



KİŞİSEL SINIRLARIMIZ

Kişinin kendisi için sahip olduğu alanları çizmesidir. Sınırlar, sağlıklı bir kişisel alan duygusu yaratmak için vardır. İnsanların belirlediği sınırlar fiziksel veya duygusal sınırlar olabilir ve bir kişinin arzularını, ihtiyaçlarını ve tercihlerini diğerinden ayırt etmeye yardımcı olurlar.



Sınırlar bazen somuttur. Yani evimiz, odamız, telefonumuz, mektubumuz gibi. Sınırlar somut olduğunda uyum daha fazladır. Birinin evine istenmeden girmenin, mektubunu izinsiz okumanın, telefonunu karıştırmanın uygunsuz, terbiyesiz, ahlaksız hatta yasalara karşı bir davranış olduğunu çoğunluk kabul eder

Bazen ise soyuttur. Birini istemediği halde ilişkileri, işi gibi konularda konuşmaya zorlamak, istemediği halde bir yere götürmek, bir şey aldırma için ısrar etmek, yapmak istemediği halde bizim davranışlarımıza izin vermesini, hoş görmesini, kabullenmesini beklemek ve bunun için direktmek sınırsızlık olmasına karşın, yapan tarafından bir hakmış gibi görülür.

Sınırlar nelerden sorumlu olduğumuzu gösterdiği gibi, nelerden sorumlu olmadığımızı da gösterir.

İyi gelişmiş sınırlara sahip olmak, daha sağlıklı ilişkiler kurmamızı sağlar ve bir kimsenin başkaları tarafından manipüle edilmesini, ihlal edilmesini veya kötü muamele görmesini engellemeyi sağlar.

Bir kişinin sınırları, yaşamlarına kimin ve ne ölçüde katılacağını belirlemelerine yardımcı olabilir.

Sınırlar ayrıca, bireyin ben ve diğerleri arasında açık bir ayırım yaratarak kendi kimliğini oluşturmaya ve korumasına fayda sağlar.

Her insanın kişilik özelliklerine, yaşam şekline, yetiştiği ve yaşadığı kültüre göre değişen kişisel sınırları vardır. Bu sınırlar karşımızdaki insana göre farklı yerlere çizilebilir. Ailemiz, arkadaşlarımız için daha silik olabilirken başkalarına daha kalın sınırlar koyabiliriz.

LAUBALİ OLMAK NE DEMEK?
TÜRKÇE SÖZLÜK LAUBALİ OLMAK İÇİN; SAYGISIZ, ÇEKİNMEYİ OLMAYAN, SENLİBENLİ OLAN, TERBİYESİZ GİBİ TANIMLAMALAR YAPIYOR. GENELDE BİZ KULLANIRKEN YILIŞIKLIĞI ALGILIYORUZ. OYSA EN GENEL TANIMI SINIRLARI BİLMEMEKTİR.

KENDİMİZİ KORUMAK İÇİN NE YAPACAĞIZ?

KÜSER, AYIP OLUR, DIŞLANIRIM KORKUSU İLE İSTEMEDİĞİNİZ KİŞİLERİ SINIRLARINIZA YAKLAŞTIRMAYIN

KİŞİSEL SINIRLARINIZI BELİRLEYİN

HERHANGİ BİR TEHDİT, MESAJ YA DA DUYUM ALDIYSANIZ BİR YETİŞKİN İLE PAYLAŞIN

İSTEMEDİĞİNİZ HER KONUDA **HAYIR** DEMEYİ BİLİN

BÖYLE BİR DURUM YAŞADIYSANIZ BU SİZİN SUÇUNUZ KESİNLİKLE DEĞİL, LÜTFEN BİR YETİŞKİN İLE PAYLAŞIN

HİÇBİR İSTİSMARA SESSİZ KALMAYIN

UNUTMAYIN SİZE KENDİNİZİ KÖTÜ HİSSETİREN BÜTÜN DOKUNMALAR KÖTÜDÜR, İZİN VERMEYİN

SOSYAL MEDYAYI VE İNTERNETİ KONTROLLÜ KULLANIN

HER VATANDAŞ ÇOCUĞA KARŞI İŞLENMEKTE OLAN İSTİSMAR SUÇUNU BİLDİRMEKLE YÜKÜMLÜDÜR.

İHMAL VE İSTİSMAR VAKALARI İLE KARŞILAŞTIĞINIZDA BAŞVURABİLECEĞİNİZ YERLER:

- ÇOCUK İZLEM MERKEZİ
- MALAZGİRT REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ
- AİLE SOSYAL POLİTİKALAR MALAZGİRT İLÇE MÜDÜRLÜĞÜ
- AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI
- ALO 183
- POLİS/JANDARMA (İSTİSMAR/TACİZ)
- OKUL REHBERLİK SERVİSİ