



Fiziksel Sınırlar

Fiziksel sınırlar bedenimize hangi şekilde dokunulacağını belirlenmesi , yeme içme , dinlenme gibi bedensel durumları içeren sınır türü.

> Fiziksel sınırlar, bedenimizi rahatsız hissettirecek davranışlardan korunmamızı sağlar.

Özel Bölgeler:

İç çamaşırımızın kapattığı bölgelerdir. Başka insanlar göremez, dokunamaz. Kimse bu bölgelerin gösterilmesini isteyemez.

İyi Dokunuş

Kendinizi güvende hissedersiniz, tedirgin olmazsınız.

Anne babanın sarılması, başınızın okşanması, doktor muayenesi gibi.

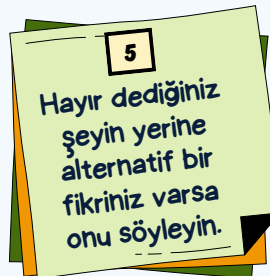
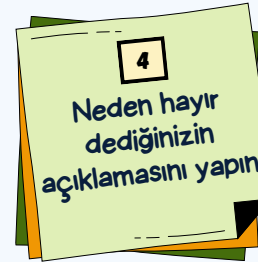
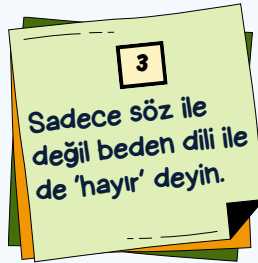
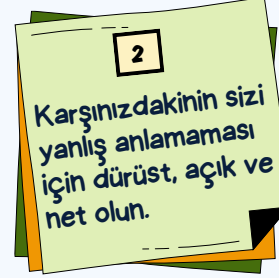
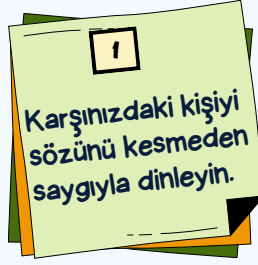
Kötü Dokunuş

Tanıdığınız ya da tanımadığınız birinin istemediğiniz halde bedeninize dokunması.

Kendinizi güvende hissetmezsiniz tedirgin olursunuz.



**KÖTÜ DOKUNUŞ
SAKLANAMAZ!
SIR DEĞİLDİR!**



KİŞİSEL SİNIRLAR

Öğrenci Broşürü



Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Servisi

Çevremizdekilerle iletişime geçerken (aile, iş arkadaşı) belirlediğimiz özel alanlar, diğer insanların bize karşı davranışlarını belirlemek için koyduğumuz kurallardan oluşur.

SINIRLARA NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?

İyi Oluş

Kendi iyi oluşumuzu sağlamadan, iyi hissetmeden başkalarına da iyi gelemeyeceğimiz için.

Özsaygı

Kendimize özen göstermek, öz saygımızın artmasını sağlamak için

Güven

Kendimizi güvende hissetmek ve özel alanımızı net olarak çizebilmemiz için

Zaman Yönetimi

Günlük yaşantımızda zamanımızı, ilişkilerimizi planlayabilmemiz için.

Hayır Diyebilme

İnsanlara daha kolay hayır diyebilmek için

Baskı Hissetmeme

Kendi kararlarımızı alırken bir başkasının baskısı altında kalmamak için

SINIR NEDİR?

Sınırlar, kişinin kendini diğer insanlardan ayırt ettiği, neye izin verip neye izin vermediğini gösteren her şeydir.

SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

- 1 Duygusal olarak sağlıklı (yıpratıcı olmayan) ilişkiler kurmayı sağlar.
- 2 Karşımızdaki insandan çekinmeden isteklerimizi açık bir şekilde ifade edebilme özgürlüğü kazandırır.
- 3 Bize özel (bireysel) alanları belirlemek için gereklidir.
- 4 Hayatı keşfetme ve öğrenme olanağı sağlar.
- 5 Kişilerin kendini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur.

NEDEN SINIR KOYMAKTA ZORLANIYORUZ?

- ✗ Sınır koyduğumuzda çevremizdeki insanları kaybedeceğimizi düşünüyoruz.
- ✗ Sınır koyduğumuzda dışlanacağımızı düşünüyoruz.
- ✗ Sınır koyduğumuzda karşısındaki sinirlenip tepki vereceğinden korkuyoruz.
- ✗ Arkadaşlarımızı ya da karşımızdaki kişiyi üzme, incitmek istemiyoruz.
- ✗ Daha önce sınır koymadığımız için hiçbir zaman bunu yapamayacağımızı düşünüyoruz.

Söz, davranış, mimikler sınırları belirler. Kişisel sınırlarımız zamanla oluşur. Yaşadığımız olaylar ve tecrübelerimizle sınırlarımız şekillenir.

SINIR TÜRLERİ



Maddi Sınırlar

Maddi olarak sahip olduklarımızı bir başkası ile ne kadar paylaştığımızı belirler.

> Paramızı ve diğer maddi kaynaklarımızı istediğimiz şekilde harcama ve paylaşma hakkımızı korumamızı sağlar.



Toplumsal (Sosyal) Sınırlar

Karşımızdaki insanlarla olan ilişkilerimizi ve iletişimimizi düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır.



Duygusal Sınırlar

Duygusal sınırlar, duygu ve düşüncelerimizin eleştirilmesi veya yok sayılmasına izin verilmemesi amacıyla belirlediğimiz sınırlardır.

> Çevremizdeki insanların hissettiğimiz duygulara saygı duyması, duygularımızı ne zaman ve nasıl paylaşacağımızı bilmemiz, empati yapıyor olabilmemiz duygusal sınırlarımız olduğunu gösterir.