



## SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

*Sınırlar sayesinde haklarımızın nerede başlayıp nerede bittiğini anlarız.*

*Sınırlar sağlıklı ilişki kurmamıza ve sürdürmemize yardımcı olur.*

*Sınırlar kararlı, kontrollü ve güçlü bir benlik oluşturmamızı sağlar.*

YAŞAMINDAKİ  
SINIRLAR YALNIZCA  
SENİN  
BELİRLEDİKLERİNDİR.



**HAMUR ÇOK PROGRAMLI  
ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**

## SINIR KOYMA

ÖĞRENCİ  
BROŞÜRÜ

### Sınır Koyma Nedir?



Sınır koymak, bir şeyin nerede başlayıp nerede bittiğini ifade eder.

Sınır koyma aynı zamanda kişinin fiziksel, duygusal ve zihinsel alanını korumak ve yönetmek için belirlediği çizgidir.



## SINIR TÜRLERİ

### FİZİKSEL SINIRLAR

Kişisel uzaklık ve dokunulmazlığı ifade eder. Sadece teması değil temasın derecesini ifade eder.

### DUYGUSAL SINIRLAR

Başkalarının hisleri ve davranışları üzerinde kişinin kontrolünü ifade eder.

### KİŞİSEL SINIRLARI

Özel hayatımıza dair neyi ne kadar paylaşmak istediğimizle ilgili sınırlardır. Bizim için özel ve mahrem olanlar nelerdir? Neyi insanlarla paylaşıyoruz, neyi kendimize saklıyoruz? gibi soruları kendimize yöneltip sınırlarımızı ona göre belirlemeliyiz. Günlük hayatta ve sanal ortamda zorbalığa maruz kaldığımızda yetkililere bildirim yapmalıyız.

### SOSYAL SINIRLAR

Aileden, okuldan kültürel ve sosyal çevreden, deneyimlerden gelen özelliklerimiz kişiliğimizin sınırlarını belirler ve bundan biz sorumluyuz.

### ZAMANSAL SINIRLAR

Ders saati, doktor randevusu, ödevlerin teslim tarihi gibi zaman ve sürece dair sınırlardır. Bu aynı zamanda neyi ne zaman yapmak isteyeceğimizle ilgili zamansal sınırlar da olabilir. Kişinin kendini düzenleme kapasitesidir.

### BIYOLOJİK SINIRLAR

Bedenimiz bakım ister. Hasta olduğumuzda doktora gitme ihtiyacı hissederiz ve ilaç kullanırız. Sağlığımıza, yeme ve içmeye dikkat eder yeterince yapılmazsa biyolojik sınırlarımızı zorlarız. Yani bedenimize kötülük ederiz. Bedene zarar verme, tedaviyi reddetme, alkol, uyuşturucu ve madde kullanma da biyolojik sınırları zorlar.

## SINIRLARI KORUMA YÖNTEMLERİ

### • Hayır Diyebilmek

Hayır diyebilmek kişinin sınırlarını korumasının temel bir yoludur. Ancak bunu yaparken saygılı ve olumlu bir dil kullanmak önemlidir.

H

### • Net ve Açık Konuşmak

Karşımızdaki insana sınırlarımızı ifade ederken anlaşılır ve net bir şekilde ifade etmektir.

N

### • Esnek Olmak

Bize zarar vermeyecek bazı durumlarda sınırlarımızı esnetebiliriz.

E

### • Destek Almak

Bazen ne yaparsak yapalım sınırlarımızı korumakta zorlandığımız ya da sınır koyamadığımız durumlar yaşayabiliriz. Bu durumda güvendiğimiz bir yetişkine ya da okul psikolojik danışmanına durumu anlatıp yardım etmesini isteyebilirsiniz.

D

### • Olumlu ve Sağlıklı İlişkiler Kurmak

Sınırlar olumlu ve sağlıklı bir ilişkiye katkı sağlar.

O