

**KORU,  
SAYGI DUY,  
ÖZGÜRLEŞ!**



## **SINIR KOYMAK?**

“Sınır” kelimesi ilk başta sert bir kavram gibi görünse de sınırlar, bize içerisinde korunması gereken değerlerimizi, kişisel özelliklerimizi, beğenilerimizi, haklarımızı ve hatta farklılıklarımızı ifade eder.

Sınır Koymak kişisel ihtiyaçlarımızın ve değerlerimizin bir göstergesidir.

**“SAYGISIZLIĞA SINIR KOYMAK,  
KENDİNE DUYDUĞUN SAYGIDIR”**

**KİŞİLER ARASI  
İLİŞKİLERDE SAĞLIKLI  
SINIRLAR KOYMA**

Ortaokul  
Öğrenci Broşürü

## Sınır Koymak Neden Önemli?

Kişisel sınırların belirlenmesi, ihtiyaçlarımızı iletme biçimimizi şekillendirirken başkalarının haklarını, beklentilerini ve tercihlerini de önemsememizi sağlar.



## Sağlıklı Sınır Çizme Becerileri Nasıl Geliştirilebilir?

- 'Hayır!' deme yöntemlerini keşfedin!
- Kendinizi tanıyın.
- Küçük adımlarla ilerleyin.
- Açık ve anlaşılır bir ifade tarzı benimseyin.
- Her şeyin başı EMPATİ!
- Zorlandığınız yerde PDR Servisi yanınızda!

### SINIR TÜRLERİ



## Senin Yakınlık Çemberinde Kimler Var?



İletişim kurduğumuz insanlara olan yakınlığımızı gözden geçirmeli, anlatacaklarımızın ve paylaşacaklarımızın sınırlarını da buna göre belirlemeliyiz.