

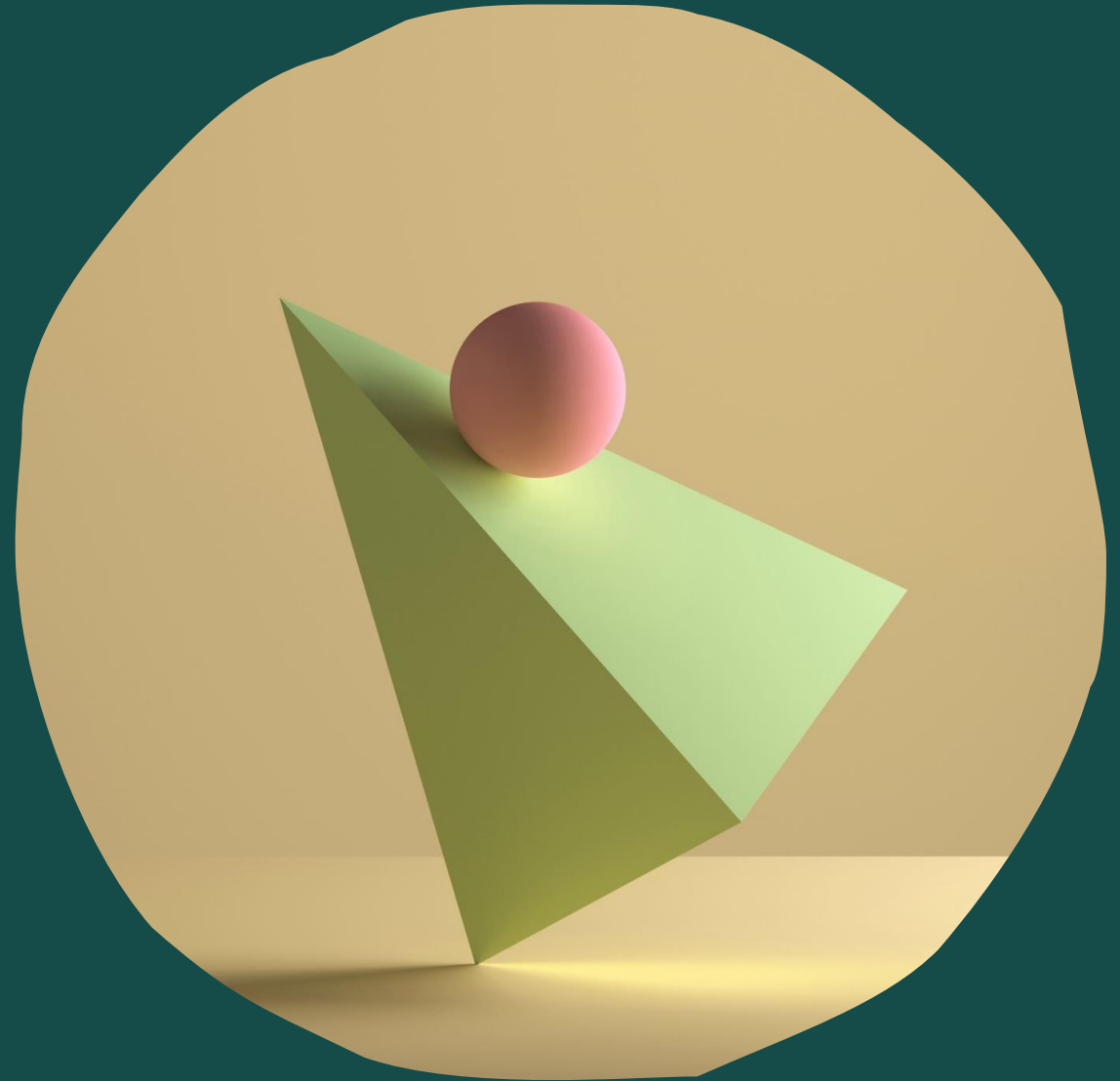
Οι κανόνες και τα όρια στη συμπεριφορά των παιδιών

Βίκυ Μαργαρίτη

BSc Ψυχολογίας, Πάντειο
Πανεπιστήμιο

MSc “Παιδαγωγική Ψυχολογία και
Εκπαιδευτική Πράξη”, Χαροκόπειο
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αναπληρώτρια Ψυχολόγος Π.Ε



Τι σημαίνει η οριοθέτηση στη συμπεριφορά του παιδιού;

- Για την υγιή ψυχοσωματική ανάπτυξη του παιδιού, πέρα από την αγάπη και τη στοργή μας, είναι απαραίτητο να θέσουμε και κάποιους κανόνες στη συμπεριφορά του. Οι κανόνες αυτοί μπορούν να σχετίζονται με τον ύπνο, τη διατροφή, τα παιχνίδια, τις εξόδους, τη μελέτη, τις αγορές, την τηλεόραση, τις σχέσεις με τους άλλους, την αρνητική συμπεριφορά κ.λ.π.

Τι μαθαίνει το
παιδί
όταν του θέτω
όρια :

- Να σέβεται τους άλλους.
- Να αντιλαμβάνεται το χώρο το δικό του, αλλά και των άλλων.
- Να συνυπάρχει αρμονικά με το περιβάλλον του.
- Να νιώθει ασφάλεια, αγάπη και εμπιστοσύνη στον εαυτό του.
- Να αποφεύγει τυχόν παραβατικές συμπεριφορές
- Να γίνει υπεύθυνο απέναντι στις κοινωνικές απαιτήσεις.
- Να έχει μια υγιή ζωή και προσωπικότητα ως ενήλικας.

Όρια και πειθαρχία

- «Όρια» και «πειθαρχία»: Συχνά όταν μιλάμε για πειθαρχία, σκεφτόμαστε παλαιότερες και αυστηρότερες εποχές όπου η πειθαρχία επιβαλλόταν στα παιδιά με το ξύλο ή τη βέργα του δασκάλου, όταν τα παιδιά ξεπερνούσαν τα όρια. Αυτές οι εποχές πέρασαν και πρέπει να μείνουν στο παρελθόν, καθώς η επιστήμη και οι έρευνες αποδεικνύουν ότι **εφαρμόζοντας ήρεμα και με σταθερότητα όρια, τα οποία τίθενται μέσα από συγκεκριμένες διαδικασίες δίνουμε ένα σαφές πλαίσιο αναφοράς για να προστατεύσουμε το παιδί μας.**
- Όρια: κανόνες και διεργασίες που ορίζονται από τις αξίες της οικογένειας και της κοινωνίας.
- Πειθαρχία: Η πειθαρχία δεν είναι τιμωρία. Η τιμωρία πληγώνει. Αντίθετα η πειθαρχία προβληματίζει και εκπαιδεύει το παιδί.



Με ποιά κριτήρια θέτω όρια/ κανόνες στο παιδί;

- Ηλικία παιδιού
- Αξιολογώντας τη συμπεριφορά του
- Συνέπεια, διάρκεια
- Σταθερότητα
- Προσέχοντας τις λέξεις και τις φράσεις που θα χρησιμοποιήσω
- Προσέχοντας τη μη λεκτική επικοινωνία (χειρονομίες, στάση σώματος κλπ)

Βασικές αρχές οριοθέτησης:

- Η αποδοχή
- Η δημοκρατική συμπεριφορά
- Ο έλεγχος και η εμπιστοσύνη
- Σταθερότητα απόψεων και θέσεων
- Συνέπεια στις αποφάσεις
- Συνεργασία μεταξύ των γονέων
- Ξεκάθαρα όρια στα παιδιά για το μέχρι που επιτρέπεται να φτάσουν

Τρόποι οριοθέτησης

(επισημάνσεις)

Δημοκρατικότητα	Υπάρχει θετικό κλίμα στην οικογένεια και όλοι λειτουργούν με κανόνες.	Δε μπορεί ένα παιδί να λαμβάνει διπλά μηνύματα.
Σταθερότητα, Συνέπεια	Σταθερότητα των γονέων απέναντι σε όσα αναφέρουν. Τήρηση των κανόνων και των αποτελεσμάτων που θα φέρει μια αρνητική συμπεριφορά.	Ένα περιβάλλον ασυνεπές δίνει λανθασμένα μηνύματα στο παιδί. Δε νιώθει σίγουρο για το τι πρέπει να κάνει.
Επιμονή και υπομονή	Ενίσχυση θετικής συμπεριφοράς-επικέντρωση στα θετικά.	Το παιδί αποκτά καλές κοινωνικές δεξιότητες, γίνεται υπεύθυνο, αποκτά αυτογνωσία και επιλύει προβλήματα.

Τρόποι αντιμετώπισης της αρνητικής συμπεριφοράς

- Αποφεύγουμε για τιμωρία τις απειλές, τις φωνές, τα προσβλητικά σχόλια και το ξύλο.
- Μην τιμωρείτε το παιδί μπροστά σε άλλα παιδιά.
- Ξεχωρίζουμε την πράξη από τον άνθρωπο(π.χ. αυτή η συμπεριφορά ήταν κακή ΌΧΙ είσαι κακό παιδί).
- Συζήτηση και διάλογος(βάζουμε το παιδί σε διαδικασία να σκεφτεί).
- Ενθάρρυνση- αποδοχή(επιβεβαιώνουμε πάντα το παιδί ότι το αγαπάμε).
- Αγνοούμε συμπεριφορές του παιδιού που προκαλούν.

Τεχνικές για αποτελεσματικότερη επικοινωνία με τα παιδιά

- Επικεντρωνόμαστε στο «εδώ και τώρα», χωρίς να κάνουμε αναφορές στο παρελθόν και χωρίς να κάνουμε προφητείες για το μέλλον.
- Δεν γενικεύουμε(πάντα, ποτέ, όλοι, κανένας)
- Θετικοί τρόποι έκφρασης μηνύματος(«Συγκεντρώσου» και ΌΧΙ «Μην είσαι αφηρημένος»)
- Ανοιχτές ερωτήσεις και απαντήσεις(τι ,πώς, εξήγησε το πιο αναλυτικά)
- Αποφυγή αρνητικών σχολίων: δε διατάζουμε, δεν απειλούμε, δεν κρίνουμε, δεν ηθικολογούμε, δεν αλλάζουμε θέμα, δε δωροδοκούμε, δεν «τα ξέρουμε όλα»
- Κοιτάμε το παιδί στα μάτια και χρησιμοποιούμε λεξιλόγιο κατάλληλο για την ηλικία του.

Τεχνικές για αποτελεσματικότερη επικοινωνία με τα παιδιά

- Δίνουμε σημασία και παρατηρούμε τα μη λεκτικά στοιχεία της επικοινωνίας πχ εκφράσεις προσώπου, ύφος, στάση σώματος.
- Ενεργητική ακρόαση: Δε βιαζόμαστε να απαντήσουμε, να τιμωρήσουμε ή να συμβουλεύσουμε. Ακούμε πρώτα για να κατανοήσουμε και να μπούμε στον κόσμο του παιδιού, λειτουργώντας ως “ καθρέφτης συναισθημάτων”
- Δίνουμε χώρο και χρόνο στο παιδί για να μιλήσει, χωρίς να το πιέζουμε.
- Έμφαση στα θετικά και όχι στα αρνητικά.
- Θετική ενίσχυση- Αποδοχή- Ενθάρρυνση.
- Ζητάμε συγγνώμη από το παιδί, όταν κάνουμε λάθος.
- Σκοπός να χτίσουμε μια σχέση ειλικρίνειας και εμπιστοσύνης.

Που οδηγεί η έλλειψη ορίων/κανόνων

- Το παιδί πιστεύει πως μπορεί να δρα ανεξέλεγκτα αφού όλα επιτρέπονται
- Αδυναμία σύναψης υγιών σχέσεων
- Άσχημη κοινωνική συμπεριφορά
- Συναισθηματική και πνευματική κόπωση των παιδιών που πιθανό να οδηγήσει σε υπερκινητικότητα
- Ανάπτυξη συναισθημάτων ανασφάλειας και φόβου



Ως γονείς καλό είναι να θυμόμαστε:

Θέτω έναν κανόνα τη φορά

Πριν μιλήσουμε στο παιδί, έχουμε συναποφασίσει οι γονείς για τους κανόνες και τηρούμε κοινή στάση

Δε χρειάζεται να παρουσιαστεί πρώτα η μη επιθυμητή συμπεριφορά και στη συνέχεια να θέσουμε όρια και κανόνες

Διαφοροποιούμε τα όρια καθώς το παιδί μεγαλώνει

Σε περίπτωση που κάνουμε λάθος, το αναγνωρίζουμε

Ως γονείς καλό
είναι να
θυμόμαστε:

Εξηγούμε στο παιδί τους λόγους αναγκαιότητας των κανόνων- αναφέρουμε παραδείγματα


Δεν είμαστε σκληροί αλλά σταθεροί

Αναφέρουμε την αγάπη και τα συναισθήματά μας

Ίσως ένα παιδί να μην τα καταφέρνει πάντα, όμως αξιολογούμε την προσπάθεια

Επιβραβεύουμε όπου είναι απαραίτητο

Δε συγκρίνουμε την προσαρμοστικότητα του παιδιού μας με των άλλων παιδιών



Είναι ο χρόνος που ξόδεψες για το τριαντάφυλλό σου που το κάνει τόσο σημαντικό"