



SINIR KOYMAK

Sınır koymak, kişinin kendi haklarını, ihtiyaçlarını ve değerlerini korumak için başkalarına, hangi davranışlara izin verip vermeyeceğini net bir şekilde ifade etmesidir.



SINIR NEDİR?

Sınır, “BENİM ALANIM” demektir. Sınırlar bizi korur ve güvende tutar. Herkesin sınırları vardır.

**SINIRLARIMI
KORURUM, KENDİMİ
KORURUM!**



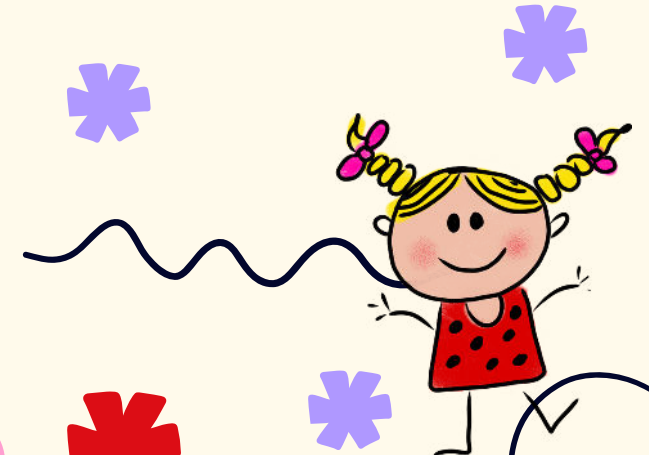
NEDEN SINIR KOYMALIYIZ?

Kendimizi korumak için.

Başkalarına saygı göstermek için.

Sağlıklı arkadaşlıklar kurmak için.

Özgüvenimizi artırmak için.





SINIR KOYMANIN FAYDALARI NELERDİR?

Sınırların belirlenmesi, kişisel haklarınızı ve değerlerinizi korumanıza yardımcı olur.

Sınırlar, öz saygınızı artırır. Kendinize değer verdiğinizi ve kendi ihtiyaçlarınızı önemsediğinizi gösterir.

ALANLARINA GÖRE SINIRLAR!

1

KİŞİSEL
SINIRLAR

2

FİZİKSEL
SINIRLAR

3

DUYGUSAL
SINIRLAR

4

SOSYAL
SINIRLAR



İSTEMEDİĞİM BİR
OYUNA KATILMAK
ZORUNDA DEĞİLİM.

BİRİ EŞYAMI İSTERSE
"HAYIR"
DİYE BİLİRİM.

"LÜTFEN BANA
BÖYLE DAVRANMA"
DİYE BİLİRİM.

