

# SINIR KOYMA

Sınır, bir kişinin alanını koruması ve yönetmesi için belirlediği çizgidir.

## Fiziksel Sınırlar

Kişisel uzaklık ve dokunulmazlığı ifade eder.

## Kişisel Sınırlar

Özel hayatımıza dair neyi ne kadar paylaşmak istediğimizle ilgilidir.

## Duygusal Sınırlar

Başkalarının hisleri ve davranışları üzerinde kişinin kontrolünü ifade eder.

## Zamansal Sınırlar

Neyi ne zaman yapmak isteyeceğimizle ilgili kişinin kendini düzenleme kapasitesidir.

## Sanal Sınırlar

Dijital bilgilerin, cihazların ve varlıkların korunması, dolandırıcılık ve sahte web siteleri hakkında bilgi sahibi olma

## Sınırlar Niçin Konur

Kişisel güvenlik, Sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme, özsaygı ve başkalarına karşı saygı

## Sınırların Önemi

Güvenlik, Düzen, Disiplin, Eğitim amaçlarıyla önemli

## Bildirim

Baş edilemeyen sınır ihlallerinin yetkili birine veya güvenilen bir yetişkine bildirilmesi gerekir.

## Hayır Deme

Olumlu bir dil ve saygıyla hayır demek sağlıklı sınır koymanın sağlıklı yollarından biri olarak kabul edilir.

## Sınırları Savunma

Sınırlar başkalarının baskılarına karşı direnme ve kişisel alanınızı koruma size güç sağlar.

## Sınırların Güncellenmesi

İhtiyaçlar ve koşullar değiştikçe sınırları yeniden değerlendirmek ve güncellemek önemlidir.

## Olumlu ve Sağlıklı İlişkiler

İyi iletişim, güven ve saygı temelindeki sağlıklı ilişkilerin oluşmasına yardımcı olur.