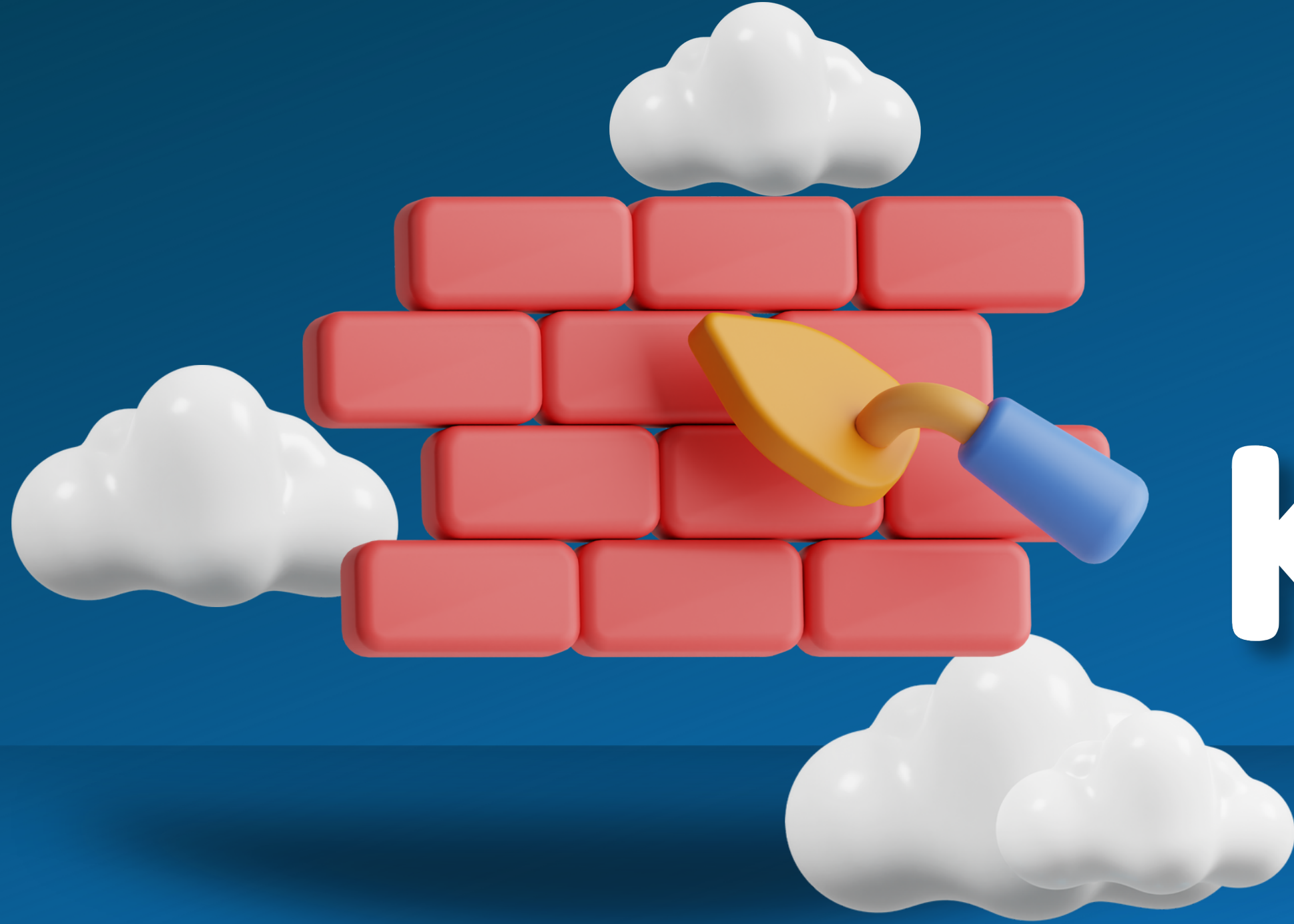


ALTINOLUK İMAM HATİP ORTAOKULU



SINIR KOYMA

Rehberlik Servisi

Sınırlar



Destekleyici



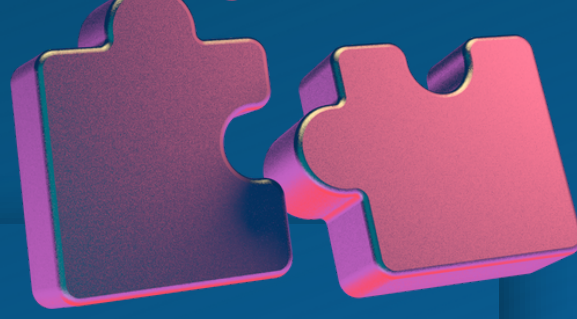
Koruyucu



**Yaşama
hazırlayıcı**

işleve sahiptir.

Sınırlar



•Toplumsal yaşama uyumlu olabilmek, davranışların sorumluluğunu alabilmek için herkesin belirli sınırlara ihtiyacı vardır.

•Sınırlar sayesinde kişisel bütünlük korunur ve daha rahat bir iletişim ortamı sağlanmış olur.

•Sınırlar, kişilerarası iletişimde bireyin kendi varlığını diğerinden ayırt eden, nerede başlayıp nerede bittiğini gösteren her şeydir. Sözcükler, mimikler, davranışlar...

Bu ve buna benzer birçok durum, en genel anlamıyla **SINIRLARI** belirler.



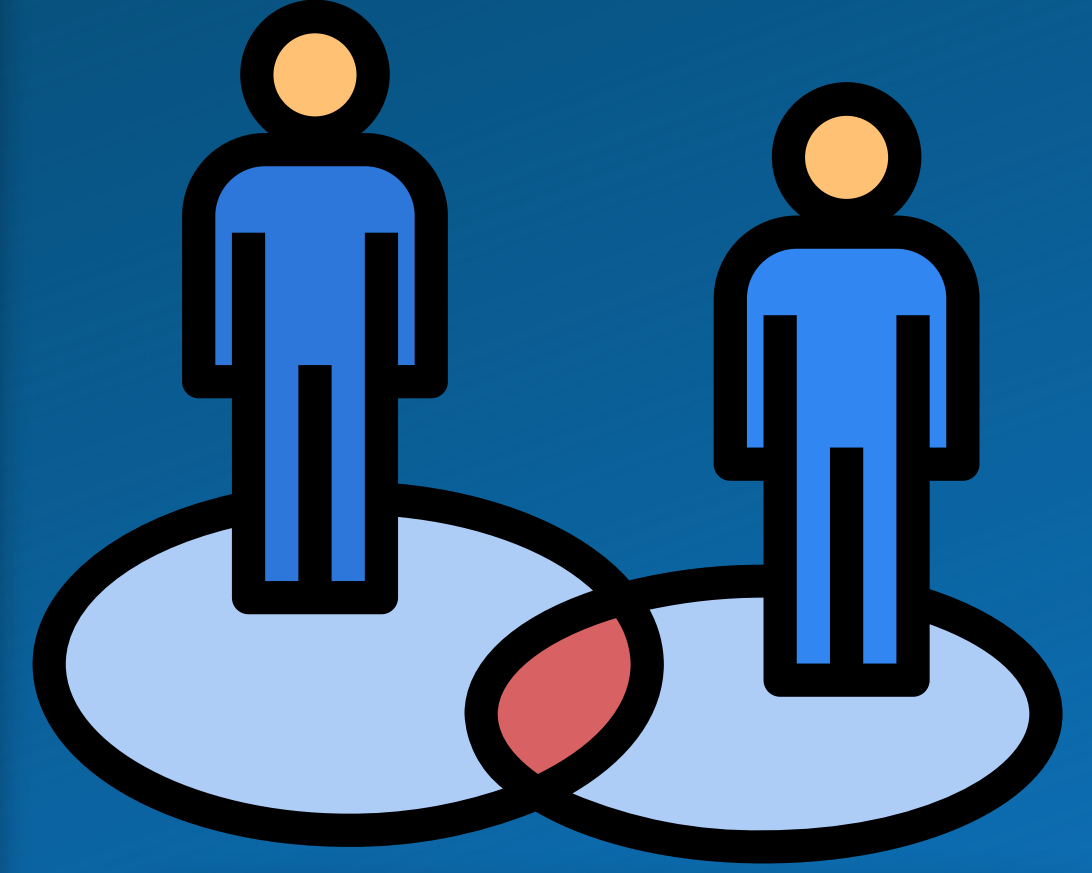
Sınırlar

- Sınırlar, bireylerin kendilerini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur. Onlara önemli bir keşif ve öğrenme ortamı sağlar. Bireyler yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler.
- Sınır koymak; **güvenlik** ve **bireyi yönlendirmek** anlamına gelir; bireyin kişiliğinin oluşmasını ve sorumluluk sahibi olmasını sağlar.





Kişisel Sınırlar



Kişisel sınırlar ya da mahremiyet kavramının insan vücudu için kullanıldığındaki anlamı; hakkında konuşulması, bakılması ve dokunulması uygun olmayan bölgeleriyle ilgili dokunulmazlık hâlidir.

Mahremiyet kuralları iki cins için de geçerlidir.

Kişisel Sınırlar

Kişinin kendisinin ve diğer insanların özel alanının farkına varması



Kişisel Sınırlar

Sosyal hayatın içinde
kendi özel alanını
koruması



Kişisel Sınırlar

Kişisel sınırlarını bilmek, kendisinin ve başkalarının özel alanını bilmek ve korumaktır.



Kişisel Sınırlar

- Kişisel sınırlar bilinci kişinin kendisini değerli görmesini ve hissetmesini sağlar.
- Olumlu benlik algısı oluşturur.
- Karşılıklı saygı ve güven oluşumuna katkı sağlar.
- Anormal düşünce, tutum ve davranışlardan kişiyi uzak tutar.



Değerli
Görmek



Olumlu Benlik
Algısı



Güven
Duygusu



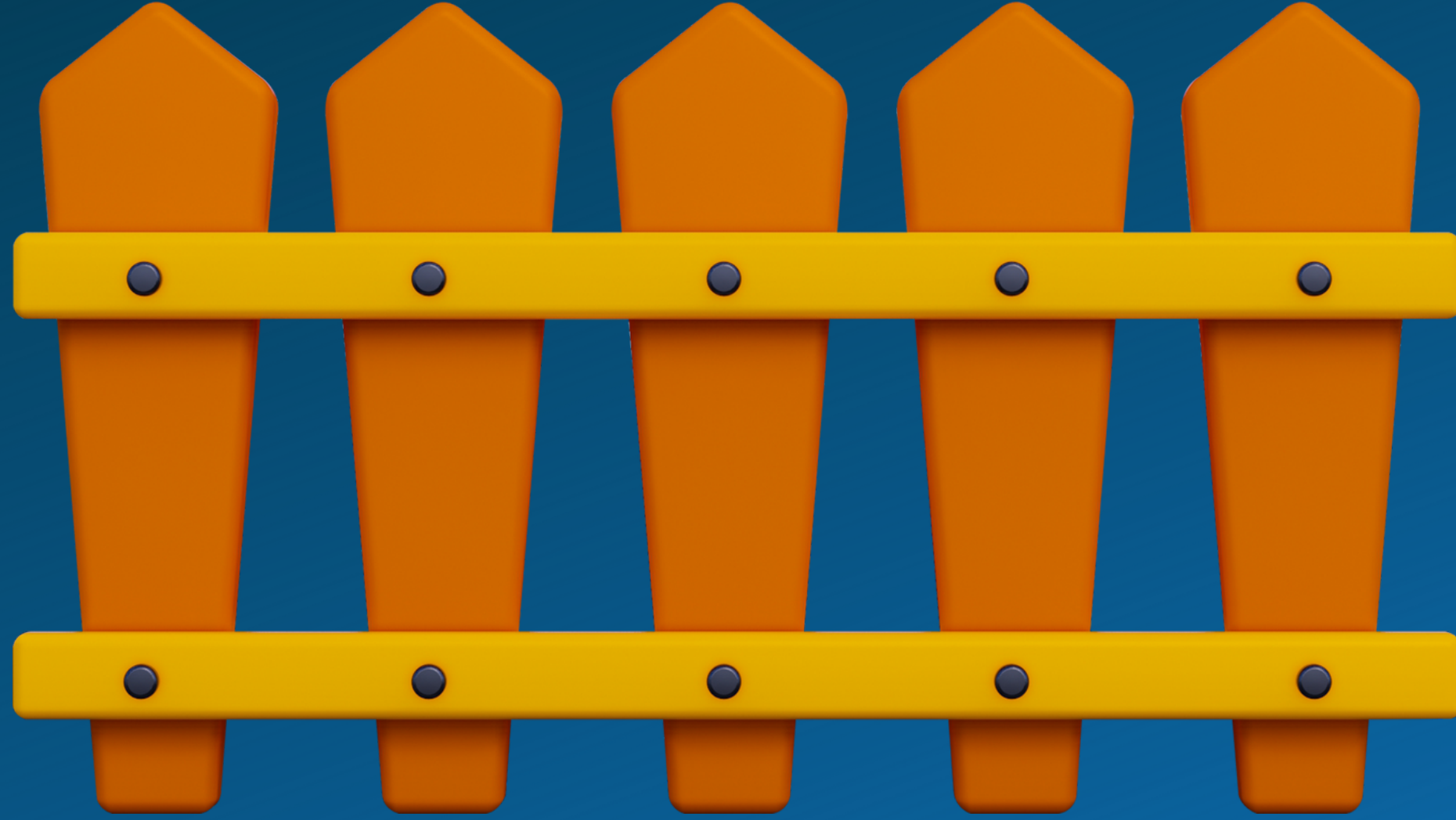
Olumsuz
Davranış

**Kişisel Sınırlarını
Koruyamayanlar**



“HAYIR”

Diyemezler



Hayır diyebilmek
istenmeyen ya da
hoşa gitmeyen bir
durum karşısında
sınır koyabilmek
anlamına
gelmektedir.

Sürekli olarak başkalarının istek ve beklentilerine evet diyen insanlar kendi kişiliklerini yeterince geliştirememiş, özgüveni zayıf, kendisiyle barışık olmayan, bağımlı ve en önemlisi de mutsuz insanlardır.

Her zaman kendi ihtiyaç, istek ve beklentilerimizle diğer insanlarınkini dengeleyerek kuracağımız ilişkiler daha sağlıklı olacaktır.

Hayır diyebilmeyi bilen insan önüne çıkabilecek pek çok yaşamsal tehdit karşısında çok daha güçlü ve donanımlı olacak, kendisini pek çok tehlikeden koruyabilecektir.

O zaman tehlikelerden korunabilmek için "HAYIR" demeliyiz.





Yerinde ve zamanında **'hayır'** demeyi öğrenen çocuk ve gençler, akran baskısına daha az maruz kalmaktadır.

'Hayır' diyebilen çocuk ve gençler bağımlılık, istismar gibi hem bedensel hem de psikolojik açıdan kendisine zarar verecek etkenlere karşı çok daha güçlü ve donanımlı olur.

Düşünce ve duygularımızı açıkça
iletip veya iletmemek bizim
seçimimizdir. Kendimizi ifade etmenin
ya da etmemenin sonuçlarına
bakmamız gerekir.

Eğer karşımızdakine ne istediğimizi
zamanında söylemezsek daha sonra
küçük bir şey yüzünden öfkelenip
kırıcı olabiliriz.



Bunun yerine rahatsız olduğumuz davranışı ya da duyguları uygun bir dille iletibiliriz. Böylelikle, duygularımızı içimize atıp zaman içinde **birikmesini** ve ilişkimize **zarar gelmesini** önlemiş oluruz.



HAYIR DEMEK NEDEN ZORDUR?

- Hayır dersem karşımdaki kişiyle olan ilişkim zedelenir hatta ilişkim bitebilir.
- İnsanlara olumsuz yanıt verirsem onları reddetmiş ve geri çevirmiş olurum.
- Bencil ve kaba biri olarak algılanırım.
- Hayır dersem beni sevmezler. Herkes beni sevmeli.



HAYIR DEMEK NEDEN ZORDUR?

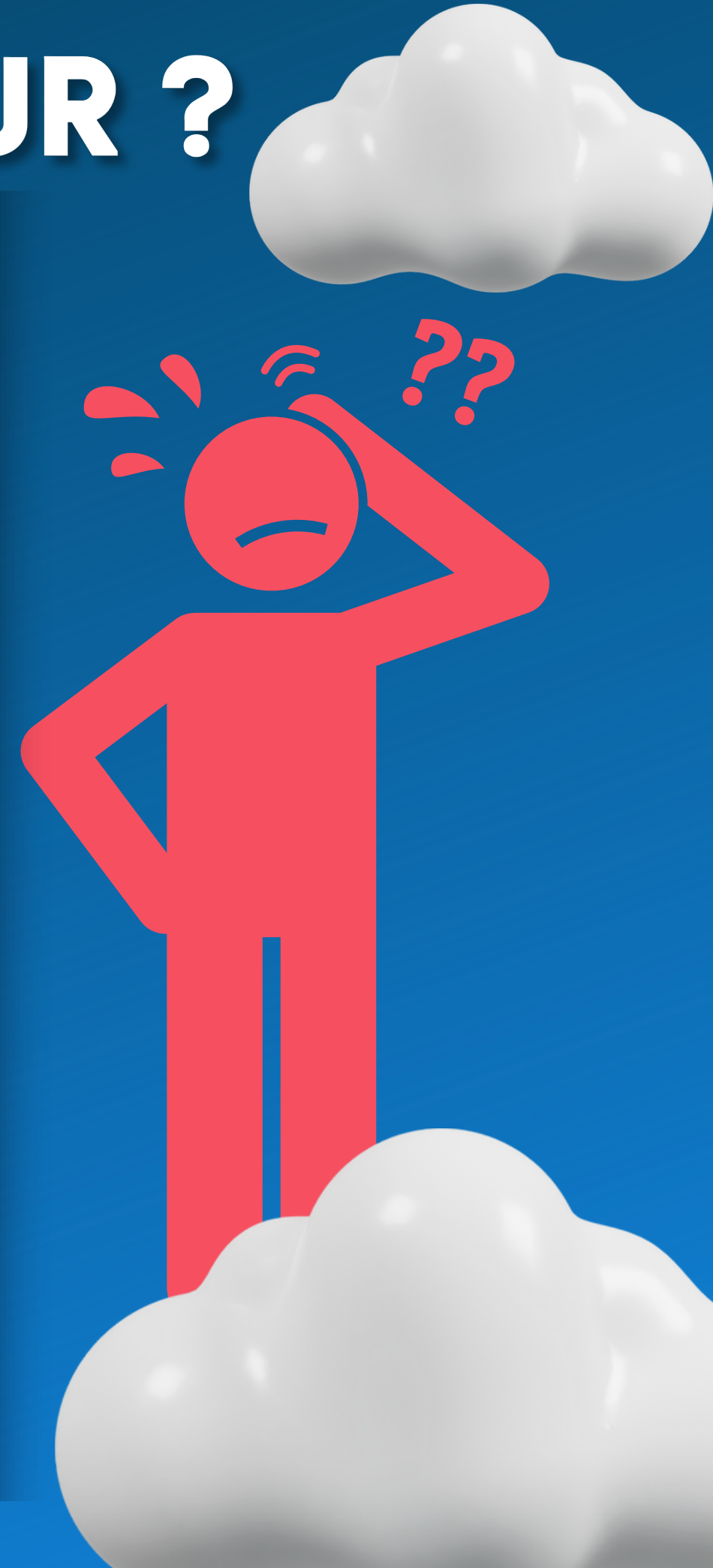
- Bana hayır deseler üzüldüm.
- Hayır dediğim zaman, karşımdaki kişiden bir istekte bulunma hakkım kalmaz.
- Karşıma çıkan fırsatları kaçırabilirim.
- Ne zaman, nasıl söyleyeceğimi bilmiyorum.
- Hayır demek saygısızlıktır.



HAYIR DEMEK NEDEN ZORDUR ?

HAYIR kelimesini olumsuzluk anlamı taşımasından, sertliğinden ve keskinliğinden dolayı çoğu zaman kullanmaktan çekiniriz.

Hayır diyebilmek öğrenilen ve öğretilebilen sosyal bir beceridir. 'Hayır' demeyi öğrenmek için öncelikle **neden, nerede, ne zaman, kime ve nasıl** "hayır" denileceğinin bilinmesi gerekir. 'Hayır' demek için en etkili yöntem, kişinin ne istediğini bilmesi, seçim yapması, karar vermesi ve bunu karşısındakine net ve açık bir dille, etkin iletişimle aktarabilmesidir.





Nasıl

“HAYIR”

Demeliyiz ?

Nasıl “Hayır” Demeliyiz?



Önce Anla



Sonra Anlaş

Açık , net , dürüst ve kararlı ol

Nasıl “Hayır” Demeliyiz?

•Dürüst ve açık olun.

“Seninle vakit geçirmek hoşuma gidiyor fakat gideceğimiz yerlere hep sen karar veriyorsun. Aslına bakarsan, oraya gitmek istemiyorum.”

•Uygun durumlarda isteği başka bir zamana erteleyin.

“Bugün müsait değilim fakat önümüzdeki hafta görüşebiliriz.”

•Uygun durumlarda farklı bir şekilde yardımcı olabileceğinizi belirtin.

«Bu işi senin yerine yapamam; fakat istersen nasıl yapabileceğin konusunda yardımcı olabilirim.”

•Karşımızdakini incitmeden, sakın bir ses tonuyla, sebebini belirterek söyleyin.

Hayır Demenin Faydaları

- Karşı tarafa dürüst davranmış olur.
- İstemediğimiz bir durumla yüz yüze kalmayız.
- Duygu ve isteklerimizi söylediğimiz için öfkelenmeyiz.





Dinlediğiniz

İçin

Teşekkürler

Mehtmet Ferit AKÇAY
Psk. Dan. Reh. Öğrt.