



ΟΡΙΑ ΣΤΗ ΝΗΠΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Κλεοπάτρα (Ρούλα) Χατζοπούλου

Συμβουλευτική Ψυχολόγος

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΡΙΑ;

- είναι μια **σταθερή στάση & συμπεριφορά** του γονέα απέναντι σε συγκεκριμένα ζητήματα της **καθημερινότητας** – είναι ένα **ασφαλές πλαίσιο** μέσα στο οποίο το παιδί θα μπορέσει να αναπτύξει το δυναμικό του
- είναι λογικοί κανόνες που τίθενται για την **προστασία**, την **ασφάλεια** & την **υγεία** των παιδιών (μαθαίνουν τι είναι ασφαλές & αποδεκτό για τα ίδια & για τους άλλους)
- **ΔΕΝ** είναι τιμωρία – **τιμωρία = φόβος, αποσύνδεση**
- **ΔΕΝ** είναι παιδιά «ρομποτάκια», ακούνητα, αμίλητα, ανέκφραστα

ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΟΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ;

- είναι απαραίτητα για να νιώθει ένα παιδί **ασφάλεια**, σταθερότητα και προστασία από τους γονείς του & το περιβάλλον του – μαθαίνει τι είναι ασφαλές & αποδεκτό για το ίδιο & τους άλλους – διδάσκεται την αποδοχή κανόνων & ορίων
- αναπτύσσεται η **ηθική συνείδηση**
- το παιδί αναπτύσσεται ψυχικά & συναισθηματικά μέσα από τη **ματαιώση** – σημαντικό είναι να ξέρει ότι δεν μπορεί να έχει τα πάντα & πως η συμπεριφορά του έχει συνέπειες για το ίδιο & τους άλλους
- το παιδί μαθαίνει τον **αυτοέλεγχο**, να οριοθετεί και το ίδιο τον εαυτό του & να μην παρασύρεται από τις παρορμήσεις του
- θα το βοηθήσουν ως **ενήλικα** να προσαρμοστεί στην κοινωνία, να μάθει να βάζει τα δικά του όρια στους άλλους, να διεκδικεί τα δικαιώματά του αλλά & να σέβεται τα δικαιώματα & τα όρια των άλλων

ΦΩΝΗ ΓΟΝΕΑ → ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΦΩΝΗ , ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΟΡΙΟ → ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΟΡΙΟ

ΓΙΑΤΙ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΒΑΛΩ ΟΡΙΑ;

- σύνδεση με δωροδοκία & απόρριψη
- ανάγκη για σύνδεση & αποδοχή
- φόβος κλάματος
- απουσία αυτοφροντίδας
- απουσία χρόνου με το παιδί

ΠΩΣ ΒΑΖΩ ΟΡΙΑ;

◦ Τα όρια θέλουν:

- χρόνο (για σύνδεση, καθημερινή αλληλεπίδραση, παρατήρηση, εγκαθίδρυση)
- σύνδεση, κατανόηση, αποδοχή, αυθεντικότητα
- δουλειά με τον εαυτό – ενημέρωση – επιείκεια – επανόρθωση (πρότυπο μίμησης)
- γνώση των αναπτυξιακών σταδίων → προσδοκίες
- συνέπεια
- σταθερότητα
- ηρεμία
- σιγουριά
- αυτοφροντίδα

ΠΩΣ ΒΑΖΩ ΟΡΙΑ;

- **Χαρακτηριστικά νηπιακής - προσχολικής ηλικίας :**
- ανάπτυξη λόγου
- ανάπτυξη ικανότητας κατηγοριοποίησης
- ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας
- έλεγχος σφιγκτήρων
- κατανόηση διαφορών δύο φύλων
- εγωκεντρική σκέψη - έντονο το «εγώ» & το «θέλω»
- δυσκολία διαχείρισης συναισθημάτων
- εμφάνιση φοβιών, εφιαλτών , φαντασίας
- ανάγκη κοινωνικοποίησης – έναρξη σχολικής ζωής & φιλικών συναναστροφών
- τάση μίμησης
- ανάγκη για αυτονομία & λήψη πρωτοβουλιών – διεκδίκηση ελέγχου & εξουσίας πάνω στο περιβάλλον τους

ΠΩΣ ΒΑΖΩ ΟΡΙΑ;

- συζήτηση, επεξήγηση, περιγραφή της καθημερινότητας, της συμπεριφοράς σε κάθε πλαίσιο

- πρότυπο μίμησης

- με γνώμονα:

- **ασφάλεια**

- **υγεία**

- **υγιεινή**

- **αξίες οικογένειας**

→ λογικοί κανόνες καθημερινότητας – ρουτίνα – ΔΕΝ μπορώ σε όλα να λέω «όχι»

ΠΩΣ ΒΑΖΩ ΟΡΙΑ;

- Αν το παιδί εκδηλώσει μη αποδεκτή συμπεριφορά:
 - «STOP!, Σταμάτα!, Αυτό δεν είναι σωστό/ αποδεκτό!, Αυτό δεν επιτρέπεται!»
 - ↓
 - κατανόηση – καθρέφτισμα & αποδοχή συναισθήματος – χρειάζεται να «αντέξω» το «δύσκολο» συναίσθημα!
 - ↓
 - λογική & σχετική ανακατεύθυνση – εστίαση στο τι **μπορεί** να κάνει
- φυσική & λογική/σχετική συνέπεια : με σεβασμό, καλοσύνη, μπορεί να συναποφασιστεί
 - **vs** τιμωρία , «καρεκλάκι σκέψης»

ΚΑΙ ΑΝ ΔΕΝ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΩ;

- επιείκεια στον εαυτό μας
- μελέτη/ενημέρωση
- ένα όριο τη φορά
- συνεργασία με τον άλλο γονέα
- συνεργασία με το σχολείο
- αυτοφροντίδα
- αναζήτηση βοήθειας/υποστήριξης - δουλειά με τον εαυτό μου

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ!

- Τα όρια είναι **ΑΓΑΠΗ, ΦΡΟΝΤΙΔΑ, ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ** για το παιδί μου – **ΔΕΝ** είναι τιμωρία, φόβος, αποσύνδεση
- Στόχος: τα παιδιά να είναι **ασφαλή**
- Βάζω όρια, **ΟΧΙ** όρους για να είσαι κοντά μου – ΤΑ ΟΡΙΑ ΘΕΛΟΥΝ ΒΛΕΜΜΑ **ΑΠΟΔΟΧΗΣ**
- Βάζω όρια στη συμπεριφορά, **ΟΧΙ** στο συναίσθημα
- Τα όρια χρειάζονται χρόνο, ηρεμία, συνέπεια, σταθερότητα, **αυτοφροντίδα**
- Μπορώ να επανορθώσω – ζητάω «Συγγνώμη!»
- **ΑΥΡΙΟ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΙΑ ΜΕΡΑ!**
- **ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ!**



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!