

## SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koymak bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeyi ifade eder. Sınırlarımız bizlerin, değer, inanç, tutumları çerçevesinde oluşturduğu görünmez çizgidir. Oluşturduğumuz bu çizgiler bizim hayatta nasıl davranmamız ve insanların bizlere nasıl davranması gerektiğini belirler. Sınırların belirsiz olması ya da olmamasını trafik lambası olmayan bir kavşak gibi düşünebiliriz. O kavşakta sürekli olarak bir kargaşa, düzensizlik ve güvensizlik hakimdir.

# SINIR KOYMA

Fiziksel

Kişisel

Sosyal

Sınırlarımızı üç kategoriye ayırabiliriz.

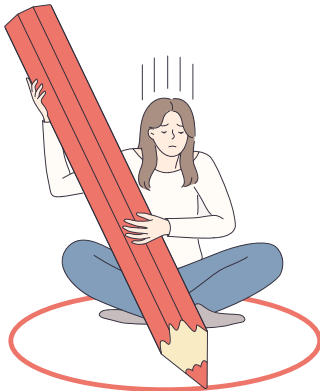
**1.Fiziksel sınırlarımız:** Bedenimize zarar gelmesini önlemek ya da bedenimizi rahatsız eden davranışlardan korumak amacıyla çizdiğimiz sınırlardır. Örneğin: Sen istemediğin halde sürekli koluna giren, sana sarılan seni öpmeye çalışan bir arkadaşın var. Bu arkadaşın senin fiziksel sınırını aşmış demektir.

**2.Sosyal sınırlarımız:** Çevremizdeki insanlarla olan iletişimimizi ve davranışlarımızı düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır. Örneğin: En yakın arkadaşın sana sormadan senin adına plan yapmış ve sana gitmenin mecbur olduğunu söyledi. Bu durumda arkadaşın senin sosyal sınırını aşmış demektir.

**3.Kişisel sınırlarımız:** Kişisel sınır, başkalarının bize nasıl davranabileceğini ve bizlerin onlara nasıl davranabileceğimizi belirlediğimiz bir çizgidir. Kişisel sınırlarımız sayesinde kendi duygu, düşüncelerimizi başkalarının etkisinde kalmadan oluşturabiliriz. Örneğin: Arkadaşların izinsiz çantayı, özel eşyalarını karıştırıyor. Bu durumda arkadaşların senin kişisel sınırını aşmış demektir.

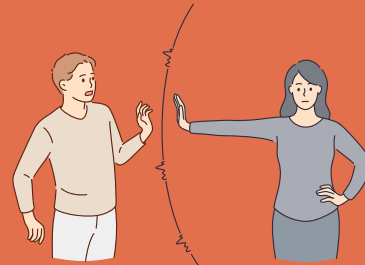
## SINIRLARIMIZI KORUMAKTA NEDEN ZORLANIYORUZ?

- 1.Sınır koyarsak arkadaşlarımızı kaybedeceğimizi düşünüyoruz.
- 2.Karşımızdaki insanları incitmek istemiyoruz.
- 3.Sınır koymanın mümkün olmadığını düşünüyoruz.
- 4.Hayır dediğimizde kurallara aykırı davranmış olacağımızı düşünüyoruz.
- 5.Sınır koyduğumuzda karşımızdaki insanı öfkeliendirmekten çekiniyoruz.
- 6.Sınırlarımızın aşılmış olduğunu anlayamadığımız durumlar yaşayabiliyoruz.
- 7.Sınırların esneyebilir ve değişebilir olduğunu fark edemiyoruz.
- 8.Sınırları bilmiyoruz ve bu konuda bilgi sahibi değiliz.
- 9.İçinde bulunduğumuz çevre sınırlar konusunda hassas davranmayan ve sınırlara saygı duymayan bir çevredir.



## KENDİMİ VE SINIRLARIMI KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİM?

- 1."HAYIR" demek: Karşımızdaki insan istemediğimiz bir davranışta veya istekte bulunduğu zaman kararlı bir şekilde "HAYIR" diyebiliriz. Örneğin: Sınıf arkadaşın okul çıkışında seni bir yere götürmek için çok ısrar ediyor. Sen bu yere gitmek istemiyorsun. Arkadaşına "Hayır! Ben gelmek istemiyorum ısrar etme." diyerek konuyu kapatmasını sağlayabilirsin. Hayır demekte zorlanıyorsan aşağıdakilerden birini deneyebilirsin.
  - Alternatif bir cümle ile hayır demek. "Maalesef bunu yapamam." vs.
  - Gereğiyle hayır demek. "Hayır yapmak istemiyorum çünkü..."
  - Duygu ve düşüncelerini ifade ederek hayır demek. "Hayır, senin yerine o işi yapmak istemiyorum çünkü sevmediğim bir işi yapmak beni mutsuz ediyor."



**2.Açık ve net bir şekilde ifade etmek:** Karşımızdaki insana sınırlarımızı anlaşılır ve net bir şekilde ifade etmektir. Örneğin: Sen konuşurken sürekli sözünü kesen arkadaşına "Ben konuşurken sürekli sözümü kesmen beni çok rahatsız ediyor, kendimi ifade edemediğimi düşünüyorum." diyebilirsin.

**3. Esnek olmak:** Bizlere zarar vermeyecek bazı durumlarda sınırlarımızı esnetebiliriz. Örneğin: Hafta sonu evde kalmak için plan yaptın. Arkadaşın ise aşağıda oynamak için seni çağırıyor. Ona gelmeyeceğini söylediğin halde ısrarla seni çağırdığında sınırlarını biraz esnetip "Tamam ama sadece 1 saat aşağıda oynayıp sonra tekrar eve gideceğim." diyebilirsin.

**4.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 alabiliriz.