



SINIR KOYMA İLKOKUL BROŞÜRÜ



SINIR KOYMAK NEDİR?

Başkalarının yanında rahatlık düzeyimiz açısından kendimiz için çizdiğimiz çizgilerdir. Sınırlarımız bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlememizi sağlar.

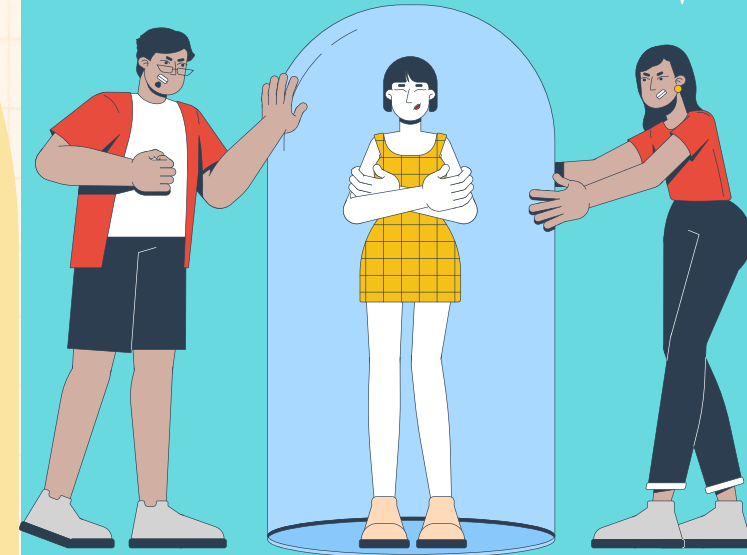


SINIR KOYMA

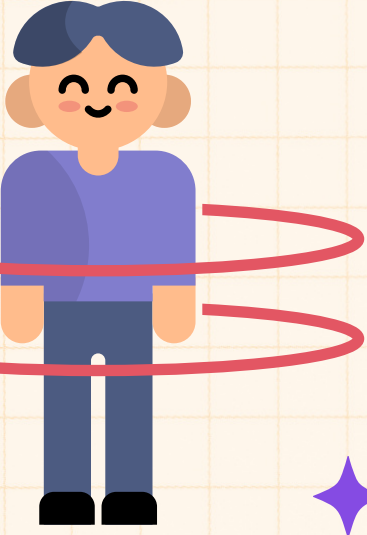
Fiziksel Sınırlarımız

Sosyal Sınırlarımız

Kişisel Sınırlarımız



KENDİ SINIRLARIMI KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİM ?



1 FİZİKSEL SINIRLARIMIZ:
Bedenimize zarar
gelmesini önlemek ya da
bizi dış tehditlere karşı
koruması için çizdiğimiz
kurallardır.

3 KİŞİSEL SINIRLARIMIZ:
Başkalarının bize nasıl
davranabileceğini ve
bizlerin onlara nasıl
davranabileceğimizi
belirlediğimiz bir
çizgidir. Kişisel
sınırlarımız sayesinde
kendi duygu ve
düşüncelerimizi
başkalarının etkisinde
kalmadan
oluşturabiliriz.

2 SOSYAL SINIRLARIMIZ:
Çevremizdeki insanlarla
olan iletişimimizi ve
davranışlarımızı düzenlemek
için çizdiğimiz sınırlardır.



HAYIR ! Demek

**Açık şekilde
anlatmak**

Esnek olmak

Destek olmak