



## AİLENİN ÖNEMİ

Sınırların belirgin ve net olduğu ve bir yandan da duygusal paylaşımın çok olduğu aile ilişkileri sağlıklı sınır koyma açısından önemlidir. Bu tip ailelerde bireyler birbirlerinden kopmadan, bir yandan da bireyselliklerini koruyabildikleri bir birlikliği başarabilirler. Bireyler, sınırların kişisel gelişim için gerekliliğini öğrenirken birbirlerine güven duyarlar.



*Sınırlar  
Kendimi  
Önemsediğimin  
Göstergesidir*



ADANA



ORHANGAZİ MAH. FATİH CAD. ATA  
İLKOKULU BLOK NO 1/1A SARIÇAM  
ADANA



03223415989



## SINIRLAR VE SINIR KOYMA



*Kişisel alanlarınızı ve sınırlarınızı belirlemek için öncelikle kendinizi iyi tanımanız gerekir. Kişisel alanlarınız size aittir. Bu alanın içinde sadece size ait ihtiyaçlar, istekler ve duygular vardır. Diğerlerinin bu alana saygı göstermelerini sağlamak ise sizin görevinizdir*



ADANA

## 4 Temel Bölge

Mahrem alan (0-45 cm)



Tüm alanlar arasında en önemlisi budur. Buraya sadece kişinin duygusal bağı olanlar girebilir.

Davetlerde, arkadaş ortamlarında ve sosyal etkinliklerde diğerleri ile aramızda bulunan mesafedir.



Kişisel alan (145-120 cm)

Sosyal alan (120-250 cm)



Yabancılar veya az tanıdığımız kişiler ile koruduğumuz mesafedir.

Kalabalık bir gruba hitap ettiğimizde bu mesafede durduğumuzda rahat ederiz. Bu alan bedenden iki buçuk metre karelik bir alana yayılır.



Genel alan (250+ cm)



## ÖZEL ALAN

Sınırlar, çocuklara aileleri tarafından öğretilmesi gereken çok önemli bir konudur. Aileler bu eğitimi çocuklarına erken yaşlardan itibaren vermelidir. Bu eğitim, günümüzde sıklıkla yaşanan çocuğa yönelik cinsel istismar vakaları göz önüne alındığında daha da önemli hale gelmektedir.



## Sınırları Korumak

1. Çocuğa sınırları ne kadar önemsedığımızı aktarabilirsek, onlar tarafından dikkate alınmasını sağlayabiliriz. Bu yüzden koyduğumuz sınırlar konusunda tutarlı davranmamız önemlidir.
2. Bireyin ihtiyaç ve isteklerini ön planda bulundurmak gerekmektedir.
3. Çocuğa küçük yaştan itibaren özeline saygı gösterilmez.

