

Θα ξεκινήσουμε με μία άσκηση-παιχνίδι. Ανώνυμα, αν θα μπορούσατε να σχεδιάσετε ή απλά να γράψετε μία λέξη που σας έρχεται στον νου όταν ακούτε τη λέξη «Όρια».

1. Θα κάνω μία μικρή εισαγωγή για το τι εννοούμε με τα όρια.

Καταρχήν τα όρια όπως όλοι γνωρίζουμε είναι οι κανόνες, τα «όχι», τα «πρέπει», η πειθαρχία. Είναι γενικές γραμμές ώστε να βρει ο καθένας το τί του ταιριάζει προσωπικά και τι του κάνει για τη δική του οικογένεια.

Λίγα λόγια για τα πολύ μικρά παιδιά.

Μία βάση μπαίνει από όταν το παιδί μας είναι νεογέννητο. Είναι τότε που μαθαίνουμε να επικοινωνούμε μαζί του προκειμένου να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες του και ανάλογα με την ερμηνεία που δίνουμε στις αντιδράσεις του, διαμορφώνεται η αντίληψη που έχει για τον εαυτό του. Έτσι σιγά-σιγά μαθαίνει να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και εμάς τους ίδιους κι αυτός ο αρχικός συντονισμός το βοηθάει να αποδεχτεί τα όρια.

Το να θέτουμε όρια σε ένα μικρό παιδί σημαίνει πως δημιουργούμε μία απόσταση ανάμεσα σε μία επιθυμία και την ικανοποίησή της. Το κλάμα, ο αποχωρισμός, ο απογαλακτισμός είναι οι πρώτες καταστάσεις όπου θέτουμε όρια.

Εντούτοις, πολλοί από δυσκολευόμαστε να πούμε ή να ακούσουμε ένα «όχι». Παίζουν πολλοί παράγοντες ρόλο σε αυτό, όπως η προσωπική μας ιστορία, ο τρόπος με τον οποίον μεγαλώσαμε, οι σχέσεις μας με τους γονείς μας ή τον σύντροφό μας.

Ας δούμε λίγο τι είναι απαραίτητο προκειμένου να μπορούν να εφαρμοστούν τα όρια.

1. Κάτι βασικό για τη θέσπιση των ορίων είναι να υπάρχει **συνοχή**. Δηλαδή μία κοινή γραμμή στο σπίτι και στα βασικά θέματα διαπαιδαγώγησης και συμπεριφοράς του παιδιού. Το μήνυμα πρέπει να είναι ένα και ως προς τα όρια και ως προς την εφαρμογή τους. Μ' αυτά οφείλουν να συμμορφωθούν και οι υπόλοιποι φροντιστές. Εάν οι γονείς δεν έχουν κοινή τοποθέτηση, τότε το παιδί αντιλαμβάνεται ποιος είναι ο πιο αδύναμος και τον χειραγωγεί.

Επιπλέον, δίνει μεγάλη ασφάλεια στο παιδί το να ξέρει πως και οι δύο γονείς συμφωνούν για το τι είναι καλό και τι όχι. Φανταστείτε στη δουλειά σας τη μία μέρα να ίσχυε το ένα και την επομένη το άλλο ανάλογα με τις διαθέσεις των συνεργατών ή των εργοδοτών σας. Τι σύγχυση και τι άγχος θα νοιώθατε για το αν κάνετε καλά ή όχι τη δουλειά σας. Θα ήταν πολύ κουραστικό και ψυχοφθόρο για εσάς. Κάπως έτσι νοιώθουν τα παιδιά όταν αυτό που τους λέγεται αθετείται από τον έναν από τους δύο γονείς. Έτσι μαθαίνουν πώς να χειρίζονται, να εκμεταλλεύονται τον ένα γονιό και στη χειρότερη νοιώθουν μπερδεμένα και αποπροσανατολισμένα.

Φυσικά είναι ανθρώπινο να διαφωνούμε. Αυτό που πρέπει να κάνουμε δεν είναι να προσπαθήσουμε να πείσουμε τον άλλο ότι ο δικός μας τρόπος είναι καλύτερος ή για την ορθότητα των σκέψεων και των απόψεών μας, αλλά να συζητήσουμε τι μπορούμε να διαπραγματευτούμε και τι όχι. Να βρούμε μία κοινή γραμμή σε κάποια πράγματα υποχωρώντας λίγο, τότε ο ένας και τότε ο άλλος, ώστε να παρουσιάζουμε στο παιδί μία εικόνα συνοχής και συνέπειας.

Σε αυτό μεγάλο ρόλο παίζει επίσης και το ποιος περνάει περισσότερο χρόνο με το παιδί. Αυτός επωμίζεται και το μεγαλύτερο μέρος της ευθύνης της εφαρμογής των ορίων. Ίσως αυτός να χρειάζεται και μεγαλύτερη στήριξη, ενδυνάμωση και κατανόηση.

2. Κάτι άλλο βασικό πέρα από την συνοχή για τη θέσπιση των ορίων είναι η **συνέπεια**. Τα παιδιά κατανοούν από τη συμπεριφορά των γονιών τι μπορούν να κάνουν, τι όχι, τι είναι ασφαλές και τι δεν είναι, τι προκαλεί φόβο και τι όχι. Περισσότερες πράξεις, λιγότερα λόγια. Φυσικά κανείς δεν είναι απόλυτα και πάντα συνεπής, αλλά σίγουρα μπορούμε να παρέχουμε μία εικόνα συνέπειας μέσα από τη συμπεριφορά μας και τον τρόπο ζωής μας.

Ωστόσο, Τί θα εμπόδιζε τη συνέπεια;

A) Όπως ήδη είπαμε νωρίτερα σε σχέση με τη συνοχή, το να έχουν διαφορετική άποψη οι γονείς. Και εδώ είναι επίσης πολύ σημαντική η συνεργασία και η σύμπνοια των γονιών.

B) Ενίοτε το να μην είμαστε εμείς ξεκάθαροι μέσα μας, με το τι είναι σωστό και τι όχι.

Πρέπει να είμαστε εμείς στοιχειωδώς σίγουροι για αυτό που προτείνουμε. Διαφορετικά μεταδίδουμε τη δική μας ανασφάλεια και το παιδί λαμβάνει ένα διφορούμενο μήνυμα. Τα παιδιά προτιμούν μία απάντηση βέβαιη και σταθερή και ας μην την αποδέχονται εύκολα από μια απάντηση που είναι πάντα διαφορετική.

Για παράδειγμα ένας γονιός που προσπαθεί να μαθει το παιδί του να κοιμάται μόνο του ενώ αυτό ζητάει από τον γονιό να κάθεται πολλή ώρα μαζί του για να αποκοιμηθεί. Αν και νιώθει ότι το παιδί είναι έτοιμο να αυτονομηθεί, θυμάται πόσο μόνος ή μόνη ένωθε στην αντίστοιχη ηλικία στο κρεβάτι του και υποκύπτει στην επιθυμία του παιδιού. Ενώ θα μπορούσε για παράδειγμα ο γονιός να κάνει μια συμφωνία με το παιδί, όπως για παράδειγμα να του διαβάσει ένα παραμύθι ή να παίξει λίγο μαζί του πριν τον ύπνο δηλαδή μια δραστηριότητα που θα καθησυχάζει το παιδί.

Οπότε πρώτα πρέπει να κατανοήσουμε σε εμάς τους ίδιους τι μας προκαλεί η αντίδραση του παιδιού και να το επεξεργαστούμε. Με αυτό τον τρόπο αποφεύγουμε να μεταφέρουμε στο παιδί δικά μας συναισθήματα, δικές μας αγωνίες και φόβους. Οπότε αντιλαμβανόμαστε ότι το παρελθόν μας επηρεάζει το παρόν και λόγω αυτού ενίοτε δεν ενεργούμε βάσει των πραγματικών αναγκών του παιδιού αλλά βάσει του δικού μας βιώματος.

Ένας μαζικός κανόνας είναι : «Ότι αν το πεις πρέπει να το εννοείς. Και αν το εννοείς πρέπει να το κάνεις».

Το πως θα εφαρμόσουμε τα όρια φυσικά έχει να κάνει και με την ιδιοσυγκρασία του παιδιού που έχουμε απέναντί μας. Είναι εξατομικευμένο λοιπόν. Οι λύσεις που υιοθετούν οι γονείς είναι πολλές και ο κάθε γονιός μπορεί να ξέρει τι λειτουργεί και τι όχι στη δική του οικογένεια. Το σημαντικότερο είναι να επικοινωνούμε στο παιδί κάθε φορά αυτό που θέλουμε να μάθει.

Φυσικά είναι ανθρώπινο κάποιος να χάσει την ψυχραιμία του κάποια φορά. Είναι πολύ απαιτητικός ο γονεϊκός ρόλος. Με αυτό δεν βλάπτεται απαραίτητα το παιδί αλλά κατανοεί ότι είμαστε άνθρωποι και όχι ρομπότ. Και αν κάποια στιγμή έχουμε κάποια λάθος συμπεριφορά απέναντί του, μπορούμε να ζητήσουμε συγγνώμη. Με αυτόν τον τρόπο του επικοινωνούμε πως αν κάποιος κάνει κάποιο λάθος μπορεί να το ξανασκεφτεί και να αναθεωρήσει. Έτσι το παιδί μαθαίνει πως μπορεί να επανορθώσει όταν κάνει κάτι που δεν είναι σωστό και ότι του ανοίγονται νέοι ορίζοντες και δυνατότητες.

Σχετικά με τους τρόπους νουθέτησης των παιδιών αν κάνουμε μια μικρή αναφορά στο ξύλο, πρέπει να πούμε ότι οι επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι είναι αναποτελεσματικός τρόπος γιατί χάνεται η εμπιστοσύνη και σταδιακά χαλάει η σχέση με τον ενήλικο.

Έτσι πιο αποτελεσματικές πρέπει να είναι οι **λογικές και φυσικές συνέπειες**.

Φυσικές είναι αυτές που επιτρέπουν στα παιδιά να διδαχθούν από τη φυσική τάξη των πραγμάτων. Παράδειγμα: Όταν δεν τρώμε θα πεινάσουμε, αν βγω έξω χωρίς ομπρέλα θα βραχώ. Επακόλουθο που προκύπτει από τις ενέργειες ενός παιδιού όταν δεν παρεμβαίνει ο ενήλικος.

Λογικές συνέπειες είναι αυτές που επιτρέπουν στα παιδιά να διδαχθούν από την πραγματικότητα της κοινωνικής τάξης. Π.χ. τα παιδιά που δεν ξυπνούν στην ώρα τους, ίσως καθυστερήσουν στο σχολείο και θα τους πάρει πιο πολλή ώρα να αναπληρώσουν την ώρα που έχασαν το πρωί.

Εδώ να αναφερθώ στο σχολείο και να συμπληρώσω ότι είναι μία δομή που από μόνη της έχει όρια. Έχει πλαίσιο και κανόνες και φέρνει ένα ξεκάθαρο όριο στη ζωή των παιδιών.

Σκοπός των φυσικών και λογικών συνεπειών είναι να κινητοποιηθούν τα παιδιά για να πάρουν υπεύθυνες αποφάσεις και όχι για να υποχρεωθούν να υποταχθούν.

Κάτι άλλο πολύ σημαντικό είναι το να μάθει το παιδί να διαχειρίζεται την **ματαιώση**. Δηλαδή το να μαθαίνει ότι υπάρχουν πράγματα που μπορεί να κάνει και άλλα που δεν μπορεί. Ειδικά μπορεί να έχει συνεχείς απαιτήσεις χωρίς να το σταματάει κάποιος για το τι μπορεί να κάνει και τι όχι. Ένα παιδί δεν μπορεί να αποφύγει την εξάρτηση από τους γονείς του ούτε να αγνοήσει οποιοδήποτε όριο. Αν δεν βιώνει ενίοτε την απαγόρευση ή την αδυναμία να καταφέρει κάτι, νομίζει πως είναι ανίκητο και παντοδύναμο και αυτό θα του δημιουργήσει μετέπειτα δυσκολίες. Μικρές δόσεις έκθεσης στη ματαιώση το βοηθούν να κατανοήσει τα όρια του εαυτού του αλλά και των άλλων.

Εγώ σαν γονιός δεν το μαλώνω γι' αυτό που νιώθει. Το «καταλαβαίνω» δεν σημαίνει ότι αλλάζω γνώμη. Το παρηγορώ και κατανοώ ότι το όριο φέρνει ματαιώση αλλά παραμένω σταθερός. Το παιδί μπορεί να θυμώνει απίστευτα, αλλά από την άλλη είναι σε προστατευτικό πλαίσιο που το κάνει να αισθάνεται ασφάλεια.

Εν κατακλείδι το όριο αποσκοπεί στη συνεργασία, είναι ο τρόπος να συνεργαζόμαστε και να επικοινωνούμε. Το πώς το βιώνει ο καθένας μας είναι διαφορετικό, είναι άλλη η αντίληψη και η οπτική του καθενός μας αλλά ο κοινός παρονομαστής είναι ότι όλοι ενεργούν μέσα από την αγάπη τους για το παιδί τους και όλο αυτό θα επιτευχθεί σε βάθος χρόνου.

Η εφαρμογή των ορίων απαιτεί χρόνο, προσπάθεια και επιμονή για να φανούν τα αποτελέσματα. Φυσικά λαμβάνουμε υπόψη μας τις ιδιαιτερότητες του κάθε παιδιού, τις ιδιαίτερες συνθήκες της κάθε κατάστασης και το ότι ανάλογα με την κάθε συνθήκη απαιτείται και η αντίστοιχη ευελιξία από εμάς. Πρέπει δηλαδή να λαμβάνουμε υπόψη μας τη συναισθηματική ζωή του παιδιού, την καθημερινότητά του, καθώς και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει στα διάφορα στάδια της ανάπτυξής του.