



SINIR KOYMA



Hazırlayan: Mertcan KÖK
Psikolojik Danışman



**İnsan ilişkilerinde
SINIR
dendiğinde
aklınıza ne
geliyor?**



SINIR NEDİR?

❖ **Sınırlar**, kişilerarası iletişimde bireyin kendi varlığını diğerinden ayırt eden, nerede başlayıp nerede bittiğini gösteren her şeydir. **Sözcükler, mimikler, davranışlar...**Bu ve buna benzer birçok durum, en genel anlamıyla SINIRLARI belirler.



SINIRLARIN ÖNEMİ

- ❖ Toplumsal yaşama uyumlu olabilmek, davranışların sorumluluğunu alabilmek için herkesin belirli sınırlara ihtiyacı vardır.
- ❖ Sınırlar sayesinde kişisel bütünlük korunur ve daha rahat bir iletişim ortamı sağlanmış olur.

KİŞİSEL SINIRLAR

- ❖ Kişisel sınırlar ya da mahremiyet kavramının insan vücudu için kullanıldığındaki anlamı; hakkında **konuşulması, bakılması ve dokunulması uygun olmayan bölgeleriyle ilgili dokunulmazlık** hâlidir. Mahremiyet kuralları iki cins için de geçerlidir.



KİŞİSEL SINIRLAR NEDİR?

- ❖ Kişinin kendisinin ve diğer insanların **özel alanının farkına varması**
- ❖ Sosyal hayatın içinde **kendi özel alanını koruması**
- ❖ Diğer insanların **özeline saygı duyması** ve
- ❖ Çevresi ile arasına **sağlıklı sınırlar koyması** hakkındaki bilgileri içerir.



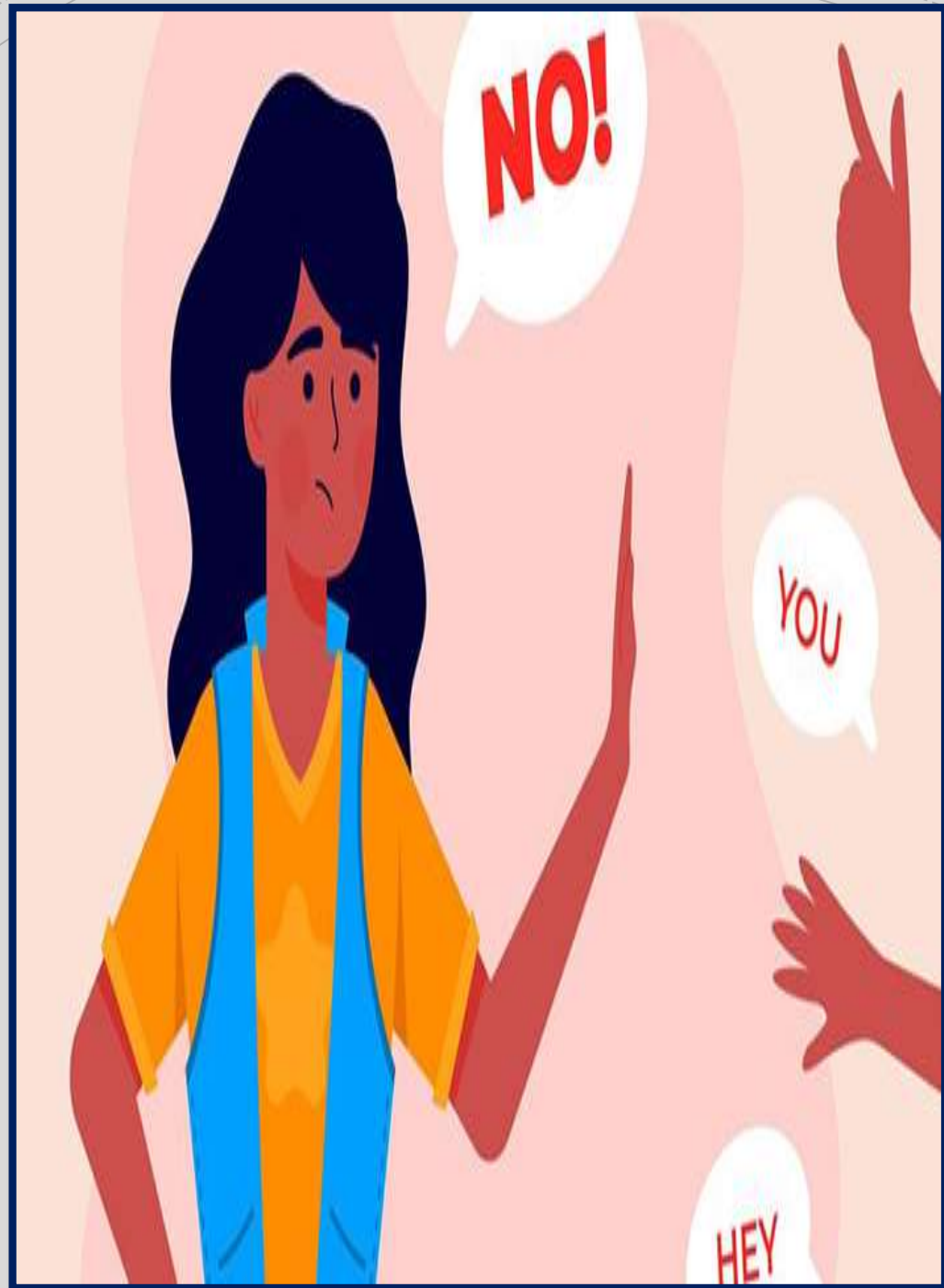
KİŞİSEL SINIRLARIN ÖNEMİ

- ❖ Kişisel sınırlar bilinci kişinin **kendisini değerli görmesini ve hissetmesini** sağlar.
- ❖ **Olumlu benlik** algısı oluşturur.
- ❖ **Karşılıklı saygı ve güven** oluşumuna katkı sağlar.
- ❖ **Anormal düşünce, tutum ve davranışlardan** kişiyi uzak tutar.



HAYIR DIYEBİLME

İstenmeyen ya da hoşa
gitmeyen bir durum karşısında
sınır koyabilmek anlamına
gelmektedir.



KİMLER HAYIR DİYEMİYOR?

- ❖ Sürekli olarak başkalarının istek ve beklentilerine evet diyen insanlar **kendi kişiliklerini yeterince geliştirememiş, özgüveni zayıf, kendisiyle barışık olmayan, bağımlı** ve en önemlisi de **mutsuz** insanlardır.



HAYIR DIYEBİLMENİN ÖNEMİ

- ❖ Her zaman kendi ihtiyaç, istek ve beklentilerimizle diğer insanlarınkini **dengeleyerek** kuracağımız ilişkiler daha sağlıklı olacaktır.
- ❖ Hayır diyebilmeyi bilen insan önüne çıkabilecek pek çok yaşamsal tehdit karşısında **çok daha güçlü ve donanımlı** olacak, kendisini **pek çok tehlikeden koruyabilecektir**. O zaman tehlikelerden korunabilmek için “HAYIR” demeliyiz.



HAYIR DIYEBİLMENİN ÖNEMİ

- ❖ Yerinde ve zamanında 'hayır' demeyi öğrenen çocuk ve gençler, **akran baskısına daha az maruz kalmaktadır.**
- ❖ 'Hayır' diyebilen çocuk ve gençler alkol, madde bağımlılığı, cinsel istismar gibi **hem bedensel hem de psikolojik açıdan kendisine zarar verecek etkenlere karşı çok daha güçlü ve donanımlı** olur.



HAYIR DIYEBİLMENİN ÖNEMİ

- ❖ Düşünce ve duygularımızı açıkça iletip veya iletmemek bizim seçimimizdir. Kendimizi ifade etmenin ya da etmemenin **sonuçlarına bakmamız gerekir.**
- ❖ Eğer karşımızdakine ne istediğimizi **zamanında söylemezsek** daha sonra küçük bir şey yüzünden öfkelenip kırıcı olabiliriz.
- ❖ Bunun yerine rahatsız olduğumuz davranışı ya da duyguları **uygun bir dille iletibiliriz.** Böylelikle, duygularımızı içimize atıp zaman içinde birikmesini ve ilişkimize zarar gelmesini önlemiş oluruz.

HAYIR DIYEBİLMENİN ÖNEMİ

- ❖ İnsan ilişkileri şekillenirken istemediğimiz konularda sınır çekmezsek **ilişki sağlıklı bir hale bürünür** ve zamanla çözmesi daha zor hale gelir.



Bana hayır deseler **üzülürdüm.**

Hayır dersem karşımdaki kişiyle olan **ilişkim zedelenir hatta ilişkim bitebilir.**

Karşıma çıkan **fırsatları kaçırabilirim.**

Bencil ve kaba biri olarak algılanırım.

Ne zaman, nasıl söyleyeceğimi bilmiyorum.

Hayır demek **saygısızlıktır.**

Hayır dediğim zaman, karşımdaki kişiden **bir istekte bulunma hakkım kalmaz.**

**Hayır dersem beni sevmezler.
Herkes beni sevmeli.**

HAYIR DEMEK NEDEN ZORDUR?

İnsanlara olumsuz yanıt verirsem onları **reddetmiş ve geri çevirmiş olurum.**

NASIL HAYIR DEMELİYİZ?

❖ **HAYIR** kelimesini **olumsuzluk anlamı taşımasından, sertliğinden ve keskinliğinden** dolayı çoğu zaman kullanmaktan çekiniriz.

❖ Hayır diyebilmek öğrenilen ve öğretilebilen sosyal bir beceridir. 'Hayır' demeyi öğrenmek için öncelikle **neden, nerede, ne zaman, kime ve nasıl** "hayır" denileceğinin bilinmesi gerekir.



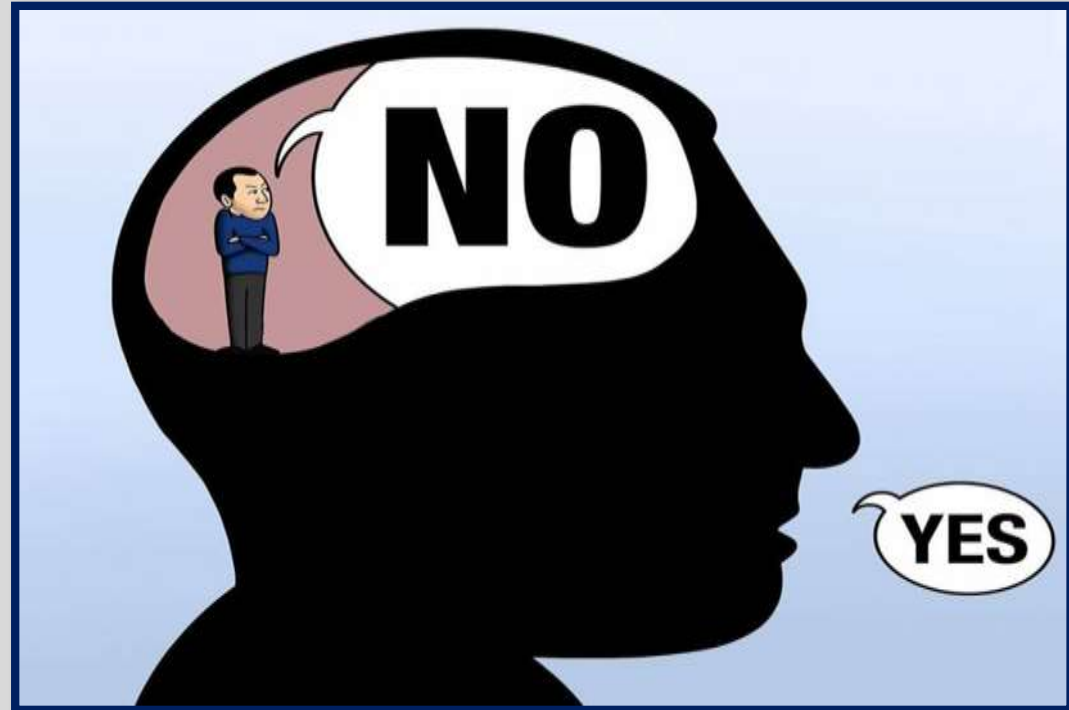
NASIL HAYIR DEMELİYİZ?

- ❖ **Önce anlamak, sonra anlaşılma!** Karşınızdaki kişiyi saygıyla dinleyin. Konuşmasını tamamlamasını bekleyin. Sözü kesmeyin.
- ❖ Anlaşılabilme için **dürüst, açık, net ve kararlı** olun
- ❖ Beden dilinizle de 'hayır' deyin.
- ❖ Ne söylediğiniz kadar **nasıl söylediğiniz** de önemli.



HAYIR DEMENİN SONUÇLARI

- ❖ Karşı tarafa **dürüst** davranmış olur.
- ❖ İstemediğimiz bir durumla yüz yüze kalmayız.
- ❖ Duygu ve isteklerimizi söylediğimiz için öfkelenmeyiz.



HAYIR DEMEK İÇİN TAKTİKLER



DOĞRUDAN
HAYIR
DEMEK

Hayır, bana uygun değil

Hayır, istemiyorum

Hayır, teşekkürler

Hayır, ailemi üzmemek istemiyorum

İsrar etme lütfen, yapmak istemiyorum

Seni kırmak istemem ama yapamam

Kusura bakma yapamam

DIYALOG

Murat: Kankacım okul çıkışı nargile içmeye gidelim.

Ali: Kanka hayır olmaz, bana uygun değil.

Murat: Alışırısın kanka, bir şey olmaz.

Ali: Seni kırmak istemem ama yapamam.

Bilemedim

Bilmem, bakalız sonra konuřuruz

şimdi olmaz

GEÇİşTİRMEK

DIYALOG

Çocuk: Baba bana yaz tatilinde telefon alır mısın?

Baba: Bilmem, bakalız sonra konuřuruz.

KONUYU DEĞİŞTİRMEK

- ❖ Karşıdaki kişinin isteği sonrası **başka konudan konu açmaya çalışarak** istekle ilgili konuyu değiştirmek

DİYALOG

Zeynep: Fatma yarın sabah okula gelmeyip AVM de takılalım.

Fatma: Matematik sınavının sonuçları açıklanmış, haberin var mıydı?

NEDENLER BULMAK

- ❖ Karşıdaki kişinin isteği sonrası doğru veya yanlış bir neden söyleyerek isteğini bu nedenden dolayı yapamayacağını söylemek

DİYALOG

Mehmet: Yasin, akşam parkta buluşalım olur mu?

Yasin: İsterdim ama akşam ailemle misafirlığe gitmem gerekiyor.

ORTAMDAN UZAKLAŞMAK

- ❖ Karşıdaki kişinin isteği **öncesi veya sonrası** o ortamdan uzaklaşmak

DİYALOG

Leyla: Bana yemek almaya kantine gitsene!

Ayşe: Şimdi halletmem gereken başka bir iş var, görüşürüz
(Dışarı çıkar)

DUYMAZDAN GELMEK

- ❖ Karşıdaki kişinin isteği sonrası bunu hiç duymamış gibi davranmak, o anki uğraşına devam etmek

DİYALOG

Alper: Kanka çıkışta kavga var, sen de gelsene.

Semih: (hiç duymamış gibi davranır)

DINLEDİĞİNİZ İÇİN
TESEKKÜR EDERİM