



ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ , ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΟΡΙΑ

Οι γονείς σύμφωνα με πολλές έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί αποτελούν τους κύριους διαμορφωτές του χαρακτήρα και της προσωπικότητας του παιδιού. Η ιδιοσυγκρασία του παιδιού σε συνδυασμό με το γονεϊκό στυλ που εφαρμόζετε στο παιδί διαμορφώνουν ,όχι μόνο τον χαρακτήρα του παιδιού αλλά και την στάση του απέναντι στη ζωή.

Το πιο σημαντικό πράγμα που χρειάζονται τα παιδιά από τους γονείς τους είναι η **αγάπη** , αλλά κοντά ακολουθούν και τα **όρια** . Αποτελούν ένα σημαντικό εργαλείο διαπαιδαγώγησης και εφαρμογής υγιούς συμπεριφοράς . Τα όρια αφορούν πτυχές της καθημερινότητας (ώρα ύπνου , ώρα επιστροφής στο σπίτι, μελέτη , μπάνιο. Η οριοθέτηση στο οικογενειακό περιβάλλον τα βοηθάει να τα διαχειριστούν αργότερα στην κοινωνία.

Βάζοντας όρια στο παιδί , το βοηθάμε να νοιώσει :

Ασφάλεια:χρειάζεται την σιγουριά της προσοχής των γονέων και την διασφάλιση της ασφάλειας του.

Εμπιστοσύνη: μαθαίνουν να εμπιστεύονται τα όρια και τις συνέπειές τους. Αποφυγή απρόβλεπτου.

Αυτοέλεγχο:Τα σταθερά και ξεκάθαρα όρια μαθαίνουν τα παιδιά ελέγχουν την συμπεριφορά τους.

Σεβασμό : μαθαίνουν να σέβονται τις ανάγκες και τα αισθήματα των άλλων ανθρώπων .

Τι θα συμβεί εάν δεν βάλουμε όρια στα παιδιά ;

Κακή κοινωνική συμπεριφορά, προβλήματα προσαρμογής , ανασφάλεια και άγχος, δυσκολία αυτοσυγκέντρωσης , συναισθηματική φόρτιση.

Γιατί δυσκολευόμαστε στα όρια;

- Ίσως γιατί οι ίδιοι δυσκολευόμαστε με τα δικά μας όρια
- Πιθανόν γιατί δε μάθαμε να λέμε ΌΧΙ
- Γιατί φοβόμαστε ότι θα στεναχωρήσουμε τους άλλους
- Γιατί φοβόμαστε ότι θα γίνουμε καταπιεστικοί
- Γιατί πιστεύουμε ότι οι άνθρωποι πρέπει να βάζουν μόνοι τους τα όρια
- Γιατί ελπίζουμε ότι θα αλλάξουν όταν μεγαλώσουν...

Πως μπορούμε λοιπόν να στηρίξουμε τα παιδιά μας σε αυτή την πρόκληση ;

Τα παιδιά κάθε ηλικιακής ομάδας έχουν ανάγκη από **όρια**

- Τα όρια πρέπει να είναι **σταθερά και με συνέπεια (Όχι κούφιας απειλές)**
- θα πρέπει να είναι ξεκάθαρα και συγκεκριμένα, όχι γενικόλογα
- **Κοινή γραμμή** από τους γονείς
- Πειθαρχία σημαίνει **διδασκαλία**, όχι **τιμωρία**
- Τα όρια καθορίζονται με ευελιξία και αγάπη και όχι με την επιβολή του **φόβου** ή της τιμωρίας
- Όταν παραβιάζεται ένας κανόνας από το παιδί θα πρέπει να υποστεί μια συνέπεια.
- Προετοιμάζουμε τα παιδιά για τις συνέπειες που θα ακολουθήσουν τις εκάστοτε συμπεριφορές.
- Οι συνέπειες - τιμωρίες δεν πρέπει ποτέ να είναι εξαντλητικές για το παιδί (σε χρόνο και διάρκεια).
- Δημιουργήστε αντιπερισπασμό.
- Περιορίστε τις επιλογές.
- Προσαρμόστε τους κανόνες στο στάδιο ανάπτυξης του παιδιού.
- Οι κανόνες πρέπει να είναι ευέλικτοι, ώστε να αλλάζουν όσο το παιδί ωριμάζει
- Προσφέρετε στο παιδί πρότυπα συμπεριφοράς για μίμηση.
- Να είστε **αυστηροί** μεν, **δίκαιοι** δε
- Τα παιδιά μαθαίνουν πιο γρήγορα τους κανόνες , όταν είναι λίγοι.

Είναι κατανοητό πως θα εμφανιστούν στιγμές που θα προκαλέσουν συγκρούσεις μεταξύ παιδιού και γονέων κατά την εφαρμογή των παραπάνω. Εδώ θα παραθέσουμε κάποιες πρακτικές που θα βελτιώσουν την όποια κατάληξη .

Βρείτε έναν τρόπο επίλυσης των διαφωνιών ο οποίος να επιτρέπει και στους δύο σας να νιώθετε ικανοποιημένοι. Δεν πειράζει αν η απόφασή σας προκαλέσει τον θυμό του παιδιού σας. Ο θυμός εκτονώνεται πολύ γρήγορα γενικά τα παιδιά δεν προσκολλώνται στα συναισθήματα τους όσο οι ενήλικοι.

Υπάρχουν 3 επιλογές για να επιλύσετε τις συγκρούσεις που θα προκύψουν:

1. Να υποχωρείτε στις επιθυμίες του παιδιού σας. Η υποχώρηση δεν πειράζει σε δύο περιπτώσεις

α) όταν το παιδί σας έχει δίκιο και εσείς άδικο(πράγμα που συμβαίνει τότε τότε). Το να επιτρέπετε στο παιδί σας να κάνει το δικό του όταν έχει δίκιο, του δείχνει ότι είστε πρόθυμοι να ακούσετε την άποψή του και να μάθετε από αυτό.

β) Η υποχώρηση είναι επίσης καλή ιδέα όταν το ζήτημα είναι ασήμαντο για εσάς, αλλά σημαντικό για το παιδί σας(π.χ τι ρούχα θα φορέσει το παιδί προεφηβικής ηλικίας στο πάρτυ). Τα παιδιά χρειάζονται να νιώθουν ότι έχουν τον έλεγχο ορισμένων θεμάτων στη ζωή τους. Όταν τους δείχνετε ότι καταλαβαίνετε τη διαφορά ανάμεσα στο ασήμαντο και το σημαντικό, τότε η στάση σας στα σοβαρά ζητήματα φαίνεται πιο δικαιολογημένη.

2. Ο συμβιβασμός μπορεί να αποδειχτεί αποτελεσματικός τρόπος επίλυσης των συγκρούσεων, εφόσον είναι λογικός και ικανοποιεί και τις δύο πλευρές.(π.χ επιμένετε το 4χρονο παιδί σας να φάει πρώτα ένα μέρος του φαγητού του προτού φάει γλυκό). Συχνά, όμως, ο συμβιβασμός δυσχεραίνεται και τις δύο πλευρές .

3. Η τρίτη εναλλακτική επιλογή είναι η κοινή επίλυση του προβλήματος. Όταν εσείς και το παιδί σας διαφωνείτε για κάποιον κανόνα, δείτε εάν μπορείτε να βρείτε μαζί έναν καλύτερο κανόνα που να ικανοποιεί και τους δυο σας. Η **κοινή επίλυση** προβλημάτων δεν έχει νικητές και ηττημένους

- βοηθά το παιδί σας να νιώσει πιο μεγάλο,
- του διδάσκει τα οφέλη της συνεργασίας
- συντελεί στο να μη αντιμετωπίσετε το ίδιο πρόβλημα ξανά στο μέλλον, επειδή, όταν αυτού του είδους η στρατηγική είναι αποτελεσματική ,τότε οδηγεί σε πιο μόνιμες λύσεις
- Κάνετε ένα time-out
- Ζητήστε την γνώμη του παιδιού για το τι θα μπορούσε να βοηθήσει την επόμενη φορά
- Η σωματική τιμωρία έχει πολύ χειροπιαστά μειονεκτήματα
- Σταθείτε και εκτιμήστε και πάλι τις περιπτώσεις στις οποίες η πειθαρχία δεν έφερε

αποτέλεσμα.

Το παιδί κάνει ότι βλέπει...

Οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά τους, για αυτό είναι ανάγκη να :

- Αποφεύγουμε συμπεριφορές από τις οποίες αποτρέπουμε τα παιδιά μας
- Αξιοποιούμε καταστάσεις κατά τις οποίες δρούμε με τον κατάλληλο τρόπο, εξηγώντας στα παιδιά μας γιατί τον επιλέγουμε, με βάση την ικανοποίηση που προσφέρει σε εμάς η συμπεριφορά μας. Έτσι ενισχύουμε τη διαμόρφωση εσωτερικών κινήτρων
- Μην πανικοβαλλόμαστε με τυχόν λάθη μας, κανείς δεν είναι τέλειος! Αναγνωρίζουμε το λάθος μας ,ζητάμε συγγνώμη υπενθυμίζοντας τον κανόνα που παραβιάσαμε: "Ήταν λάθος μου.. Δεν έπρεπε να μιλήσω έτσι. Πρέπει να προσέχουμε πως μιλάμε".

Μην ξεχνάμε να λέμε...

Μπράβο! - Δεν πειράζει που δεν τα κατάφερες αυτή τη φορά -Είμαστε περήφανοι για σένα

Αρκεί που προσπάθησες - Θα τα καταφέρεις - Είσαι σπουδαίο παιδί - Κανείς δεν είναι τέλειος - Είσαι μοναδικό

Σ' αγαπώ πολύ - Έλα να προσπαθήσουμε μαζί !

Ευχαριστούμε για την συνεργασία και καλή δύναμη σε όλους τους γονείς !

Η επιστημονική ομάδα του Κέντρου Πρόληψης Φλώρινας.

Ζιώγα Βικτώρια Ψυχολόγος , επιστημονικά υπεύθυνη Κ.Π.- Σιάκου Ρόζμαρη Ψυχολόγος - Βογδάνης Θεόδωρος Κ.Λ.