

SINIR KOYMA

Öğrenci Sunumu

KIRKLARELİ İL MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK ARAŞTIRMA
MERKEZİ



SINIR KOYMA

SINIR; bir durumun ya da alanın nerede başlayıp nerede bittiğini ifade eden bir kavramdır.

KİŞİSEL SINIRLAR ise bireylerin inanç, değer ve tutumları çerçevesinde oluşturdukları kendilerine özel alanlardır.

NEDEN SINIR KOYMALIYIZ?

- Kendimizi güvende hissetme,
- Sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme,
- Olumlu benlik algısını koruma ve geliştirme,
- Enerji ve zamanı dengeli kullanma,



SINIRLARIMIZ

KİŞİSEL
SINIRLAR

SOSYAL
SINIRLAR

SANAL
SINIRLAR

KİŞİSEL SINIRLAR



- Bireyin kendisi için belirlediği fiziksel ve duygusal alanları kapsayan sınırlardır. Kişisel sınırlar özel hayatımıza dair neyi ne kadar ve kiminle paylaşacağımızı içermektedir.

SOSYAL SINIRLAR

- Bireyin, aile, arkadaş, duygusal ve diğer sosyal ilişkilerinde çizdiği sınırlardır. Çevremizdeki insanların bize nasıl davranabileceğini veya bizlerin onlara nasıl davranabileceğini belirler.

SANAL SINIRLAR

- Sanal ortamlarda gerçekleştirilen tüm faaliyetleri kapsayan sınırlardır. Bu sınırlar kişisel veri ve bilgilerimizi korurken sanal güvenliğimizi de sağlamaktadır.



SINIRLARIMIZI NASIL KORUYABİLİRİZ

AÇIK VE
NET
KONUŞMAK

HAYIR
DİYEBİLMEK

ESNEK
OLABİLME
K

DESTEK
ALMAK

AÇIK VE NET KONUŞMAK

- Karşımızdaki insana sınırlarımızı ifade ederken anlaşılır ve net bir şekilde ifade etmektir. Bunu yaparken mesajlarımızı karşı tarafı da incitmeden iletmeliyiz.
- Örneğin; sürekli sözünüzü kesen arkadaşınıza «Ben konuşurken sürekli sözümü kesiyorsun. Bu beni çok rahatsız ediyor. Lütfen beni sözümü kesmeden dinler misin?» diyebilirsiniz.

HAYIR DİYE BİLMEK

- Karşımızdaki insan, istemediğimiz bir davranışta veya istekte bulunduğu zaman kararlı bir şekilde «Hayır» demeliyiz.
- Hayır demek bir ret ifadesi değil, bir öncelik belirtme olarak değerlendirmeliyiz.
- Örneğin; ders çalışırken sizi dışarı çağırıp ısrar eden arkadaşınıza «Teklifin için teşekkür ederim. Şuan müsait değilim.» diyebilirsiniz.

ESNEK OLABİLMEK

- Bize zarar vermeyecek bazı durumlarda sınırlarımızı esnetebiliriz. Bu esneklik sınırlarımızı korurken, sosyal ilişkilerimizin zarar görmemesini sağlar.

ŞİMDİ BU DURUMLAR ÜZERİNDE DÜŞÜNELİM-TARTIŞALIM!!!

- Aile bireylerim tarafından odama kapı çalınmadan girilmesi.
- Sınıftaki arkadaşımın telefonumu izinsiz alınıp kullanılması.
- Sohbet esnasında sözümün kesilmesi.
- Yapılan ortak planlarda fikrimin sorulmaması.
- Hoşlanmadığım el şakalarının yapılması veya lakap takılması.
- Sırlarımın üçüncü kişilerle bilgim dışında paylaşılması.

-
- Kimsenin sizin sınırlarınızı aşmaya hakkı yoktur ancak sizin de başkasının sınırlarını aşmaya hakkınız olmadığını unutmayalım.

- Teşekkürler.