

SINIRLARIMIZI ÇİZİYORUZ

beni öpmek istersen
benden izin almalısın

bana sarılmak istersen
benden izin almalısın

Eşyalarımı kullanmak
istersen benden izin
almalısın.

Kişisel Alanımı
Ben Belirlerim



Sınır Koymanın Faydaları Nelerdir?

İsteklerinizi ifade
etmenizi ve bu isteklere
ulaşmanızı sağlar.

insanların sizin sınırlarınızı
bilmesi sizi daha iyi
tanımlarını sağlar.

Sınırlarınız arkadaş ilişkilerinizi
düzenler. Böylece arkadaşlık
ilişkileriniz gelişir.

Zaman kaybetmenizi önler.
Zamanı doğru kullanarak
başarılı bireyler olursunuz.

BENİM
SINIRLARIM
BENİM
KURALLARIM

"Sınırlar Büyümenin
ölçütüdür."



ADIM ADIM SINIR KOY

FARK ET

yaşadığınız durumla ilgili kendi ihtiyaç ve isteklerinizi belirleyin.

İFADE ET

isteklerinizi ve ihtiyaçlarınızı karşıdaki kişilere ifade edin.

GELİŞTİR

Karşıdaki kişilerin önerilerini dinleyin ve esnek olun.

DEĞİŞTİR

Sonuçlardan memnun olup olmadığınızı değerlendirin.

DEĞERLENDİR

Gelen önerilerle birlikte çözüm seçenekleri oluşturun.



BİR ÇOK HAYIR DEME ŞEKLİ VARDIR

- 1 Lütfen Bunu Yapma
- 2 Bu benim için kabul edilemez
- 3 üzgünüm şimdi yapmak istemiyorum
- 4 Benim için önemlisin ama şu an meşgulüm.
- 5 Buna karar vermek için biraz daha düşünmem lazım

MALAZGİRT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

