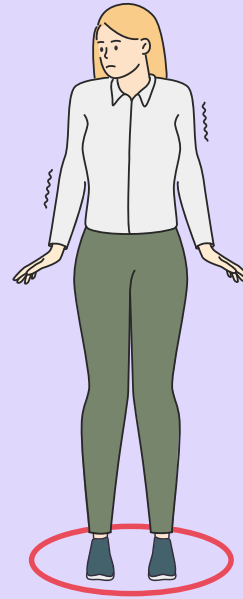


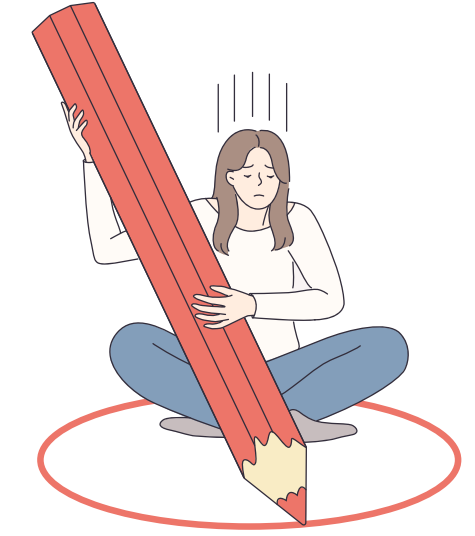
Yaşadığımız dünyanın kurallarını anlamak isteriz. Başkalarının bizden ne beklediğini, arkadaş ve ailemizin gözünde nerede durduğumuzu, ne kadar ileri gidebileceğimizi fazla ileri gittiğimizde neler olabileceğimizi bilmek isteriz



☎ 0342 280 27 00

🌐 <https://gaziantep.meb.gov.tr>

📍 Pancarlı Mahallesi 58007
Nolu Sokak No: 8
Şehitkamil/GAZİANTEP



**SINIR
KOYMA**



HAYIR!



Sınır Koyma Nedir?

Sınırlar, öteki ile olan iletişimde kişinin belirlediği isteklerini, ihtiyaçlarını, tercihlerini ifade eder. Bu istek, ihtiyaç ve tercihler ötekinin de sınırı gözetilerek gerçekleştirildiğinde karşılıklı ve sağlıklı sınırlar oluşur.

Sınırlar Neden Önemlidir?

Sınır koyma, öğrencinin kendi varlığını diğerlerinden ayırt etmesini, haklarının nerede başlayıp nerede bittiğini anlamasını sağlar.

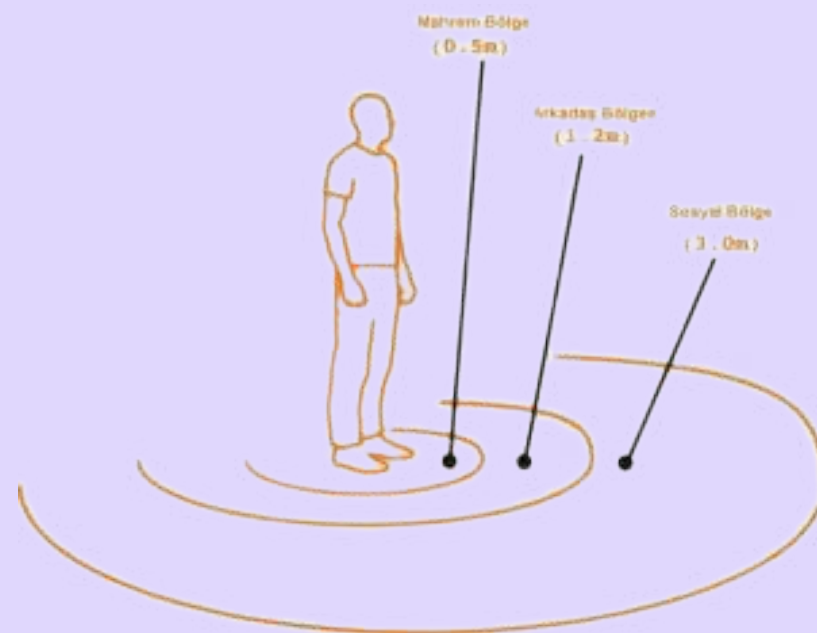


Sınırlar, iyiyi içeride ve iyi olmayı dışarıda tutabilme ihtiyacından doğar. 3'e ayrılır:

Fiziksel Sınırlar: Fiziksel sınırlar, fiziki olarak kendi alanımızı ve bedenimizi korur. Mahremiyetimiz, bedenimiz, öteki ile aramıza koyduğumuz fiziksel mesafemiz, fiziksel ihtiyaçlarımız bu sınırlar içerisinde yer alır.

Kişisel Sınırlar: Kişisel sınırlar diğerleri ile olan iletişimde ve etkileşimde dile getirdiğimiz tercihlerimizin, kararlarımızın, değerlerimizin, sorumluluklarımızın, hem kendimize hem de diğerlerine duyduğumuz saygının ve tepkilerimizin bir temsilidir.

Duygusal Sınırlar: Duygusal sınırlar, hissettiğimiz her duygunun doğal ve kabul edilebilir olmasıyla belirlenir. Bu da bize duygularımızın eleştirilmemesi ve yok sayılmaması hakkını tanır.



SINIRLAR OLMAZSA NE OLUR?

Sınırların olmadığı bir ortamda stres ve kaos hakimdir.

Kendimizden beklenen görev ve sorumlulukları bilemeyiz ve sürekli görevlerimizi aksatırız.

Hangi davranışını doğru hangi davranışın yanlış olduğunu bilemeyiz.

