

SINIR KOYMANIN ZORLUKLARI

“Sınır koyduğum zaman istenmeyen biri olurum.” (?)

Çoğu genç, arkadaşlarına “Hayır” dediğinde gruptan dışlanacağını sanır. Senaryoyu tersine çevirelim. Size “Hayır” dendiğinde, sınır koyulduğunda nasıl hissediyorsunuz? Arkadaşlığınızı bitiriyor musunuz?

“Sınır koymak, bana yapılan her şeye öfkelenmem ve engellemeye çalışmam demektir.” (?)

Diğer kişilerin davranışlarını değiştirmek sizin elinizde değildir. Yapabileceğiniz ancak davranışının sizdeki etkisini paylaşmak ve talebinizi iletmeştir.

“Sınır koyarsam kavga edebiliriz.” (?)

Ne söylediğinizden daha önemli olan nasıl söylediğinizdir. Dürüst ve nazik bir üslubun kavgaya dönüşme ihtimali daha azdır.

Hiçbir şey sınırsız olmadığı gibi biz insanlar da sınırsız değiliz. Enerjimizin, sabrımızın, sağlığımızın, zekamızın, kapasitemizin bir sınırı var.

Sınır koymamak bazı durumlarda fedakarlık gibi bir erdemle karıştırılabilir. Aradaki farkı anlamak için şu soru ayırıcı olabilir? *“Bu durumda fedakarlığa gerek var mı?”* Cevabınız, hayır ise sınır koymak için adım atabilirsiniz.

“BEN SINIRSIZ BİR KAYNAK DEĞİLİM. BENİM DE SINIRLARIM VAR.”

Beykoz Rehberlik ve Araştırma Merkezi
<https://beykozram.meb.k12.tr>
02164654155



--SINIRLAR--

Bazen sadece sınırlar çizerek sorunların üstesinden gelebiliriz.

“KİŞİSEL SINIRLAR HEM KENDİMİZİ HEM DE KARŞIMIZDAKİNİ AYNI ANDA SEVEBİLMEMİZİ SAĞLAR.”

DÜNYADAKİ HİÇBİR ŞEY SINIRSIZ DEĞİLDİR

Çevrenizi gözlemleyin; sanki dünyamıza dışarıdan gelen bir uzaylısınız ve her şeyi ilk kez görüymüşsunuz gibi.

Çevrenizdeki tüm maddelere bakıyorsunuz; hepsi bir sınır içerisinde var oluyorlar. Bir meyvenin sınırlarını belirleyen kabukları var. İnsan bedeni kendini çevreleyen bir deri ile kaplı. Binalar, bahçeler duvarlarla çevrilmiş, duvarların bile dışında onu çevreleyen siva ve boya var. Biraz daha dışardan bakıyorsunuz, hava bile uzaya yayılmasını engelleyen atmosferle kaplı.

Sınırlar o kadar doğal ki varlığının farkına bile varmıyoruz.

SİZİN SINIRLARINIZ NELER?

Birey olarak insanların sınırları maddenin sınırları kadar net ve gözle görülebilir değildir. Belki de bu nedenle başkaları tarafından sıklıkla ihlal edilebilirler.

Sağlıklı ilişkiler yürütebilmek için sınırlarımız olduğunu ilişkide olduğumuz kişilere hatırlatmamız gerekir. Önce kendi sınırlarımızı keşfederek başlayabiliriz.

Sınırlarımız ihlal edildiğinde çoğu zaman öfkeleniriz.

Şimdi öfkelendiğiniz bir olayı düşünün, acaba bu olayda bir sınırınız ihlal edilmiş olabilir mi?

Hayır demediğiniz için kendinize kızdığınız bir olayı düşünün. Belki de başka bir olayda hayır cevabınız kabul edilmedi ve ısrar edildi. İsrar da kişisel sınırların ihlaline bir örnektir.

Kişisel sınırlar, fiziksel ve zihinsel olarak güvende olmanızı sağlar.

Duygusal sınırlar, kendi duygusal ihtiyaçlarınızı ifade etme ve korumayı sağlar.

Sosyal Sınırlar, sosyal etkinliklere katılma ya da katılmamayı ifade etmektedir.

Herkesin sınırları farklı olabilir.

Sizin izin verdiğiniz bir şeyden, bir arkadaşınız çok rahatsız olabilir.

Sınır koymak, kendinize değer verdiğiniz ve kendi ihtiyaçlarınızı önemseydiğinizi gösterir.