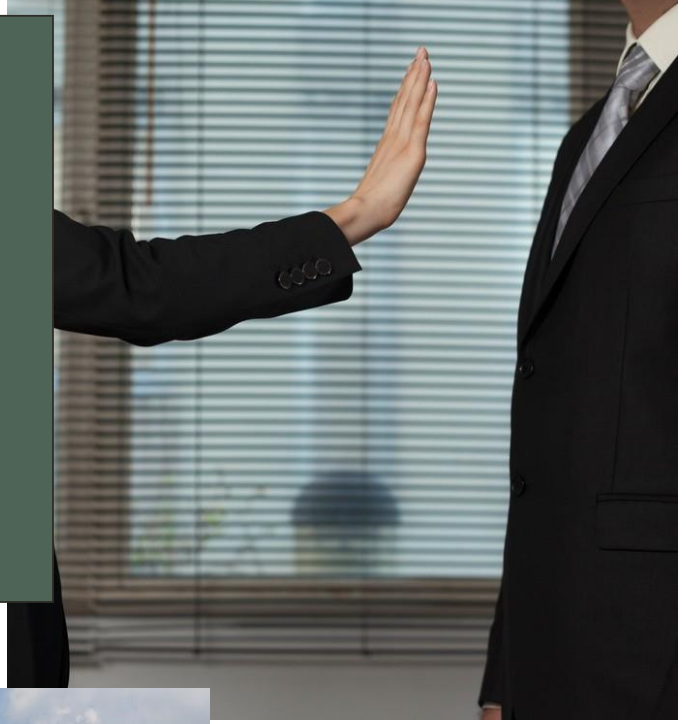


SINIR KOYMA NEDİR ?

Sınır koymak, kişiler arasındaki ilişkilerin sağlıklı ve dengeli olmasına yardımcı olan önemli bir kavramdır. Sınır koymak kişisel sağlık, ilişkiler ve genel yaşam kalitesi için önemlidir. Sağlıklı sınırlar belirlemek, insanların daha mutlu ve dengeli bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.



SINIR KOYMAK ÖNEMLİDİR ÇÜNKÜ ;

- Kişilerin duygusal, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur.
- Bireyin kendi ve başkalarının sınırlarına saygı gösterdiğinde ilişkiler daha sağlıklı hale gelir.
- Bireyleri açık ve dürüst iletişime teşvik eder.
- İnsanların kendilerini daha iyi tanımalarına yardımcı olur. Bu da özsaygıyı artırır.
- Aşırı yüklenme ve istenmeyen sorumlulukları engelleyerek stresi azaltır.
- İş yükünün yönetilmesine zamanın daha iyi kullanılmasına ve iş dengesinin sağlanmasına yardımcı olur.

Kaç Tür Sınır Vardır ?



FİZİKSEL SINIR :

bedenimizi ve sahip olduğumuz kişisel alanımızı korumaktadır. Fiziksel sınırlar başkalarına fiziksel temasta bulunmama yani kişisel mahremiyet oluşturmaya fayda sağlar. Fiziksel sınırlar sayesinde, çevremizdeki insanların ne kadar yakınıımızda durabileceğini, kurulacak fiziksel temasın ne türde olabileceğini ve kişisel alanımızda başkalarının davranışlarını bizim belirlememizin mümkün olduğunu görmekteyiz. Örneğin birisi size istemediğiniz şekilde dokunuyorsa fiziksel sınırınızı aşmış olur.

DUYGUSAL SINIR :

Bireysel duyguların önemsenmesi, ifade edilmesi, başkalarının duygularına anlayış gösterilmesi ve başkalarının da sizin duygularınızı geçiştirmeyip önem vermesi hakkını korumaktır.

Örneğin birisi size sürekli hakaret ediyorsa duygusal sınırınızı aşmış olur.



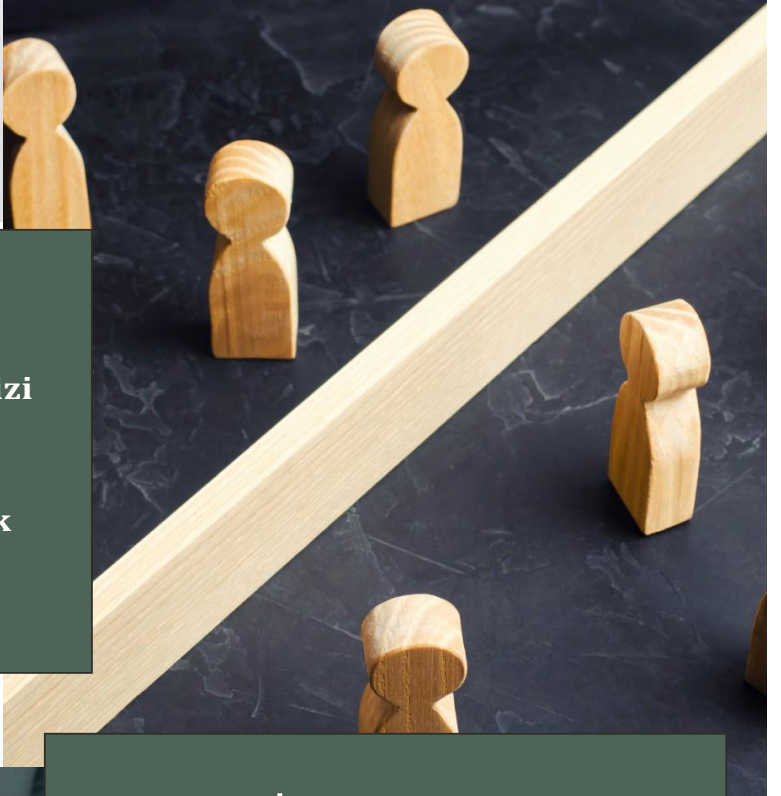
ZAMAN SINIRLARI :

Günlük yaşamda bireylerin zamanlarını nasıl kullanacaklarını planlama haklarını ifade eder. Örneğin birisi sürekli olarak sizden zaman ayırmanızı talep ediyorsa zaman sınırınızı aşmış olur.



SOSYAL SINIRLAR :

Diğer insanlarla olan ilişkilerimizi düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır. Örneğin birisi size sürekli olarak aşırı samimi davranıyorsa sosyal sınırınızı aşmış olur.



MADDİ SINIRLAR :

Paramızı, mal varlığımızı ve maddi kaynaklarımızı istediğimiz şekilde harcama ve paylaşma hakkımızı korumayı sağlar. Örneğin arkadaşımızın sürekli bizden para istiyorsa maddi sınırınızı aşmış olur.





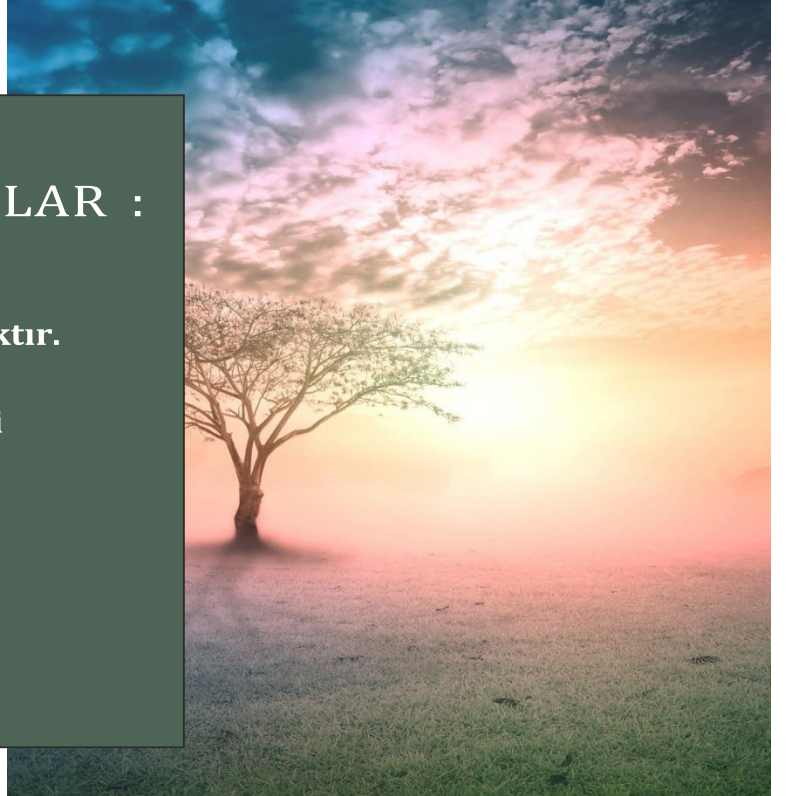
TEKNOLOJİK SINIRLAR :

Teknolojinin yararlarının yanı sıra zararlarının da bilinmesi yaş düzeyine uygun kullanılması durumlarını ifade eder.

Örneğin kullandığınız sosyal medya şifrelerinin başka kişilerle paylaşılması teknolojik sınırlarımızın aşılmış olduğunu gösterir.

MANEVİ/DİNİ SINIRLAR :

İnanç ve ibadet özgürlüğünü koruma altına almayı sağlamaktır. Örneğin kişinin inançlarından dolayı dışlanması manevi/dini sınırların aşıldığını gösterir.



Sağlıklı Sınırların Özellikleri



Diğerleriyle uyumlu olma:

Sağlıklı sınırlar, diğer kişilerle uyumlu olacak şekilde belirlenir. Sınırlar, diğer kişilerin haklarına saygı gösterilerek belirlenir.

Kendi sorumluluğu: Sağlıklı sınırlar, kişinin kendi sorumluluğunda belirlenir. Kişiler, kendi sınırlarını belirleme ve diğer kişilerin sınırlarına saygı gösterme konusunda sorumlu tutulmalıdır.

Doğru zamanlama: Sağlıklı sınırlar, doğru zamanlamayla belirlenir. Sınırlar, diğer kişilerin hazır olduğu zamanlarda belirlenir.

- **Esneklik:** Sağlıklı sınırlar, bir kişinin zaman zaman değiştirebileceği esnek sınırlardır. Kişilerin ihtiyaçları, beklentileri ve çevreleri değiştiğinde, sınırlarını ayarlamalarına izin verir.
- **Açıklık:** Sağlıklı sınırlar, diğer kişilerle açık bir şekilde iletişim kurarak belirlenir. Bu, sınırların ne olduğunu ve neden belirlendiğini açıklamayı sağlar.
- **İşbirliği:** Sağlıklı sınırlar, diğer kişilerle işbirliği yapılarak belirlenir. Sınırların belirlenmesi, diğer kişilerin ihtiyaçlarına saygı gösterilerek yapılmalıdır.
- **Kendine güven:** Sağlıklı sınırlar, kişinin kendine güvenini artırır. Sınırların belirlenmesi, kişinin kendi ihtiyaçlarını ve sınırlarını bilmesine yardımcı olur.



ÖNEMLİ !

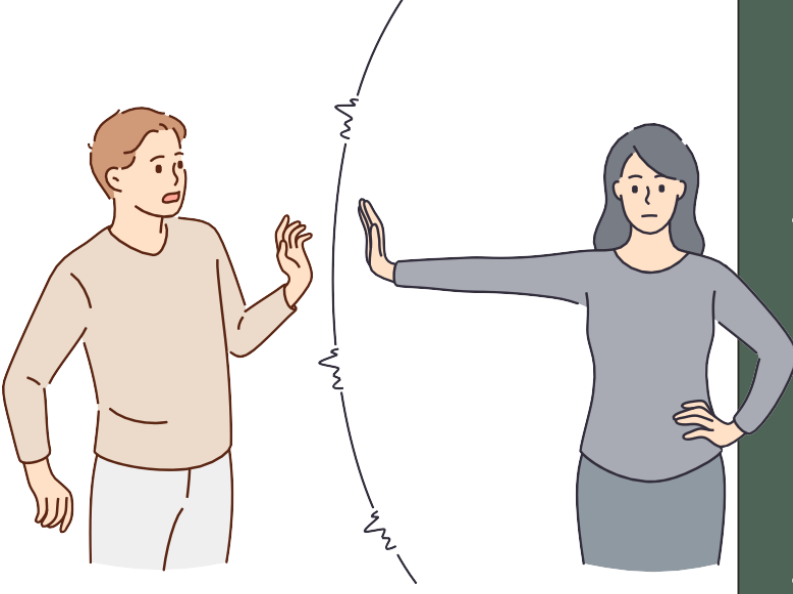


- 1) Sınırlar hayatınızda neyi kabul edip etmediğinizi anlatan bir sistemdir.
- 2) Güçlü bir benlik algısı için açık ve net sınırlar koymak ve başkalarının sınırlarına saygı duymak gerekir.
- 3) Etrafınızdaki insanların isteklerinin ve ihtiyaçlarının sizin istek ve ihtiyaçlarınızdan daha önemli olmadığını fark etmelisiniz.

- 4) Hayır kelimesini kullanmak bir bencillik değil aksine kendi kişiliğimizi ortaya koymada en önemli unsurdur.
- 5) Pazarlığa açık olmayan kişisel sınırlarımız kişiliğimizin en önemli parçasıdır.
- 6) Başkalarının baskısı altında kalmadan kendi değer yargılarımızı belirleyerek gerçek benliğimizi oluşturmalıyız.
- 7) Başkalarının sizin adınıza kararlar almasına izin vermeyin.



Sınır Çizme Becerileri Nasıl Geliştirilebilir ?



- **Kendinizi tanıyın:** Kendinizi ve ihtiyaçlarınızı tanımak, sınırlarınızı belirlemenizde önemli bir adımdır. Kendinize, “Ne istiyorum?” veya “Ne istemiyorum?” sorularını sorarak başlayabilirsiniz.
- **Açık ve net bir şekilde ifade edin:** Sınırlarınızı belirlerken, açık ve net bir şekilde ifade etmeniz önemlidir. Başkalarının neyin kabul edilebilir olduğunu anlamasına yardımcı olacak açık ifadeler kullanın.
- **Kendinize zaman tanıyın:** Sınır çizmek, zaman alıcı bir süreçtir. Kendinize zaman tanıyın ve yavaşça ilerleyin. Kendinizi zorlamadan, önce küçük sınırlar belirleyin ve sonra bu sınırları genişletin

Kendinize güvenin: Kendinize güvenin ve kararlarınızda arkasında durun.

- **Empati kurun:** Diğer kişilerin ihtiyaçlarına ve hislerine saygı göstermek, sağlıklı bir şekilde sınır çizmenin önemli bir parçasıdır. Empati kurarak, diğer kişilerin neden belirli davranışları sergilediklerini anlayabilirsiniz.

