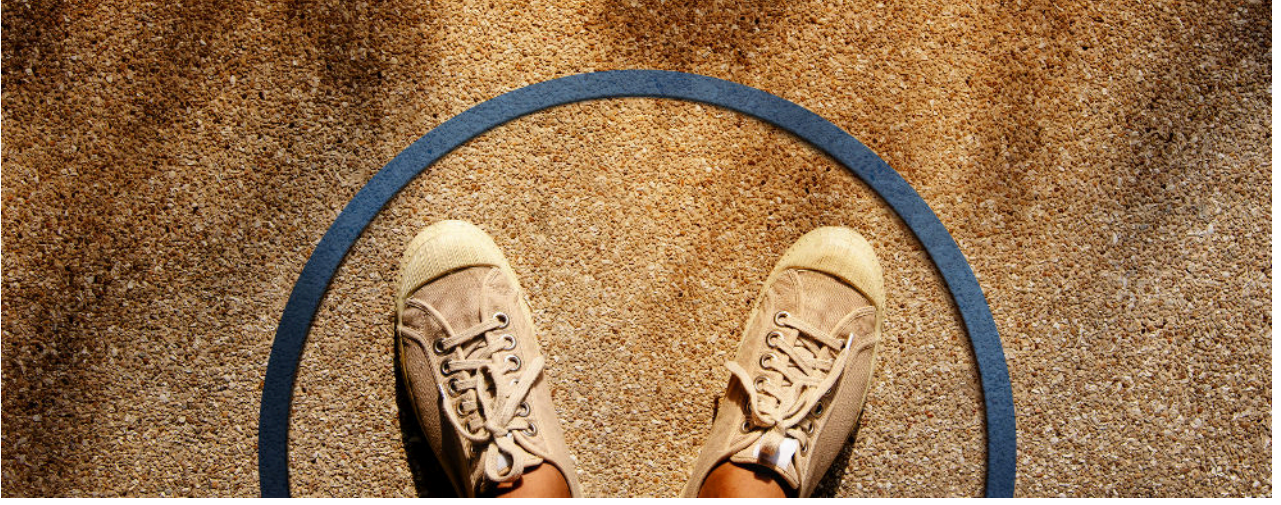


SINIR KOYMA



“Hayatın da tıpkı bir otomobil sürmek gibi dışarıdan içeriye değil, içeriden dışarıya doğru olduğunuzu anladığınız zaman çok güzel şeyler olmaya başlayacaktır.”

Richard Carlson

Sınırlar, öteki ile olan iletişimde kişinin belirlediği isteklerini, ihtiyaçlarını, tercihlerini ifade eder. Bu istek, ihtiyaç ve tercihler ötekinin de sınırı gözetilerek gerçekleştirildiğinde karşılıklı ve sağlıklı sınırlar oluşur.

Yaşam boyunca sınırlara ihtiyaç duyarız. Çünkü sınırlar, sorumluluk almak, güvende olmak, neden sonuç ilişkilerini anlamak, duygularımızı düzenlemek, kendimize ve ötekine saygı duymak gibi hayatımızda psikolojik iyi oluşumuzu destekleyecek temel öğeleri barındırır. Evde başlayan okulda devam eden ve sonra dışarıda çeşitlenen bu sınırlar aşamalı olarak bir öncekinin üzerine inşa edilir. Bebeğin, çocuğun ya da ergenin kazandığı her sınır bilinci bir sonraki sınıra uyumunu kolaylaştırır.

Sınırlar, iyiyi koruyup kötü olanı dışarıda tutma ihtiyacından kaynaklanır ve fiziksel, duygusal sosyal, cinsel, maddi ve teknolojik olabilir:

- **Fiziksel Sınırlar:** Bir bireyin bedenine yönelik kişisel alanını kapsar. Fiziksel sınırların ihlali, kişisel alana izinsiz girme, istem dışı temas gibi durumlarla ortaya çıkar. Sağlıklı sınırlar, bireyin bedenine ve kişisel alanına saygıyı gerektirir.
- **Sosyal Sınırlar:** Bireyin toplumsal ilişkilerde kendini ne kadar ve nasıl açmak istediğini belirleyen kurallardır. Bu sınırların ihlali, istemediği bir sosyal ortama zorlamak ya da sosyal talepler konusunda kişiyi baskı altına almakla gerçekleşir.
- **Duygusal Sınırlar:** Bireyin duygusal tepkilerini, hislerini ve psikolojik sağlığını korumaya yönelik kuralları ifade eder. Duygusal sınırları ihlal etmek, kişiyi suçlamak, manipüle etmek ya da duygularını küçümsemekle gerçekleşir.
- **Cinsel Sınırlar:** Bireyin cinsel alanında rızaya dayalı bir şekilde kendi sınırlarını belirlemesini ifade eder. Sağlıklı cinsel sınırlar, her iki tarafın da rızası ve saygısı üzerine kuruludur. Cinsel sınırların ihlali, zorla temas, cinsel baskı veya taciz gibi durumlarla ortaya çıkar.
- **Maddi Sınırlar:** Bireyin parasal ve maddi varlıklarını yönetme ve koruma biçimidir. Maddi sınırların ihlali, birine izinsiz olarak maddi kaynaklara erişim sağlamak ya da kişinin maddi durumunu kötüye kullanmaktır.
- **Teknolojik Sınırlar:** Bireyin dijital dünyada ne kadar zaman geçireceğini, kimlerle nasıl iletişim kuracağını ve kişisel bilgilerini nasıl koruyacağını belirleyen kurallardır. Teknolojik sınırların ihlali, kişinin dijital mahremiyetine izinsiz girilmesi, kişisel bilgilerin paylaşılması veya aşırı teknoloji kullanımına zorlanması şeklinde olabilir.



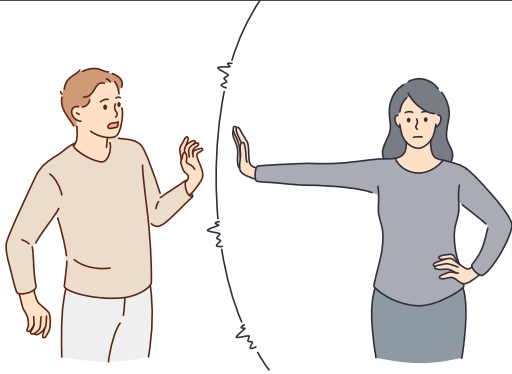
Öğretmen olarak kişisel sınırlar hakkında neler yapılabilir?

1. Kendi Sınırlarınızı Tanıyın: İlk adım kendi kişisel sınırlarınızı ve ihtiyaçlarınızı anlamaktır. Kişisel sınırlarınızı anlamak, bunları öğrencilerinize daha etkili bir şekilde iletebilmenizi sağlar.

2. Açık İletişim Kurun: Öğrencilerinizle açık iletişim kurarak sınırlarınızı nasıl koruyacağınızı ve neden önemli olduklarını anlatın.

3. Empati Geliştirin: Öğrencilerinize empati geliştirerek onların duygusal ihtiyaçlarını anlamalarına yardımcı olabilirsiniz. Bu hem öğrencilerin kendini tanımasına hem de sınırlarınızın belirlenmesine yardımcı olur.

4. Olumsuz Davranışları Sınırlayın: Öğrencilerinizin sınırlarınızı aşmaları durumunda olumsuz davranışı hemen belirtin ve olası sonuçları açıklayın.



5. Esneklik Gösterin: Bazı durumlarda sınırların esnek olması gerekebilir. Öğrencilerin ihtiyaçlarına ve özel durumlarına duyarlı olun.

6. Sınıf Kuralları Oluşturun: Sınıf kurallarını ve sınırları öğrencilerinizle birlikte belirleyin. Bu öğrencilerin sınırları anlamalarına ve kabul etmelerine yardımcı olacaktır.



7. Rol Model Olun: Kendi kişisel sınırlarınıza saygı göstererek ve onları tutarlı bir şekilde uygulayarak öğrencilerinize model davranışlar sergileyin.

8. Destek Sunun: Öğrencilerinizin kişisel sınırlarını anlamalarına ve korumalarına, "hayır" diyebilme becerilerini geliştirmesine ve kendisine zarar verebilecek davranışları tahmin edebilmesine yardımcı olmak için destek ve kaynaklar sunun.

“Hayır” Diyebilmek

Hayır demekte zorlanmak, zamanla öfkeye, sinirliliğe ve kendimize olan saygımızın azalmasına neden olabilir. Peki, "hayır" demekte bizi ne engelliyor? Bu sorunun yanıtını aramadan önce, hayır demekteki zorlukları inceleyelim.

Neden Hayır Diyemiyoruz?

Sevdiğimiz kişilere karşı hayır demekte zorlanabiliriz, çünkü onların duygularını incitmekten veya rencide etmekten kaçınmak isteriz. Ayrıca, kendimizi bencil olarak değerlendirilmekten korkarız ya da hayır demekten dolayı sevilmeceğimizi düşünürüz. Kimi zaman da kendimize güven eksikliği nedeniyle hayır demekte güçlük çekeriz.

Hayır Demek Neden Önemlidir?

İstemediğimiz veya bizi zor durumda bırakacak şeylere hayır demek, kendimize olan saygımızı korumak açısından önemlidir. Başkalarının beklentilerine evet demek, kendi isteklerimizin önüne geçebilir ve bu durum, iş performansını etkileyebilir veya sağlıklı ilişkiler kurmamızı engelleyebilir. Örneğin, iş yerinde sürekli evet demek, fazladan iş yükü anlamına gelebilir ve tükenmişlik hissine yol açabilir.



Hayır Demenin Kolay Yolları Nelerdir?

- **Alternatif İfadeler Kullanmak:** Hayır demek yerine “Maalesef bunu yapamam” veya “Teşekkür ederim, istemiyorum” gibi ifadeler kullanabilirsiniz.
- **Açıklama Yapmak:** Neden hayır dediğinizi kibarca açıklayabilirsiniz. Örneğin, “Bu işi yapmak istemiyorum, çünkü...” şeklinde başlayabilirsiniz.
- **Duyularınızı Paylaşmak:** Yapmak istemediğiniz bir şeyin sizi nasıl etkilediğini ifade edebilirsiniz. Örneğin, “Bu yere gitmek istemiyorum çünkü orada canım sıkılıyor” ya da “Bu beni biraz korkutuyor, yapmak istemiyorum” diyebilirsiniz.
- **Alternatif Teklifler Sunmak:** Şu anda yapmak istemediğiniz bir şeyi alternatiflerle değiştirebilirsiniz. Örneğin, “Şu anda gelemem ama hafta sonu uygun olabilirim” veya “Sinemaya gitmek istemiyorum ama bir kafede buluşabiliriz” şeklinde yanıt verebilirsiniz.
- **Küçük Pratikler Yapmak:** Özellikle hayır demekte zorlandığınız kişilerle küçük pratikler yapabilirsiniz. Örneğin, “Bir çay daha içer misin?” sorusuna “Hayır, teşekkür ederim” şeklinde cevap vererek başlayabilirsiniz.
- **“Belki” Kelimesinden Kaçınmak:** “Belki” kelimesini kullanmaktan kaçının. Çünkü “belki” ifadesi, karşı taraf için bir onay olarak algılanabilir ve istemediğiniz bir durumu kabul etmek zorunda kalabilirsiniz.

“Kendi sınırlarını koymak, kendine olan saygını ve özgürlüğünü korumanın ilk adımıdır. Hayır demek, kendi değerlerini savunmanın ve sağlıklı sınırlar koymanın bir ifadesidir.”



Sınırların kadar özgürsün.

Sınırlar, sorumlu olduklarımız kadar sorumlu olmadıklarımızı da gösterir. Sağlıklı fiziksel, kişisel ve duygusal sınırlar sağlıklı ilişkiler demektir. Sağlıklı ilişkiler de kişinin içinde bulunduğu akran, aile, flört ilişkilerinde ve iş yaşamında başkaları tarafından ihmal edilmemesi, kurallara uymama konusunda baskı görmemesi veya zorlamaya maruz kalmaması ve kendisinin de başkaları üzerinde bu şekilde tutum ve davranış sergilememesi, dengeli bir sınırdaki durabilmesi ile kurulur. Sınırlar öteki ile aramızda bir ara mesafe sağlarken bu mesafede kendimize bir kimlik oluşturmamıza imkan sağlar.

Ergenlik dönemi, bireylerin kimliklerini buldukları, bağımsızlık arayışında oldukları ve sosyal ilişkilerini derinleştirdikleri bir aşamadır. Bu dönemde "hayır" diyebilmek, sınırlarını tanımak ve koruyabilmek, ergenlerin kişisel gelişimleri ve sağlıklı ilişkiler kurmaları açısından ve özellikle riskli davranışlardan uzak durabilmeleri için kritik bir öneme sahiptir.