

SINIRLAR, ÖZGÜRLEŞTİRİR

- ▶ SINIR KOYMAK NE ANLAMA GELİR
- ▶ SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİ VE GEREKLİDİR
- ▶ HANGİ SINIRLAR ÖZGÜRLEŞTİRİR
- ▶ SINIR KOYMAYA DAİR DOĐRU VE YANLIŞ İNANÇLAR

Not: Bu sunum Mersin İl Millî Eğitim Müdürlüğü Yerel Hedef Rehberlik İçerikleri Geliőtirme Komisyonu tarafından hazırlanmıőtır.



SINIR NEDİR?

- ▶ Sınır; bir başkası ile olan iletişimde kişinin belirlediği isteklerini, ihtiyaçlarını, tercihlerini ifade eder.
- ▶ Sınırlar gerekli ve önemlidir.
- ▶ Sınır kulağa kısıtlayıcı bir kavram gibi gelse de aslında kendi hak ,özgürlük ve düşüncelerimizi korumak anlamına gelir.



- ▶ Hukuki, dini, toplumsal ve ahlaki sınırların olmadığı bir dünya hayal edin.
- ▶ Her şey ne kadar karmaşık olurdu değil mi?

Sağlıklı sınırlar faydalıdır.

Günlük yaşamımızın kolaylaşmasına, ilişkilerimizin düzenlenmesine yardımcı olur

SINIR KOYMAK NEDEN BU KADAR GEREKLİ VE ÖNEMLİ?

Sağlıklı ilişkiler kurmak için

Güvende hissetmek için

Duygularımızı düzenleyebilmek için

Kendimize ve çevremize karşı saygımızın gelişmesi için

Hayatımız üzerinde daha kararlı ve kontrol sahibi bir birey olabilmek için

EN ÖNEMLİSİ DE KENDİMİZE KARŞI İYİ VE VE ŞEFKATLİ HİSSETMEK İÇİN

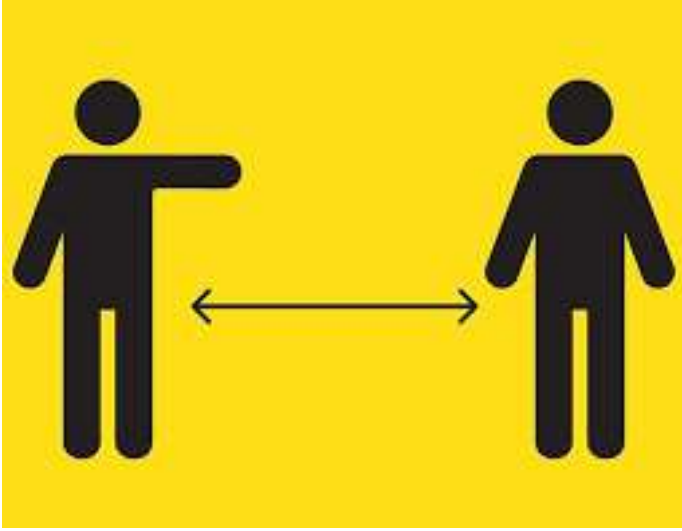


HANGİ SINIRLAR ÖZGÜRLEŞTİRİR?

FİZİKSEL SINIRLAR

Fiziki olarak kendi alanımızı ve bedenimizi korumak anlamına gelir.

Fiziksel mesafemiz bu sınırlar içinde yer alır. Yeme, içme ve dinlenme gibi ihtiyaçlarımızı içerir.



- Bir kişinin fiziksel mesafemize saygı göstermemesi ve bu mesafeyi aşması fiziksel sınırlarımızın aşıldığı anlamına gelir.

DUYGUSAL SINIRLAR



Hissettiğimiz her duygunun doğal ve kabul edilebilir olması anlamına gelir. Bu bize duygularımızın eleştirilmemesi ve yok sayılmaması hakkını tanır.

- Örneğin, duygularımız ve duygularımızı ifade şeklimizin eleştirilmesi duygusal sınırlarımızın aşıldığı anlamına gelir.



MADDİ SINIRLAR

Paramızı ve mali kaynaklarımızı kendi karar verdiğimiz şekilde kullanabilme anlamına gelir.



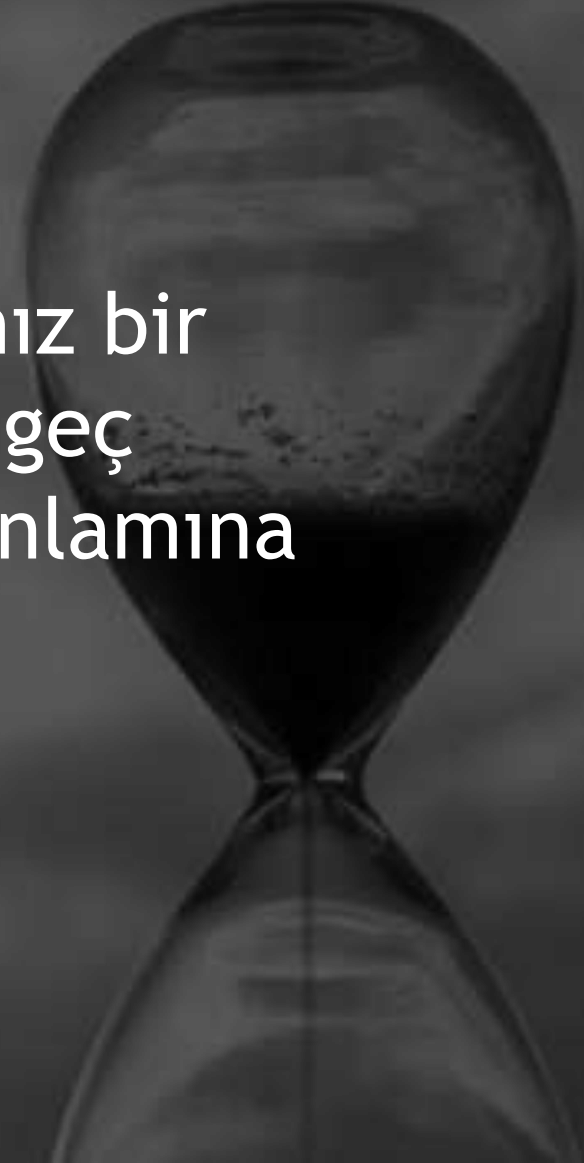
- Örneğin, birinin sizin harçlığınızı ya da birikiminizi istediğiniz gibi kullanımınıza müdahale etmesi maddi sınırlarınızı aşmak anlamına gelir.

ZAMAN SINIRI

Kişisel zamanımızı istediğimiz şekilde planlama kararımız anlamına gelir.



- Örneğin, arkadaşınız ile yapacağınız bir görüşmelere arkadaşınızın sürekli geç gelmesi zaman sınırının aşılması anlamına gelir.



SINIRLARI KORUMAYA DAİR YANLIŞ DÜŞÜNCELER

- ▶ HAYIR DERSEM KARŞIMDAKİ KIRILIR
- ▶ BENCİL OLMAKLA SUÇLANIRIM
- ▶ SINIR KOYARSAM İTAATSİZ OLARAK ALGILANIRIM
- ▶ TERKEDİLİRİM
- ▶ ÇEVREMDEKİLERİ ÖFKELENDİREBİLİRİM

DOĐRUSU;

- ▶ Sınır koymak beni bencil, itaatsiz, kırııcı biri yapmaz
- ▶ Sağlıklı ilişkilerde sınır koyduğum için karşımdaki öfkelenmez, terkedilemem

SINIRLAR KENDİMİ VE KARŞIMDAKİNİ ÖNEMSEDİĞİMİ GÖSTERMENİN BİR
YOLUDUR



► DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER