1. Kişisel Sınır Nedir?

- Kişisel sınırlar, kendinizi rahat, güvende ve saygıdeğer hissettiğiniz çizgilerdir.

- Sınırlar fiziksel, duygusal, zihinsel ve dijital olabilir.

2. Sınırlarınızı Belirleyin

- Nelerden hoşlanırsınız, nelerden hoşlanmazsınız? Bunu düşünün.

- Sizi rahatsız eden durumları not alın ve bu durumlarda nasıl hissediyorsunuz?

3. Sınırlarınıza Saygı Gösterin

- Hayır demek iyidir! İstemediğiniz bir şeyi yapma zorunluluğunuz yok.

- Sizi rahatsız eden davranışları durdurmalarını istemek, sağlıklı bir iletişim biçimidir.

4. Sınırlarınızı İfade Edin

- Net ve nazik olun: “Bunu yapmanı istemiyorum” veya “Bu şekilde konuştuğunda rahatsız oluyorum” gibi ifadeler kullanın.

- Vücut diliniz de önemli: Göz teması kurun ve dik durun.

5. Başkalarının Sınırlarına Saygı Gösterin

- Herkesin sınırları farklıdır. Başkalarının sınırlarına dikkat edin ve onlara saygı gösterin.

- Karşı taraf hayır dediğinde bunu kabul edin.

6. Dijital Sınırlarınızı Belirleyin

- Hangi bilgileri paylaşacağınızı ve kiminle paylaşacağınızı dikkatlice seçin.

- Sosyal medyada tanımadığınız insanlarla kişisel bilgilerinizi paylaşmayın.

7. Rahatsız Edici Durumlarda Ne Yapmalısınız?

- Sınırlarınız ihlal edildiğinde, durumu uygun bir şekilde yönetin: Rahat hissediyorsanız, doğrudan ifade edin; değilse, güvenilir birine danışın.

- Güvenilir yetişkinlerle konuşun: Öğretmenler, ebeveynler veya rehberlik öğretmenleri size destek olabilir.

8. Kendi Kendinize Saygı Duyun

- Kendinize iyi bakın ve kendinize olan saygınızı koruyun.

- Zor durumlarda kendinizi suçlamayın; sınır koymak her zaman sizin hakkınız.

9. Olumsuz Tepkilerle Başa Çıkma

- Bazı insanlar sınırlarınızı kabul etmeyebilir. Bu durumda sakin kalın ve gerektiğinde mesafe koyun.

- Sağlıklı ilişkiler karşılıklı saygıya dayanır; eğer bu saygı yoksa, bu ilişkileri gözden geçirin.

10. Yardım Alın

- Zorlanıyorsanız, rehberlik hizmetlerinden veya psikolojik destek alabileceğiniz yerlerden yardım alın.