

## «Η ΑΞΙΑ ΤΩΝ «ΟΡΙΩΝ» ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ.»

Καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται, ένας από τους βασικούς ρόλους των γονιών είναι να τους βάζουν όρια, τα οποία τα βοηθούν να νιώθουν ασφαλή και τα καθοδηγούν.

Τα όρια παρέχουν ασφάλεια στο παιδί ενώ η έλλειψή τους την στερεί.

Το όριο όσο και αν ακούγεται σκληρό σαν λέξη, δείχνει αγάπη, φροντίδα, είναι σημείο συνάντησης, είναι το σημείο επαφής του γονέα με το παιδί.

Το όριο σημαίνει ταυτόχρονα ένωση και χωρισμός.

Το όριο είναι εκεί που συναντιέμαι εγώ με τον άλλο, αλλά κι εκεί που χωρίζομαι από αυτόν.

Το όριο προστατεύει.

Το να θέτει κανείς όρια σημαίνει προσοχή και σεβασμό στην ανθρώπινη προσωπικότητα.

Γενικά τα παιδιά χρειάζεται να ξέρουν ποιοι είναι οι κανόνες τόσο γι' αυτά όσο και για τους άλλους. Αν υπάρχουν επαρκή όρια, αυτά παρέχουν ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο το παιδί νιώθει ασφάλεια και υποστήριξη.

Τα όρια παρέχουν κατευθυντήριες γραμμές για τη συμπεριφορά και βοηθούν τα παιδιά να μάθουν ποια συμπεριφορά είναι κοινωνικά αποδεκτή και ποια όχι.

Μέσα από τα όρια, τα παιδιά μαθαίνουν να έχουν αυτο-έλεγχο και αυτο-πειθαρχία και αρχίζουν να βάζουν όρια για τον ίδιο τους τον εαυτό.

Αυτά τα παιδιά έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνουν υπεύθυνοι, κοινωνικά και συναισθηματικά νοήμονες ενήλικες σε σχέση με τα παιδιά που τους έχουν τεθεί λίγα ή καθόλου όρια.

**«Θέτω όρια» σημαίνει «καθοδηγώ».**

Η έννοια του ορίου δεν πρέπει να επενδύεται αρνητικά και να συνδέεται αυτόματα με την τιμωρία, την αποθάρρυνση, την απαγόρευση, τον ηθικό περιορισμό και τη διαρκή άρνηση. Το όριο συνδέεται με την επιθυμία αναφοράς σε σταθερούς κανόνες, αξίες και πρακτικές συμβουλές. Θέτοντας όρια στηρίζουμε τα παιδιά μας, τα βοηθούμε να αυτονομηθούν και τους δείχνουμε πως ορίζεται το μονοπάτι της αποτελεσματικής

προσαρμογής, που περιλαμβάνει τη γνώση των κοινωνικών κανόνων και το σεβασμό της ατομικότητας. Τα όρια είναι μέρος των θεμελίων πάνω στα οποία χτίζονται οι σχέσεις γονέων - παιδιών.

Η ανασφάλεια των παιδιών γεννιέται από την ασυνέπεια αλλά και από τις συχνές αλλαγές, στην μέθοδο ανατροφής τους. Η συμπεριφορά «μια κρύο και μια ζέστη», δηλαδή τη μια φορά πίεση και την επόμενη υποχωρητικότητα – για το ίδιο θέμα- , η υπέρμετρη ανοχή και η υπερβολική αυταρχικότητα, που εκδηλώνονται από τους ενήλικες, άναρχα και ανακατεμένα, αναστέλλουν τη φυσιολογική ολοκλήρωση των παιδιών γιατί κυριολεκτικά (θα σας το πω όπως το λέμε στην καθ' ομιλουμένη) «χάνουν τον μπούσουλα».

Η οριοθέτηση των παιδιών είναι η αναγκαία και απαραίτητη συνθήκη για την ομαλή ανάπτυξη του ίδιου του παιδιού αλλά και για την εύρυθμη λειτουργία ολόκληρης της οικογένειας και κατ επέκταση, ολόκληρης της κοινωνίας.

Τα παιδιά διστάζουν τότε οι γονείς τους αποφεύγουν την ευθύνη να θεσπίσουν όρια .

Περιμένουν λοιπόν, από τους γονείς να τους πουν ποια είναι η αποδεκτή συμπεριφορά, τι επιτρέπεται να κάνουν και πώς να φέρονται.

Τα όρια είναι ο κύκλος ασφαλείας για το παιδί. Μέσα στα όρια, ο κόσμος είναι ασφαλής και προβλέψιμος. Είναι πιο εύκολο για το παιδί να βγει έξω στον κόσμο, όταν ξέρει ότι υπάρχει αυτός ο κύκλος ασφαλείας που έφτιαξε ο γονιός γι' αυτό.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να διευκρινίσουμε ότι οι κανόνες διαμορφώνουν πρότυπα συμπεριφοράς. Το παιδί μαθαίνει πώς να συμπεριφέρεται σε διάφορες καταστάσεις, πώς να προφυλάσσει τον εαυτό του, τι να αποφεύγει.

Μαθαίνει για παράδειγμα ότι δεν είναι σωστό να έχουμε στο τέρμα την ένταση της τηλεόρασης σε ώρες κοινής ησυχίας. Καθώς λοιπόν, τα όρια διδάσκουν ποιες συμπεριφορές είναι επιτρεπτές και ποιες όχι, το παιδί ξέρει τι μπορεί να προσδοκά από τους άλλους.

Επίσης, τα όρια και η τήρησή τους βοηθά το παιδί να κατανοήσει τη σύνδεση ανάμεσα στην πράξη και τη συνέπειά της. Έτσι, καθίσταται πιο υπεύθυνο και βοηθείται στο να

διαμορφώσει μια συγκροτημένη προσωπικότητα. Ακόμη, αποκτά ανοχή στα «μη», τα «όχι», τα «δε γίνεται».

Καταλαβαίνει ότι δεν μπορεί να κάνει πάντα αυτό που θέλει και μαθαίνει να ζει και με τα «όχι».

Άλλωστε, ακόμα και αν οι γονείς είναι ανεκτικοί και συμφωνούν πάντα με το παιδί, οι υπόλοιποι άνθρωποι (αδέλφια, συμμαθητές, εκπαιδευτικοί, γείτονες) δεν είναι υποχρεωμένοι να το κάνουν και δε θα το κάνουν.

Μέσα από την οριοθέτηση διδάσκουμε στο παιδί πρακτικά τους κανόνες της κοινωνικής ζωής.

Του παρέχουμε υγιή πρότυπα συμπεριφοράς και, τέλος, το καθιστούμε ικανό να διακρίνει μεταξύ του σωστού και του ανάρμοστου. Μέσα από τους κανόνες και τη μίμηση το παιδί μαθαίνει να τρώει με το πιρούνι ή το κουτάλι, να μαζεύει τα παιχνίδια του, να συνεργάζεται, να παίζει, να διαβάσει.

## **Οριοθέτηση δε σημαίνει καταπίεση.**

- Η πλήρης απουσία ορίων, η εφαρμογή της θεωρίας της Επιτρεπτικότητας με βασικό παιδαγωγικό μοτίβο την ασύδοτη ελευθερία στο παιδί οδηγεί στη διαμόρφωση παιδιών με κάκιστη κοινωνική συμπεριφορά, που μπορεί να εκδηλωθεί στην οικογένεια, το σχολείο, στο φιλικό περιβάλλον.
- Η τακτική αυτή οδηγεί στη διαμόρφωση παιδιών που απαιτούν να κάνουν πάντα το δικό τους αδιαφορώντας για τις απώλειες, τις ζημιές και τους τραυματισμούς που προκαλούν.
- Η απεριόριστη ελευθερία δημιουργεί στο παιδί, το φόβο της εγκατάλειψης, τον οποίο δεν μπορεί να αντέξει. Τότε η αντίδραση του είναι συχνά η υπερκινητικότητα και η καταστροφική επιθετικότητα.
- Τα παιδιά χωρίς κανόνες νιώθουν σαν να μην έχουν βάσεις και νιώθουν ανίκανα να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής. Τα συναισθήματα που βιώνουν είναι : μη ικανοποίηση – θυμός – έκρηξη.

Τα «όχι» και τα «μη», είναι κομμάτι των ορίων τα οποία και είναι απαραίτητα, προκειμένου να εξαιρεθούν συμπεριφορές που δεν είναι αποδεκτές, αλλά και να συνηθίσει το παιδί στις ματαιώσεις, που αναγκαστικά θα συναντήσει σε διάφορες στιγμές στη ζωή του.

Σκοπός όμως των κανόνων και της οριοθέτησης είναι η εκπαίδευση του παιδιού, ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του κόσμου, να εκφραστεί μέσα σε επιτρεπτά πλαίσια και να καταλάβει τη σημασία της ύπαρξης αυτών των κανόνων.

## **Πως βάζουμε όρια στα παιδιά:**

Πολλοί γονείς δυσκολεύονται να βάλουν όρια στα παιδιά τους γιατί φοβούνται ότι αν το κάνουν, το παιδί τους θα δυσανασχετήσει. Κάποιοι γονείς νιώθουν επίσης ότι το να βάλουν όρια περιορίζει τη δημιουργικότητα του παιδιού ή την τάση του για εξερεύνηση. Το παιδί όμως δεν γνωρίζει ακόμα πώς να είναι στη ζωή, έτσι θα παρεκτρέπεται συνεχώς μέχρι ο γονέας να αναλάβει τον ηγετικό του ρόλο.

Θα προκαλεί το γονέα ξανά και ξανά μέχρι να του δείξει που είναι τα όρια του.

### **Η θέσπιση ορίων αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του γονεϊκού ρόλου.**

Όταν οι γονείς δεν ανταποκρίνονται στο αίτημα του παιδιού να του βάλουν όρια, το βάζουν σε μια επικίνδυνη κατάσταση.

Τι σημαίνει αυτό;

Το παιδί προκειμένου να εξαναγκάσει τους γονείς του να ανταποκριθούν θα προβαίνει σε οποιαδήποτε ανάρμοστη συμπεριφορά προκειμένου να τους «ξυπνήσει» γονείς.

Μερικές από τις συμπεριφορές που θα υιοθετήσει το παιδί, προκειμένου να συγκινήσει τους γονείς του, είναι να μιλάει σε αγνώστους, να επιδίδεται σε ανάρμοστη σεξουαλική συμπεριφορά, να αναπτύξει κάποια διατροφική διαταραχή, να αποτυγχάνει στο σχολείο, κ. α.

Η σταθερή εφαρμογή ξεκάθαρων περιορισμών και ορίων, μαθαίνει στο παιδί τους κανόνες της ζωής έτσι ώστε να μεγαλώσει και να προσαρμοστεί σ' αυτήν.

Όταν οι γονείς βάζουν αξιόπιστους περιορισμούς και σαφή όρια στο παιδί, του δίνουν ένα ξεκάθαρο μήνυμα: «Νοιάζομαι για σένα και θέλω να είσαι ασφαλής καθώς μαθαίνεις όσα χρειάζεται για τον κόσμο. Είμαι μια “σταθερή βάση” στην οποία μπορείς πάντα να βασίζεσαι.»

- Είναι σημαντικό οι γονείς να αποφεύγουν τα διπλά μηνύματα.

- Το όριο χρειάζεται ευλυγισία και ελαστικότητα as little, as possible, as much, as necessary.
- Πρέπει να εκπέμπουν σιγουριά, αποφασιστικότητα, σταθερότητα και δύναμη η οποία διαφέρει κατά πολύ από την επιθετικότητα. Τα παιδιά χρειάζονται ένα ασφαλές περιβάλλον που να μπορούν να εμπιστευτούν. Οι φωνές οι απειλές η φυσική ή η ψυχική βία δεν βοηθούν σε καμία περίπτωση στην θέσπιση των ορίων.
- Η θέσπιση των ορίων με το πνεύμα της αμοιβαίας δέσμευσης – για μικρούς και μεγάλους – στηρίζεται στο σεβασμό της σωματικής, ψυχικής και πνευματικής ταυτότητας του παιδιού. Η τήρηση των ορίων χρειάζεται αλληλοσεβασμό και αλληλοϋποστήριξη.
- Όσο πιο μικρό είναι το παιδί τόσο πιο περιορισμένα πρέπει να είναι τα όρια όσο μεγαλώνει και αποκτά δεξιότητες τόσο πιο ελαστικά πρέπει να γίνονται.
- Η θέσπιση ορίων στα παιδιά είναι αποτελεσματική μόνο μέσω έργων. Οι ατελείωτες συζητήσεις κάνουν τα παιδιά κουρά!!!!!!
- Οι επαναλαμβανόμενες τυπικές παρατηρήσεις καταντούν κουραστικές, και τα παιδιά πλέον δεν τις προσέχουν.

## **Η παραβίαση των ορίων**

- Η τάση των παιδιών να ξεπερνούν τα όρια δείχνει την τάση τους να δοκιμάσουν τη σταθερότητα των γονιών τους αλλά μπορεί να δείχνει ακόμη και ότι είναι απαραίτητος ο επαναπροσδιορισμός τους.
- Μπορεί να είναι μήνυμα για επαναδιαπραγμάτευση και θέσπιση νέου κανόνα που να λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες των παιδιών και να διασφαλίζει έτσι την τήρησή του.
- Οι επιθετικές ακόμη και καταστροφικές συμπεριφορές των παιδιών πρέπει να είναι ένα «καμπανάκι» για τους γονείς.
- Πιθανόν το παιδί να βρίσκεται σε σύγχυση και να χρειάζεται προσανατολισμό.
- Η παραβατική συμπεριφορά ενός ανήλικου συχνά είναι μια προσπάθεια κάτι να μας πει – συνήθως ασυνείδητα - . Μπορεί να θέλει να προσελκύσει την προσοχή, να μας δηλώσει ότι είναι θυμωμένο με κάτι που συμβαίνει στην οικογένεια, να δηλώσει τη μοναξιά και την αβεβαιότητα που αισθάνεται, να μιλήσει για την έλλειψη κανόνων και ορίων στη σχέση

ανατροφής και πολλά άλλα.

- Μπορεί όμως και τα ίδια τα όρια να είναι ασαφή και συγκεχυμένα, χωρίς να μπαίνει το προσωπικό στοιχείο, χωρίς να μπαίνει ο προσδιορισμός του χώρου και του χρόνου, χωρίς να επεξηγείται η αιτία ώστε να είναι κατανοητή για τα παιδιά.
- Τα παιδιά παίζουν με τα όρια, για να ελέγξουν τις δυνάμεις τους, να φλερτάρουν με τον κίνδυνο, να νιώσουν και να νικήσουν τους φόβους τους. Έτσι σε συμβολικό επίπεδο μαγεύονται από τους υπερφυσικούς ήρωες για να βγουν από τον κόσμο της πραγματικότητας και να αναμετρηθούν με την περιπέτεια: παλεύουν με μυστικές και κακόβουλες δυνάμεις, έρχονται αντιμέτωποι με ταμπού κι απαγορεύσεις για να επιστρέψουν αργότερα ώριμοι και δυνατοί.
- Είναι πολύ σημαντικό όταν ένα παιδί ξεπερνά το όριο να μην κρίνουμε το πρόσωπο αλλά την πράξη. Δεν είναι ο στόχος μας να νιώθει το παιδί μειονεκτικά και να πέσει η αυτοεκτίμησή του, στόχος μας είναι η αποφυγή της επανάληψης της συγκεκριμένης συμπεριφοράς. Στα παιδιά πρέπει να τονίζουμε αυτό που μπορούν να κάνουν κι όχι αυτό που δεν μπορούν. Είναι πολύ πιο ενθαρρυντικό για την ψυχολογία τους να τονίζουμε τις θετικές και δημιουργικές πτυχές της συμπεριφοράς τους παρά τις αρνητικές.

## ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΞΕΠΕΡΝΑ ΤΟ ΟΡΙΟ

- Πρέπει να αναζητούνται τρόποι αλλαγής των συμφωνηθέντων όταν βλέπουμε ότι η θέσπιση ορίων και οι συνέπειες δεν περπατάνε.
- Σε περίπτωση παραβίασης των ορίων πρέπει να εφαρμόζονται οι φυσικές συνέπειες και να αποφεύγονται οι τιμωρίες.
- Πρέπει πάντα να γίνεται ενημέρωση για την τήρηση των συμφωνιών.

## **10 μυστικά πειθαρχίας για το παιδί μας!**

**Ο κλινικός ψυχολόγος Thomas W. Phelan και συγγραφέας του βιβλίου**

**«1-2-3 Magic: Effective Discipline for Children»,**

**μας δίνει τον δικό του αποτελεσματικό δεκάλογο πειθαρχίας για τα παιδιά μας**

### **1. Ψάξτε τις αιτίες της κακής συμπεριφοράς**

Κανένα παιδί δεν κλοτσά έπιπλα ή δεν κλαίει γοερά από τη μια στιγμή στην άλλη! Τα «κακά» παιδιά είναι συνήθως τα κουρασμένα, εκείνα που πεινάνε, που φοβούνται, αυτά που κάτι ζηλεύουν, αλλά κι εκείνα που θυμώνουν όταν δεν ασχολούμαστε μαζί τους. Κάνοντας μια ανοιχτή συζήτηση, του δίνουμε την ευκαιρία να μας πει τι το ενοχλεί, πώς αυτό θα μπορούσε να διορθωθεί, αλλά και να το ρωτήσουμε αν πραγματικά πιστεύει πως η συγκεκριμένη συμπεριφορά του ήταν σωστή.

### **2. Ακολουθούμε και οι δύο γονείς την ίδια συμπεριφορά**

Αν και οι δύο γονείς ακολουθούν την ίδια πορεία διαπαιδαγώγησης, το παιδί δεν μπερδεύεται ούτε αποσυντονίζεται. Γι' αυτό φροντίζουμε να μένουμε σταθεροί σε αυτό που λέμε και δεν κάνουμε υποχωρήσεις.

### **3. Ζητάμε από το παιδί να κάνει κάτι με σταθερό τόνο και σαφήνεια**

Αποφεύγουμε την προστακτική και τις γενικότητες και χρησιμοποιούμε φράσεις που ενημερώνουν το παιδί για την αιτία. Για παράδειγμα αντί για «σταμάτα να μιλάς δυνατά», προτιμάμε προτάσεις όπως «Ο μπαμπάς έχει πονοκέφαλο και νομίζω ότι θα ήταν καλύτερα να κάνουμε όλοι λίγη ησυχία».

### **4. Αγνοούμε τα ξεσπάσματά του**

Επίσης αδιαφορούμε για τις φωνές, τις βρισιές, τα αγενή σχόλια και όταν είναι δυνατό, φεύγουμε και αφήνουμε το παιδί χωρίς ακροατήριο. Αυτό μέχρι να ηρεμήσει.

### **5. Δίνουμε έμφαση στο «όχι»**

Το λέμε σταθερά και με νόημα.

### **6. Δεν χάνουμε την υπομονή μας**

Προσπαθούμε τουλάχιστον! Αυτό που πρέπει να θυμόμαστε, είναι πως εμείς θα μάθουμε στο παιδί μας τι σημαίνει αυτοέλεγχος, σεβασμός και συνέπεια!

### **7. Θυμόμαστε πάντα το ρόλο μας ως γονείς**

Και χωρίς να κάνουμε κατάχρηση εξουσίας, θυμόμαστε ότι δεν χρειάζεται πάντα να αιτιολογούμε τους κανόνες που θέτουμε ή να απολογούμαστε για τη συμπεριφορά μας.

### **8. Δεν ξεχνάμε πως εμείς είμαστε το πρότυπο συμπεριφοράς του παιδιού μας**

Ας φροντίσουμε λοιπόν να είμαστε καλά παραδείγματα προς μίμηση και να μην κάνουμε εμείς πράγματα που απαγορεύουμε στο παιδί.



### **9. Επιβραβεύουμε την καλή συμπεριφορά**

Αλλά πάντα με συγκεκριμένα επιχειρήματα. Δεν αρκούμαστε σε ένα «μπράβο», αλλά φροντίζουμε να είμαστε συγκεκριμένοι: «Μπράβο που έβαλες τα παιχνίδια στο κουτί» ή «Πολύ χαίρομαι που μοιράζεσαι τα παιχνίδια με την αδερφή σου».

### **10. Αποδεχόμαστε τα συναισθήματά του παιδιού μας**

Και ποτέ δεν τα κρίνουμε και δεν τα υποβιβάζουμε. Αντιμετωπίζουμε το παιδί με σεβασμό και ευγένεια όπως του αξίζει.