

ΠΩΣ ΘΑ ΒΑΛΕΤΕ ΟΡΙΑ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ

Οι περισσότεροι γονείς σήμερα βασανίζονται από ερωτήματα όπως: Πόση ελευθερία πρέπει να δώσω στο παιδί μου; ποια όρια Πρέπει να του βάλω; οι σύγχρονες αντιλήψεις έβαλαν τέλος στην άνευ όρων υποταγή των παιδιών, δεν κατάφεραν όμως να οδηγήσουν σε μια ισορροπημένη διαπαιδαγώγηση.

Από τη στιγμή που ένα παιδί γεννιέται, εμείς ως γονείς του -συνήθως περισσότερο η μητέρα- αναλαμβάνουμε την απόλυτη ευθύνη για την ασφάλεια, την υγεία και τη σωστή ανάπτυξή του. Στην αρχή ο κόσμος του παιδιού είναι αυτός που εμείς δημιουργούμε γι' αυτό, δηλαδή κυρίως το περιβάλλον του σπιτιού μας, ορισμένοι άνθρωποι που εισχωρούν στον κόσμο αυτό, όψεις του εξωτερικού κόσμου με τις οποίες εμείς το φέρνουμε σε επαφή, βγάζοντάς το έξω από το σπίτι. Αυτό που κάνουμε είναι ότι βάζουμε συνεχώς όρια γύρω από το παιδί για να το προστατέψουμε, χωρίς να συνειδητοποιούμε ότι το κάνουμε όσο αυτό είναι ακόμη παθητικό και δεν αμφισβητεί τα όρια αυτά. Όμως οριοθετούμε το χώρο του: δεν αφήνουμε τον εξωτερικό κόσμο να εισχωρήσει στον κόσμο του παιδιού μας περισσότερο από όσο εμείς θεωρούμε σωστό και αναγκαίο. Το προστατεύουμε από το πολύ κρύο ή την πολλή ζέστη, από την πείνα και τη δίψα, από κινδύνους που απειλούν τη σωματική του ακεραιότητα και από ανθρώπους που δεν εμπιστευόμαστε. Το αίσθημα της υπευθυνότητας που πρέπει να μας χαρακτηρίζει ως γονείς σ' αυτό το πρώιμο στάδιο είναι αυτονόητο και απολύτως αναγκαίο, όχι μόνο για τη σωματική ασφάλεια του παιδιού, αλλά και για την υγιή ψυχική και διανοητική του ανάπτυξη. Μόνον ένα παιδί που απολαμβάνει τη σιγουριά που του εξασφαλίζουν οι γο-

νείς θα αναπτυχθεί έτσι ώστε, όταν έρθει η στιγμή, να μπορεί να δοκιμάσει και να ξεπεράσει τα όρια αυτά. Ένα παιδί που δεν γνωρίζει όρια και δεν μαθαίνει να τα τηρεί είναι ανασφαλές, αποπροσανατολίζεται εύκολα από κάθε είδους ερεθίσματα, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στους στόχους του και βιώνει συχνά την απόρριψη και τις συνεχείς αποτυχίες.

Τα όρια πρέπει να είναι ευέλικτα και μεταβλητά

Αυτό το αρχικό αίσθημα ευθύνης απέναντι στο παιδί παραμένει όσο αυτό είναι ανήλικο και εξαρτημένο από τους γονείς. Συχνά μάλιστα δεν μας εγκαταλείπει ποτέ εντελώς. Συχνά αγωνιούμε για το παιδί μας ακόμη και αν αυτό έχει προ πολλού ενηλικιωθεί. Ταυτόχρονα όμως, καθώς το παιδί μεγαλώνει και διευρύνεται ο κόσμος του, έρχεται η στιγμή που συγκρούεται με τα όρια αυτά. Υπάρχουν όρια που καταργούνται αυτόματα επειδή το παιδί δεν είναι πια ένα αβοήθητο βρέφος που χρειάζεται απόλυτη προστασία, και έτσι, π.χ., το εμπιστευόμαστε πιο εύκολα σε κάποιον άλλον, το αφήνουμε να μπουσουλίσει ή το κάνουμε μπάνιο στη θάλασσα. Υπάρχουν όμως όρια τα οποία διατηρούνται ως τη στιγμή που το παιδί μάς δείχνει ότι πρέπει να τα καταργήσουμε ή να τα διευρύνουμε, για να ανταποκριθούμε στην έμφυτη ανάγκη του να γνωρίσει τον κόσμο. Τότε συχνά νιώθουμε αβεβαιότητα, επειδή από τη μία φοβόμαστε για το παιδί μας και από την άλλη έχουμε τις πρώτες συγκρούσεις μαζί του όταν του λέμε «όχι». Η βάση για να δεχθεί ένα παιδί το «όχι» (και να αποδεχθεί ένα όριο που του βάζουμε) είναι το «ναι». Τι ακριβώς σημαίνει αυτό; Τα παιδιά βρίσκονται σε μια διαρκή διαδικασία αναγνώρισης του περιβάλλοντος χώρου, ενώ παράλληλα μ' αυτό δοκιμάζουν και αναπτύσσουν τις δικές τους ικανότητες. Για να γίνει αυτό, πρέπει βέβαια να τους δοθεί η ευκαιρία. Οι γονείς έχουν την ευθύνη να τα οδηγήσουν σ' αυτήν την «εξερεύνηση» προστατεύοντάς τα, εξηγώντας τους -ανάλογα με την ηλικία τους- τους

κινδύνους και αφήνοντάς τα να παίρνουν κάποια ρίσκα όταν ξέρουν ότι δεν διατρέχουν σοβαρό κίνδυνο. Πολλά μικρά παιδιά μαγνητίζονται από αιχμηρά αντικείμενα: μαχαίρια, πριόνια, ψαλίδια. Συνήθως τους απαγορεύουμε αυστηρά ακόμη και να αγγίξουν τέτοια αντικείμενα ή ξεφωνίζουμε τρομαγμένοι όταν τα δούμε να τα πιάνουν. Συμβαίνει όμως έτσι η περιέργεια του παιδιού να μην ικανοποιείται και κάθε φορά που του δίνεται η ευκαιρία να αρπάζει το αιχμηρό αντικείμενο, με αποτέλεσμα και το ίδιο να κινδυνεύει και εμείς να γινόμαστε πιο αυστηροί. Μία άλλη δυνατότητα θα ήταν να δώσουμε στο παιδί ένα όχι πολύ κοφτερό, αλλά όχι και ψεύτικο μαχαίρι και να το αφήσουμε, επιβλέποντάς το φυσικά, να κόψει κάτι, π.χ. να μας βοηθήσει όταν εμείς κόβουμε κάτι στην κουζίνα. Με αυτόν τον τρόπο το παιδί ικανοποιεί την περιέργειά του, αποκτά τη δεξιότητα να χρησιμοποιεί προσεκτικά ένα αιχμηρό αντικείμενο και είναι πολύ πιο έτοιμο να δεχθεί ένα όριο: Ότι δηλαδή κάποια μαχαίρια είναι πολύ κοφτερά, με αυτά και οι μεγάλοι μπορεί εύκολα να κοπούν, γι' αυτό δεν θέλουμε να τα πιάνει. Ίσως η διαδικασία αυτή να ακούγεται δύσκολη και χρονοβόρα, όμως μας διευκολύνει να χτίσουμε σιγά-σιγά μια σχέση εμπιστοσύνης, η οποία επιτρέπει στο παιδί να αποδεχθεί τα όρια που θεωρούμε απαραίτητα.

Τα όρια πρέπει να είναι κατανοητά από τα παιδιά

Η ζωή με τα παιδιά απαιτεί να αναθεωρήσουμε κάποιες συνήθειές μας, και βέβαια να «ξεβολεуόμαστε» πότε-πότε. Όταν λέμε «μη», θα ήταν καλό η απαγόρευση αυτή να έχει κάποια λογική και να μπορεί να γίνει κατανοητή από το παιδί. Όταν απαιτούμε από το παιδί να μην καθίσει στο χώμα για να μη λερωθεί, να μη σκαρφα-

λώσει όπως τα άλλα παιδιά στο πεζούλι γιατί μπορεί να πέσει, να καθίσει πολλή ώρα ήσυχο για να μη μας ενοχλήσει, να μην αγγίξει τίποτα γιατί μπορεί να κάνει ζημιά, τότε το κάνουμε αναίσθητο απέναντι στα «μη» και υπονομεύουμε τη δυνατότητα να δεχθεί κάποια όρια που είναι πραγματικά ουσιώδη για την ασφάλειά του και τις σχέσεις του με τους άλλους. Οι πρώτοι άνθρωποι στους οποίους το παιδί δοκιμάζει τα όριά του είναι οι γονείς.

Πώς θα μάθει το παιδί να σέβεται τα όρια των άλλων;

Η ανάγκη του παιδιού να εξερευνήσει και να γνωρίσει τον κόσμο δεν περιορίζεται στα άψυχα αντικείμενα. Παράλληλα με τις άλλες ικανότητές του, αναπτύσσονται και οι κοινωνικές του δεξιότητες, η ικανότητά του να κάνει σχέσεις, να επικοινωνεί, να έχει φίλους, να συνεργάζεται, να διεκδικεί και να υποχωρεί, να αγαπάει και να νιώθει εμπιστοσύνη. Οι πρώτοι και σημαντικότεροι άνθρωποι που καθορίζουν με τις αντιδράσεις τους την ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτών, και πάνω στους οποίους δοκιμάζει το παιδί τα όρια της κοινωνικής του συμπεριφοράς, είναι οι γονείς. Πρόκειται σχεδόν πάντα για μια δοκιμασία των γονέων, οι οποίοι προσπαθούν να ισορροπήσουν ανάμεσα στις δικές τους ανάγκες και επιθυμίες και στην προσπάθεια να μην πληγώσουν το παιδί τους. Αυτό που βοηθάει και ανακουφίζει είναι η επίγνωση ότι στις περισσότερες, στις «φυσιολογικές» τουλάχιστον, περιπτώσεις πρόκειται για περιόδους κατά τις οποίες τα παιδιά δοκιμάζουν τα όρια και οι οποίες ξεπερνιούνται. Βοηθάει ακόμη να ξέρουμε ότι αυτές οι φάσεις, που είναι ανάλογα με την προσωπικότητα του κάθε παιδιού λιγότερο ή περισσότερο έντονες, συνιστούν αναπόσπαστο στοιχείο της παιδικής -

κι αργότερα της εφηβικής- ηλικίας. Δεν θα πρέπει να πιστεύουμε ότι κάποιες ακραίες συμπεριφορές των παιδιών θα τα χαρακτηρίσουν σε όλη τους τη ζωή, ούτε ότι πρέπει με κάθε τρόπο να τις αποτρέψουμε. Στην πραγματικότητα είναι φυσιολογικές παρορμήσεις που ζητούν ειλικρινή απάντηση για να αξιολογηθούν απ' το παιδί ως «σωστό» ή «λάθος». Έτσι, ένα παιδί που δαγκώνει δεν θα γίνει ένας άνθρωπος που σε όλη του τη ζωή θα «δαγκώνει» και θα είναι επιθετικός. Επομένως, δεν είναι απαραίτητο να κάνουμε στο παιδί ολόκληρο κήρυγμα γιατί δεν είναι σωστό να δαγκώνει, πράγμα που συνήθως δεν έχει και αποτελέσματα. Είναι αρκετό να δείξουμε στο παιδί ότι μας πονάει, ότι αυτό μάς είναι δυσάρεστο, και να προσπαθήσουμε να βρούμε τρόπο να «εκτονώσει» αλλιώς αυτή του την ανάγκη. Μπορούμε να του υποδείξουμε να δαγκώνει μόνο το ρούχο μας ή να βρούμε ένα αντικείμενο που να ευχαριστιέται να το δαγκώνει, π.χ., κάτι λαστιχένιο, ή και να το αναζητάμε μαζί του κάθε φορά που έχει τη διάθεση αυτή. Έτσι, δημιουργούμε απ' αυτή τη συμπεριφορά ένα «παιχνίδι» και αποφεύγουμε την έντονη σύγκρουση. Με αυτόν τον τρόπο κάποια στιγμή η φάση του δαγκώματος θα έχει περάσει, χωρίς να έχει ταλαιπωρηθεί η σχέση μας με το παιδί.

Γίνονται πιο σαφή τα όρια όταν τιμωρούμε τα παιδιά;

Οι περισσότεροι γονείς έχουμε βρεθεί αντιμέτωποι με καταστάσεις όπου η συμπεριφορά του παιδιού μας ήταν τόσο προκλητική και ανυπόφορη, ώστε να νιώθουμε την ανάγκη να το τιμωρήσουμε με κάποιον τρόπο. Αυτές είναι στιγμές αναπόφευκτες στη ζωή με τα παιδιά, επειδή και εμείς είμαστε άνθρωποι με χίλια πράγματα στο μυαλό μας, με νεύρα, κούραση και με αντοχή που κάποια στιγμή τελειώνει. Τη στιγμή εκείνη το παιδί βλέπει τη συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε και αντιλαμβάνεται ότι απέναντί

του βρίσκεται ένας άνθρωπος με όρια, που δεν μπορεί να δέχεται υπομονετικά τα πάντα. Η τιμωρία λοιπόν και οι φωνές είναι μια ειλικρινής αντίδραση, η οποία τη στιγμή εκείνη λειτουργεί σαν βαλβίδα εκτόνωσης του θυμού μας και έχει μια στιγμιαία επίδραση στο παιδί, ώστε να μη συνεχίσει την «κακή» συμπεριφορά του. Όμως, δεν θα έπρεπε οι τιμωρίες να είναι μία τακτική που χρησιμοποιούμε για να δείχνουμε στα παιδιά πού βρίσκονται τα όρια. Αν φτάσουμε στο σημείο που οι τιμωρίες και τα κηρύγματα πέφτουν απανωτά, χωρίς αποτέλεσμα, σημαίνει ότι αποτύχαμε να πείσουμε το παιδί για την ορθότητα των ορίων. Όταν τιμωρούμε το παιδί επειδή έκανε κάτι που θεωρούμε «κακό», αγνοούμε κάτι πολύ βασικό: ότι το παιδί δεν έχει ούτε τη λογική ούτε την ηθική τη δική μας. Ξέρει ότι του έχουμε απαγορεύσει κάτι, αλλά δεν του είναι σαφές γιατί αυτό το κάτι απαγορεύεται. Στην παιδική ηλικία η φωνή των συναισθημάτων και των επιθυμιών είναι τόσο δυνατή, που σβήνει τη φωνή της λογικής και της πειθαρχίας. Τη στιγμή που ένα παιδί κάνει κάτι ανεπίτρεπτο, η παρόρμησή του είναι τόσο δυνατή, που δεν μπορεί να κάνει διαφορετικά. Αυτό ακούγεται ίσως παράξενο, επειδή πολύ συχνά έχουμε την εντύπωση ότι «το κάνει ενώ ξέρει πολύ καλά ότι δεν πρέπει να το κάνει». Η εντύπωση αυτή είναι εσφαλμένη.

Ένας δρόμος διαλόγου

Το παιδί δοκιμάζει μεν τα όρια, όχι όμως για να προκαλέσει εμάς και να «περάσει το δικό του», αλλά γιατί η παρόρμησή του να ξεπεράσει το όριο είναι δυνατή και θέλει να εξετάσει κατά πόσο το όριο εξακολουθεί να ισχύει. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να δείχνουμε στο παιδί ότι απορρίπτουμε την πράξη του, όχι όμως το ίδιο (δεν λέμε «είσαι κακό παιδί», λέμε «αυτό που έκανες είναι κακό»). Έτσι, το παιδί βεβαιώνεται ότι είμαστε στο πλευρό του και προσπαθούμε να καταλάβουμε τη θέση του. Ανοίγουμε λοιπόν ένα δρόμο διαλόγου και κατανόησης και καταφέρνουμε να κάνουμε το

παιδί να μας ακούει όλο και περισσότερο, καθώς μεγαλώνει. Με αυτόν τον τρόπο χτίζουμε τις βάσεις πάνω στις οποίες το παιδί θα μάθει από το παράδειγμά μας και από τις πεποιθήσεις μας για το τι είναι καλό και τι όχι. Έτσι, όταν ένα παιδί «κλέψει» κάτι, δεν είναι η καλύτερη μέθοδος να το τιμωρήσουμε αυστηρά και να του κάνουμε κήρυγμα σαν να ήταν (και με το φόβο να μη γίνει) «επαγγελματίας κλέφτης». Είναι απαραίτητο να του εξηγήσουμε ότι δεν επιτρέπεται να παίρνουμε πράγματα από άλλους χωρίς την άδειά τους, αλλά ταυτόχρονα πρέπει να δείξουμε κατανόηση για το ότι μπήκε σε πειρασμό από το ωραίο αντικείμενο και να το βοηθήσουμε να το επιστρέψει ζητώντας συγγνώμη, χωρίς όμως να το κάνουμε εμείς. Αν μπορούμε να βάλουμε τις βάσεις έτσι ώστε το παιδί μας να μπορέσει μέσα από τη δική μας εμπιστοσύνη και κατανόηση να αναπτύξει τη δική του προσωπική αίσθηση για το σωστό και το λάθος, τότε μεγαλώνοντας θα μπορεί να ελέγχει όλο και περισσότερο τις αρνητικές του παρορμήσεις, να διακρίνει πού βρίσκονται τα όρια και να προστατεύει αποτελεσματικά τον εαυτό του και τις σχέσεις του.

ΛΟΥΙΖΑ ΒΟΓΙΑΤΖΗ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ