

# Sınır Koymanın İpuçları

## “HAYIR” DERKEN KARARLI OLUN

KİŞİNİN VERDİĞİ KARARI VE DUYGULARINI YARGILAMADAN VE YARGILANMADAN İFADE ETMESİ ÖNEMLİDİR

## TUTARLI OLUN

SÖYLEM VE DAVRANIŞLARDA TUTARLI OLUNMASI GEREKİR.

## SINIRLARINIZ HAKKINDA İLETİŞİM KURUN

KİMSE SİZİN ZİHNİNİZİ OKUYAMAZ.

BELİRLEDİĞİNİZ SINIRLARI İLİŞKİ KURDUĞUNUZ KİŞİLERLE PAYLAŞMANIZ EN ÖNEMLİDİR.

## YARDIM SEÇENEĞİNİ GÖZ ARDI ETMEYİN

SINIRLAR SİZİ ZORLUYORSA OKUL REHBERLİK SERVİSİNDEN VE YA REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZLERİNDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ.



## Sınırlarımızı Nasıl Tanımlamalıyız ?

SINIR KOYMAK İÇİN ÖNCELİKLE KİŞİNİN KENDİNİ TANIMASI VE SINIRLARININ FARKINDA OLMASI GEREKİR. “HAYIR” DİYEBİLMEK VE BUNU İFADE EDERKEN AÇIKLAMA İHTİYACI HİSSETMEMEKTİR.



## ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ İÇİN SINIR KOYMA 2023-2024



## SINIR NEDİR ?

Tanıma göre sınır, bir alanı ve ya bölgeyi diğer alanlardan ayıran çizgidir.

Sınırlar evleri birbirinden ayıran çitler gibi fiziksel ve ya başkalarıyla ilişkilerimize koyduğumuz özel çerçeveler gibi duygusal olabilir.

## FİZİKSEL SINIRLAR

Fiziksel sınırlar dokunma ve temasla belirginleşir. Bazı insanlar sevgilerini fiziksel yakınlık kurarak ve arkadaşlarına ve ya ailelerine sarılarak gösterirler. Kimileri ise daha mesafeli bir iletişimden yanadır ve dokunulmamayı önemserler.

Ortaöğretim öğrencileri arasında ise ortaöğretim disiplin yönetmeliğinde keskin çizgilerle belirtilmiştir. Tokat atmak, vurmak, tekmelemek çimdiklemek, ısırarak, saç çekmek itip kakmak, kesici bir alet ile yaralamak ve ya tehdit etmek, kişisel eşyalara zarar vermek eşya fırlatmak, kişinin eşyalarına zarar vermek vb.

Davranışlar konusunda sınırlar nettir.

## DUYGUSAL SINIRLAR

Duygusal sınırlar kişinin duygularını ve bunları ifade biçimini belirtir. Bazı kişiler yoğun duygularını kontrollü bir şekilde dışa vururken, kimileri ise duygularını açık bir şekilde sergileyebilir.

Duygusal sınırların çiğnenmesi fiziksel sınırlara nazaran daha yıkıcı ve uzun süreli etkilere neden olabilir. Görmezden gelme reddetme gibi davranışlara maruz kaldığında kişiler sınır koyabilmelidir.