



SINIR KOYMA

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Servisi

SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koymak, bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeyi ifade eder.

Sınırlarımız bizlerin değer, inanç, tutumları çerçevesinde oluşturduğumuz görünmez çizgidir.

Kişisel sınırlar, başkaları tarafından manipüle edilmek, kullanılmak veya ihlal edilmekten kendimizi korumak için oluşturduğumuz fiziksel, duygusal ve zihinsel sınırlardır.

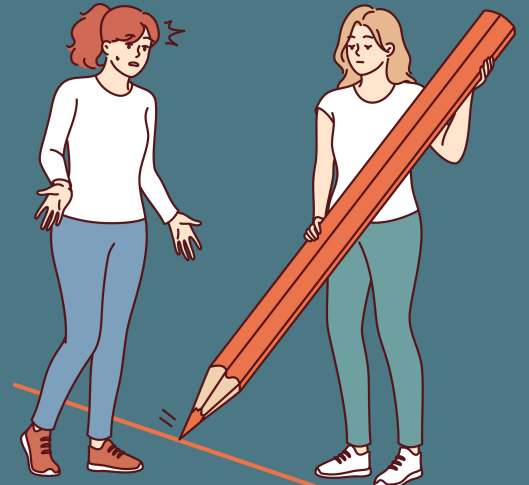
Oluşturduğumuz bu çizgiler bizim hayatta nasıl davranmamız ve insanların bizlere nasıl davranması gerektiğini belirler.

SINIR KOYMANIN FAYDALARI

İsteklerinizi ifade etmenizi ve bu isteklerinize ulaşmanızı sağlar.

İnsanların sizin sınırlarınızı bilmesi sizi daha iyi tanımasını sağlar.

Zaman kaybetmenizi önler. Zamanı doğru kullanarak başarılı bireyler olursunuz.



1.Adım

Fark Et!

Yaşadığınız duruma göre kendi ihtiyaçlarınızı ve isteklerinizi tanımlayın.

3.Adım

Geliştir

Karşıdaki kişilerin önerilerini dinleyin ve esnek olun.

Adım

Adım

Sınır

Koy

2.Adım

İfade Et

Diğer kişilere isteklerinizi ve ihtiyaçlarınızı açık ve net bir şekilde ifade edin.

4.Adım

Değiştir

Sonuçlardan memnun olup olmadığınızı değerlendirin.

5.Adım

Değerlendir

Gelen önerilerle birlikte çözüm seçenekleri oluşturun.

KENDİMİ VE SINIRLARIMI KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİM?

Hayır Demek: Karşıımızdaki insan istemediğimiz bir davranışta veya istekte bulunduğu zaman kararlı bir şekilde "Hayır" diyebiliriz.

Karşıımızdaki insana sınırlarımızı anlaşılır ve net bir şekilde ifade etmek.

Esnek Olmak: Bize zarar vermeyecek bazı durumlarda sınırlarımızı esnetebiliriz.

Destek Almak: Bazen ne yaparsak yapalım sınırlarımızı korumakta zorlandığımız ya da sınır koyamadığımız durumlar yaşayabiliriz. Bu durumda okul psikolojik danışmanına-rehber öğretmene durumu anlatıp yardım isteyebiliriz.

