

Sağlıklı kişisel alanlar oluşturabilmek ve iyi bir şekilde devam ettirebilmek için ilişkilerde sınırları belirlemek, kişiler arası ilişkilerin temelini oluşturur. Sınırların nerede başlayıp nerede bittiği, yaşam tarzına ve kişilik yapısına göre değişkenlik gösterir. Birey olarak hayatın kontrolünün elde olduğunu hissetmeye ihtiyaç vardır. Sınır koymak, değerlerin bir göstergesidir. Sınırlar duruma ve kişiye göre nasıl davranılması gerektiğini şekillendirir. İlişkilerde durulması gereken noktaları hatırlatarak yol gösterir.

Özellikle ilişkilerde hayır diyebilmek öğrenildiği zaman kişi kendini daha rahat hissetmeye ve ifade etmeye başlar. Böylece çevresindeki insanlar da kişinin sınırlarının farkına varacak ve daha açık, sağlıklı iletişimler kurulabilecektir.

Sınırlar; psikolojik ve duygusal ihtiyaçlar, kendini ifade etme ve kişisel alanı koruma gibi konuları içerir ve sağlıklı bir psikoloji için önemlidir. Katı, esnek ve belirgin olmak üzere ayrılır. Belirgin sınırlar bize ve ilişkilere iyi gelir.

#### FİZİKSEL SINIRLAR:

Vücut mesafesi sağlamak ve kişisel alanı korumak önemlidir. Gereksiz yakınlık ve temaslar kurmak veya oda, masa, çanta, cüzdan, telefon gibi özel alanlara yönelik dikkatsiz tavırlar sınır ihlalidir.

#### DUYGUSAL SINIRLAR:

İnsanlar, rahatsızlık ve istismardan korunmak için duygusal sınırlarını korumalıdır. Etiketleme, aşağılama, azarlama, kötü hissettirme ve mahrem sorular sorma duygusal sınır ihlalidir.

#### ZAMAN SINIRLARI:

Kişinin kendisine ait zamanı nasıl kullanacağı ve yöneteceği önemlidir. Bu, iş ve kişisel yaşam dengesini korumayı içerir. Davetsiz ziyaretler, uzatılan toplantılar, zamansız aramalar zaman sınır ihlalidir.

#### MENTAL SINIRLAR:

Düşünce, değer ve fikirleri içerir. Hepimizin kendi fikirlerimize, değer ve inançlarımıza sahip olma özgürlüğümüz vardır.



#### SÖZEL SINIRLAR:

**İnsanların diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurması; 'evet' veya 'hayır' demeyi bilmesi ve kendisini ifade etmeyi becerebilmesiyle ilgilidir. Bu becerilerin olmaması sınır ihlaline neden olur.**

#### İÇSEL SINIRLAR:

**Bu, kişiyi (kendini) ve başkalarını, kendinden koruyan sınırdır. Duygular ve bu duygulardan dolayı yapılan eylemler arasında bir filtre görevi görür. Bu sınır güçlü duyguların (öfke, acı, heyecan vs.) ayırt edilmesine, nasıl ifade edileceğine yardımcı olur.**

#### MADDİ SINIRLAR:

**Maddi kaynakları, mal varlığını, parayı istenildiği gibi harcama hakkıdır. Ayrıca paranın, mal varlığının kimlerle paylaşılıp paylaşılamayacağını kararının kişide olduğunu gösterir.**



**İZMİR İL MİLLİ  
EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

**VELİ BÜLTENİ**

**"SINIR KOYMA"**



### **SINIRLARI KORUMANIN FAYDALARI:**

- Tükenmişliği önler.
- İyileşme ve duygusal sağlık sağlar.
- Daha sağlıklı ilişkiler kurmaya yardımcı olur.
- Diğer insanlar, kişinin sınırlarını net bilir.
- Daha az stres yaşanmasını sağlar.
- Kendine saygıyı ve başkalarına saygıyı üst seviyeye taşır.

**Ebeveynler kendi kişisel sınırlarını koruyarak çocuklarına rol model olurlar.**



**SEVGİLİ VELİLER;  
Çocuklarınıza "HAYIR" demeyi öğretmeli, "HAYIR" derken kararlı ve tutarlı olmanız.**

**Sınırlarını çizebilme ve bu durumu diğer insanlara doğru anlatabilme becerisi kazandırmalısınız. Ayrıca gerekirse destek almayı unutmamalısınız.**

**Unutulmamalıdır ki; çocuğun hayatla ilgili bir çok şeyi öğrenmesi ve kendi kendine yetecek hale gelmesi, hem anne babanın doğru yönlendirmesi hem de çocuğa fırsat vermesini gerektirir.**

