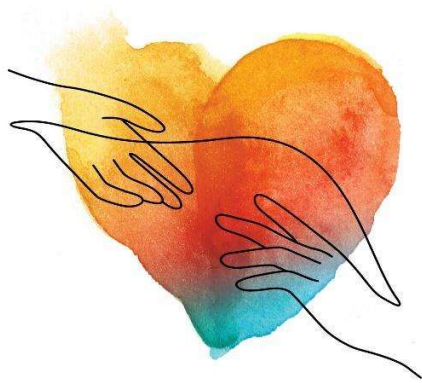




Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία
του παιδιού και της οικογένειας



Οριοθέτηση: Πώς μπορούμε να θέσουμε όρια στα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους;

Ένα θέμα ζωτικής σημασίας που απασχολεί τους γονείς σχετικά με την ανατροφή των παιδιών είναι η οριοθέτησή τους. Συχνά ερωτήματα που θέτουν οι γονείς αφορούν στους κατάλληλους ή μη τρόπους να θέτουν κανόνες και τις συνέπειες που επέρχονται όταν το παιδί δεν συνεργάζεται. Η οριοθέτηση αποτελεί μια πολύτιμη πρακτική που συμβάλλει στην ανάπτυξη ευτυχισμένων παιδιών, καθώς δημιουργεί σταθερά πλαίσια και προάγει την αυτοπεποίθηση και την υπευθυνότητα των παιδιών.

Τι είναι η οριοθέτηση;

Η **οριοθέτηση** αναφέρεται στην προσπάθεια των γονέων και των ενηλίκων φροντιστών να θέσουν όρια και κανόνες για τη συμπεριφορά και τις ενέργειες των παιδιών. Αποτελεί ένα σύνολο καθοδηγητικών μέτρων και πρακτικών που έχουν ως στόχο να παρέχουν δομή και ασφάλεια στη ζωή των παιδιών.

Γιατί είναι Σημαντικό να Ενισχύσουμε τα Όρια στα Παιδιά και στους Εφήβους;

- Διδάσκουν στα παιδιά αυτοπειθαρχία, αυτοέλεγχο & σεβασμό προς τον εαυτό & τους άλλους.
- Προάγουν την υγιή κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη, διδάσκοντας στα παιδιά κανόνες και συνέπειες.
- Διδάσκουν στα παιδιά βασικές δεξιότητες ζωής, όπως η υπευθυνότητα και η λήψη αποφάσεων.
- Ενισχύουν την υγιή επικοινωνία και τις δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων μέσα στην οικογένεια.
- Τα παιδιά έχουν χρόνο για τα μαθήματά τους, τις δραστηριότητες, κοινωνικές αλληλεπιδράσεις & προσωπική ανάπτυξη.
- Βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν μια ισχυρή αίσθηση προσωπικής ταυτότητας και ατομικότητας.
- Βοηθά τους γονείς να διατηρήσουν ένα ισορροπημένο οικογενειακό περιβάλλον, όπου οι ανάγκες όλων λαμβάνονται υπόψη & γίνονται σεβαστές.

Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την οριοθέτηση των παιδιών;

- Ηλικία παιδιού
- Συναισθηματική ωριμότητα παιδιού
- Οικογενειακή δομή (π.χ., αδέλφια, διαζύγιο, μονογονεϊκή οικογένεια)
- Σχέση εμπιστοσύνης γονέων-παιδιού
- Ύπαρξη νευροαναπτυξιακής διαταραχής (π.χ., φάσμα αυτισμού, ΔΕΠ/Υ)

Πώς θέτουμε όρια σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας;

- **Επικοινωνούμε με σαφήνεια τις προσδοκίες & τους κανόνες**, χρησιμοποιώντας απλές λέξεις ανάλογα με την ηλικία του παιδιού π.χ., *«Περιμένω να έχεις μαζέψει τα παιχνίδια σου μόλις τελειώσουν τα δύο τραγουδάκια που θα σου βάλω»*.
- **Μένουμε σταθεροί και συνεπείς στα όρια** που βάζουμε για να βοηθήσουμε τα παιδιά να τα οικειοποιηθούν.
- **Χρησιμοποιούμε θετική ενίσχυση (επιβράβευση) και επαίνους** όταν τα παιδιά ακολουθούν τα όρια, ενισχύοντας την επιθυμητή συμπεριφορά π.χ., *«Μπράβο που με βοήθησες και μάζεψες τα παιχνίδια σου/ έκανες τα μαθήματά σου. Τώρα έχουμε ώρα ελεύθερη για να παίζουμε»*.
- **Θέτουμε ρεαλιστικά όρια λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, τις ικανότητες και την κατανόηση του παιδιού** π.χ., *δεν περιμένουμε από ένα 4χρονο παιδί να πλύνει τα πιάτα ή από ένα 8χρονο να αναλάβει την φροντίδα των μικρότερων αδερφών*.
- **Εμπλέκουμε τα παιδιά στη διαδικασία καθορισμού των ορίων** για να βοηθήσουμε να νιώσουν ότι η γνώμη τους έχει σημασία και να ενισχύσουμε την αυτονομία τους και την αίσθηση ευθύνης.
- **Είμαστε συνεπείς στην επιβολή των συνεπειών** όταν τα παιδιά παραβιάζουν τα όρια, διδάσκοντάς τους την υπευθυνότητα.
- **Εξηγούμε** γιατί θέσαμε τα όρια. Αυτό βοηθάει τα παιδιά να κατανοήσουν γιατί χρειάζεται να θέτουμε όρια, π.χ., *«Θα πας για ύπνο κάθε μέρα στις 9 γιατί αύριο έχεις σχολείο και χρειάζεται να ξεκουράζεσαι. Όταν δεν κοιμόμαστε αρκετά, δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε και κουραζόμαστε εύκολα την επόμενη μέρα. Άρα θα κουραστείς και αύριο δεν θα έχεις δύναμη να παίζεις με τους φίλους σου το απόγευμα»*.
- **Είμαστε θετικό πρότυπο για τα παιδιά**. Υιοθετούμε τη συμπεριφορά που περιμένουμε να έχει το παιδί, καθώς τα παιδιά μας παρατηρούν και μιμούνται τις πράξεις μας.
- **Προσαρμόζουμε τακτικά τα όρια**, καθώς το παιδί μεγαλώνει και οι ανάγκες του αλλάζουν.

Πώς θέτουμε όρια σε εφήβους/έφηβες;

- **Ενθαρρύνουμε & ενισχύουμε την ανοιχτή επικοινωνία** για να κατανοήσουμε τις ανάγκες τους, π.χ., *Τα Σ/Κ ή την ώρα του φαγητού, μπορούμε να ρωτήσουμε τι άποψη έχουν τα παιδιά για κάποια θέματα ή για κάτι που έχει συμβεί (ακόμα και στη δική μας δουλειά) και δίνουμε χώρο να εκφράζουν ανησυχίες για θέματα όπως οι φιλίες, οι σχολικές επιδόσεις ή οι προσδοκίες για το μέλλον.*
- **Εμπλέκουμε τον έφηβο/έφηβη στη διαδικασία καθορισμού ορίων και συνεπειών**, επιτρέποντας τους να έχουν λόγο στην λήψη αποφάσεων και να αναλάβουν τις ευθύνες των συμπεριφορών τους
- **Θέτουμε σαφείς προσδοκίες** για τη συμπεριφορά, τις ευθύνες και τα προνόμια τους.
- **Ενθαρρύνουμε την ανεξαρτησία και την αυτονομία τους**, διατηρώντας παράλληλα τα κατάλληλα όρια για να διασφαλίσουμε την ασφάλεια π.χ., *«Του χρόνου σκεφτόμαστε ότι θα ήταν καλό να ξεκινήσεις την εκμάθηση μιας νέας ξένης γλώσσας. Τι σκέφτεσαι για αυτό; Θα ήθελες και αν ναι τι θα ήθελες να μάθεις; Αν όχι, τι δραστηριότητα θα ήθελες να κάνεις;»*
- **Συζητάμε και διαπραγματευόμαστε τα όρια**, επιτρέποντας στους εφήβους να εκφράσουν τις απόψεις και τις ανησυχίες τους. Αν δούμε ότι κάτι δεν λειτουργεί, βρίσκουμε εναλλακτική και προσπαθούμε να βρούμε τη μέση λύση σε συνεννόηση με τον έφηβο/έφηβη.
- **Εξηγούμε γιατί θέτουμε όρια**, βοηθώντας τους εφήβους να κατανοήσουν το σκεπτικό και διδάσκοντάς τους υπευθυνότητα.
- **Ενισχύουμε τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων & συγκρούσεων** για την αντιμετώπιση διαφωνιών ή συγκρούσεων που μπορεί να προκύψουν.
- **Είμαστε συνεπείς στην επιβολή των συνεπειών** όταν παραβιάζονται τα όρια, αφήνοντας παράλληλα περιθώριο για μάθηση από τα λάθη.
- **Επαναδιαπραγματευόμαστε τα όρια** καθώς αναπτύσσονται και ωριμάζουν.

Γιατί να σεβόμαστε τα όρια των παιδιών μας;

Συχνά απορρίπτουμε τα όρια των παιδιών μας χωρίς να το συνειδητοποιούμε. Είναι σημαντικό να τα παίρνουμε σοβαρά. Για παράδειγμα, αν το παιδί λέει ότι μισεί να το γαργαλάνε ή να το πιάνουν, δεν λέμε: "Έλα τώρα, δεν το μισείς στ' αλήθεια", αλλά λέμε: "Σε ακούω και δεν θα το ξανακάνω".

Με άλλα λόγια, ενθαρρύνουμε τα παιδιά να αποφασίζουν αν & πότε θέλουν να δέχονται κάτι ή να δείχνουν στοργή και σκεφτόμαστε εναλλακτικές μαζί με το παιδί π.χ., *η γιαγιά μπορεί να περιμένει μια μεγάλη αγκαλιά όταν έρχεται σπίτι, αλλά θέλουμε τα παιδιά να καταλάβουν ότι οι αγκαλιές και τα φιλιά, είτε τα παίρνουν είτε τα δίνουν, πρέπει να είναι επιλογή. Αντί για ένα φιλί στο μάγουλο, θα μπορούσε να διαλέξει κάτι με το οποίο νιώθει πιο άνετα, όπως να χαιρετήσει ή να δώσει το χέρι του.*

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Alberto, P., & Troutman, A. C. (2013). Applied behavior analysis for teachers (p. 480). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Centers for Disease Control and Prevention. Essentials for parenting toddlers and preschoolers: why are discipline and consequences so important?
- Γκογκόρνας, Σ. (2022, March 13). Τα όρια ως μέσο διαπαιδαγώγησης. Retrieved February 20, 2023, from <https://www.gnosiaki-psychotherapeia.com/post/2018/03/12//84>
- Kearney, A. J. (2015). Understanding applied behavior analysis: An introduction to ABA for parents, teachers, and other professionals.
- Jessica Kingsley Publishers. Kerr, M., & Stattin, H. (2000). What parents know, how they know it, and several forms of adolescent adjustment: further support for a reinterpretation of monitoring. Developmental psychology, 36(3), 366.
- Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M., & Weber, K. (2014). Investigating helicopter parenting, family environments, and relational outcomes for millennials. Communication Studies, 65(4), 407-425.
- Okray, Z. (2016). Helicopter parenting and related issues: Psychological well being, basic psychological needs and depression on university students. Current Research in Education, 2(3), 165-173.
- <https://childmind.org/article/teaching-kids-boundaries-empathy/>
- Boundaries: What are they and how to create them | Wellness Center | University of Illinois Chicago. (n.d.). Retrieved June 5, 2022, from <https://wellnesscenter.uic.edu/news-stories/boundaries-what-are-they-and-how-to-create-them/>
- Pluut, H., & Wonders, J. (2020). Not Able to Lead a Healthy Life When You Need It the Most: Dual Role of Lifestyle Behaviors in the Association of Blurred Work-Life Boundaries With Well-Being. Frontiers in Psychology, 11, 607294. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607294>
- When boundaries are crossed—MSU Extension. (n.d.). Retrieved June 5, 2022, from https://www.canr.msu.edu/news/when_boundaries_are_crossed

**Η πνευματική ιδιοκτησία επί του υλικού ανήκει στο Ινστιτούτο Prolepsis. Επιτρέπεται η αντιγραφή ή αναδημοσίευσή του σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, χωρίς τροποποιήσεις, για μη εμπορικούς σκοπούς, εφόσον γίνεται αναφορά στο όνομα του δημιουργού « ©2023 Ινστιτούτο Prolepsis» και διαμοιράζεται στη συνέχεια με παρόμοια άδεια. Δεν επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων έργων από το υλικό, δηλαδή η αναδημοσίευσή του με αλλαγές, τροποποιήσεις, προσθήκες κ.ά. Άδεια χρήσης: [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)*