

# SINIR ALANLARI



## Fiziksel Sınırlar:

Fiziksel sınırlar, bir bireyin bedenine yönelik kişisel alanını kapsar. Fiziksel sınırların ihlali, kişisel alana izinsiz girme, istem dışı temas gibi durumlarla ortaya çıkar. Sağlıklı sınırlar, bireyin bedenine ve kişisel alanına saygıyı gerektirir.



## Sosyal Sınırlar:

Sosyal sınırlar, bireyin toplumsal ilişkilerde kendini ne kadar ve nasıl açmak istediğini belirleyen kurallardır. Bu sınırların ihlali, istemediği bir sosyal ortama zorlamak ya da sosyal talepler konusunda kişiyi baskı altına almakla gerçekleşir.

## Duygusal Sınırlar:

Duygusal sınırlar, bireyin duygusal tepkilerini, hislerini ve psikolojik sağlığını korumaya yönelik kuralları ifade eder. Duygusal sınırları ihlal etmek, kişiyi suçlamak, manipüle etmek ya da duygularını küçümsemekle gerçekleşir.



## Cinsel Sınırlar:

Cinsel sınırlar, bireyin cinsel alanında rızaya dayalı bir şekilde kendi sınırlarını belirlemesini ifade eder. Sağlıklı cinsel sınırlar, her iki tarafın da rızası ve saygısı üzerine kuruludur. Cinsel sınırların ihlali, zorla temas, cinsel baskı veya taciz gibi durumlarla ortaya çıkar.

## Maddi Sınırlar:

Maddi sınırlar, bireyin parasal ve maddi varlıklarını yönetme ve koruma biçimidir. Maddi sınırların ihlali, birine izinsiz olarak maddi kaynaklara erişim sağlamak ya da kişinin maddi durumunu kötüye kullanmaktır.



## Teknolojik Sınırlar:

Teknolojik sınırlar, bireyin dijital dünyada ne kadar zaman geçireceğini, kimlerle nasıl iletişim kuracağını ve kişisel bilgilerini nasıl koruyacağını belirleyen kurallardır. Teknolojik sınırların ihlali, kişinin dijital mahremiyetine izinsiz girilmesi, kişisel bilgilerin paylaşılması veya aşırı teknoloji kullanımına zorlanması şeklinde olabilir.