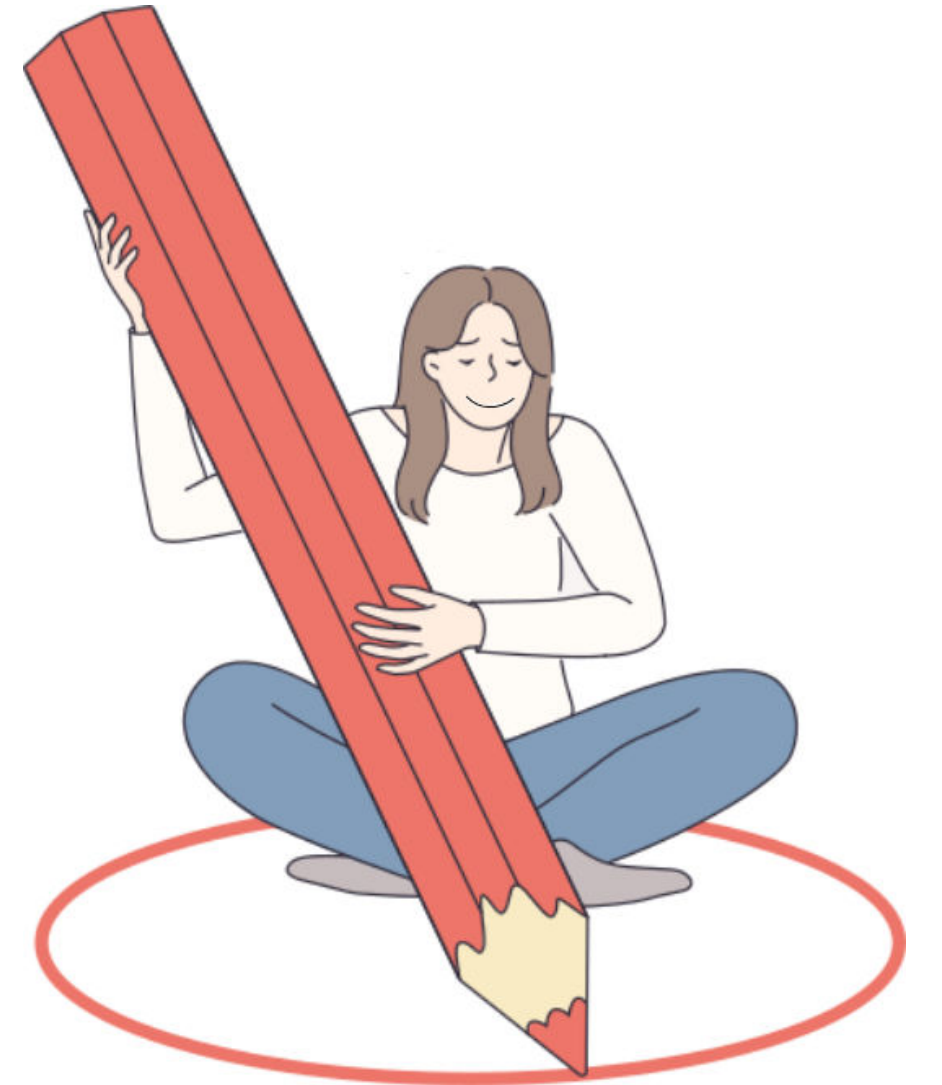


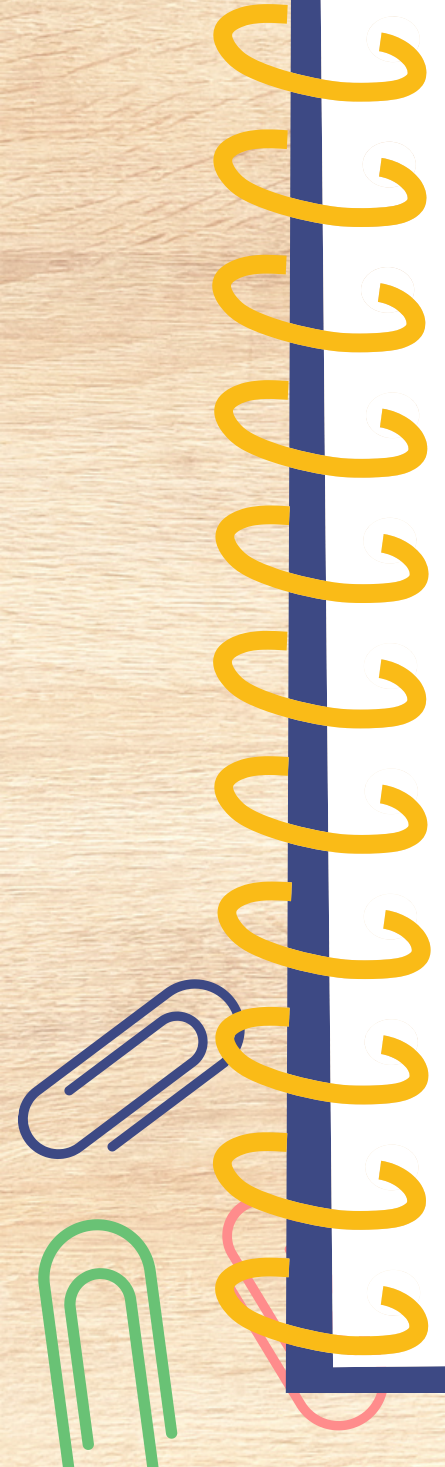
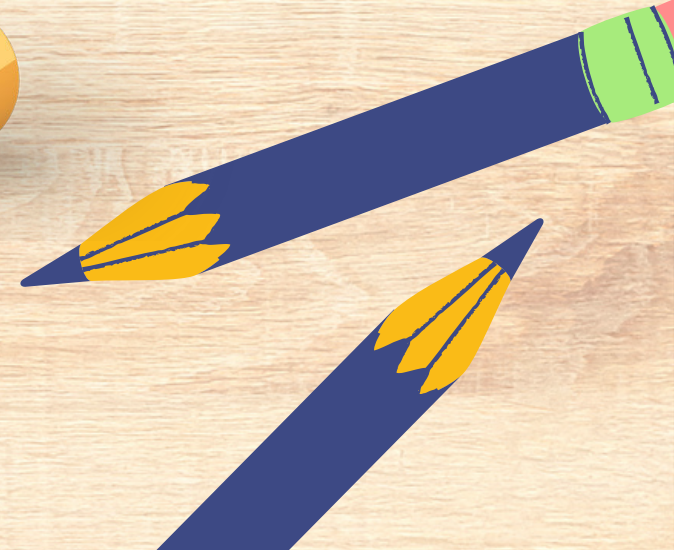
SINIR KOYMA

(ÖÖRENCİ)



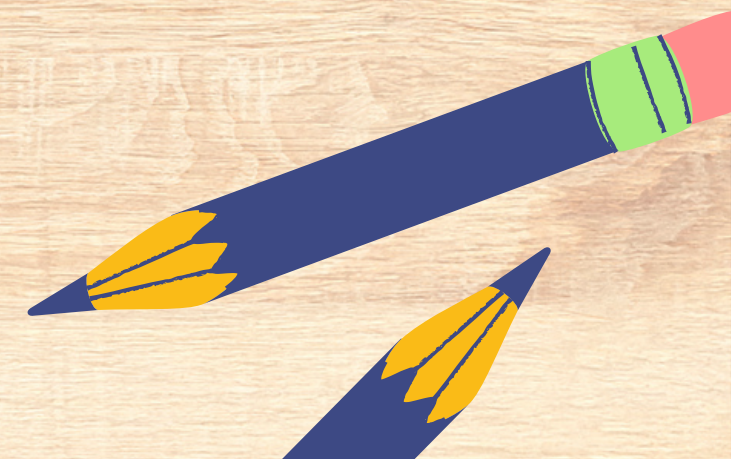
BI DÜŞÜNELİM...

- **Sınır deyince aklınıza ne geliyor?**
 - **Sizin sınırlarınız nelerdir?**



SINIR KOYMA

- Bireyin kendi varlığını diğerlerinden ayırt etmesini, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamasını sağlar.
- Varlığının ve sınırlarının farkında olan bireyler kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler.
- Bu sayede kendilerini daha güvende hissederler.



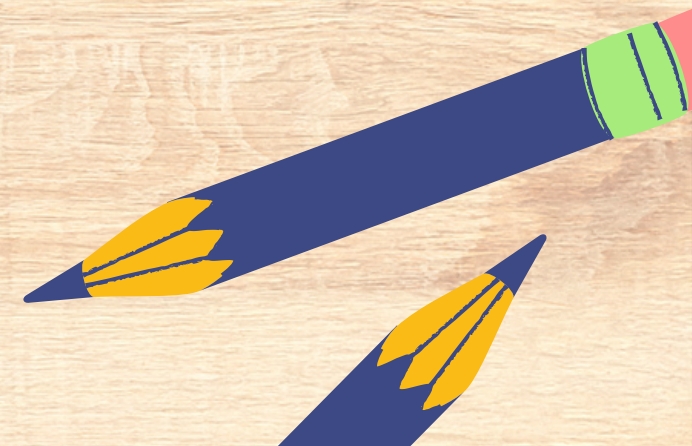
SINIR KOYMA

- Kısaca kişisel sınırlarını bilmek, kendisinin ve başkalarının özel alanını bilmek ve korumaktır.
- Bir insanın özel alanlarına bakılmasının, dokunulmasının, hakkında konuşulmasının, dinlenilmesinin yasak olmasını ifade eder.



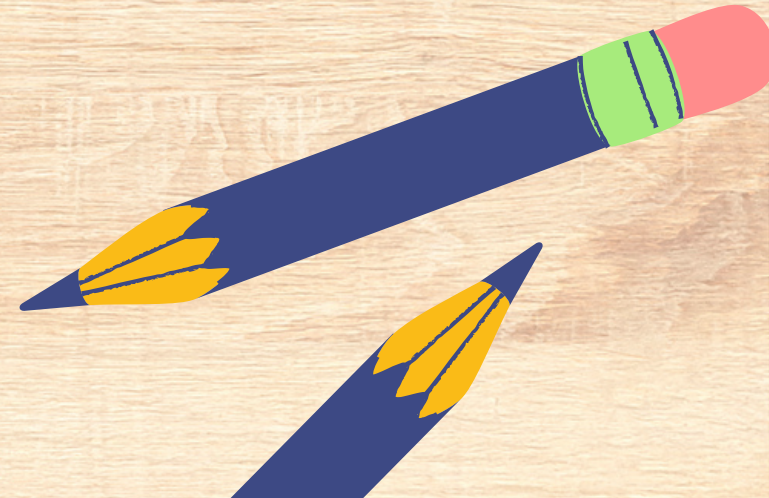
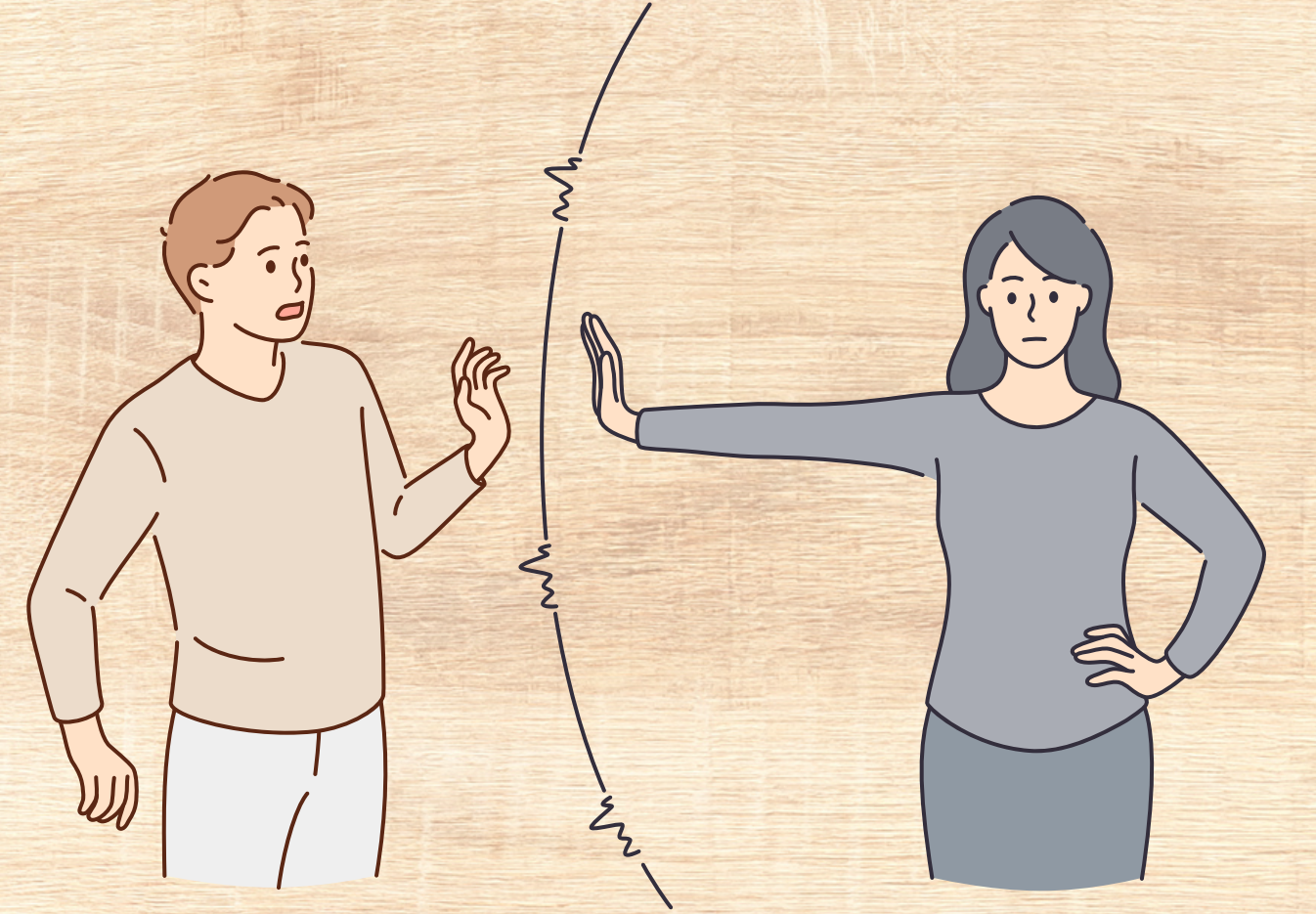
SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

- Sınırlar kendimizi, **kim olduğumuzu** ve **kim olmadığımızı** belirler.
- Sınır, '**Ben**'in nerede bittiğini ve bir başkasının nerede başladığını görmemizi sağlar.
- Neye sahip olduğumuzu ve nelerden sorumlu olduğumuzu bilmek bizi **özgürleştirir**.
- Mülkiyetimizin nerede başlayıp bittiğini bilmek; istediğimizi yapmakta ve **hayatımızın sorumluluğunu** üzerimize almak konusunda pek çok seçenek sunar.
- Hepimizin kendi içinde yaşayabileceği bir dünya vardır, yani **bizi "biz"** yapan şeylerden kendimiz sorumluyuz.

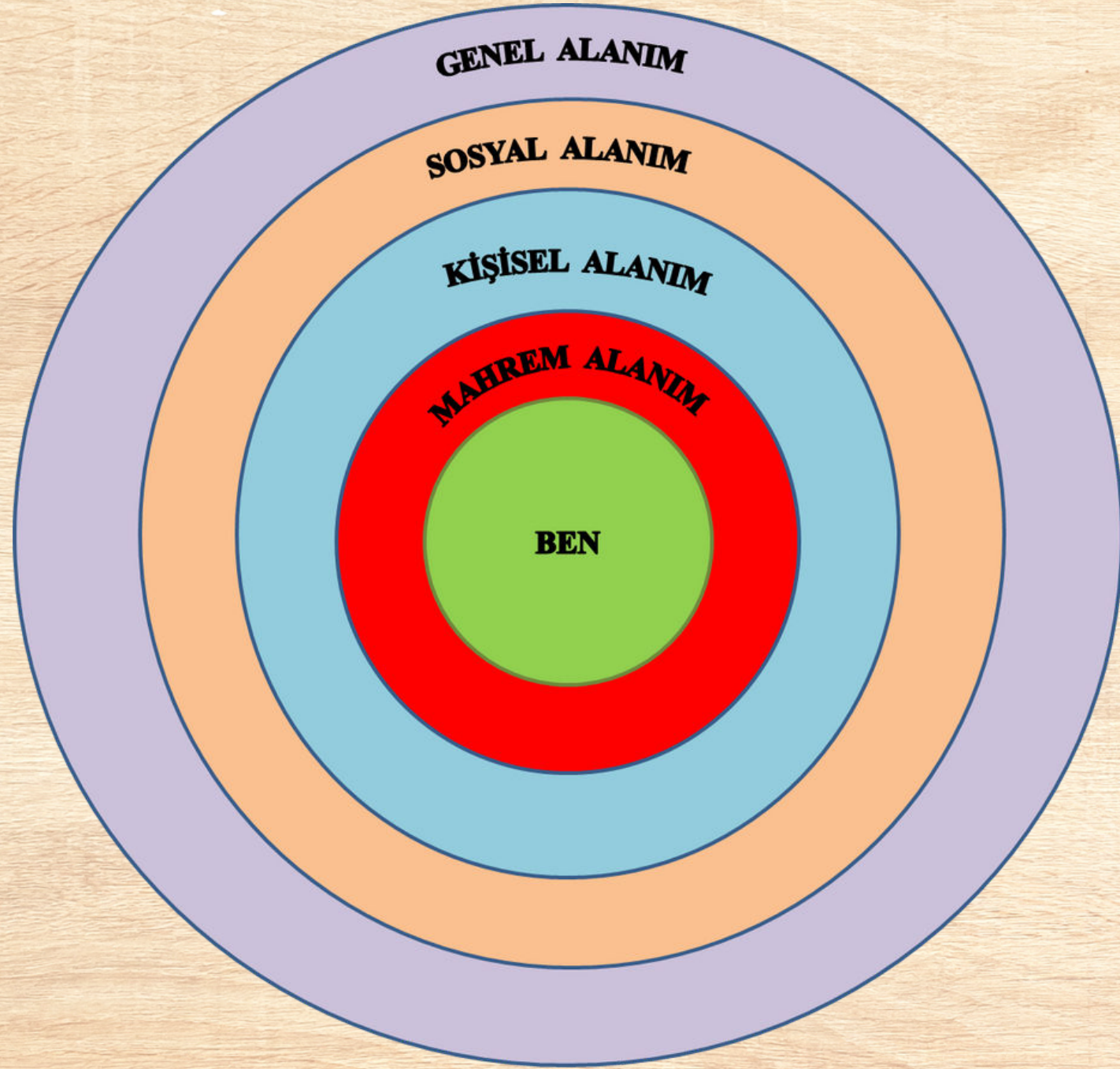


SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

- Sınırlar **nelerden sorumlu** olduğumuzu göstermenin yanı sıra nelerden **sorumlu olmadığımızı da** tanımamızı sağlar.
- Kişisel sınırlar; kişinin kendisini **değerli** görmesini ve hissetmesini sağlar.
- Olumlu **benlik algısı** oluşturur.
- Karşılıklı **saygı ve güven** oluşumuna katkı sağlar.
- **Anormal** düşünce, tutum ve davranışlardan kişiyi uzak tutar.
- Kendine ve karşı cinse ait **sosyal rolleri** sağlıklı bir şekilde anlamlandırır.



SINIRLAR



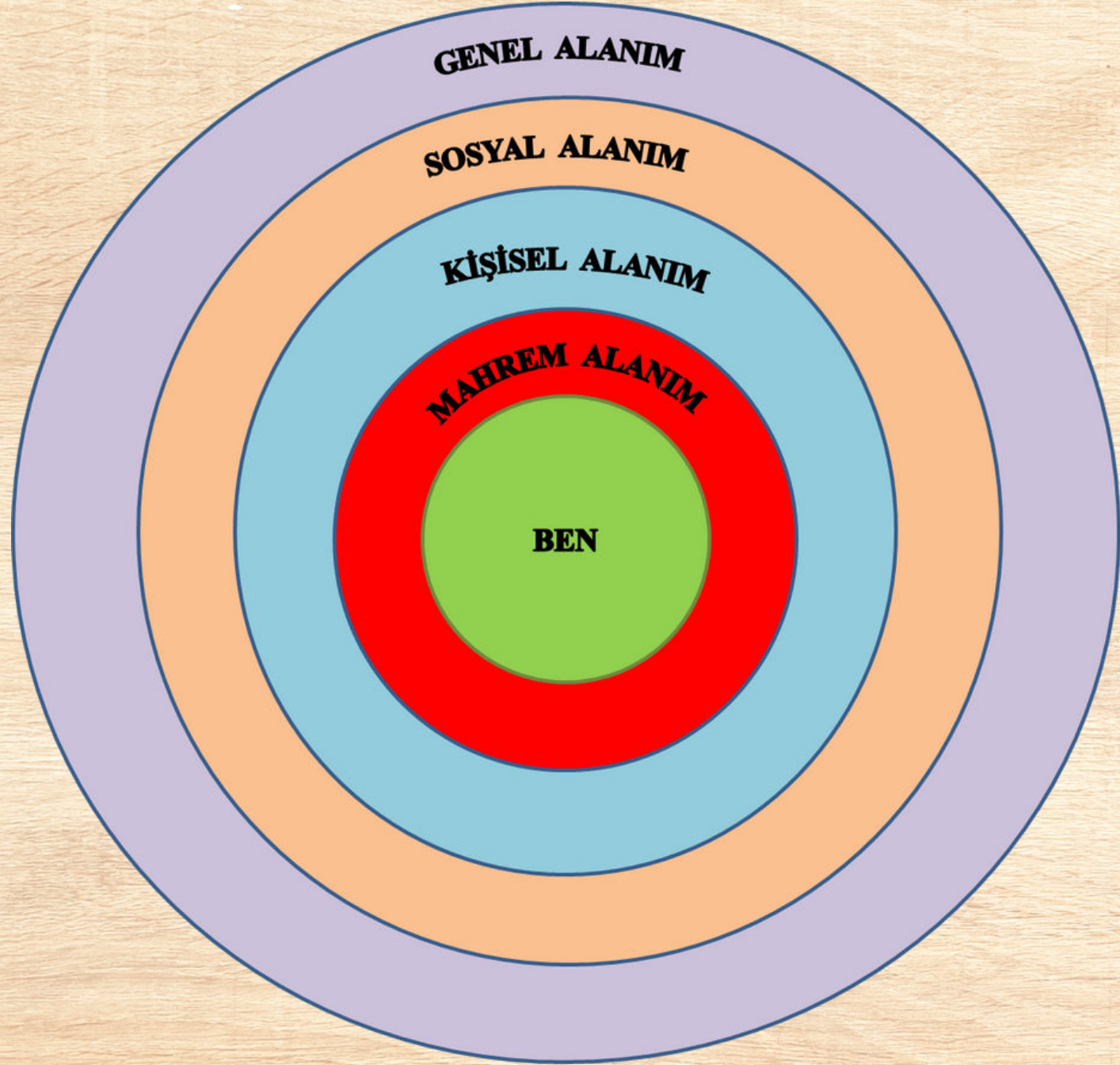
MAHREM ALANI (0-46 cm)

Kişilerin ancak çok yakınlarıyla paylaştıkları, mahremiyet olarak nitelenen özel durumların paylaşıldığı alan.
Örn: Ebeveyn ve çocuğun, yakın arkadaşların birbirlerine sarılması.
Başkasına ait özel eşyaların izinsiz kullanılmaması ve başkalarının evlerine/odalarına izinsiz girilmemesi...

KİŞİSEL ALANIM (46-120 cm)

Saygı ve sevgi ilkelerine dayanan samimiyet alanı. Birbirini tanıyan samimi olan insanlar bu mesafe içinde ilişkilerini sürdürür.

SINIRLAR



SOSYAL ALANIM (120-360 cm)

Bulunulan ortama göre sınırların belirlenmesi.
Ör: Öğretmen öğrenci ilişkisi

GENEL ALANIM (360cm ve fazlası)

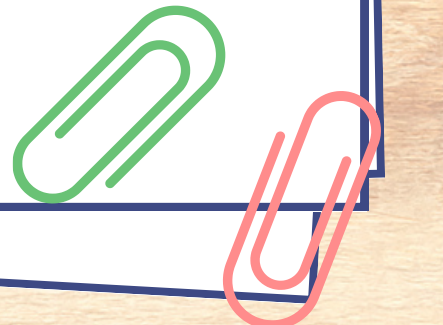
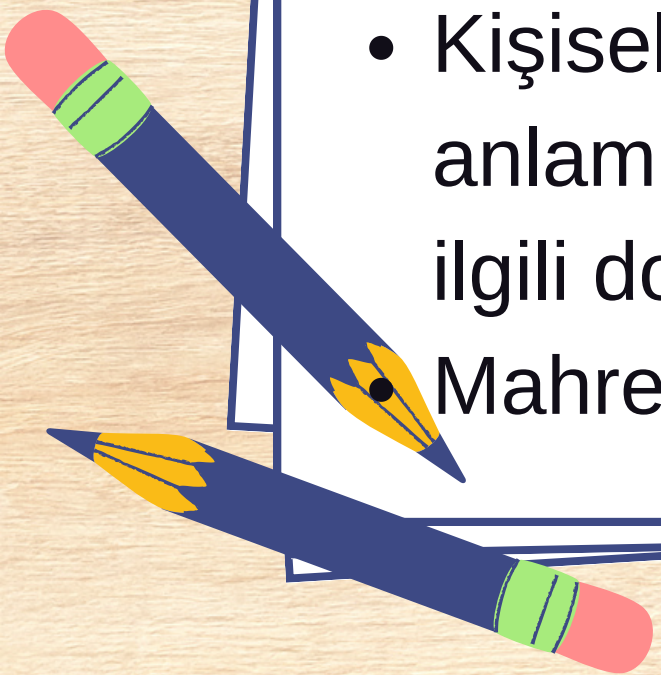
Birbirlerini hiç tanımayan insanların bulunduğu genellikle açık alanlardır.

KİŞİSEL SINIRLAR

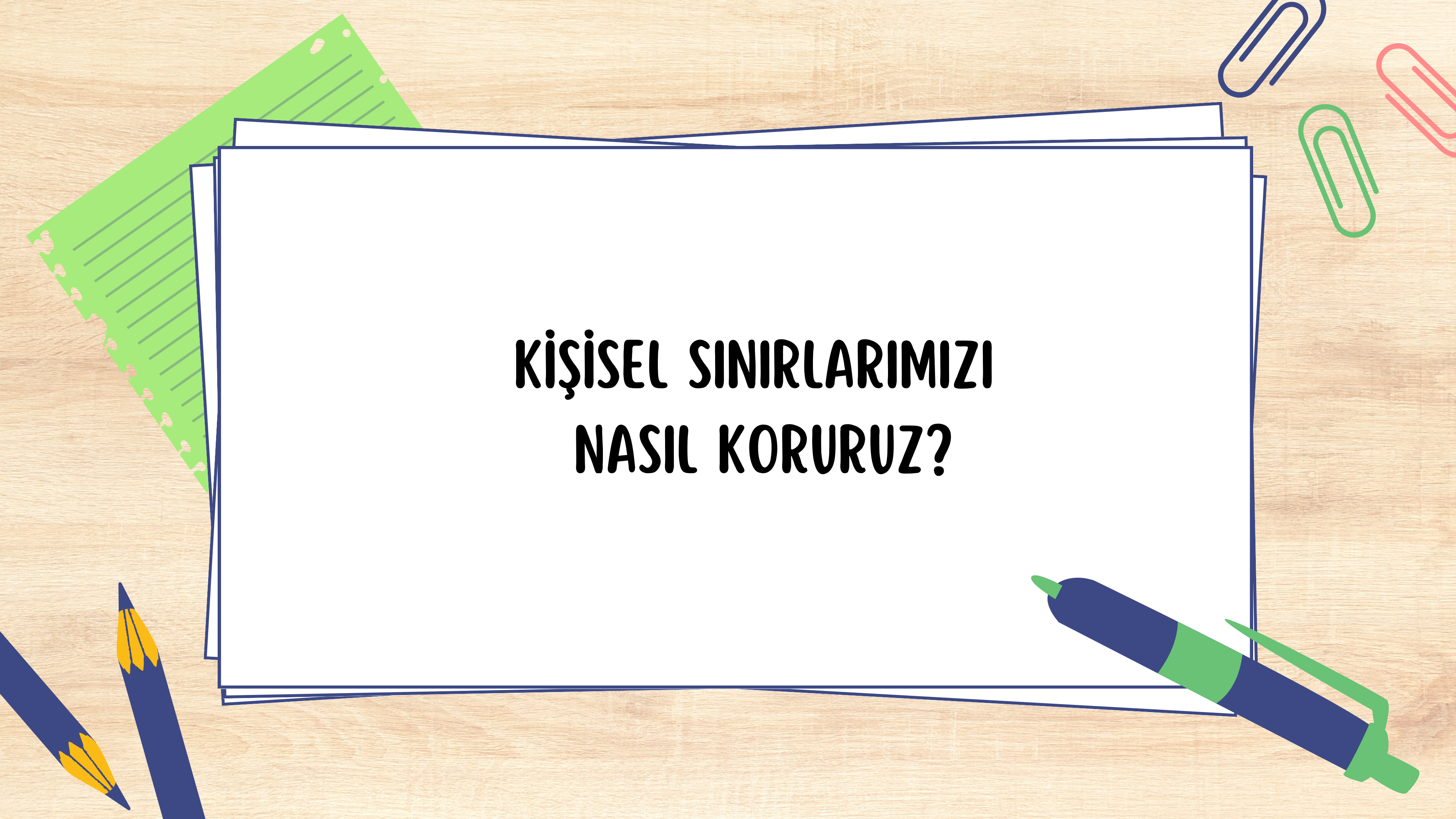


- Kişinin kendisinin ve diğer insanların özel alanının farkına varması,
- Sosyal hayatın içinde kendi özel alanını koruması,
- Diğer insanların özeline saygı duyması,
- Çevresi ile arasına sağlıklı sınırlar koyması hakkındaki bilgileri içerir.
- Kısaca kişisel sınırlarını bilmek, kendisinin ve başkalarının özel alanını bilmek ve korumaktır.
- Bir insanın özel alanlarına bakılmasının, dokunulmasının, hakkında konuşulmasının, dinlenilmesinin yasak olmasını ifade eder.
- Kişisel sınırlar ya da mahremiyet kavramının insan vücudu için kullanıldığındaki anlamı; hakkında konuşulması, bakılması ve dokunulması uygun olmayan bölgeleriyle ilgili dokunulmazlık hâlidir.

Mahremiyet kuralları iki cins için de geçerlidir.



KİŞİSEL SINIRLARIMIZI NASIL KORURUZ?

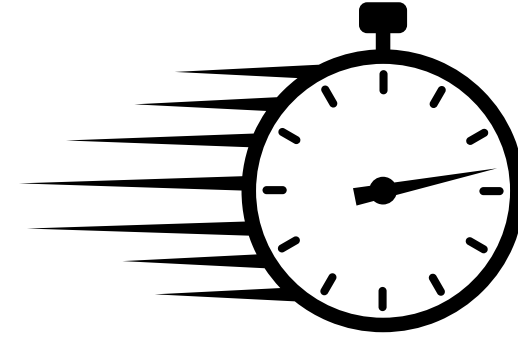


1- Neden sınırlara ihtiyacınız olduğunu anlayın: Bu sizin sınır çizmeniz için gerekli olan motivasyonu sağlayacaktır.



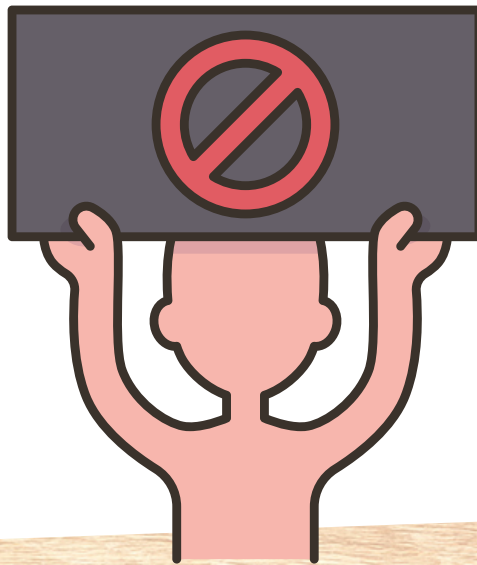
2- Nasıl bir sınıra ihtiyacınız olduğunu belirleyin: Sınırınızı net bir şekilde belirleyin. Eğer net olmazsanız, beklentilerinizi dile getiremezsiniz. Belirsiz sınırlar etkili de olmayacaktır.

3- Açık sözlü olun: Karşınızdakilerin duygularını incitmekten ya da herhangi bir tartışmaya girmekten korkup gizemli ya da üstü kapalı konuşmayın. En kibar ve en başarılı yaklaşım, her zaman en doğrudan olandır.

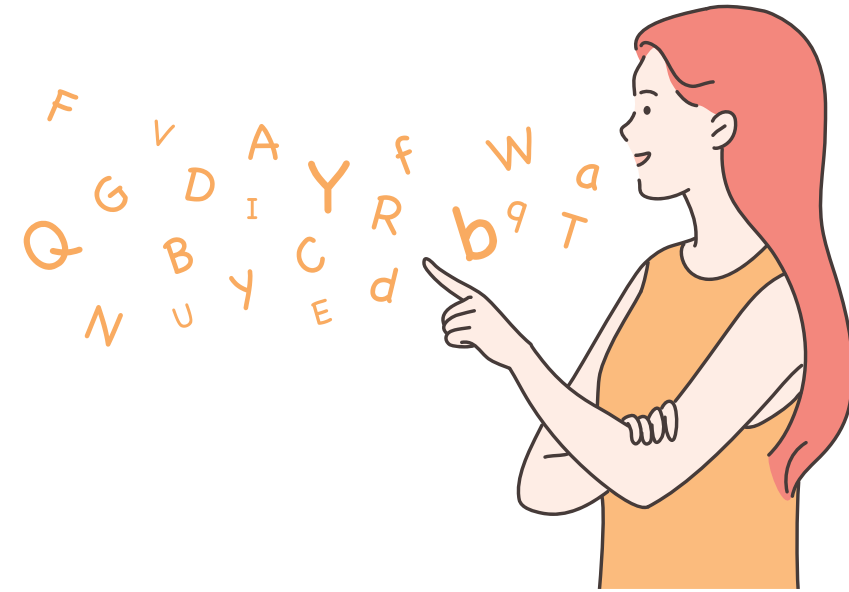


4- Sınır ihlallerini zamanında belirtin: Küçük sorunlarla daima daha kolay baş edilir. Konuşmak için karşınızdakinin sınırlarınızı defalarca ihlal etmesini beklemeyin. Nitekim siz onlara açıklamadan başkalarından sizin sınırlarınızın neler olduğunu bilmesini beklemek, ya da başta sınır çekmediğiniz için karşı tarafta beklentiler oluşturup sonra bu beklentileri karşılayamayacağınızı söylemek de adil olmayacaktır.

5- Daha katı sınırlarla başlayın: Katı bir sınırı gevşetmek, gevşek sınırları sıkılaştırmaya çalışmaktan her zaman daha kolaydır. Aslında bu durum, en sık yapılan hatalardan biridir. Yeni bir işe başladığınızda ya da yeni bir arkadaş edindiğinizde iyi bir izlenim yaratmak için uzlaşmacı davranmaya çalışırsınız. Bunun sonucunda ise aslında katılmadığınız şeylere katılarak veya sizinkiyle uyuşmayan bakış açılarına uyum sağlamaya çalışarak kendinizi fazla yorarsınız. Bu noktadan sonra geri dönüp katı sınırlar çizmek oldukça zor bir hal alır.



6- Sakin ve kibar bir ses tonuyla konuşun: Öfkenizi kontrol edin. Sınır çizmeyi bir tartışmanın ortasında denemeyin



7- Özür dilemeyin ya da uzun açıklamalarda bulunmayın: Çünkü bu tür davranışlar, yaptığınız şeyin özür ya da açıklama gerektiren yanlış bir eylem olduğu izlenimini verir.

HAYIR DIYEBİLMEK

**Sınır koyabilmenin
en etkili yöntemi
'HAYIR'
diyebilmektir.**

HAYIR!



NASIL 'HAYIR' DEMELİYİZ?

İlk önce bizi rahatsız eden olumsuz duygular yaşatan olay ve davranışı tanımlamamız gerekir. Söze "ben "diye başlayarak duygu ve düşüncelerimizin bize ait olduğunu vurgulamalıyız. Kuracağımız cümleler genellikle üç bölümden oluşur:

- 1- Olumsuz duyguları yaşatan belli bir davranış veya olayı tanımlamak,
- 2- O davranış veya olayın bizim üzerimizde yarattığı etkiyi açıklamak,
- 3- O davranış ve olayı nasıl yorumladığımızı (hissettiklerimiz, duygularımız) söylemekten oluşur.

Böylece duygularımızı içimize atıp zaman içinde birikmesini engellemiş oluruz.

HAYIR DİYE BİLME BASAMAKLARI

1-Doğrudan hayır demek

- “Hayır, teşekkürler.”
- “Hayır, istemiyorum.”
- “Hayır, bana uygun değil.”
- “Hayır, ailemi üzmem istemiyorum.”
- “Israr etme lütfen, yapmak istemiyorum.”
- “Seni kırmak istemem ama yapamam.”
- “Kusura bakma yapamam.”



2- Geçıştirmek

- “Bilmem, bakarız sonra konuşuruz.”

3- Konuyu deęiřtirmek

- “Dün sınav sonuçları açıklanmış haberin var mı?”



4- Nedenler bulmak

- “Bugün olmaz annemlerle bir yere gitmem gerekiyor.”

HAYIR DİYE BİLME BASAMAKLARI

5- Duymazlıktan gelmek

- “Cevap vermez, duymamış gibi davranır.”



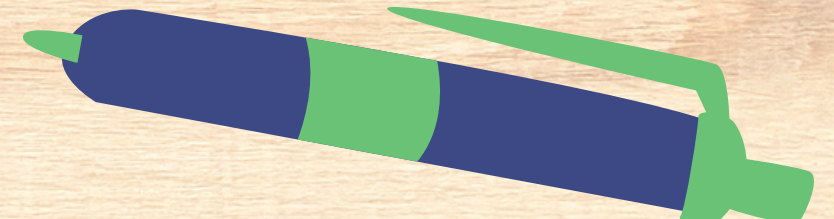
6- Ortamdan uzaklaşmak

- “Acelem var, üzgünüm. Sonra görüşürüz.”



7- Yürüyüp gitmek ve “Hayır tekrarı”

- “Yapmayacağımı söylemişim.”
- “Kusura bakma ama istemediğimi sana daha önce de söylemişim.”



SANAL ORTAMLARDA SINIR KOYMA

İnternetin (sosyal medya,online oyun vb.) yanlış kullanımı:

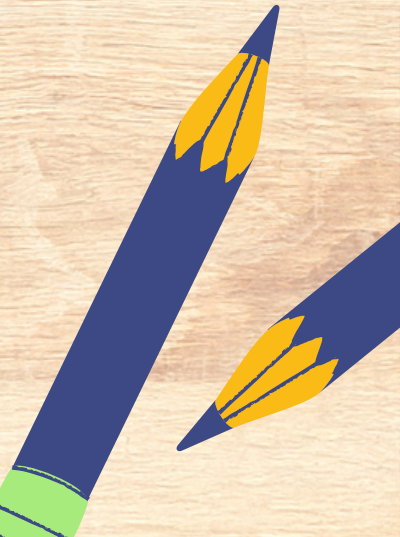
- bireyleri sağlıksız yaşamaya sevk etme,
- madde kullanımı ve maddeye ulaşım olasılığını arttırma,
- cinsel istismar ihtimalini kolaylaştırma,
- dolandırıcılık,
- kötü niyetli insanlarla kolay iletişime geçme,
- terör olaylarına ve provokatif etkinliklere kolaylıkla dâhil olabilme ve
- siber/sanal zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına sebep olabilmektedir.



SANAL ORTAMLARDA SINIR KOYMA



- İletişim araçları ve interneti bilinçli bir şekilde kullanın.
- Hesaplarınızın siber zorbalar tarafından çalınmasını engellemek amacıyla tahmin edilmesi zor ve güçlü şifreler belirleyin.
- Güvenlik yazılımlarınızı güncel tutun.
- Yüz yüze ilişkilerdeki etik kuralları sanal ortamda da uygulayın.
- Tanımadığınız kişilerden gelen mesajları okunmadan silin.
- Tanımadığımız kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerini kabul etmeyin.
- Paylaşılması gereken kişisel bilgileri paylaşmayın.
- İnternette edinilen bilgilerin doğruluğunu kontrol edin.
- Dolandırıcılık amaçlı sitelere karşı dikkatli olun.



DESTEK ALIN

Sınır çizmeye başlamak zor bir iştir. Beraberinde birçok soru ve rahatsız edici his getirir; hatta kendinizden şüphe etmenize neden olabilir. Dolayısıyla, bu zor işi başarırken destek almak çok yararlı olacaktır.

Ayrıca sınırlarınızın ihlal edildiğini düşünüyorsanız ve buna engel olamıyorsanız destek almalısınız !



Güvendiğiniz bir yakınından



Öğretmenlerinizden



Okul rehberlik servisinizden



Kolluk kuvvetlerinden (polis vb.)