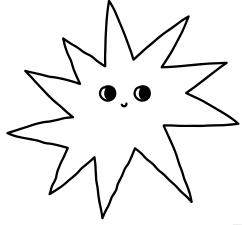




SINIR KOYMA KİTAPÇIĞI

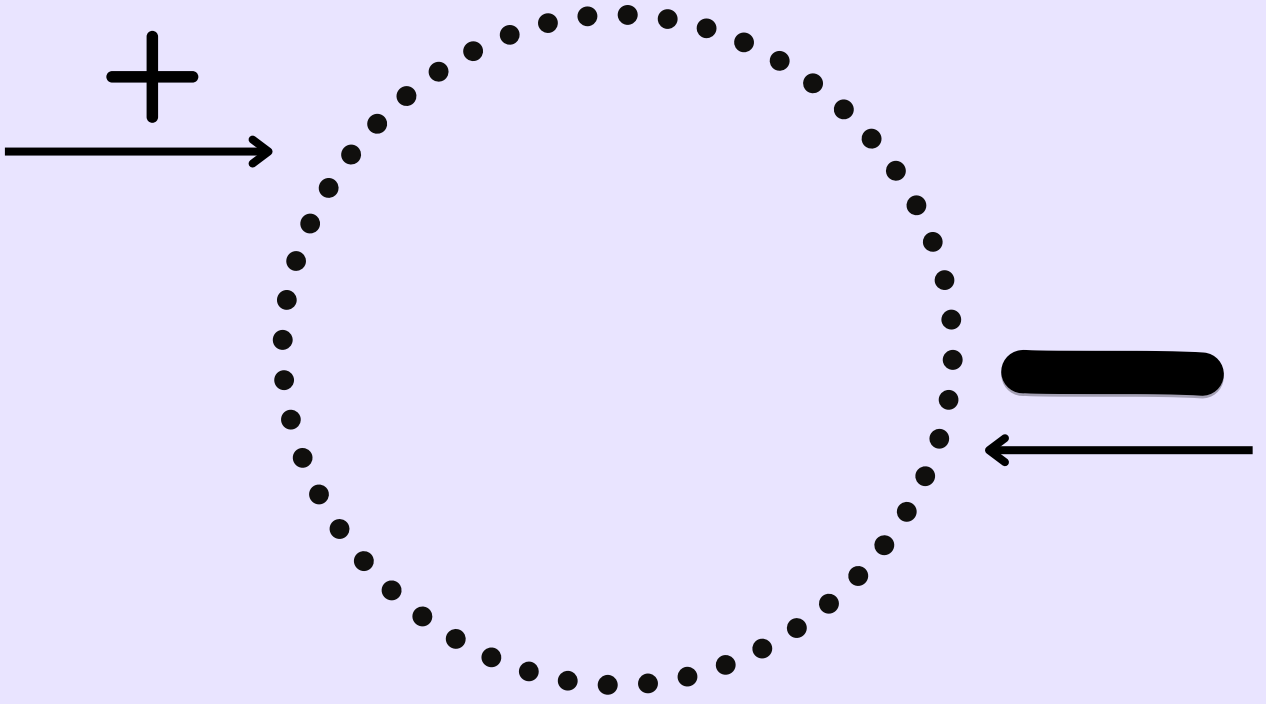


İSİM /SOYİSİM



**Sınır koyduğunuzda
sinirlenenler, sınır koymanız
gereken kişilerdir.**

Bu çalışma kitapçığı kişisel sınırlarınızı çizmenizde ve bu sınırları korumanızda sizlere yardımcı olacaktır.



ZAYIF SINIRLAR

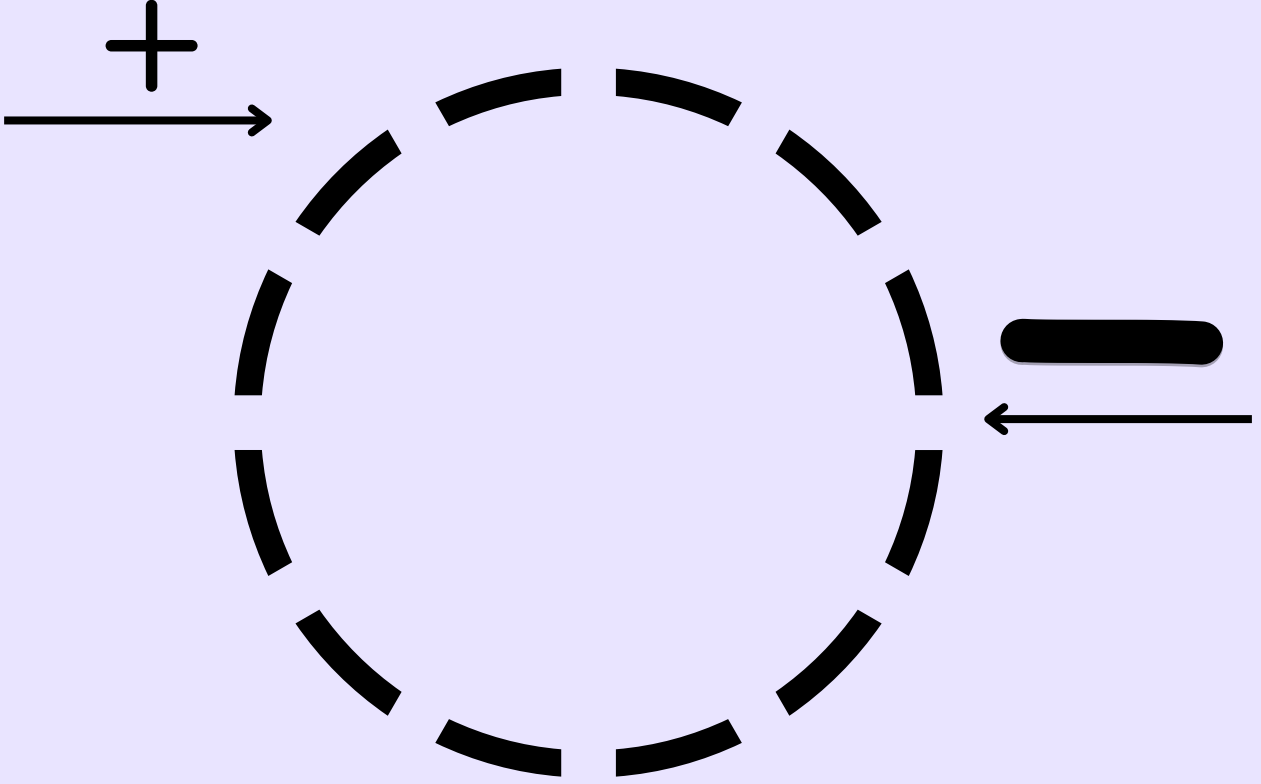
- Neredeyse herkesin onlara yaklaşmasına izin verir.
- Başkalarına, hatta yabancılara aşırı güvenir.
- Kişisel bilgileri aşırı paylaşır .
- Başkalarına “hayır” demekte zorlanır.
- Başkalarının sorunlarıyla aşırı ilgilenir.
- Başkalarının fikirlerini benimsemede hızlı davranır.
- Başkalarına boyun eğerek çatışmadan kaçınır.
- Kişisel değerlerini öne sürmez
- Pasif iletişim kurar

Sizce zayıf sınırları olan bir insan hayatında hangi sorunlarla karşılaşır?

.....

.....

.....



SAĞLIKLI SINIRLAR

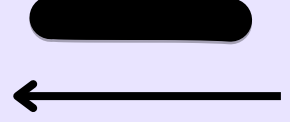
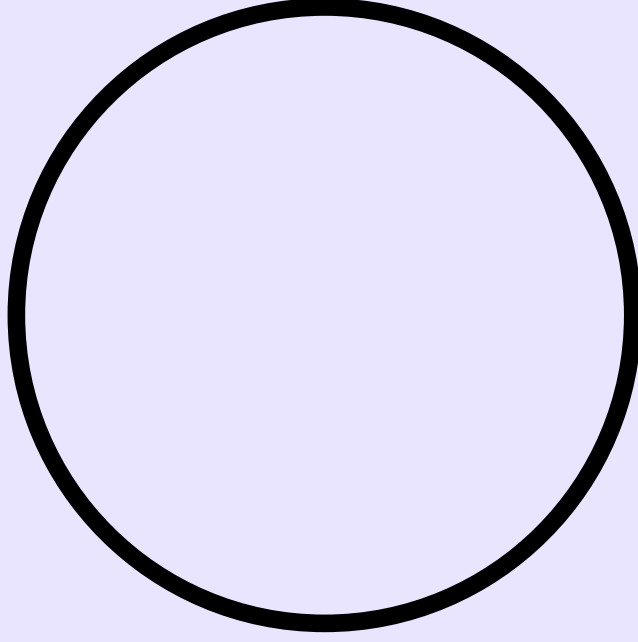
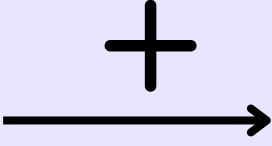
- Kimi içeri alıp kimi dışarıda bırakacağı konusunda seçici davranır.
- Başkalarıyla güven inşa etmek zaman alır.
- Kişisel bilgileri uygun şekilde paylaşır.
- Gerektiğinde “hayır” der.
- Fazla müdahil olmadan başkalarını destekler.
- Hem kendi hem de başkalarının görüşlerine değer verir.
- Çatışmayı hayatın normal bir parçası olarak kabul eder.
- Kişisel değerlerine bağlı kalır, ancak uyum sağlayabilir aktif bir şekilde iletişim kurar

Sizce sağlıklı sınırları olan bir insanın hayatı nasıl olur?

.....

.....

.....



KATI SINIRLAR

- Çoğu insanı uzakta tutar.
- Başkalarına karşı çok güvensizdir.
- Kişisel bilgiler konusunda çok dikkatlidir.
- Başkalarına çoğu zaman “hayır” der.
- Başkalarının sorunlarını umursamaz.
- Başkalarının fikirlerini görmezden gelme eğilimindedir
- Başkalarını uzaklaştırarak çatışmadan kaçınır
- Esnek olmayan kişisel değerlere sahiptir
- Agresif iletişim kurar

Sizce katı sınırları olan bir insanın hayatında hangi sorunlarla karşılaşır?

.....

.....

.....

Sınırlar sizin ve hayatınız için ne anlama geliyor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ne Söylemeli?

Her zaman “hayır” deme hakkına sahipsiniz. Bunu yaparken kendinizi açık ve net bir şekilde ifade edin.

Ne istediğiniz konusunda hiçbir şüphe kalmaması için belirsizlikleri ortadan kaldırın.

- **“Bu konuda rahat değilim”**
- **“Lütfen bunu yapmayın.”**
- **“Şu anda değil”**
- **“Bunu senin için yapamam.”**
- **“Bu benim için çalışmıyor”**
- **“Yapmamaya karar verdim”**
- **“Bu kabul edilemez”**
- **“Çizgiyi ___'de çekiyorum”**
- **”Bunu yapmak istemiyorum”**

Ne Yapmalı?

- **Kendine Güvenen Beden Dili Kullanın Karşınızdaki kişiye yüzünüzü dönün, göz teması kurun ve uygun bir ses tonuyla (ne çok sessiz ne de çok yüksek) sabit bir ses tonu kullanın.**
- **Saygılı Olun Bağırmaktan, aşağılayıcı ifadeler kullanmaktan veya sessiz davranmaktan kaçının. Sert olmakta sorun yok, ancak saygılı olursanız mesajınız daha iyi alınacaktır.**
- **Önceden Plan Yapın Zor bir tartışmaya girmeden önce ne söylemek istediğinizi ve bunu nasıl söyleyeceğinizi düşünün. Bu, konumunuz hakkında daha emin hissetmenize yardımcı olabilir**
- **Uzlaşın Uygun olduğunda, diğer kişinin ihtiyaçlarını dinleyin ve göz önünde bulundurun. Asla ödün vermek zorunda değilsiniz, ancak al-ver her sağlıklı ilişkinin bir parçasıdır.**

Aşağıdaki alıştıırma sorularına gerçekten her bir durumdaymışsınız gibi yanıt verin. Sınırınızı kesin bir şekilde belirtmek için kullanacağınız dili dűřűnűn

űrnek:

Durum: Oda arkadaşınızın buzdolabındaki yiyeceklerinizi yediğini fark ettiniz. Yiyecekleri paylaşmayı hiç konuşmadınız ve sizin aldıklarınızı yemesini istemiyorsunuz.

Cevabınız: Yiyeceklerimizi ayrı tutmak istiyorum. Eėer bana ait bir řey istiyorsan, lűtfen almadan űnce bana sor.

Durum: Akřam için bir arkadařınızı davet ettiniz ama artık geç oldu. Yatmak için hazırlanmak istiyorsunuz, ancak arkadařınız saatin ne kadar geç olduėunun farkında deėil gibi gűrűnűyor.

Cevabınız:

.....
.....

Durum: Kardeřiniz Cumartesi sabahı onu parka gűtűrmenizi istiyor ama sizin yapmanız gereken űdevleriniz var.

Cevabınız:

.....
.....

Durum: Arkadaşınız sizle PUBG oynuyor ve uykunuz geldi ama arkadaşınız oyuna devam etmek istiyor.

.....
.....