



SINIR KOYMA

Veli 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.

SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

- 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.



AİLE VE SINIRLAR

- **Aile İçi Sınırlar**
- Çocuğun kişisel sınırlarını öğrenmesi ailede başlar. Bu sürecin aile içerisinde sağlıklı ilerlemesi, çocuğun güven duygusunu ve olumlu benlik algısını destekler.
- **Çevre ile Sınırlar**
- Çocuğun aile içinde edindiği sınır koyma becerisi çevre ile ilişkilerini de olumlu etkileyecektir. Çocuk sosyal ilişkilerinde kendi sınırlarını gözetirken çevresindeki insanların sınırlarına da saygı duymayı öğrenecektir.

AİLEYE ÖNERİLER

- Sınır koyarken çocuğun mizaç ve karakter özelliklerinin dikkate alınması,
- Çocuğun gelişim dönemi özelliklerinin dikkate alınıp hazırbulunuşluğuna uygun davranılması,
- Sınırlar konusunda aile bireylerinin rol model olması,
- Ailenin verdiği dönüt ve tepkilerde tutarlı olması,
- Özellikle Ergenlik Döneminde çocuğun sosyal çevre ile ilişki problemlerinde yapıcı bir rol üstlenmek,
- Çocuğun yargılamadan ve suçlamadan etkin bir şekilde dinlenmesi,

SINIRLAR KAVRAMINDA ÖNEMLİ HUSUSLAR!!!

«SEN DİLİ»
YERİNE
«BEN DİLİ»

EMPATİK
İLETİŞİM

ESNEK
OLABİLME
K

DESTEK
OLMAK

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

- Teřekkürler.

