

# KİŞİSEL SINIRLAR VE KORUMA YÖNTEMİ

TUNCELİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

PDR BÖLÜMÜ

# SINIR KOYMA

- Sınır kavramını bir çerçeve olarak düşünebiliriz. Bu çerçeve davranışlarımız ve sorumluluklarımız noktasında bizi şekillendirir ve bize bir hareket alanı sağlar. Bu hareket alanının başı sonu belli ve nettir. Eğer bu çerçevemiz kimi zaman kırılır ya da birtakım zorlamalara maruz kalırsa yorulur, kendimizi rahatsız hissederiz ve beraberinde getirdiği birtakım olumsuz duygularla baş etmek durumunda kalabiliriz. Bu nedenle sınırların belirlenmesi bir ihtiyaçtır ve bizlere bir güvenlik alanı sağlar

# ÇOCUKLARA SINIR KOYMA

- ▶ Çocuğa bir beklenti ya da kuralı ona kendini güvende hissettirerek rahat edebileceği alanları belirleyerek öğrettiğimiz her bireyin gelişiminde önemli rol oynayan pozitif bir süreçtir.
- ▶ Çocuğun kendi varlığını diğerlerinininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamasını sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler.

# ÇOCUKLARA SINIR KOYMA

- Ebeveynler, çocuklarını gelişimi devam eden ve kendi yaşam sürecini devam ettiren bir birey olarak görerek, çocuğa sınır koyabilmek ve çocuğa sınır koyabilme becerisi kazandırmak noktasında ilk adımı atmış olacaktır. Çevresini ve çevresindeki kişiler ile olan ilişkileri tanımlayabilmesinde, gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayacak araştırmalar yapmasında, kabul gören davranışları tanımlayabilmesinde çocuğa güvenli alan sunması sebebiyle çocuklar da sınırlara ihtiyaç duymaktadırlar (Mackenzi, 2000; akt. Yılmazer, 2020). Ayrıca çocuğun yaşadığı topluma uyum sağlayabilmesi ve kendi haklarının nerede bitip diğerlerinin haklarının nerede başladığının farkında olan bir birey olarak yetişebilmesi için küçük yaşlardan itibaren kuralları ve sınırları öğrenmesi son derece önemlidir

# ÇOCUKLARIMIZA NEDEN SINIR KOYMALYIZ

- Sınırları olmayan bir aile, trafik ışıkları olmayan bir kavşağa benzer. Trafik ışıkları olmayan bir kavşakta, karşıdan karşıya geçerken kendimizi ne kadar tedirgin hissediyorsak, sınırları olmayan ailelerde büyüyen çocuklar da kendilerini o kadar güvensiz ve tedirgin hissedebilirler. Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda ve sosyal yaşam alanlarında zorluk yaşaması muhtemeldir. Ayrıca kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilmeyen çocuklar arkadaş ilişkilerinde de zorlanabilmekte, başkalarının özgürlüğünü göz ardı edebilmektedirler. Aynı şekilde sınırların çok katı, tartışılmaz ve değiştirilemez olduğu ailelerde de sorun yaşanabilir. Bu tarz ailelerde çocuklara yeni yollar deneme ve araştırma için gereken özgürlük verilmemekte ve öğrenme için gereken zeminler engellenmektedir. Bunun yerine gerekçelerini açıklayarak yapabileceklerini ve yapamayacaklarını dile getirmek, yeri geldiğinde de esneklik yaratmak en uygunu olacaktır.

# ÇOCUKLARIMIZA NEDEN SINIR KOYMALYIZ

- ▶ Çocuğun çevresiyle uyum içerisinde olması ve öz denetimini sağlayabilmesi için çocuğa sınır koyma becerisinin kazandırılması oldukça önemli olmakla birlikte çocukta mahremiyet bilincinin gelişmesinde ve çocuğun mahremiyetini koruyabilmesinde de destekleyici olacaktır.
- ▶ Çünkü sınır koyularak, çocuğa davranışları üzerinde bir kontrolü olduğunun (otokontrol) öğretilmesi amaçlanır. Öncelikli olarak ebeveynler çocuklar için sınırları belirler. Sınırlar belirlenirken çocuğun yaş ve gelişimine uygun olarak onunla işbirliği halinde olunması ve kuralların birlikte belirlenmesi, belirlenen kurallar ve sınırlar konusunda ebeveynin tutarlı olması, ebeveynin kendi sınırları konusunu çocuğa yaşına uygun olarak ve net bir şekilde anlatması etkin sınır koyma sürecinde çok önemlidir.
- ▶ Sınır koyma, belirlenen sınırlara riayet etme ve kabul edilebilir davranışları görme süreçlerini evdeki olumlu yaşantılarla deneyimleyen çocuk da sınırları içselleştirerek öz denetimini sağlama konusunda kolaylık yaşayacaktır.

# Kişisel Sınırlar Nelerdir?

- Kişisel sınırlar, bir kişiden ne beklediğimize ve size karşı nasıl davranabileceklerini belirlediğiniz sınırlardır. Başkasının davranışında neyi kabul edilebilir ve kabul edilemez bulduğunuzu gösterirler.
- Kişisel sınır, bir kişinin kendisini ve kişisel alanını korumak, saygı görmek ve kendine zarar vermeyen davranışlara maruz kalmamak için çizdiği zihinsel, duygusal ve fiziksel bir çizgidir. Hepimizin kişisel sınırlara ihtiyacı vardır. Sahip olduğumuz sınırlar, kimliğimizin oluşmasını ve sağlıklı ilişkiler kurmamızı destekler.



# Neden Sınır Koymalıyız ?

- Sınır kavramını bir çerçeve olarak düşünebiliriz. Bu çerçeve davranışlarımız ve sorumluluklarımız noktasında bizi şekillendirir ve bize bir hareket alanı sağlar. Bu hareket alanının başı sonu belli ve nettir. Eğer bu çerçevemiz kimi zaman kırılır ya da birtakım zorlamalara maruz kalırsa yorulur, kendimizi rahatsız hissederiz ve beraberinde getirdiği birtakım olumsuz duygularla baş etmek durumunda kalabiliriz. Bu nedenle sınırların belirlenmesi bir ihtiyaçtır ve bizlere bir güvenlik alanı sağlar.



# SAĞLIKLI SINIR NEDİR?

- ▶ Sağlıklı sınırlar koymak, kendinize siz olma iznini vermek demektir. Diğer insanlara hangi değerleri benimsediğinizi, ne yapmaya istekli olduğunuzu ve neyi asla yapmayacağınızı bildirir.
- ▶ Diğer insanların izinsiz giremeyeceği görünmez bir sınırdır ve başkalarının eylemleri ve davranışları tarafından etkilenmememizi sağlar. Bu sınırlar, karşı tarafı size nasıl davranabileceği ve ne kadar yaklaşabileceği konusunda bilgilendirir.

- Sınırlar bazen somuttur. Yani evimiz, odamız, telefonumuz, mektubumuz gibi. Sınırlar somut olduğunda uyum daha fazladır. Birinin evine istenmeden girmenin, mektubunu izinsiz okumanın, telefonunu karıştırmanın uygunsuz, terbiyesiz, ahlaksız hatta yasalara karşı bir davranış olduğunu çoğunluk kabul eder.



- Bazen ise soyuttur. Birini istemediği halde ilişkileri, işi gibi konularda konuşmaya zorlamak, istemediği halde bir yere götürmek, bir Őey aldrmak için ısrar etmek, yapmak istemediği halde bizim davranışlarımıza izin vermesini, hoş görmesini, kabullenmesini beklemek ve bunun için direktmek sınırsızlık olmasına karşın, yapan tarafından bir hakmış gibi görülür.



# Kaç Tür Sınır Vardır?





## ► FİZİKSEL SINIR

- Fiziksel sınırlar, bedenimize zarar veren ya da rahatsızlık veren davranışlardan korunmak için çizdiğimiz sınırlardır, bedenimizi ve sahip olduğumuz kişisel alanımızı korumaktadır. Fiziksel sınırlar başkalarına fiziksel temasta bulunmama yani kişisel mahremiyet oluşturmaya fayda sağlar.
- Bu sınırlar, çevremizdekilerin bize ne kadar yaklaşabileceğini, ne tür bir fiziksel temasın bizim için uygun olduğunu, ne kadar mahremiyete ihtiyacımız olduğunu ve kişisel alanımızda nasıl davranmaları gerektiğini ortaya koyar. Gerekli durumlarda örneğin birileri bize rahatsız edici bir şekilde yakın oturduğunda uzaklaşabiliriz veya biraz daha kişisel alana ihtiyacımız olduğunu söyleyerek karşıımızdaki kişiyi uyarabiliriz.

# Duygusal Sınırlar

- ▶ Diğer insanların sözleri ya da davranışları nedeniyle hissettiğimiz duygusal rahatsızlığı önlemek için çizdiğimiz sınırlardır.
- ▶ Duygusal sınırlar aynı zamanda, karşılıklı olarak hislerimize saygı göstermeyi duygusal mahremiyet alanı oluşturmamızı sağlamaktadır.



# Zaman Sınırı

- Zaman sınırı, kendimize zaman ayırmak ve diğer insanların beklentileriyle uyumlu olarak zamanımızı kullanmak için çizdiğimiz sınırlardır. Örneğin, birisi sürekli olarak sizden zamanınızı talep ediyorsa, zaman sınırınızı aşmış olur.



# Sosyal Sınır

- Sosyal sınırlar, diğer insanlarla olan ilişkilerimizi düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır. Örneğin, birisi size sürekli olarak aşırı samimi davranıyorsa, sosyal sınırınızı aşmış olur.





# Dijital Sınırlar



- Dijital ortamda iletişim kurarken güvenli ve güvenli olmayan sınırlar arasındaki farkı anlamak bazen zorlaşabilir.

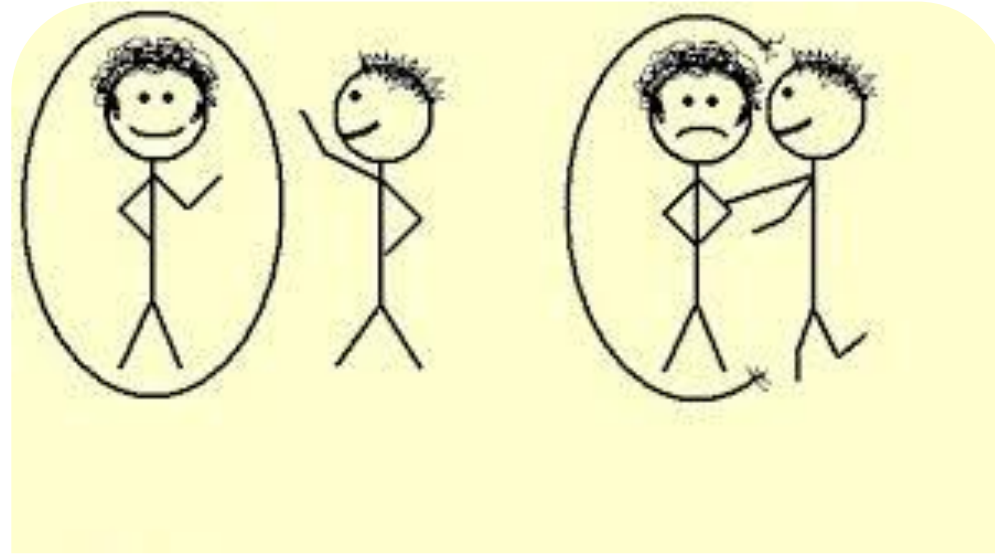
Çevrimiçi ortamlarda birlikte görülmek istiyor muyuz?

Konum paylaşmak senin için güvenli mi?

Mesajlaşma ve sosyal medya kullanımınızla ilgili karşılıklı beklentileriniz var mı?

Özel hayatına dair neyi ne kadar paylaşmak istiyorsun?

- Sınırlarımız bir daireye benzer. Bu dairenin içinde kişisel alanımız, yapmak istediklerimiz, ihtiyaçlarımız ve duygularımız yer alır. Dairenin dışında ise yapmak istemediklerimiz, bizlere iyi gelmeyen durumlar mevcuttur. Dairenin içinde kalabilmek ve kişisel sınırlarımızı koruyabilmek herkes için önemlidir.



# NEDEN SINIR KOYAMIYORUZ?

- ▶ Sınır koyamamanın temelinde Őu yanlış inançlar vardır:
- ▶ “Hayır!” dersem karşımdakinin duygularını incitirim.
- ▶ Bencil olmakla suçlanırım.
- ▶ Eğer sınır koyarsam, egoistlik yapmış olurum.
- ▶ Sınırlar, itaatsizliğin habercisidir.
- ▶ Diğerleri tarafından incitilirim.
- ▶ Sınırlar, benim öfkeli olduğum anlamına gelir.

# NEDEN SINIR KOYAMIYORUZ?

- ▶ Sınırlar, suçluluk duygularına yol açar.
- ▶ Sınır koymak karşımdakini öfkelenendirir.
- ▶ Cezalandırılabilirim.
- ▶ Mahcup duruma düşerim.
- ▶ Terk edilebilirim.
- ▶ Sınırlar kalıcıdır ve ben köprüleri yakmaya korkuyorum

# Sağlıklı Sınırlar Koymak

- ▶ **Kendi haklarınızı bilin:** “Haklarınızı bildiğiniz zaman, ‘hayır’ demenin bir suç olmadığına farkına varacaksınız.” Sınır koyarken öncelikli olarak sizin haklarınız gözetilmeli.
- ▶ **Kendinize zaman ayırın ve kendinizi tanıyın:** Zaman ayırmak, kendinizi tanımanıza ve ihtiyaçlarınızı anlamınıza yardımcı olur. Kendinizi tanıyarak, hangi durumlarda ne tür davranışlar sergilemek istediğinizi anlayabilirsiniz. Bu, sınırlarınızı belirlemenize yardımcı olacaktır. . Eğer bir insan sizin haklarınızı ve kişisel alanınızı gasp ediyorsa, sesinizi çıkarın ve ona göre bir tavır takın. Hep belirli durumlarda ve belirli insanların yanında kendinizi güvende hissetmiyorsanız, kendinizi güvenli bir şekilde o alanın dışına çıkarmaya çalışın.

- ▶ **Değerlerinizi anlayın** Bir takım kişisel değerlerinizin olması, sınırlarınızı belirlemenizi kolaylaştıracaktır. Değerleriniz hangi davranışın kabul edilebilir, hangisinin edilemez olduğunu belirleyecektir.
- ▶ **Sınırlarınızı ifade edin:** Sınırlarınızı ifade etmek, başkalarının sizi anlamasını ve saygı göstermesini sağlar. İfade etmek için, net ve açık bir şekilde konuşun. Kendinizi ifade etmek için iyi bir iletişim becerisine sahip olmanız, sınırlarınızı daha etkili bir şekilde korumanızı sağlar.
- ▶ **Neyi değiştirmeniz gerektiğini belirleyin:** Haklarınızı ve değerlerinizi tanımladıktan sonra, sınırlarınızı koruyabilmek için yapmanız gereken değişiklikleri belirleyin. İhlal edilen sınırları saptayın ve diğer kişide değiştirmesini gerekli gördüğünüz hususlar hakkında onunla iletişim kurmak için adım atın. Onlardan sınırlarınıza saygı duymalarını isteyebilirsiniz.
- ▶ **Başkalarının sınırlarına saygı gösterin:** Başkalarının sınırlarına saygı göstermek, sizi de saygın bir insan yapacaktır. Başkalarının sınırlarını dinleyin ve onları ihlal etmeyin.
- ▶ **Sınırlarınızı esnek tutun:** Sınırlarınız esnek olmalıdır. Yani, değişen durumlara uyum sağlayabilmeniz için bazı durumlarda sınırlarınızı esnek hale getirmeniz gerekebilir. Ancak, bu durumlarda bile kendinizi koruyacak sınırlar belirlemeniz önemlidir.

- **Sınırlarınızı sürekli gözden geçirin:** Sınırlarınızı sürekli gözden geçirerek, ihtiyaçlarınızın ve sınırlarınızın nasıl değiştiğini takip edebilirsiniz. Bu, sınırlarınızı güncel tutmanıza ve ihtiyaçlarınıza uygun hale getirmenize yardımcı olacaktır.



- ▶ **“HAYIR”** diyebilin: Sınırlarınızı korumanıza yardımcı olur. Kendinizi aşırı yüklenmekten ve kendinizi zorlamaktan kaçının.
- ▶ Sınır koymak bir öz sevgi eylemidir. Sağlıklı sınırlar, sağlıklı ilişkiler oluşturur. Sınırlar sadece ilişkilerimizi güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bizi suistimalden korur. Bu yüzden sınır koymak, kendimizi sevmeye doğru atılmış bir adımdır



# İhlale Uğrayan Sınırın Türünü Belirleyin:

- Yaşadığınız durum fiziksel sınırınızı mı, duygusal sınırınızı mı veya hangi tür sınırınızı tehdit ediyor? Önce buna karar verin. Birçok farklı durumla karşı karşıya olabilirsiniz. Her durumu ayrı ayrı değerlendirmek başlangıç için size kolaylık sağlayacaktır. Bazen tek bir durumda birden fazla sınırınızın ihlal edildiğini fark edebilirsiniz.

# Yaşadığınız Durumun Farkında Olun

- ▶ Biriyle iletişim kurarken ne konuştuğunuzun, nasıl davrandığınızın ve aynı şekilde karşıdaki kişinin size nasıl yaklaştığının farkına varın. Durumu ve diğer insanların sizinle nasıl etkileşime girdiğini gözlemleyin. Sınırlarınız konusunda ne kadar esnek olduğunuzu, nereye kadar rahat hissettiğinizi ve rahatsızlık hissetmeye başladığınız anda etkileşimin ne düzeyde olduğunu hissetmeye çalışın.
- ▶ Kendinizi güvende hissetmediğinizi düşündüğünüzde katı sınırlar çizebilir, kendinizi ve özgüveninizi koruyabilirsiniz.
- ▶ Durum uygun olduğunda daha esnek sınırlar belirleyip ilişkinizin büyümesine alan açabilirsiniz.

# Sınırlar Hakkında Müzakere Edin

- ▶ Artık bir durum veya ilişkideki sınırların farkında olduğunuza göre, sınırı değiştirmek isteyebilirsiniz veya diğer kişinin sınırı değiştirmeye çalıştığını fark edebilirsiniz. Buna sınırları müzakere etmek denir. Daha esnek sınırlar isteyebilirsiniz, daha fazla bilgi paylaşmak, diğer kişinin sizi duygusal olarak etkilemesine izin vermek veya onlara daha yakın olmak isteyebilirsiniz. Ayrıca daha katı bir sınır koymak, belirli konuları kapatmak, daha fazla duygusal mesafe yaratmak veya kendinizi fiziksel olarak uzaklaştırmak isteyebilirsiniz.
- ▶ Sınır müzakereleri her zaman açıkça tartışılmaz, genellikle bir kişi sınırı hareket ettirmeye çalışır ve diğer kişi bu değişim talebine ya razı olur, ya umursamaz (pasif) davranır, ya da direnir (yani değişikliğe karşı gelir).
- ▶ Sizin için sağlıklı olmadığını düşündüğünüz sınırları tekrar inşa etmeniz önemlidir. Neyin size rahatsızlık verdiğini kavradığınızda bunu karşınızdaki ile görüşmeniz ve sınırları tekrar tayin etmeniz değişim için gereklidir. Hissettiklerinizi, sonraki durumlar için beklentilerinizi açık bir şekilde ifade etmeniz karşındaki kişinin sizi anlaması ve size rahatsızlık veren durumu tekrar etmemesi için ona verdiğiniz bir fırsat anlamı taşır.

# Sonuçlarını Gözlemleyin

- ▶ Eğer karşınızdaki kişi size ve sınırlarınıza saygı gösteriyor ve ilişkinize önem veriyorsa geribildirimlerinizi değerlendirmek ve davranışlarını değiştirmek için çaba sarf edecektir.
- ▶ Ama buna karşın bazen karşınızdaki kişi savunmaya geçebilir, öfkelenebilir veya söylediklerinizden incinebilir. Özellikle duygusal olarak sağlıklı değilse veya kendisi iyi sınırlara sahip değilse. Bunun sizi yıldırmasına izin vermeyin. Basitçe bir başkasının iyi sınırları olmaması, sizinkinden ödün vermeniz için bir neden değildir.
- ▶ Yaşam boyunca insanlar hem bilinçli hem de bilinçsiz olarak sınırlarınızı ihlal edeceklerdir. Sınırları zorlamak ve sınırın nerede olduğunu görmek normal bir insan davranışıdır. İşte burada siz devreye giriyorsunuz. Onlara sınırlarınızın nerede olduğunu göstermelisiniz. Aksi takdirde, stres ve duygusal kaos dolu bir yaşamla mücadele etmek zorunda kalırsınız. Bu nedenle, güçlü olmak ve sınırlarınızı haddinden fazla zorlayanların karşısında dik durmayı öğrenmek çok önemli bir yaşam becerisidir.