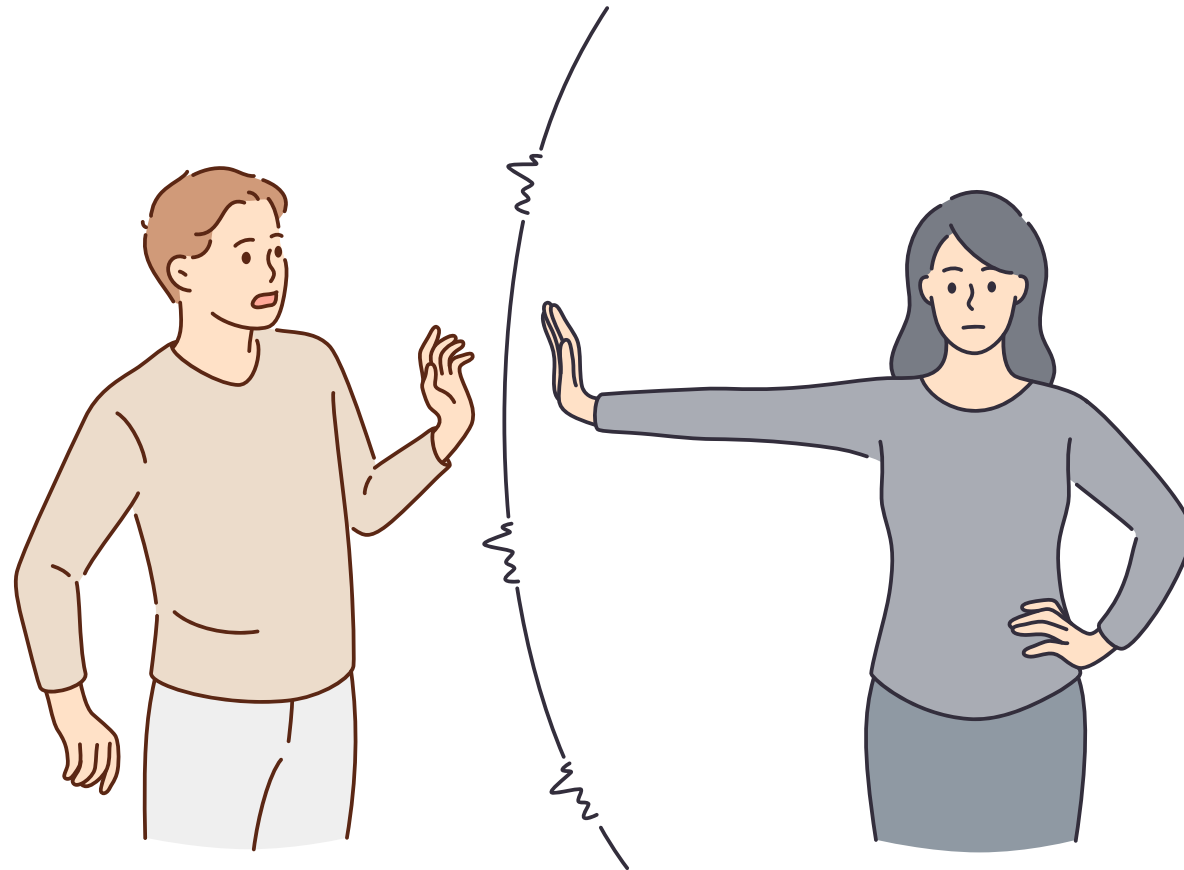


Kişisel Sınırlar

Umut Güven

İçindekiler

1. Kişisel Sınırların Tanımı
2. Kişisel Sınırları Nasıl Koruruz?
3. Örnek Senaryolar
4. Örnek Hikayeler ve İllüstrasyonlar
5. Soru-Cevap Oturumu



1. Kişisel Sınırlar

- Kişisel sınırlar, bireylerin kendilerini korumak, saygı görmek ve sağlıklı bir yaşam sürmek için belirlediği sınırlardır. Bu sınırlar, fiziksel, duygusal ve zihinsel alanlarda geçerlidir. İşte bu alanlardaki kişisel sınırların daha ayrıntılı tanımı:



a. Fiziksel Sınırlar

- Fiziksel sınırlar, bedenimize yönelik olanlardır. Bu sınırlar, fiziksel temas, kişisel alan ve cinsel sınırları içerir.
 - **Fiziksel Temas Sınırları:** Hangi kişilerin bize dokunabileceği veya hangi durumlarda fiziksel temasın uygun olduğunu belirleriz.
 - Örneğin, aile üyeleriyle farklı bir sınıra sahip olabiliriz. Bir arkadaşımızın bize sarılmasını istemeyebiliriz.
 - **Kişisel Alan Sınırları:** Kendi alanımızı korumak için belirlediğimiz sınırlardır. Bu, başkalarının bize çok yaklaşmasını engellemek anlamına gelir.
 - Toplu taşıma araçlarında, kalabalık ortamlarda veya kişisel bir konuşma sırasında bu sınırları belirleriz.

b. Duygusal Sınırlar

- Duygusal sınırlar, duygusal deneyimlerimizi korumak için belirlediğimiz sınırlardır.
 - **Duygusal Paylaşım:** Hangi duygusal deneyimleri paylaşmak istediğimizi belirleriz. Bazı insanlar duygusal deneyimlerini daha açık bir şekilde ifade ederken, bazıları daha özel tutar.
 - Örneğin, bir arkadaşımızla üzüntülerimizi paylaşmak isteyebiliriz, ancak herkesle bu deneyimleri paylaşmak istemeyebiliriz.
 - **Empati ve Saygı:** Duygusal sınırlar, başkalarının duygularını anlamak ve saygı göstermekle de ilgilidir. Başkalarının sınırlarına saygı göstermek önemlidir.
 - Başkalarının sınırlarına saygı göstermek önemlidir. Bir arkadaşımızın duygusal sınırlarını ihlal etmemeliyiz.

c. Zihinsel Sınırlar

- Zihinsel sınırlar, düşüncelerimizi ve bilgilerimizi korumak için belirlediğimiz sınırlardır.
 - **Gizlilik:** Hangi düşünceleri ve bilgileri paylaşmak istediğimizi belirleriz. Özel düşüncelerimizi korumak için bu sınırları belirleriz.
 - Örneğin, kişisel bir günlük tutarken veya rehberlik seanslarında bu sınırları belirleriz.
 - **Bilgi Akışı Kontrolü:** Hangi tür bilgileri almak veya vermek istediğimize karar veririz.
 - Örneğin, bazı insanlar haberleri takip etmek istemezken, bazıları için bu önemlidir. Bu, zihinsel sınırlarımızı belirler.

2. Kişisel Sınırları Nasıl Koruruz?



a. “Hayır” Demeyi Öğrenmek

- İhtiyaç duymadığımız şeylere “**hayır**” demeyi öğrenmek, kişisel sınırlarımızı korumak için temel bir beceridir.
 - Bazı insanlar, başkalarını memnun etmek veya çatışmadan kaçınmak amacıyla “hayır” demekte zorlanabilir. Ancak, kendi ihtiyaçlarımızı ve sınırlarımızı korumak için bu beceriyi geliştirmeliyiz.
 - Örneğin:
 - **Arkadaşlarımızdan bir davet aldığımızda**, eğer katılmak istemiyorsak açık ve samimi bir şekilde “Hayır, bu sefer katılamam.” diyebilmeliyiz.
 - **Ekstra sorumluluklar yüklenildiğinde**, sınırlarımızı ifade ederek “Hayır, bu kadar fazla işi üstlenemem.” demeliyiz.

b. İletişim Becerileri

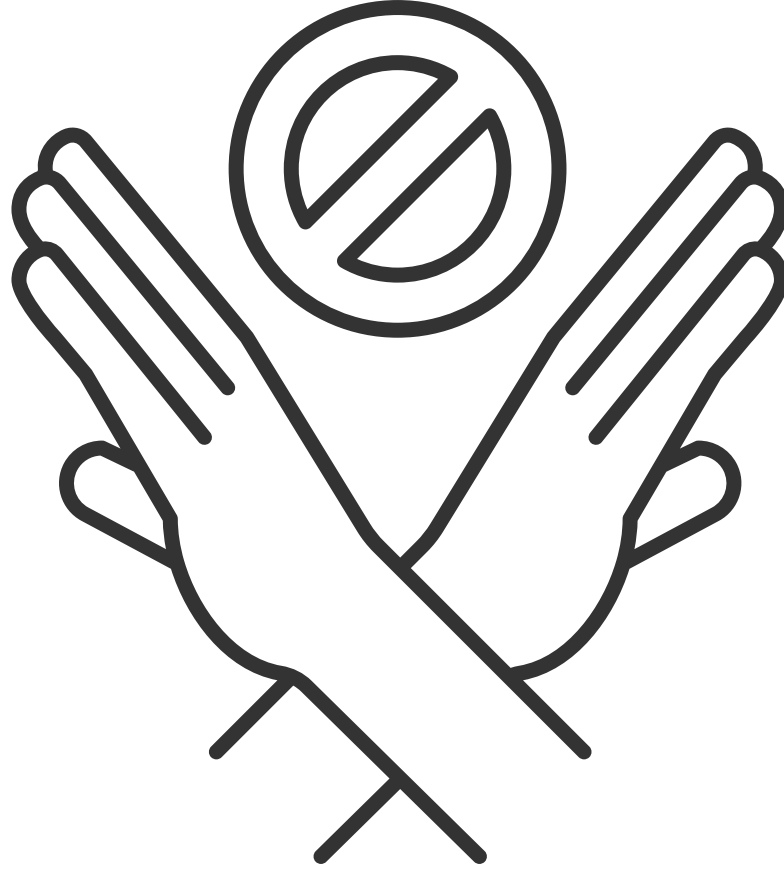
- Duygularımızı ifade etmek ve sınırlarımızı başkalarına iletmek için etkili iletişim kurmalıyız.
 - İletişim becerileri şunları içerir:
 - **Duygusal İfade:** Kendi duygusal deneyimlerimizi açık ve net bir şekilde ifade etmeliyiz. Başkalarının da duygularını anlamak için empati göstermeliyiz.
 - **Sınırları İfade Etme:** Başkalarına sınırlarımızı açıkça ifade etmeliyiz. Örneğin, “Bu konuda daha fazla konuşmak istemiyorum.” veya “Bu konu benim için özel.” diyebiliriz.

c. Kendi Alanımızı Korumak

- Fiziksel ve zihinsel alanımızı korumak için sınırlarımızı belirlemeliyiz.
 - Örnekler:
 - **Fiziksel Alan:** Kendi fiziksel alanımızı korumak için kişisel alan sınırları belirlemeliyiz. Kimlerin bize yaklaşabileceğini ve dokunabileceğini bilmeliyiz.
 - **Zihinsel Alan:** Hangi düşünceleri ve bilgileri paylaşmak istediğimize karar verirken zihinsel sınırlarımızı belirlemeliyiz. Özel düşüncelerimizi korumak için bu sınırları belirleriz.

3. Örnek Senaryolar

- “Bir arkadaşım benimle paylaşmak istemediğim bir sırrı sorduğunda ne yapmalıyım?”
- “Birisi fiziksel sınırlarımı ihlal ederse ne yapmalıyım?”



a. Bir Arkadaşım Benimle Paylaşmak İstemediğim Bir Sırrı Sorduğunda Ne Yapmalıyım?

- Bu senaryoda, bir arkadaşınızın sizden bir sır öğrenmek istediğini ve sizin bu sırrı paylaşmak istemediğinizi düşünelim.
 - **Duygusal Hazırlık:** Öncelikle kendi duygusal durumunuzu değerlendirin. Sırrın ne kadar kişisel olduğunu düşünün ve bu konuda nasıl hissettiğinizi anlayın.
 - **Net ve Saygılı İfade:** Arkadaşınıza açık ve saygılı bir şekilde sırrı paylaşmak istemediğinizi ifade edin.
 - **Örneğin:** “Üzgünüm, bu konuda konuşmak istemiyorum.” veya “Bu benim için özel bir konu.”
 - **Sınırlarınızı Koruma:** Eğer arkadaşınız ısrar ederse, sınırlarınızı net bir şekilde ifade etmeye devam edin. Kendi sınırlarınızı korumak hakkınızdır.

b. Birisi Fiziksel Sınırlarımı İhlal Ederse Ne Yapmalıyım?

- Fiziksel sınırlarınızı ihlal eden bir durumla karşılaştığınızda şunları yapabilirsiniz:
 - **Anında Tepki:** Eğer birisi fiziksel sınırlarınıza dokunuyorsa, hemen tepki verin.
 - **Örneğin:** “Lütfen benimle bu kadar yakın olmayın.” veya “Dokunmanızı istemiyorum.”
 - **Sınırlarınızı Net İfade Edin:** Kişiyi fiziksel sınırlarınızı açıkça ifade edin.
 - **Yardım İsteği:** Eğer durum kötüleşirse veya kişi ısrar ederse, yardım istemekten çekinmeyin. Bir yetişkine veya otoriteye başvurun.

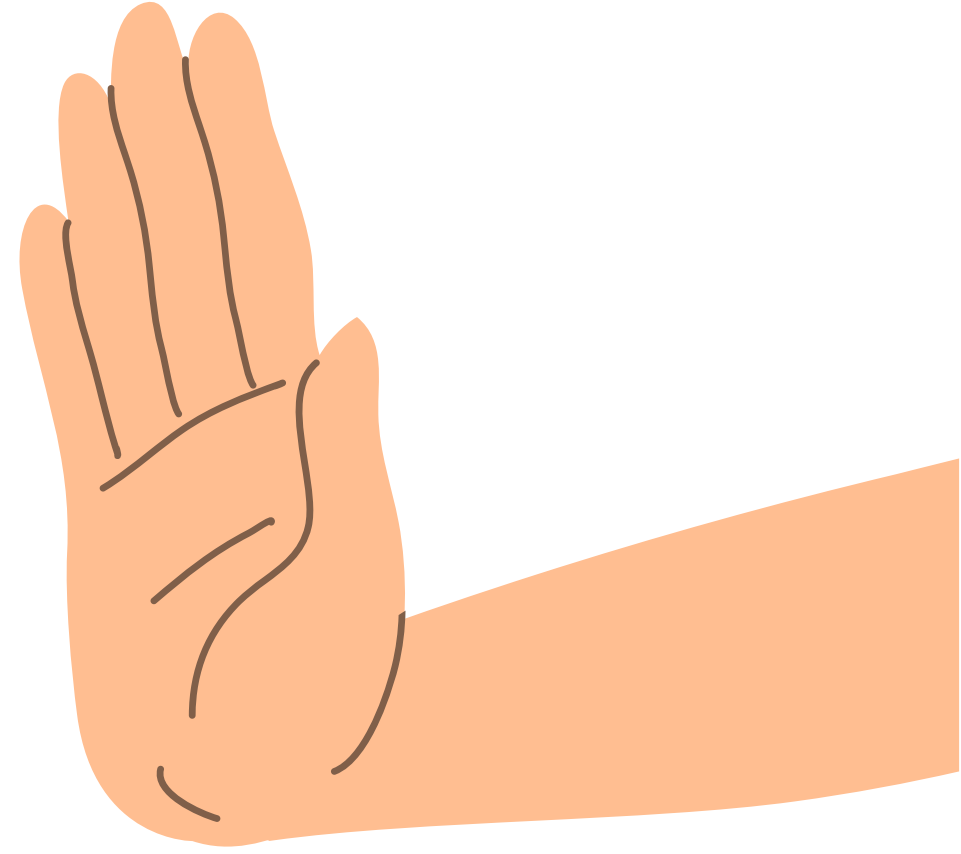
Hikaye 1: Arkadaşlık Sınırları:

- Bir öğrenci, bir arkadaşının sürekli olarak kişisel alanını ihlal ettiğini fark eder. Bu durumda nasıl tepki vermesi gerektiğini düşünelim.



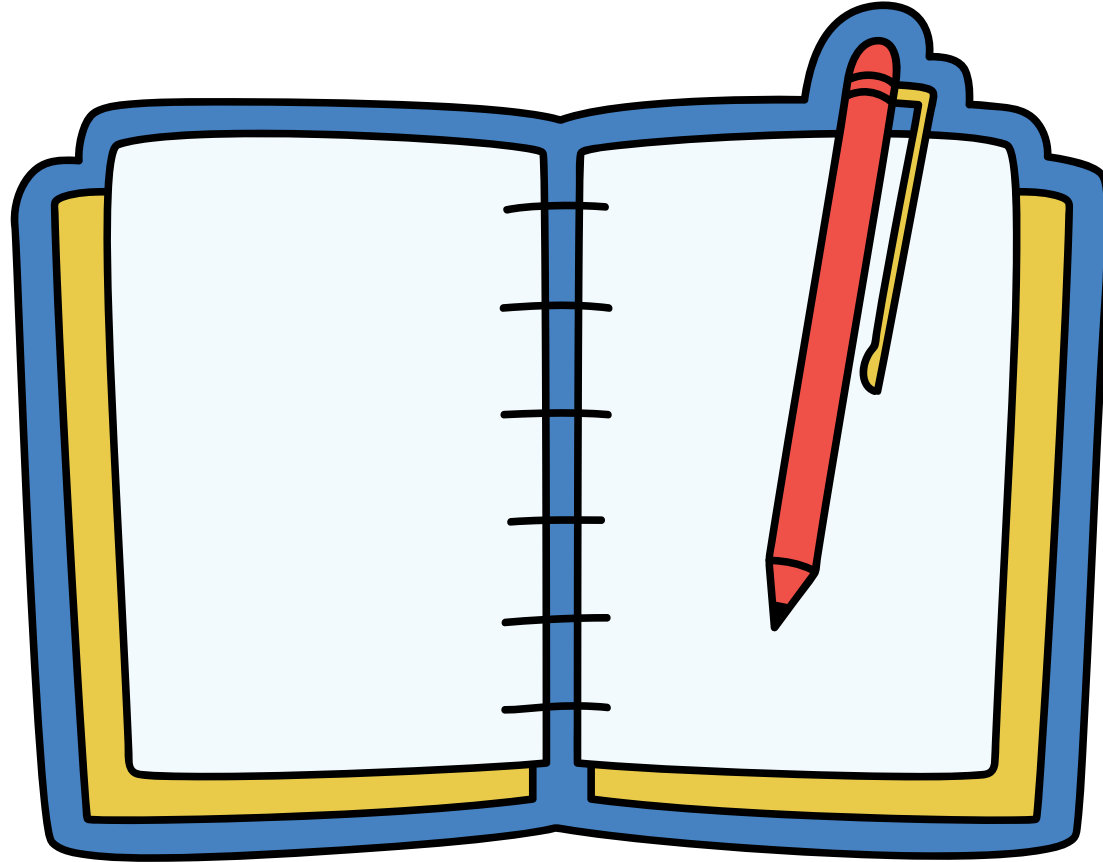
Hikaye 2: Duygusal Paylaşım:

- Bir öğrenci, bir arkadaşının kendisine derin bir sırrını açıklar. Öğrenci, bu sırrı başkalarıyla paylaşmak istemiyor. Bu durumda nasıl iletişim kurması gerektiğini düşünelim.



Hikaye 3: Gizemli Defter:

- Bir öğrenci, gizemli bir defter bulur. Defter, insanların düşüncelerini yazdıklarında gerçekleşen olayları içerir. Öğrenci, bu defteri nasıl kullanmalıdır?



Hikaye 4: Sınıfın Gizli Kahramanı:

- Bir öğrenci, sınıf arkadaşlarının kişisel sınırlarını korumak için çeşitli yollar bulur.



Soru-Cevap

- Merak ettiklerinizi sorabilirsiniz.



Dilek ve Öneriler

- Katılımınız için teşekkür ederim.

Umut Güven