



## GİRİŞ

## BÜLTEN İÇERİĞİ

- Kişisel Sınırlar
- Sağlıklı Sınırlar Nasıl Çizilir?



Sevdiğiniz biri ya da bir arkadaşınız sizden uzaklaşmasın diye aslında hiç istemediğiniz bir şeye evet dediğiniz oldu mu? Çevrenizdeki insanlara fazlasıyla ödün verici davrandığınızı fark ettiğiniz oluyor mu? Kendinizi olmadık şeylere hayır diyemez bir biçimde bulabilir ya da kendi ihtiyaçlarınıza hayır derken bulabilirsiniz. Hepimiz zaman zaman başkalarının istek, ihtiyaç ya da tercihlerine uyum sağlayabiliriz. Bu tek başına sorun oluşturmaz. Ancak sürekli olarak bu şekilde davranıyorsanız, farklı fikirleriniz olduğunda uzlaşmaya çalışmıyor ve hemen fikirlerinizden vazgeçiyorsanız, kişisel beğenilerinizi ifade etmek konusunda çekingen hatta endişeli iseniz, duygularınızı ifade etmek size olanaksız gibi görünüyorsa orada bir

sorundan söz edebiliriz. İnsanlara sınır koymak, sizin bir şeyleri kabul etmediğiniz ya da fikirleriniz, beğenileriniz, tercihleriniz olduğunun açık beyanıdır. *Ben buyum, fikirlerim, beğenilerim, tercihlerim bunlar ve bunların gözetilmesini bekliyorum* demektir.

Sınırlar kendimizi tanımlar. Kim olduğumuzu ve kim olmadığımızı belirler. Sınır, benim nerede bittiğimi ve bir başkasının nerede başladığını görmemi sağlayarak bana sahip olma hissi verir.

Devletleri birbirinden ayıran sınırları düşünelim. Bu sınırlar devletlerin ve devletler içinde yaşayan halkların kendilerinde gördükleri hakları, kendilerine ait olduğuna inandıkları toprakları korumak için

konulur değil mi? Sınır koyabilmek için bu şekilde bir inanca sahip olmak gerekir. Aynı şekilde, insanlara sınır koyabilmek için öncelikle kendinizde korunması gereken ve korunmaya değer bir şeyler, haklar olduğuna inanmanız gerekmektedir.

Sınırlar kendimizi tanımlar. Kim olduğumuzu ve kim olmadığımızı belirler. Sınır, benim nerede bittiğimi ve bir başkasının nerede başladığını görmemi sağlayarak bana sahip olma hissi verir.

## KİŞİSEL SINIRLAR

Sınırlarımızın belli olmadığı durumlar sizi öyle noktaya getirebilir ki, karşı taraftaki kişilere, sizin sınırlarınızı önemsemediğiniz mesajı iletebilir ve insanlar belli bir süre sonra teklifsizce, size evet ya da hayır deme fırsatı vermeden, sizden taleplerde bulunabilir duruma gelmektedirler.

Sınırları belirleyen en temel kelime ‘hayır’dır. Başkalarının, onlardan ayrı olarak var olduğunuzu ve kontrolün sizde olduğunu öğrenmelerini sağlar.

Bazılarımız için hayır demek çok zor gibidir. Siz hayır dersanız insanlar sizi sevmeyecek, beğenmeyecek, yargılayacak ya da bencil biri olarak görecektir gibi düşünebilirsiniz. Fakat bu durum sizi kendi hayatınızı yaşamaktan alıkoyar. Aslında ne istediğinizin bir önemi yokmuş gibi davranmanıza neden olur. Zaman içinde kendinizi yapmak istemediğiniz şeyleri yaparken bulursunuz. Bu da istek ve ihtiyaçlarınızın görünmüyor olmasından dolayı zamanla sizde öfke yaratır. Fakat çoğu zaman öfkenin sebebini anlayamayız. Baş ağrıları, baş dönmeleri, mide sorunları görülmeye başlar. Yaşamınız için, haklarınız için, ihtiyaçlarınız için uygun anlarda ‘hayır’ demeyi öğrenmeniz gerekiyor.

Sevilen, değer verilen, önemsenen, saygı gösterilen biri olmak için öncelikle sizin kendinize bu doğrultuda davranmanız gerekir.

Bunun için de ilk adım, sınırlarınızı sağlıklı bir düzeyde tutmaktır. Kendi sınırlarınızı korumak demek öncelikle sizin birey olarak kim olduğunuzu ortaya koyar. Nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı, nelerin size iyi, nelerin kötü geldiğini, kimleri sevdiğiniz, kimleri sevmediğiniz, neler yaptığınızda eğlendiğiniz vb. pek çok özelliğinizi bilmek demektir. İşte siz, sınırlarınız içinde sayısız özelliği olan O kişisiniz.

Bazen kendinize de sınır koymak ve basitçe hayır demeniz gerekebilir. ‘*hayır, bu son lokmayı yemeyeceğim, her ne kadar istesem de onunla gitmeyeceğim...*’ Özellikle dürtülerimizle ilgili sınırlamalara ihtiyaç duyarız. İçimizden gelenler çoğu zaman doğuştan getirdiğimiz mizacımız ve erken dönem yaşantılarımızın etkileşiminin bir ürünüdür. Dahası içimizden gelenleri bir pusula olarak kullanmak her zaman umduğumuz sonuçları doğurmayabilir. Özellikle ilk anda size iyi geleceğini düşündüğünüz davranışlar konusunda birden fazla kere düşünmeniz yerinde olacaktır. Yani yaşamımızda kendimiz için istediğimiz şeylerle gerçekte ihtiyacımız olan şeyler her zaman uyumlayabilir. Sağlıklı olmak için isteklerimizi sınırlayıp ihtiyaçlarımızı anlamaya çalışmamız gerekir.

Sınırları belirleyen en temel kelime ‘hayır’dır. Başkalarının, onlardan ayrı olarak var olduğunuzu ve kontrolün sizde olduğunu öğrenmelerini sağlar.

## SAĞLIKLI SINIRLAR NASIL ÇİZİLİR

Sağlıklı sınırlar çizmenin ilk adımı, gerçek kişiliğinizi tanımak ve ona sahip çıkmaktır. Hayatımızda aldığımız tüm kararlardan kendimiz sorumluyuz. Cevap verme, seçim yapma ve diğerlerinin davranışlarının bize olan etkilerini sınırlandırma özgürlüğümüz var. “Özgür bireyler” olarak, özgürlüğümüze ancak kendimizle çevremizdekiler arasında bir takım sınırlar çizerek sahip çıkabiliriz.

Sınırlarımızı belirlerken göz önünde bulundurmamız gerekenler:

1. Birine hayır demeniz gerektiğini düşündüğünüzde kendinize bunun sizi nasıl etkileyeceğine ilişkin sorular sormalısınız. Karşıdaki kişiye çoğu zaman basit yanıtlar yeterli olacaktır. Ayrıntılı ifadelerle kararınızı mazur göstermeye çalışmayın. Yapılması gereken mazeret sunmak değil kendinizi kısa ve net bir biçimde açıklamak olmalıdır. Dürüst ve samimi olmaya çalışın. Ne kadar net o kadar iyi.
2. Her isteğe ve her teklife hemen yanıt vermek zorunda değilsiniz. Karşınızdaki kişi bunu talep etse bile karar vermek ve yanıtlamak için ihtiyaç duyduğunuz zamanı kullanmaya çalışın. Basitçe ‘ *bunu biraz düşünmem gerek* ’ demek yeterli olacaktır.
3. Attığınız her adımın sorumluluğunu almalısınız. Karşı-

nızdaki kişileri gözetmelisiniz ancak bunu yaparken kendi ihtiyaçlarınızı görmezden gelmemelisiniz. Karar alın ve uygulayın. Bunun çeşitli sonuçları olacaktır. Uzun vadede en sağlıklı adımı attığınızı unutmayın. Bazen doğru kararlar alıp, sağlıklı sınırlar çekecek, bazen de hatalar yapacaksınız. Sorumluluğu alın, durumu değerlendirin ve yola devam edin.

4. Bazı şeyleri kontrol etmeye yetecek gücümüz vardır; bazı şeyleri kontrol etmeye yetecek gücümüz ise yoktur. Yalnızca kendimizi değiştirebiliriz, başkalarını değiştiremeyiz. Yapacağımız şey sadece *başkalarını etkilemektir*. Kendimizi değiştirmeli, böylelikle başkalarının yıkıcı davranışlarının sizi etkilemesini engellemelisiniz. Bu kimselerle başa

çıkma tarzınızı değiştirin, eski davranışlarının işe yaramadığını gördüklerinde değişmek isteyeceklerdir.

**Bazı şeyleri kontrol etmeye yetecek gücümüz vardır; bazı şeyleri kontrol etmeye yetecek gücümüz ise yoktur. Yalnızca kendimizi değiştirebiliriz, başkalarını değiştiremeyiz. Yapacağımız şey sadece başkalarını etkilemektir.**

## SAĞLIKLI SINIRLAR NASIL ÇİZİLİR

1. Eğer başkalarının sınırlarımıza saygı göstermesini istiyorsak, biz de onların sınırlarına saygı göstermeliyiz. Eğer hayatınızdaki kişi öfkeli biriye, ona neden sinirlenmemesi gerektiğini dikte etmemelisiniz. Herkesin hoşlanmadığı şeylere tepki göstermeye hakkı vardır. Diğer yandan, “Öfkeli davranışların benim için kabul edilemez. Eğer böyle davranmaya devam edersen, kendimi senden uzak tutmak zorunda kalacağım.” diyerek kendi sınırlarımızı vurgulamış oluruz.

2. Sınırlarımızın başkaları üzer-

◇ Sınırlarınız sizin kim olduğunuza ve kişiliğinize dair mesajlar taşır. Bazen hayır diyerek ya da demeyerek sınırlarınızı belirler ve kendinizi ortaya koyarsınız. Sınırlar geçmişinizi, yaşam tarzınızı, tercihlerinizi, sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeyleri, özetle varoluş biçiminizi ortaya koyar. Sınır konusunda çalışmak zor olsa da bu süreç macera dolu yeni keşif serüveni olabilir. Bugün atacağınız her adım, çizeceğiniz ve esneteceğiniz her sınır geçmişinizden izler taşır ve sizi geleceğe taşır. Bunun farkında olursanız şimdiden başlayarak geleceğinizi sağlıklı olarak biçimlendirmek olanaklı olacaktır.

rinde yarattığı hoşnutsuzluk duygusunu iyi değerlendirmeliyiz. Bizim sınırlarımız, karşımızdakinin kendine zarar vermesine yol açacak sıkıntılara mı sebep oluyor? Yoksa bu hoşnutsuzluk, karşımızdaki kişinin büyümesine olanak mı tanıyor?

3. Sınırlarımızı karşımızdakine duyurmalıyız. Duyurulmuş bir sınır, çalışmayan bir sınırdır. Ne istediğimizi ve ne istemediğimizi; neye anlayış gösterebileceğimizi ve neye anlayış gösteremeyeceğimizi net bir şekilde ortaya koymalıyız.

İÇERİK  
HAZIRLAMA  
EKİBİ

Tuğba YİĞİT  
15 Temmuz Şehitleri İlkokulu

Yunus POLAT  
Mahmut Sami Ramazanoğlu Kız İHL

Melek ÖZDEMİR  
Erenköy Anaokulu

Şeyda EMRE  
Şehit Mustafa Çuhadar Ortaokulu

Raşit KÖSE  
Toki İlkokulu

Şerife BÜLBÜL,  
Mustafa Karacıhan İlkokulu

Emine DURUM  
Şehit Ufuk Baysan Anadolu Lisesi

Tuğba ÇAKMAK  
Ertuğrul Gazi Anaokulu

Tuba Ergin DOĞRU  
Bosna Hersek İmam Hatip Lisesi

Gamze ACAR  
Selçuklu Belediyesi Dostluk Anaokulu

Pelin EYBEYLİ  
Süleyman Çelebi Ortaokulu

Mustafa ÖNAL  
Şehit Abdullah Tayyip Olçok İHO

Esmâ İNAM  
Rebii Karatekin Ortaokulu

Abdullah İsmail FETEN  
Osmangazi Anaokulu

Ali Mücahit AÇIKGÖZ  
Akşemsettin Anaokulu

Emine Esra TUNÇ  
Hakime Ömer Onsun Anaokulu

Fulden BALAK  
Dumlupınar Mahallesi Ahmet Haşhaş  
Anaokulu

Gizem Nur ILDIZ  
Mustafa Necati Anaokulu



Kaynakça

Cloud, H. T. (2022). Sınırlar. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.

Esenler Mahallesi Gültekin Sokak No:8  
Selçuklu KONYA  
<http://selcukluram.meb.k12.tr>  
03322475322



sel\_ram42



[selcukluram@gmail.com](mailto:selcukluram@gmail.com)  
[rehberliksecuklu@gmail.com](mailto:rehberliksecuklu@gmail.com)



Selçuklu Rehberlik  
Araştırma Merkezi



Sel\_Ram42