



# SINIR KOYMA

ÖĞRETMEN SUNUSU

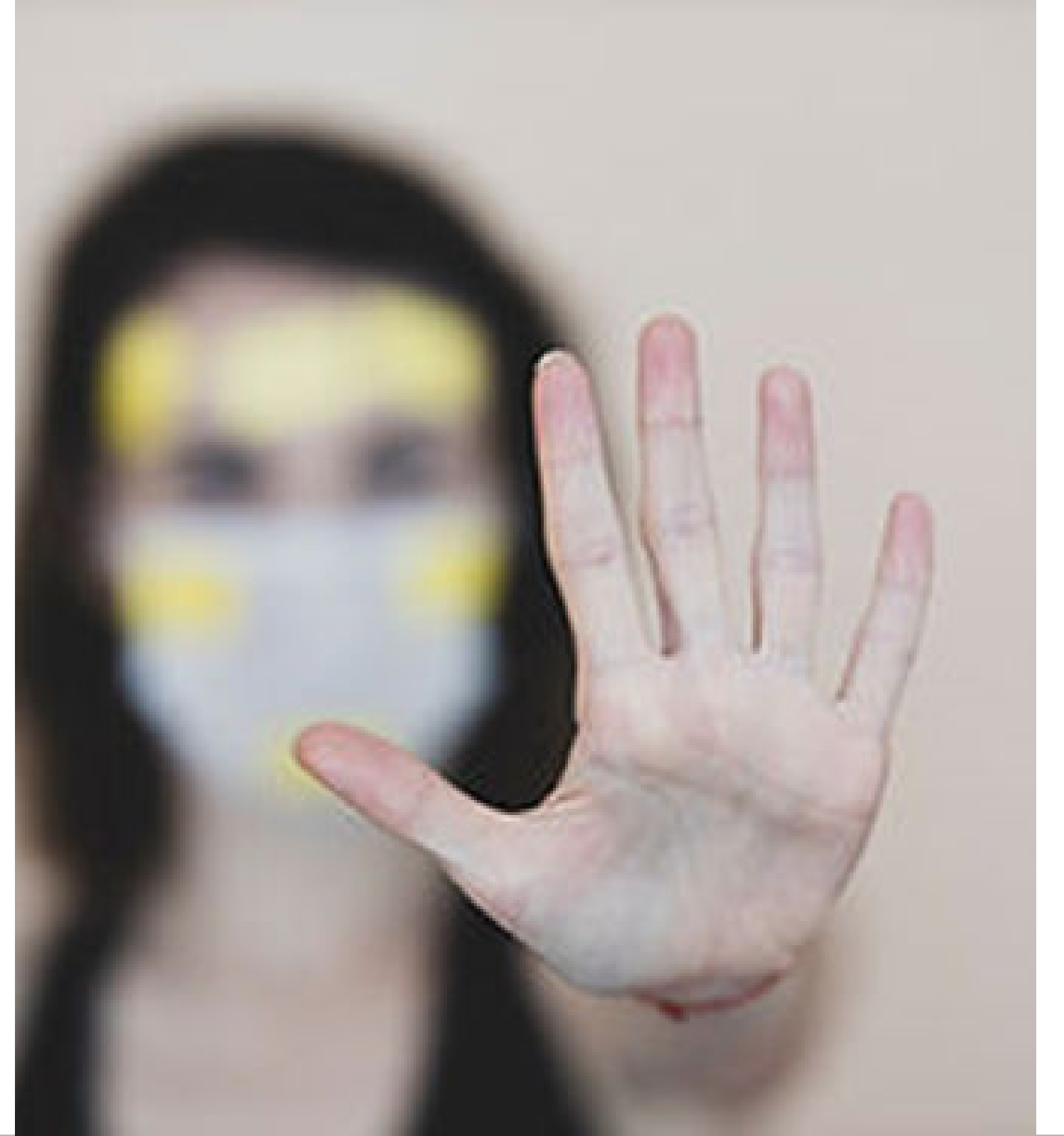
# iÇERİK

- SINIR KOYMA NEDİR?
- HANGİ KONULARDA SINIR KONULABİLİR?
- SINIR KOYMANIN ÖNEMİ
- SAĞLIKLI SINIRLARA SAHİP OLDUĞUMUZUN GÖSTERGELERİ
- SAĞLIKSIZ SINIRLARIN BULGULARI
- SINIR İHLALİNE UYGUN ÖRNEKLER
- SINIR KOYDUĞUMUZDA NELER HİSSEDERİZ?
- SAĞLIKLI SINIR KOYMANIN SIRRI NEDİR?
- SAĞLIKLI SINIR KOYMAK İÇİN 5 ADIM VE ÖNERİLER



# Sınırlar

- Sizin değerleriniz, beklentileriniz, prensipleriniz veya kendinizi fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak güvende hissetmek için yarattığınız izgilerinizdir. Sınırlar, senin nerede bittiğini ve başkasının nerede başladığını gösterir.
- Sınır koymak bir öz sevgi eylemidir.



# Hangi Konularda Sınır Koyulabilir?



## Fiziksel Sınırlar

Bedenimizi ve kişisel alanımızı korumaktır. Kişisel mahremiyet oluşturmaya fayda sağlar. Bize yemek yeme uyuma, dinlenme gibi fiziksel ihtiyaçları karşılama hakkı verir.

## Duygusal Sınırlar

Duygu ve düşüncelerimizin eleştiri almasına veya yok sayılmasına izin vermeme hakkı tanımaktadır.

## Zaman Sınırları

Çevremizdeki kişilere zamanı istediğimiz şekilde planlama kararının bize ait olduğunu göstermektedir. 'Hayır' diyemediğimizde başkaları tarafından yapmamızı istenilenleri isteksiz olarak yapmak, zamanı boşa harcadığımız hissiyle bizi öfkeliendirebilir.

# Hangi Konularda Sınır Koyulabilir?



## Maddi Sınırlar

Bütçenizi nasıl kullanacağınıza kendiniz karar vermiyorsanız, maddi sınırlarınızı gözden geçirmelisiniz. Başkaları size sürekli maddi konularla ilgili akıl veriyor ya da sizden talepleri oluyor siz de uyum sağlıyorsanız maddi sınırlarınız aşılmıştır.

## Entellektüel Sınırlar

Dil, din, ırk ayrımı yapan söylemler entellektüel sınırları aşmaktadır. Bu konular hakkında sürekli yorum yapan bir kimse, entellektüel sınırları aşıyordur.

## Cinsel Sınırlar

Partnerlerin dahi dikkat etmesi gereken sınırlardır. Mahremiyet ve rıza olmadan yapılan her hareket, cinsel sınırları ihlal eder.



# Sınır Koymanın Önemi

Sınır koymak, sağlıklı ilişkiler oluşturur. Sınırlar sadece ilişkilerimizi güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bizi suistimalden ve zarar verici davranışlardan da korur. Bu yüzden sınır koymak, kendimizi sevmeye doğru atılmış bir adımdır.



# Sağlıklı Sınırlara Sahip Olduğumuzun Göstergeleri

- Suçluluk hissetmeden HAYIR diyebilmek.
- İsteddiğimiz bir şeyi çekinmeden talep edebilmek.
- Kendimize iyi bakmak ve özen göstermek
- Zorunluluktan veya başkasını memnun etmek için değil, istediğimiz için EVET demek.
- İlişkilerimizin karşılıklı olmasını bekleriz
- Hissettiğimiz zorlu duyguları ifade ederken güvende hissederiz.
- Hedefimize ilerlerken desteklendiğimizi hissederiz.

# Sağlıklı Sınırlara Sahip Olduğumuzun Göstergeleri

- Eşit muamele görürüz.
- Kendi mutluluğumuz, üzüntülerimiz, başarılarımız veya hatalarımız için sorumluluk alırız.
- Duygularımızla uyum içerisinde ve onlara karşı saygılıyızdır.
- Kim olduğumuzu, neye inandığımızı ve isteklerimizin ne olduğunu biliriz.
- İlgî çekmek veya reddedilmemek için inançlarımızdan, değerlerimizden veya dürüstlüğümüzden ödün vermeyiz.



# Sağlıksız Sınırların Bulguları

Başkalarını memnun etmek için kişisel değerlere veya haklara karşı çıkmak

Hep vermek, hep almak

Başkalarının sizi tanımlamasına izin vermek



HAYIR demediğinde suçlu hissetmek

Başkalarının sizin ihtiyaçlarınızı gidermesini beklemek

Kötü muamele gördüğünde tepkisiz kalmak

İzniniz olmadan dokunulmayı kabul etmek

# En Çok Yaşanılan Sınır İhlalleri

Eşlerin gizlice birbirlerinin telefonlarına bakması

Sizin adınıza kararlar alınması

Uzmanlık alanına yönelik ilgisiz kişilerce yapılan müdahaleler

Haber verilmeden yapılan ev veya iş yeri ziyaretleri

Aile üyelerinin birbirlerinin başkalarıyla olan ilişkilerine müdahale etmeleri.

Günlük yaşamda fiziksel sınırların ihlali

İş yerlerinde yapılan emrivakiler

Yabancıların ya da kendimizden yaşça küçük kişilerin SEN diye hitap etmesi

Cüzdan, çanta, günlük, mücevher kutusu gibi özel eşyaların karıştırılması

Planlarınıza başkalarının izinsiz dahil olması

Yakınlık derecesi dikkate alınmadan yapılan maddi talepler

İstemediğimiz kişilerle görüşmek durumunda olmak ya da istemediğimiz yerlere gitmek zorunda olmak

Dini ve siyasi görüşleri ifade ederken yapılan yıkıcı yorumlar

# Sınır Koyduğumuzda Hissedebileceđimiz Olumsuz Duygular

**NO**

**Dışlanacağımızı  
hissedebiliriz.**

**NO**

**Yalnız kalacağımızı  
hissedebiliriz.**

**NO**

**Sevilmeyeceđimizi  
hissedebiliriz.**

**NO**

**İlişkilerimizin  
bozulacađı  
endiřesini  
hissedebiliriz.**



# Sağlıklı Sınır Koymanın Sırrı Nedir?

HAYIR diyebilmektir. Başka kişilerin sınırlarına saygı duymak, belirlenen sınırlar konusunda tutarlı davranmaktır.



# Sağlıklı Sınırlar Koymak İçin 5 Adım ve Öneriler



## **Kendi Haklarınızı Bilin**

Haklarınızı bildiğiniz zaman HAYIR demenin bir suç olmadığına farkına varacaksınız. Unutmayın öncelik sizin haklarınız...



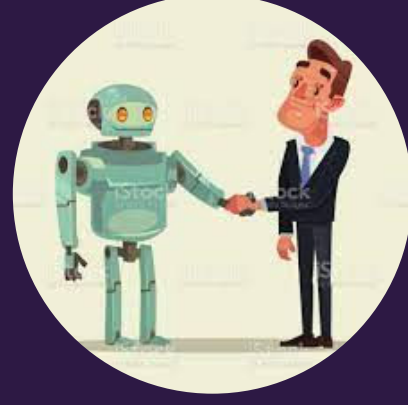
## **Kendinizi Dinleyin**

Zihninizi, vücudunuzu, kalbinizi ve ruhunuzu dinleyin. Eğer bir insan sizin haklarınızı ve kişisel alanınızı gasp ediyorsa sesinizi çıkarın ve ona tavrınızı gösterin.



## **Değerlerinizi Anlayın**

Değerleriniz, hangi davranışın kabul edilebilir, hangisinin edilemez olduğunu belirleyecektir.



## **Neyi Deęiřtirmeniz Gerektięini Belirleyin**

Haklarınızı ve değerlerinizi tanımladıktan sonra, sınırlarınızı koruyabilmek için yapmanız gereken değişiklikleri belirleyin. İhlal edilen sınırları ilgili kişilerle konuşarak saygı duymalarını isteyin.



## **Bu Sınırlar Hakkında Konuşun**

İster iş yaşamında ister özel yaşamda olsun, yeni bir ilişki içerisine girdiğinizde bu sağlıklı sınırlar hakkında konuşun.

# Değerli Öğretmenler!

İlk sınırlar ailede öğrenilir. Öğrencileriniz bu konuda yeterince bilinçli olmayabilir. Kendi çocuklarınıza ve öğrencilerinize sınır koyma konusunda yardımcı olmak ve bilgi vermek için bu bilgilerden yararlanabilirsiniz. Ayrıca kendi gözlemlerinizden elde ettiğiniz bilgilerle onların sınır koyabilen ve başkalarının sınırlarına saygı duyan kişiler olmalarına katkıda bulunabilirsiniz.



*Tesekkürler*





# Hazırlayanlar

Havza Muzaffer Tahmaz RAM PDR Bölüm Başkanı  
Esra KURT' a  
Psikolojik Danışman Deniz GÜN' e  
Psikolojik Danışman Serkan ALTUNTAŞ' a  
Psikolojik Danışman Özlem EKİCİ KIZILIRMAK' a  
TEŞEKKÜR ederiz.

