



## SINIRLARIMI BİLİYORUM



Olumlu bir benlik kavramını veya kendi imajını korumak için sağlıklı kişisel sınırları belirlemek ve öğrenmek gereklidir.

Başkalarına ve kendi kendimize saygımız, öz değerimiz olduğunu ve başkalarına bizi tanımlamasına izin vermemenin yollarını aramızın yoludur. Kişisel sınırlar, başkaları tarafından manipüle edilmek, kullanılmak veya ihlal edilmekten kendimizi korumak için oluşturduğumuz fiziksel, duygusal ve zihinsel sınırlardır.



### Sağlıklı kişisel sınırları nasıl oluştururuz?

Kişisel sınırlarınıza hakkınız olduğunu bilin  
Diğer insanların ihtiyaç ve duygularının kendi olduğunuzdan daha önemli olmadığını kabul edin.

Hayır demeyi öğrenin

Kabul edilemez bulduğunuz eylemleri ve davranışları belirleyin

Güven ve kendine inan. Sen üstündeki en yetkili makamsın. Kendini en iyi sen biliyorsun.



## SINIR KOYMA ORTAOKUL ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



## İNSANLARLA ARAMIZASINIR KOYMAK KÜSMEK DEĞİL, ONLARA SİZİ İNCİTEMEYECEĞİ MESAFEDE DURMAKTIR.



## 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.
- \*Bir kişiye sormadan dokunmak
- \*İzniniz olmadan dokunulmayı kabul etmek



## 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.



## SAĞLIKLI SINIR KOYMAK, ARAYA DUVAR ÖRMEK ANLAMINA GELMEZ!

## 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.