

Kişisel sınırlarımızı belirlemek; sağlıklı ilişkiler kurmamızı ve kişisel ihtiyaçlarımıza karşı daha dikkatli olabilmemizi sağlar.



ŞIRNAK REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

Telefon
04862164927

Adres
GÜNDOĞDU MAHALLESİ.
NAZAR SOKAK. NO12 MERKEZ/
ŞIRNAK

Website
<https://sirnakram.meb.k12.tr/>

SINIR KOYMA

ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



ŞIRNAK REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

SINIRLARIN TÜRÜ

SINIRLAR

DESTEKLEYİCİ



KORUYUCU



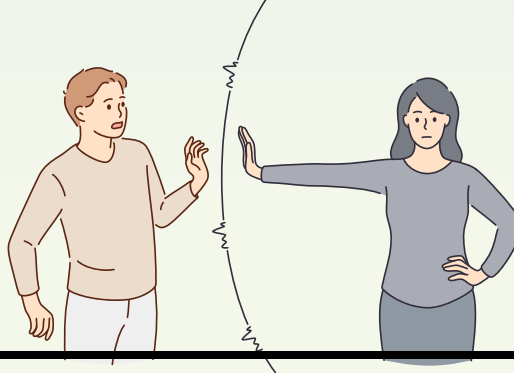
YAŞAMA HAZIRLAYICI



İşleve sahip olmalıdır. Aksi takdirde sınırların bir anlamı kalmayacaktır.

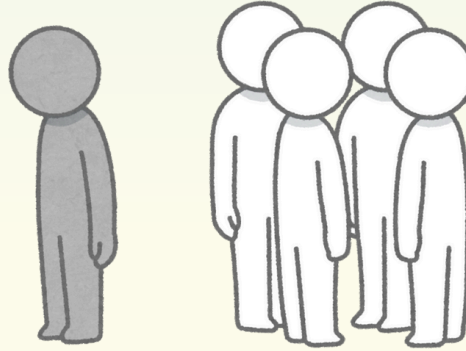
• FİZİKSEL SINIRLAR

Bedenimize zarar ya da rahatsızlık veren durumlar için koyulan sınırlardır.



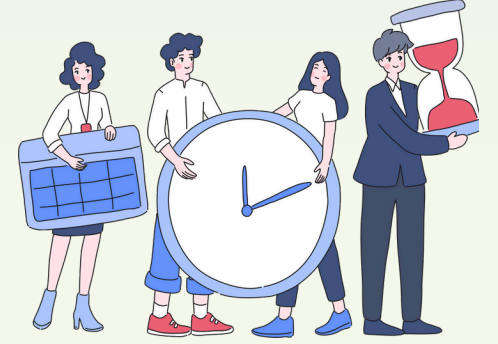
• DUYGUSAL SINIRLAR

Diğer insanların sözleri ya da davranışları nedeniyle hissettiğimiz duygusal rahatsızlığı önlemek için çizilen sınırlardır.



• ZAMAN SINIRLARI

Kendimize zaman ayırmak ve diğer insanların beklentileriyle uyumlu olarak zamanımızı kullanmak için koyulan sınırlardır.



• SOSYAL SINIRLAR

Diğer insanlarla olan ilişkilerimizi düzenlemek üzere çizilen sınırlardır.

