

SINIR KOYMA

Sınırlar, belirli bir noktada durup başka noktalara gitmemizi önleyen çizgilerdir. Bir diğer ifadeyle **kararlarımızdır**.

Sınırlar:

Diğerlerine, bizim onlardan farklı olduğumuzu bildirerek kişisel alanımızı korur.

Duruma ve kişiye göre nasıl davranmamız gerektiğini şekillendirir.

Kendimize sınırlar koymak yeterince dinlenmemizi sağlar; fiziksel ve zihinsel sağlığımızı korur.

Sınırların oluşmasında etkili olan faktörler:

Kişisel Değerler
Kültürel Normlar
Bireysel Tercihler

Sınırların Türleri



Kişisel Sınırlar



Fiziksel Sınırlar



İletişim Sınırları



Zaman Sınırları



Sınırlar Aşılırsa Neler Olur?

Sınırları sürekli olarak aşmak, **aşırı stres** seviyelerine neden olabilir ve uzun süreli maruz kalınan **sağlık sorunlarına** yol açabilir.

Sınırların aşılması **duygusal tükenmeye** neden olabilir. Bu durumda kişi **yorgun** hissedebilir. Tüm bu süreçte **ilişkilerde sorunlar** yaşanabilir.



Sağlıklı Sınır Koyma Davranışları

- İstek ve ihtiyaçları ifade etmek
- Sınırları belirlemek ve korumak
- Diğerlerinin sınırlarına saygı göstermek
- Hayır demek



Sağlıklı Sınırların Yaşamımıza Katkıları

- Sınırlarımızı belirlemek, iş hayatınızda daha verimli ve başarılı olmamızı sağlar. Sınırlarımızı koruyarak iş ve özel hayat arasında denge kurabiliriz.
- Sınırlarımızı belirlemek ve korumak kendimize, ilgi alanlarımıza, hobilerimize zaman ve enerji ayırabilmemizi sağlar.
- Sınırlarımızı belirlemek, diğerlerinin sınırlarını da saygıyla karşılamamıza yardımcı olur ve daha sağlıklı iletişim kurabiliriz.
- Maddi sınırlar paramızı, mal varlığımızı ve maddi kaynaklarımızı istediğimiz şekilde harcamamızı ve paylaşma veya paylaşmama hakkımız olduğunu ifade eder.
- Dini/ manevi sınırlar, inanç ve ibadet özgürlüğünü koruma altına almayı sağlar. Ayrıca başkalarının fikirlerine saygı duymayı ve uygun şekilde tartışabilmeyi de içerir.

Ebeveynlerin Sınırları İfade Etme Becerisi

- Açık ve empatik bir iletişim kurun.
- Uygun beden dilini ve ses tonunu kullanın.
- Beklentileri belirleyin.
- Sınırları belirleyin.
- Anlaşmalar yapın.
- Takip edin.

Sınırlarınızı belirlemek ve korumak;

Daha tatmin edici bir yaşam sürmeyi,
Bireyselliğinizi kazanmanızı ve ihtiyaçlarınızı karşılamanızı,
Kendinize olan saygı düzeyinizin artmasını,
Özgüveninizin artmasını,
Kişisel gelişimimizi desteklemenizi sağlar.