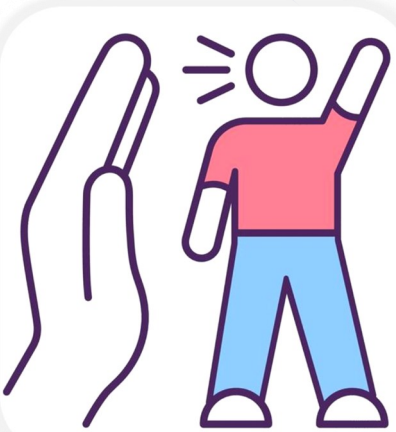


SINIR KOYMA

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, çizeceği-

niz ve esneteceğiniz her sınır geçmişinizden izler taşır ve sizi geleceğe taşır. Bunun farkında olursanız şimdiden başlayarak geleceğinizi sağlıklı olarak biçimlendirmek olanaklı olacaktır.



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.

KAYNAK

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

Gülüm, İ.V. (2020), İyileştiren sınırlar, Psikonet Yayınevi

İPUÇLARI

Sınırları belirleyen en temel kelime 'HAYIR' dır.

Başkalarının, onlardan ayrı olarak var olduğunuzu ve kontrolün sizde olduğunu öğrenmelerini sağlar.



Konya Sel-Raı

SAĞLIKLI SINIR KOYMA

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. Karşıdaki 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. Karşıdaki 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 sınır-

lar 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*. Kendi davranışlarımızı değiştirmekle başkalarının yıkıcı davranışlarının sizi etkilemesini engellemelisiniz. Bu kimselerle başa çıkma tarzınızı değiştirin, eski davranışlarının işe yaramadığını gördüklerinde değişmek isteyeceklerdir.
5. 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.

6. Sınırlarımızın başkaları üzerinde yarattığı hoşnutsuzluk duygusunu iyi değerlendirmeliyiz. Bizim sınırlarımız, karşıdaki kişinin kendine zarar vermesine yol açacak sıkıntılara mı sebep oluyor? Yoksa bu hoşnutsuzluk, karşıdaki kişinin büyümesine olanak mı tanıyor?
7. Sınırlarımızı karşıdaki kişiyeye duyurmalıyız. Duyurulmamış bir sınır, çalışmayan bir sınırdır. Ne istediğimizi ve ne istemediğimizi; neye anlayış gösterebileceğimizi ve neye anlayış gösteremeyeceğimizi net bir şekilde ortaya koymalıyız.



Konya Sel-Ram

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



sel_ram42



selcukluram@gmail.com
rehberlikselcuklu@gmail.com



Selçuklu Rehberlik
Araştırma Merkezi



Sel_Ram42