



KSO DUMLUPINAR ORTAOKULU

Sağlıklı

Kişisel Sınırlar



Kişisel Sınır Ne

Demektir?

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

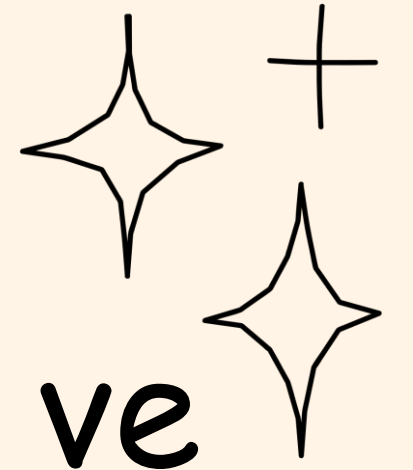


Sınırlar, başkalarıyla olan iletişimimizde bizlerin belirlediği isteklerimizi, ihtiyaçlarımızı, tercihlerimizi de ifade eder.

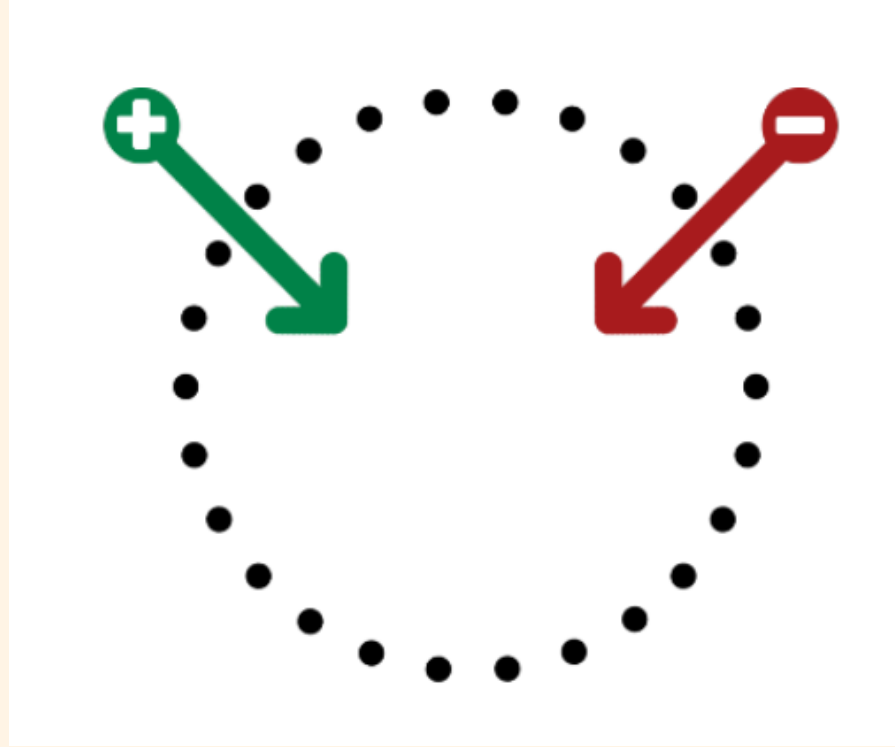




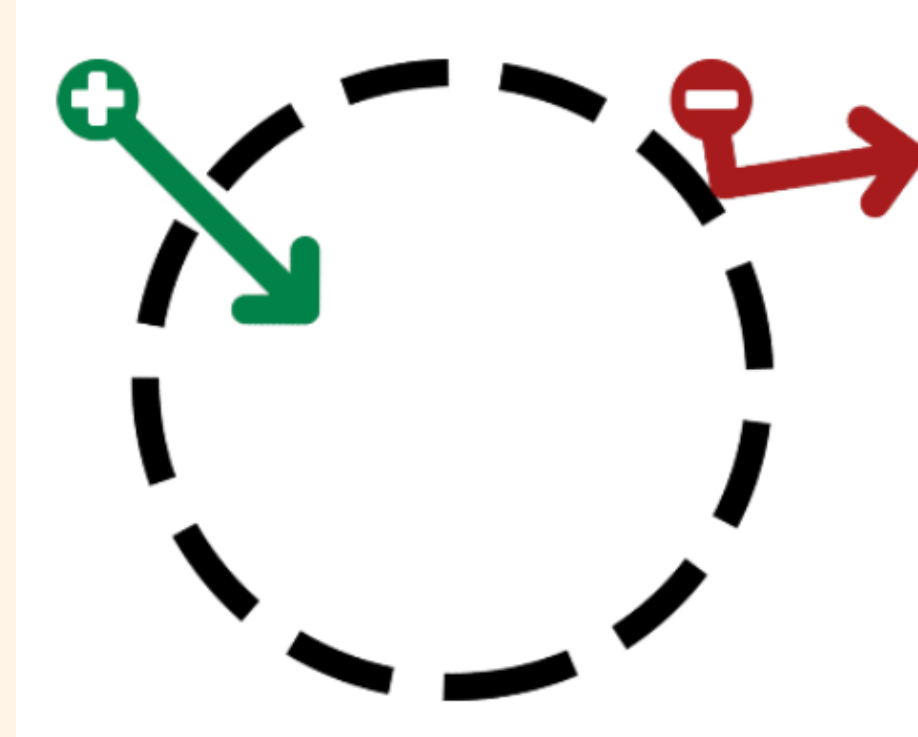
Bu istek, ihtiyaç ve
tercihler başkalarının
da sınırı gözetilerek
gerçekleřtirildiėinde
karşılıklı ve sağlıklı
sınırlar oluşur.



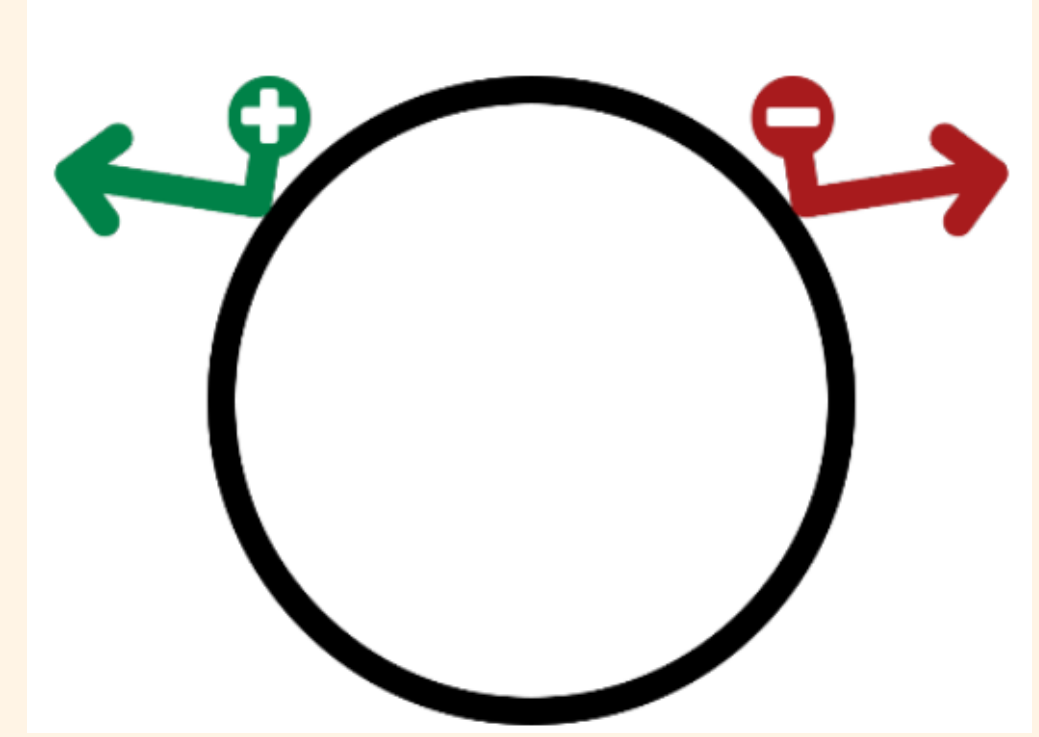
SINIRLAR 3 ŞEKİLDE OLABİLİR



Aşırı geçirgen
sınırlar



Sağlıklı Sınırlar



Katı Sınırlar



Aşırı Geçirgen Sınırlara Sahip Kişiler

- Kişisel bilgilerini başkalarıyla fazlasıyla ve kontrolsüzce paylaşırlar
- Başkalarının isteklerine "hayır" demekte zorlanırlar.
- Başkalarının sorunlarıyla aşırı derecede ilgilenirler, kendilerini gözardı ederler.
- Başkalarının düşüncelerini kendi düşüncelerinden daha önemli görürler.
- Kendilerine yapılan saygısızlığa sessiz kalabilir ve haklarını savunamayabilirler.
- Başkalarının isteklerini yerine getirmezlerse onlar tarafından dışlanmaktan korkarlar.



Katı Sınırlara Sahip Kişiler

- Başkaları ile samimiyetten ve yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar.
- İhtiyacı olduğunda bile yardım istemekten çekinirler.
- Yakın arkadaşları ya yoktur ya da çok azdır.
- Kişisel bilgilerini paylaşma ya da kendisi hakkında konuşma konusunda aşırı koruyucu olabilirler.
- Yakın ilişkide oldukları kişilerle bile mesafeli görünebilirler.
- Reddedilme olasılıklarını düşünerek yeni insanlarla tanışmak ve ilişki kurmaktan uzak dururlar.



Sağlıklı Sınırlara Sahip Kişiler

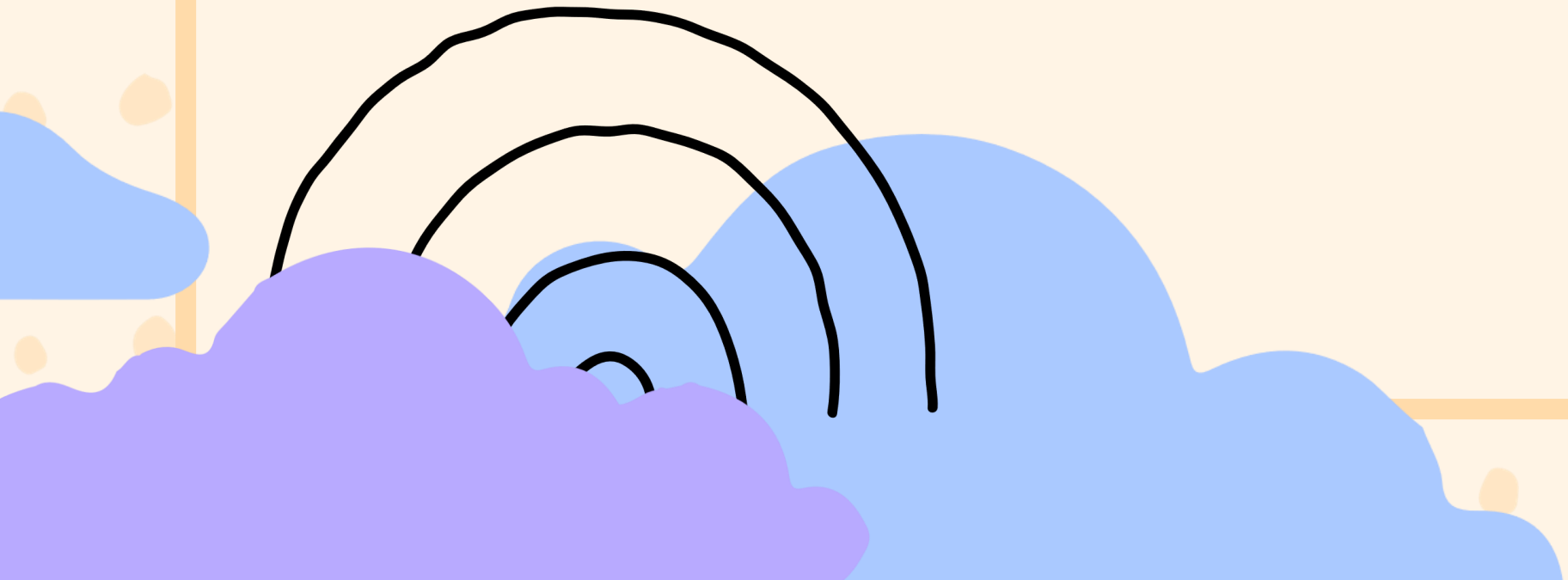
- Kendi görüş ve fikirlerine değer verir.
- Başkalarının onayını kazanmak için doğru olduğuna emin olduğu değerlerinden ödün vermez.
- Kişisel bilgilerini ve özelini, uygun şekilde paylaşır.
Kimlerle neyi ne kadar paylaşabileceği konusunda sınırları vardır.
- Kişisel istek ve ihtiyaçlarını bilir ve bunları iletebilir.
- İstemedikleri bir durumda "hayır" diyebilir.
- Başkaları onlara "hayır" dediğinde bunu kabullenebilirler.



Sağlıklı sınırlara sahip
bir kişi istediğinde
başkalarına "hayır"
diyebilir, aynı zamanda
yakın arkadaşlıklar
kurma konusunda da
zorlanmazlar.



Sınır koyma ihtiyacı bazen fiziksel, bazen kişisel, bazen de duygusal olabilir.



FIZIKSEL SINIRLAR



Fiziksel sınırlar, fiziki olarak kendi alanımızı ve bedenimizi korur. Mahremiyetimiz, bedenimiz, öteki ile aramıza koyduğumuz fiziksel mesafemiz, fiziksel ihtiyaçlarımız bu sınırlar içerisinde yer alır. Bu sınırlar bulunduğumuz ortama, karşımızdaki kişiye, kendi ihtiyaçlarımıza ve ötekinin ihtiyacına göre farklılıklar gösterebilir.



DUYGUSAL SINIRLAR



Duygusal sınırlar, hissettiğimiz her duygunun doğal ve kabul edilebilir olmasıyla belirlenir. Birisi başka bir kişinin duygularını eleştirdiğinde, küçümsemediğinde veya yok saydığında duygusal sınırlar ihlal edilmiş olur.

ENTELEKTÜEL SINIRLAR



Entelektüel sınırlar düşünce ve fikirleri ifade eder. Sağlıklı entelektüel sınırlar, başkalarının fikirlerine saygı duymayı ve uygun şekilde tartışabilmeyi içerir. Birisi başka bir kişinin düşüncelerini veya fikirlerini göz ardı ettiğinde veya küçümseğinde entelektüel sınırlar ihlal edilmiş olur.

MADDİ SINIRLAR



Maddi sınırlar paramıza ve eşyalarımıza ilişkin sınırları ifade eder. Sağlıklı maddi sınırlar, paranızı ve eşyalarınızı paylaşıp paylaşmayacağınıza eğer paylaşacaksanız kiminle paylaşacağınıza dair sınırlar koymayı içerir.



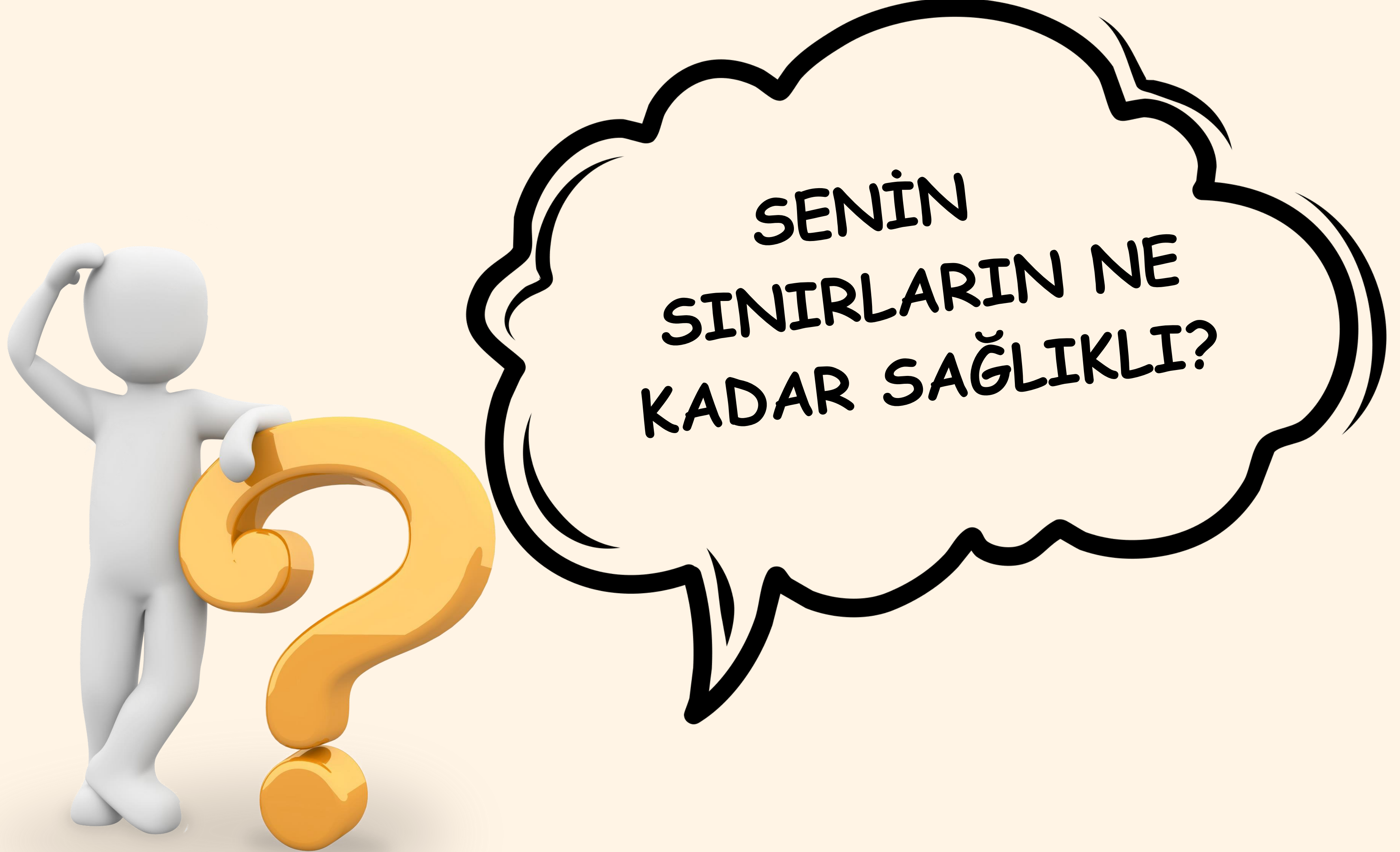
Örneğin, bir aile üyenize değerli bir eşyanızı ödünç vermek uygun olabilir ama bu sabah tanıştığınız birine vermeniz uygun değildir. Birisi başka bir kişinin eşyasını izinsiz aldığında veya ona zarar verdiğinde ya da ona eşyalarını ödünç vermesi için baskı yaptığında maddi sınırlar ihlal edilmiş olur.

ZAMAN SINIRI



Zaman sınırı, kişinin zamanını nasıl kullandığını ifade eder. Sağlıklı zaman sınırlarına sahip olmak için kişinin okul, eğlence, aile, ders dinlenme ve arkadaşlıklar gibi hayatının her yönüne yeterli zaman ayırması gerekir. Başka bir kişi derse ya da ailenize ayıracağınız zamanı sizden talep ediyor ve bu zamanı işgal ediyorsa, zaman sınırınızı ihlal ediyor demektir.

Eğlenceye, ailenize ya da derslerinize ayıracağınız zamandan fazlasını ayırıyorsanız, kendi zaman sınırınızı ihlal ediyorsunuz demektir.



SENİN
SINIRLARIN NE
KADAR SAĞLIKLI?



1	Birisi sana hoşuna gitmeyen bir şekilde davrandığında kendini savunmakta zorluk çeker misin?
2	İnsanlara ayırdığın zamanı kendine de ayırmak konusunda zorlanır mısın?
3	Fiziksel temastan rahatsız olduğun bir durum söz konusu olduğunda rahatsızlığını ifade etmekten çekinir misin?
4	Arkadaşlıklarında kendini önceliklendirmek senin için zor mu?



5	Etrafındaki insanlar mutlu olmadığı zaman suçluluk duygusu hisseder misin?
6	İstemediğin bir şeye "hayır" demek senin için zor mu?
7	Başkalarının senin hakkında ne düşündüğü senin için çok fazla önemli mi?
8	Hayatının detaylarını ve özelini başkalarıyla fazlaca paylaşıp sonra bundan rahatsızlık duyduğun olur mu?
9	Arkadaşlarıyla veya ailenle olan ilişkinde senin isteklerinin yok sayıldığını, görmezden gelindiğini hissettiğin olur mu?

Bu sorulara çoğunlukla "evet"
diyorsan, sınır koyma konusunda
yardıma ihtiyacın olabilir.

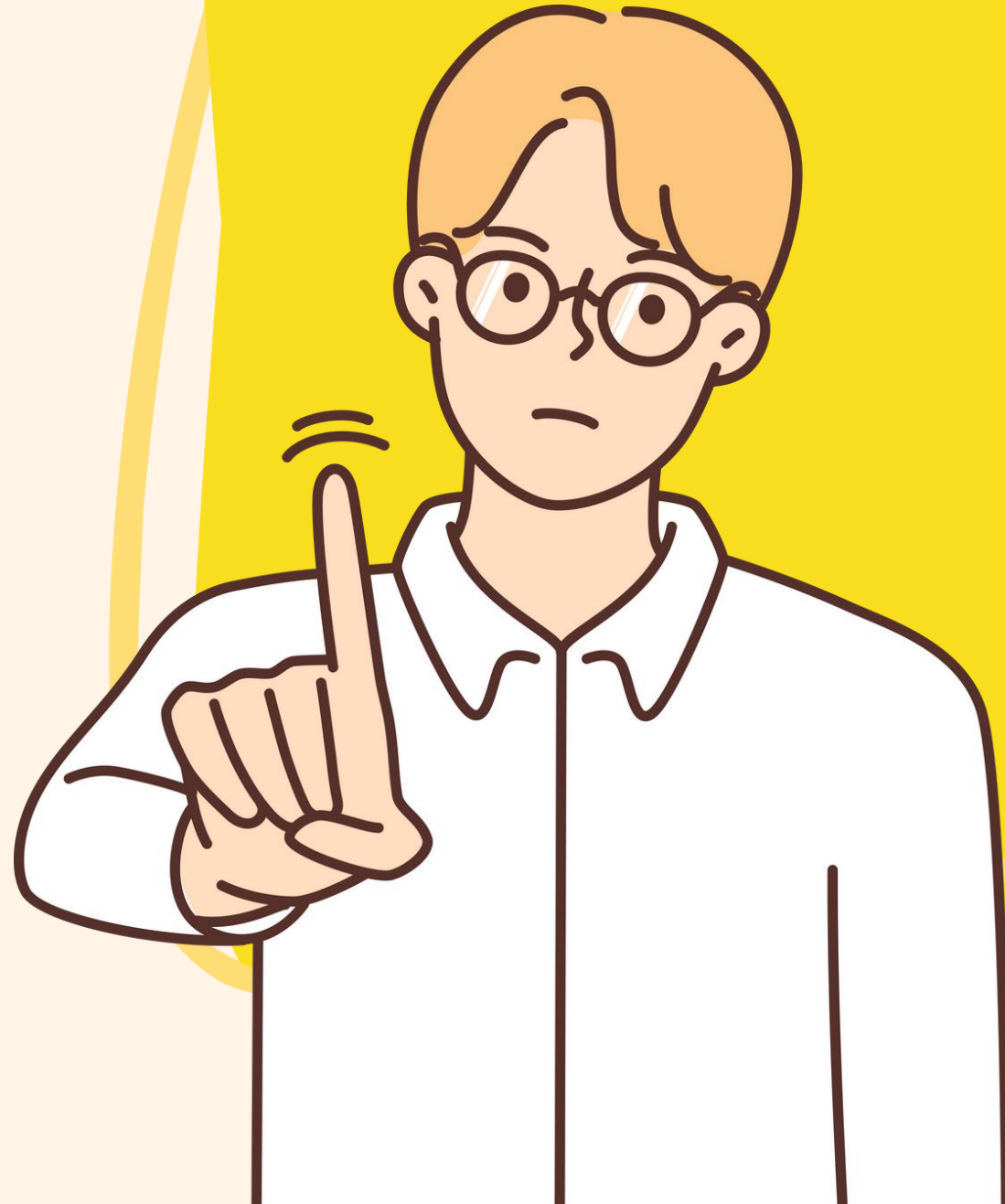




Sınırlarınız önem verdiğiniz şeylerle ve önceliklerinizle uyumlu olmalıdır. Örneğin, yakında bir sınavınız varsa ve ders çalışmanız gerekiyorsa, arkadaşlarınızın başka aktiviteler yapma konusundaki isteklerine karşı sınır koyabilirsiniz.



NE
SÖYLEYEBİLİRSİNİZ?



HAYIR
DEME
SANATI



“

Size uygun olmadığını düşündüğünüz her zaman “hayır” deme hakkına sahipsiniz. Bunu yaparken kendinizi açıkça ve nazikçe ifade edin, böylece ne istediğinizi karşı tarafa açıkça söylemiş olacaksınız.

”



Bir çok hayır deme şekli vardır

Lütfen bunu
yapma

Benim için
önemlisin ama şu
an çok meşgulüm

Üzgünüm bunu
şimdi yapmak
istemiyorum

Bu benim için
kabul edilemez

Buna karar vermek
için biraz daha
düşünmem lazım

Hayır

Bir çok hayır deme şekli vardır

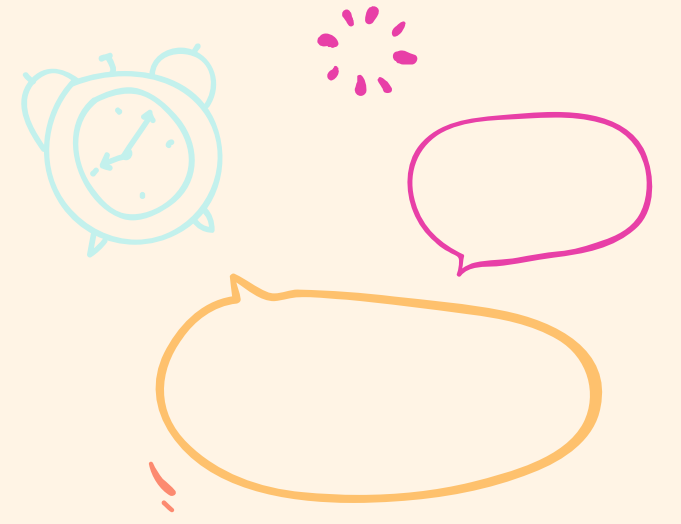
Sana yardım etmek, yapmak çok isterdim, ancak..."

"Biraz düşünmeme izin verir misin bu konuyu, sana yarın haber veririm."

Maalesef benim için hiç uygun değil, ama istersen birlikte başka bir alternatif düşünelim."

ÖRNEK OLAY 1:

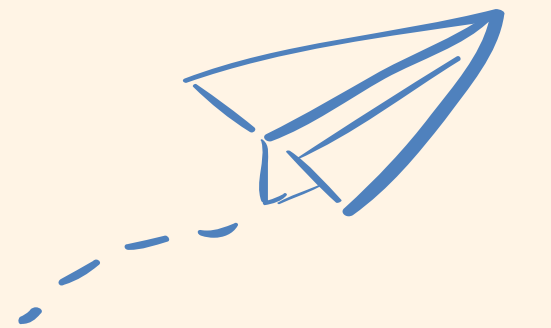
Hasan ortaokul 8. Sınıf öğrencisiydi. Bu sene liselere giriş sınavına girecekti. Hedefi olan liseyi kazanmak için bu sene çok çalışması gerektiğini biliyordu. Ve Hasan'ın ertesi gün Türkçe dersinden sınavı vardır. Sınıfından çok sevdiği arkadaşı Onur onu dışarıya futbol oynamaya çağırmaktadır. Gelmezsen seni bir daha takıma almayız diye tehditler savurmaktadır. Hasan, Onur'a gitmek istemediğini söylemekte zorlanmaktadır.



1) Nasıl "hayır" dersiniz?

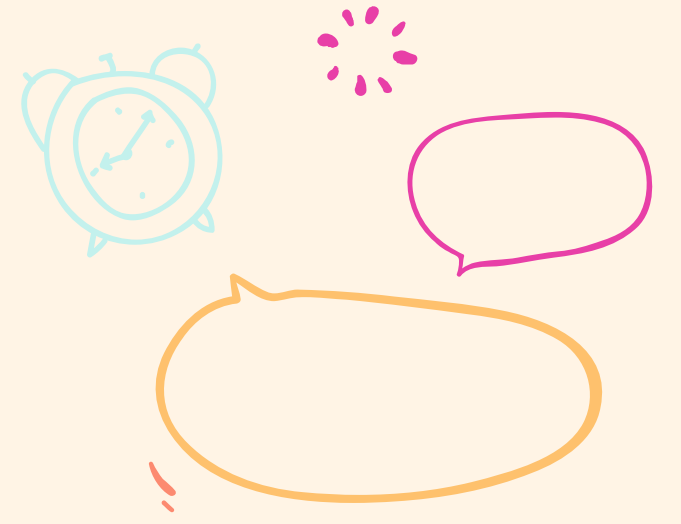
2) Sizce bu örnekte 'hayır' diyememek her iki taraf için ne gibi zararlara yol açar?

3) Sizce bu örnekte 'hayır' denmiş olsa her iki taraf için ne gibi yarar sağlar?



ÖRNEK OLAY 2:

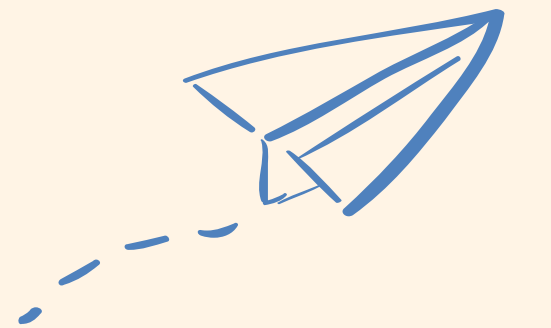
Siz okulu gerçekten seviyorsunuz;
ama okulu sevmeyen bazı
arkadaşlarınız var. Sabah
karşılaştığınızda arkadaşlarınız, o
gün okula gitmeyip gezmeye
çıkmanızı teklif etti.



1) Nasıl "hayır" dersiniz?

2) Sizce bu örnekte 'hayır' diyememek her iki taraf için ne gibi zararlara yol açar?

3) Sizce bu örnekte 'hayır' denmiş olsa her iki taraf için ne gibi yarar sağlar?



Her Şeye olur dediđinizde,
evet dediđinizde, dünyanın
en sevecen insanı olmanız.

En yorgun ve en stresli
insanı olursunuz.

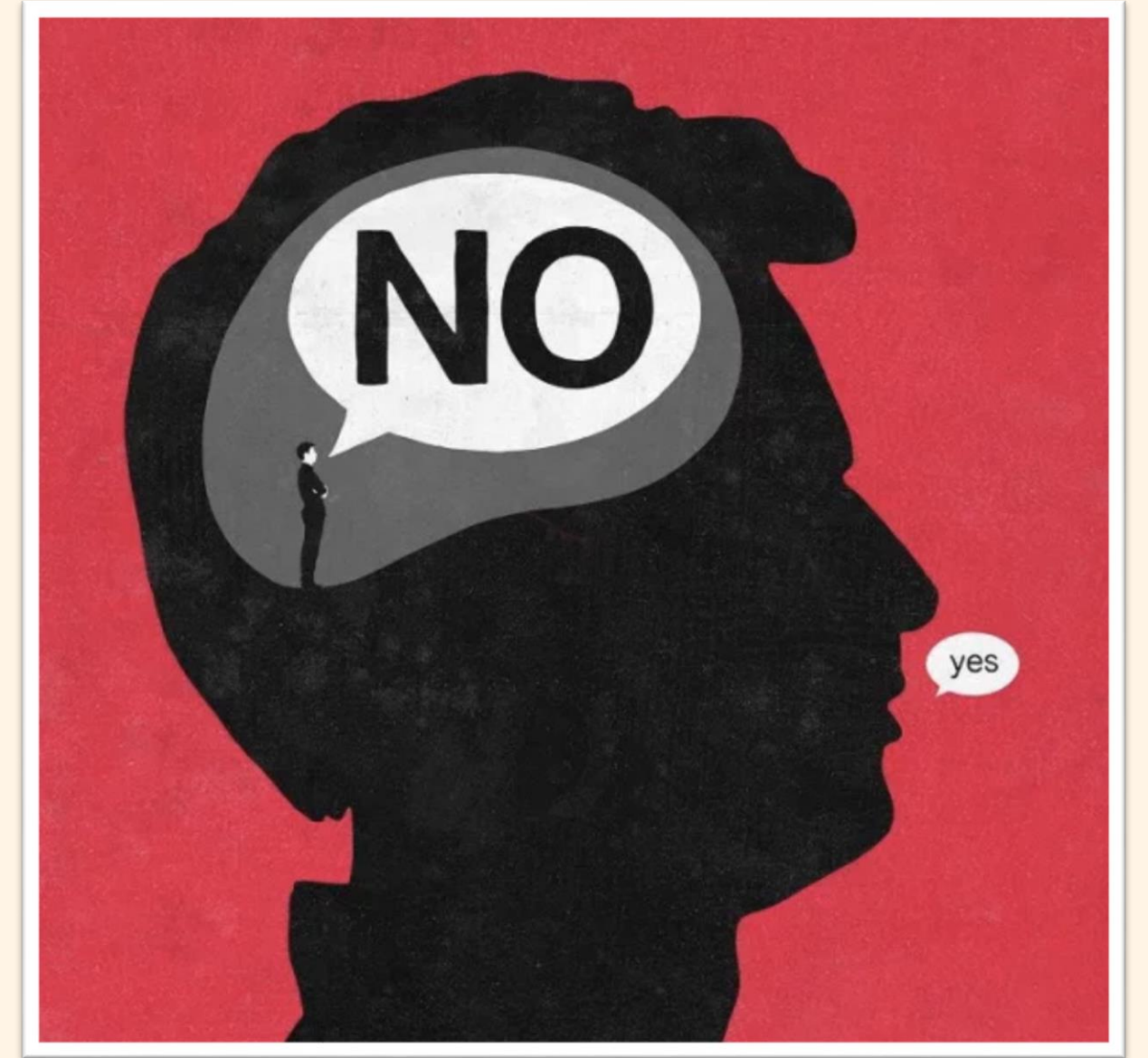


YERİ GELDİĞİNDE HAYIR DEMENİN
BİZE KAZANDIRACAKLARI

- Karşı tarafa dürüst davranmış oluruz.
 - İstemediğimiz bir durumla yüz yüze kalmayız.
 - Duygu ve isteklerimizi söylediğimiz için öfkelenmeyiz.
- 

"HAYIR
DEMEK
İSTİYORSAN
BELKİ DEME"

PAULA COELHO





KSO Dumlupınar Ortaokulu
Rehberlik Servisi

TEŞEKKÜRLER

