

ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Λεωνίδης Βλαδίμηρος
Ψυχολόγος Κέντρου Πρόληψης Εξαρτήσεων
Καβάλας

- 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**.
- 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.

Ορισμός

- 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
- Προσπάθεια των ενηλίκων να βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν να συμπεριφέρονται με τρόπο αποδεκτό από το κοινωνικό σύνολο και να αποκτούν αυτοέλεγχο
- Καθοδήγηση και όχι τιμωρία

Στόχος είναι να βοηθήσει τα παιδιά

- να προσαρμοστούν στο κοινωνικό τους περιβάλλον
- να καταλάβουν ότι υπάρχουν όρια στο τι μπορούν να κάνουν
- να αισθανθούν ασφάλεια
- να μάθουν να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων
- να αποκτήσουν αυτοέλεγχο

Η συμπεριφορά ενός παιδιού επηρεάζεται από

- την ιδιοσυγκρασία του
- τον τρόπο με τον οποίο το μεγαλώνουν οι γονείς του
- διάφορες καταστάσεις που το αναστατώνουν ή του προκαλούν άγχος

Λόγοι που οδηγούν το παιδί σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές

- Φυσική περιέργεια «Τι θα συμβεί αν κάνω αυτό»;
- Μίμηση ενηλίκων
- Είναι άρρωστο, θυμωμένο ή βαριέται
- Έχει ανάγκη από αγάπη και προσοχή
- Έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Βρίσκεται σε σύγχυση (άλλα του λένε στο σπίτι και άλλα στο σχολείο)
- Αισθάνεται πληγωμένο και θέλει να 'εκδικηθεί' τους άλλους

ΤΡΟΠΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

- Δημιουργούμε ένα ασφαλές και καλά οργανωμένο περιβάλλον
- Εφαρμόζουμε ένα σταθερό πρόγραμμα
- Δίνουμε το καλό παράδειγμα
- Επαινούμε και ανταμείβουμε την επιθυμητή συμπεριφορά
- Ακούμε προσεκτικά το παιδί και προσπαθούμε να καταλάβουμε ποιο είναι το πρόβλημα και τα συναισθήματά του
- Κάνουμε χρήση των φυσικών και λογικών συνεπειών μιας πράξης
- Προσφέρουμε στα παιδιά εναλλακτικές λύσεις
- Αγνοούμε την ανεπιθύμητη συμπεριφορά

ΤΡΟΠΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

- 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.

ΤΡΟΠΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

- 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.

ΤΡΟΠΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

- 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.