



İLKOKUL ÖĞRENCİ SINIR KOYMA BROŞÜRÜ

İZMİR İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ YEREL HEDEF HAZIRLAMA KOMİSYONU
2023

Sağlıklı kişisel sınırları nasıl oluştururuz?

Kişisel sınırlarınıza hakkınız olduğunu bilin. Sadece bu hakkın yanında, başkalarının size nasıl davrandığından da sorumlusunuzdur. Sınırlarınız, hayatta neyin kabul edilebilir olduğuna, neyin olmadığına izin veren filtreler gibi davranır.

Çocuk, kendi rızası dışında ve rahatsız olduğu bir temasla karşılaştığında, "hayır" diyebilmelidir.

Hayır demeyi öğrenin. Kabul edilemez bulduğunuz davranışları belirleyin. Duyusal ve fiziksel alana ihtiyaç duyduğunuzda başkalarına söylemekten korkmayın. Sizler kendi isteğiniz dışında ve rahatsız olduğunuz bir durumla karşılaştığında, "HAYIR" diyebilmelisiniz.

Kendine güven ve kendine inan.

Fiziksel sınır, bedenimizi ve sahip olduğumuz kişisel alanımızı korumaktadır. Fiziksel sınırlar başkalarına fiziksel temasta bulunmama yani kişisel özel alan oluşturmaya fayda sağlar. Rahatsız olduğumuz durumlarda davranış olarak uzaklaşabiliriz veya güvendiğimiz bir kişiden yardım isteyebiliriz.

Sınırlar beni korur



Sınırlar bizlerin daha güvenli ve mutlu olmamızı sağlar.

Duygusal sınırlar, duygu ve düşüncelerimizin yok sayılmasına izin vermeme hakkı tanımaktadır. Ayrıca duygusal sınırlar karşılıklı olarak hislerimize saygı göstermeyi duygusal mahremiyet alanı oluşturmamızı sağlamaktadır.

Sizden eşyalarına sahip çıkma, ders araç ve gereçlerini istedik biçimde kullanma, ders çalışma ve ödev yapma, zamanını kullanma gibi bazı temel sorumluluklara sahip olması beklenir.

Zaman sınırı, çevremizdeki kişilerle zamanı istediğimiz şekilde planlama kararının bize ait olduğunu göstermektedir. Başkaları tarafından yapmamız istenilenleri isteksiz olarak yapmak, zamanımızı boşa harcadığımızı hissettirebilir. En önemlisi bize ait sorumlulukların aksamasına sebep olabilir.

Pazarlığa açık olmayan sınırlar

Güvenliğimiz için sahip olmak zorunda olduğumuz sınırlardır. Fiziksel ve duygusal istismar, fiziksel ve psikolojik şiddet, gibi hayati tehlike olarak görebileceğimiz durumlara maruz kalmamızı önlemektedir.

Kişisel sınırlarımı biliyorum

