

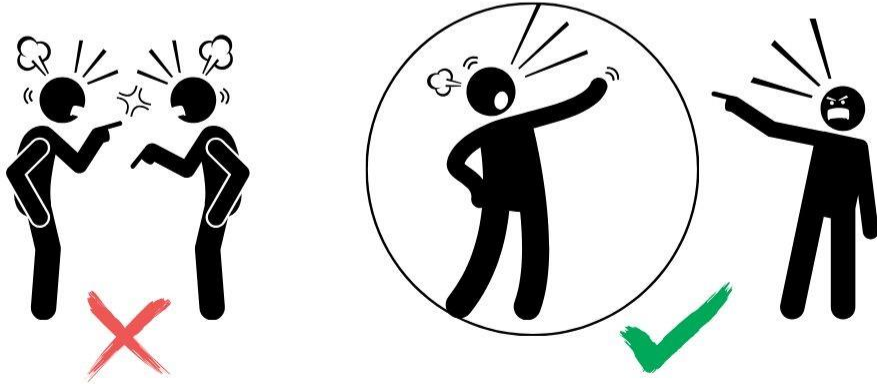
Öğrenci Seminer Sunumu

# ÇOCUKLARDA KİŞİSEL SINIRLAR



Sevgili öğrenciler bugün sizlerle **kişisel sınırlarımızı** ve bu sınırlarımızı **nasıl koruyacağımız** ile ilgili konularda bilgi sahibi olacağız!

Başka insanlar tarafından **zarar görmemek** ve **kendimizi güvende tutmak** için oluşturduğumuz fiziksel ve duygusal sınırlarımızdır!



**KİŞİSEL SINIR  
NEDİR ?**

Sınırlar, sağlıklı bir kişisel alan duygusu yaratmak için vardır. İnsanların belirlediği fiziksel veya duygusal sınırlar; yapılan bir davranışın doğru veya yanlış olduğunu ayırt etmeye yardımcı olurlar.

**Fiziksel ve Duygusal  
Sınırların Önemi  
Nedir?**



# Neden Önemlidir?

- Sınırların belirsiz olması ya da olmamasını trafik lambasız bir kavşak gibi düşünebiliriz. Süreli olarak bir kargaşa, düzensizlik ve güvensizlik hakimdir.



# Neden Sınır Koyamıyoruz?



# Sınır Koyma

Sosyal Sınırlarımız

Fiziksel Sınırlarımız

Kişisel Sınırlarımız







[www.terapotikakademi.com](http://www.terapotikakademi.com)

Kişisel

Sınırlarımız Nelerdir?

- Kişisel sınır, başkalarının bize nasıl davranabileceğini ve bizlerin onlara nasıl davranabileceğini belirlediğimiz bir çizgidir.
- Kişisel sınırlarımız sayesinde kendi duygu ve düşüncelerimizi başkalarının etkisinde kalmadan oluşturabiliriz.



2m



www.terapotikakademi.com





# Kişisel Sınırımızı Nasıl Koyabiliriz?

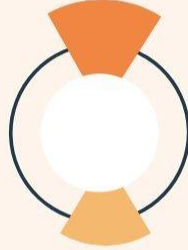
## Net ve Açık Konuşmak



Karşımızdaki insana sınırlarımızı ifade ederken anlaşılır ve net bir şekilde ifade etmektir.

Örneğin: Sen konuşurken sürekli sözünü kesen arkadaşına " Ben konuşurken sürekli sözümü kesiyorsun. Bu beni çok rahatsız ediyor lütfen artık sözümü kesmeden beni dinler misin?" diyebilirsin.

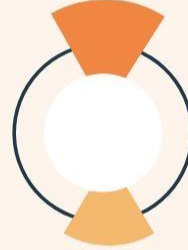
## Hayır Diyebilmek



Karşımızdaki insan istemediğimiz bir davranışta veya istekte bulunduğu zaman kararlı bir şekilde "HAYIR" diyebiliriz.

Örneğin: Sınıf arkadaşın okul çıkışında seni bir yere götürmek için çok ısrar ediyor. Sen bu yere gitmek istemiyorsun. Arkadaşına "Hayır! Ben gelmek istemiyorum ısrar etme" diyerek konuyu kapatmasını sağlayabilirsin.

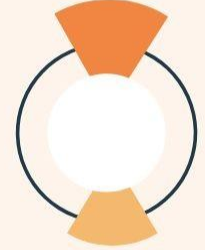
## Esnek olmak



Bizlere zarar vermeyecek bazı durumlarda sınırlarımızı esnetebiliriz.

Örneğin: Hafta sonu evde kalmak için plan yaptın. Arkadaşın ise seni aşağıda oynamak için seni çağırıyor. Ona gelmeyeceğini söylediğin halde ısrarla seni çağırduğunda sınırlarını biraz esnetip "tamam ama sadece 1 saat aşağıda oynayacağım sonra tekrar eve gideceğim" diyebilirsin.

## Destek Almak



Bazen ne yaparsak yapalım sınırlarımızı korumakta zorlandığımız ya da sınır koyamadığımız durumlar yaşayabiliriz. Bu durumda güvendiğimiz bir yetişkine ya da okul psikolojik danışmanına durumu anlatıp yardım etmesini isteyebiliriz.

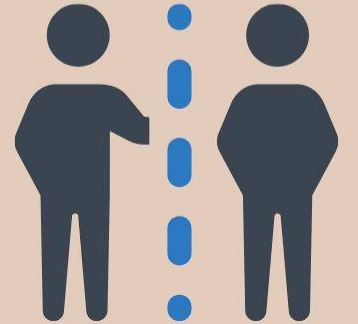


Fiziksel

Sınırlarımız Nelerdir?

# Fiziksel Sınırlarımız

- Fiziksel sınırlarımız bedenimize zarar gelmesini önlemek ya da bedenimizi rahatsız eden davranışlardan korumak amacıyla çizdiğimiz sınırlardır.
- Fiziksel sınırlar diğer insanların bizlere ne kadar yaklaşabileceğini belirlememizi sağlar.
- Fiziksel sınırlarımız net bir şekilde çizdiğimizde kişisel alanımız (özel alan) ve özel bölgelerimizi koruruz.



Örneğin; her insanın bedeninde dokunamayacağımız özel bölgeleri vardır. Biz bu özel bölgelerimizi belirledikten sonra (yani fiziksel sınırları) diğer insanların bu bölgelere dokunmasına izin vermeyiz!



- Burada bilmeniz gereken en önemli şey; **bedeninizdeki özel bölgelerdir!**
- Bu özel bölgelerinize en yakınınız dahil kimsenin dokunmasına **izin vermemeniz gerekmektedir!**

**FİZİKSEL  
SINIRLARIMI NASIL  
BELİRLEYECEĞİM?**



# Özel Bölgelerimiz Nereledir?



İç çamaşırlarımızın kapattığı bölgeler bizlerin özel bölgeleridir. Bu bölgeler bizlerin özel alanı içerisinde yer almaktadır. Bu bölgelere başka insanlar dokunamaz ya da gösterilmesini isteyemez.





Birileri bana  
izinsiz dokunursa  
ne yapmalıyım?



ÖNCE BAĞIR!  
HAYIR DE!  
ÇIĞLIK AT!



KOŞ  
ve  
UZAKLAŞ!



GÜVENDİĞİN  
KİŞİLERE  
(Aile, Öğretmen)  
ANLAT!



Sana izinsiz dokunan kişiler;  
**"Bu aramızda bir sır olarak kalsın?"**  
diyebilir.  
Sakın onun dediğini yapma ve  
hemen ailene her şeyi anlat!

## UNUTMAYALIM ÇOCUKLAR!

- **Dokunmak**, birbirimiz ile iletişim kurmada önemli bir yoldur!
- **İyi dokunmalar**, kendimizi iyi ve güvende hissettiren ayrıca yalnızca en yakın tanıdıklarımızın bizlere dokunuşudur!
- **Kötü dokunmalar** ise bizi mutsuz ve incinmiş hissettirir!
- Bu nedenle iyi ile kötü dokunuşları mutlaka ayırt edebilmemiz lazımdır!
- Şimdi gelin, iyi ve kötü dokunuşlarla ilgili etkinliğimize geçelim!

**iyi**

ve

**KÖTÜ**

**DOKUNUŞLARI NASIL AYIRT EDECEĞİM**



! Öncelikle bilmemiz gereken şey, **bedenimizdeki özel bölgelere** en yakınlarımız da dahil olmak üzere **kimse dokunmamalıdır!**

ÖRNEKLERLE  
ANLATIM

Diyelim ki, bugün okuldan eve gidiyorsunuz ve sizi kapıda karşılayan anneniz "canım kızım/oğlum seni çok özledim" deyip size sarılıyor.

✓ **Bu bir iyi dokunuştur!**

Diyelim ki, babanız ile alışveriş için çok kalabalık olan bir markete gittiniz. Babanız siz kaybolmayın diye sizin elinizden/kolunuzdan sıkıca tuttu.

✓ **Bu bir iyi dokunuştur!**

Diyelim ki, bugün doğum gününüz ve ailece akşam bugünü kutluyorsunuz. Pastanızdaki mumlara üfledikten sonra annenize, babanıza ve diğer kardeşlerinize sarılıp kutluyorsunuz.

✓ **Bu bir iyi dokunuştur!**

**iyi**

ve

**KÖTÜ**

**DOKUNUŞLARI NASIL AYIRT EDECEĞİM**



**ÖRNEKLERLE  
ANLATIM**

Diyelim ki, bir gün parkta oynuyorsunuz ve yanınıza tanımadığınız biri gelip size dokunmak istiyor!



**Bu bir kötü dokunuştur!**



- **Hemen çığlık at!**
- **Ve koşarak oradan uzaklaş!**
- **Güvendiğin tanıdıklarının yanına git!**

Diyelim ki, bir arkadaşın yanına gelip senden izin almadan sana dokunuyor.

Bu durumda sende "Benden izin almadan bana dokunamazsın" diyorsun.



**Bu bir kötü dokunuştur!**



- **Arkadaşını uyararak senden izinsiz sana dokunmanın yanlış olduğunu söyle!**

# Fiziksel Alanımızı Nasıl Koyabiliriz?



## Hayır Diyebilmek



Karşıımızdaki insan bizlerin fiziksel alanını ihlal ettiğinde veya özel bölgemize dokunmak istediğinde yüksek sesle HAYIR! diyebiliriz.



## Ortamdan Uzaklaşmak



Karşıımızdaki insan rahatsız edici bir şekilde yakın oturduğunda ya da temasta bulunmak istediğinde o kişiden uzakta oturabilir veya hızla ortamı terk edebiliriz.



## Destek Almak



Bazen ne yaparsak yapalım sınırlarımızı korumakta zorlandığımız ya da sınır koyamadığımız durumlar yaşayabiliriz. Bu durumda güvendiğimiz bir yetişkine ya da okul psikolojik danışmanına durumu anlatıp yardım etmesini isteyebiliriz.



UNUTMAYIN ÇOCUKLAR!

- Senin bedenini sadece sana aittir ve senin en değerli hazinendir!
- Senden izinsiz kimse en değerli hazinene dokunamaz!





# Sosyal Sınır Nedir?

- Etrafımızdaki insanlarla olan iletişimizi ve davranışlarımızı düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır.
- Sosyal sınırlarımız çevremizdeki insanların bize nasıl davranabileceğini veya bizlerin onlara nasıl davranabileceğinin belirlenmesini sağlar.
- Örneğin: En yakın arkadaşın sana sormadan senin adına plan yapmış ve sana gitmenin mecbur olduğunu söyledi. Bu durumda arkadaşın senin sosyal sınırını aşmış olur.
- Örneğin: Sınıf içerisinde sürekli bir kalem/silgi alışverişi oluyor ve senin silgin izin istenmeden alınıyor. Bu durumdan rahatsızlık hissediyorsan sosyal sınırın aşılıma başlamış olabilir.

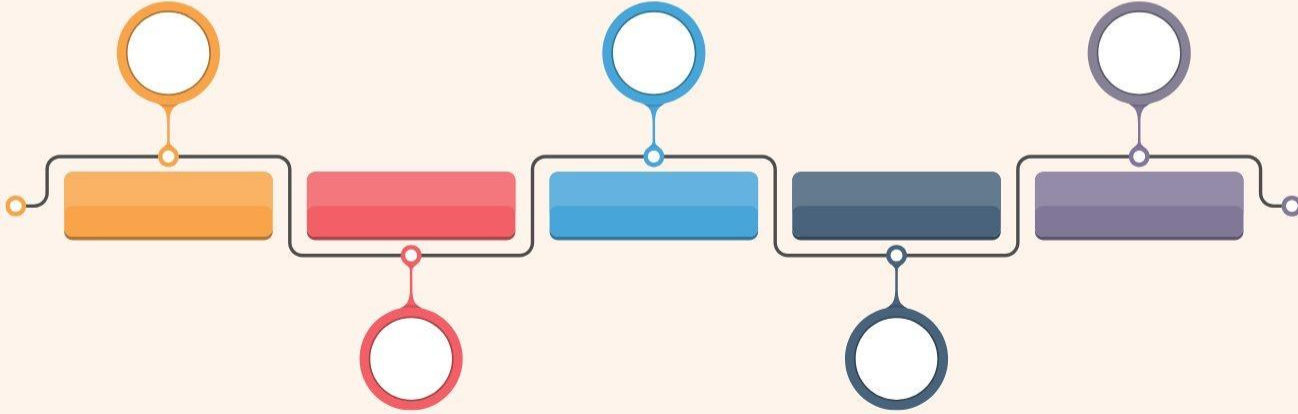


# Sosyal Sınırımımızı Korumak İçin Neden Hayır Diyebilmeliyiz!

Yaşamak istemediğimiz olumsuz durumlardan kendimizi korumak için.

Öz saygımızı ve başkalarına olan saygımızı korumak için.

İstemediğimiz şeyleri karşımızdaki kişiye net ve kararlı bir şekilde belirtmek için



Fiziksel ve sosyal güvenliğini sağlamak için.

Sınırlarımızı net çizebilmek için.

# Nasıl Hayır Diyebiliriz?

