

Παιδί και Όρια: Γιατί χρειάζονται όρια τα παιδιά και πώς να τα βάλω;



Τι σημαίνει βάζω όρια στα παιδιά; Γιατί τα χρειάζονται και πώς μπορώ να θέσω υγιή όρια με αγάπη χωρίς να νιώθω ενοχές;

Θυμάσαι τι σκεφτόσουν, πριν γίνεις γονιός, όταν συναντούσες έξω οικογένειες με παιδιά που αντιδρούσαν/αντιμιλούσαν/ούρλιαζαν; ***τα δικά μου τα παιδιά δε θα συμπεριφέρονται έτσι!*** Με τον ερχομό όμως των δικών σου παιδιών στην οικογένεια αρχίζεις να βλέπεις πως **τελικά είναι περισσότερο δύσκολο να διαχειριστείς τις προκλητικές συμπεριφορές των παιδιών σου από ότι πίστευες στο παρελθόν.** Και τώρα τι κάνεις; Τι σημαίνει οριοθέτηση;

Φαντάσου την οριοθέτηση σαν ένα **προστατευτικό δίκτυ ασφαλείας** που μαθαίνει στα παιδιά πώς να συνυπάρχουν αρμονικά με τους γύρω τους, πώς να αντιλαμβάνονται και

να σέβονται τον προσωπικό τους χώρο και τον χώρο των άλλων αλλά και πώς να εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους άμεσα και λειτουργικά.

Ο εγκέφαλος των παιδιών χρόνο με τον χρόνο αναπτύσσεται και βγαίνοντας από την εγωκεντρική τους οπτική, που κυριαρχεί στα πρώτα τους χρόνια, ξεκινούν να συνειδητοποιούν ότι ζουν καθημερινά με άλλους ανθρώπους όμως δεν έχουν ακόμα τις δεξιότητες να διαχειριστούν τη **συμπεριφορά** τους με τέτοιο τρόπο ώστε να εκφράζουν τις επιθυμίες τους και ταυτόχρονα να δίνουν χώρο στους άλλους και να καλλιεργούν αυτό που ονομάζουμε **πειθαρχία**.

Θέτοντας όρια στα παιδιά μας τους διδάσκουμε την αξία της **πειθαρχίας**, του **σεβασμού**, της **οργάνωσης του προγράμματός** τους, της **ενσυναίσθησης**, να μπαίνουν δηλαδή και στη θέση των άλλων, της **ξεκάθαρης συνεννόησης του τι περιμένουμε από εκείνα** και ποιες **συμπεριφορές** είναι **κατάλληλες και αποδεκτές** σε κάθε συνθήκη. Χωρίς αυτά τα παιδιά αισθάνονται χαμένα και αποδιοργανωμένα.

Δεν καταλαβαίνουν πως να αντιδράσουν σε διάφορες προκλήσεις, πώς να επικοινωνήσουν στους άλλους τις επιθυμίες τους, πως να μιλήσουν χωρίς να προσβάλλουν, πώς να εκφράσουν τα συναισθήματά τους χωρίς ακραίες συμπεριφορές. Με το να τους μάθουμε τι σημαίνει όριο τους δείχνουμε την **αγάπη** μας και την **ενεργή παρουσία** μας στο **μεγάλωμά** τους και λειτουργούμε ως φωτεινή ένδειξη για το πώς να αντιλαμβάνονται τη ζωή και την συνύπαρξη με τους γύρω τους.

Πώς όμως μπορώ να βάλω όρια στα παιδιά **πρακτικά**; Αρχικά χρειάζεται να λάβω υπόψιν μου κάποιες πολύ σημαντικές παραμέτρους όπως:

- Η κάθε **ηλικία** του παιδιού ανταποκρίνεται σε διαφορετικά στάδια ανάπτυξης οπότε τα όρια πρέπει να αντιστοιχούν στην εκάστοτε αναπτυξιακή βαθμίδα του παιδιού. Σύμφωνα με τη θεωρία ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του **Erik Erikson**, σε κάθε στάδιο ανάπτυξης το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με μία κρίση η οποία αν επιλυθεί επιτυχώς θέτει το άτομο ικανό να κατακτήσει την ψυχοκοινωνική ποιότητα που σχετίζεται με το αντίστοιχο στάδιο ανάπτυξης. Για παράδειγμα στον πρώτο χρόνο ζωής του το βρέφος εξαρτάται πλήρως από τους φροντιστές του και αντιμετωπίζει την κρίση «εμπιστοσύνη έναντι αμφιβολίας» που σημαίνει ότι αν εκείνοι ανταποκρίνονται σταθερά στις ανάγκες του με ζεστασιά το βρέφος

μαθαίνει να εμπιστεύεται τους ανθρώπους γύρω του, στο δεύτερο στάδιο ανάπτυξης έρχεται η κρίση «αυτονομία έναντι ντροπής» καθώς αφορά την είσοδο του παιδιού στα νηπιακά χρόνια όπου μαθαίνει να χρησιμοποιεί την τουαλέτα, επιλέγει τροφές και παιχνίδια και γενικά αναπτύσσει δεξιότητες ανεξαρτησίας κ.ο.κ Είναι λοιπόν καίριο τα όρια να συμβαδίζουν με την εκάστοτε ηλικία και αναπτυξιακή φάση ζωής του παιδιού.

- Χρειάζεται να σκεφτόμαστε και την **οπτική του παιδιού** κάθε φορά που θέτουμε ένα όριο. Βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση του και αναλογιζόμαστε πως θα αντιδρούσαμε εμείς ως παιδιά. Τα όρια έχουν στόχο να βοηθήσουν στη δημιουργία ενός κλίματος αρμονίας και να λειτουργήσουν υπέρ όλων, συμπεριλαμβανομένου του ίδιου του παιδιού.
- Η **συνέπεια** είναι το κλειδί της επιτυχίας! Αν προσπαθούμε να οριοθετήσουμε μία συγκεκριμένη συμπεριφορά του παιδιού χρειάζεται να είμαστε συνεπείς στις αντιδράσεις μας κάθε φορά που συμπεριφέρεται με αυτό τον τρόπο. Αν τη μία γελάμε, την άλλη είμαστε αυστηροί, την επόμενη είμαστε αδιάφοροι το μόνο που καταφέρνουμε είναι να μπερδεύουμε το παιδί.
- Όταν λέμε **«όχι» σημαίνει «όχι»**. Αν κάθε φορά που λέμε «όχι» σε κάτι το παιδί αντιδράει ακόμα πιο έντονα για να κερδίσει το «ίσως» ή το «ναι» και εμείς υποκύπτουμε τότε το μήνυμα που δίνουμε στο παιδί είναι ότι το «όχι» μας είναι διαπραγματεύσιμο οπότε αν συνεχίσουν να αντιδρούν θα μας αλλάξουν στάση. Με το να διαπραγματεύεσαι με το παιδί του μαθαίνεις να γίνεται χειριστικό και να ψάχνει να βρει τρόπους να κάνει αυτό που θέλει.
- Αλλάζουμε τις **αρνητικές φράσεις σε θετικές**. Για παράδειγμα αντί να πούμε **Αν αργήσεις να ντυθείς δε θα πάμε στις κούνιες** λέμε **Ας ντυθούμε πρώτα και μετά θα πάμε στις κούνιες**. Στόχος μας είναι να παροτρύνουμε τα παιδιά όχι να τα κάνουμε να αισθανθούν απειλή η οποία το πιθανότερο είναι να φέρει άσχημα αποτελέσματα.
- Προσέχουμε τη **γλώσσα του σώματός** μας! Εκτός από τα λεκτικά μηνύματα που μεταφέρουμε στο παιδί στέλνουμε και πάρα πολλά **μη λεκτικά μηνύματα** τόσο με τη στάση του σώματός μας όσο και με τον τόνο της φωνής μας, τις εκφράσεις του προσώπου μας. Όταν μιλάμε στα παιδιά το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να έρθουμε στο δικό τους ύψος ώστε να έχουμε άμεση βλεμματική επαφή και να χρησιμοποιούμε έναν σταθερό τόνο στη φωνή μας. Όταν το παιδί φωνάζει και αρχίζουμε να φωνάζουμε και εμείς θα τα κάνουμε χειρότερα. Ο στόχος μας είναι να χαμηλώσουμε την ένταση άρα χρησιμοποιούμε έναν ήρεμο και σταθερό τόνο φωνής.
- Καμιά φορά κοιτώντας το δέντρο χάνουμε το δάσος! Προσπαθώντας να θέσουμε ένα όριο όταν το παιδί είναι ταραγμένο και δε συνεργάζεται καλό είναι να σκεφτούμε **Μήπως πεινάει; Μήπως πονάει κάπου; Μήπως νιώθει άγχος, θυμό, μήπως είναι κουρασμένο;**. Πολλές φορές όταν το παιδί βρίσκεται σε μία από τις παραπάνω καταστάσεις φέρεται προκλητικά οπότε θα βοηθήσει να δούμε αν κάτι τέτοιο συμβαίνει και να ρωτήσουμε το παιδί τι χρειάζεται.
- Πρόσφερε την **υποστήριξη** σου στο παιδί. Κάτι που για σένα φαντάζει απλό, όπως το να τακτοποιήσεις το δωμάτιο σου, για το παιδί μπορεί να φαίνεται

βουνό. Παρότρυνέ το λέγοντας *Ας φτιάξουμε μαζί το δωμάτιο σου και μετά μπορούμε να διαβάσουμε μαζί ένα παραμύθι.*

- **Γίνε ο ίδιος παράδειγμα** για το παιδί σου τηρώντας τα όρια που βάζεις. Αν λες *φεύγουμε σε πέντε λεπτά* αλλά πιάνεις την κουβέντα και τα πέντε λεπτά γίνονται μισάωρο δείχνεις στο παιδί πως δεν τηρείς αυτό που λες. Αν όμως τα πέντε λεπτά είναι πράγματι πέντε τότε το παιδί παίρνει στα σοβαρά το όριό σου αφού και εσύ ο ίδιος το τηρείς.

Στην προσπάθειά μας να βάλουμε όρια στα παιδιά μας ας αποκτήσουμε συνειδητότητα πως μόνο **προστασία** τους προσφέρουν τα όρια και **δεξιότητες** να διαχειρίζονται τις προκλήσεις της ζωής και να ζουν αρμονικά με τους ανθρώπους γύρω τους. Ας δείχνουμε την αγάπη μας στα παιδιά μας **δίχως όρους, θα σε αγαπώ μόνο αν..., αλλά με τα όρια!**

Κατερίνα Ντέμου, Ψυχολόγος - Ειδική παιδαγωγός

πηγή:

<https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/oriothetisi/7585-paidi-kai-oria-giati-xreiazontai-oria-ta-paidia-kai-pos-na-ta-valo.html>