

## Οριοθέτηση και Πειθαρχία σε Παιδιά Προσχολικής Ηλικίας

Λουΐζα Θεοφάνους, Συμβουλευτική Ψυχολόγος

Οι ηλικίες 0-6 χρόνων είναι οι πιο καθοριστικές στη δημιουργία της προσωπικότητας του παιδιού, μπαίνουν οι βάσεις για το χαρακτήρα, τις σχέσεις και τις συμπεριφορές που θα αναπτύξει ως μεγαλύτερο παιδί, ως έφηβος και στη συνέχεια ως ενήλικας.

Είναι επίσης συχνά οι πιο δύσκολες περίοδοι για τους γονείς γιατί καλούνται να καλύψουν πολλές ανάγκες των παιδιών, αφού εκτός από συναισθηματικά, αναπτύσσονται παράλληλα σωματικά και διανοητικά, ενώ όλα γίνονται με γρήγορους ρυθμούς. Κατά τις ηλικίες αυτές οι γονείς (ή οι κύριοι φροντιστές) αποτελούν τον κυριότερο παράγοντα καθορισμού της προσωπικότητας του παιδιού.

Αποτελεί μεγάλη πρόκληση, είναι δύσκολο το έργο ενός γονιού που μεγαλώνει παιδιά προσχολικής ηλικίας, ειδικά όταν εργάζεται πολλές ώρες, μεγαλώνει και άλλα παιδιά παράλληλα και αν αντιμετωπίζει προβλήματα υγείας, επαγγελματικά, οικονομικά, συζυγικά ή άλλα προσωπικά προβλήματα. Για το λόγο αυτό, ο «χρυσός κανόνας» είναι ότι ένας ευτυχισμένος και ψυχικά υγιής γονιός μεγαλώνει ευτυχισμένα και ψυχικά υγιή παιδιά.

### Ανάγκες και Αναπτυξιακά Ζητήματα

Οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες των παιδιών από τους φροντιστές τους είναι: φροντίδα, ενδιαφέρον, ασφάλεια, τρυφερότητα, επικοινωνία, σεβασμός, κατανόηση, ελαστικότητα και προσαρμοστικότητα. Ειδικά με τα μικρά παιδιά, το μόνο που μπορεί πολλές φορές να κάνει ένας γονιός είναι αρκετή υπομονή, αφού, λόγω της γνωστικής και λεκτικής τους ανάπτυξης, δεν είναι το ίδιο εύκολο να τους εξηγήσεις κάποια πράγματα και να συζητήσεις μαζί τους όπως με μεγαλύτερα παιδιά.

Στις ηλικίες 2-4 ετών το κύριο αναπτυξιακό θέμα που αντιμετωπίζει ένα παιδί είναι η αναζήτηση αυτονομίας. Τα περισσότερα παιδιά σε αυτές τις ηλικίες μαθαίνουν να τρώνε και να πηγαίνουν στην τουαλέτα μόνα τους, ενώ αντιδρούν συχνά στις υποδείξεις των γονιών τους και θέλουν να κάνουν τα πράγματα με το δικό τους τρόπο. Αυτές οι συμπεριφορές οδήγησαν πολλούς επιστήμονες στο να αποκαλέσουν αυτή την περίοδο τα «φρικτά δυάρια» (terrible twos), ενώ την παραλληλίζουν συχνά με την εφηβεία, όπου κυριαρχούν τα ίδια αναπτυξιακά ζητήματα, εκδηλωνόμενα βέβαια με διαφορετικούς τρόπους.

Στις ηλικίες 3-6 κυριαρχούν 2 αναπτυξιακά ζητήματα: Ταύτιση και ανάπτυξη ισορροπίας μεταξύ πρωτοβουλίας και ενοχής. Η οριοθέτηση, όπως θα δούμε στη συνέχεια, παίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη των παιδιών αυτής της ηλικίας.

### Ταύτιση

Τα παιδιά σε αυτές τις ηλικίες, ανάλογα με τα ερεθίσματα που λαμβάνουν, ταυτίζονται, δηλαδή υιοθετούν τα χαρακτηριστικά, απόψεις, αξίες, αντιλήψεις και

συμπεριφορές των άλλων, μιμούνται τα άτομα στο περιβάλλον τους. Συνήθως το πρότυπο ενός παιδιού σε αυτές τις ηλικίες είναι ο γονιός του ίδιου φύλου, χωρίς να σημαίνει βέβαια ότι δε μιμούνται καθόλου και άλλα μέλη της **οικογένειας** ή του άμεσου περιβάλλοντός τους.

### **Όρια**

Τα όρια δε συνδέονται απαραίτητα με αυστηρότητα, **πειθαρχία** και **τιμωρία**. Είναι οι λογικοί κανόνες που τίθενται για την προστασία, ασφάλεια και υγεία τόσο των παιδιών, όσο και των άλλων.

Τα όρια είναι απαραίτητα για να νιώθει ένα παιδί ασφάλεια, σταθερότητα και προστασία από τους γονείς και το περιβάλλον του. Μαθαίνει τι είναι ασφαλές και αποδεκτό για το ίδιο και τους άλλους, ενώ διδάσκεται έτσι και την αποδοχή κανόνων και ορίων. Αυτό θα το βοηθήσει ως ενήλικα να προσαρμοστεί στην κοινωνία, να μάθει να βάζει τα δικά του όρια στους άλλους, να διεκδικεί τα δικαιώματά του, ενώ παράλληλα να σέβεται τα δικαιώματά και τα όρια των άλλων (π.χ. τους νόμους αλλά και τα όρια στις διαπροσωπικές σχέσεις). Ένα παιδί που οριοθετείται μαθαίνει επίσης τον αυτοέλεγχο, να οριοθετεί δηλαδή μετά και το ίδιο τον εαυτό του και να μην παρασύρεται από τις παρορμήσεις του (επιθετικές, σεξουαλικές, αυτοκαταστροφικές ή άλλες).

Σε μικρές ηλικίες τα όρια και οι κανόνες πρέπει να εξηγούνται όσο το δυνατό πιο απλά και ξεκάθαρα και να επαναλαμβάνονται όταν χρειάζεται. Πρέπει επίσης οι γονείς να συμφωνούν όσο το δυνατό μεταξύ τους στην οριοθέτηση των παιδιών τους και οι κανόνες τους να είναι όσο το δυνατό ξεκάθαροι, σταθεροί και συγκεκριμένοι, ώστε να μην προκαλείται σύγχυση στα παιδιά. Καλό είναι οι γονείς να χρησιμοποιούν τη λογική για τον καθορισμό τους και όχι ταμπού.

Οι εκδικητικές πράξεις και η **βία** οποιουδήποτε είδους δεν αποτελούν οριοθέτηση. Αντίθετα, αποτελούν απλά εκτόνωση και εκδήλωση της έλλειψης ορίων από τον ίδιο τον **γονέα** (αυτοελέγχου), που με τέτοιες πράξεις τελικά διδάσκει το αντίθετο από αυτό που υποτίθεται επιδιώκει. Δε μπορείς να διδάξεις στο παιδί τον αυτοέλεγχο μέσα από τη δική σου απώλεια αυτοελέγχου. Γονείς που σέβονται τον εαυτό τους, τα παιδιά τους και ο ένας τον άλλο, καθώς και την κοινωνία, παράγουν ευκολότερα παιδιά με όρια.

### **Πρωτοβουλία έναντι Ενοχής**

Τα παιδιά αναπτύσσουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται τι θεωρείται καλό ή κακό, σωστό ή λάθος, ανάλογα με το παράδειγμα των γονέων και άλλων φροντιστών τους (παρακολουθώντας τη δική τους **συμπεριφορά**), αλλά και μέσω των αντιδράσεων που έχουν οι γονείς και άλλοι φροντιστές απέναντι στη συμπεριφορά τους.

Παράλληλα, έχουν ανάγκη να παίρνουν πρωτοβουλίες δοκιμάζοντας διάφορες **δραστηριότητες** και συμπεριφορές, να έχουν μια αίσθηση σκοπού και να λαμβάνουν δράση προς επίτευξη στόχων που τα ίδια θέτουν.

Η επιτυχής επίλυση του ζητήματος εξαρτάται από το κατά πόσο ένα παιδί θα μάθει τελικά να θέτει στόχους και να παίρνει πρωτοβουλίες που να του προσφέρουν ευχαρίστηση, έχοντας παράλληλα τους απαραίτητους ηθικούς φραγμούς, για παράδειγμα θα μπορεί να ακούσει **μουσική** το μεσημέρι αν θέλει, αλλά θα το κάνει

χαμηλόφωνα γιατί μπορεί να ενοχλεί άλλα μέλη της οικογένειας ή της γειτονιάς που θέλουν να κοιμηθούν.

### **Αυστηρότητα, Απουσία Ορίων και Ισορροπία**

Τα παιδιά των οποίων οι γονείς είναι πολύ αυστηροί γίνονται συχνά ενήλικες χωρίς αυθορμητισμό, διστακτικοί να πάρουν πρωτοβουλίες, αναποφάσιστοι, αυτοκαταπιεζόμενοι, γεμάτοι ενοχές, με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενώ υποφέρουν συχνά από ψυχοσωματικές ασθένειες, σεξουαλική ανικανότητα και αδυναμία να ευχαριστηθούν τη ζωή.

Αντίθετα, τα παιδιά που **μεγαλώνουν** χωρίς ικανοποιητικά / σωστά όρια, τείνουν να συμπεριφέρονται παρορμητικά, με μειωμένο σεβασμό των ορίων των άλλων και της κοινωνίας. Μπορεί να έχουν επίσης χαμηλή αυτοεικόνα, αλλά και αυτοέλεγχο, ώστε να γίνουν ευκολότεροι στόχοι εκμετάλλευσης αλλά και να εκδηλώσουν παραβατικές συμπεριφορές.

Για να επιτευχθεί μια ισορροπία μεταξύ ελευθερίας και περιορισμών, οι γονείς χρειάζεται να δίνουν ευκαιρίες στα παιδιά τους να κάνουν πράγματα από μόνα τους, να εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις τους και να παίρνουν πρωτοβουλίες, ενώ τα προστατεύουν με την καθοδήγηση τους και σταθερά όρια. Σε τομείς που δεν τίθενται ζητήματα υγείας, ασφάλειας και ηθικής, πρέπει να σέβονται το δικαίωμα του παιδιού να έχει τις δικές του προτιμήσεις και προσωπικότητα, π.χ. επιλογές στη **διατροφή**, στο ντύσιμο, στους **φίλους**, στις δραστηριότητες και άλλα, και να μην επιμένουν στη δική τους άποψη. Έτσι, τα παιδιά θα μπορέσουν να γίνουν υπεύθυνα άτομα που να απολαμβάνουν παράλληλα τη ζωή.

### **Επιβράβευση (αμοιβή) και Τιμωρία ως Μέθοδοι Ελέγχου της Συμπεριφοράς των Παιδιών**

Ως αμοιβή ή **επιβράβευση** θεωρούμε κάθε τι που βιώνεται ως θετικό από το παιδί, π.χ. γλυκό, παιχνίδι, **βόλτα**, έπαινος. Είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη μας ότι ακόμα και μια αρνητική σημασία από το γονιό σε μια αρνητική συμπεριφορά του παιδιού μπορεί να εκληφθεί ως αμοιβή, αφού η σημασία είναι κάτι θετικό. Για το λόγο αυτό, αν για παράδειγμα το παιδί μας ενοχλεί ενώ συζητούμε με άλλον ενήλικα και διακόψουμε για να του βάλουμε τις φωνές, αυτή η αρνητική σημασία βιώνεται περισσότερο ως επιβράβευση για το παιδί παρά ως τιμωρία, επειδή αυτό που ήθελε πραγματικά ήταν η σημασία και την παίρνει, έστω και με αυτό τον τρόπο!

Ως τιμωρία θεωρούμε κάθε τι που βιώνεται ως αρνητικό από το παιδί. Φωνές, απόσυρση προνομίου ή στέρηση άλλου πράγματος που αρέσει στο παιδί. Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε υπόψη μας ότι όλα αυτά μπορεί να είναι σχετικά, π.χ. η τιμωρία σε ένα δωμάτιο γεμάτο **παιχνίδια** μπορεί να λειτουργήσει ως αμοιβή για το παιδί παρά ως τιμωρία.

Στόχος της αμοιβής είναι να ενισχύσει την επιθυμητή συμπεριφορά, ώστε να γίνεται πιο συχνά, ενώ στόχος της τιμωρίας είναι να αποδυναμώσει την ανεπιθύμητη συμπεριφορά, ώστε να μειωθεί ή να σταματήσει. Υπάρχει θετική και αρνητική αμοιβή και τιμωρία. Αυτό δε σημαίνει σωστή και λάθος, οι έννοιες αναφέρονται σε

+ και -, δηλαδή κατά πόσο στη συμπεριφορά του παιδιού προστίθεται ή αφαιρείται κάτι, ως αντίδραση από το γονιό.

Θετική Αμοιβή = δίνεται κάτι στο παιδί που του αρέσει

Αρνητική Αμοιβή = αφαιρείται από το παιδί κάτι που το ενοχλεί

Θετική Τιμωρία = δίνεται κάτι στο παιδί που το ενοχλεί

Αρνητική Τιμωρία = αφαιρείται από το παιδί κάτι που του αρέσει

### **Τιμωρία ή Επιβράβευση; Αντιμέτωπιση Αρνητικών Συμπεριφορών στα Παιδιά**

Η θετική (υπό την έννοια που εξηγήθηκε πιο πάνω) τιμωρία ιδιαίτερα, είναι καλό να αποφεύγεται γιατί συνήθως εκλαμβάνεται ως εκδίκηση από τα παιδιά, με αποτέλεσμα να νιώθουν μειωμένα, ανεπιθύμητα, αδικημένα και να αντιδρούν επιθετικά ή παθητικά. Μπορεί επίσης μακροπρόθεσμα να έχει πολύ αρνητικές επιπτώσεις στο ψυχισμό τους, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση, **άγχος**, **κατάθλιψη** και άλλα.

Είναι αποδεδειγμένα καλύτερα ως γενική τακτική να προσπαθούμε να επιβραβεύουμε περισσότερο τις θετικές συμπεριφορές του παιδιού παρά να τιμωρούμε τις αρνητικές. Η ανάγκη κάθε παιδιού να ευχαριστεί τους γονείς του είναι έμφυτη, καθώς από αυτούς εξαρτάται η επιβίωση, η ευημερία και η αυτοεκτίμηση του. Αν ένα παιδί δείχνει να αδιαφορεί συστηματικά για τις αντιδράσεις τους, αυτό είναι ένδειξη είτε αναπτυξιακού προβλήματος, είτε ότι η σχέση γονέα – παιδιού είναι δυσλειτουργική και χρειάζεται παρέμβαση. Ένα παιδί γενικά που παίρνει επιβράβευση θα προσπαθεί να δίνει συχνά στους γονείς του λόγους να το επιβραβεύσουν ξανά, αρκεί να ξέρει τι θα επιφέρει αυτό το αποτέλεσμα. Εστιάζοντας στις θετικές συμπεριφορές του παιδιού και παραβλέποντας όσο γίνεται τις αρνητικές, βοηθούμε το παιδί μας να αναπτύξει καλύτερες συμπεριφορές και σχέσεις με τους άλλους.

Στα μικρά παιδιά βέβαια είναι σημαντικό να εξηγούμε γιατί δεν αποδεχόμαστε κάποιες συμπεριφορές, π.χ. αν πετάξει το φαγητό στο πάτωμα μπορεί να το πατήσουμε και να γλυστρήσουμε, αν στριγγλίζει μπορεί να ξυπνήσει το μωρό που κοιμάται και να αναστατωθεί μετά κ.ό.κ. Συχνά ξεχνάμε ότι όλα αυτά που οι ενήλικες θεωρούμε αυτονόητα και "κοινή λογική" δεν είναι καθόλου έτσι για τα παιδιά. Τα παιδιά χρειάζονται εκπαίδευση, ενημέρωση και εξηγήσεις, με επανάληψη, μέχρι ένα παιδί να κατανοήσει και να υιοθετήσει καλές συνήθειες και συμπεριφορές.

Είναι σημαντικό η αμοιβή και η τιμωρία (αν επιλεγθεί) να δίνονται έγκαιρα και με εξηγήσεις για να ταυτίζονται στο μυαλό του παιδιού με την ανάλογη πράξη, αλλιώς ένα παιδί μπορεί εύκολα να καταλήξει μπερδεμένο ως προς το γιατί ο γονιός του δίνει ή του παίρνει κάτι.

Οι **τιμωρίες** δεν πρέπει να έχουν εκδικητικό ή επιθετικό χαρακτήρα, αλλιώς το παιδί μπορεί να αποκτήσει χαμηλή αυτοεκτίμηση και να γίνει επιθετικό ή παθητικό στη

συμπεριφορά του. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να ασκείται βία στο παιδί, είναι ενάντια στο νόμο και προκαλεί σοβαρά ψυχικά τραύματα, ακόμα και αν αυτά δεν είναι άμεσα εμφανή.

Αν ένας γονιός επιλέξει να εφαρμόσει τιμωρία για κάποιες συμπεριφορές του παιδιού του, χρειάζεται να έχει υπόψη του ότι αυτές πρέπει να είναι ανάλογης βαρύτητας και σχετικές με την πράξη του. Για παράδειγμα, η “τιμωρία” ενός παιδιού που πετά όλα τα παιχνίδια στο πάτωμα μπορεί να είναι να τα μαζέψει, να κάνει κάποια άλλη δουλειά ή να καθυστερήσει να πάει στο πάρκο, όχι π.χ. να του απαγορευθεί η τηλεόραση για ολόκληρη εβδομάδα ή να κακοχαρακτηριστεί από την οικογένεια. Ο σωστός γονιός πρέπει να δείχνει επιείκεια στη συμπεριφορά του παιδιού του ανάλογα με την ηλικία του και να το διδάσκει ουσιαστικά σωστές συμπεριφορές μέσα από εξηγήσεις, προτροπές και παραδείγματα (δικά του και άλλων) τι είναι σωστό και τι λάθος. Δεν πρέπει να φορτώνονται ενοχές στα παιδιά, αλλά να διδάσκονται τις λογικές και φυσικές συνέπειες των πράξεων τους, κάτι που είναι πολύ αποτελεσματικότερο από την τιμωρία.

Ο ρόλος ενός γονέα παιδιού προσχολικής ηλικίας είναι αρκετά δύσκολος, ανάλογα και με τα βιώματα και τις συνθήκες ζωής της κάθε οικογένειας. Οι γονείς χρειάζονται πολλή υπομονή, κατανόηση, ενσυναίσθηση και συχνά και οι ίδιοι στήριξη για να αντεπεξέλθουν στις προκλήσεις. Κατανόηση σημαίνει να καταλαβαίνω ότι για το παιδί μου κάτι είναι σημαντικό, έστω και αν για μένα μπορεί να μην είναι, και να το σέβομαι. Η ενσυναίσθηση προχωρά ένα βήμα παραπέρα: είναι η ικανότητα μας να μπαίνουμε στη θέση του άλλου, να νιώθουμε αυτό που νιώθει. Κατέχοντας εκ φύσεως κάποιοι γονείς αυτή την ικανότητα και αναπτύσσοντας την άλλοι μέσω εκπαίδευσης και στήριξης, μπορούμε να κατανοήσουμε για παράδειγμα ότι η έντονη αντίδραση του παιδιού μας επειδή του φορέσαμε το παπούτσι ενώ ήθελε να το φορέσει μόνο του δεν είναι τόσο παράλογη όσο μας φαινόταν αρχικά. Αν ήμασταν κι εμείς δίχρονο που κτίζει την αυτοπεποίθηση και αποζητά την ανεξαρτησία του, θα το βιώναμε κι εμείς πιθανότατα ως πλήγμα. Μια τέτοια στάση δε λύνει φυσικά όλες τις συγκρούσεις, αλλά τις μειώνει. Κατανοώντας το παιδί μας, θυμώνουμε λιγότερο μαζί του, μπορούμε να εκφράσουμε λεκτικά την κατανόηση μας προς αυτό και να βοηθήσουμε και το ίδιο να ηρεμήσει γρηγορότερα. Το μήνυμα που χρειάζονται τα παιδιά ιδιαίτερα αυτής της ηλικίας είναι ένα: **“Είμαστε μαζί σου, όχι εναντίον σου!”**

Πηγή: <https://www.paidiatros.com/paidi/syMBERifora/oriothetisi-pitharxia-paidia>