

Επίσκεψη του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «Αθηνά Αφαία» (4η Δημοτική Κοινότητα του Δήμου Αθηναίων)



Την Τετάρτη 15 Οκτωβρίου 2025 και ώρα 17:00- 19:00 πραγματοποιήθηκε η συνάντηση από τις κοινωνικές λειτουργούς Βίκυ Καλαμοβράκα Κοιν. Λειτουργός MSc, και την Γουρουντή Τασούλα Κοιν. Ανθρωπολόγος, MSc, από το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «Αθηνά Αφαία» (4η Δημοτική Κοινότητα του Δήμου Αθηναίων), ένα από τα επτά Κέντρα Πρόληψης του «ΑΘΗΝΑ ΥΓΕΙΑ» με θέμα.

Οριοθέτηση και Επικοινωνία στην Οικογένεια

Η υγιής οριοθέτηση και επικοινωνία στην οικογένεια είναι αλληλένδετες διαδικασίες: τα όρια παρέχουν δομή και ασφάλεια, ενώ η επικοινωνία διασφαλίζει ότι τα όρια είναι σαφή, κατανοητά και τηρούνται με σεβασμό και κατανόηση

. Η οριοθέτηση δεν είναι τιμωρία, αλλά φροντίδα που χτίζει ωριμότερες και πιο συνδεδεμένες σχέσεις, επιτρέποντας την εγγύτητα χωρίς συγχώνευση και την αγάπη χωρίς έλεγχο.

Πιο συγκεκριμένα έγινε αναφορά:

- Στον διαχωρισμό ανάμεσα στις έννοιες «πειθαρχία» & «οριοθέτηση»
- Στην σημασία της επικοινωνίας στην διαμόρφωση ορίων
- Στις τεχνικές της αποτελεσματικής οριοθέτησης.
- Στην αντιμετώπιση "δύσκολων συμπεριφορών"
- Τι μπορεί να κρύβεται πίσω από την αποκλίνουσα συμπεριφορά
- Πώς μας βοηθάει η επικοινωνία στην προσέγγιση των παραπάνω ερωτημάτων;
-

Οριοθέτηση

- Σταθερότητα: Τα όρια πρέπει να είναι σταθερά και να εφαρμόζονται με συνέπεια από όλους τους γονείς για να μην δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να τα παρακάμπτουν.
- Σαφήνεια: Οι κανόνες πρέπει να είναι ξεκάθαροι, συγκεκριμένοι και κατανοητοί για το κάθε παιδί, ώστε να ξέρει ποια συμπεριφορά είναι αποδεκτή.
- Ισορροπία: Τα όρια πρέπει να είναι ισορροπημένα, επιτρέποντας στα παιδιά να αναπτύξουν την ανεξαρτησία τους και την αυτοπεποίθησή τους, αντί να τα καταπιέζουν.
- Προσοχή στις ανάγκες: Η οριοθέτηση πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις ηλικιακές ανάγκες και την συναισθηματική ωριμότητα των παιδιών. Η επίδειξη κατανόησης και ενσυναίσθησης από την πλευρά των γονέων είναι απαραίτητη.

Επικοινωνία

- Αποτελεσματική επικοινωνία: Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι το κλειδί για τη δημιουργία ενός θετικού οικογενειακού κλίματος. Αυτό περιλαμβάνει την ακρόαση, την κατανόηση και την έκφραση των αναγκών και των συναισθημάτων.
- Λεκτική επικοινωνία: Η ικανότητα να εκφράζονται λεκτικά οι γονείς βοηθά στη μείωση των συγκρούσεων και στην ηρεμία του παιδιού σε καταστάσεις άγχους ή σύγχυσης.
- Μοντέλο συμπεριφοράς: Τα παιδιά μαθαίνουν από το παράδειγμα των γονέων τους. Η επικοινωνία και η συμπεριφορά των γονέων αποτελούν ένα σημαντικό μοντέλο προς μίμηση.

Σύνδεση Οριοθέτησης και Επικοινωνίας

- Συνεργασία γονέων: Η συνεργασία των γονέων σε κοινές αποφάσεις και κανόνες ενισχύει την σταθερότητα και την σαφήνεια των ορίων.
- Ενσυναίσθηση: Η ενσυναίσθηση διευκολύνει την κατανόηση και την αποδοχή των ορίων από τα παιδιά. Όταν τα παιδιά αισθάνονται ότι οι γονείς τους κατανοούν, είναι πιο πιθανό να συνεργαστούν και να δεχτούν τους κανόνες.
- Ελευθερία και σεβασμός: Η οριοθέτηση επιτρέπει στα παιδιά να διαχειριστούν την ελευθερία τους με υπευθυνότητα και να μάθουν να σέβονται τα όρια των άλλων.