

SINIR KOYMANIN FAYDALARI

Daha sağlıklı
arkadaşlıklar
kurarsın.

Kendine ve
başkalarına karşı
daha fazla saygı
duyarsın.

Duygusal olarak
kendini daha
güçlü
hissedersin.

YARDIM ALABİLECEĞİN KAYNAKLAR

- Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi
- Güvendiğin bir aile üyesi
- Öğretmenin
- Sağlıklı sınırlar üzerine kitaplar ve online kaynaklar



HAZIRLAYANLAR

Yerel Rehberlik Hedefi
İçerik Hazırlama Komisyonu

Ali ÇAMCI Rehb.Öğ./Psik.Dan.
Emine MERKİT Rehb.Öğ./Psik.Dan.
Merve TÜRK Rehb.Öğ./Psik.Dan.
Yeşim KÖSE ERSÖZ Rehb.Öğ./Psik.Dan.
Merve CAN TEPECİK Rehb.Öğ./Psik.Dan



SAĞLIKLI SINIRLAR KOY !

Kendini Korumayı Güçlü Kal!

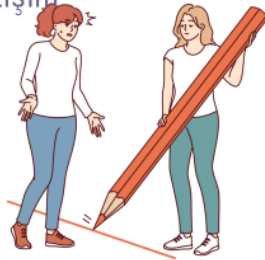


SINIR NEDİR?

Sınır, insanların birbirine saygı göstermesi ve kişisel alanlarına dikkat etmesi için çizilen görünmez bir çizgidir. Sınırlar, arkadaşlıklar, aile ve okulda sağlıklı ilişkiler kurmamıza yardımcı olur.

NEDEN SINIR KOYMALİYİM?

Kendini Korumak: Başkalarının seni rahatsız edecek şeyler yapmasını engellersin. **Kendi Değerini Bilebilmek:** Sınır koymak, kendi değerine ve isteklerine saygı duyduğunu gösterir. **Daha Güçlü İlişkiler Kurmak:** Sınırlar, arkadaşların ve ailenle sağlıklı iletişim kurmanı sağlar.



SINIR KOYMAK İÇİN ÖNERİLER

Nazik ama Kararlı Ol: Arkadaşlarına veya ailenle konuşurken nazik ama net bir şekilde sınırlarını belirle. Örneğin, "Şu an yalnız kalmak istiyorum."

"Hayır" Demekten Çekinme: Bazen birine "hayır" demek zor olabilir, ama bu senin sağlıklı sınırlar koyabilmen için önemlidir. İstediklerin bir şeye "evet" dediğinde, gerçekten istemediklerin şeylere de "hayır" demeyi öğrenmen gerekir.

Kendini Suçlu Hissetme: Sınır koyduğunda bazen insanlar üzülse de bu senin kendini koruma hakkın. Kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmemelisin.

Unutma!
Sınır koymak senin hakkın!
İnsanlara nerede durmaları gerektiğini söylemek, onların seni daha iyi anlamasını sağlar. Kendine güvenirsen, başkaları da sınırlarına daha fazla saygı gösterecektir.