

## Τα όρια στην ανατροφή των παιδιών

Τα όρια βοηθούν τα παιδιά να μάθουν να ξεχωρίζουν ποιες συμπεριφορές είναι κοινωνικά αποδεκτές και ποιες όχι. Τα παιδιά μέσα από τα όρια μαθαίνουν πώς να συμπεριφέρονται σε διάφορες καταστάσεις, πώς να προφυλάσσουν τον εαυτό τους, τί να αποφεύγουν. **Τα όρια** επομένως **προστατεύουν**.

Παιδιά που οι σημαντικοί γι' αυτά ενήλικες τους θέτουν όρια, είναι πιο πιθανό μεγαλώνοντας να γίνουν πιο υπεύθυνοι άνθρωποι, και να αναπτύξουν ένα πιο υγιή συναισθηματικό κόσμο, σε σχέση με τα παιδιά που τους έχουν τεθεί ελάχιστα ή και καθόλου όρια.

Τα παιδιά που δεν έχουν όρια δεν νιώθουν επαρκή να ανταπεξέλθουν στις διάφορες προκλήσεις της καθημερινότητας. Από την άλλη πλευρά ούτε τα υπερβολικά όρια κάνουν καλό. Η πίεση γενικότερα δεν κάνει καλό σε κανέναν.

**Όρια χρειάζεται να μπαίνουν σε ανάρμοστες συμπεριφορές των παιδιών σε όποιο πλαίσιο και αν αυτά βρίσκονται**, στην οικογένεια, στο σχολείο, οπουδήποτε αλλού. Αν για παράδειγμα, οι γονείς αντιληφθούν ότι το παιδί τους φέρεται επιθετικά, με όποιο τρόπο σε κάποιο άλλο παιδί στο σχολείο να μην επιτρέψουν στο παιδί τους να συνεχίσει αυτή τη συμπεριφορά. **Υποχρέωση και ευθύνη των γονέων είναι να αποτρέψουν το παιδί τους από την εκδήλωση τέτοιων συμπεριφορών.**

### **Ο σεβασμός είναι το πρώτο που χρειάζεται να διδαχθεί το παιδί.**

Όρια είναι να μπαίνουν επίσης ως προς το χρόνο που περνά το παιδί μπροστά σε μία οθόνη, tablet, κινητό, play station, τηλεόραση, στο τί βλέπει ακόμη το παιδί. Για να μην ασχολούνται όμως, τα παιδιά συνεχώς με αυτές τις συσκευές θα πρέπει να έχουν **εναλλακτικές λύσεις**, να έχουν δραστηριότητες, να παίζουν με διάφορα επιτραπέζια παιχνίδια, να διαβάζουν, να ζωγραφίζουν, να κάνει όλη η οικογένεια πράγματα μαζί...

Σαφώς και σε πολλά άλλα θέματα τα παιδιά έχουν ανάγκη από όρια.

### **Τα παιδιά χρειάζονται εποπτεία.**

**Οι γονείς πρέπει να έχουν τον έλεγχο και να ξέρουν κάθε στιγμή πού βρίσκεται το παιδί τους, μαζί με ποιον είναι και τί κάνει.**

Στα όρια είναι ακόμη σημαντικά:

- ✓ Να εξηγείται από την αρχή και με σαφήνεια στο παιδί τί προσδοκούν οι ενήλικες από αυτό. Να του εξηγούν ακόμη ότι όταν παραβιάζεται ο κάθε κανόνας θα υπάρχει μία συνέπεια. Καλό είναι να αποφεύγεται η λέξη τιμωρία καθώς αυτή εμπεριέχει αρνητική χροιά και δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα. **Μια συνέπεια θα μπορούσε να είναι στέρηση από κάτι που αρέσει στο παιδί, χωρίς όμως το κόστος να είναι εξουθενωτικό για το παιδί.**
- ✓ Η σταθερότητα

- ✓ Η κοινή γραμμή μέσα στην οικογένεια, όπως επίσης και μεταξύ σχολείου – οικογένειας
- ✓ Κάθε κανόνας έχει και εξαιρέσεις, οπότε χρειάζεται μια ευελιξία από τους ενήλικες.
- ✓ **Οι γονείς να ακούν και τα παιδιά τους, τις ανάγκες τους, να μην αποφασίζουν μόνοι τους γι' αυτά.** Πολλά πράγματα είναι καλό να συναποφασίζονται από τους γονείς και τα παιδιά μαζί.
- ✓ **Η εστίαση στη θετική συμπεριφορά που θέλουν να πετύχουν οι ενήλικες, στις δυνατότητες του ακόμη του παιδιού.** Μία συμπεριφορά που επιβραβεύεται τείνει να επαναλαμβάνεται. Δεν σημαίνει ότι η επιβράβευση θα είναι πάντα ένα υλικό αγαθό. Μπορεί να είναι μία αγκαλιά, ένα μπράβο ως προς κάτι συγκεκριμένο που έκανε το παιδί.
- ✓ Τα όρια διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία. Για το λόγο αυτό χρειάζεται να αναπροσαρμόζονται σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- ✓ **Τα όρια δεν επιβάλλονται με φωνές, φασαρίες, βία όποιας μορφής. Αυτά πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγονται.**

**Οι ενήλικες λειτουργούν ως πρότυπο για τα παιδιά. Συνεπώς είναι αναγκαίο να έχουν και οι ίδιοι όρια στη συμπεριφορά τους, σε πολλά επίπεδα.** Δεν μπορούν να απαιτούν από τα παιδιά να έχουν μία συγκεκριμένη συμπεριφορά αν οι ίδιοι κάνουν κάτι διαφορετικό.

Αν οι ίδιοι οι ενήλικες χρησιμοποιούν τη βία τότε δίνουν το κακό παράδειγμα, τα παιδιά θα αναπαράγουν σε άλλους τη βία. Με τη βία περνούν στα παιδιά αντιφατικά μηνύματα ως προς το τί είναι αποδεκτό και το τί όχι, τα μειώνουν ως προσωπικότητες, και τελικά συντελούν στο να έχει το παιδί πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση. Εξάλλου ο στόχος ενός κανόνα είναι να σταματήσει μία αρνητική συμπεριφορά και όχι να καταρρακωθεί η αυτοεκτίμηση του παιδιού ή να δείξει ο ενήλικας ότι έχει εξουσία.

**Είναι προτιμότερο τη στιγμή της έντασης να μην επιβάλλονται συνέπειες στα παιδιά. Να γίνεται συζήτηση όταν και οι δύο εμπλεκόμενες πλευρές θα είναι πιο ήρεμες.**

**Τη συζήτηση και το διάλογο χρειάζεται να τα εντάξουν οι γονείς στην επικοινωνία τους με το παιδί, σε καθημερινή βάση, εάν αυτό είναι δυνατό, σε όποια ηλικία και αν βρίσκεται το παιδί τους.**

**Το παιδί όταν εκδηλώνει μία αρνητική συμπεριφορά, στην πραγματικότητα προσπαθεί να πει κάτι, να δώσει ένα μήνυμα στους γονείς ή σε άλλους ενήλικες.** Ενδεχομένως με τη συμπεριφορά του να τους προκαλεί να το προσέξουν περισσότερο, άλλοτε να τους πει ότι στην πραγματικότητα νιώθει θυμό, άγχος, στενοχώρια, φόβο, απογοήτευση.

**Επομένως, πίσω από κάθε συμπεριφορά του παιδιού οι ενήλικες χρειάζεται να προσπαθούν να καταλάβουν το συναίσθημά του και να κάνουν κάτι με αυτό.**

**Πρώτα από όλα το παιδί χρειάζεται από τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής του, να το ακούσουν και να αποδεχτούν τα όποια συναισθήματά του.**

**Να θυμόμαστε ότι όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά αλλά όχι όλες οι συμπεριφορές.**

**Είναι αναγκαίο οι γονείς ή άλλοι ενήλικες να εξηγούν επίσης στο παιδί ότι έχουν δυσαρεστηθεί με μια ανάρμοστη συμπεριφορά του, με τις πράξεις του, κι όχι ότι δεν το αγαπούν και δεν το αποδέχονται ως παιδί γενικότερα.**

Τα παιδιά βοηθιούνται όταν έχουν όρια, όταν το περιβάλλον και η μέρα τους είναι δομημένα, έχουν ένα πρόγραμμα, μία καθημερινή ρουτίνα και έχουν ευκαιρίες για να εκτονώνουν δημιουργικά την ενέργειά τους και να αξιοποιούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο το χρόνο τους. Επίσης βοηθιούνται πολύ όταν τους επιτρέπεται να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, έτσι ώστε να μη συσσωρεύεται ένταση και να αποφεύγονται τα όποια ξεσπάσματα. Οι γονείς καλούνται να είναι κοντά στα παιδιά τους, να περνούν ποιοτικό χρόνο μαζί τους, να συζητούν συνεχώς μαζί τους, να τα παρατηρούν, να βλέπουν τυχόν αλλαγές στη συμπεριφορά τους ακόμη και στην εμφάνισή τους, να συνεργάζονται με το σχολείο του παιδιού, να ζητούν βοήθεια ειδικού αν χρειαστεί και βέβαια να βάζουν όρια στα παιδιά τους, ώστε να είναι κατά το δυνατόν προστατευμένα και να συμβιώνουν αρμονικά με τους συνανθρώπους τους.

**Τα όρια δείχνουν νοιάξιμο και σεβασμό προς τον περίγυρο αλλά και τον εαυτό!**