



# OKUL GAZETESİ



## Yeni Sayımızdan Merhaba

### Sınır Koyma Nedir?

Sınır koyma, kendimizi ve başkalarını korumak için belirlediğimiz kurallar ve çizgiler anlamına gelir. Bu kurallar, insanların bize nasıl davranması gerektiğini ve bizim başkalarına nasıl davranmamız gerektiğini belirler. Örneğin, birisi sizin eşyanızı izinsiz alırsa, bu sizin sınırınıza saygı göstermediği anlamına gelir.

### Neden Sınır Koymak Gereklidir?

- Kendimizi özgürce ifade etmemize yardımcı olur.
- Başkalarının bize zarar vermesini veya bizi rahatsız etmesini önler.
- Karşılıklı saygı ve anlayış geliştirir.
- Stresimizi azaltır ve daha mutlu hissetmemizi sağlar. Unutmayın, sınır koymak hem kendinize hem de başkalarına saygı duymanın bir yoludur.

Sınır Koyma Nedir? Neden Sınır Koymak Gereklidir? -1

Sınır Koymak İçin Ne Yapmalıyız -2

Fiziksel, Kişisel ve Sosyal Sınırlarımız Nelerdir?

Hayır Diyebilmenin Önemi Nedir ve Nasıl Hayır Diyebiliriz?





## Sınır Koymak İçin Ne Yapmalıyız?

- 1. Net Konuşun:** Ne istediğinizi ve ne istemediğinizi açık bir şekilde ifade edin.
- 2. Hayır Demeyi Öğrenin:** Kendinizi rahatsız hissedeceğiniz durumlarda hayır diyebilmek çok önemlidir.
- 3. Sakin Kalın:** Sınır koyarken kararlı ancak sakin olun.
- 4. Destek Alın:** Zorlandığınızda güvendiklerinizden yardım isteyin.

## Fiziksel, Kişisel ve Sosyal Sınırlarımız Nelerdir?

- 1. Fiziksel Sınırlar:** Kendi bedenimize saygı gösterilmesini istemek. Örneğin, birisi size dokunmak istediğinde rahatsızsanız, "Lütfen bana dokunma" diyebilirsiniz.
- 2. Kişisel Sınırlar:** Duygularınızı ve düşüncelerinizi korumak. Birisi sizi kıracak bir şey söylediğinde, "Bu söylediğin beni üzdü, lütfen böyle konuşma" diyebilirsiniz.
- 3. Sosyal Sınırlar:** Arkadaşlarınızdan gelen aşırı baskılara "hayır" diyebilmek ve kendinize zaman ayırmak. Örneğin, "Şu anda yalnız kalmaya ihtiyacım var" demek.

## Hayır Diyebilmenin Önemi Nedir ve Nasıl Hayır Diyebiliriz?

İnsanlar bazen sizin istemediğiniz şeyleri yapmanızı isteyebilir. Hayır demek, kendi isteklerinize ve sınırlarınıza sahip çıkmanızı sağlar. Hayır diyebilmek için:

**Net Olun:** Ne istemediğinizi açıkça ifade edin.

**Kibar Olun:** Sert bir tonda değil, nazik bir şekilde söyleyin.

**Sebep Belirtin:** "Hayır, çünkü bugün ders çalışmalıyım" gibi bir neden belirtmek daha anlaşılır olur.



Bültenimizi okuduğunuz için teşekkür ederiz! Kendinizi ifade etmek ve sınırlarınızı korumak için bu bilgileri hatırlamayı unutmayın!