

Sınır koymak ne kadar önemliyse doğru zamanlarda "evet" demek de o kadar değerlidir. Çünkü sağlıklı ilişkiler sadece kişisel alanı korumakla değil aynı zamanda karşılıklı destekle de gelişir.

NE ZAMAN EVET DEMELİSİN?

- Sana iyi gelen bir şeye,
- Yardım edebileceğin durumlarda,
- Sevdiğin birine iyilik yapmak için,
- Empati kurmak için evet diyebilirsin.

DENGELİ OL, KARŞILIK BEKLEME, HER ŞEYE EVET DEME...

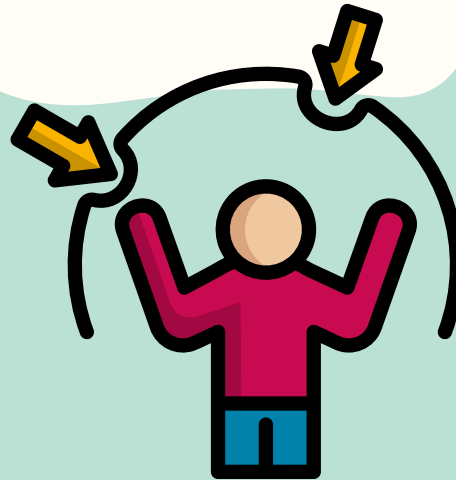
SINIR KOYMA İLE İLGİLİ TAVSİYELER

- Net ol, "Hayır" de,
- Kendini tanı (sınırlarını bil),
- Kendini suçlu hissetme,
- Sınırlarını netleştir ama gerektiği durumlarda esnek olmayı da bil,
- Zorlanınca destek iste,
- Küçük adımlarla başla.

SINIRLARIN KADAR ÖZGÜRSÜN!

SINIR KOYMAK HAKKIN!

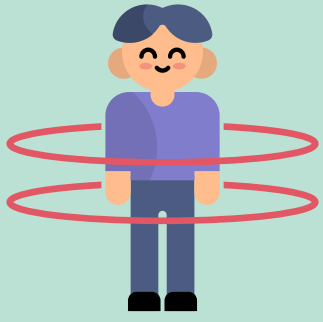
SINIRLARIN BAŞKALARINA KARŞI ÖRDÜĞÜN DUVARLAR DEĞİL, KENDİNİ İNŞA ETTİĞİN TEMELLERDİR!



SINIR KOYMA ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



Erbaa RAM



SINIR KOYMA NEDİR?

Sınırlar başkalarıyla aramızdaki kişisel alanımızı belirleyen görünmez çizgiler gibidir. Hem fiziksel hem de duygusal sağlığımız için bu çizgileri netleştirmek çok önemlidir. Okul ortamında, sağlıklı sınırlar saygı, güven ve karşılıklı anlayış temelli ilişkiler kurmamızı sağlar.

Sınır " Ben buradayım." deme şeklidir. Bu çizgi, seni inciten şakalara dur deme, istemediğin bir şeye hayır deme ve kendi fikirlerine sahip çıkma gücünü verir. Sınır koymak, arkadaşlarını kaybetmekten korkmak yerine, onlarla daha derin ve güvenilir bağlar kurmanın anahtarıdır.

NEDEN SINIR KOYMALIYIZ?

- Kendini güvende hissetmek için,
- Gerçek arkadaşlıklar kurmak için,
- Daha sağlıklı kararlar almak için,
- Kendine ve başkalarına saygı duymak için,
- Duygusal olarak kendini daha mutlu ve güçlü hissetmek için sınır koymalısın.

NEDEN SINIR KOYMAKTA ZORLANIYORUZ?

- Arkadaşlık ilişkilerimizin bozulacağını düşündüğümüz için,
- Karşımızdaki insanı üzmemek istemediğimiz için,
- Sınırlarımızın aşıldığının farkında olmadığımız için,
- Nasıl tepki vereceğimizi bilemediğimiz için sınır koymakta zorlanıyoruz.



ÖZGÜRLÜK
+
SINIRLAR
=
GERÇEK SEN

- Sınırlar senin koruma kalkanıdır. Bu kalkan seni yorucu insanlardan korur. Bazen "hayır" demek kendine evet demektir.
- Kurallar (sınırlar) oyunun daha eğlenceli olmasını sağlar; tıpkı futboldaki gibi.
- Zamanına sınır koyarsan daha boş zamanın olur. Planlı olmak özgürlüktür.
- Kötü ilişkilere sınır koymak seni özgürleştirir. Artık seni üzenlerle vakit geçirmek zorunda kalmazsın.

