

KİŞİSEL SINIR:

Her toplumun kendi değerleri olduğu gibi her bireyinde kendi özgü kişisel, sosyal, maddi, manevi, fiziksel değerleri bulunmaktadır ve bu değerler kişisel sınırlarımızı oluşturur.

- toplumsal değerlerimiz, gelenek ve göreneklerimiz,
- Kişisel Değerler: Düşüncelerimiz, fikirlerimiz, isteklerimiz veya istemediklerimiz

Olarak örneklendirilebilir.

Kişisel Sınırlarımızı Oluşturan Kişisel Değerlerimiz

- Manevi Değerler: Ailemiz, sevdiklerimiz, inançlarımız
- Maddi Değerler: Eşyalarımız, ekonomimiz ve kazançlarımız
- Fiziksel Değerler: Bedenimiz, kişisel alanım, sağlığımız, yakınlarımız
- Sosyal Değerler: İçinde bulunduğumuz

Ülkelerin, toplumların, kuruluşların, ailelerin sınırları olduğu gibi her bireyde kendi içerisinde bütünlüğünü koruması gereken bir sınırı bulunmaktadır.

ANAOKUL-İLKOKUL

SELÇUKLU REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

SINIR KOYMA

İP UÇLARI

- Her bireyin kendi içerisinde bütünlüğünü koruması gereken bir sınırı bulunmaktadır.
- Kişisel sınırlarımızı oluşturan Kişisel Değerlerimiz vardır.



KİŞİSEL SINIRLARIMIZIN FARKINDA OLMANIN VE KORUMANIN ÖNEMİ:

Kişisel değerlerimizin ve kişisel sınırlarımızın farkında olmak bizim kim olduğumuzu, hayatta nasıl yer edindiğimizi, kendimizi nasıl algıladığımızı ve çevremize kendimizi nasıl algılatığımızı belirler, Çevremizdeki diğer insanlarla ilişkilerimizi düzenlerken bu sınırları korumak kişiliğimizin ve benlik algımızın da korunmasında büyük önem arz etmektedir.

Arkadaşlar arasında kabul görme ve sosyal baskı gibi etmenler kişisel sınırlarımızı korumanın önüne geçtiğinde madde kullanımı, kötü alışkanlıkların aktarılması, suça teşvik ve yönlenme gibi konularda yaygınlık göstermektedir.

(DİKKAT) Kişisel sınırlarının farkında olmayan insanların diğer kişilerin sınırlarını daha kolay ihlal ettiği yapılan araştırmalarca belirlenmiştir. Bu durum maalesef özellikle kişisel sınırlarının farkında olmayan toplumlarda sözlü ve fiziksel taciz, hak ihlali, zorbalık ve siber zorbalık gibi durumları yaygınlaştırmaktadır.

Kişisel Sınırlarının Sağlıklı Korunmadığının Göstergeleri

- Başkalarını memnun etmek için kendinden ödün vermek
- Kendini istemediğin işleri yaparken bulmak
- İsteklerini ifade etmede güçlük çekmek ve yersiz ve baskın utanç duygusu
- Karşıdaki insanı kendinden daha üstün ve önemli görmek

- Rahatsız edici davranışlara maruz kalmak ve bunu ifade edememek,

Kişisel Sınırlarının Sağlıklı Korunduğunun Göstergeleri

- Kendinden emin ve net olmak
- Düşünce ve isteklerinin arkasında durmak
- Fiziksel sınırlarını korumak ve başkasının fiziksel sınırlarını ihlal etmemek.
- Yeni sosyal çevre ve iletişimlere açık olmak
- Kendisinin önemimin farkında olmak

Kişisel Sınırlarımızı Koruyabilmek İçin Sahip Olmamız Gereken En Güçlü İki Özellik

- FARKINDALIK
- “HAYIR” diyebilmek
- Birçok insan kişisel sınırlarının farkında olmadığı ve bu sınırlar üzerindeki sahip olduğu hakları bilmediği için sınırlarını korumakta güçlük yaşamaktadır. Bu sınırları önce bireysel sonrada yasal yollarla korunabileceği ve haklarını nasıl arayabileceği konusunda bilinçlenmeli ve toplumsal FARKINDALIK oluşturulmalıdır.
- Ayrıca “HAYIR” dediğinde
- Ayıp olur mu?
- Karşıdaki kişi kırılır mı?

- Küser mi?
- Yanlış anlaşılır mıyım?
- Kabul görmeme engel olur mu?
- Çevrem ne der?
- Sorularını kendi içinde sağlıklı cevaplandırma-dığı için “hayır” kelimesini kullanamamakta ve bu da kişisel sınırların ihlaline neden olmaktadır.

Unutulmamalıdır ki söylenmesi gerektiğinde söylenmemiş her “HAYIR” kişisel sınırlarımız için de bütünlüğümüzü bozan bir virüs gibi yayılacaktır.

ÇOCUKLARIMIZIN BU İKİ ÖZELLİĞİ ÖNCELİKLİ OLARAK BİZ EBEVEYNLERDEN ÖĞRENEBİLECEĞİNİ UNUTMAYIN...



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