

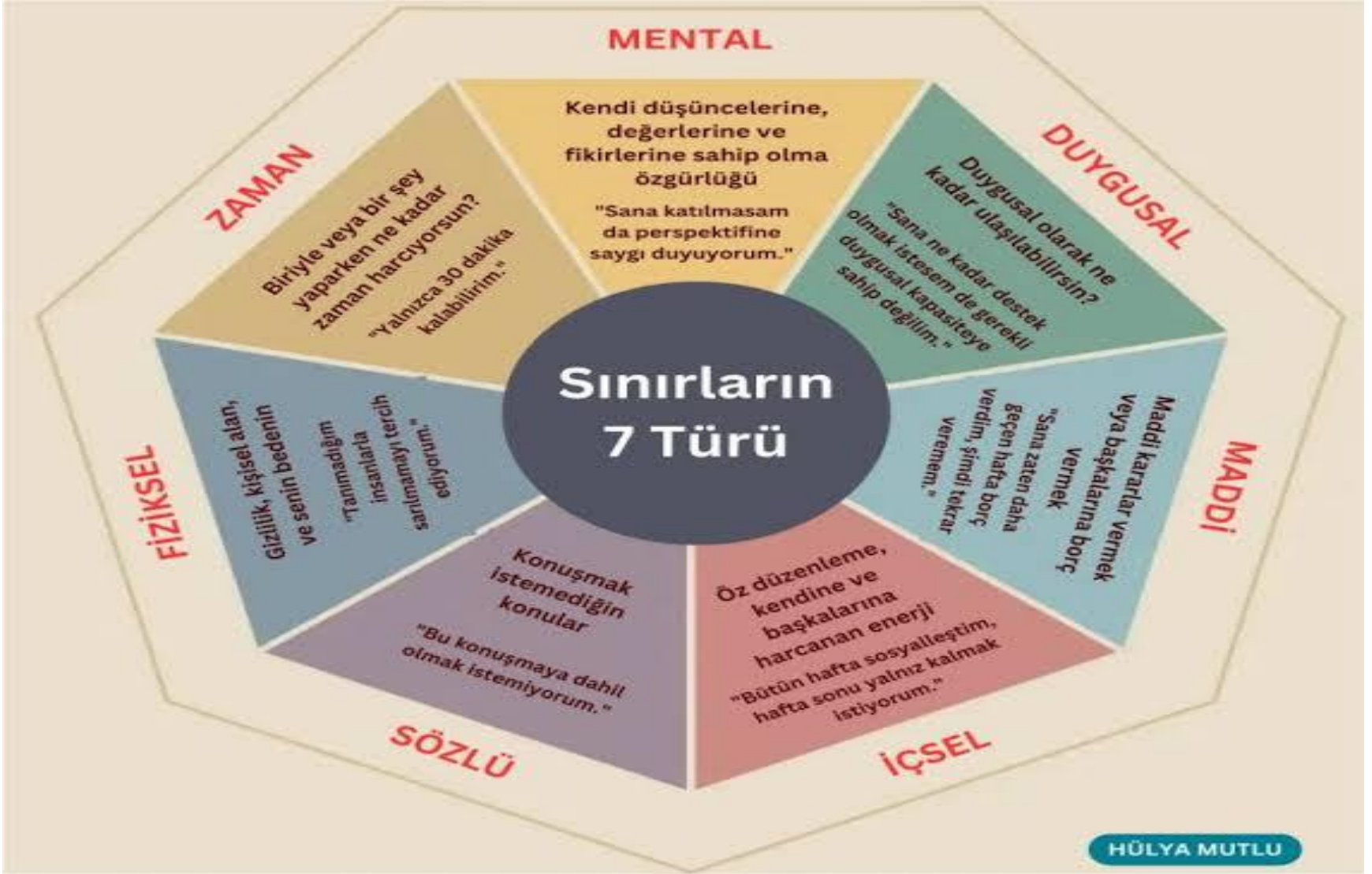
KİŞİSEL SINIR NEDİR?

Kişisel Sınır Ne Demektir?

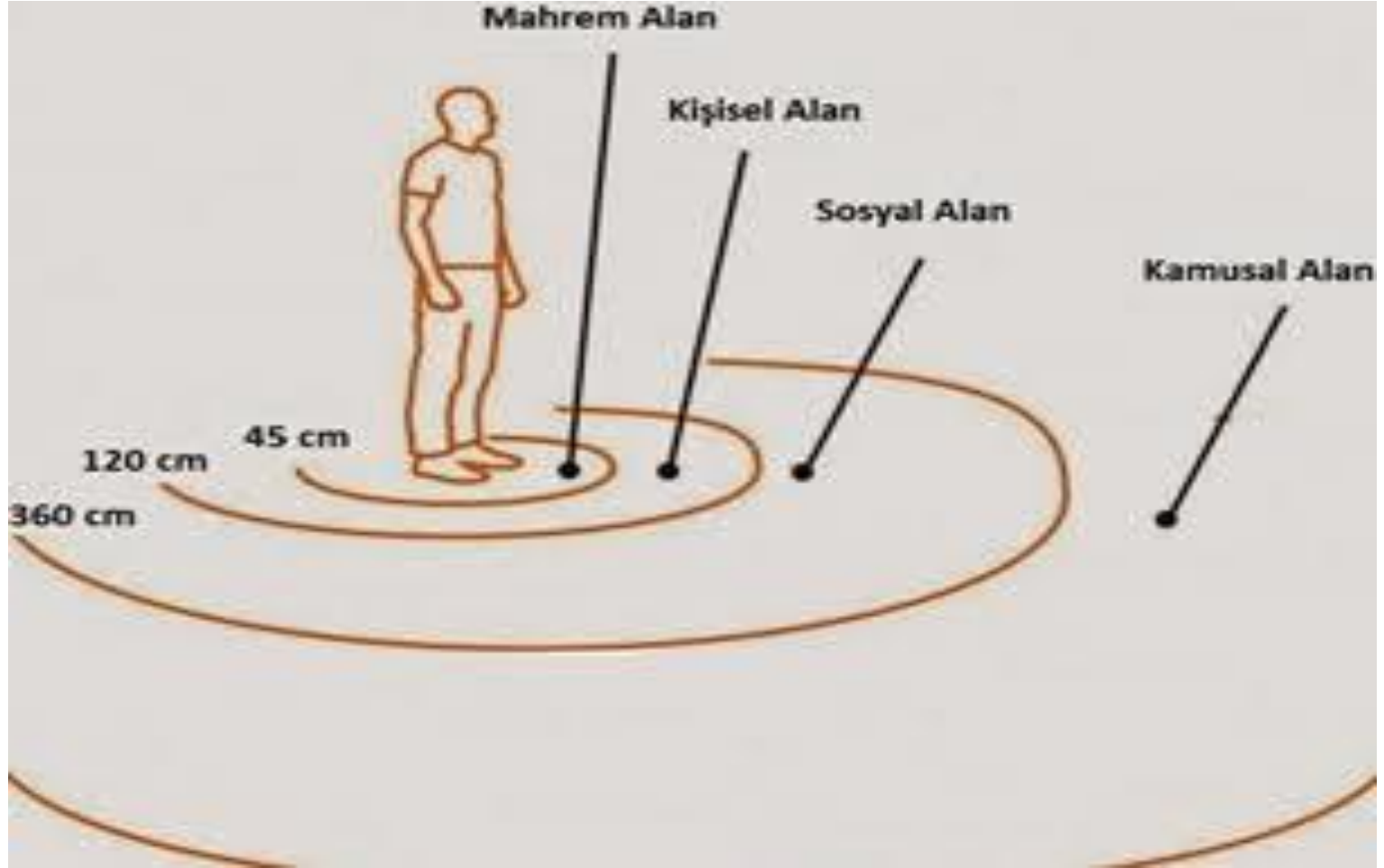
Kişisel sınır, başka insanların hangi davranışlarının bizim için kabul edilebilir olduğunu belirlemek için oluşturabileceğimiz görünmez bir çizgidir.



FİZİKSEL VE DUYGUSAL SINIRLARIN ÖNEMİ



FİZİKSEL SINIRLARIMI NASIL BELİRLEYECEĞİM?



Kurallar
davranışlarımızı
düzenler.



Arkadaşlarına karşı
NAZİK OL!

KENDİ SINIRLARINI BİL, MUTLU OL!



eglizemyahsi

İki kolumuzu açtığımızda oluşan alan bizim kişisel alanımızdır.

Sana yapıldığında
rahatsız olacağın şakaları
sen de başkasına
YAPMA!



**Kurallar bizim insanlarla
olan ilişkilerimizi ve
hayatımızı kolaylaştırır.**

EDUHOL



İlişkilerde sınırlarımız; ne özgürlük alanımızı kısıtlayacak kadar belirsiz, ne de bizi yalnızlaştıracak kadar katı olmalı.



Belirli ama esnek sınırlar sağlıklı bir benlik ve ilişkiler için gereklidir.

İYİ-KÖTÜ DOKUNMA NEDİR?

İYİ DOKUNMA-KÖTÜ DOKUNMA

Çevremizdeki insanlar bize dokunduğu zaman kendimizi;

- ❖ İyi hissediyorsak
- ❖ Mutlu oluyorsak
- ❖ Sevildiğimizi hissediyorsak bu iyi dokunuştur.



İYİ DOKUNMA-KÖTÜ DOKUNMA

Biri sizin özel bölgenize dokunduğunda;

- ❖ Bunun sır olarak kalmasını istiyorsa, bu dokunuşları sadece sizinle yalnız kaldığında yapıyorsa bu kötü dokunuştur.
- ❖ Kötü dokunuşlar kendimizi kızgın, utanmış ve kötü hissettirir.



İYİ-KÖTÜ DOKUNUSU NASIL AYIRT EDECEĞİM?



DOKUNMANIN ÇEŞİTLERİ

İyi dokunma:

Kendini iyi ve güvende hissetmeni sağlar.

Kötü dokunma:

Tanıdığın ya da tanımadığın bir kişiden gelebilir. Sen istemeden sana dokunur veya ona dokunman için seni zorlar. Rahatsız eder, kendini kötü hissetmene neden olur.



Biri sana kötü dokunduğunda kendini:



hissedersin...

Bunun sorumlusu sen değilsin.

Asıl sorumlu sana kötü dokunan kişidir.



Biri sana kötü dokunursa
güvendiğin bir yetişkinden yardım istemelisin.
Gizlemek ve utanmak zorunda değilsin.

Polis 155 - Sosyal Destek Hattı 183

www.morcati.org.tr

Yalnız Değilsin



İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

3 Temel empati basamağı vardır:

ONLAR BASAMAĞI

- Senin düşüncelerin karşısında onlar (toplum) ne düşünüyor ve hissediyor?

BEN BASAMAĞI

- Senin düşüncelerin karşısında ben ne düşünüyorum ve hissediyorum?

SEN BASAMAĞI

- Senin düşüncelerin karşısında sen ne düşünüyorsun ve hissediyorsun?

Empatide en uygun olan gördüğümüz gibi sen basamağında tepki vermektir.

İletişimi Geliştirme Yolları

- Basit, açık bir dil kullanma
- Etkin, katılımcı bir dinleyici olma
- Bilgi akışını ölçme: Aşırı yüklemekten kaçınma
- Geri bildirim için etkin kılınması
- Destekleyici bir iletişimci olma
- İletişimin etkililiği için teknolojiyi kullanma
- Paralel kanallar kullanma ve tekrarı sağlama

SOSYAL FARKINDALIK

ÖZ FARKINDALIK

Kendini doğru algılama
Duyularını tanımlayabilme
Güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olma
Öz güven
Motivasyon

SORUMLU KARAR ALMA

Etik Değerler
Durum Analizi
Hedef Belirleme
Problem Çözme
Kararların Sorumluluğunu Alma

ÖZ YÖNETİM

Öz Disiplin
Öfke ve Duygu Kontrolü
Stres Yönetimi
Eleştirel Düşünme
Esneklik
Olumsuz Dış Etkilere Direnç
Yaratıcılık

İLİŞKİSEL BECERİLER

Etkin Konuşma / Dinleme
Duygudaşlık (Empati)
İlişkileri Oluşturma
İşbirliği içinde Çalışma
Çatışma Çözme
Yardım Etme / Yardım İsteme

SOSYAL FARKINDALIK

Toplumsal Sorunların Farkında Olma ve Çözüm Üretebilme
Aileye, Okula ve Topluma Aidiyet
Farklılıklara Saygı
Başkalarına Saygı
Değerlere Bağlılık
Toplumsal Sorumluluk Projesi yapabilme

atıklar
sizden!

Çevremizi
koruyalım,
tokak hayvanlarını
doğuralım.

Mamalar
bizden!

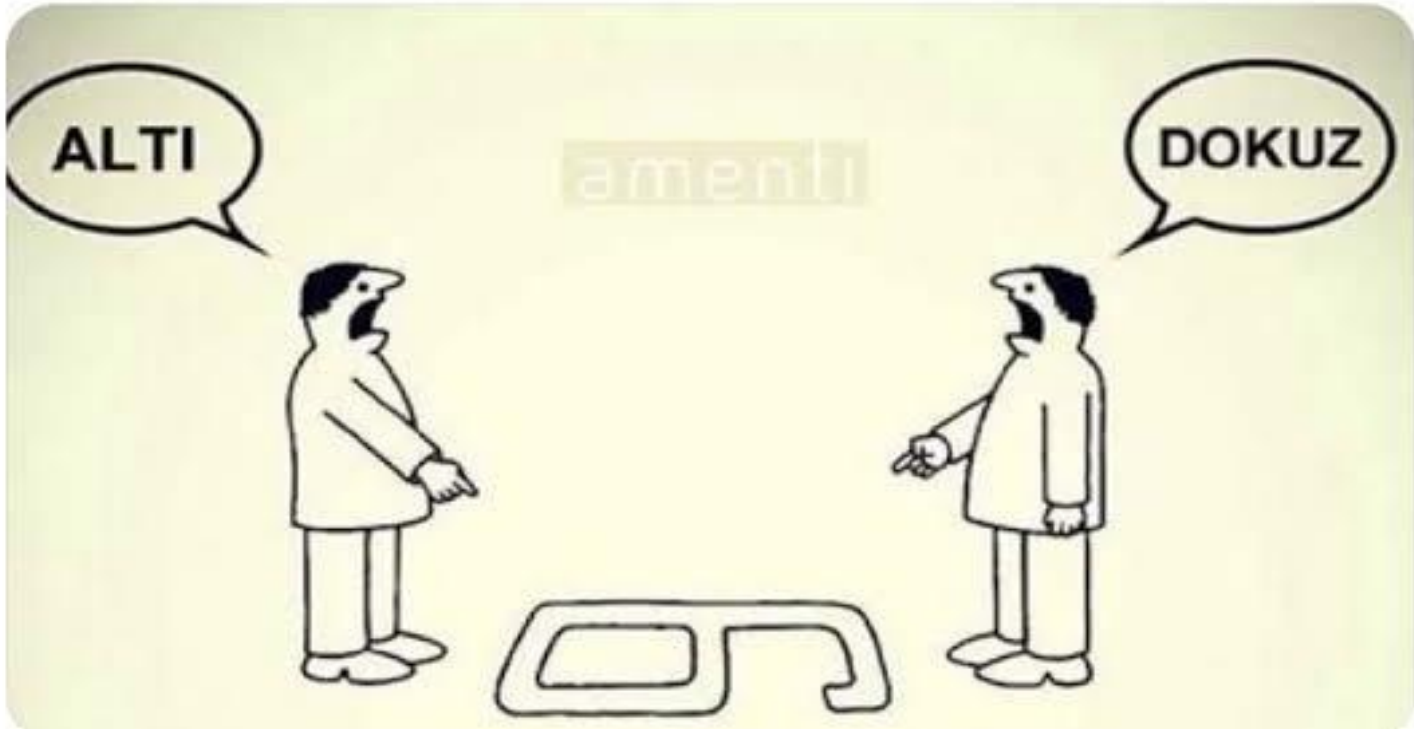


Yaşamaya
Ve
Doymaya
Hakları Var.

Farkındayız !!!



Senin haklı olman, benim haklı olmadığım anlamına gelmez. Hayata benim tarafımdan bakmadığın anlamına gelir.





ÖZSAYGI

Özsaygı;

Kişinin kendine yönelik duygu ve düşünceleridir.



Öz saygıyı kazanmayı ve korumayı sağlamak için;

Kendinizi
Olduğunuz
Gibi
Kabullenin.

@mylifepsikoloji

Kendinize
Verdiğiniz
Sözleri
Tutun.

Öz eleştiri
Yaparken
Acımasız
Olmayın!

Hatalarınızı
Görmemezlikten
Gelmeyin.

Onay
Beklemeyin.



• ÖNERİLER

- *Özgüven Bakış Açınızı Sorgulayın*
- *Kendinize Haksızlık Yapmayın*
- *Çok Fazla Mükemmeliyetçi Olmayın*
 - *Olumsuzluklardan İbaret Olmadığınızı Unutmayın*
 - *Kendinizi Sevin*
- *Kendi Kendinize Olumlu Telkinlerde Bulunun*

- *Öz güvenin temelinde insanın pozitif olma duygusu yatar.*
- *Bir konuda ne kadar çok deneme yaparsak ancak o işi daha iyi yapabiliriz.*
 - *Risk almak*
 - *İç konuşma yapmak*
- *Kişisel değerlendirme yapmak*
 - *Kendini sevmek*



ÖZSAYGI BU DEĞİLDİR!

ψ psikologTV
Türkiye'nin Psikoloji Portalı

Sizde Narsistik Kişilik
Kişilik Bozukluğu Olduğunu
Düşünüyorum...

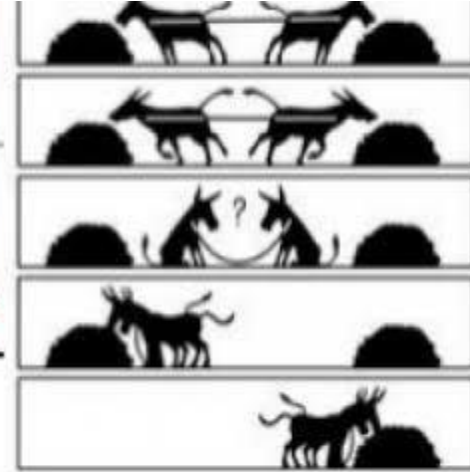
Eminim Dünyada Bu
Hastalığa Sahip Tek Kişi
Benimdir!..



YAPICI ÇATIŞMA-ÇÖZME



Çatışma Türleri



**Çatışmadan kaçmak
(kaybet-kazan)
(kaybet-kaybet)**

**Saldırgan ve yıkıcı tepkiler
(kazan-kaybet)**

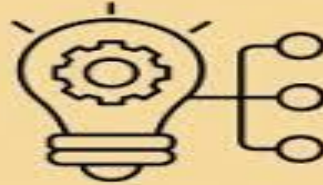
**Yapıcı barışçıl ve onarıcı tepkiler
(kazan-kazan)**

ÇATIŞMA ÇÖZMEN İÇİN TAKTİKLER



AYIÇIK UYMA

- Sorun senin için çok önemli değil ama karşındaki için çok önemliyse,
- Üzüleceğini ya da çok yıpranacağını hissettiğinde,
- "Şimdi zamanı değil" diyorsan kullanabilirsin.



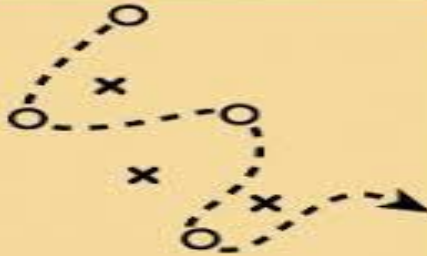
KAPLUMBAĞA GERİ ÇEKİLME

- Yüksek kazançlı bir durum yoksa,
- Zamanın yoksa,
- Ortam uygun değilse,
- Hazır değilsen,
- Karşındaki çok sinirliyse kullanabilirsin.



BAYKUŞ YÜZLEŞME

- Bütün sorumluluğu üstlenmek istemediğinde,
- Arada güven duygusu varsa,
- Kin, husumet gibi yoğun durumlarla başa çıkman gerekiyorsa kullanabilirsin.



KÖPEKBALIĞI REKABETE GİRME

- Haklı olduğundan eminsen,
- Kısa sürede karar vermen gerekiyorsa kullanabilirsin.



TİLKİ UZLAŞMA

- Karmaşık bir sorun için geçici bir çözüme ihtiyacın varsa,
- Karşıdakiyle eşit statüye sahipsen kullanabilirsin.



Yapıcı Tartışma	Yıkıcı Tartışma
Esas konuya bağlı kalmak	Konudan uzaklaşmak
Tartışılan konuya odaklanmak	Geçmiş defterleri açmak
Konuşurken karşısındakini incitmemeye çalışmak	Karşısındakini incitecek şekilde konuşmak
Karşısındakinin bakış açısını anlamaya çalışmak	Kendi haklılığını ispatlamaya çalışmak
Ben dilini kullanarak çatışmayı azaltmak	Sen dilini kullanarak çatışmayı kızıştırmak
Açık ve net konuşmak	İmlalarla karşısındakini rahatsız etmek
Çözümcü yaklaşım sergilemek	Taleplerde bulunmak
Uzlaşmaya niyetli olmak	Uzlaşmayı reddeden tavırlar sergilemek
Karşısındakinin duygularına karşı hassasiyet göstermek	Karşısındakine psikolojik veya fiziksel şiddet uygulamak

"HAYIR" DİYABİLME

"Hayır" Demek Neden Zordur?

- Reddetmek duygusu
- İlişkiler zedelenir korkusu
- Bencil algılanma kaygısı
- Herkesle iyi geçinme isteği
- Bize de "hayır" denmemesi için
- "Hayır" demeyi öğrenmediğimiz için.

Niçin "Hayır" Demeliyiz?

- İstemediklerinizi hayatın dışında tutmak için,
- Gerçek kapasitenizi görebilmek için,
- Sınırlarınızın belli olması için,
- Olduğunuz gibi kabul görmek, sevilmek için.



**Bazı zamanlar,
söyleyebileceğin en
güçlendirici ve
özgürleştirici kelime**

Hayır

- sınırlar koyman
 - kendi zamanına değer vermen
 - başkalarının nerede durduklarını bilmeleri
- sorun değil.**

BİRAZ DA MİZAH...

Serkan ALTUNIĞNE

komikaze.net



[f](#) [t](#) [i](#) /serkanaltunigne



Erdil Yaşaroğlu © komikaze.net