

SINIRLARIMIZ



1 FİZİKSEL SINIRLAR

Sosyal ilişkilerde bedenimize zarar veren ya da rahatsızlık veren davranışlardan korunmak için çizdiğimiz sınırdır. Örneğin birisi bize istemediğimiz şekilde dokunuyorsa fiziksel sınırimızı aşmış olur.

2 DUYGUSAL SINIRLAR

Diğer insanların sözleri ya da davranışları nedeniyle hissettiğimiz duygusal rahatsızlığı ifade eder. Örneğin birisi bizi toplum içinde küçük düşürüyor ya da bize hakaret ediyorsa duygusal sınırimızı aşmış olur.



3 TEKNOLOJİK SINIR

Teknolojik cihazları kullanırken süre ve içeriğin yaşa uygun olması, toplumsal kurallara uyulması ve kullanım süresinin aşılmamasıdır. Örneğin fotoğrafımız başkası tarafından izinsiz paylaşıldığında teknolojik sınırimızı aşmış olur..



4 ZAMAN SINIRI

Günlük belirli aktivitelerimiz üzerinde harcadığımız zamanı kontrol etmektir. Örneğin ders çalışma programımıza uymaya çalışırken arkadaşlarımız bizi oyun oynamaya ısrarla çağırıyorsa zaman sınırimızı ihlal edilmiş olur.



5 SOSYAL SINIRLAR

Bulduğumuz sosyal yaşam içerisinde davranışlarımızı uygun şekilde düzenlememize yarayan sınırlardır. Örneğin öğretmenler odasına kapıyı çalmadan girdiğimizde sosyal sınırları ihlal etmiş oluruz.