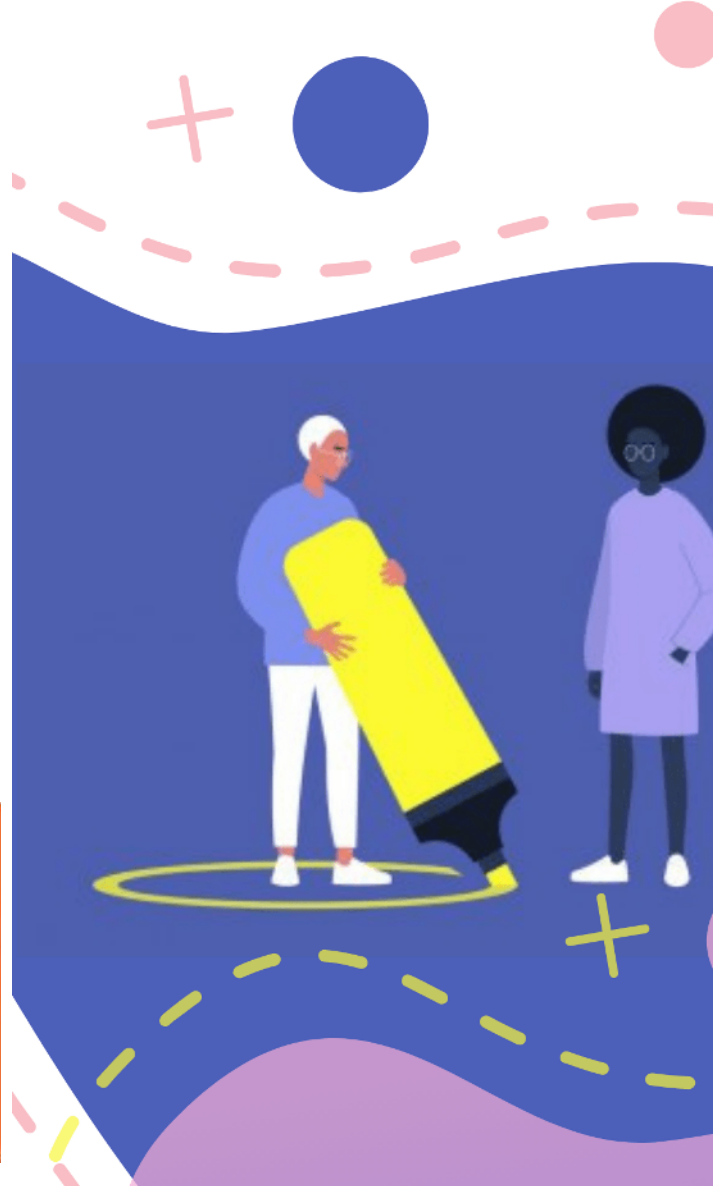


Sınır Koyma ?



SINIR KOYMA

Kazandırılmak istenen bir davranışla ilgili kural ve beklentiyi öğretebilme sürecine sınır koyma denir.



KIRIKKALE REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



HAYIR!



KİŞİSEL SINIRLARIMIZI
KORUMAK İÇİN YERİ
GELDİĞİ ZAMAN HAYIR
DİYE BİLMEK BİZİ
MUTSUZLUKTAN,
TEHLİKELERDEN VE ZARAR
GÖRMekten KURTARIR.

**SINIRLARA NEDEN
İHTİYAÇ DUYARIZ?**



SINIRLARIMIZ

**FİZİKSEL SINIRLAR
DUYGUSAL SINIRLAR
ZAMAN SINIRLARI
İLİŞKİ SINIRLARI**

**HAYIR
DİYE BİLMEK**



Birçok insan "hayır"
diyemediği için zor duruma
düşer.
Halbuki "hayır" diyebilmel
de **sağlam bir kişilik
göstergesidir**

- Sınırlar bizim güvenli alanımızı belirler.
- Sorumluluk sahibi olmamızı sağlar.
- Aile içinde bireyler arasında karşılıklı saygı ortamını oluşturur.
- Kendi gereksinimlerimize yanıt verme yeteneğimizi geliştirir.
- Zamanı nasıl yönetebileceğimiz konusunda bilinçlenmemizi sağlar.
- Kişisel alanımızı korumamızı sağlar.

