



# TRABZON İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SINIR KOYMA

LİSE ÖĞRENCİ SUNUMU

# İçindekiler

1. Giriş
2. Sınır Nedir?
3. Sınır Koymanın Faydaları
4. Sınırlara Neden İhtiyacımız var?
5. Sınır Koymanın Zorlukları
6. Sınır Koyma Yöntemleri
7. Pratik Uygulamalar
8. Sonuç
9. Soru–Cevap



**NEDEN SINIR  
KOYMALIYIZ?**

# SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koyma, kişinin kendini koruma, saygı görme ve kişisel alanlarını belirleme becerisidir.



## SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

Sınır koymak, bireylerin duygusal ve sosyal sağlığını korumak, sağlıklı ilişkiler geliştirmek ve kişisel gelişimlerine katkı sağlamak açısından kritik bir rol oynar. Bu nedenle, sınırların belirlenmesi ve korunması, hem bireyler hem de toplum için önemlidir.

# SINIR ÇEŞİTLERİ

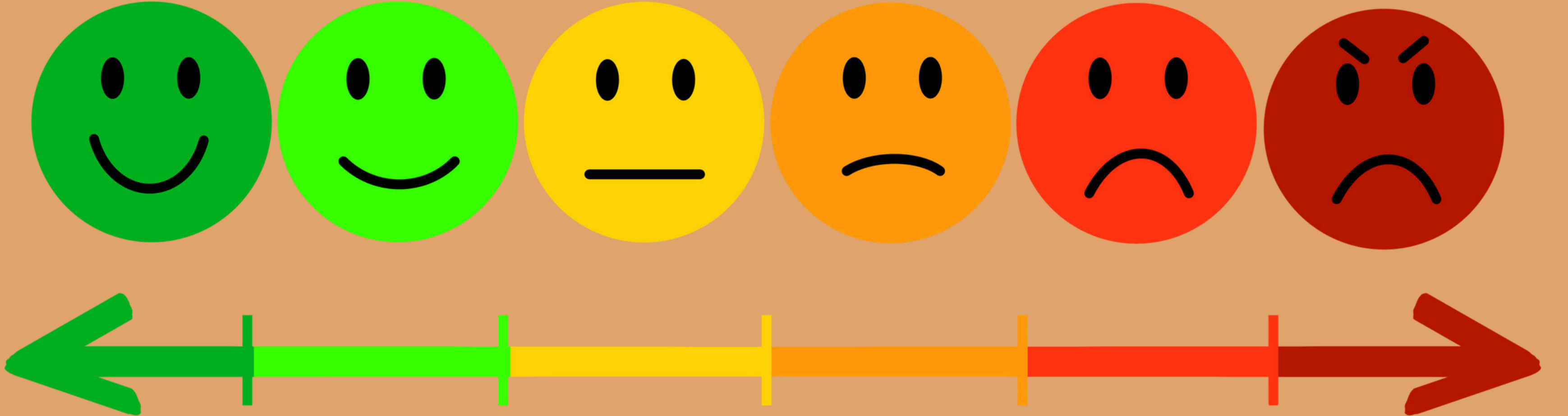
**Fiziksel Sınır:** Bir kişinin kendi vücuduna ve kişisel alanına yönelik saygı beklentisini ifade eder. Başkalarının bedenimize dokunmasının hangi noktaya kadar tolere edilebilir olduğunu ve yeme, içme, dinlenme gibi fiziksel ihtiyaçlarımızı içerir.

**Fiziksel sınırlar, kişinin güvenlik hissini korumak ve başkalarıyla olan etkileşimlerinde sağlıklı ilişkiler kurmak açısından önemlidir.**



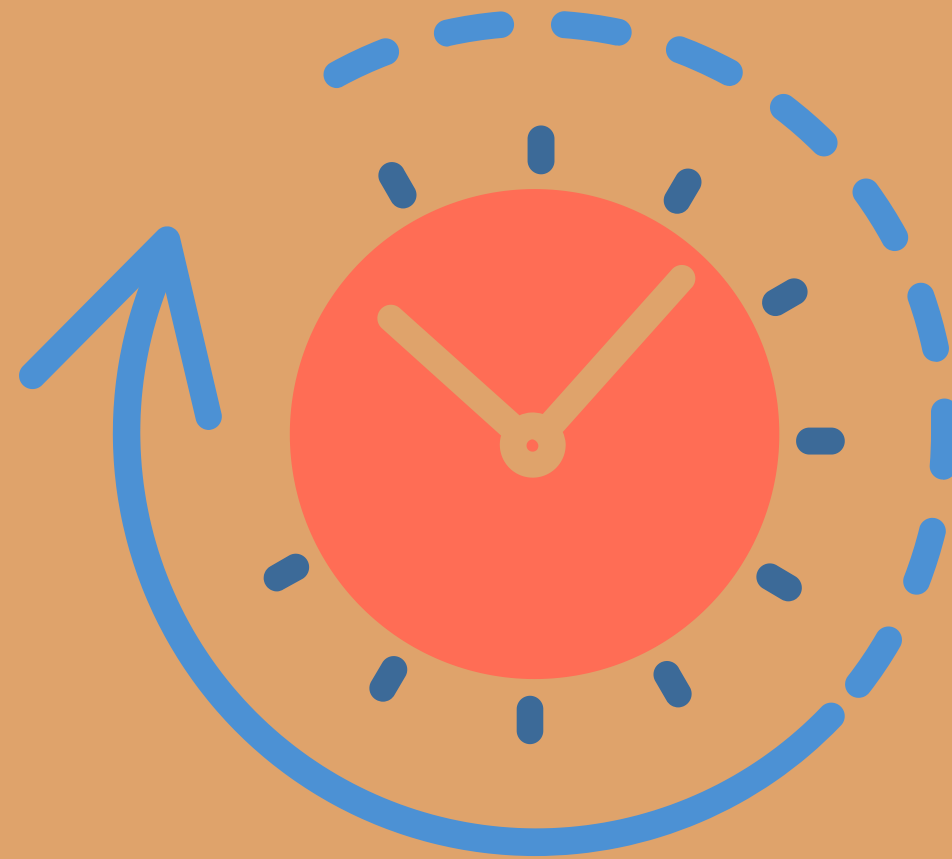
# SINIR ÇEŞİTLERİ

**Duygusal Sınırlar:** Duygularını paylaşma ya da saklama hakkı bir kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve hislerini koruma yeteneğini ifade eder. Bu sınırlar, bireyin duygusal olarak neyi paylaşmak ya da paylaşmamak istediğini belirleme ve başkalarının duygusal yüklerini üstlenmeden kendini koruma hakkını içerir.



# SINIR ÇEŞİTLERİ

**Zamanla İlgili Sınırlar:** Kişinin kendi zamanını yönetme ve başkalarının zamanını kullanma taleplerine karşı belirlediği sınırlardır. Zaman sınırları, kişinin kendine ayırdığı zamanı, iş veya okul sorumluluklarını, sosyal aktiviteleri ve dinlenme sürelerini dengelemeyi içerir. Bu sınırları belirlemek, kişinin zamanını daha verimli ve dengeli bir şekilde kullanmasına yardımcı olur.





# SINIR ÇEŞİTLERİ

**Zihinsel Sınırlar:** Kişinin düşüncelerini, inançlarını ve fikirlerini koruma ve başkalarının fikirlerine saygı duyarken kendi zihinsel bağımsızlığını sürdürme becerisini ifade eder. Bu sınırlar, bireyin kendi düşünsel alanını belirlemesine, başkalarının fikirleriyle manipüle edilmeden kendi düşüncelerini savunmasına yardımcı olur.



# SINIR KOYMANIN FAYDALARI

1. Kendine Saygıyı Artırır
2. Daha Sağlıklı İlişkiler Kurmanızı Sağlar
3. Tükenmişliği Önler
4. Zamanı ve Kaynakları Verimli Kullanmanızı Sağlar
5. Kişisel Sınırların Korunmasını Sağlar
6. Özgüveni Artırır
7. Manipülasyona Karşı Korur
8. Stresi ve Kaygıyı Azaltır
9. Sorumluluk Bilincini Artırır
10. Daha Yapıcı İletişim Sağlar



# SINIRLARA NEDEN İHTİYACIMIZ VAR?



## **Kendini Koruma**

Birisinin sürekli sizi eleştirmesine karşı duygusal sınır koyarak, kendinizi psikolojik zarar görmekten korursunuz.

# SINIRLARA NEDEN İHTİYACIMIZ VAR?



## Özgüveni Güçlendirme

"Hayır" diyebilmek, kendi önceliklerinizi savunduğunuzu ve başkalarla boyun eğmediğinizi gösterir.

# SINIRLARA NEDEN İHTİYACIMIZ VAR?

## **Daha Sağlıklı İlişkiler**

Bir arkadaşınızın sizi sürekli rahatsız etmesi durumunda sınır koyarak, ilişkinizin daha dengeli ve saygılı olmasını sağlayabilirsiniz.



# SINIRLARA NEDEN İHTİYACIMIZ VAR?

## Tükenmişliği Önleme

Okulda veya evde çok fazla sorumluluk almak yerine, sınırlar koyarak kendinize zaman ayırabilirsiniz.



# SINIRLARA NEDEN İHTİYACIMIZ VAR?



## Kişisel Alan ve Zamanı Koruma

"Bu hafta sonu kendime zaman ayırmak istiyorum" diyerek, kişisel alanınızı koruyabilirsiniz.

# SINIRLARA NEDEN İHTİYACIMIZ VAR?

## Sorumluluk Bilinci

"Bu senin sorumluluğun, benim bunu yapmam uygun olmaz" diyerek, başkalarının yükünü üstlenmekten kaçınabilirsiniz.





SINIRLARA NEDEN İHTİYACIMIZ VAR?

## Bağımsızlığı ve Özgürlüğü Güçlendirme

Sürekli başkalarına bağımlı olmak yerine,  
"Bu kararı kendim vermek istiyorum"  
diyerek bağımsızlığınızı ortaya  
koyabilirsiniz.



# SINIR KOYMANIN ZORLUKLARI

Sınır koymak her ne kadar bireylerin sağlıklı bir yaşam ve ilişkiler sürdürebilmesi için gerekli olsa da, bu sürecin bazı zorlukları olabilir. Sınır koymanın zorlukları, kişisel duygular, çevresel etkiler ve ilişkilerdeki dinamiklerle ilgilidir. İşte sınır koymanın başlıca zorlukları:

## Suçluluk Hissi

## Başkalarının Tepkilerinden Korkma

## Reddedilme Korkusu

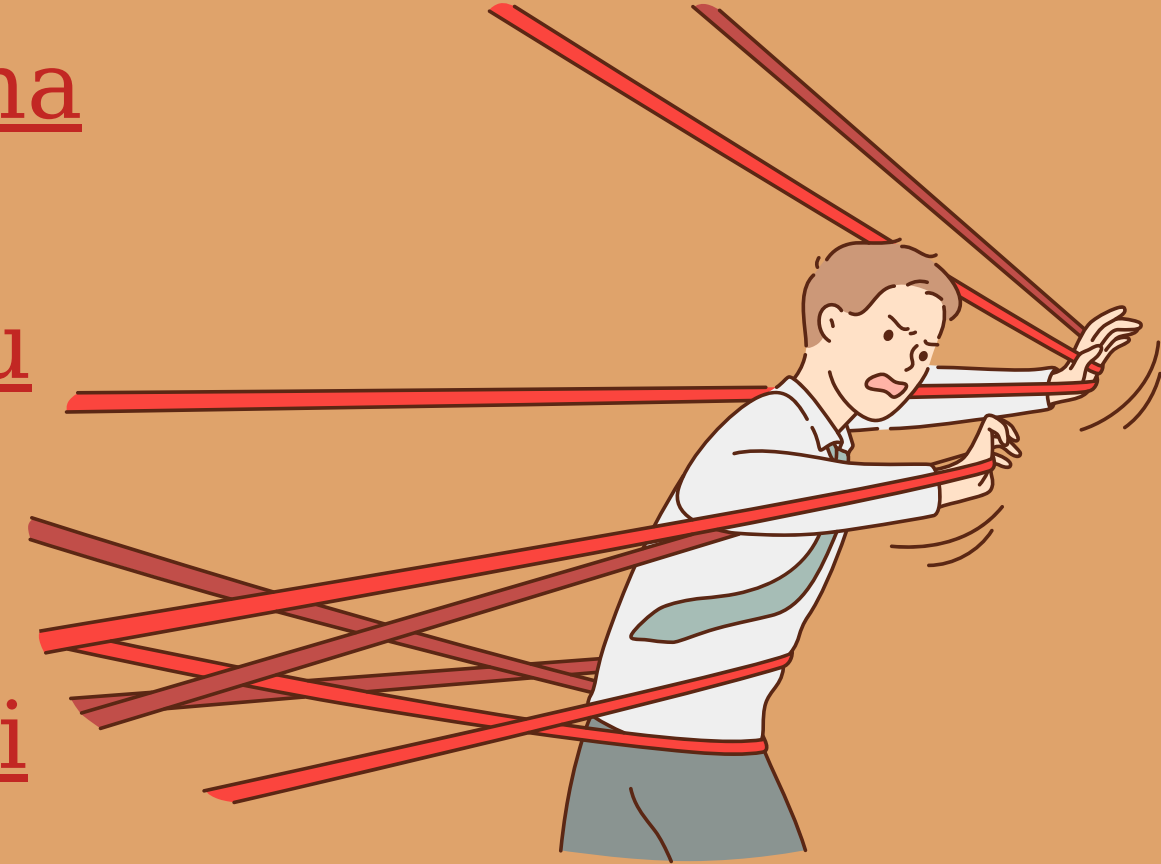
## Alışkanlıkları Değiştirme Zorluğu

## Başkalarının Beklentileri

## Duygusal Bağlılık

## Sınırları Sürekli Savunma Gereği

## Hayır Demeyi Öğrenmek



# SINIR KOYMA YÖNTEMLERİ

Sınır koymak, kişinin kendi haklarını, ihtiyaçlarını ve değerlerini koruma sürecidir. Bu, hem bireysel ilişkilerde hem de profesyonel yaşamda sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürmek için önemlidir. İşte etkili sınır koyma yöntemleri:

**Kendi İhtiyaçlarını ve Sınırlarını Tanımla**

**Açık ve Net İletişim**

**Hayır Demeyi Öğren**

**Empati ve Saygıyla Sınır Koy**

**Tutarlı Ol**

**Fiziksel Sınırlar Koy**

**Duygusal Sınırları Belirle**

**Zaman Yönetimi ve Sınırları Korum**

**Maddi Sınırlar Koy**

**Sınırları Aşmaya Çalışanlara Karşı Sabırlı Ol**



# SINIR KOYMA YÖNTEMLERİ

## **Kendi İhtiyaçlarını ve Sınırlarını Tanımla**

(Kendinizi rahatsız, tükenmiş ya da kızgın hissettiğiniz durumları analiz edin. Bu duygular, sınır koymanız gereken alanları belirlemenize yardımcı olabilir.)

## **Açık ve Net İletişim**

("Bu şekilde konuşulduğunda rahatsız oluyorum" gibi açık ve doğrudan ifadeler kullanın. Bu, sınırınızın anlaşılmasını sağlar.)

## **Empati ve Saygıyla Sınır Koy**

("Seni anlıyorum, ama bu hafta çok yoğunum ve yardım edemem" gibi ifadeler kullanarak karşı tarafın duygularını dikkate alabilirsiniz.)



# SINIR KOYMA YÖNTEMLERİ

## **Tutarlı Ol**

(Eğer bir konuda sınır koyduysanız, bu sınırı esnetmemeye çalışın ve kararlı olun. Örneğin, fazla voleybol oynamak istemiyorsanız, bunu her seferinde dile getirin.)

## **Fiziksel Sınırlar Koy**

(Birinin size çok yakın durması sizi rahatsız ediyorsa, "Biraz geri çekilmek istiyorum" diyerek fiziksel sınırınızı ifade edin.)

## **Duygusal Sınırları Belirle**

("Bu konuda konuşmak istemiyorum" diyerek, duygusal olarak sınır koyabilirsiniz.)



# SINIR KOYMA YÖNTEMLERİ

## **Zaman Yönetimi ve Sınırları Korumak**

("Bu hafta sonu ders çalışmak istiyorum, başka bir zaman görüşelim" diyerek zamanınızı koruyabilirsiniz.)

## **Maddi Sınırlar Koy**

("Bu konuda sana destek olmak isterdim ama şu anda bütçem buna uygun değil" diyerek maddi sınırlarınızı netleştirin.)

## **Sınırları Aşmaya Çalışanlara Karşı Sabırlı Ol**

("Bu sınırı daha önce belirlemiştik, lütfen buna saygı göster" diyerek sınırınızı savunabilirsiniz.)



# SINIR KOYMA YÖNTEMLERİ

## **Kendi Değerlerinizi Korumak**

("Bu konuda farklı düşünüyorum ve bu düşünceme saygı gösterilmesini istiyorum" diyerek zihinsel sınırları belirleyin.)

## **Sınırlarınızı İhlal Edenlere Sonuçlar Belirleyin**

("Bu şekilde devam ederse görüşmelerimizi sınırlamak zorunda kalacağım" gibi net ifadelerle, ihlalin sonuçlarını açıklayın.)

## **Kendinize Zaman Verin**

(Küçük sınırlarla başlayın ve zamanla daha büyük sınırları belirleyin. Bu süreçte kendinize karşı sabırlı olun.)



# PRATİK UYGULAMALAR

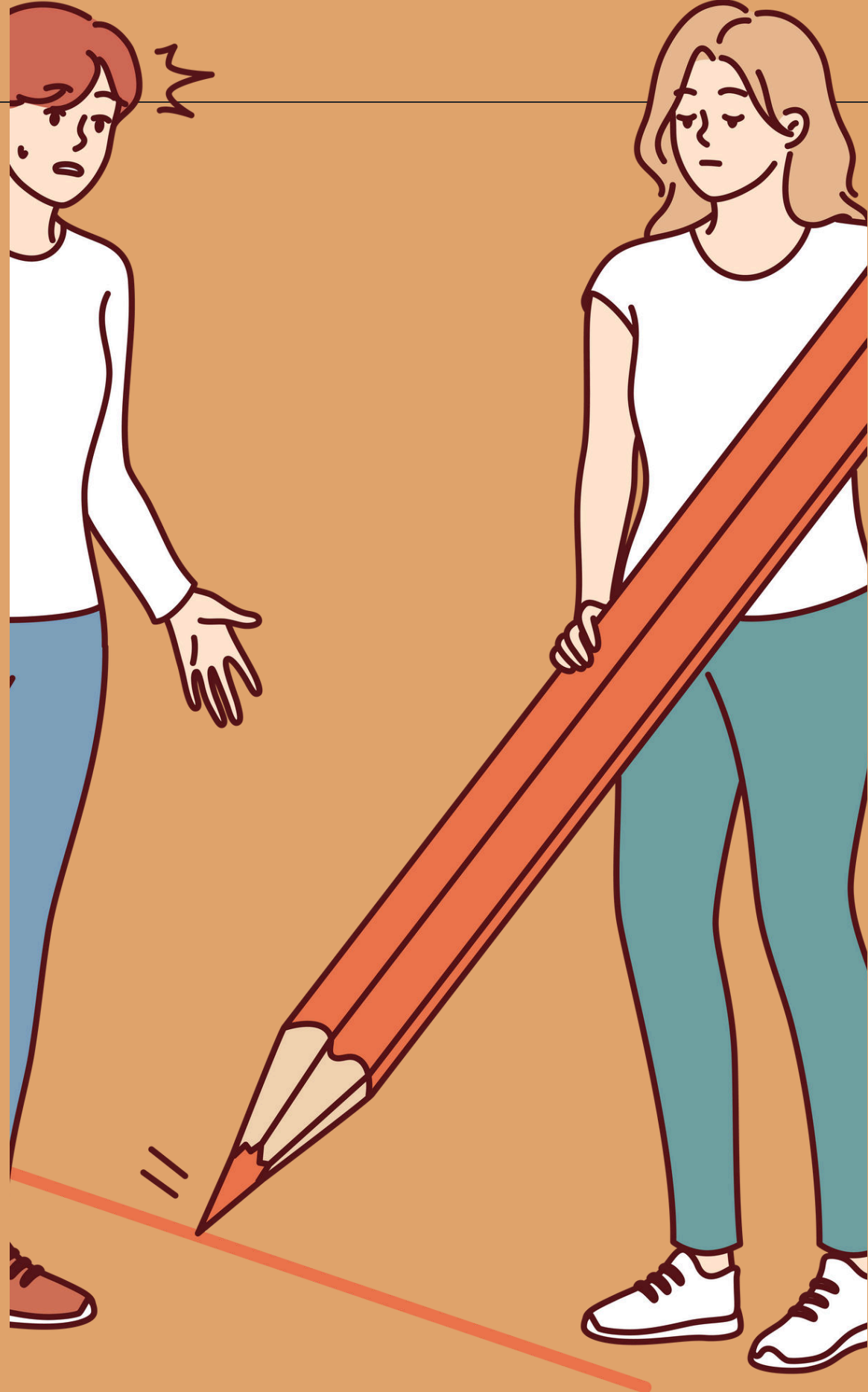


Kendi İhtiyaçlarınızı Belirleyin  
Açık ve Basit İfadeler Kullanma  
Empati Gösterin  
Kendi Sınırlarınıza Saygı Gösterin  
Zamanı Planlayın  
Pratik Senaryolar Hazırlayın  
Sınırları Yazılı Hale Getirin  
Sınır Koyma İçin İhtiyaçları Tanıyın  
Kendinizi Eğitin ve Bilinçlendirin  
Sınır Koymayı Alışkanlık Haline Getirin  
Sınırlarınızı Yeniden Gözden Geçirin  
Sağlıklı Bir Dil Kullanın  
Kendinize Zaman Tanıyın  
Geri Bildirim Alın





## SONUÇ OLARAK



Sınır koymak bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamda dengeyi ve sağlığı korumaları için temel bir beceridir. Bireylerin kendi ihtiyaçlarını ve haklarını korurken, başkalarıyla sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmasına olanak tanır. Sınır koyma süreci, kişisel gelişim ve genel yaşam kalitesi açısından kritik bir adımdır ve bu beceriyi geliştirmek, hem kişisel hem de profesyonel yaşamda daha tatmin edici ve dengeli bir yaşam sürdürmenize yardımcı olabilir.

# SORU – CEVAP



# DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

