



# SINIR KOYMA

## SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koymak, bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeyi ifade eder. Sınırlarımız, bizlerin değer, inanç, tutumları çerçevesinde oluşturduğu görünmez çizgidir. Oluşturduğumuz bu çizgiler bizim hayatta nasıl davranmamız ve insanların bizlere nasıl davranması gerektiğini belirler. Sınırların belirsiz olması ya da olmamasını trafik lambası olmayan bir kavşak gibi düşünebiliriz. O kavşakta sürekli olarak bir kargaşa, düzensizlik ve güvensizlik hakimdir.



Görünmez koruyucu kalkanımız olan sınırlarımızı 3 kategoriye ayırmamız mümkün.



**1. Fiziksel Sınırlarımız:** Bedenimize zarar gelmesini önlemek ya da bedenimizi rahatsız eden davranışlardan korumak amacıyla çizdiğimiz sınırlardır. Örneğin: Sen istemediğin halde sürekli koluna giren, sana sarılan seni öpmeye çalışan bir arkadaşın var. Bu arkadaşın senin fiziksel sınırını aşmış oluyor.

**2. Sosyal Sınırlarımız:** Çevremizdeki insanlarla olan iletişimimizi ve davranışlarımızı düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır. Sosyal sınırlarımız çevremizdeki insanların bize nasıl davranabileceğini veya bizlerin onlara nasıl davranabileceğinin belirlenmesini sağlar. Örneğin: En yakın arkadaşın sana sormadan senin adına plan yapmış ve sana gitmenin mecbur olduğunu söyledi. Bu durumda arkadaşın senin sosyal sınırını aşmış olur.

**3. Kişisel Sınırlarımız:** Kişisel sınır, başkalarının bize nasıl davranabileceğini ve bizlerin onlara nasıl davranabileceğini belirlediğimiz bir çizgidir. Kişisel sınırlarımız sayesinde kendi duygu, düşüncelerimizi başkalarının etkisinde kalmadan oluşturabiliriz. Örneğin: Arkadaşlarım izinsiz çantamı, özel eşyalarımı karıştırıyor. Bir yere gitmek istemediğimi belirttiğim halde çevrem beni zorluyor ve duygularım/isteklerim önemsenmiyor.

## SINIRLARIMIZI KORUMAKTA NEDEN ZORLANIYORUZ?

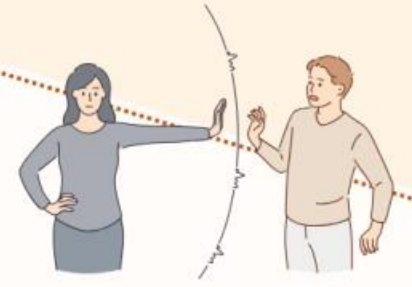
1. Sınır koyarsak arkadaşlarımızı kaybedeceğimizi düşünüyoruz.
2. Karşımızdaki insanları incitmek istemiyoruz.
3. Sınır koymanın mümkün olmadığını düşünüyoruz.
4. Hayır dediğimizde kurallara aykırı davranmış olacağımızı düşünüyoruz.
5. Sınır koyduğumuzda karşımızdaki insanı öfkeliendirmekten çekiniyoruz.
6. Sınırlarımızın aşılması olduğunu anlayamadığımız durumlar yaşayabiliyoruz.
7. Sınırların esneyebilir ve değişebilir olduğunu fark edemiyoruz.
8. Sınırları bilmiyoruz ve bu konuda bilgi sahibi değiliz.
9. İçinde bulunduğumuz çevre sınırlar konusunda hassas davranmayan ve sınırlara saygı duymayan bir çevredir.



## KENDİMİ VE SINIRLARIMI KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİM?

- ① **HAYIR! demek:** Karşımızdaki insan istemediğimiz bir davranışta veya istekte bulunduğu zaman kararlı bir şekilde "HAYIR" diyebiliriz. Örneğin: Sınıf arkadaşın okul çıkışında seni bir yere götürmek için çok ısrar ediyor. Sen bu yere gitmek istemiyorsun. Arkadaşına "Hayır! Ben gelmek istemiyorum ısrar etme" diyerek konuyu kapatmasını sağlayabilirsin. Hayır demekte zorlanıyorsan aşağıdakilerden birini dene

- Kararlı bir şekilde hayır demek. istemediğiniz bir durumla karşılaşırsanız "belki" gibi kelimeler kullanmadan kararlı bir şekilde "Hayır teşekkür ederim" "hayır istemiyorum" demelisiniz.
- Alternatif bir cümle ile hayır demek. "Maalesef bunu yapamam"
- Gerekçesiyle hayır demek. "Hayır yapmak istemiyorum çünkü...."
- Duygu ve düşüncelerini ifade ederek hayır demek. "Hayır senin yerine o işi yapmak istemiyorum, çünkü sevmediğim bir işi yapmak beni mutsuz ediyor"



- ② **Açık ve net bir şekilde ifade etmek** Karşımızdaki insana sınırlarımızı anlaşılır ve net bir şekilde ifade etmektir. Örneğin: Sen konuşurken sürekli sözünü kesen arkadaşına "Ben konuşurken sürekli sözümü kesiyorsun. Bu beni çok rahatsız ediyor kendimi ifade edemediğimi düşünüyorum" diyebilirsin.
- ③ **Esnek Olmak:** Bizlere zarar vermeyecek bazı durumlarda sınırlarımızı esnetebiliriz. Örneğin: Hafta sonu evde kalmak için plan yaptın. Arkadaşın ise aşağıda oynamak için seni çağırıyor. Ona gelmeyeceğini söylediğin halde ısrarla seni çağırdığında sınırlarını biraz esnetip "tamam ama sadece 1 saat aşağıda oynayacağım sonra tekrar eve gideceğim" diyebilirsin.
- ④ **Destek almak:** Bazen ne yaparsak yapalım sınırlarımızı korumakta zorlandığımız ya da sınır koyamadığımız durumlar yaşayabiliriz. Bu durumda güvendiğimiz bir yetişkine ya da okul psikolojik danışmanına durumu anlatıp yardım etmesini isteyebiliriz.