

## SAĞLIKLI KİŞİSEL SINIRLARI NASIL OLUŞTURURUZ?

Kişisel sınırlarınıza hakkınız olduğunu bilin.Sadece hakkın yanında, başkalarının size nasıl davrandığından da sorumlusunuzdur. Sınırlarınız, hayatta neyin kabul edilebilir olduğuna neyin olmadığına izin veren filtreler gibi davranır. Güçlü bir kimlik anlayışı içinde olduğu gibi, sizi koruyan ve tanımlayan sınırlarınız yoksa, başkalarından değer hissi türetme eğilimindedir. Bu durumdan kaçınmak için açık ve belirleyici sınırlar koyun böylece başkalarının sınırlarına saygı duyun, sonra bunları uygulamak için ne gerekiyorsa yapmaya hazır olun. İlginçtir ki, zayıf sınırları olanların başkalarının sınırlarını ihlal etme eğiliminde oldukları gösterilmiştir.

Diğer insanların ihtiyaç ve duygularının kendi olduğunuzdan daha önemli olmadığını kabul edin. Hayır demeyi öğrenin. Çoğumuz insanlara eğlendirmeye ve herkesi barındırmaya çalışarak kendimizi sıklıkla dezavantajlı konuma düşürüyoruz. Bencil olmak istemiyoruz, bu yüzden kişisel ihtiyaçlarımızı arka plan üzerine koyduk ve refahımıza yararlı olmayabilecek şeyleri yapmayı kabul ediyoruz. Aslında, sağlıklı kişisel sınırlara sahip olmak için belirli bir miktar“bencillik” gereklidir. Kendi pahasına başkalarını memnun etmeye çalışarak, hiç kimseye bir iyilik yapmazsınız.



Kabul edilemez bulduğunuz eylemleri ve davranışları belirleyin. Başkalarına ne zaman hattı terk ettiğini, uygunsuz davranmalarını ya da sizi herhangi bir şekilde saygısızca davrandıklarını görmelerini sağlayın.Duygusal ve fiziksel alana ihtiyaç duyduğunuzda başkalarına söylemekten korkmayın. Başkalarından herhangi bir baskı olmaksızın gerçekte kim olduğunuza kendiniz izin verin. İstekleriniz doğrultusunda yapılmaması gereken işlemleri öğrenin.

Güven ve kendine inan. Sen üstündeki en yetkili makamsın. Kendini en iyi sen biliyorsun. Neye ihtiyacınız olduğunu, neyi istediğinizi ve değerli olduğunuzu bilirsiniz. Sizin için başka kimsenin karar vermesine izin vermeyin. Sağlıklı sınırlar, başkalarının yeteneklerine ve bireyselliğine saygı duymanızı mümkün kılmaktadır.



# MEHMET SERTTAŞ ANADOLU LİSESİ

## REHBERLİK SERVİSİ

### SINIR KOYMA ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ





### SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koymak, kişisel ihtiyaçlarınızın ve değerlerinizin bir göstergesidir. Sınırlarınız duruma ve kişiye göre nasıl davranmanız gerektiğini şekillendirir. İlişkilerinizde durmanız gereken noktaları size hatırlatarak yol gösterir. Sınır koymanız gerektiği zamanlar bir takım korkular hissedebilirsiniz.

### BİR İNSANIN SINIRLARI NELERDİR?

Kişisel sınırlar, kendi kişiliğinize ve tercihlerinize bağlı olarak kısıtlayıcı veya özgür olabilir. Kişisel sınırların diğer alanları arasında kişisel alan, cinsellik, zaman, enerji, etkileşim, iletişim, din ve etik bulunur. Ancak kişisel sınırlar hiçbir şekilde bunlarla sınırlı değildir.

### SINIRLAR NEDEN NEMLİDİR?

Örneğin; karşı taraf kırılmasın diye saygı ihtiyacının- değerinin arkasında durmadığında, o önem verdiği şeyler senin huzurunu kaçırmaya başlar. Hayır diyebilmeye, sınır koymaya ihtiyacın olduğu durumlarda bunu yapabilmek seni bütünlüklü hissettirir ve güven verir. Birçok kişi içten içe kendine güven sorunu yaşar



### SAĞLIKLI KİŞİSEL SINIRLARA SAHİP OLDUĞUMUZ ZAMAN

Kendimize olan güvenimizi ve sağlıklı bir benlik konsepti geliştiririz

Gerçeklikle daha fazla temas halinde oluruz.

Diğerleriyle daha iyi iletişim kurabiliriz.

Daha tatmin edici ilişkiler geliştiririz.

Hayatlarımız üzerinde daha kararlı ve kontrol sahibi oluruz.

### SAĞLIKSIZ SINIRLARIN BULGULARI

Başkalarını memnun etmek için kişisel değerlere veya haklara karşı çıkmak

Başkalarının sizi tanımlamasına izin vermek

Hayır demediğinde kötü veya suçlu hissetmek.

Kötü muamele gördüğünde konuşmamak.

İziniz olmadan dokunulmayı kabul etmek.

