

## 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 diğerlerininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamasını sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler.

## ÇOCUKLARIMIZA NEDEN SINIR KOYMALIYIZ

- Çocuğun çevresiyle uyum içerisinde olması ve öz denetimini sağlayabilmesi, çocukta mahremiyet bilincinin gelişmesinde ve çocuğun mahremiyetini koruyabilmesinde de destekleyici olacaktır.
- Sınır koyularak, çocuğa davranışları üzerinde bir kontrolü olduğunun (otokontrol) öğretilmesi , amaçlanır .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.



## KİŞİSEL SINIRLAR NELERDİR?



Kişisel sınırlar, bir kişiden ne beklediğinize 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.

•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 ifade edin: Sınırlarınızı ifade etmek, başkalarının sizi anlamasını ve saygı göstermesini sağlar. İfade etmek için, net ve açık bir şekilde konuşun

Değerlerinizi anlayın Bir takım kişisel değerlerinizin olması, sınırlarınızı belirlemenizi kolaylaştıracaktır. Değerleriniz hangi davranışın kabul edilebilir, hangisinin edilemez olduğunu belirleyecektir.

•**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**



## Sağlıklı Sınırlar Koymak



Kendi haklarınızı bilin: •“HAYIR” diyebilirsiniz: Sınırlarınızı korumanıza yardımcı olur. Kendinizi aşırı yüklenmekten ve kendinizi zorlamaktan kaçının.

Kendinize zaman ayırın ve kendinizi tanıyın Zaman ayırmak, kendinizi tanımanıza ve ihtiyaçlarınızı anlamana yardımcı olur.

Bir insan sizin haklarınızı ve kişisel alanınızı gasp ediyorsa, sesinizi çıkarın ve ona göre bir tavır takının. Hep belirli durumlarda ve belirli insanların yanında kendinizi güvende hissetmiyorsanız, kendinizi güvenli bir şekilde o alanın dışına çıkarmaya çalışın

• 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.

## TUNCELİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



## KİŞİSEL SINIRLARIMIZ

