınır” sözü ilk etapta kısıtlayıcı gibi anlaşılabilir da aslında kendi **hak**, **özgürlük**, **düşünce ve duygularımızla** var olarak bize kendi dünyamızı bilinçli bir şekilde yaşama imkanı sağlar.

Kendi varlığımızı diğer insanlarınkinden ayırabilmemizi, haklarımızın **nerede başlayıp nerede bittiğini** anlamamızı sağlar.

Sınırlarımızın farkında oldukça kendimizi ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilir, dış dünyayı daha **güvende** keşfedip öğrenebiliriz.



Sınır Koyma Nedir?

- Sağlıklı sınır koyma ile kendimize olan güvenimiz artar.
- Daha sağlıklı ve güçlü bir benlik geliştiririz.
- Daha kararlı ve kontrollü olabiliriz.
- Ayrıca, başka insanlara karşı kendimizi daha iyi ifade ederek daha sağlıklı iletişim kurabiliriz.



Kişisel Sınırlar Neden Önemli?



Sınırlar, diğer insanlara nasıl davranmamız gerektiğini belirler, bizleri kötü deneyimlerden korur



Sınırlarımız, başka görüşlerden etkilenmeden Kendimiz olmamızı yani duygu, düşünce ve ihtiyaçlarımızı fark etmemize yardım eder.



Sınırları korumak, ilişkilerin düzenlenmesini; sağlıklı ve mutlu bir şekilde ilerlemesini sağlar.

Kişisel Sınırlar Neden Önemli?



- Kişisel sınırlar bizim kendimizi korumak için oluşturduğumuz **zihinsel**, **duygusal** ve **fiziksel** sınırlarımızdır.
- Bu sınırlara zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığımızı **korumak** adına ihtiyacımızın olması gayet doğaldır. Bireysel farklılıklardan dolayı her insanın da sınırları **farklıdır**.

Sınırlarımız

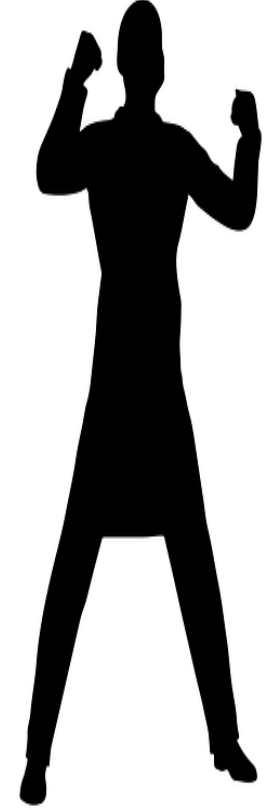


Fiziksel Sınırlar

Fiziksel sınır, sahip olduğumuz kişisel alanımızı ve bedenimizi korur.

Fiziksel sınırlar kişisel mahremiyet alanı oluşturmaya yani başkalarına fiziksel temasta bulunmamaya fayda sağlar. Bizim **yemek yeme**, **uyuma** ve **dinlenme** gibi fiziksel ihtiyaçlarımızı karşılar.

Kişisel alanımızda başkalarının davranışlarının bizi rahatsız ettiği durumlarda **uzaklaşabilir** veya kişisel alana ihtiyaç duyduğumuzu sözel olarak **ifade edebiliriz**.



Duygusal Sınırlar

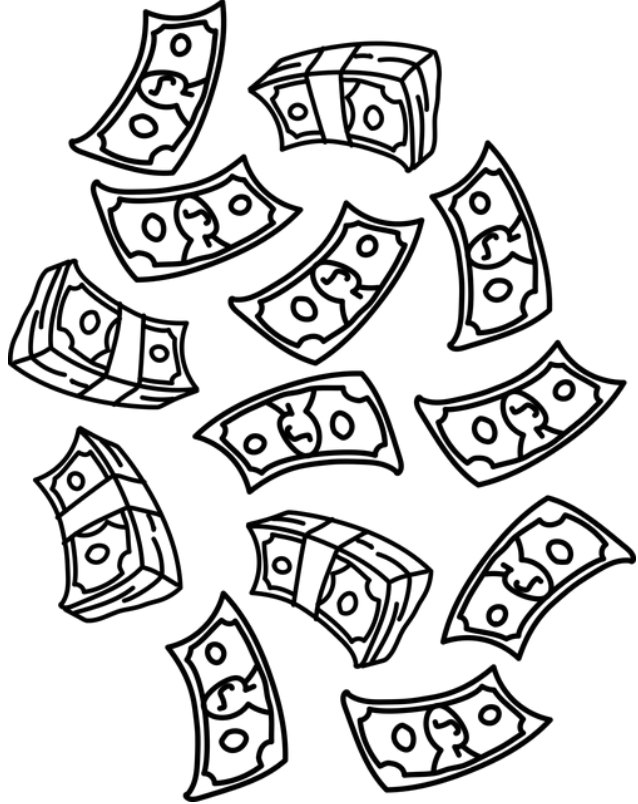
Duygusal sınırlar, duygu ve düşüncelerimizin yok sayılmamasına yardım eder.

Ayrıca duygusal sınırlar karşılıklı olarak hislerimize **saygı** göstermemizi ve **duygusal mahremiyet alanı** oluşturmamızı sağlar.

Ben dilini kullanarak kendimizi ifade etmek duygusal sınırları korumayı kolaylaştırmaktadır.



Maddi Sınırlar



Maddi sınırlar, **paramızı**, **mal varlığımızı** ve **maddi kaynaklarımızı** istediğimiz şekilde harcamamızı ve paylaşma hakkımızı korumayı amaçlar.

Maddi sınırlarımızı etrafımızdaki kişilerle paylaşmamızda bir sorun yoktur ve bu bir ayıp veya utanılacak bir durum değildir.

Manevi/Dini Sınırlar

Manevi/ dini sınırlar, bizlere *inanç* ve *ibadet* özgürlüğünü koruma altına almayı sağlamaktadır.

Ayrıca başkalarının fikirlerine *saygı duymayı* ve uygun şekilde tartışabilmeyi de içerir.

Bir kişi başka bir kişinin düşüncelerini veya fikirlerini küçümsediğinde bu sınırlar ihlal edilmiş olacaktır.



Zaman Sınırları



Zaman sınırları, sayesinde zamanı istediğimiz gibi planlar ve bu sorumluluğu alabiliriz. Aksi takdirde sorumluluklarımız aksayabilir.

İyi bir zaman sınırlarına sahip olmak için okul, aile, ders dinlenme, arkadaşlıklar ve eğlence gibi her yöne yeterli zaman ayırmayı öğrenmemiz gerekir.

Biri okulunuza ya da sevdiklerinize ayıracağınız zamanı işgal ediyorsa, zaman sınırınızı işgal ediyordur.

Kişisel Sınır ihlali Nedir?



Örnekler üzerinden inceleyelim

Kişisel Sınır ihlali Nedir?



Sınıf arkadaşım iznim olmadan sosyal medyada fotoğrafımı paylaşırsa?

Kişisel Sınır ihlali Nedir?



Kuzenim bana sormadan başkalarıyla buluşmak için benim adıma plan yaparsa?

Kişisel Sınır ihlali Nedir?



Kardeşim benden izin almadan kişisel eşyalarımı kullanırsa?

Kişisel Sınır ihlali Nedir?



Arkadaşlarım sanal oyun gruplarına beni zorla dahil edip katılmazsam beni dışlayacaklarını söylerlerse?

Sınırlar Sayesinde;



- Daha **özdenetimli**



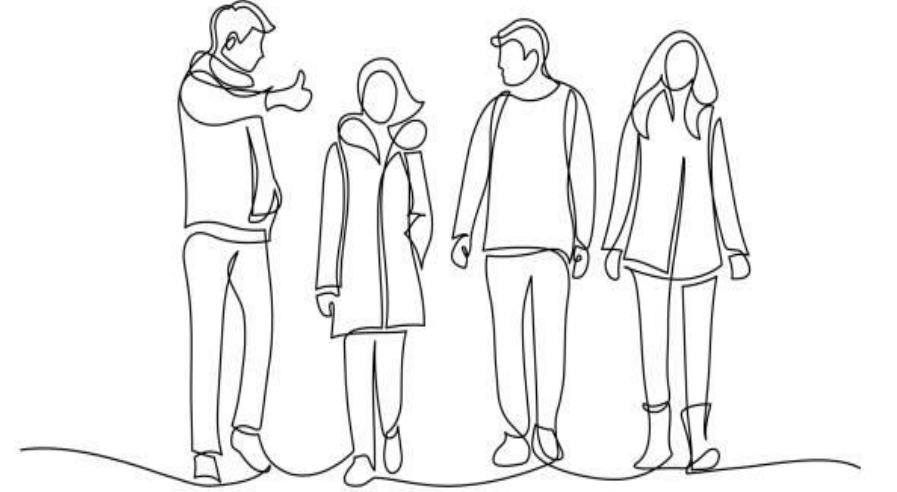
- **Seçim** yapan ve **sorumluluk** alan



- Zorluklarla başa çıkabilen



- Fiziksel ve psikolojik anlamda **güvende** ve **sosyal becerimiz yüksek** kişiler oluruz



Sınırlarınızı koyarken orta yolu bulmak önemlidir.
Durumlar karşısında bazen sert ve katı sınırlar koymak
ya da gevşek ve esnek sınırlara sahip olmak gerekebilir.



Sağlıklı Kişisel Sınırların İpuçları

- ✓ **“Hayır”** demenin hakkınız olduğunu unutmayın ! Sınırlarınızı aşan durumlarda Hayır demeyi ihmal etmeyin.
- ✓ Sınırları sağlıklı bir şekilde çizmek için **sınırlarımızı tanımalı** ve tüm ilişkilerimizde sınırlarımıza **saygı** duyulacağını bilmeliyiz.
- ✓ Nezaket, soğukkanlılık ve tutarlılık sınırlarımızı korumak için önemlidir.
Ayrıca kendimize karşı her zaman **merhametli** olalım.





Size uygun olmadığını düşündüğünüz her zaman

“**hayır**” deme hakkına sahipsiniz.

Bunu yaparken kendinizi açıkça ve nazikçe kırıcı olmadan ifade

edebilir, böylece **net** olmuş olursunuz.



ETKİNLİK ZAMANI

*Onun Yerinde **SEN** Olsaydın?*



Örnek Olay 1:

Binnur ve arkadaşları teneffüs zili çaldığında hep birlikte kantinin önünde sıraya girerler ancak tüm arkadaşlarının sıralarını beklemediklerini ve kendisinin önüne geçtiklerini fark eder.

Binnur arkadaşlarına sıralarını beklemeleri gerektiğini, kendisinin de sırada olduğunu söylemek ister ancak söyleyemez. Binnur ders zili çaldığında hâlâ kantinde sıra beklemektedir ve hiçbir şey yiyemeden sınıfa geri döner.



Örnek Olay 2:

Fatma, Buket, Betül ve Tuna birbirleri ile çok iyi anlaşılan bir grup arkadaşlardır. Birlikte ders çalışır, birlikte oyun oynar ve birbirleri ile sık zaman geçirirler. Bir gün Fatma sıra arkadaşı olan Batuhan'ın ağladığını görür ve yardımcı olmak ister. Ancak bunu gören Betül, Fatma'ya nasıl onunla arkadaşlık kurarsın der ve Fatma'ya küser. Fatma Betül'e tepkisinin nedenini sorar. Betül ve Batuhan'ın bir önceki gün tartıştıklarını öğrenir. Fatma Betül'ün tepkisinden sonra Batuhan'a yardım etmek istese de yardım edemez ve tüm gün Zehra'ya yardım edemediği için üzüntü hisseder.

TEŐEKKÜR EDERİM





KAYNAKÇA

- <https://www.yankipsikoloji.com/sinirlari-korumak/#:~:text=S%C4%B1n%C4%B1rlar%2C%20ba%C5%9Fka%20insanlara%20nas%C4%B1l%20davran%C4%B1lmas%C4%B1,bir%20%C5%9Fekilde%20ile rlemesinde%20olduk%C3%A7a%20etkilidir.>
- orgm.meb.gov.tr
- <https://www.aycakaraman.com/saglikli-kisisel-sinirlar-cizme-rehberi>
- Mac Kenzie, R. J., & Gürel, H. (2004). *Çocuđunuza sınır koyma: Sorumluluk sahibi, bağımsız çocuklar yetiştirmenin yolları*. HYB Yayıncılık
- Ankara Üniversitesi <https://acikders.ankara.edu.tr> > resource > view
- <https://sanalsinirlar.com/2023/06/09/magdur-mu-zorba-mi/>