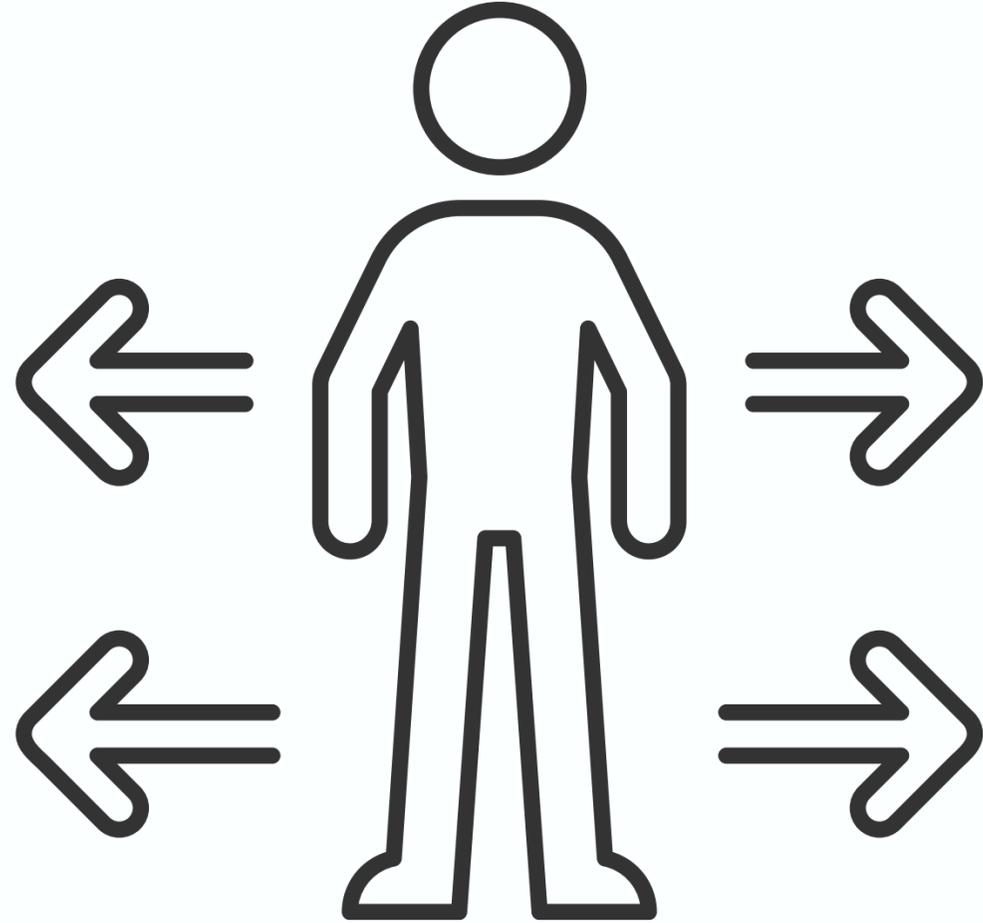


SINIR KOYMA

SINIR KOYMA SİZİN İÇİN NE İFADE
EDİYOR, HAYATINIZIN HANGİ
ALANLARINDA SINIR KOYMAKTA
ZORLANIYORSUNUZ?





SINIR KOYMA NEDİR?

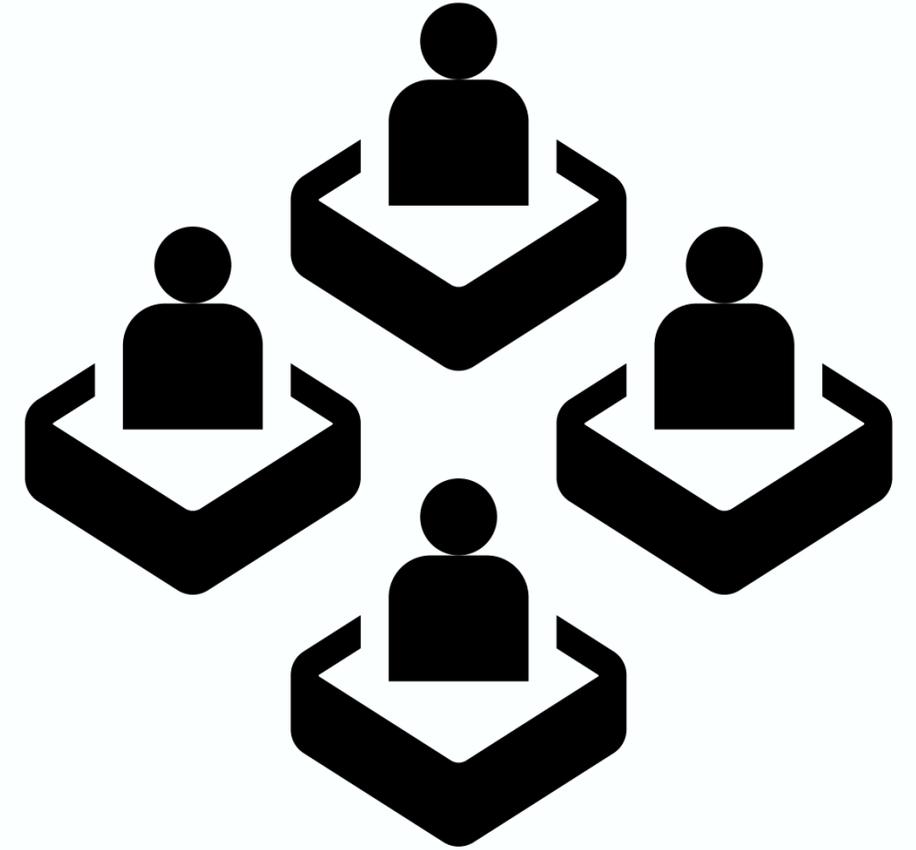
Sınırlar, neyi yapıp neyi yapamayacağımızı, bir ortamda veya durumda uygun davranışımızın ne olduğunu, çevremizin ve bizim karşılıklı olarak ne beklediğimizi gösteren bir kavramdır.

Sınır koyma ise bizden istenen davranışlarla ilgili kuralları ve beklentileri öğretmek amacıyla oluşturulan yol haritasıdır.



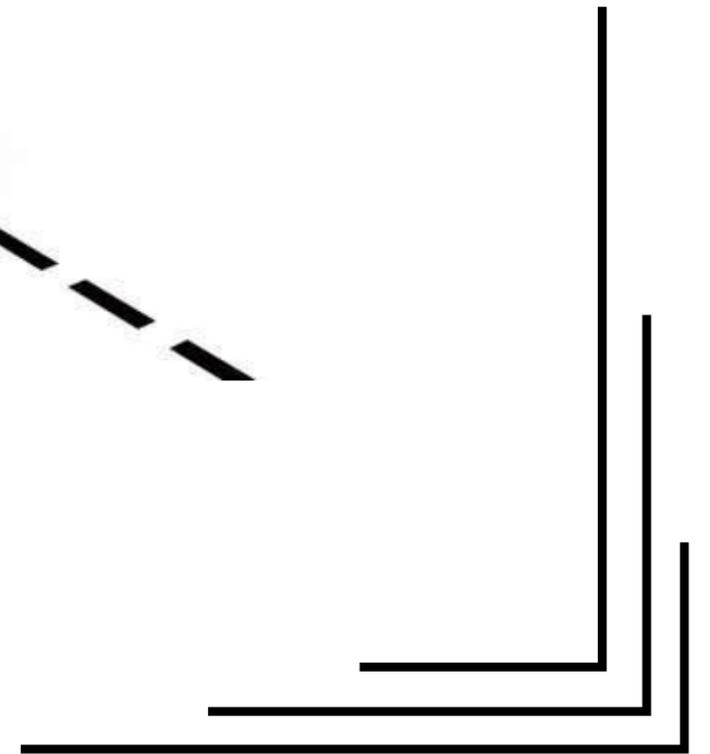
SINIR KOYMAK GEREKLİ MİDİR?

Yaşamımızın her alanında sınırlara ihtiyaç duyarız. Evde, okulda, arkadaş ortamımızda uyum sağlayabilmek, sağlıklı iletişim kurabilmek ve sürdürebilmek için herkesin belirli sınırları koyması ve bu sınırlara uyması gerekmektedir.



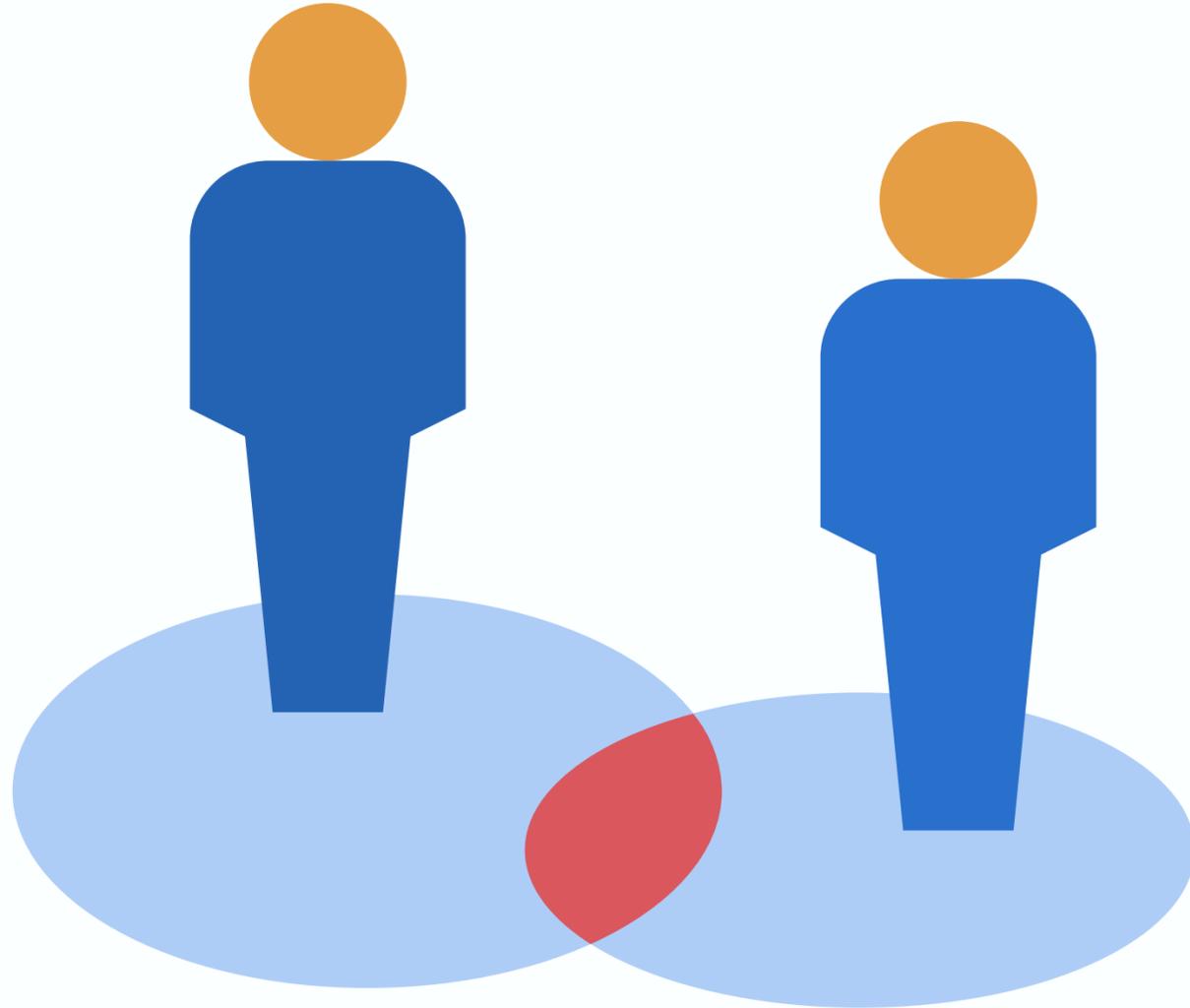


Kendimize ve çevremize karşı oluşturduğumuz sınırlar; sorumluluk almak, neden sonuç ilişkilerini anlamak, empati yeteneğimizi geliştirmek, öz saygı ve başkalarına olan saygımızı arttırmak, duygularımızı etkili ve sağlıklı ifade etmek gibi yaşamımızı pozitif yönde etkileyecek temel öğeleri barındırır.





SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?



- Sınırlar çevrenin bizden beklediği davranışların tanımlanmasını sağlar.
- Öz kontrolü, karar vermeyi ve kendi davranışlarımızın sorumluluğunu almamızı sağlar.
- Çevreyi keşfetme ve öğrenmeye yardımcı olur.
- Gelişimin önemli boyutları olan fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimi destekler.

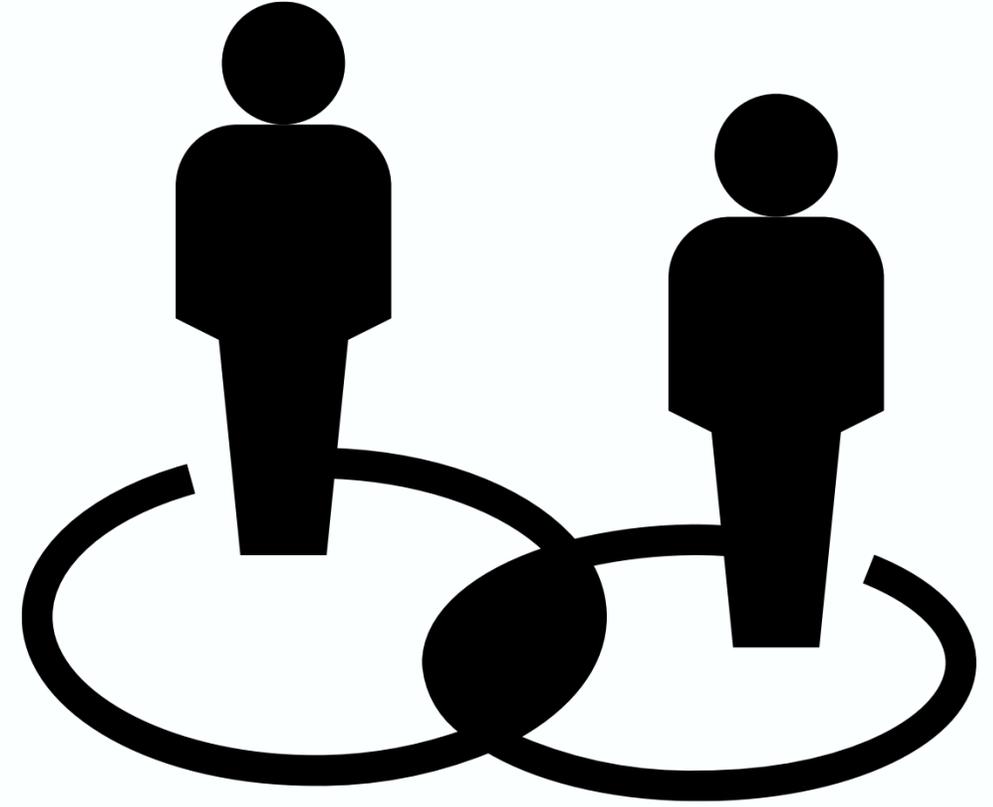


- Fiziksel güvenliğimizi sağlayarak bize hareket alanı oluşturur.
- Okul ve sınıf ortamının korunmasını sağlar.
- Arkadaşlarımız ve çevremizle etkili ve sağlıklı iletişim kurmamızı sağlar.
- Eğitim ve öğretim faaliyetlerini destekleyici nitelikte olup devamlılığını sağlar.

SINIRLARIMIZ NASIL OLMALI?

- Esnek olmalı,
- Belirli olmalı,
- Tutarlı olmalı,
- Katı, değişmez, zorlayıcı olmamalı.

Doęru sınırlar, kendimizi keşfetmemizi sağlar ve gelişimimizi destekler.



SINIR KOYMA TÜRLERİ

Fiziksel sınırlar, vücudumuza zarar ve rahatsızlık veren davranışlardan korunmak için çizdiğimiz sınırlardır.

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

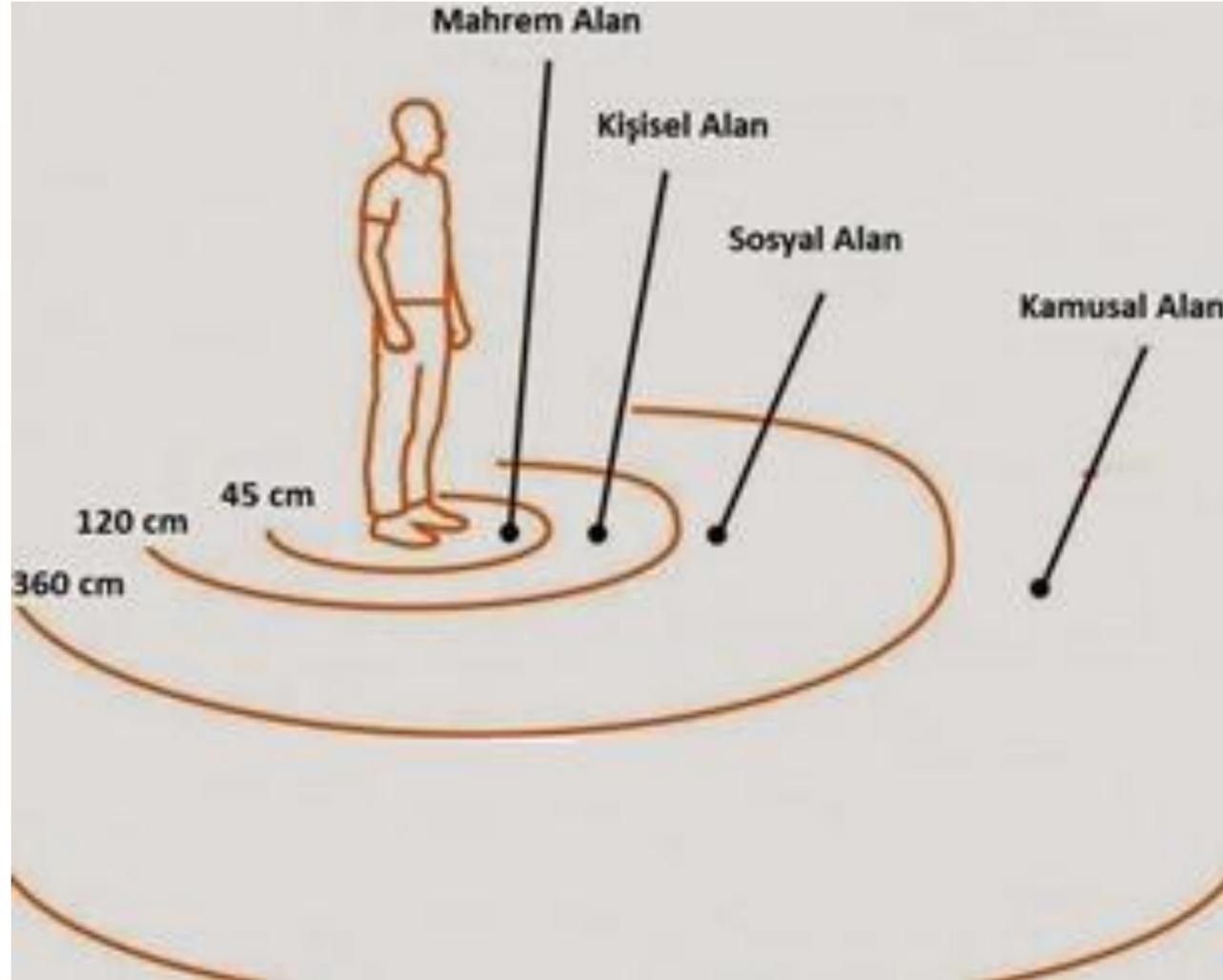
Duygusal sınırlar, kişinin kendi duygusal ihtiyaçlarını ifade, başkalarının davranışlarına tepki verme veya duygusal manipülasyonlara karşı koyma gibi konuları içerebilir.

Zihinsel sınırlar, kişinin kendi düşünce, inanç ve değerlerini ön plana çıkararak kendisine uymayan başkalarının fikir, düşünce ve manipülasyonlarını reddetme olanağı sağlar.

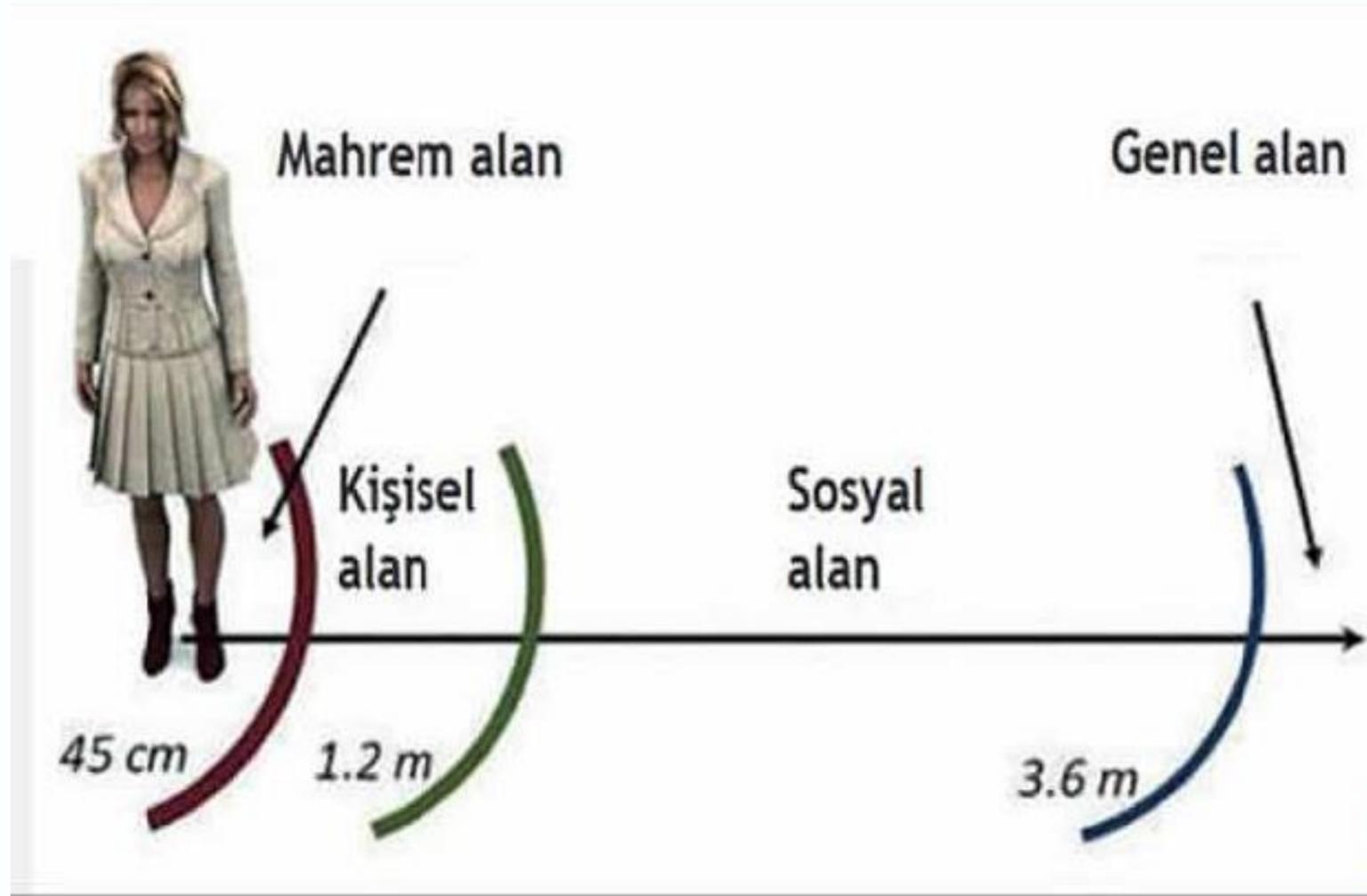




KİŞİLERARASI MESAFE



Mahrem (Özel) Alan: Sadece yakın çevremizde olan kişilerin (anne, baba vs.) girebildiği özel bölgeye denir. Yakın bir iletişim kurmak amaçlı sırların paylaşıldığı, kişisel sorunların konuşulduğu bu alana başka birinin girmesi strese yol açabilmektedir.



Kişisel Alan: Kişiler arasında 46-122cm'lik (46cm-1.2m) mesafeyi kapsar. Birbirini tanıyan kişi, bu alan içinde sohbet eder. Diğer bir ifadeyle, yakın hissedilmeyen bir kişiyle iletişim bu alan sınırlarındadır. Bir öğretmen ile öğrenci arasındaki diyalog sınırı da bu alan içinde yer almaktadır.



Sosyal Alan: Herhangi bir amaçla tanışıp, ortak bir konu için iletişim kurulan kişilerle paylaşılan alandır. Örneğin, eve gelen tamirci, kapıcı veya işyerindeki arkadaşlarla korunan mesafedir. Bu bölge, 122-360cm (1.22m-3.6m) arasındadır. Birbirini az tanıyan insanlar genelde bu mesafeyi korur.

Kamusal (Genel) Alan: Kişiler arasında 360 cm den (3.6m) fazla mesafenin olduğu alandır. Bir diğer adı toplumsal alandır. Birbirini tanımayan kişilerin; otobüs durakları, tren istasyonları, büyük otellerin lobileri gibi topluma açık yerlerde korudukları alandır.



Sınır Koyma Aşamaları

1- Davranışları Tanımlama

Karşımızdaki kişinin davranış ve sözleri yansıtılır. Hangi davranıştan dolayı uyarıldığı anlaması için yapılır.

2- Sınırı İfade Etme

Kural ve sınırlar net ve açık bir şekilde söylenir. İletişim biçimimiz oldukça önemlidir.

3- Seçenek Sunma

Alternatif bir davranış seçeneği verilir. Verilen seçenek; mantıklı, olumlu ve kabul edilebilir olmalıdır.

4- Final Seçeneği

Yoksunluk Verme: Karşımızdaki kişiyi uyarmamıza rağmen sınırlarımıza uymuyorsa uygulanır.

5- Kararı Uygulama

Karşımızdaki kişi sınıra uymamaya devam ediyorsa hemen sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.



ÖRNEK: VEDAT' IN DERSTE TELEFONUNA SÜREKLİ BAKMASI

Davranış Tanımlama: “Vedat, dersteyken sürekli telefona bakmak sanırım hoşuma gitti.”

Sınır İfade Etme: “Ama biz sınıfta ders varken telefonla ilgilenmiyoruz.”

Seçenek Sunma: “ Eğer önemli bir işin varsa teneffüste kullanabilirsin.”

Final Seçeneği: “ Eğer telefonla oyalanmaya devam edersen onu senden almak zorunda kalacağım.”

Kararı Uygulama: “ Vedat verilen seçeneklerden sonra sınıra uymamaya devam ediyorsa hemen sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.



KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Dinlediğiniz için teşekkürler

HAZIRLAYANLAR

AYBEKÜHAN UYUMAZ

FURKAN PERÇEMKAYA

NİMET ÇELİK

ŞABAN EĞERDİKER

KAYNAK

ÇORLU RAM PSIKOEĞİTİM KİTAPÇIĞI

TUZLARAM.MEB.GOV

MANISARAM.MEG.GOV