



MUZAFFER TAHMAZ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

KASIM 2023



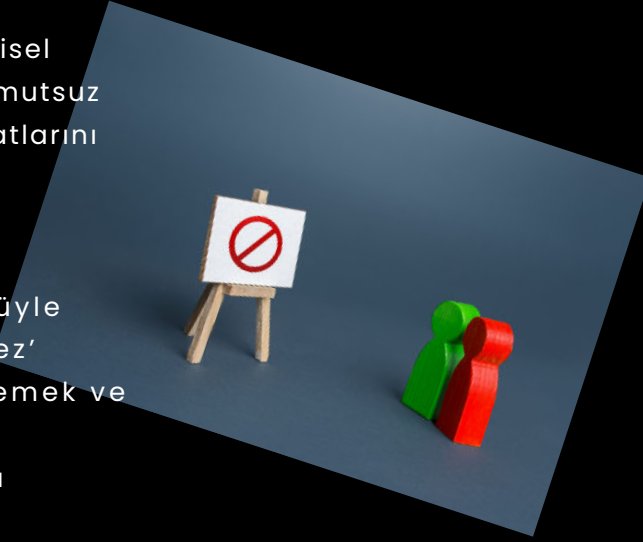
1881 - 193 ∞
Saygı ve Özlemle
Anıyoruz...

Beni görmek demek, mutlaka yüzümü görmek değildir.
Benim fikirlerimi, benim duygularımı anlıyorsanız ve
hissediyorsanız bu yeterlidir.

Kişisel Sınırlar ?

Her gün binlerce kişi, karışıldığı,müdahale edildiği, kişisel sınırları ihlaledildiği için birilerine kızıyor,sinirleniyor, mutsuz oluyor. Sınırların gerekliliğini biliyor,hissediyor ama hatlarını belirginleştirmekte güçlük çekiyor.

Fiziksel sınırları görmek ve işlevini anlamak kolaydır. Bahçenizin, evinizin sınırlarını duvarlarla, tel örgüyle çizerek, 'buranın mülkiyeti bana ait izinsiz girilmez' mesajını verebilirsiniz.Oysa kişisel sınırları belirlemek ve uyulmasını sağlamak hiç kolay değil. Özellikle aileniz,arkadaşlarınız, sosyal çevreniz söz konusu olduğunda.



Diğer yandan, insanın bir birey olarak gelişimi, duygularını özgürce ifade edebilmesi ve ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için kişisel sınırlar olmak zorundadır. Karıkoca arasında, anne-baba-çocuk arasında, arkadaşlar arasında,komşular, iş yerinde çalışanlar arasında sınırlar olmalıdır.

Bu sınırlar, kişilerin diğerlerine ne kadar duygu ve bilginin aktarılacağını, kimin kiminle ve nasıl bir ilişkiye gireceğinin belirler.Sınırlar, ayrıca nelerden sorumlu olduğumuzu gösterdiği gibi, nelerden sorumlu olmadığımızı da gösterir. Örneğin, 14 yaşındaki çocuğunuz sıkıldığında onu eğlendirmekten veya yalnızlık hissiyle mutsuz olan arkadaşınızın mutluluğundan siz sorumlu değilsiniz



İlk sınırlar ailede öğrenilir.

Bazı ailede sınırlar katıdır, herkes birbirinden uzak durur, kimse kimseye karışmaz ama duygusal anlamda da destek yoktur. Aile bireyleri birbirlerini ihmal ettiği için, duygusal yakınlığı dışarıda arar. Bu tip ailelerde bireyler arasında geçirgenlik olmadığı için, bireyler bağımsızlık kazanır ama diğer yandan birbirlerine yardımcı olamaz ve yakınlık duymazlar. Bu tarz sınırlar sağlıklı değildir



Sınır Türleri

- Fiziksel Sınırlar:** Fiziksel sınırları somut olarak görülebilen ve bireylerin kendi bedenini korumasını sağlayan sınırlardır. Fiziksel sınırlar diğer insanların ne kadar yakınına gelebileceğini belirler, yemek yeme, dinlenme gibi fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını ve mahremiyet haklarının korunmasını sağlar.
- Duygusal Sınırlar:** Duygusal sınırlar kişilerin duygusal açıdan kendilerini tehdit altında hissetmelerini engellemektedir. Duygusal sınırlar kişilerin kendi duygularını diğer bireylerin duygularından ayırt etmesini, duygularının önemli olduğunu fark etmesini kendi ve diğer bireylerin duygularını kabul etmesini ve saygı duymasını sağlar.
- Zaman Sınırı:** Kişilerin herhangi bir etkinlik, görev ya da sorumluluğunu gerçekleştirmeye yönelik ne kadar süre ayıracağını ve zaman planlamasını nasıl yapacağını ifade etmektedir.
- Manevi/ dini sınırlar:** Bize inanç ve ibadet özgürlüğünü koruma altına almayı sağlamaktadır.
- Pazarlık Edilemez Sınırlar:** Pazarlığa açık olmayan sınırlar, güvenliğimiz için sahip olmak zorunda olduğumuz sınırlardır. Fiziksel ve duygusal istismar, fiziksel ve psikolojik şiddet, alkol ve madde kullanımına teşvik gibi hayati tehlike olarak görebileğimiz güvensiz hissetmeyi sağlayacak durumlara maruz kalmanızı önlemektedir.



KASIM AYI PSİKOSOSYAL ÖNLEME VE MÜDAHALE ÇALIŞMALARI

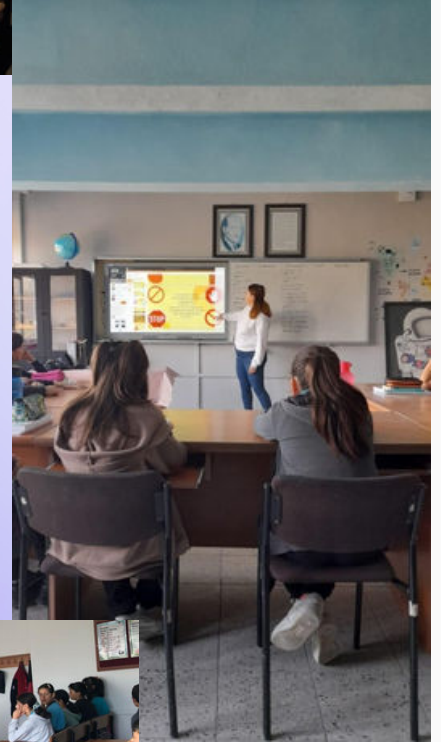
İlçe Psikososyal Koruma Önleme ve Krize Müdahale Ekibimiz Genel Hedef (Psikolojik Sağlık) ve Yerel Hedef (Sınır Koyma), verimli ders çalışma teknikleri ve LGS sistemi hakkında

Ilıca İlkokulu ve Ortaokulu, Bekdiğin İlkokulu ve Ortaokulu, Sivrikese İlkokulu ve Ortaokulu

Gidirli İlkokulu ve Ortaokulu,Çiftlik Naciye Öngel İlkokulu ve Ortaokulu

Belalan İlkokulu ve Ortaokulu, Çelikalan İlkokulu, Musmulağaç İlkokulu

Erikbelen İlkokulu,Çayırözü İlkokulu ve Arslançayırı İlkokulu'nda çalışmalarını gerçekleştirdi.



REHBERLİK SERVİSLERİ VE DESTEK EĞİTİM ODALARI ZİYARETLERİMİZ



Kurumumuz Rehberlik Hizmetleri ve Özel Eğitim Hizmetleri bölümleri tarafından ilçemiz Vakıfbank Atatürk Ortaokulu, Havza Fen Lisesi, Şehit Besim Kazar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Şehit Recep Şahin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Havza İmam Hatip Ortaokulu, Mehmet Öngel 25 Mayıs Ortaokulu, Havza Anadolu İmam Hatip Lisesi ve 25 Mayıs Anadolu Lisesi okullarının müdürlüklerine, rehberlik servislerine, destek eğitim odalarına ve özel eğitim sınıflarına ziyaretler gerçekleştirildi. Rehberlik Servisi ile rehberlik hizmetleri ve destek eğitim odalarında görüşmeler gerçekleştirilip bilgi alışverişinde bulunuldu.





KURUMUMUZ REHBERLİK HİZMETLERİ VE ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ BÖLÜMLERİ TARAFINDAN İLÇEMİZ KARŞIYAKA ŞEHİT YÜZBAŞI MAHMUT TOP İLKOKULU, 25 MAYIS İLKOKULU, HAVZA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ VE MAKBULE YUSUF ÖLÇER ORTAOKULU OKULLARININ MÜDÜRLÜKLERİNE VE REHBERLİK SERVİSLERİNE ZİYARETLER GERÇEKLEŞTİRİLDİ. REHBERLİK SERVİSİ İLE REHBERLİK HİZMETLERİ VE DESTEK EĞİTİM ODALARINDA GÖRÜŞMELER GERÇEKLEŞTİRİP BİLGİ ALIŞVERİŞİNDE BULUNULDU.

