



SINIR KOYMAK: KENDİNE VE BAŞKALARINA SAYGI

◆ Sınır Koymak Nedir?

- Sınır koymak, kişisel alanını, ihtiyaçlarını ve değerlerini korumak için “hayır” diyebilmektir.
- Başkalarının taleplerine saygı duyarken kendi haklarını da koruma yoludur.
- Hem ilişkilerde hem de ders ve sosyal hayatta denge sağlar.



◆ Neden Önemlidir?

- Kendi değerini bilirsin: Sınır koymak, özsaygıyı artırır.
- Zorbalığı önlersin: Başkalarının seni kullanmasına izin vermezsin.
- Zamanını korursun: Ders, hobiler ve dinlenme için alan yaratırsın.
- Daha sağlıklı ilişkiler kurarsın: Net ve saygılı iletişim gelişir.



◆ ◆ Nasıl Sınır Koyabilirim?

- ☒ Kibar ama net ol: “Şu an buna zamanım yok.”
- ☒ Kararlı dur: Hayır dedikten sonra fikir değiştirmeye zorlanma.
- ☒ Kendini tanı: Neleri kabul edip edemeyeceğini bil.
- ☒ Göz teması ve beden dilini kullan.
- ☒ Destek al: Gerekirse öğretmen, rehberlik servisi veya güvendiğin kişilerle konuş.





◆ Sık Yapılan Hatalar

- “Hayır” derken suçluluk hissetmek
- Herkesi memnun etmeye çalışmak
- Sınır koyduktan sonra geri adım atmak
- Başkalarının sınırlarını görmezden gelmek



◆ Unutma!

- Sınır koymak bencillik değildir, özsaygıdır.
- Sağlıklı ilişkiler, karşılıklı saygıyla mümkündür.
- Önce kendine iyi davran, sonra başkalarına da daha faydalı olabilirsin



“Hayır demek,
aslında kendine
‘evet’ demektir.”

TURHAL REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

Adres Maraslı Fevzi Çakmak Mah.
Alparslan Gazi Şk. No8 Turhal/Tokat

Telefon: 03562600034