

## KİŞİSEL SINIRLARIMIZIN FARKINDA OLMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Kişisel sınırlarımızı biz bazen zihnimizle bilemeyebiliriz ama kişisel sınırlarımız ihlal edildiği zaman bunu hissederiz. Eğer sınırlarımızın üzerine hiç düşünmemişsek sınırlarımız ihlal edildiğinde hiç fark etmeden agresifleşebiliriz, pasif-agresif davranışlar sergileyebiliriz veya hiçbir tepki vermesek de içten içe stres, karamsarlık ve huzursuzluk hissedebiliriz.

### SINIRLARIMIZI BELİRLERKEN

- Kendimizi iyi tanımalı, duygu ve düşüncelerimizi göz önünde bulundurmalıyız.
- İletişimde açık ve anlaşılır bir dil kullanmalı ve ses tonumuza dikkat etmeliyiz.
- Karşımızdaki kişiye hangi davranışından dolayı rahatsız olduğumuzu uygun bir dille belirtmeliyiz.
- Kendi davranışlarımız ve söylemlerimizde de tutarlı olmamız gerekir.

### SINIRLARI KORUMANIN FAYDALARI

- Toplumsal yaşama uyumlu olabilmeyi, özgür ve başkalarının sınırlarını bilerek özgürlüklerine saygılı olmayı sağlar.
- Benlik algısı, benlik saygısı ve öz disiplin gelişir.
- Sınırların korunduğu bir ortamda kişi daha çok kendi kişisel özelliklerini tanır. Bu da kişiyi "birey" yapar.
- Güven ortamı sağlar.
- Kişiler arası iletişimi güçlendirir
- Kişiye davranışlarından sorumlu olduğunu öğretir.
- Zaman yönetimi becerisi kazandırır.
- Riskli davranışlara karşı korunmayı sağlar.



## SINIRLAR HAKKINDA DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

**YANLIŞ:** Eğer sınırlar belirlersem egoistlik etmiş olurum.  
**DOĞRU:** Gelişmiş sınırlara sahip kişiler, dünyada başkalarını en çok düşünen kişilerdir.

**YANLIŞ:** Sınırlar, itaatsizliğin göstergesidir.  
**DOĞRU:** Aslında, sınırların yokluğu, genelde itaatsizliğin göstergesidir. Belirsiz sınırlara sahip kişiler genellikle dışarıdan uyumlu gibi görünür, ancak içlerinde başkaldırı ve öfke taşırlar.

**YANLIŞ:** Eğer sınırlar oluşturmaya başlarsam, diğerleri tarafından incinirim / incitilirim.  
**DOĞRU:** Diğerlerinin bizim sınırlarımıza öfke duyması ve bize saldırmaları veya bizden kendilerini çekmeleri mümkündür. Bazıları bunu hoş karşılayacak, bazıları da bundan nefret edecektir. Bir bilge kişi, "Herkes senden iyi bahsediyorsa, sen gerçek değilsin" der.

**YANLIŞ:** Sınırlar suçluluk duygusuna yol açar.  
**DOĞRU:** Aldığımız sevgi, para, zaman - veya bizi borçlu hissettiren herhangi bir şey hediye olarak kabul edilmelidir. Burada, "almak için verenler" ve bencilce olmadan, gerçekten verici olanlar arasındaki farkı ayırt etmemiz gerekir.

## UNUTMAYALIM !

Sınırlarımız bize değer ve saygınlık kazandırır.

# ANTALYA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

## SINIR KOYMA

### Öğrenci Bilgilendirme Rehberi

**Hayatınızı kontrol etmek için  
EN SON  
Ne zaman EVET  
Ne zaman HAYIR  
Dediniz?**



Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğü

## SINIR NEDİR?



Sınırlar, sorumluluk alanınızı belirleyen kişisel çizgilerdir. Diğer bir deyişle, sınırlar kim olduğumuzu ve kim olmadığımızı tanımlar.

### KİŞİSEL SINIRLAR NE DEMEKTİR?

Bizim kendimizi korumak için oluşturduğumuz zihinsel, duygusal ve fiziksel sınırlarımızdır.

Sağlıklı kişisel sınırlar oluşturmak; hayatta daha güçlü, tutarlı ve bireyler olmamız adına önemlidir.

KOYAMADIĞINIZ  
SINIRLAR  
SİZİ TUTSAK EDER.



### SINIRLARIMIZ NEDEN OLMALI?

Kişisel sınırlarımız bizim özgürlük alanlarımızdır. Her ne kadar sınır kelimesi bizi kısıtlıyormuş gibi hissettirse de aslında kişisel sınırlarımız sayesinde özgürleşiriz.

“Özgürlük”, sınırsız olmak demek değildir; tam tersine net ve güçlü sınırlara sahip olabilmemizle ilgilidir. Yani gerçekten istediğiniz durumlara “evet” istemediğiniz durumlara “hayır” diyebildiğiniz ölçüde özgürlük alanınıza sahip çıkmış olursunuz ve hayatınızın kontrolü sizde olur.

Sınır, ilişkide bizi kontrol edilmekten, manüple edilmekten, suistimal edilmekten ve sömürülmekten korur.



## HANGİ SINIRLARA İHTİYACIMIZ VAR?

- Fiziksel Sınırlar
- Cinsel Sınırlar
- Duygusal Sınırlar
- Mental Sınırlar
- Maddi Sınırlar
- Zaman Sınırları
- Sözel Sınırlar
- İçsel Sınırlar

