

Τα καλά όρια πλάθουν ευτυχισμένα παιδιά...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:Artist: Izabela Urbaniak

Φωτο:Artist: Izabela Urbaniak

Ο τρόπος που ένας γονιός ορίζει, διατυπώνει και επικοινωνεί τα όρια, είναι πολύ σημαντικός.

Από την Ευγενία Δουβαρά, ψυχολόγο

Τα όρια...μπορεί κανείς να μιλά για αυτά μέρες! Τα όρια αφορούν όλους μας και υπάρχουν παντού. Χωρίς αυτά δε θα μπορούσαμε να είμαστε λειτουργικοί, να συνεργαζόμαστε, να οργανωνόμαστε και να είμαστε αποδοτικοί. Τα όρια δημιουργούν το πλαίσιο μέσα στο οποίο κάθε άνθρωπος μπορεί να συνυπάρξει με τους συνανθρώπους του, να αντλεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ικανοποίηση και ασφάλεια, να εξελίσσεται και να δημιουργεί.

Γιατί μέσα στην οικογένεια οι γονείς βάζουν όρια στα παιδιά και δεν τα αφήνουν να τα ανακαλύψουν μόνα τους; Γιατί επιφορτίζονται εκείνοι με το απαιτητικό αυτό έργο, που στην πράξη αποδεικνύεται αρκετά ζόρικη υπόθεση; Μα, γιατί τα παιδιά δεν κατανοούν τη χρησιμότητα των ορίων! Δεν καταλαβαίνουν τη σημασία του να αναστέλλουν τις επιθυμίες τους, να ασκούν αυτοέλεγχο, να λειτουργούν υπεύθυνα, να συμπονούν τους γύρω τους. Εκτός αυτού, αν οι γονείς δε θέσουν όρια, τότε το παιδί αισθάνεται ανυπεράσπιστο και απροστάτευτο, αντιλαμβάνεται τον κόσμο ως απειλή, συνεχώς μεταβαλλόμενο και το γονιό ως ανίσχυρο. Μπερδεύεται και δεν μπορεί να διαμορφώσει μια ξεκάθαρη εικόνα του άγνωστου κόσμου μέσα στον οποίο μεγαλώνει, αλλά και των προθέσεων και των συναισθημάτων των γονιών του απέναντί του. Νιώθει δυστυχισμένο, αποθαρρυνμένο, ανασφαλές και συχνά εκδηλώνει προβλήματα στη συμπεριφορά του. Ένα παιδί το οποίο μεγαλώνει σε ένα περιβάλλον χωρίς κανόνες και σαφή όρια δεν είναι ένα παιδί ελεύθερο. Αντίθετα, είναι ένα παιδί σκλαβωμένο σε μια ασαφή και περίπλοκη δομή, μέσα στην οποία δεν μπορεί να καλλιεργήσει το αίσθημα της υπευθυνότητας και της συνεργασίας. Από την άλλη, το παιδί που ζει και μεγαλώνει σε ένα υπερβολικά αυστηρό περιβάλλον, βομβαρδισμένο από αυταρχικούς και υπερβολικούς κανόνες, δυσκολεύεται να αναπτύξει ενδιαφέροντα, κλίσεις και προτιμήσεις. Συχνά είναι ένα παιδί με χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης που μπορεί όμως μελλοντικά να

εμφανίσει έντονα σημάδια ανυπακοής και αντίδρασης.

Πολλές μελέτες δείχνουν ότι όταν οι γονείς θέτουν σταθερά όρια, τα παιδιά μεγαλώνουν έχοντας μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και καλύτερη προσαρμογή στην ομάδα των συνομηλίκων. Εκτός αυτού, γίνονται περισσότερο αυτόνομα. Η συνέπεια και η σταθερότητα στην εφαρμογή των κανόνων αυτών, αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την ολοκληρωμένη και υγιή ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού, καθώς και την ομαλή λειτουργία ολόκληρου του οικογενειακού συστήματος. Τα όρια, όσο και αν ακούγεται περίεργο, είναι ένδειξη αγάπης και μέρος της φροντίδας που οι γονείς παρέχουν στα παιδιά τους. Είναι από τα σπουδαιότερα δώρα που μπορεί να προσφέρει ένας γονιός στο παιδί του, από τα σημαντικότερα εφόδια που του δίνει για να μάθει να πορεύεται μόνο του. Κάθε γονιός προσβλέπει σε ένα ευτυχισμένο μέλλον για το παιδί του και αυτό για να επιτευχθεί προϋποθέτει την ύπαρξη ορίων.

Στις μικρότερες ηλικίες, οι γονείς συχνά οριοθετούν τα παιδιά τους για λόγους ασφαλείας, π.χ. λένε στο παιδί του ενός έτους «ΟΧΙ!» όταν πάει να πιάσει τα χάλια της γιαγιάς από το κομοδίνο ή λένε «ΜΗ» στο δίχρονο παιδί τους όταν ανεβαίνει πάνω στην καρέκλα για να σκαρφαλώσει στη βιβλιοθήκη και να πάρει ένα παιχνίδι που του γυάλισε. Αυτή η οριοθέτηση είναι απολύτως απαραίτητη, αφού το παιδί δεν έχει ακόμη αίσθηση του κινδύνου και μπορεί να πάθει κακό. Στις περιπτώσεις που δεν το κάνει ο γονιός μιλάμε για παραμέληση, η οποία αποτελεί μια μορφή βίας και διώκεται ποινικά. Εκτός αυτών των παρεμβάσεων, οι γονείς από πολύ νωρίς θέτουν κανόνες που σχετίζονται με τις ώρες ύπνου και διατροφής, ενώ στην πορεία βάζουν κανόνες και για το ντύσιμο, τα παιχνίδια, τις σχέσεις με τους άλλους, τη μελέτη, τις αγορές, την τηλεόραση, τις εξόδους, κλπ. Καθώς το παιδί μεγαλώνει και ειδικά από το 2ο έτος της ζωής του και μετά, η οριοθέτηση αρχίζει να περιστρέφεται και γύρω από θέματα επιθετικής συμπεριφοράς, όπως όταν ένα παιδί θέλει το παιχνίδι που έχει ο αδερφός του και τον χτυπά για να το πάρει. Οι ανάγκες για οριοθέτηση είναι συνεχείς! Ακόμα κι όταν ένας γονιός θεωρεί ότι έχει διευθετήσει πολύ καλά τα θέματα αυτά, την επόμενη κιόλας στιγμή θα προκύψουν νέες καταστάσεις, που πρέπει να επεξεργαστεί και να πάρει θέση. Γονείς και παιδιά βρίσκονται σε συνεχή συνδιαλλαγή, διαπραγμάτευση και κάνουν συμβιβασμούς.

Ένας πατέρας λέει: «ο μικρός τρίχρονος γιος μου επέλεξε τη χειρότερη ώρα για να κάνει μια κρίση θυμού. Καθώς περπατούσαμε στο διάδρομο ενός καταστήματος, άρπαξε ένα κουτί με καραμέλες. Του είπα ότι δεν μπορεί να πάρει τις καραμέλες τώρα και αν θέλει κάτι από το κατάστημα, πρέπει πρώτα να με ρωτήσει. Αντί να υπακούσει, όταν του είπα να το βάλει πίσω στη θέση του, άρχισε να κλαίει, να ουρλιάζει και να με χτυπά. Μετά, έπεσε στο πάτωμα και ακολούθησε μια έκρηξη σε όλο της το μεγαλείο! Όλο το μαγαζί είχε γυρίσει και μας κοιτούσε! Δεν ήξερα τι να

κάνω! Δε μου αρέσει καθόλου να αισθάνομαι ότι ένα δίχρονο παιδί έχει τόση δύναμη! Τι θέλει; Να με ρεζιλέψει; Αμάν πια! Άλλη φορά θα πάει με τη μάνα του και άμα κάνει τα ίδια, δε θα πάει ποτέ ξανά και με κανέναν!»

Τα καλά όρια χτίζουν καλές σχέσεις και οι καλές σχέσεις χτίζονται πάνω σε καλά όρια

Μια σχέση στερη και δυνατή, που τροφοδοτείται από το γονιό με αγάπη, αποδοχή, κατανόηση και τρυφερότητα προς το παιδί, είναι η καλύτερη βάση πάνω στην οποία μπορεί να στηριχτεί για να βάλει όρια. Αν η σχέση είναι δυνατή, ο θυμός από τις διενέξεις που αναπόφευκτα θα προκύψουν, θα εκτονωθεί σύντομα.

Επιβραβεύουμε τις επιθυμητές συμπεριφορές αντί να σχολιάζουμε τις μη επιθυμητές, π.χ. αντί για «Μην είσαι αφηρημένος!», λέμε «Συγκεντρώσου!» ή αντί για «Μην κρατάς τα παιχνίδια μόνο για σένα!» λέμε «Μπράβο παιδί μου, που παίζεις ωραία με την αδερφή σου! Πολύ σε χαίρομαι!». Πιο αναλυτικά, για να έχει αποτέλεσμα, η επιβράβευσή μας χρειάζεται να είναι:

- Άμεση: να δίνεται τη στιγμή που το παιδί εκδηλώνει την επιθυμητή συμπεριφορά και όχι πολύ αργότερα.
- Συγκεκριμένη: να περιλαμβάνει ένα ξεκάθαρο λιτό λεκτικό μήνυμα, π.χ. «Κάθεσαι πολύ ωραία δίπλα μου στο καρότσι και με βοηθάς να ψωνίσω! Σ'ευχαριστώ!».
- Ειλικρινής και απόλυτα αφιερωμένη σε αυτό που συμβαίνει: να δίνεται ενώ προσέχουμε το παιδί, π.χ. το κοιτάμε στα μάτια και στεκόμαστε στο ύψος του όταν του μιλάμε.
- Προσανατολισμένη στην αναγνώριση της προσπάθειας και όχι μόνο στην επιτυχία: να δίνεται όταν το παιδί καταφέρνει κάτι, αλλά και ενδιάμεσα, όσο δείχνει να προσπαθεί, ώστε να ενθαρρύνεται να βάλει τα δυνατά του μέχρι το τέλος.
- Σταθερή και συνεπής: να ενισχύει σε κάθε ευκαιρία το παιδί, καθημερινά και χωρίς διακυμάνσεις.

Ο τρόπος που ένας γονιός ορίζει, διατυπώνει και επικοινωνεί τα όρια, είναι πολύ σημαντικός.

1. Οι τρόποι πειθαρχίας που θα μεταχειριστεί ένας γονιός εξαρτώνται από τη δική του ιδιοσυγκρασία, καθώς και αυτή του παιδιού του. Τι ταιριάζει στον ίδιο, με ποιο τρόπο θα το κάνει, τι πιάνει στο παιδί του; Ό,τι ξέρει ο γονιός γύρω από το χαρακτήρα και τις ευαισθησίες του παιδιού του είναι ιδιαίτερα χρήσιμο. Μπορεί για ένα παιδί η στέρηση των παιχνιδιών του να είναι η μέγιστη τιμωρία, ενώ για ένα άλλο να μη σημαίνει κάτι. Ή μπορεί το να κοιτά τον τοίχο για λίγα λεπτά να είναι ό,τι χειρότερο, ενώ να μην ενοχλείται καθόλου άμα δε φάει σοκολάτα για μια μέρα.

2. Τα όρια πρέπει να συμβαδίζουν με το στάδιο ανάπτυξης του παιδιού και να προσαρμόζονται στα χαρακτηριστικά της ηλικίας του. Όσο πιο μικρό το παιδί,

τόσο πιο σύντομες, ξεκάθαρες και λιτές οι εντολές του γονιού προς αυτό. Αν πρόκειται για βρέφος ή νήπιο που μόλις άρχισε να στέκεται στα πόδια του, ο γονιός μπορεί να στρέψει την προσοχή του σε μια άλλη δραστηριότητα. Από την άλλη, για ένα παιδί άνω των δύο ετών, η επιβολή των ορίων είναι πιο σύνθετη διαδικασία, καθώς περιλαμβάνει διάλογο, εξηγήσεις και διαπραγματεύσεις. Συχνά το παιδί από μόνο του προκαλεί το γονιό κάνοντας ερωτήσεις, π.χ. «Γιατί μπαμπά; Δεν είναι δίκαιο!». Απαντήσεις τύπου «γιατί έτσι το λέω εγώ!» ή «είσαι μικρός ακόμα για να καταλάβεις» δεν έχουν αποτέλεσμα, δεδομένου ότι οι απαγορεύσεις που δεν συνοδεύονται από κάποια εξήγηση δε γίνονται κατανοητές από το παιδί, αλλά φαίνονται σαν περιορισμός. Κανείς δεν υπακούει απλά επειδή κάποιος του λέει ότι αυτό είναι το σωστό. Αφήνουμε το παιδί να μας πει την άποψή του και κάνουμε ειλικρινή προσπάθεια για διάλογο. Είναι μια από τις καλύτερες επενδύσεις που μπορεί να κάνει ένας γονιός. Στα χρόνια που θα ακολουθήσουν και ειδικά στην εφηβεία, το παιδί που δεν του δόθηκε ουσιαστικός χρόνος και χώρος να εκφραστεί, έχει περισσότερες πιθανότητες να αποφεύγει συζητήσεις με τους γονείς.

3. Το παιδί μαθαίνει από αυτό που κάνουμε και όχι από αυτό που του λέμε. Το προσωπικό μας παράδειγμα αποτελεί «μοντέλο» προς μίμηση για το παιδί. Αν δυσκολευόμαστε να βάλουμε όρια σε εμάς πρώτα, τότε πώς θα βάλουμε στους άλλους; Τα παιδιά κατανοούν πιο εύκολα το τι είμαστε και πώς λειτουργούμε, παρά το τι λέμε. Για παράδειγμα, τι κάνουμε εμείς οι γονείς όταν είμαστε θυμωμένοι, αγχωμένοι, απογοητευμένοι, όταν δε γίνεται το δικό μας κλπ. Τι θα σήμαινε για το παιδί του παραδείγματός μας αν ο πατέρας του άρχιζε να του φωνάζει μέσα στο κατάστημα, το χτύπαγε ή ...; Πώς θα ένιωθε εκείνο μετά; Από την άλλη, στην περίπτωση που το χάσουμε και παραφερθούμε, δεν τελείωσαν όλα. Κανένας δεν είναι τέλειος, αλλά τον τιμά περισσότερο το να το αναγνωρίζει και να παραδέχεται τα λάθη του, γιατί έτσι γίνεται καλύτερος. Τέλειοι γονείς δεν υπάρχουν, όπως δεν υπάρχουν και τέλεια παιδιά...

4. Δεν είναι όλα τα θέματα το ίδιο σημαντικά. Ξεχωρίζουμε ποια είναι προς διαπραγμάτευση και ποια όχι, π.χ. είναι το ίδιο αν ο δίχρονος γιος μου χοροπηδάει στα πατώματα τις ώρες κοινής ησυχίας και αν χτυπάει την αδερφή του για να πάρει ένα παιχνίδι; Αν η έφηβη κόρη μου θέλει να βάλει το αγαπημένο της μπλουζάκι στο πάρτι ακόμα και αν αυτό είναι βρώμικο, είναι λιγότερο σημαντικό από το να επιστρέψει αργότερα από την ώρα που έχουμε συμφωνήσει. Διαχωρίζω τα ζητήματα και ασχολούμαι με κάποια, όχι με όλα, γιατί αλλιώς θα κάνω κήρυγμα όλη μέρα και το παιδί μου θα γίνει σκέτος τύραννος ή θα απομονωθεί εντελώς. Η σχέση μου μαζί του θα διαταραχθεί και αυτό δεν το θέλω με τίποτα στον κόσμο.

5. Η επικοινωνία πρέπει να είναι παρούσα και συγκεκριμένη, χωρίς αναφορές στο παρελθόν, να αφορά το «Εδώ και Τώρα»: («...και την περασμένη φορά τα ίδια έκανες!»), χωρίς προφητείες για το μέλλον («...ποτέ δεν θα αλλάξεις!») και χωρίς

γενικεύσεις (πάντα, ποτέ, όλοι, κανένας...). Πώς αισθάνεται κάποιος όταν κάνει ένα λάθος στη δουλειά και ο εργοδότης του λέει «Πάλι λάθος έκανες! Αδιόρθωτος είσαι πια! Όλοι έχουν καταλάβει πώς λειτουργεί το σύστημα, αλλά εσύ ποτέ σου!»; Ματαίωση, απόρριψη, απογοήτευση, ντροπή, χαμηλή αυτοεκτίμηση, θυμό, πίκρα, παραίτηση και καμία διάθεση για περαιτέρω προσπάθεια κλπ.

Μέσα από όλα τα παραπάνω, κατανοούμε τη μεγάλη σημασία που διαδραματίζουν τα όρια στην ανάπτυξη των παιδιών. Το είδος των οικογενειακών σχέσεων, η αυτοπεποίθηση και σιγουριά του γονέα για την επιβολή ορίων σε συνδυασμό με την έμπρακτη αγάπη προς το παιδί αποτελούν τα βασικά συστατικά της επιβολής ορίων στα παιδιά. Τα καλά όρια πλάθουν ευτυχισμένα παιδιά, ικανούς και ολοκληρωμένους ενήλικες, οι οποίοι καθώς μεγαλώνουν θα έχουν περισσότερες ευθύνες, μα και περισσότερα δικαιώματα.

Πηγή: o-cosmos-mas.blogspot.gr