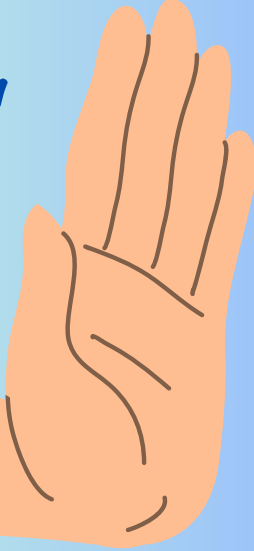


# Kişisel Sınır Koyma



Sınırlar, diğerlerinin hayatını kontrol etmeye çalışmak için koyduğumuz katı kuralları değil gerektiğinde esnetilebilen ve nazikçe aktarılabilen değerleri, inançları, duyguları ve düşünceleri yansıtır.

## KİŞİSEL SINIR KOYMAK İÇİN

### 1. Sınırları belirlemek:

Bizi strese sokan, iç huzurumuzu bozan ve mutsuz eden her davranış sınırımızın ihlalidir.

### 2. Sınırları bilmek:

Argümanları mantıklı sebeplere dayandırmak ve sükunetli olmak.

### 3. Sınırları korumak:

Nezaket, soğukkanlılık ve tutarlılık sınırlarınızı korumanız adına bir güçtür.

### 4. Hayır demeyi bilmek:

### 5. Ustalaşmak:

Sınırları tekrar tekrar koruyarak kendine zaman vermek.

## 1.Sert sınırları olan kişiler;

İhtiyaç duysalar da yardım istemezler. Reddedilmemek için daima mesafeli davranır ve hayatlarıyla ilgili bilgi paylaşmaktan kaçınma eğilimi gösterirler.

Yakın ilişki kurdukları kişiler çok azdır ya da hiç yoktur.

Herkesle mesafeyi korudukları, düşüncelerini ve duygularını olduğu gibi aktarmaktan ve davranışlarına yansıtılmaktan kaçındıkları için uyumlu kişiler olarak görülürler ve genellikle ilişkilerinde çatışma yaşamazlar.

## 2.Geçirgen sınırları olan kişiler;

Özel hayatıyla ilgili detayları gereğinden fazla paylaşırlar.

Hayır demekte güçlük yaşadıkları için diğer insanların sorunlarıyla yakından ilgilenme sorumluluğunu da üstlerine alırlar.

Saygısızlığa, hatta istismara bile müsamaha gösterebilirler.

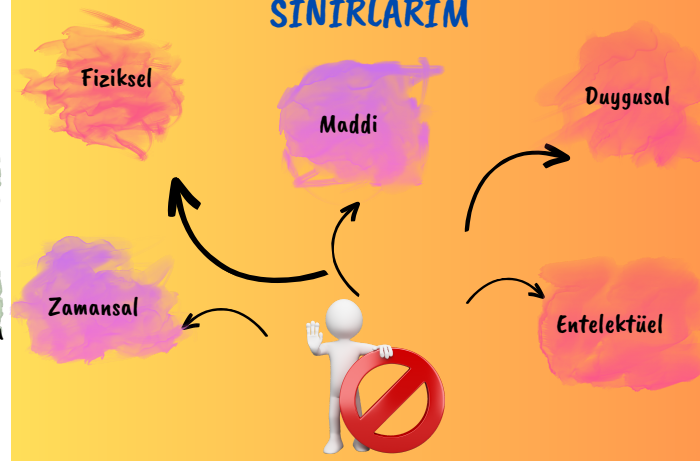
Diğer insanların fikirlerine çok fazla güvenerek, genelde tüm kararlarını başkalarının görüşlerine göre şekillendirirler.

## 3.Sağlıklı sınırları olan kişiler;

Diğer insanların fikirlerine değer verseler de sırf başkalarının isteklerine cevap verebilmek için kendi değerlerinden ödün vermezler. Özel yaşamlarıyla ilgili bilgileri uygun ve dengeli bir şekilde, ancak yeterince güvende hissettiklerinde paylaşırlar. İlişkide güvene ve saygıya çok önem verirler. Diğerlerinden hayır cevabı almaya tahammül gösterebildikleri için kendileri de kolaylıkla hayır diyebilirler.

Neye ihtiyaç duyduklarını, ne hissettiklerini ve düşündüklerini karşılarındaki kişinin sınırlarını ihlal etmeden söyleyebilir ya da gösterebilirler.

## SINIRLARIM



- Kişisel sınırlarımızı belirlemek ve bu sınırların ihlal edilmemesi için çaba göstermek öz saygımızı, özgüvenimizi ve öz farkındalığımızı geliştirmenin en önemli ön koşulları arasında yer alıyor.
- Sınırsız ilişkilerin içinde, kendimizden vermeye devam ediyoruz ve başkalarından yardım istediğimizde görmezden geldiğimizi hissedebiliyoruz.
- Verdiğiniz her 'hayır' cevabının sonunda kendinize 'evet' dediğinizi bilmek, benlik saygınızın ve algınızın gelişmesine katkı sağlayacaktır.
- İlişkide sınır koymak bencillikten çok kendini sevme ve benliğe saygı duyma eylemidir.
- İhtiyaçlarınızı ve isteklerinizi net şekilde yaşamınızdaki diğer insanlara aktarabilmek kaba ya da soğuk olduğunuz anlamı taşımıyor.
- Diğer insanları incitmeden, kişisel sınırlarına girmeden, 'ben' dilini kullanarak sadece 'ihtiyacım var' ya da 'hissediyorum' kelimeleriyle sınırlarınızı ifade etmek diğer insanların sınırlarınızı ihlal etmemesinin ön koşulu.

Uzm. Psikolojik Danışman  
Didem Demir