***KİŞİSEL SINIRLAR***

***SINIR KOYMA VE SAĞLIKLI İLİŞKİLER***

***NEDEN SINIRLAR OLMALI?***

*Sınırlarımız bizim varoluşumuzu belirler, sınırlar olmazsa bizlerde olmayız. Kişisel sınır, bir kişinin kendisini ve kişisel alanını korumak, saygı görmek ve kendine zarar vermeyen davranışlara maruz kalmamak için çizdiği zihinsel, duygusal ve fiziksel bir çizgidir. Bu çizgi, fiziksel ve duygusal olarak kendimizi korumamıza yardımcı olur ve diğer insanlarla ilişkilerimizi düzenler. Kişisel sınırlarımızı belirlemek; sağlıklı ilişkiler kurmamızı ve kişisel ihtiyaçlarımıza karşı daha dikkatli olabilmemizi sağlar.*

***KAÇ TÜR SINIR VARDIR?***

***1-FİZİKSEL SINIR***

*Fiziksel sınırlar bedenimize zarar veren ya da rahatsızlık veren davranışlardan korunmak için çizdiğimiz sınırlardır. Örneğin biri size istemediğiniz şekilde dokunuyorsa, fiziksel sınırınızı aşmış olur.*

***2-DUYGUSAL SINIR***

*Duygusal sınırlar, diğer insanların sözleri ya da davranışları nedeniyle hissettiğimiz duygusal rahatsızlığı önlemek için çizdiğimiz sınırlardır. Örneğin, birisi sürekli olarak hakaret ediyorsa, duygusal sınırınızı aşmış olur.*

***3-SOSYAL SINIR***

*Sosyal sınırlar, diğer insanlarla ol ilişkilerimizi düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır. Örneğin, birisi size sürekli aşırı samimi davranıyorsa, sosyal sınırınızı aşmış olur.*

***4-ZAMAN SINIRI***

*Zaman sınırı, kendimize zaman ayırmak ve diğer insanların beklentileriyle uyumlu olarak zamanımızı kullanmak için çizdiğimiz sınırlardır. Örneğin, birisi sürekli olarak sizden zamanınızı talep ediyorsa, zaman sınırınızı aşmış olur.*

***KİŞİSEL SINIRLAR SİZE NASIL YARDIMCI OLUR?***

***\*KENDİNE SAYGI VE ÖZGÜVEN***

*Sınırların korunması, bir kişinin kendine saygı duymasına ve kendine güvenmesine yardımcı olur. Kişisel sınırlar, kendimizi ve ihtiyaçlarımızı korumak için çizildiğinden bunları korumak bizim için son derece önemlidir.*

***\*\*SAĞLIKLI İLİŞKİLER GELİŞTİRİR***

***\*\*\*DAHA AZ STRES VE KAYGI***

*Kişisel sınırların olmaması ya da ihlal edilmesi, bir kişinin stres düzeyini artırır. Sınırların korunması, diğer insanların davranışlarına maruz kalmaktan kaynaklanan kaygı ve stresi azaltır*

***\*\*\*\*KENDİNİ TANIMA VE GELİŞME***

*Kişisel sınırların belirlenmesi, bir kişinin kendini daha iyi tanımasına ve kendini geliştirmesine yardımcı olur. Sınırların belirlenmesi kişinin ihtiyaçlarını, arzularını ve sınırlarını daha iyi anlamasına yardımcı olur.*

***\*\*\*\*\*İŞ PERFORMANSI***

*Kişisel sınırların belirlenmesi, verimimizi artırır. Sınırların belirlenmesi, iş yükünün yönetilmesine, zamanın daha iyi kullanılmasına ve iş dengesinin sağlanmasına yardımcı olur.*

***SAĞLIKLI SINIRLARIN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?***

* ***ESNEKLİK***

*Sağlıklı sınırlar, bir kişinin zaman zaman değiştirebileceği esnek sınırlardır. Kişilerin ihtiyaçları, beklentileri ve çevreleri değiştiğinde sınırlarını ayarlamalarına izin verir.*

* ***AÇIK İLETİŞİM***

*Sağlıklı sınırlar, diğer kişilerle açık bir şekilde iletişim kurarak belirlenir. Bu, sınırların ne olduğunu ve neden belirlendiğini açıklamanızı sağlar.*

* ***İŞ BİRLİĞİ***

*Sağlıklı sınırlar, diğer kişilerle işbirliği yapılarak belirlenir. Sınırların belirlenmesi, diğer kişilerin ihtiyaçlarına saygı gösterilerek yapılmalıdır.*

* ***KENDİNE GÜVEN***

*Sağlıklı sınırlar, kişinin kendine güvenini artırır. Sınırların belirlenmesi, kişinin kendi ihtiyaçlarını belirlemesine ve sınırlarını bilmesine yardımcı olur.*

* ***DEĞERLERİYLE UYUMLU OLMA***

*Sağlıklı sınırlar, diğer kişilerle uyumlu olacak şekilde belirlenir. Sınırlar, diğer kişilerin haklarına saygı gösterilerek belirlenir*

***SINIR ÇİZME BECERİLERİ NASIL GELİŞTİRİLEBİLİR?***

* ***\*YAPABİLECEKLERİNİZ***

 *Bu sınır, çocukların yaşına, kişiliğine ve kültürel değerlerine göre gelişir. Ebeveynlerin çocuklarının kişisel sınırını desteklemesi için onların bedenlerine saygı duymaları, özgüvenlerini artırmaları ve kendilerini ifade etmelerine olanak tanımaları önemlidir. Ayrıca, çocukların başkalarının sınırlarına da saygı göstermeleri öğretilmelidir. Eğitim, deneyimler ve olumlu rol modelleriyle çocukların kişisel sınırları geliştirilebilir.*

* ***\*ÇOCUKLARINIZI TANIYIN***

*Çocuklarınızı keşfetmek için onlara zaman ayırın ve ilgi alanlarını belirleyin. Birlikte hedefler belirleyin ve bu hedeflere yönelik adımlar atın. Günlük rutinler oluşturun ve buna sadık kalın Olumlu düşünmeye çalışın ve çocuğunuza olan inancınızı güçlendirin. Kendinize de zaman ayırın ve kendinizle ilgilenin. Düzenli olarak spor yapmak ve/veya sanatla uğraşmak gibi aktiviteler özgüveni artırmaya yardımcı olabilir.*

* ***\*İFADE BECERİLERİNİ GELİŞTİRMESİNE YARDIMCI OLUN***

*Çocukların kendilerini ifade edebilmeleri için aileler onlarla sık sık konuşarak iletişim kurabilirler. Çocukların duygularını, düşüncelerini ve sorunlarını paylaşmalarına olanak tanımak önemlidir. Ayrıca, çocuklar fikirlerine saygı duymak, onları dinlemek ve anlamaya çalışmak da önemlidir. Aileler, çocukların kendilerini ifade edebilecekleri güvenli bir ortam sağlamalı ve onlara cesaret vermelidir. Bunun yanı sıra, kitap okumak, etkinlikler düzenlemek ve etkinliklere katılmak da iletişimi güçlendirebilir.*

* ***\*KENDİNİZİ TANIYIN***

*Kendinizi ve ihtiyaçlarınızı tanımak , sınırlarınızı belirlemenizde önemli bir adımdır. Ve çevrenize iyi bir rol model olmanızı sağlar.*

* ***\*HAYIR DEME BECERİSİ KAZANDIRIN***

*Çocuklarda hayır deme becerisi, ailelerin tutarlı ve net bir tutum sergilemeleriyle geliştirilebilir. Olumsuz davranışları kararlı bir şekilde reddetmek ve alternatif çözümler sunmak, çocukların hayır deme becerilerini geliştirir. Ayrıca, çocukların özgüvenlerini artırmak için doğru yaptıkları şeyleri takdir etmek ve olumlu geri bildirimler vermek de önemlidir.*

* ***\*KENDİNİZE ZAMAN TANIYIN***

*Sınır çizmek, zaman alıcı bir süreçtir. Kendinize zaman tanıyın ve yavaşça ilerleyin. Kendinizi zorlamadan, önce küçük sınırlar belirleyin ve sonra bu sınırların çocuklar tarafından kazanılmasını sağlayın.*

* ***\*EMPATİ KURUN***

*Diğer kişilerin ihtiyaçlarına ve hislerine saygı göstermek, sağlıklı bir şekilde sınır çizmenin önemli bir parçasıdır. Empati kurarak çocuklarınızın neden belirli davranışları sergilediklerini anlayabilirsiniz.*

* ***\*DESTEK ALIN***

*Sınır çizme becerilerini geliştirmek, her zaman tek başına yapılacak bir şey değildir. Desteğe ihtiyacınız olabilir. Arkadaşlarınızla, ailenizle veya bir terapistle konuşarak, sınır çizme becerilerini geliştirme konusunda yardım alabilirsiniz.*

 *-ALINTIDIR-*

 *AKINCI ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ*