**DR:OKTAY DRAN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ BÜLTENİ**

**KİŞİSEL SINIRLAR**

**Kişisel sınırlar**, bireyin kendisini diğer insanlardan ayıran ve fiziksel, duygusal ve zihinsel alanlarını belirleyen önemli bir kavramdır. Bu sınırlar, bireyin kendini koruduğu, saygı gördüğü ve rahat hissettiği çizgileri ifade eder. Her insanın kendine özgü sınırları vardır ve bu sınırlar, bireyin yaşadığı deneyimler, kültürel değerler, yaşam koşulları ve kişisel tercihler gibi faktörler tarafından şekillenir.



**Fiziksel Sınırlar Nedir? Ne İşe Yarar?**

**Fiziksel sınır**, bedenimizi ve sahip olduğumuz kişisel alanımızı korumaktadır. **Fiziksel sınırlar** başkalarına fiziksel temasta bulunmama yani kişisel mahremiyet oluşturmaya fayda sağlar.Bize yemek yeme, uyuma ve dinlenme gibi fiziksel ihtiyaçları karşılama hakkı verir. Fiziksel sınırlar, bedenin özel alanını koruma ihtiyacından doğar. Başkalarının fiziksel temasından rahatsızlık duyduğumuzda veya kişisel alanımıza saygı gösterilmediğinde fiziksel sınırlarımızı koruma eğiliminde oluruz. Fiziksel sınırlar sayesinde, çevremizdeki insanların ne kadar yakınımızda durabileceğini, kurulacak fiziksel temasın ne türde olabileceğini ve kişisel alanımızda başkalarının davranışlarını bizim belirlememizin mümkün olduğunu görmekteyiz. Rahatsız olduğumuz durumlarda davranış olarak uzaklaşabiliriz veya kişisel alana ihtiyaç duyduğumuzu sözel olarak ifade edebiliriz.

**Duygusal Sınırlar Nedir?**

**Duygusal sınırlar**, duygu ve düşüncelerimizin eleştiri almasına veya yok sayılmasına izin vermeme hakkı tanımaktadır. Bu sınırlar, duygularımızı iletişim kurduğumuz insanların duygularından ayırmakta ve bize karşımızdakinin duygularından sorumlu olmadığımızı göstermektedir. Ayrıca duygusal sınırlar karşılıklı olarak hislerimize saygı göstermeyi duygusal mahremiyet alanı oluşturmamızı sağlamaktadır. **Ben dilini kullanarak** kendimizi ifade etmek **duygusal sınırları korumayı** kolaylaştırmaktadır. Duygusal manipülasyonlara, baskılara ve olumsuz etkilere karşı koruma sağlar. İşte burada, duygusal sınırları belirlemek ve ifade etmek, başkalarının duygusal istismarına izin vermemek anlamına gelir.



**Zihinse**l **Sınırlar Nedir?**

Zihinsel Sınırlar ise düşünce ve inançlarımızı koruma ihtiyacından doğar. Kendi düşünce alanımızda özgürce hareket edebilmek, bireyin kimliğini ve özgünlüğünü korumasını sağlar.

**Maddi Sınırlar**

**Maddi sınırlar**, paramızı, mal varlığımızı ve maddi kaynaklarımızı istediğimiz şekilde harcama ve paylaşma hakkımızı korumayı sağlamaktadır. Maddi sınırlarımızı etrafımızdaki kişilerle paylaşmamızda bir sorun yoktur ve bu ayıp veya utanılacak bir durum değildir.

**Zaman Sınırları**

**Zaman sınırları**, çevremizdeki kişilere zamanı istediğimiz şekilde planlama kararının bize ait olduğunu göstermektedir. **‘Hayır’ diyemediğimizde** başkaları tarafından yapmamızı istenilenleri isteksiz olarak yapmak, zamanımızı boşa harcadığımızı hissettirebilir ve zaman zaman bize ait sorumlulukların aksamasına sebep olabilir

Kişisel sınırlar, hayatınızın neredeyse her alanında belirlenebilir. Gün içinde hangi saatlerde telefon görüşmelerini cevaplayacağınız konusunda oldukça katı olabilirsiniz, ancak e-posta yanıtlarınız açısından oldukça esnek olabilirsiniz. Hiç kimsenin size sesini yükseltmesini kabul etmeyebilirsiniz, ancak daha sessiz bir tonda olduğu sürece, insanların size her zaman ne yapmanız gerektiğini söylemelerine aldırış etmeyebilirsiniz.

Kişisel sınırlar, kendi kişiliğinize ve tercihlerinize bağlı olarak kısıtlayıcı veya özgür olabilir. İnsanların sınırları belirlemesinin temel nedeni, kendileri ve diğer insanlar ile daha güçlü ilişkiler kurmaya çalışmasıdır.

Kişisel sınırlar, gelişen herhangi bir ilişkinin önemli bir parçasıdır ve asla göz ardı edilmemelidir.

**Bu neden önemli? Çünkü senin olan senin.** Eşsizsiniz ve bu dünyadaki diğer her insan gibi, rahat olduğunuz ve sizi gerçekten rahatsız eden şeylere sahipsiniz. Tercihleriniz var ve size özgü zorluklarınız var. Bunlarla başa çıkacak başka kimse yok.Kişisel sınırların önemli olmasının nedeni budur. Başkalarına nereye adım atabileceklerini ve nereye adım atamayacaklarını bildirirler. Sınırlar her zaman açılır ve kapanır, genişler ve daralır - sadece insanlara bilgi vermeniz gerekir.

Bütün bunlar aynı zamanda diğer insanların kişisel sınırlarını kabullenmek ve bu sınırların bilincinde olmak için bir hatırlatıcıdır

#### Pazarlık Edilemez Sınırlar

**Pazarlığa açık olmayan sınırlar**, güvenliğimiz için sahip olmak zorunda olduğumuz sınırlardır. Fiziksel ve duygusal istismar, [fiziksel ve psikolojik şiddet](https://www.yankipsikoloji.com/siddet-nedir/), alkol ve madde kullanımına teşvik gibi hayati tehlike olarak görebileceğimiz güvensiz hissetmeyi sağlayacak durumlara maruz kalmanızı önlemektedir. Toplum içerisinde birey olarak var olmak, kendi değerlerimiz ile sağlıklı ve güvenli bir şekilde hayata devam edebilmek bu **sınırları çizmek ve korumak** hayati açıdan önem taşımaktadır.

**Sağlıklı Kişisel Sınırları Oluşturmak**

**Sağlıklı kişisel sınırlar** kesin net olarak belirlendiğinde, kendinize olan güveniniz ile birlikte sağlıklı ve **güçlü bir benlik** geliştirmeniz mümkün olur.
Gerçeklere odaklanacağınız için daha kararlı ve kontrollü olabilirsiniz. Diğer insanlara karşı kendinizi daha iyi ifade ederek daha sağlıklı iletişim kurabilirsiniz.



**Sınırlarınızı Korurken Aşağıdaki Maddelere Dikkat Edebilirsiniz.**

1. Öncelikle oluşturulan **kişisel sınırların** hakkınız olduğunu ve başkalarının size yaklaşımını da sizin sorumluluğunuzda olduğunu kabul etmelisiniz. Sınırlar, hayatınızda neyi kabul edip etmediğinizi anlatan bir sistemdir. Sizi koruma altına alan sınırlarınız yoksa, etrafınızdaki insanlardan değer hissetme eğiliminde olabilirsiniz. Bu durumu yaşamak istemiyorsanız, güçlü bir benlik algısı için açık ve net olan **sınırlar koymak**, başka **kişilerin sınırlarına saygı duymak**, belirlenen **sınırlar konusunda tutarlı davranmak** etkili olacaktır.



1. Etrafınızdaki insanların isteklerinin ve ihtiyaçlarının sizin istek ve ihtiyaçlarınızdan daha önemli olmadığını fark etmelisiniz. **Hayır demekte zorlandığınızda**, insanların istek ve ihtiyaçlarını önceliğiniz haline getirdiğinizde çoğunlukla kendinizi dezavantajlı bir konumda bulursunuz. Bu durum bencil olduğunuz anlamına gelmemektedir, ancak sağlıklı bir biçimde kişisel sınırları oluşturabilmek için bir miktar “bencillik” gerekmektedir. Kendi değerleriniz pahasına başkalarının memnuniyetini sağlamaya çalışmak hiç kimse için bir iyilik hali sağlamamaktadır. 
2. Kabul edilemeyeceğiniz tutum ve davranışlar belirlenmelidir. Başkalarının size göre saygısızca olan uygunsuz veya rahatsız edici bulduğunuz davranışlarını görmelerine yardımcı olun.
3. Fiziksel veya duygusal bir alana ihtiyaç duyduğunuzu fark ettiğinizde başkalarıyla paylaşmaktan çekinmemelisiniz.



1. Başkaları tarafından baskı görmeden kendi değer yargılarınızı belirleyerek gerçek benliğinizin oluşmasına izin verin.
2. Kendiniz için en iyi ve en doğru olanı, ihtiyaçlarınızı, isteklerinizi ancak siz bilebilirsiniz. Buna dayanarak kendinize güvenmeli ve inanmalısınız. Başkalarının sizin adınıza kararlar almasına izin vermeyin.



.