

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 görebileceğimiz güvensiz hissetmeyi sağlayacak durumlara maruz kalmanızı önlemektedir.**

Ergende Özel Alan

Ergenin kendisinin ve diğer insanların özel alanının farkına varması, sosyal hayatın içinde kendi özel alanını koruması, diğer insanların özeline saygı duyması, kendisi ile çevresi arasında sağlıklı sınırlar koyması çok önemlidir.



Ergenler yalnız kalmak isteyebilirler, çocukluk dönemine göre daha utangaç olabilirler. Vücudunu anne babasından gizlemek isteyebilir. Onların bu taleplerini normal karşılamak, özel alanlarına izinsiz girmemek, telefonlarını karıştırmamak, günlüklerini okumamak daha doğru bir davranıştır.



Sınır koyma



BAĞIMSIZ VE SORUMLULUK SAHİBİ ÇOCUKLAR İÇİN

Veli Broşürü

Kişisel Sınırlar ?

Her gün binlerce kişi, karışıldığı, müdahale edildiği, kişisel sınırları ihlal edildiği 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. Karı-koca 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



Bazı ailelerde ise hiç sınır yoktur. Bir tür iç içe geçmişlik söz konusudur. Bireyler birbirlerine çok yakındır, çok destek olur ama bir o kadar da birbirlerinin işine karışır. Üzüntüler, sevinçler, tüm duygular hep beraber yaşanır. Aileden uzaklaşmaya çalışan birey, hemen aileye geri çekilir.Bu sefer de bireyler birbirlerine fazlasıyla destek olmaları, birbirlerinden yardım almalarına rağmen bireyselliklerini ve farklılıklarını koruyamazlar.

En ideali ise, sınırların belirgin ve net olduğu ve bir yandan da duygusal paylaşımın çok olduğu aile ilişkileridir. Bu tip ailelerde bireyler birbirlerinden kopmadan, bir yandan da bireyselliklerini koruyabildikleri bir birlikteliği başarabilirler. Bireyler,sınırların kişisel gelişim için gerekliliğini öğrenirken birbirlerine güven duyarlar ve sınırlar bu güven çerçevesinde esnektir



Araya mesafe koyduğunda tepki gösterenler,sınır koyamadığın zamanlarda senden yararlananlardır.

Kendine sağlıklı sınırlar belirle.....