

SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koymak, "benim alanım" ve "senin alanın" demektir. Kendi isteklerimizi, duygularımızı ve ihtiyaçlarımızı net bir şekilde ifade edebilmektir.

NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Kendini daha güvende hissedersin.
- Hayır demeyi öğrenirsin.
- Başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurarsın.
- Zorbalıklara karşı kendini koruyabilirsin.

UNUTMA!

Hayır demek kaba olmak değildir. Senin de duyguların, zamanın ve bedeninin değerlidir.

NASIL SINIR KOYABİLİRİM?

- Nazik ama net ol: "Şu anda oyun oynamak istemiyorum."
- Hayır demekten korkma: "Hayır, bu beni rahatsız ediyor."
- Beden sınırını koru: "Lütfen bana dokunma."
- Göz teması kur ve ses tonunu düzgün kullan.

KÖŞE: SINIR KOYMA AFİŞİNİ TASARLA!

KENDİ "BENİM SINIRLARIM" AFİŞİNİ YAP! EN ÇOK HANGİ KONUDA SINIR KOYMAK SENİN İÇİN ÖNEMLİ? ÇİZ, BOYA!

ÖRNEK DURUMLAR

"Arkadaşım defterimi izinsiz aldı, ne yapmalıyım?"

✓ "Lütfen defterimi almadan önce sorar mısın? Bu beni rahatsız ediyor."

"Birisi bana zorla sarılmak istiyor."

✓ "Şu anda sarılmak istemiyorum."

