**Οριοθέτηση της συμπεριφοράς του παιδιού**

 **Τι σημαίνει «**[**οριοθέτηση**](https://www.paidiatros.com/paidi/symberifora/oriothetisi-pitharxia-paidia)**της**[**συμπεριφορά**](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/aggressive-behavior)**ς» του παιδιού;**
Για την υγιή ψυχοσωματική [**ανάπτυξη**](https://www.paidiatros.com/paidi/anaptixi) του παιδιού μας, πέρα από την αγάπη και τη στοργή μας, χρειάζεται να θέσουμε κάποια όρια, κάποιους κανόνες στη συμπεριφορά του. Οι κανόνες αυτοί μπορεί να σχετίζονται με θέματα που σχετίζονται με τον [**ύπνο**](https://www.paidiatros.com/paidi/ygeia/diataraxes-ypnou), τη [**διατροφή**](https://www.paidiatros.com/paidi/diatrofi/diatrofi-paidia-odigies-goneis), τα [**παιχνίδια**](https://www.paidiatros.com/paidi/ygeia/paixnidi-paidi-ela-paixoume), τις εξόδους, το ντύσιμο, τη [**μελέτη**](https://www.paidiatros.com/paidi/mathisi-sxoleio/meleti-paidi), τις αγορές, την [**τηλεόραση**](https://www.paidiatros.com/paidi/news/tv-paidia-paxisarkia), τις σχέσεις με τους άλλους, την αρνητική συμπεριφορά κ.λ.π.

**Γιατί τα όρια είναι απαραίτητα;**
Το παιδί χωρίς όρια νιώθει δυστυχισμένο, αποθαρρυνμένο, ανασφαλές και συχνά εκδηλώνει προβλήματα στη συμπεριφορά του. Η συνέπεια και η σταθερότητα στην εφαρμογή των κανόνων αυτών, αποτελεί την απαραίτητη προϋπόθεση για την ολοκληρωμένη και υγιή ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού, καθώς και την ομαλή λειτουργία ολόκληρου του οικογενειακού συστήματος.

**Σε ποια ηλικία αρχίζει η οριοθέτηση της συμπεριφοράς του παιδιού;**
Όσο πιο νωρίς, τόσο το καλύτερο! Αν από τη νηπιακή ηλικία το παιδί μας μάθει να ελέγχει τη συμπεριφορά του, να δέχεται κανόνες, να εκφράζει με υγιή τρόπο τα συναισθήματα του και να γίνεται υπεύθυνο, τότε μεγαλώνοντας θα μπορέσει να αποφύγει κινδύνους, να αναπτύξει το δυναμικό του και να είναι [**ευτυχισμένο**](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/eftyxismeno-paidi).
Με άλλα λόγια, το παιδί που μεγαλώνει σε ένα σταθερό περιβάλλον, με ξεκάθαρα και σαφή όρια στη συμπεριφορά του έχει πολύ περισσότερες πιθανότητες να έχει καλή σχολική επίδοση, αλλά και καλές κοινωνικές δεξιότητες, να μπορεί να είναι υπεύθυνο και να επιλύει προβλήματα, να μπορεί να διεκδικεί τα δικαιώματα του και να προστατεύει τον εαυτό του, να μπορεί να ξέρει τι νιώθει και τι θέλει και να μπορεί να το εκφράσει και πάνω από όλα έχει πολύ περισσότερες πιθανότητες να είναι χαρούμενο και ικανοποιημένο.

**Πώς θέτουμε όρια στο παιδί μας;**
Πριν επιχειρήσουμε να θέσουμε όρια στη συμπεριφορά του παιδιού μας χρειάζεται να υιοθετήσουμε ένα νέο ολοκληρωμένο σύστημα [**διαπαιδαγώγηση**](https://www.paidiatros.com/efivos/psyxologia/educating-adolescents-society)ς του παιδιού μας:
-μια νέα *γονική στάση*
-ένα νέο *τρόπο*[***επικοινωνία***](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia/epikoinonia-gonion-paidion-vasikoi-kanones)*ς*
-ένα νέο *τρόπο αντιμετώπισης της αρνητικής συμπεριφοράς*

**Ποια γονική στάση θεωρείται κατάλληλη;**
Μια υπεύθυνη στάση από τον [**γονιό**](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia/good-parent) χαρακτηρίζεται από:
• αποδοχή (αντί της ψυχολογικής απόρριψης του παιδιού μας)
• συνέπεια (αντί της ασυνέπειας των λόγων και των πράξεων στη συμπεριφορά του [**γονιού**](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia/good-parent))
• όρια συμπεριφοράς (αντί της υποχωρητικότητας ή της αυταρχικότητας του γονιού)
• συναισθηματική αγωγή (αντί της υπερπροστασίας ή της αδιαφορίας του γονιού)

**Πώς θα επικοινωνήσουμε αποτελεσματικά με το παιδί μας;**
• Εκπέμπουμε ξεκάθαρο μήνυμα: Προσπαθούμε να υπάρχει συμφωνία ανάμεσα στα λόγια μας και στη γλώσσα του σώματος μας (ύφος, τόνος, βλέμμα…)
• Αρχή του «Εδώ και Τώρα»: η επικοινωνία πρέπει να είναι παρούσα και συγκεκριμένη, χωρίς αναφορές στο παρελθόν («…και την περασμένη φορά τα ίδια έκανες!»), χωρίς προφητείες για το μέλλον («…ποτέ δεν θα αλλάξεις!») και χωρίς γενικεύσεις (πάντα, ποτέ, όλοι, κανένας…)
• Θετικός τρόπος έκφρασης μηνύματος («Συγκεντρώσου!» και όχι «Μην είσαι αφηρημένος!»
• Ανοιχτές ερωτήσεις και απαντήσεις (τι, πώς…)
• Αποφυγή των αρνητικών ρόλων: δε διατάζουμε, δεν ηθικολογούμε, δεν «τα ξέρουμε όλα», δεν παρακαλούμε, δεν αλλάζουμε θέμα, δε δωροδοκούμε…
• Αντανακλαστική Ακοή («Καθρέφτισμα»): Πριν βιαστούμε να κρίνουμε, να συμβουλέψουμε, να τιμωρήσουμε το παιδί μας, ας μπούμε πρώτα στον κόσμο του και ας του παρέχουμε ένα είδος καθρέφτη, στον οποίο μπορεί να δει τον εαυτό του.

**Τι είναι το «Καθρέφτισμα»;**

Προσπαθούμε να κατανοήσουμε αυτά που λέει, αυτά που νιώθει και αυτά που θέλει να πει το παιδί μας και ύστερα να του πούμε με ενσυναίσθηση αυτό που καταλάβαμε, χωρίς κριτική ή συμβουλές, χωρίς να παίρνουμε θέση και χωρίς να σερβίρουμε έτοιμες λύσεις.

**Γιατί ο τρόπος επικοινωνίας μας με το παιδί σχετίζεται με τη συμπεριφορά του;**
Επειδή η επικοινωνία απευθύνεται πρώτα απ’ όλα στην αυτοεκτίμηση του παιδιού και στόχο πρέπει να έχει να την ανεβάζει και όχι να την μειώνει. Ας μη ξεχνάμε πως πίσω από κάθε παιδί με αρνητική συμπεριφορά κρύβεται ένα παιδί με ευάλωτη αυτοεκτίμηση.

**Τι είναι η αυτοεκτίμηση;**
Αυτό που σκέφτεται και νιώθει το παιδί για τον εαυτό του, ο τρόπος που συμπεριφέρεται στον εαυτό του ορίζουν αυτό που ονομάζουμε αυτοεκτίμηση. Η [**αυτοεκτίμησή**](https://www.paidiatros.com/efivos/psyxologia/aftoektimisi-efivoi)μας καθορίζει και τον τρόπο αντίληψης και αντιμετώπισης των άλλων ανθρώπων γύρω μας.

**Προηγουμένως αναφέρθηκε η ανάγκη**[**άσκηση**](https://www.paidiatros.com/paidi/ygeia/spor)**ς συναισθηματικής αγωγής από το γονιό. Τι ακριβώς είναι αυτό;**
Σε βασικές γραμμές, ο [**γονιός**](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia/good-parent) που ασκεί συναισθηματική αγωγή αποδέχεται όλα τα συναισθήματα του παιδιού του αλλά όχι όλες τις [**συμπεριφορές**](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/aggressive-behavior), θέτει όρια στην αρνητική συμπεριφορά του παιδιού και το μαθαίνει πώς να χειρίζεται τα συναισθήματά του και να λύνει συγκρούσεις και προβλήματα.

**Μπορούμε να ασκούμε συναισθηματική αγωγή και ταυτόχρονα να χρησιμοποιούμε την**[**τιμωρία**](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/andamivi-oxi-timoria)**;**
Αντί της τιμωρίας, προτείνεται μια άλλη μέθοδος, που αναπτύσσει την υπευθυνότητα στο παιδί και το καθιστά υπεύθυνο για τη συμπεριφορά του, χωρίς να μειώνει την αυτοεκτίμηση του. Η μέθοδος αυτή, που είναι και η κύρια μέθοδος οριοθέτησης και αντιμετώπισης της αρνητικής συμπεριφοράς του παιδιού, ονομάζεται «Λογικές Συνέπειες».

**Τι είναι η μέθοδος «Λογικές Συνέπειες»;**
Σε ένα θετικό, συναισθηματικό κλίμα, δίνουμε στο παιδί επιλογές για να αποφασίσει, προειδοποιώντας το για τις λογικές συνέπειες που θα ακολουθήσουν, και το αφήνουμε να υποστεί τις συνέπειες της επιλογής του για τη συγκεκριμένη μέρα. Την επόμενη φορά, το παιδί έχει τη δυνατότητα να ξαναποφασίσει… Το παιδί μαθαίνει να γίνεται υπεύθυνο, αφού μαθαίνει να επιλέγει και να δέχεται τη σχέση πράξης και συνέπειας. Η μέθοδος αυτή προϋποθέτει λιγότερα λόγια και περισσότερες πράξεις, θετική πρόθεση και όχι εκδικητικότητα, συνέπεια και σταθερότητα. Οι συνέπειες θα πρέπει να σχετίζονται λογικά με τις πράξεις του παιδιού και κατά την εφαρμογή τους θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε και τη μέθοδο του καθρεφτίσματος που αναφέραμε πιο πάνω. Για παράδειγμα:
«Μπορείς να έρθεις μέχρι τις 4.00 στο σπίτι, ή μπορείς να αργήσεις…εσύ αποφασίζεις! Αν έρθεις στην ώρα σου, θα μπορείς και αύριο να βγεις να παίξεις με τους [**φίλους**](https://www.paidiatros.com/paidi/symberifora/filia-paidia) σου. Αν αργήσεις, σημαίνει ότι διαλέγεις να μην παίξεις αύριο με τους φίλους σου…» Αν το παιδί επιλέξει να αργήσει, το αφήνουμε να υποστεί τις συνέπειες της επιλογής του την επομένη:
«Ξέρω ότι θέλεις να πας να παίξεις… Καταλαβαίνω ότι είσαι [**θυμωμένο**](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/thimos-paidi)ς μαζί μου, αλλά εσύ το διάλεξες αυτό… Αύριο θα έχεις τη ευκαιρία να ξαναεπιλέξεις…»

**Τι άλλο πρέπει να γνωρίζουμε για τη οριοθέτηση της συμπεριφοράς του παιδιού μας;**
Στη θέσπιση ορίων στο παιδί, αναγνωρίζουμε το συναίσθημα πίσω από την αρνητική του συμπεριφορά, βοηθούμε το παιδί να το κατονομάσει και εξηγούμε γιατί ορισμένες συμπεριφορές είναι ανάρμοστες. Στη συνέχεια το καθοδηγούμε, ώστε να βρει πιο κατάλληλους τρόπους να χειριστεί τα συναισθήματά του και να ελέγξει τη συμπεριφορά του.

**Πού εφαρμόζεται η μέθοδος αυτή;**
Σχεδόν παντού! Στη συμπεριφορά του παιδιού στην υπεραγορά ή σε μια επίσκεψη, στις άσχημες λέξεις ή στην [**επιθετικότητα**](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/epithetikotita-paidia), στις ιδιοτροπίες και τα πείσματα κ.λ.π. Σίγουρα δε θα εφαρμοστεί σε περιπτώσεις όπου υπάρχουν άλλα σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα στο παιδί, όπως π.χ. [**φοβίες**](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/childhood-fears) ή άλλες καταστάσεις εκτός του ελέγχου του παιδιού. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει να ζητηθεί η βοήθεια του Ειδικού για την αντιμετώπισή τους.

**Υπάρχει κάποια «μαγική συνταγή» διαπαιδαγώγησης;**
Θα πρέπει να [**θυμό**](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/thimos-paidi)μαστε πως το παιδί μαθαίνει από αυτό που κάνουμε και όχι από αυτό που τού λέμε. Το προσωπικό μας παράδειγμα αποτελεί «μοντέλο» προς μίμηση για το παιδί. Για παράδειγμα, τι κάνουμε εμείς οι [**γονείς**](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia/good-parent) όταν είμαστε θυμωμένοι, αγχωμένοι, απογοητευμένοι, όταν δε γίνεται το δικό μας κ.λ.π., κ.λ.π.
Καλή αυτοκριτική και καλή εξάσκηση! Τέλειοι γονείς δεν υπάρχουν, όπως δεν υπάρχουν και τέλεια παιδιά…

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Herbert, M. (1989) Ψυχολογικά Προβλήματα της Παιδικής Ηλικίας. Ελληνικά Γράμματα Κουρκούτας, Η. (2007) Προβλήματα συμπεριφοράς στα παιδιά. Ελληνικά Γράμματα Gottman, J. (2000) Η Συναισθηματική Νοημοσύνη των Παιδιών. Ελληνικά Γράμματα Χατζηχρήστου Χρυσή (2005) Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας-κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο: Δεξιότητες επικοινωνίας- Αναγνώριση, έκφραση, χειρισμός συναισθημάτων - Διαστάσεις της αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης - Διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων. Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδάν

Μελνίκοβα - Τσιφλικιώτη Τατιάνα, Ψυχολόγος

Μαίρη Δήμου, Κλινική Ψυχολόγος