

7 Μαρτίου 2023

Οι κανόνες και τα όρια είναι το θεμέλιο της ελευθερίας των παιδιών

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ένα από τα σημαντικότερα ερωτήματα των σύγχρονων γονιών είναι αν, πότε, με ποιο τρόπο και τι είδους κανόνες χρειάζεται να θέσουν στα παιδιά τους. Οι περισσότεροι γονείς αντιλαμβάνονται ότι τα παιδιά τους χρειάζονται όρια, όμως δυσκολεύονται να τα θέσουν επειδή νομίζουν ότι θέτοντας όρια περιορίζουν την ελευθερία των παιδιών. Αυτή η αντίληψη έρχεται σε αντίθεση με την πραγματικότητα.



Η αλήθεια είναι ότι οι κανόνες και τα όρια είναι το θεμέλιο της ελευθερίας των παιδιών αφού:

1. Καλλιεργούν αίσθημα ασφάλειας

Τα παιδιά γνωρίζουν ότι όσα επιτρέπουν οι γονείς τους είναι απολύτως ακίνδυνα για τα ίδια. Επομένως μέσα στο χώρο που ορίζουν οι γονικοί κανόνες είναι ελεύθερα να δράσουν χωρίς φόβο.

2. Κάνουν τον κόσμο προβλέψιμο

Όταν οι κανόνες έχουν οριστεί με σαφήνεια, τα παιδιά μπορούν να γνωρίζουν τι συνέπειες θα έχει κάθε ενέργεια τους στον εαυτό τους, στους άλλους, στο περιβάλλον (π.χ. Αν ρίξω νερό στο πάτωμα, το πάτωμα θα γλιστράει, η μαμά θα θυμώσει και εγώ ίσως να χτυπήσω. Αν αφήσω το πάτωμα στεγνό μπορώ να παίζω με ησυχία και ασφάλεια). Αυτή η επίγνωση κάνει τον κόσμο περισσότερο προβλέψιμο και συνεπώς μειώνει σημαντικά τα επίπεδα άγχους του παιδιού.

3. Καλλιεργούν την υπευθυνότητα

Όταν το παιδί γνωρίζει τις συνέπειες της κάθε πράξης του, μαθαίνει να ενεργεί με επίγνωση ότι έχει τη δύναμη να επηρεάσει με διάφορους τρόπους τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω του. Π.χ. μπορεί να αποφασίσει αν θα διαφυλάξει ή όχι την ησυχία των γονιών του επηρεάζοντας τη δική τους διάθεση. Αυτή η επίγνωση το

προικίζει με αυτοπεποίθηση και υπευθυνότητα, εφόδια πολύτιμα για την ευζωία του τόσο ως παιδί όσο και στην ενήλικη ζωή του.

4. Καλλιεργούν εμπιστοσύνη προς τους γονείς

Η σωστή θέσπιση σταθερών ορίων κάνει τη γονική συμπεριφορά προβλέψιμη, καθώς επιτρέπει στο παιδί να γνωρίζει πως θα αντιδράσουν οι γονείς σε κάθε δική του ενέργεια. Αυτό βοηθάει το χτίσιμο της εμπιστοσύνης από το παιδί προς τους γονείς, με εξαιρετικά ευεργετικές συνέπειες στην ανάπτυξη του παιδιού.

5. Ενθαρρύνουν την ανάπτυξη πρωτοβουλίας

Γνωρίζοντας τα όρια του ασφαλούς χώρου του και έχοντας την ικανότητα να προβλέψει τις συνέπειες των πράξεών του στο περιβάλλον του αλλά κυρίως στους γονείς του, κάθε παιδί βρίσκεται στις ιδανικές συνθήκες για να δοκιμάσει, χωρίς φόβο, νέες ακίνδυνες συμπεριφορές. Με άλλα λόγια τα σαφή, σταθερά και ευέλικτα όρια δημιουργούν το κατάλληλο περιβάλλον για την ανάληψη πρωτοβουλιών από τα παιδιά.

Πότε χρειάζεται να μπει ένας κανόνας;

Αυτό το ερώτημα μπορεί να απαντηθεί μόνο εξατομικευμένα για τα περισσότερα θέματα που απασχολούν τις οικογένειες. Ωστόσο προσπαθώντας να προσφέρουμε κάποιες κατευθυντήριες γραμμές μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι οι κανόνες χρειάζονται όταν:

1. Ένα ζήτημα προκαλεί συχνά εντάσεις

Αν για παράδειγμα την ώρα της μελέτης το σπίτι μετατρέπεται καθημερινά σε εμπόλεμη ζώνη, τότε ίσως είναι σημαντικό να συμφωνήσουμε εκ των προτέρων με το παιδί πως, τότε και που θα μελετάει.

2. Αν το ζήτημα είναι σημαντικό για τη συγκεκριμένη οικογένεια

Αν για παράδειγμα είναι σημαντικό για εσάς να παίρνετε έναν υπνάκο το μεσημέρι, μπορείτε να το μοιραστείτε με τα παιδιά σας και να συμφωνήσετε μαζί τους ποιές ώρες που χρειάζεστε ησυχία στο σπίτι. Αυτό δε σημαίνει απαραίτητα ότι πρέπει να κοιμούνται και τα παιδιά τις ώρες εκείνες.

Ούτε ότι όλες οι οικογένειες έχουν αυτή την ανάγκη. Είναι καλό τα παιδιά να γνωρίζουν ότι μένοντας ήσυχα εξυπηρετούν μια προσωπική ανάγκη των γονιών τους. Αυτό βοηθάει να μην μπερδεύονται σε σχέση με το στόχο του κανόνα, ούτε όταν μάθουν ότι άλλοι άνθρωποι δεν έχουν τις ίδιες συνήθειες, ενώ ταυτόχρονα νιώθουν ικανά να προκαλέσουν κάτι σημαντικό για τους γονείς τους. Έτσι σίγουρα θα τηρήσουν τον κανόνα.

Πώς ορίζουμε έναν κανόνα;

1. Συζητήστε πριν από την κρίση

Την ώρα που η συναισθηματική ένταση είναι υψηλή δεν είναι καλή στιγμή για να βάλουμε κανόνες και όρια. Γι αυτό είναι καλό να το κάνουμε πριν ανέβουν οι τόνοι για παράδειγμα ορίστε την ώρα του ύπνου πριν αρχίσετε να τσακώνεστε επειδή η ώρα έχει περάσει.

2. Αναγνωρίστε τις ανάγκες του παιδιού

Το να αναγνωρίσω την ανάγκη ή την επιθυμία κάποιου είναι πολύ διαφορετικό από το να του επιτρέψω να δράσει σύμφωνα με αυτήν. Η αναγνώριση της ανάγκης/επιθυμίας όμως διαμορφώνει θετικό κλίμα στην σχέση και βοηθάει να επιτευχθεί συμφωνία. Μπορούμε για παράδειγμα να πούμε: «Ξέρω ότι θέλεις πολύ να ακούσεις το αγαπημένο σου τραγούδι, όμως αυτή τη στιγμή χρειάζομαι λίγη ησυχία, μπορείς σε παρακαλώ να κάνεις κάτι άλλο μέχρι να τελειώσω ένα σημαντικό τηλεφώνημα».

3. Αναγνωρίστε και εκφράστε τις δικές σας ανάγκες και συναισθήματα

Διατυπώνοντας ένα κανόνα μιλήστε σε πρώτο πρόσωπο ξεκαθαρίζοντας ποιες δικές σας ανάγκες και συναισθήματα σας παρακινούν να ζητήσετε από το παιδί αυτό που ζητάτε. Για παράδειγμα, ένα παιδί θα γυρίσει πιο εύκολα έγκαιρα στο σπίτι αν του πείτε. «Όταν είσαι έξω τη νύχτα φοβάμαι πολύ, γι αυτό θα ήθελα σε παρακαλώ να έχεις γυρίσει στο σπίτι πριν νυχτώσει», παρά αν του δώσετε την εντολή : «Πρέπει να έχεις γυρίσει σπίτι πριν νυχτώσει».

4. Διατηρήστε την επαφή

Όταν μιλάτε για τα όρια είναι σημαντικό να έχετε όλη σας την προσοχή στραμμένη στο παιδί. Να μην ασχολείστε με άλλα πράγματα, να είστε σχετικά κοντά του, να το κοιτάτε στα μάτια και ίσως να το αγγίζετε απαλά. Οι συνθήκες αυτές βοηθούν το παιδί να καταλάβει ότι αυτό που του λέτε είναι σημαντικό και να το πάρει στα σοβαρά.

5. Να τηρείτε τα συμφωνηθέντα

Ότι συμφωνηθεί πρέπει να τηρηθεί για να συνεχίσει το παιδί να σας εμπιστεύεται. Έτσι αν δεσμευτήκατε ότι μετά την μεσημεριανή ησυχία θα πάτε για ποδήλατο, πρέπει να κρατήσετε αυτή την υπόσχεση. Βέβαια υπάρχουν και περιπτώσεις όπου απρόβλεπτοι παράγοντες μας αναγκάζουν να αθετήσουμε μια συμφωνία (π.χ. Αν ενώ συμφωνήσατε να πάτε για ποδήλατο, ξυπνήσατε με πόνο στη μέση). Σε αυτή την περίπτωση χρειάζεται να έχουμε τη γενναιότητα να παραδεχτούμε την ασυνέπεια μας, να ζητήσουμε συγγνώμη και να κάνουμε μια καινούρια συμφωνία.

1. Αυτός που είναι ελαστικός, δηλαδή είναι σαφής και σταθερός αλλά μπορεί να προσαρμόζεται στις περιστάσεις

Για παράδειγμα μπορεί να έχουμε συμφωνήσει ότι μένουμε στο σπίτι όταν έχει νυχτώσει. Ο κανόνας είναι σαφής αφού το παιδί γνωρίζει ποιο είναι το σπίτι και πότε νυχτώνει. Είναι σταθερός επειδή τηρείτε κάθε μέρα χωρίς παρεκκλίσεις, είναι όμως και ελαστικός αν μπορούμε να κάνουμε μια εξαίρεση σε περίπτωση που το παιδί μας ξέχασε να επιστέψει το παιχνίδι που του δάνεισε το παιδί που μένει απέναντί μας. Σε αυτή την περίπτωση χρειάζεται να εξηγήσουμε ότι θα κάνουμε μια εξαίρεση επειδή θέλουμε να φανεί συνεπής απέναντι στο γείτονα, με τη συμφωνία όμως ότι την επόμενη φορά θα θυμηθεί να επιστρέψει έγκαιρα ό,τι δανειστεί.

2. Αυτός που μπορεί να τηρηθεί

Πολλές φορές αντιμετωπίζοντας καταστάσεις κρίσης θεσπίζουμε κανόνες που είναι πολύ δύσκολο να τηρηθούν. Π.χ. Δεν θα ξαναδείς ποτέ τηλεόραση, θα μελετάς αμέσως μόλις επιστρέφεις από το σχολείο. Είναι καλό να αποφεύγουμε τέτοια ατοπήματα γιατί οδηγούμε το παιδί να δυσπιστεί απέναντι στα όρια και τη χρησιμότητα τους αλλά και απέναντι σε εμάς τους ίδιους.

3. Αυτός που εξυπηρετεί ανάγκες που όλοι αναγνωρίζουμε

Είναι σημαντικό γονείς και παιδιά να γνωρίζουμε γιατί συμφωνήθηκε ένας κανόνας και σε τι θα μας βοηθήσει η τήρησή του. Τότε είμαστε πιο πρόθυμοι να μείνουμε συνεπείς σε αυτόν. Π.χ. «Μαζεύουμε τα παιχνίδια με τα οποία δεν θέλουμε να παίξουμε άλλο επειδή αυτό ξεκουράζει τη μαμά και ταυτόχρονα βοηθάει ώστε τα παιχνίδια μας να μην σπάσουν, χαθούν ή χαλάσουν, οπότε θα παίζουμε με αυτά για περισσότερο καιρό».

4. Βασίζεται στην σχέση και όχι στον φόβο!

Τα παιδιά αγαπούν και θαυμάζουν τους γονείς τους και θέλουν να είναι αγαπητά από αυτούς. Για αυτό το λόγο θα τηρήσουν εύκολα ό,τι ζητήσουν οι γονείς τους αν καταλάβουν ότι με αυτό τον τρόπο βοηθούν τους γονείς. Αντίθετα, αν οι γονείς

ελπίζουν ότι τα παιδιά θα τηρήσουν τον κανόνα από φόβο για τις συνέπειες που επιφέρει παραβίασή του, τότε πιθανότητα θα γίνουν πολύ αυστηροί έτσι θα δημιουργήσουν στα παιδιά έντονο άγχος και θυμό, ωθώντας τα να δοκιμάσουν να παραβιάσουν τον κανόνα. Π.χ. Ένα παιδί θα μείνει πιο εύκολα ήσυχο αν γνωρίζει ότι έτσι βοηθάει να τελειώσετε γρήγορα τις δουλείες σας και να είστε περισσότερη ώρα διαθέσιμοι για παιχνίδι, παρά αν φοβάται πως αν κάνει φασαρία θα του στερήσετε το τάμπλετ για μια εβδομάδα.

Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν στην τήρηση των κανόνων;

1. Διατυπώνοντας με σαφήνεια τι προσδοκούν να κάνει το παιδί και για ποιο λόγο.

Για να μπορέσει το παιδί να καταλάβει πως περιμένετε να συμπεριφερθεί, πείτε του ξεκάθαρα τι επιθυμείτε να κάνει και όχι τι να μην κάνει και μην ξεχάσετε να δώσετε στο παιδί μια εξήγηση για την χρησιμότητα του κανόνα που να έχει νόημα για εκείνο. Για παράδειγμα πείτε του: «θέλω να ξεκινήσεις τώρα να μελετάς ώστε τελειώσεις νωρίς την εργασία σου, για να προλάβουμε να δούμε μαζί την αγαπημένη μας ταινία» αντί «Μην καθυστερείς να τελειώσεις την εργασία σου γιατί το βράδυ ο εγκέφαλος δεν επεξεργάζεται καλά νέες πληροφορίες».

2. Φτιάξτε τις συνθήκες ώστε η τήρηση των κανόνων να είναι ευκολότερη.

Όλοι οι κανόνες τηρούνται πιο εύκολα αν το περιβάλλον είναι ευνοϊκό. Για παράδειγμα αν θέλετε το παιδί να κοιμηθεί νωρίς, δημιουργήστε χαλαρωτικό περιβάλλον πολύ νωρίτερα. Κλείστε την τηλεόραση, χαμηλώστε τα φώτα, φορέστε στο παιδί άνετα ρούχα, οργανώστε δραστηριότητες που θα το βοηθήσουν να χαλαρώσει. Π.χ. Ξαπλώστε μαζί και διαβάστε μια ιστορία. Αν θέλετε το παιδί να τρώει το ίδιο φαγητό με εσάς, φροντίστε να μην υπάρχουν στο σπίτι «λιχουδιές» πιο ελκυστικές από αυτό που έχετε μαγειρέψει κ.τ.λ.

3. Υπενθυμίστε εγκαίρως τον συμφωνημένο κανόνα

Τα παιδιά δεν μπορούν να εγκαταλείψουν άμεσα μια ελκυστική δραστηριότητα. Χρειάζονται λίγο χρόνο για να αποσυνδεθούν. Για αυτό το λόγο είναι καλό να τους υπενθυμίζετε λίγο νωρίτερα ότι πλησιάζει η ώρα που είχατε συμφωνήσει να κλείσουν την τηλεόραση, να ξεκινήσουν διάβασμα, να επιστρέψουν σπίτι, να πάνε για ύπνο κ.τ.λ. Καθώς το υπενθυμίζεται προσθέστε, τελειώνω το παιχνίδι σου, σε λίγο πρέπει να χαιρετίσεις τους φίλους σου και άλλες παρόμοιες προτροπές που βοηθούν το παιδί να ολοκληρώσει σταδιακά την ευχάριστη δραστηριότητα.

4. Μην αμελείτε τους κανόνες που αφορούν και εσάς

Οι γονείς είναι το πιο σημαντικό πρότυπο συμπεριφοράς για τα παιδιά τους. Για αυτό εάν επιθυμούμε τα παιδιά να σέβονται τους κανόνες οι γονείς θα πρέπει να

δίνουν πρώτοι το καλό παράδειγμα. Μπορεί βέβαια λόγω ηλικίας να έχουν διαφορετικά όρια από τα παιδιά, αλλά πρώτα από όλα χρειάζεται να το εξηγήσουν αυτό με λόγια στα παιδιά τους αντί να υποθέτουν πως είναι αυτονόητο και δεύτερον χρειάζεται να δεσμεύονται και οι ίδιοι από τους οικογενειακούς κανόνες. Π.χ. Να κάνουν ησυχία όταν τα παιδιά κοιμούνται και να χτυπούν την πόρτα πριν μπουν στο παιδικό δωμάτιο.

Τι κάνουμε όταν ένας κανόνας έχει παραβιαστεί;

1. Μένουμε ψύχραιμοι

Τα πολύ έντονα συναισθήματα δεν βοηθούν όταν χρειάζεται να αντιμετωπίσουμε δύσκολες καταστάσεις. Όταν λοιπόν ένας κανόνας έχει παραβιαστεί πάρτε τρεις βαθιές ανάσες και σκεφτείτε για λίγα λεπτά πριν πείτε ή κάνετε οτιδήποτε.

2. Αναζητούμε την αιτία

Ένα παιδί μπορεί να οδηγηθεί στην παραβίαση ενός κανόνα για πολλούς λόγους όπως, επειδή βιώνει κάποιου είδους συναισθηματική ένταση π.χ. μια σχολική αποτυχία, επειδή θέλει να μας δείξει νέες ικανότητες π.χ. μπορεί πια να περνάει μόνο του το δρόμο, επειδή παρασύρθηκε από κάποιον άλλον π.χ. του ζήτησε κάτι ένας φίλος του, επειδή δεν κατάλαβε τι προσδοκούσαμε π.χ. δεν γνωρίζει πόσο διαρκεί η μια ώρα, επειδή δοκιμάζει την ελαστικότητα του κανόνα. Κάθε μια από τις παραπάνω περιπτώσεις χρειάζεται να αντιμετωπιστεί διαφορετικά. Για αυτό πριν αντιδράσουμε στην παραβίαση ενός κανόνα θα πρέπει να έχουμε ξεκαθαρίσει τι οδήγησε το παιδί να συμπεριφερθεί με το συγκεκριμένο τρόπο.

3. Διαχωρίζουμε την ενέργεια από το πρόσωπο

Όταν αναφερόμαστε στην παραβίαση ενός κανόνα οφείλουμε να διαχωρίζουμε το πρόσωπο από την πράξη. Έτσι δίνουμε στο παιδί το μήνυμα ότι συνεχίζουμε να πιστεύουμε στην ικανότητά του να ενεργεί σύμφωνα με τον κανόνα. Λέμε π.χ. «Σήμερα δεν έκανες αρκετή προσπάθεια» αντί «Είσαι τεμπέλης», «Αυτό που έκανες ήταν απροσεξία» αντί «ήσουν απρόσεκτος», «Προηγούμενως μίλησες με αγένεια» αντί «Είσαι αγενής».

4. Αφήνουμε το παιδί να βιώσει τις φυσικές συνέπειες της παραβίασης

Εφόσον οι κανόνες έχουν κάποια σκοπιμότητα, η μη τήρησή τους έχει κάποιες φυσικές συνέπειες. Εάν το παιδί βιώσει αυτές τις συνέπειες θα καταλάβει για πιο λόγο πρέπει να τηρεί τους κανόνες. Αν αντί για αυτό συνδέσουμε τις παραβιαστικές συμπεριφορές του με συνέπειες που δεν προκύπτουν με φυσικό τρόπο από αυτές, δηλαδή το τιμωρήσουμε, το παιδί στην ουσία έρχεται αντιμέτωπο με το θυμό μας και έτσι νιώθει και εκείνο θυμό απέναντί μας, συνεπώς γίνεται μάλλον πιο απρόθυμο να υπακούσει.

Ας το δούμε καλύτερα με παραδείγματα. Αν οι κάλτσες του δεν πλυθούν επειδή ξέχασε να τις βάλει στα άπλυτα, κάποια στιγμή δεν θα έχει καθαρές κάλτσες, έτσι θα μάθει ότι, για να έχει καθαρές κάλτσες, πρέπει να ρίχνει τις βρώμικες στο καλάθι με τα άπλυτα. Κάτι τέτοιο δε θα συμβεί αν επειδή οι κάλτσες είναι στο πάτωμα του απαγορεύσουμε να δει τηλεόραση. Παρομοίως, αν ένα παιχνίδι που είναι στο πάτωμα σπάσει επειδή κάποιος το πάτησε ή ρουφηχτεί από την σκούπα, το παιδί θα μάθει ότι το πάτωμα δεν είναι ασφαλής θέση για τα παιχνίδια του. Δεν θα συμβεί το ίδιο αν του απαγορεύσουμε να φάει γλυκό επειδή το δωμάτιο του δεν είναι συγυρισμένο.

Επίσης, αν δεν έχουμε όρεξη για παιχνίδια το απόγευμα, επειδή δεν μπορέσαμε να κοιμηθούμε το μεσημέρι, το παιδί θα μάθει να μας σέβεται όταν έχουμε ανάγκη για ησυχία. Μάλλον το αντίθετο θα συμβεί αν επειδή δεν μας άφησε να κοιμηθούμε του απαγορεύσουμε να επισκεφθεί ένα φίλο του.

5. Καθοδηγούμε το παιδί ώστε να συμμετέχει στην επανόρθωση των συνεπειών

Όταν το παιδί συμμετέχει στην επανόρθωση της ζημιάς που προκλήθηκε από την παραβίαση ενός κανόνα, τότε καταλαβαίνει για πιο λόγο είναι σημαντικό να τηρείται ο κανόνας αυτός και ταυτόχρονα χτίζει αυτοπεποίθηση και ψυχική ανθεκτικότητα καθώς μαθαίνει ότι οι συνέπειες μιας αστοχίας διορθώνονται και μάλιστα ότι το ίδιο είναι ικανό να διορθώνει τα δικά του λάθη. Για να βοηθήσετε το παιδί σας να επανορθώσει τις συνέπειες του λάθους του αφήστε το π.χ. να τρίψει το λεκέ στο ριχτάρι που λέρωσε τρώγοντας στο σαλόνι. Συμφωνήστε να αγοράσετε ένα παιχνίδι λιγότερο για να αντικατασταθεί το βάζο που το παιδί έσπασε παίζοντας μπάλα. Μην απαντήσετε στην ερώτηση που έκανε διακόπτοντας σας πριν ολοκληρώσετε την πρόταση σας.

Θα καταφέρω να θέσω σωστά τα όρια στο παιδί μου;

Κανένας γονιός δεν τα κατάφερε με την πρώτη προσπάθεια και όλοι αστοχούν

κάποιες φορές. Αν κάνετε οποιοδήποτε λάθος, μη διστάσετε να ζητήσετε συγγνώμη, δίνοντας με αυτό τον τρόπο ένα πολύ ωραίο παράδειγμα στο παιδί. Στη συνέχεια φτιάξτε ένα τσάι, καθίστε αναπαυτικά στο καναπέ σας και θυμηθείτε ξανά τις στιγμές που έχετε υπάρξει καταπληκτικοί γονείς. Μπορεί να μην είστε οι καλύτεροι γονείς στον κόσμο αλλά είστε σίγουρα οι καλύτεροι γονείς που έχουν τα δικά σας παιδιά.

Πηγή: themamagers.gr Μαρία Ιωαννίδου Ψυχολόγος M.Sc University Of Surrey