



οριοθέτηση της συμπεριφοράς των μικρών και μεγαλύτερων παιδιών αλλά και των εφήβων είναι ένα θέμα που απασχολεί πολύ τους περισσότερους γονείς. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία εντοπίζονται τρεις διαφορετικοί προσεγγίσεις αναφορικά με τον τρόπο που οι γονείς θέτουν όρια...

Γράφει η Κλινική Ψυχολόγος, κυρία **Κατερίνα Αυγουστάκη**, μέλος της επιστημονικής ομάδας της Καθηγήτριας Κλινικής Ψυχολογίας, του Πανεπιστημίου Αθηνών, **Αναστασίας Καλατζή - Αζίζι**.

Η πρώτη είναι η δημοκρατική προσέγγιση όπου υπάρχει ελευθερία μέσα σε όρια και τα προβλήματα επιλύονται μέσα από τη συνεργασία και την υπευθυνότητα.

Η δεύτερη είναι η επιτρεπτική προσέγγιση όπου υπάρχει ελευθερία χωρίς όρια και τα προβλήματα επιλύονται μέσα από την πειθώ, και τέλος, η αυταρχική προσέγγιση όπου τα όρια είναι τόσο αυστηρά που περιορίζεται η ελευθερία και τα προβλήματα επιλύονται με τη βία.

Όταν οι γονείς θέτουν σταθερά όρια, τα παιδιά μεγαλώνουν έχοντας μεγαλύτερη **αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση**, σε αντίθεση με τα παιδιά στα οποία επιτρέπεται να συμπεριφέρονται όπως τους αρέσει.

Ωστόσο, τα παιδιά πρέπει να έχουν ελευθερία επιλογής σε λογικά πλαίσια, δηλαδή ο γονέας που είναι ενήλικος και γνωρίζει θα καθορίσει το πλαίσιο μέσα στο οποίο το παιδί είναι ελεύθερο να επιλέξει.

Το παράδειγμα της επιλογής των ρούχων από τα παιδιά.

Ένα συνηθισμένο παράδειγμα είναι η επιλογή των ρούχων που θα ψωνίσει το παιδί ή θα επιλέξει να φορέσει για την επόμενη μέρα. Δουλειά του γονέα είναι να εξηγήσει στο παιδί του ότι χρειάζεται μία φόρμα και όχι ένα φόρεμα αλλά να το αφήσει να επιλέξει ποια φόρμα του αρέσει από αυτές που ο γονέας μπορεί να του αγοράσει. Αντίστοιχα, καλό είναι το παιδί να επιλέγει τα ρούχα που θα φορέσει την επόμενη μέρα στο σχολείο ή στη βόλτα. Τα παιδιά με καλή προσαρμογή έχουν τρυφερούς, περιποιητικούς και υποστηρικτικούς γονείς που ασκούν έλεγχο και έχουν υψηλές προσδοκίες. Ο σταθερός έλεγχος που δεν περιορίζει τις ευκαιρίες για πειραματισμό και επιτρέπει την αυθόρμητη έκφραση σχετίζεται με την ανεξαρτησία του παιδιού.

Ο τρόπος με τον οποίο κάνουμε υποδείξεις στα παιδιά είναι ένα άλλο πολύ σημαντικό θέμα που σχετίζεται με την επαρκή και σαφή οριοθέτηση.

Οι υποδείξεις πρέπει να είναι διατυπωμένες με συντομία και σαφήνεια.

Επίσης, οι γονείς θα πρέπει να έχουν ρεαλιστικές προσδοκίες, να κάνουν μία υπόδειξη κάθε φορά που να είναι κατάλληλη για την ηλικία του παιδιού, καθώς σύνθετες εντολές μπορεί να ακινητοποιήσουν ένα παιδί. Για παράδειγμα, ένα παιδί της Α΄ Δημοτικού που γυρίζει από το σχολείο και η μητέρα του λέει «άσε την τσάντα σου, πλύνε τα χέρια σου και έλα να φας γιατί αμέσως μετά θα πρέπει να κάτσεις να διαβάσεις και να έχεις τελειώσει τα μαθήματά σου μέσα σε μία ώρα διότι μετά έχουμε να πάμε στη γιαγιά» είναι πιθανό να μην καταφέρει καν να παρακολουθήσει το συλλογισμό μέχρι το τέλος, πόσο μάλλον να πραγματοποιήσει όλα αυτά που του ζητούνται) να μην δίνουν περιττές οδηγίες και να μην απειλούν τα παιδιά.

Οι οδηγίες είναι σημαντικό να καθορίζουν με σαφήνεια την επιθυμητή συμπεριφορά. Για παράδειγμα αν πει κανείς σε ένα παιδί «Θα πάμε επίσκεψη και θέλω να είσαι καλό παιδί» είναι κάτι που για ένα μικρό παιδί δεν είναι καθόλου σαφές. Είναι σημαντικό οι γονείς να εξηγούν στο παιδί τι ακριβώς περιμένουν σε μία συγκεκριμένη περίπτωση «Θα πάμε επίσκεψη και θα μείνουμε στο σπίτι της

φίλης σου για 2 ώρες. Θέλω όταν θα σου πω να φύγουμε να αφήσεις το παιχνίδι και να ετοιμαστείς χωρίς να χρειαστεί να δημιουργηθεί ένταση».

Υποστηρίξτε πάντα τις υποδείξεις που κάνει ο/ η σύντροφός σας ακόμα και αν διαφωνείτε με αυτές, ποτέ μην το εκφράζετε μπροστά στα παιδιά, συζητήστε το καλύτερα μετά, όταν το παιδί δεν θα είναι μπροστά.

Για την αποτελεσματική εφαρμογή των ορίων είναι πολύ σημαντικός και ο έπαινος. Επαινέστε το παιδί κάθε φορά που συμπεριφέρεται καλά και μην επαινείτε μόνο την τέλεια συμπεριφορά. Προσφέρετε με συνέπεια τον έπαινο κάθε φορά που βλέπετε από το παιδί σας τη θετική συμπεριφορά την οποία επιθυμείτε να ενθαρρύνετε. Παρέχετε θετικό έπαινο χωρίς να μακρηγορείτε ή να ειρωνεύεστε το παιδί και χωρίς να τον συνοδεύετε με την αναφορά σε κάποια παρελθούσα ή συγκεκριμένη αρνητική συμπεριφορά του παρελθόντος. Για παράδειγμα πολύ συχνά οι γονείς λένε στα παιδιά «Πολύ ωραία τακτοποίησες το δωμάτιό σου σήμερα, δεν μπορείς αυτό να το κάνει κάθε μέρα; Πρέπει να μου βγάζεις την ψυχή;». Έτσι ο γονέας ξεκινάει να πει μπράβο στο παιδί του και στην επόμενη φράση το παίρνει πίσω.

Τέλος, τα παιδιά κάθε ηλικίας έχουν ανάγκη τη σωματική επαφή, είναι σημαντικό λοιπόν να επαινέσετε το παιδί σας χαμογελώντας του, κρατώντας επαφή μαζί του, χαϊδεύοντας το και δείχνοντας ειλικρινή ενθουσιασμό.

Πηγή: boro.gr