

«Βάζω όρια» δεν σημαίνει τιμωρώ , αλλά εμπιστεύομαι και νιώθω ασφάλεια

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη
Παρασκευή, 03 Ιούλιος 2020 16:54 -

Όταν ακούμε τη λέξη «όρια», το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό είναι η απαγόρευση, ο περιορισμός ή η άρνηση σε κάτι που επιθυμούμε αλλά δεν μπορούμε να έχουμε. Κι αν αυτό προκαλεί ασφυξία σε μας, φανταστείτε πώς νιώθουν τα παιδιά όταν προσπαθείς να τα εμποδίσεις να κάνουν αυτό που τα ευχαριστεί!

Ωστόσο, όταν «βάζουμε όρια» στα παιδιά ο στόχος μας δεν είναι ούτε η τιμωρία, ούτε η απαγόρευση. Αντίθετα, **τα όρια δημιουργούν το πλαίσιο μέσα στο οποίο μπορούν να κινηθούν με ασφάλεια και να εξελιχθούν ισορροπημένα.**



Τι είναι τα όρια

Η οριοθέτηση δεν είναι ωφέλιμη και αναγκαία μόνο για τα παιδιά, αλλά και για όλο το οικογενειακό σύστημα. Είναι πολύ σημαντική για τη διαμόρφωση της ταυτότητας όλων των μελών του οικογενειακού συστήματος, για την κατανόηση των ρόλων τους και την ανάδειξη της εμπιστοσύνης προς τους ίδιους.

Αν θέλουμε να αποσαφηνίσουμε την έννοια όρια, θα μπορούσαμε να πούμε ότι **είναι ένα σύνολο κανόνων τους οποίους φτιάχνουν οι γονείς ανάλογα με τις αξίες και τις ανάγκες της οικογένειας.**

Συνεπώς, δεν υπάρχουν κοινά «μαγικά κουμπιά» που λειτουργούν με τον ίδιο τρόπο σε όλα τα παιδιά.

Τα όρια δεν είναι ταυτόσημα με την τιμωρία και την απαγόρευση

Η τοποθέτηση ορίων μέσα σε μια οικογένεια, αν και απαιτεί αυστηρότητα και πειθαρχία, δεν ταυτίζεται με κανέναν τρόπο με την τιμωρία και την απαγόρευση. Μάλιστα, εάν η επιβολή ορίων πάρει αυτόν τον χαρακτήρα, **το πιθανότερο είναι πως τα παιδιά θα υπακούσουν στους κανόνες για λίγο από φόβο,**

«Βάζω όρια» δεν σημαίνει τιμωρώ , αλλά εμπιστεύομαι και νιώθω ασφάλεια

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη
Παρασκευή, 03 Ιούλιος 2020 16:54 -

χωρίς όμως να εκτιμήσουν και να εμπιστευθούν την αξία και τη σημασία των κανόνων.

Το αποτέλεσμα, λοιπόν, δεν θα έχει διάρκεια αφού κάποια στιγμή τα παιδιά θα θελήσουν να κάνουν την επανάστασή τους και ο φόβος δεν θα λειτουργεί πια. Επιπλέον, εάν προσπαθήσετε να επιβάλετε τα όρια με απαγορεύσεις και τιμωρίες, το πιθανότερο είναι να τα απομακρύνετε συναισθηματικά και να χαλάσετε την μεταξύ σας σχέση.

Οι 4 συνθήκες πάνω στις οποίες μπαίνουν σωστά τα όρια

Για να μπορέσετε να βάλετε τα όριά σας στα παιδιά ώστε η οικογένεια να λειτουργεί αρμονικά και χωρίς εντάσεις, θα πρέπει πρώτα να δημιουργηθεί μεταξύ σας ένα κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης και αποδοχής. Για να συμβεί αυτό, πρέπει να υπάρχουν 4 βασικές συνθήκες: **αποδοχή, δημοκρατική συμπεριφορά, έλεγχος και εμπιστοσύνη.**

Αποδοχή

Είναι σημαντικό να ξέρουν τα παιδιά πως τα όρια και οι κανόνες δεν μπαίνουν επειδή κάνουν κάτι λάθος ή επειδή επικρίνετε τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους. Δώστε τους να καταλάβουν πως **τα αποδέχεστε ακριβώς όπως είναι και πως η αγάπη σας για αυτά είναι ανεξάρτητη από την τήρηση των κανόνων.**

Επειτα, εξηγήστε τους πως τα όρια χρειάζονται αφενός για να αποφεύγονται οι συνεχείς καβγάδες και αφετέρου, για τη δική τους ασφάλεια. **Είστε οι γονείς και ξέρετε τι είναι καλό για εκείνα** - και τα παιδιά, όσο κι αντιδρούν κάποιες φορές, χρειάζονται την δική σας αποφασιστικότητα για να μεγαλώσουν σωστά.



Δημοκρατική συμπεριφορά

Όπως είπαμε παραπάνω, οι γονείς δεν πρέπει να μεταθέτουν τον γονεϊκό τους ρόλο στα παιδιά αλλά να λαμβάνουν τις αποφάσεις που διασφαλίζουν την ασφάλειά τους. Όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, όμως, αλλάζουν, και μαζί τους αλλάζουν οι επιθυμίες και οι ανάγκες τους. Η δογματική και μη ευέλικτη επιβολή κανόνων, λοιπόν, θα έχει τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Φερθείτε με διπλωματία και ευελιξία, προωθώντας μια δημοκρατική συμπεριφορά εστιάζοντας στο διάλογο. **Συζητήστε μαζί τους, μάθετε τα «θέλω» τους, εκφράστε τις ανησυχίες σας** και καταλήξτε από κοινού σε ένα μοντέλο που θα ευχαριστεί όλους. Και μόνο που ξέρουν ότι είστε δίπλα τους και τα ακούτε, έχετε κερδίσει την εμπιστοσύνη και το σεβασμό τους!

Έλεγχος της τήρησης των ορίων

Οι κανόνες που βάζετε δεν αρκεί να λέγονται ή να γράφονται - πρέπει και να ακολουθούνται! **Η συνέπεια είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό εφόδιο που πρέπει να αποκτήσουν τα παιδιά** και η τήρηση των ορίων θα τα βοηθήσει να το

«Βάζω όρια» δεν σημαίνει τιμωρώ , αλλά εμπιστεύομαι και νιώθω ασφάλεια

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη
Παρασκευή, 03 Ιούλιος 2020 16:54 -

αποκτήσουν. Σε τακτά χρονικά διαστήματα, λοιπόν, ελέγχετε όλα τα μέλη της οικογένειας (μαζί και τον εαυτό σας) για να επιβεβαιώσετε πως αυτά που έχετε συμφωνήσει από κοινού, τηρούνται.

Κερδίστε την εμπιστοσύνη τους

Εάν έχετε κάνει όλα τα παραπάνω, δεν είναι δύσκολο να κατακτήσετε και την τελευταία συνθήκη, αυτή της εμπιστοσύνης. Τα παιδιά γνωρίζουν πως είστε «με το μέρος τους» ακόμα κι όταν διαφωνείτε, μπορούν να σας μιλήσουν ελεύθερα και να νιώθουν ασφαλή πως εφόσον έχετε το τιμόνι, όλα πάνε καλά.

Σταδιακά, όταν θα έρθει η ώρα να κρατήσουν κι εκείνα το τιμόνι της ζωής τους, θα είναι έτοιμα να πατήσουν στα πόδια τους με συνέπεια, σταθερότητα, όρια κι εσάς να τους βοηθάτε στα τυχόν στραβοπατήματα.

Εν κατακλείδι....

Όταν τα όρια μπαίνουν σωστά και με στέρεες βάσεις, η οικογένεια κερδίζει το σημαντικότερο δώρο: **μία όμορφη και γερή σχέση που βασίζεται στον σεβασμό, την εκτίμηση και την ουσιαστική επικοινωνία.** Και μπορεί να ακούγεται (και να είναι!) δύσκολο, αλλά αξίζει να το προσπαθούμε καθημερινά, να κάνουμε λάθη, να μαθαίνουμε απ' αυτά και να **συνεχίζουμε μαζί.**

<https://www.mama365.gr/43617/vazo-oria-den-shmainei-timoro-alla-empisteyomai-ka.html>