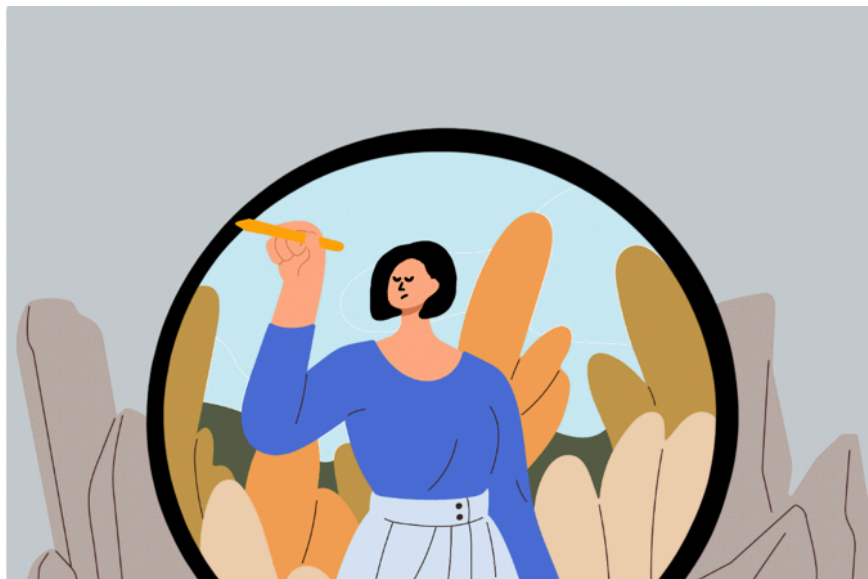


*ESENYURT KIRAÇ ANADOLU LİSESİ*

# SINIR KOYMA

**VELİ BÜLTENİ**

# SINIR KOYMA



SEVGİLİ VELİLER;

Çocuklarınıza “HAYIR” demeyi öğretmeli, “HAYIR” derken kararlı ve tutarlı olmalısınız.

Sınırlarını çizebilme ve bu durumu diğer insanlara doğru anlatabilme becerisi kazandırmalısınız.

Ayrıca gerekirse destek almayı unutmamalısınız.

Unutulmamalıdır ki; çocuğun hayatla ilgili bir çok şeyi öğrenmesi ve kendi kendine yetecek hale gelmesi, hem anne babanın doğru yönlendirmesini hem de çocuğa fırsat vermesini gerektirir.



## SINIRLARI KORUMANIN FAYDALARI:

- Tükenmişliği önler.
- İyileşme ve duygusal sağlık sağlar.
- Daha sağlıklı ilişkiler kurmaya yardımcı olur.
- Diğer insanlar, kişinin sınırlarını net bilir.
- Daha az stres yaşanmasını sağlar.
- Kendine saygıyı ve başkalarına saygıyı üst seviyeye taşır.

Ebeveynler kendi kişisel sınırlarını koruyarak çocuklarına rol model olurlar.

**SINIRLARINI GELİŐTİREBİLMELERİ  
KONUSUNDA ÇOCUKLARINIZA YOL  
GÖSTEREBİLMENİZ İÇİN Ü  
YÖNTEM VARDIR:**

**-Öğretmek**

**-Örnek Olmak**

**-Çocuğunuzun İselleőtirmesine  
Yardımcı Olmak**

***“Sınırlara yönelik eğitiminiz sadece sözcüklerden ibaretse, boőa nefes tüketiyorsunuz demektir. Ama çocuklarınıza bu sınırları sergilerseniz, onlar da deneyimleri içselleőtirirler, onları hatırlarlar, sindirirler ve gerçekliğı nasıl gördüklerinin bir parçası haline getirirler”.***

Sağlıklı kişisel alanlar oluşturabilmek ve iyi bir şekilde devam ettirebilmek için ilişkilerde sınırları belirlemek, kişiler arası ilişkilerin temelini oluşturur. Sınırların nerede başlayıp nerede bittiği, yaşam tarzına ve kişilik yapısına göre değişkenlik gösterir. Birey olarak hayatın kontrolünün elde olduğunu hissetmeye ihtiyaç vardır.

Sınır koymak, değerlerin bir göstergesidir. Sınırlar duruma ve kişiye göre nasıl davranılması gerektiğini şekillendirir. İlişkilerde durulması gereken noktaları hatırlatarak yol gösterir.

Özellikle ilişkilerde hayır diyebilmek öğrenildiği zaman kişi kendini daha rahat hissetmeye ve ifade etmeye başlar. Böylece çevresindeki insanlar da kişinin sınırlarının farkına varacak ve daha açık, sağlıklı iletişim kurulabilecektir.

Sınırlar; psikolojik ve duygusal ihtiyaçlar, kendini ifade etme ve kişisel alanı koruma gibi konuları içerir ve sağlıklı bir psikoloji için önemlidir. Katı, esnek ve belirgin olmak üzere üçe ayrılır. Belirgin sınırlar bize ve ilişkilere iyi gelir.

## FİZİKSEL SINIRLAR:

Vücut mesafesi sağlamak ve kişisel alanı korumak önemlidir. Gereksiz yakınlık ve temaslar kurmak veya oda, masa, çanta, cüzdan telefon gibi özel alanlara yönelik dikkatsiz tavırlar sınır ihlalidir.

## DUYGUSAL SINIRLAR:

İnsanlar, rahatsızlık ve istismardan korunmak için duygusal sınırlarını korumalıdır. Etiketleme, aşağılama, azarlama, kötü hissettirme ve mahrem sorular sorma duygusal sınır ihlalidir.

## ZAMAN SINIRLARI:

Kişinin kendisine ait zamanı nasıl kullanacağı ve yöneteceği önemlidir. Bu, iş ve kişisel yaşam dengesini korumayı içerir. Davetsiz ziyaretler, uzatılan toplantılar, zamansız aramalar zaman sınır ihlalidir.

## MENTAL SINIRLAR:

Düşünce, değer ve fikirleri içerir. Hepimizin kendi fikirlerimize, değer ve inançlarımıza sahip olma özgürlüğümüz vardır.

## SÖZEL SINIRLAR:

İnsanların diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurması; “evet” veya “hayır” demeyi bilmesi ve kendisini ifade etmeyi becerebilmesiyle ilgilidir. Bu becerilerin olmaması sınır ihlaline neden olur.

## İÇSEL SINIRLAR:

Bu, kişiyi(kendini) ve başkalarını, kendinden koruyan sınırdır. Duygular ve duygulardan dolayı yapılan eylemler arasında bir filtre görevi görür. Bu sınır güçlü duyguların (öfke, acı, heyecan vs. ) ayırt edilmesine, nasıl ifade edileceğine yardımcı olur.

## MADDİ SINIRLAR:

Maddi kaynakları, mal varlığını, parayı istenildiği gibi harcama hakkıdır. Ayrıca paranın, mal varlığının kimlerle paylaşılıp paylaşılmayacağı kararının kişide olduğunu gösterir.





**Çocuđunuza sınırlara saygı göstermeyi öğretin, siz de onların ve başkalarının sınırlarına saygı gösterdiğinizden emin olun. Saygı Yasası'nın hedeflerini unutmayın:**

**-Başkalarını incitmeyin.**

**-Başkalarının hayır yanıtına, onları cezalandırmadan saygı duyun.**

- Genel olarak sınırlara saygı duyun.
- Başkalarının sizden ayrı olmasından keyif alın.
- Başkalarının sınırları istediklerinizi elde etmenizi engellediğinde, kızmak yerine üzölün.

