

Sınır Koyma

Sınırlar kişinin güvenli bölgesidir.

1. Başkalarını hayal kırıklığına uğratmaktan veya üzmetten çekiniyorsanız...

Sık sık diğer insanların planlarına uyuyor ve genellikle yapmayı tercih etmeyeceğiniz ve muhtemelen yapmak istemediğiniz şeylere "evet" diyorsanız..

2. Çevrenizdeki insanların sürekli size ihtiyaç duyduklarını hissediyor ve sorunlarıyla meşgul oluyorsanız...

Başkalarının nasıl hissettiğinin size bağlı olduğunu hissediyorsanız...

3.

Kendi ihtiyaçlarınızı sürekli başkaları için ikinci plana itiyorsanız..

Yapmak istediğiniz şeyleri sürekli erteliyor ve hoşunuza gidecek şeyleri yapmak için zaman bulamıyorsunuz..

4. Her zaman başkalarının ne istediğini düşündüğünüz için ne istediğinize karar vermekte zorlanıyorsanız...

Çevrenizdeki insanların iyi vakit geçirip geçirmediği ve kendilerini iyi hissedip hissetmediği konusunda endişeleniyorsanız..

Başkalarını memnun etmek için sürekli kendi yolunuzdan çıkıyorsunuz..

SINIR KOYMAKTA
SORUN YAŞIYOR OLABİLİRSİNİZ.

Sağlıklı Sınırlar

Ne çok katı, ne de çok belirsizdir.

Kendi ihtiyaçlarımız, sorunlarımız, sorumluluklarımız ve zamanımız önceliklidir.

Kim olduğumuzu, neyi sevip sevmediğimizi ve bizim için neyin önemli olduğunu bilerek hareket ederiz.

İstemediğimiz durumlar söz konusu olduğunda "Hayır" cevabını veririz.

Sınırlar koyuyor olmanın gerekliliğinin farkındayızdır.

Kişisel sınırları ortaya koyarken suçlu hissetmeyiz.

Reddedilmekten/dışlan maktan korktuğumuz için sürekli kabul/uyma davranışı sergilemenin doğru olmadığını biliriz.

Sınır koymanın kötü bir insan olmakla eşdeğer olmadığını, kötü bir insan olarak algılanma korkusu ile sınır koymaktan kaçınmanın yanlış olduğunu biliriz.

Sağlıklı sınırlar, gerektiğinde esneyebilmekte ve gerektiğinde kendini ortaya net bir şekilde koyabilmektedir.

"Hayır" Demek Neden Zor?

1. nasıl hayır diyebileceğini bilmeme

karşımdaki kişiyle ilişkim bitebilir veya aramız bozulabilir düşüncesi

2. hayır dendikten sonra karşı tarafın reddedeceği endişesi

sevilmeme korkusu

3. bencil veya kaba biri olarak algılanma kaygısı

4. insanları mutlu etme çabası

Bu duygular yerine,
Sınır koymak

YAŞAMA HAZIRLAYICI ROL OYNAR

KENDİNİ GÜVENDE HİSSETTİRİR

OTOKONTROL SAĞLAR

ÖZGÜR HİSSETTİRİR

SORUMLULUK BİLİNCİNİ GELİŞTİRİR

Sınır Türleri

1. KİŞİSEL/FİZİKSEL SINIRLAR

- Kişisel alan koruması (fiziksel mesafe koyma)
- Dokunma ve fiziksel temas davranışlarının belirlenmesi
- Kişisel eşyaların kullanımı
- Kişisel değerler (ahlaki veya etik sınırlar)



2.

DUYGUSAL SINIRLAR

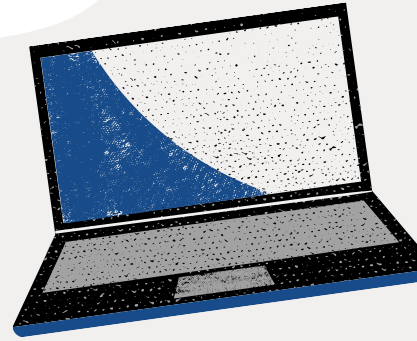
- Kendi duygusal ihtiyaçlarınızı ifade etme ve koruma
- Saldırgan dil ve davranışlara karşı sonuçların belirlenmesi



3.

SOSYAL/ONLINE SINIRLAR

- Sosyal etkinliklere katılma veya katılmama sınırı.
- Sosyal medya kullanımı ve paylaşım sınırı (online sınırlar)



4. MALİ SINIRLAR ZAMAN SINIRI

- Para verme veya alma sınırları
- Mali yardım istememe veya kabul etme limiti
- Buluşmalara geç kalınması
- Belirlenen sürede ayrılma isteğine karşı çıkılması gibi zamanınızın değerini göz ardı eden durumlar

