

Sınır Koyma

2023 Yerel Hedef

2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi
Psk. Dn. Ahmet ECE

**Psikolojik Danışmanlık ve
Rehberlik Servisi**

Biliyor musunuz?

Sınır Nedir?

TDK'ye göre

1. İki komşu devletin topraklarını birbirinden ayıran çizgi; hudut.

2. Komşu il, ilçe, köy veya kişilerin topraklarını birbirinden ayıran çizgi.

3. Bir şeyin yayılabileceği veya genişleyebileceği son çizgi; uç, had.

4. Bir şeyin nicelik bakımından inebileceği veya çıkabileceği en alt ve en üst yer; limit:

5. Matematik Değişken bir büyüklüğün istenildiği kadar yaklaşabildiği durağan büyüklük; limit.



2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi

Psk. Dn. Ahmet ECE

Nelerin Sınırı Vardır?



Sınırlar

1. Ülke
2. Arazi, Bağ, Bahçe
3. Okul
4. Ev
5. Askeri Bölge
6. Yol, Şerit
7. ...

İnsan

İnsanın sınırı var mıdır?

Nelerin Sınırı Vardır?



İnsan

İnsanın sınırı var mıdır?

Amerikan Psikoloji Derneği'ne göre sınırlar, insanların bir aktivite, durum veya ilişkide **kendilerini korumak** için belirledikleri sınırlardır. Sınırlar fiziksel, duygusal, entelektüel, ruhsal, finansal veya zaman, mekân ile ilgili olabilir.



İnsanın Sınırları Nelerdir?

2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi
Psk. Dn. Ahmet ECE

01 Duygusal Sınırlar

Herkesin duygusal ihtiyaçları ve sınırları vardır. Bir kişi, başkalarının nasıl davrandığını, nasıl konuştuğunu veya onunla nasıl ilişki kurduğunu belirli bir noktada kabul etmeyebilir. Duygusal sınırlar, kişinin kendi duygusal ihtiyaçlarını ifade etme, başkalarının davranışlarına tepki verme veya duygusal manipülasyonlara karşı koyma gibi konuları içerebilir.

02 Fiziksel Sınırlar

Bir kişinin bedensel alanıyla ilgili sınırları vardır. Başkalarının fiziksel temasına ne kadar izin vermek istediği, kişisel alanını koruma ihtiyacı, fiziksel sınırlarına örnek olarak verilebilir.



İnsanın Sınırları Nelerdir?

2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi
Psk. Dn. Ahmet ECE

03 Manevi Sınırlar

Manevi sınırlar, bize istediğimiz şeye inanma, dilediğimiz gibi ibadet edebilme özgürlüğünü verirken manevi ve dini inançlarımızı uygulama haklarımızı korumamızı sağlar.

04 Maddi Sınırlar

Maddi sınırlar; mali kaynaklarımızı, mal varlığımızı, paramızı istediğimiz gibi harcama hakkını bize tanır. Ayrıca mali varlıklarımızı ve paramızı kimlerle paylaşıp paylaşmayacağımızın kararının da bizde olduğunu gösterir.



2023 – Sınır Koyma

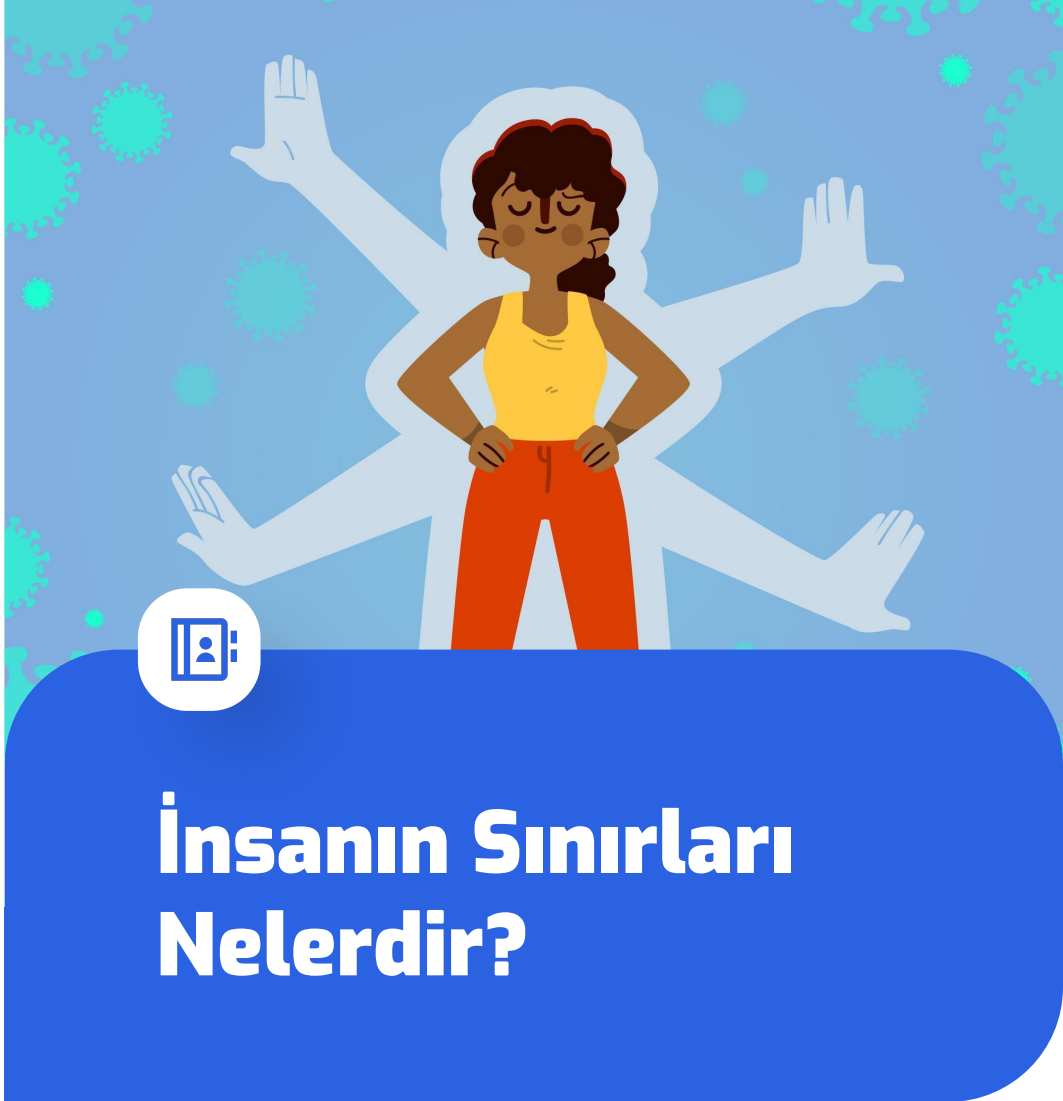
e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi
Psk. Dn. Ahmet ECE

05 Zaman Sınırları

Zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması, satın alınması mümkün olmayan bir kaynaktır. Herkes sonlu ve ölümlü olduğunu bilir. Ancak çok az kişi geçen zamanın akıp gittiğinin ve tükendiğinin farkındadır. Hayatımızı iyi planlayıp, doğru zamanda doğru işi yapmalıyız. Bu şekilde zaman sınırlarımızı belirlemeli ve vaktin değerini bilerek yaşamalıyız.

06 Sosyal Sınırlar

Sosyal sınırlar, kişinin sosyal ilişkilerini düzenler. Herkesin farklı düzeylerde sosyal etkileşime ihtiyacı ve isteği vardır. Bir kişi, kişisel alanını veya zamanını korumak için belirli sosyal etkileşimlere sınırlama getirebilir. Sosyal sınırlar, başkalarının taleplerini veya beklentilerini kabul etmeme, "hayır" deme yeteneği gibi durumları içerir.



07 Cinsel Sınırlar

Fiziksel sınırların da içinde yer alan cinsel sınırlar saygı, rıza, mahremiyet ile ilgilidir. İstenmeyen bir dokunuş olduğunda, istemediğimiz cinsel davranışlar sergilemeye zorlandığımızda bu sınırlar ihlal edilmiş olur. Vücudumuzun herhangi bir yerine biz istemediğimiz sürece kimse dokunamaz.

2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi

Psk. Dn. Ahmet ECE

Başkalarının Sınırlarına Saygı Duymanın Önemi

Birisinin neden farklı bir sınıra sahip olduğunu anlayamayabilirsiniz ve bu sizin için kabul edilemez olabilir. Ne olursa olsun her insanın kendi sınırlarını belirleme hakkı vardır. Bir sınırı göz ardı etmek aslında birinin haklarını ihlal etmenin bir biçimidir.

2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi
Psk. Dn. Ahmet ECE



**Başkalarının
Sınırlarına Nasıl
Saygı Duyarım?**



Açık İletişim Kurun

Açık iletişim, kişinin ne konuda rahat olduğunu ve sınırlarının neler olduğunu anlamamıza yardımcı olabilir. Bu sayede onlarla birlikteyken nelere dikkat etmemiz gerektiğiniz daha kolay anlayabiliriz.

Sözlü olmayan ipuçlarına dikkat edin

Kişinin sözleri dışında ses tonu, beden dili gibi sözsüz ipuçlarına da dikkat etmek faydalı olabilir. Bu faktörler onların ruh halini anlamamıza yardımcı olabilir. Örneğin, ses tonu emin değilse, çekingen duruyorsa veya konuyu değiştirmeye çalışıyorsa, bu, ondan istediğiniz şey konusunda pek de istekli olmadığı anlamına gelebilir.

2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi

Psk. Dn. Ahmet ECE



**Başkalarının
Sınırlarına Nasıl
Saygı Duyarım?**



Hayır yeterli bir cevap olarak kabul edin

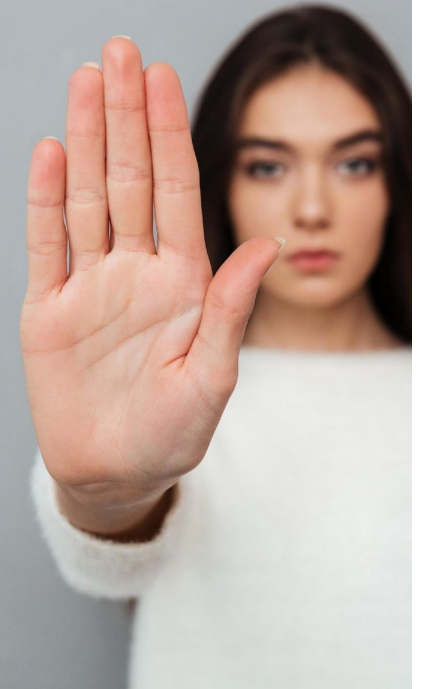
Birisi hayır dediğinde net bir sınır belirliyor demektir. Başkalarının sınırlarınıza saygı duyulmasını istediğiniz gibi, sizin de saygı duymanız önemlidir.

Olayları kişisel algılamayın

Karşı tarafın sınırlarını net bir şekilde ifade etmesi durumunda; sizin yanlış bir şey yaptığınız veya karşınızdaki kişinin sizden hoşlanmadığı anlamına geldiğini düşünmeyin.



Başkalarının Sınırlarına Nasıl Saygı Duyarım?



Herkesin ihtiyaçlarının farklı olduğunu unutmayın

Her bireyin kendi tercihlerine, hoşgörsüne ve yeteneklerine göre sınırlar koymasđ gerekir. Size saçma görünsen veya düşündüğünüzden farklı olsa bile, başkalarının sınırlarına sayđı duymak önemlidir.

Duygusal tepkilerinizi deđerlendirin

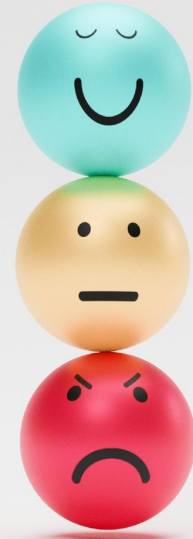
Birisi sizinle ilişkilerinde bir sınır belirlediğinde, kendinizi reddedilmiş hissedebilirsiniz; bu da sizi üzebilir, öfkeli, hayal kırıklığına uğramış, çok olmuş veya utanmış hissetmenize neden olabilir. Duygusal tepkilerinizi anlamak, sınırları kabul etmenize veya ihtiyaçlarınızı karşılamak için başka yöntemlere başvurmanız faydalı olabilir.

2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi
Psk. Dn. Ahmet ECE



Başkalarının Sınırlarına Nasıl Sayđı Duyarım?



Sınırların ardındaki nedeni anlamaya çalışın

Birinin sınırlarını kabul etmediğinizde, onun bakış açısını daha iyi anlamana yardımcı olmak için bu sınırları belirleme nedenini araştırmak yararlı olabilir. Sınır çok sert görünüyorsa fikrinizi belirtebilirsiniz. Onu anlamaya çalışın ve kendisi için en iyi kararı vermesine izin verin.

Sınırların değişebileceğini unutmayın

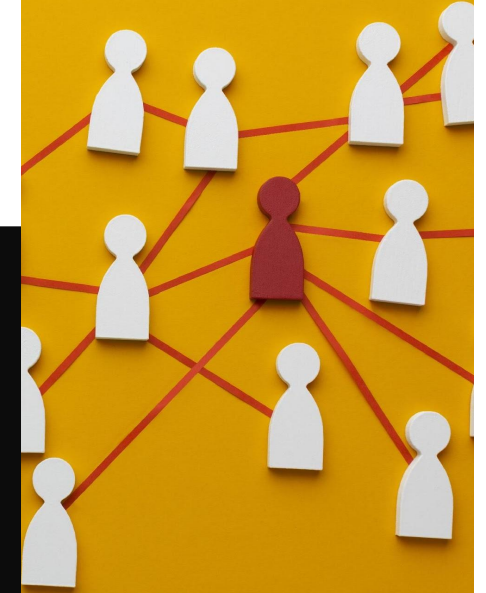
Yeni bir ilişkide ister arkadaşlık, ister akraba ilişkisi, ister okul ilişkisi olsun, genellikle birbirinizi tanımaya başladıkça sınırlarınızı öğrenirsiniz. İlişki ilerledikçe bu sınırlar esneyebilir veya daha da sertleşebilir.

2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi
Psk. Dn. Ahmet ECE

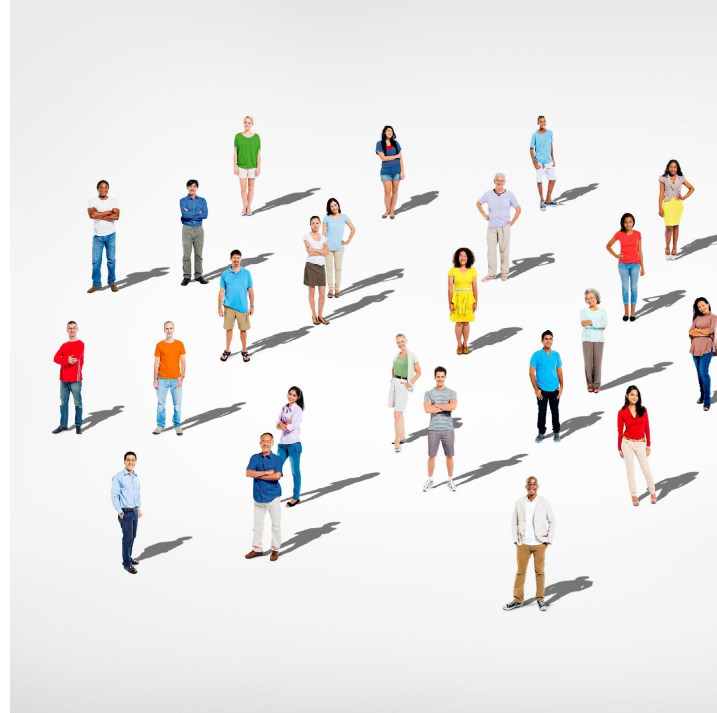
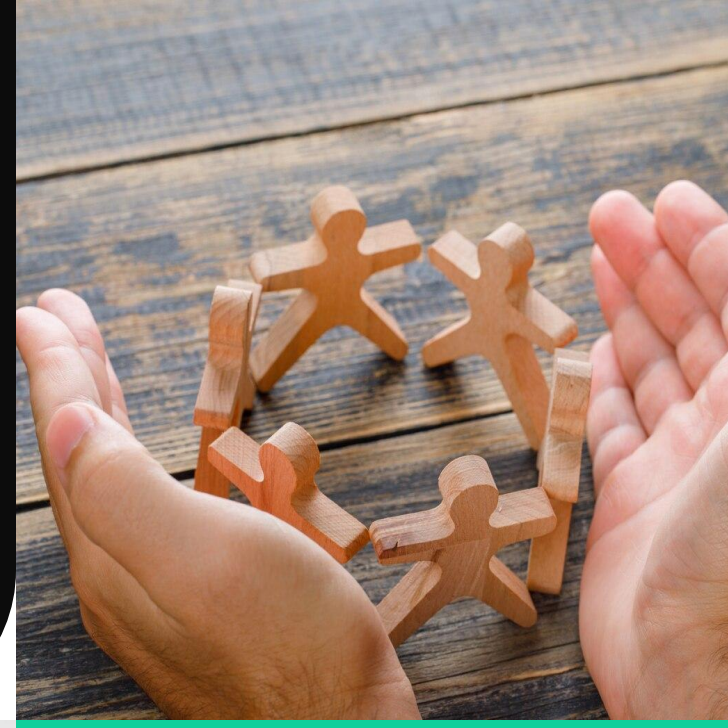


Başkalarının Sınırlarına Nasıl Saygı Duyarım?





İlişkilerimde Sınırlarım Üzerinde Çalışmam Gerektiğinin İşaretleri Nelerdir?



2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi

Psk. Dn. Ahmet ECE

01

İnsanların sizden çok fazla şey istemesine artık öfkeleniyorsanız...



2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi
Psk. Dn. Ahmet ECE

02

Başkalarını üzmemek veya hayal kırıklığına uğratmamak için yapmak istemediğiniz şeylere evet, olur, peki diyorsanız...



03

**Başkaları için yaptıklarınız,
onların sizin için
yaptıklarından daha fazlaysa
ve bu yüzden kendinizi üzgün
hissediyorsanız...**



04

Hayır diyememekten korktuğunuz için çevrenizdeki insanları kendinizden uzak tutmaya çalışıyorsanız...



05

Başkaları için yaptığınız şeylerin sıklığı artıyor ama yine de onlar bunu o kadar da takdir etmiyorlarsa...



2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi
Psk. Dn. Ahmet ECE

06

Başkalarına hayır demekten dolayı hissettiğiniz stres, onları memnun etme çabası sırasında oluşan stresten daha fazlaysa...



1-2-3-4-5-6

Bu maddelerden en az birkaç tanesi varsa,

**Kendi sınırlarımız üzerinde
çalışmanız gerekir.**



2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi
Psk. Dn. Ahmet ECE



Ruh Sağlığında Sınır Koymanın Önemi

Sınırları belirlemek her zaman kolay olmayabilir. İnsanlara ihtiyaçlarınızın ne olduğunu ve sınırlarınızın nereden nereye kadar olduğunu belirtmek özellikle buna alışkın olmayanlar için genellikle stresli olabilir.





Ruh Sağlığında Sınır Koymanın Önemi

Sağlıklı ilişkiler, saygı içeren iletişim ve tüm tarafların ihtiyaçlarını karşılayan, herkes için daha az stresli bir ilişki için sınırlarımızı doğru çizebilmek gerekir.

2023 – Sınır Koyma

e-Refik Dijital Rehberlik Servisi

Psk. Dr. Ahmet ECE





Ruh Sağlığında Sınır Koymanın Önemi

Yüksek düzeyde karşılıklı saygı içeren, ilgili tüm tarafların ihtiyaçlarını karşılayan ve herkes için çok daha az stres oluşturan ilişkiler herkesin güvende olmasını sağlar.



Dijital Sınır

01

Sosyal Medya

02

Gizlilik

2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi

Psk. Dn. Ahmet ECE



Teknoloji ile aramıza sınırlar koymak pek çekici gelmeyebilir, ancak hayatımızın büyük bir kısmının çevrimiçi olarak geçtiği bu günlerde bu sınırlama, giderek daha gerekli hale geliyor. İnsanların %80'inden fazlasının akıllı telefon sahibi olduğu ve %47'sinin kendilerini telefona "bağımlı" olarak gördüğü göz önüne alındığında, teknolojiyle sağlıklı sınırlar oluşturmaya yönelik çaba, herkesin denemesi ve uygulaması gereken bir şeydir.

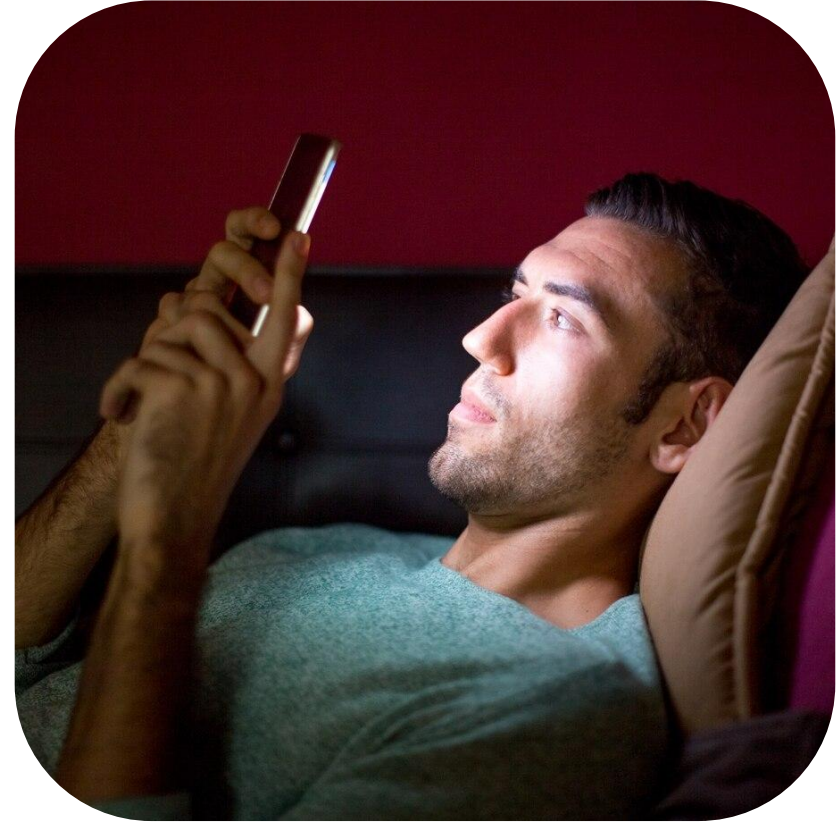
2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi

Psk. Dn. Ahmet ECE

Ekran Süresi

Telefonunuzda gerçekte ne kadar zaman harcadığınız konusunda kendinizle yüzleşmek çok rahatsız edici olabilir. Instagram veya TikTok'ta gezindiğimizde dakikalar (veya saatler) uçup gidiyor ve uygulamalara ne kadar zaman harcadığımızın farkında bile değiliz. Ekran başında kalma sürenizi kontrol etmek, teknolojinizi ne kadar kullandığınız konusunda kendinize karşı dürüst olmanın zor ama etkili bir yoludur. Kullanımınızla ilgili gerçeği bilmek, sınırları belirlemede bir sonraki adınıza ışık tutabilir.



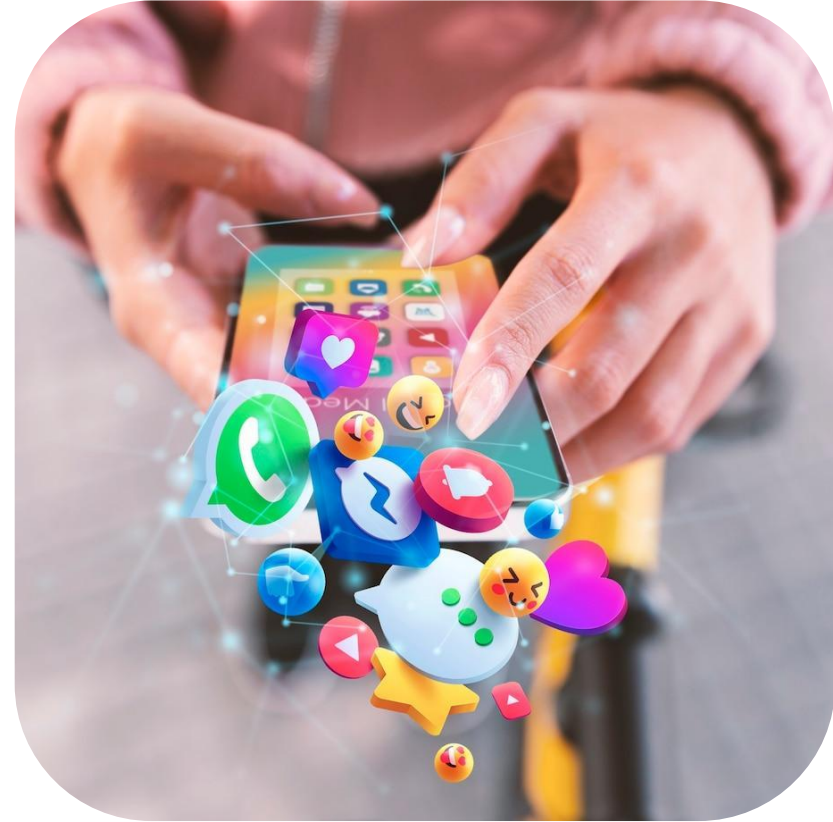
2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi

Psk. Dn. Ahmet ECE

Sosyal Medya

Çalışmanız gerektiğinde sosyal medyadan uzak durun. Nasıl ki gün bittiğinde işten uzaklaşabilmemiz gerekiyorsa, mesai saatimiz dolduğunda da işe odaklanabilmeliyiz. Araştırmalar, ortalama bir çalışanın haftanın neredeyse 8 saatini işle ilgili olmayan işlere ayırdığını gösteriyor cep telefonlarındaki aktiviteler ve bu durum üretkenlik ve odaklanma kaybına yol açabilir. Çalışmanız gerektiğinde çalışma ve dinlenmeniz gerektiğinde dinlenme konusunda kendinize ne zaman sınır koymanız gerektiğini bilmek, teknolojiye daha az bağımlı, daha etkili bir çalışan olmanıza yardımcı olabilir.



2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi

Psk. Dn. Ahmet ECE

Çevrimiçi Gizlilik

Sosyal medyaya ve internete bir şey yükledikten sonra, o şey sonsuza kadar orada kalır (özellikle başkalarının ekran görüntüsü almaları sayesinde!). Bu bilgi ve görüntüler yanlış ellere geçerse ciddi sıkıntılara neden olabilir.

- Kimlik Hırsızı
- Mülk hırsızlığı
- Çevrimiçi zorbalanın tacizi
- Banka kartı hırsızlığı
- Kimlik dolandırıcılığı
- ...



2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi

Psk. Dn. Ahmet ECE



*** Örnek Vaka 1

Diyelim ki sevdiğiniz biriyle tartıştınız ve size alay edici bir isim taktı. İki tarafta sakinleştikten sonra, o kişiyle aranızda duygusal bir sınır koymanın en iyi yolu şudur:

1. Ona yaklaşın.
2. Tartışma hakkında konuşmak isteyin.
3. Tartışmanın kötüye gitmesinde sizden kaynaklanan durum için üzgün olduğunuzu söyleyin.
4. Ardından ona isim takılarak alay edilmekten hoşlanmadığınızı ve bir daha bu şekilde hitap edilmek istemediğinizi net bir şekilde söyleyin.



❖❖ Örnek Vaka 2

Diyelim ki tokalaşma konusunda rahat hissetmiyorsunuz. Bu sosyal bir norm olma eğiliminde olsa da, bir kişinin bunu yapmaktan rahatsız olmasının birçok nedeni vardır. (COVID-19, İslami nedenler, Düşük bağışıklık, vb). Bu sınırı belirlemenin en iyi yolu, henüz sorun haline gelmeden önce davranmaktır. Yeni biriyle tanıştığınızda:

1. Birkaç adım öteden selam verin.
2. Gülümseyin ve "El sıkışamam ama sizinle tanıştığıma çok memnun oldum" deyin.
3. Bunun ötesinde özür dileme veya kendinizi açıklama ihtiyacı hissetmeyin.
4. Sarılmak istememek veya tanımadığınız biri tarafından dokunulmaktan kaçınmak ve diğer fiziksel sınırlar için de fiziksel sınır aşılmadan önce bir şeyler söylemek yerinde olacaktır.



❖❖ Örnek Vaka 3

Diyelim ki yakın bir arkadaşınız yapacağı tatil için sizden karavanınızı 1 haftalığına ödünç almak istiyor. Arkadaşınızı çok sevdiğiniz için ailesiyle yapacağı bu gezi boyunca karavanınızı ödünç vermeyi kabul etmek istiyorsunuz. Ancak aynı zamanda karavanı sizin gibi temiz kullandıklarından da emin olmak istiyorsunuz.

Bu durumda, temizlik ve genel bakımla ilgili talimatları yazılı bir biçimde vererek şahsi sınırlarınızı belirtmeniz yerinde olacaktır. Karavanın içine yerleştirilen yazılı talimatlar, arkadaşınızın ve ailesinin karavan kullanımı sizin sınırlarınız dahilinde olacaktır. Sınırlarınızı çok net bir şekilde ortaya koymanız sonuçta iki tarafı da memnun edecektir.

Dinlediğiniz için

Teşekkür Ederim.

Ahmet Ece

Psikolojik Danışman

ePDR
Dijital Rehberlik Servisi

2023 – Sınır Koyma

e-Pdr - Dijital Rehberlik Servisi

Psk. Dn. Ahmet ECE