

## Sınırları Belirleme



60 dakika

### Amaç

- Katılımcıların sosyal dinlenmeye ulaşmanın bir yolu olarak sağlıklı sınırlar koymayı anlamalarına ve pratik yapmalarına yardımcı olmak. Bu oturum, katılımcıların yorucu sosyal etkileşimleri fark etmelerine, karşılıklı destekleyici ilişkilere öncelik vermelerine ve yalnızlık ve gerçek bağ için alan yaratmalarına rehberlik etmeyi amaçlamaktadır.

### Gerekli malzemeler

- Rahat oturma yerleri (sandalyeler, minderler veya matlar)
- Sosyal Dinlenme kılavuzunun basılı kopyaları
- Not almak için kalem ve kağıt veya günlükler
- Sınır belirleme rol yapma egzersizleri için senaryo kartları
- İsteğe bağlı: Grup beyin fırtınası için beyaz tahta veya flip chart
- İsteğe bağlı: Düşünme dönemlerinde sakinleştirici bir arka plan müziği



### Araç Açıklaması

Bu araç, sosyal dinlenmenin temel taşı olarak sınırlar kavramını tanıtır. Katılımcılar, sosyal talepler nedeniyle enerjilerinin tükendiği durumları belirlemeyi ve zamanlarını, duygusal alanlarını ve zihinsel sağlıklarını korumak için stratejiler keşfetmeyi öğrenirler. Rehberli düşünme, rol yapma ve tartışma yoluyla, suçluluk duymadan "hayır" demenin, ihtiyaçlarını açıkça ifade etmenin ve sınırlarına saygı duyan ilişkiler geliştirmenin pratik yollarını geliştireceklerdir. Oturumun sonunda, katılımcılar daha sağlıklı sosyal etkileşimler ve daha iyi bir duygusal denge sağlamak için kişisel bir sınırlar planına sahip olacaklardır.

## Talimatlar

### 1 - GİRİŞ (20 dakika)

- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Sosyal Dinlenme** bölümüne odaklanın
- **Sınır belirlemenin** bir uygulama olarak önemini tanıtın ve katılımcılara bunun bu modülün ana odak noktası olacağını bildirin

### 2 – Mevcut sınırları keşfetmek

Katılımcılar, iş, arkadaşlık, aile ve sosyal yükümlülükler gibi farklı bağlamlardaki mevcut sınırları üzerinde düşünürler. Dinlenmeye ihtiyaç duyduklarında aşırı zorlandıklarını veya baskı altında olduklarını hissettikleri durumları belirlerler. Bu adım, kalıpları görmelerine ve değişmesi gereken alanları belirlemelerine yardımcı olur.

### 3 – Rehberli rol yapma ve sınır belirleme

Kolaylaştırıcı, hazırlanmış senaryo kartlarını kullanarak katılımcıların sınırları belirleme ve iletme konusunda pratik yaptıkları rol yapma egzersizlerini yönetir.

Senaryolar arasında bir daveti reddetmek, grup sohbetlerine ayrılan süreyi sınırlamak veya ekstra iş görevlerine hayır demek yer alabilir. Her rol yapma oyunundan sonra grup, neyin doğal olduğunu, neyin zor olduğunu ve neyin geliştirilebileceğini düşünür.



## 4 – Yansıtma ve günlük tutma

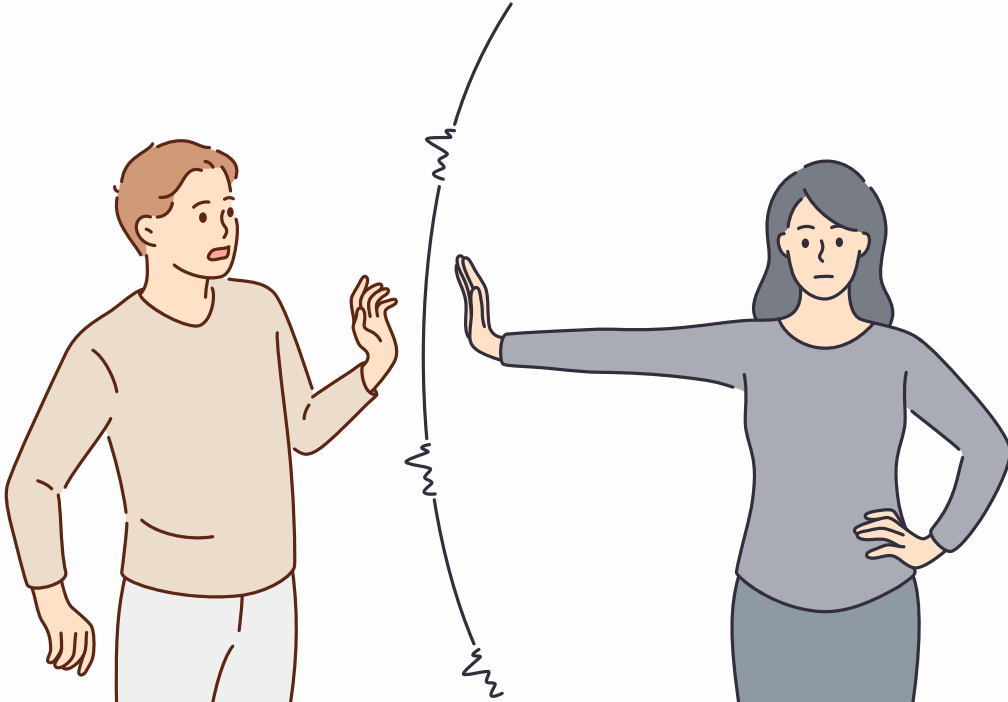
Katılımcılar, sınırların onlar için ne anlama geldiğini ve mevcut sınırlarının refahlarını nasıl etkilediğini yazmak için zaman ayırırlar. "Hayır" demenin veya geri çekilmenin beraberinde getirdiği duyguları keşfetmeleri ve sınır koymayı zorlaştıran korku veya varsayımları tespit etmeleri teşvik edilir.

## 5 – Kişisel sınırlar planı tasarlama

Kolaylaştırıcı, katılımcılara, belirlemek istedikleri sınırları, bunları nasıl ileteceklerini ve zaman içinde bunları koruma stratejilerini özetleyen kişiselleştirilmiş bir eylem planı oluşturmaları konusunda rehberlik eder. Bu plan, hem acil değişiklikleri hem de daha sağlıklı sosyal etkileşim için uzun vadeli hedefleri içerir.

## 6 – Paylaşım ve kapanış

Grup, içgörülerini, zorluklarını ve niyetlerini paylaşmak üzere bir araya geliyor. Moderatör, sınırların bir öz saygı eylemi ve yıpratıcı değil, enerji verici ilişkileri sürdürmenin temeli olduğunu vurgulayarak sonlandırıyor.



## Yansıtma soruları

- Sosyal dinlenme kavramını açıkça açıklayabildiğinizi düşünüyor musunuz?

Sınırlar, başkalarını dışlamak için  
örülmüş duvarlar değil, daha  
sağlıklı bağlara açılan köprülerdir.

- Bu aktivite zihinsel ve duygusal durumunuzu nasıl etkiledi?
- Sınır koymayı günlük rutininize hangi yollarla dahil edebilirsiniz?
- Hayatınızda hangi özel durumlarda daha net sınırlar belirlemekten en çok fayda görürsünüz?
- Sınırlarınızı hem saygılı hem de kararlı bir şekilde nasıl iletebilirsiniz?

# rest

Proje web sitesi:  
<https://rest7.eu/>

## Proje ortakları



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

**Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886**



**Co-funded by  
the European Union**

Avrupa Birliği ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından finanse edilmiştir. Ancak, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Avrupa Birliği veya EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.