

SINIR KOYMA NEDİR?



Sınır koymak bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeyi ifade eder. Sınırlarımız bizlerin değer, inanç, tutumları çerçevesinde oluşturduğu çizgidir. Oluşturduğumuz sınır çizgileri bir çerçeve oluşturarak bizlerin güvende olmasını sağlar.

NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sınırlarımızın belirli olması;

- Kendimizi diğer insanlardan ayırmamızı
- Haklarımızın nerede başlayıp nerede bittiğini görmemizi
- Kararlı, kontrollü ve güçlü bir benlik oluşturmamızı sağlar.

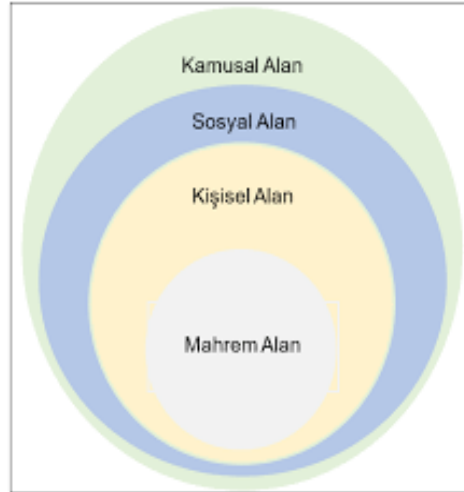
NEDEN SINIR KOYAMIYORUZ?

- ✓ Sınır koyarsak arkadaşlarımızı kaybedeceğimizi düşünürüz.
- ✓ Karşımızdaki insanı inciteceğimizi düşünürüz.
- ✓ Sınır koymanın mümkün olmadığını düşünürüz.
- ✓ Hayır dediğimizde kurallara aykırı davranmış olacağımızı düşünürüz.
- ✓ Karşımızdakini öfkelenlendirmekten çekiniriz.
- ✓ Sınırlarımızın aşılmış olduğunu anlayamadığımız durumlar yaşanabilir.
- ✓ Sınırların esneyebilir ve değişebilir olduğunu fark edemeyebiliriz.



KİŞİSEL SINIRLARIMIZ

- ✓ Başkalarının bize nasıl davranabileceğini ve bizlerin onlara nasıl davranabileceğimizi belirlediğimiz çizgidir.
- ✓ Kişisel sınırlarımız sayesinde kendi duygu ve düşüncelerimizi başkalarının etkisinde kalmadan oluşturabiliriz.



Özel(Mahrem) Alan: bizim ve çekirdek ailemizin içinde bulunduğu mahrem alandır. Birisi bu alana dahil olmak isterse rahatsızlık duyarız ve uzaklaşmasını isteriz. Etrafımıza çizeceğimiz 45 cm'lik bir daire mahrem alanımızın sınırını göstermektedir.

Kişisel Alan: Kişinin çekirdek ailesi dışında bulunan akrabalarımızın ve arkadaşlarımızın içinde bulunduğu alandır. Sınırı özel alanın bittiği yerden başlamaktadır.

Sosyal Alan: Gün içerisinde aşina olduğumuz tanıdığımız insanların içerisinde olduğu alandır. Bu alandaki kişilerin özel ya da kişisel alanımıza dahil olmasını istemeyiz.

FİZİKSEL SINIRLARIMIZ:

- ✓ Fiziksel sınırlarımız bedenimize zarar gelmesini önlemek ya da bedenimizi rahatsız eden davranışlardan korunmak amacıyla çizdiğimiz sınırlardır.
- ✓ Fiziksel sınırlar diğer insanların bize ne kadar yaklaşabileceğini belirlememizi sağlar.
- ✓ Fiziksel sınırlarımızı net bir şekilde çizdiğimizde kişisel ve özel alanımızın korunmasını sağlamış oluruz.



İYİ DOKUNUŞ	KÖTÜ DOKUNUŞ
Kendimizi güvende hissetmemizi sağlar.	Kendimizi güvensiz hissetmemize sebep olur.
Tedirgin ya da korkmuş hissettirmez.	Utanmış, tedirgin, korkmuş hissederiz.
Bizi korumak için yapıldığını düşünürüz.	Kötü dokunuş asla bir sır değildir ve saklanmamalıdır.

Fiziksel Sınırımızı Nasıl Koruyabiliriz?

- "HAYIR" diyerek
- Ortamdan uzaklaşarak
- Destek alarak

HAYIR DEMEK !



Hayır demek, ihtiyaçlarımız ve sınırlarımız doğrultusunda bir isteği, daveti veya teklifi kabul etmediğimizi veya bir şey yapmak istemediğimizi ifade eder. "Hayır" demeyi öğrenerek ihtiyaç ve sınırlarınızı koruma altına alırsınız. Her zaman her şeye "evet" demek yorgun, stresli ve baskı altında hissetmenize neden olabilir. Hayır diyebilmek zamanınızı, enerjinizi ve kaynaklarınızı korumanıza ve yönetmenize yardımcı olur. Bu sayede daha az stresli ve daha mutlu bir yaşam sürebilirsiniz.

Hayır demekte zorlanıyorsan şunları deneyebilirsin:

- *İstemediğiniz bir durumla karşılaştığınızda "belki" gibi ihtimal belirten kelimelerden kaçınarak kararlı bir şekilde "Hayır istemiyorum" demelisin.*
- *Alternatif bir cümle kullanabilirsin. Örn: "Maalesef bunu yapamam."*
- *Gerekçelerini belirtebilirsin. Örn: "Hayır yapmak istemiyorum çünkü"*
- *Duygu ve düşüncelerini ifade edebilirsin. Örn: "Hayır seninle bu işi yapamam çünkü bu işi yapmak beni mutsuz ediyor."*



SOSYAL SINIRLARIMIZ:

- ✓ Çevremizdeki insanlarla olan iletişimimizi ve davranışlarımızı düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır.
- ✓ Sosyal sınırlar, kişinin sosyal ilişkilerini düzenler. Herkesin farklı düzeylerde sosyal etkileşime ihtiyacı ve isteği vardır. Bir kişi, kişisel alanını veya zamanını korumak için belirli sosyal etkileşimlere sınırlama getirebilir.
- ✓ Sosyal sınırlar, başkalarının taleplerini veya beklentilerini kabul etmeme, "hayır" deme yeteneği gibi durumları içerir.



- ✓ Örneğin; en yakın arkadaşın sana sormadan senin adına plan yaptı ve gitmek zorunda olduğunu söylüyor. Bu durumda arkadaşın senin sosyal sınırlarını aşmış oluyor.

