

# SINIR KOYMA

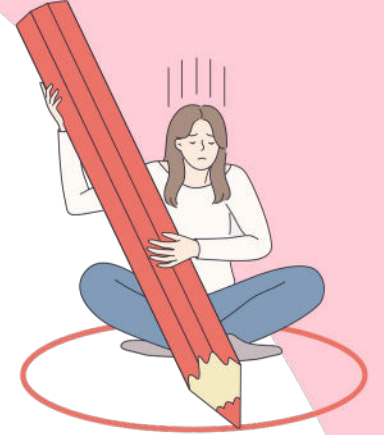
**Kişilerin diğerleriyle iletişimlerinde koruması gereken kendilerine ait tutum, inanç, değer ve seçimlerine kişisel sınırlar denir.**

Sınırlar kişilerin güçlü bir benlik algısı geliştirmesine, sağlıklı ve nitelikli sosyal ilişkiler kurabilmesine, duygu, düşünce ve ihtiyaçlarının farkında olup, bunları ifade edebilmesine olanak sağlar ve kişilerin güvende hissetmesini sağlar. Sınır koymak kendimize değer verdiğimizizi göstermenin en somut şeklidir.

## **SINIR KOYAMAMANIN NEDENLERİ**

Sınır koyamamamızın temel nedeni bazı yanlış inançlara sahip olmamızdır. Bu inançlar;

- Hayır diyerek karşımızdaki kişinin duygularını incitebileceğimiz düşüncesi,
- Bencil olmakla suçlanma korkusu,
- Başkaları tarafında gruptan dışlanma endişesi,
- Öfkeli olarak algılanma korkusu,
- Karşımızdaki kişiyi öfkeliendirebileceğimiz düşüncesi,
- Terkedilme, yalnız kalma endişesi



- **Sert Sınırları Olan Kişiler;** yakın ilişkiler kurmakta zorlanır, duygu ve düşüncelerini reddedilme korkusuyla ifade etmekten kaçınırlar. Sert sınırları olan kişiler diğer insanlara karşı mesafelidir.
- **Geçirgen Sınırları Olan Kişiler;** duygu ve düşüncelerini karşısındaki kişilerle tüm detaylarıyla paylaşırlar ve kişisel kararlarını alırken diğer kişilerin etkisinde kalıp, saygısızlığa uğramayı dahi göze alabilirler.
- **Sağlıklı Sınırları Olan Kişiler;** duygu ve düşüncelerini yakın çevreleriyle rahatlıkla paylaşır ve kendilerine ait tutum, inanç, değer ve seçimleri çerçevesinde diğer kişilerle sağlıklı ilişkiler kurarlar.

## SINIRLARIN TÜRLERİ

- **Fiziksel Sınırlar;** diğer kişilerle olan fiziksel yakınlığımızı, onlarla kuracağımız fiziksel temasın türünü belirleyen, bedenimizi ve kişisel alanımızı koruyan sınırlardır.
- **Duygusal Sınırlar;** duygularımızı diğer insanların duygularından ayırmayı, diğer kişilerle duygularımıza karşılıklı olarak saygı göstermeyi ve kendimize duygusal açıdan mahremiyet alanı oluşturmayı sağlayan sınırlardır.
- **Maddi Sınırlar;** kişinin maddi kaynaklarını ve eşyalarını tercihleri doğrultusunda kullanması ve paylaşmasını sağlayan sınırlardır.
- **Manevi/Dini Sınırlar;** kişilerin inanç ve ibadet özgürlüğünü koruyan ve istedikleri şekilde ibadet edebilmelerine fırsat sağlayan sınırlardır.
- **Zaman Sınırları;** kişilerin zamanını nasıl kullanacağına dair planlamayı kendisinin yapmasına imkan tanıyan sınırlardır.

## SINIRLARI KORUMAK İÇİN ÖNERİLER

İstek ve ihtiyaçlarınızı diğer kişilerle paylaşırken açık ve net olarak ifade etmelisiniz.

Kişisel sınırlarınızın farkında olarak, ailenizle ve arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizde kişisel sınırlarınıza dikkat çekebilirsiniz.

Sınırlarınızı paylaşırken ben dilini kullanarak, ilişkide olduğunuz kişileri kırmamaya özen gösterebilirsiniz.

Sınırlarınızın çok katı ya da çok sert olmamasına, sağlıklı ve esnek olmasına dikkat edebilirsiniz.

Sınırlarınızı belirledikten sonra istemediğiniz durumlar karşısında hayır deme hakkınız olduğunu unutmamalısınız.

