
 Sınırlarınızı bilerseniz, özgürlüğünüzü koruyabilirsiniz. 

Sınır Türleri

- Fiziksel Sınır
- Kişisel Sınır
- Duygusal Sınır
- Sanal Sınır



Sınır Koyma Nedir?

Sınır koyma; çocukların zaman içerisinde değişebilen istenmedik davranışları karşısında, ebeveynlerin uyguladıkları disiplin becerileridir. Bu beceriyi sürdürebilme ve yeni sorunlar karşısında yeni çözümler üretebilme yeteneğine karşılık gelmektedir.

Sınır koyma, kişinin varlığını diğerlerinin varlığından ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar.

Sınır Koyma Neden Önemlidir?

- Sorumlulukların farkında olmayı sağlar.
- Kimliğin sağlıklı gelişimine yardımcı olur.
- Kişinin durumlar arasında özgürce seçim yapabilmesini sağlar.
- Seçimlerinin sorumluluğunu almasını kolaylaştırır.
- Özgüven gelişimine katkıda bulunur.
- İç kontrol mekanizmasını geliştirir.



Sınır Koymanın Bir Parçası "Hayır"

HAYIR DİYEBİLME BASAMAKLARI

1-Doğrudan hayır demek

- "Hayır, teşekkürler."
- "Hayır, istemiyorum."

3- Konuyu değiştirmek

- "Dün sınav sonuçları açıklanmış haberin var mı?"

5- Duymazlıktan gelmek

- "Cevap vermez, duymamış gibi davranır."

7- Yürüyüp gitmek ve "Hayır tekrarı"

- "Yapmayacağımı söylemişim."
- "Kusura bakma ama istemediğimi sana daha önce de söylemişim."

2- Geçıştirmek

- "Bilmem, bakarız sonra konuşuruz."

4- Nedenler bulmak

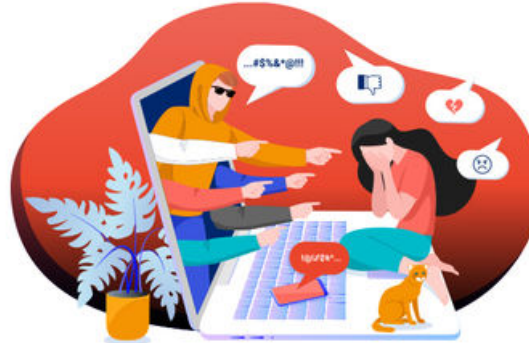
- "Bugün olmaz annemlerle bir yere gitmem gerekiyor."

6- Ortamdan uzaklaşmak

- "Acelem var, üzgünüm. Sonra görüşürüz."

Sanal Ortamlarda Sınır Koyma

- Kişisel hesaplarınızın siber zorbalardan tarafından ele geçirilmemesi için tahmin edilmesi zor şifreler belirleyebilirsiniz.
- Yüz yüze ilişkilerdeki etik kuralları sanal ortamlarda da uygulayabilirsiniz.
- Tanımadığınız kişilerden gelen mesajları okumadan silebilirsiniz.
- Tanımadığınız kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerini kabul etmeyebilirsiniz.
- Paylaşılması gereken kişisel bilgileri diğer insanlarla paylaşmamaya dikkat edebilirsiniz.
- İnternet üzerinden elde ettiğiniz bilgilerin gerçeklik ve doğruluğunu kontrol edebilirsiniz.



Sınır Koymada Zorlananlar İçin Öneriler

Sınır koymaya başlamak zor bir iş olabilir. Beraberinde bazı soru ve rahatsız edici his getirebilir hatta kendinizden şüphe duymanıza sebep olabilir. Bundan dolayı böyle bir işi başarabilmek için destek almak çok faydalı olacaktır.

KİMLERDEN DESTEK ALABİLİRSİNİZ?

1. Güvendiğiniz bir yakınızdaki
2. Öğretmenlerinizden
3. Okul rehberlik servisinden
4. Kolluk kuvvetlerinden (polis vb.)

