**Τα όρια και οι κανόνες βοηθούν το παιδί να νιώθει ασφάλεια.**

**Από την**[**Ελπίδα Μαρκοπούλου**](http://psychografimata.com/viografiko-elpida-markopoulou/)**, Κλινικό Ψυχολόγο, D.E.A.**

 **Πολλοί γονείς κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας εκφράζουν τη δυσκολία τους να πουν «όχι», να θέσουν κανόνες, να επιβάλλουν απαγορεύσεις.**

Άλλοι εξομολογούνται ότι θέτουν κανόνες που ποτέ δεν τηρούνται.

 **Γιατί είναι τόσο επώδυνο για πολλούς να πουν «όχι» στα παιδιά τους και να τα οριοθετήσουν;**

Κάποιοι πιθανοί λόγοι μπορεί να είναι:

– Ο ίδιος ο γονιός έχει βιώσει σαν παιδί την επιβολή κανόνων ως κάτι «κακό», ως έλλειψη αγάπης. Έτσι, είναι πιθανό να νιώθει ενοχές και να σκέφτεται ότι αν πει «όχι» το παιδί θα νιώθει ότι δεν το αγαπά.

– Ο γονιός θεωρεί ότι η επιβολή κανόνων είναι ταυτόσημη με την καταπιεστική, αυταρχική διαπαιδαγώγηση.

– Συχνά λόγω της έλλειψης χρόνου που βιώνουν στην καθημερινότητά τους, οι γονείς θεωρούν ότι κάνοντας όλα τα χατίρια στα παιδιά τους αναπληρώνουν τις ώρες που δεν είναι κοντά τους.

* Οι γονείς νιώθουν ανεπαρκείς, πιστεύουν ότι δεν θα τα καταφέρουν, επομένως, δεν προσπαθούν να οριοθετήσουν τα παιδιά τους.

 **Γιατί είναι σημαντικό να θέτουμε όρια;**

Τα όρια και οι κανόνες βοηθούν το παιδί να νιώθει ασφάλεια. Όταν δεν υπάρχουν όρια η πραγματικότητα μπορεί να είναι χαοτική για το παιδί γιατί από μόνο του όσο είναι μικρό δεν μπορεί να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του. Η αυτορύθμιση κατακτάται καθώς το παιδί μεγαλώνει και εσωτερικεύει τους γονεϊκούς και κοινωνικούς κανόνες. Επομένως, η ύπαρξη ορίων και κανόνων βοηθά το παιδί να δομήσει την προσωπικότητα του και να γίνει μεγαλώνοντας ένα υπεύθυνο και αυτόνομο άτομο.

Οι γονείς είναι λογικό να μην μπορούν να πραγματοποιούν κάθε επιθυμία των παιδιών τους. Όταν το παιδί ακούει το «όχι», μαθαίνει να παραιτείται από την άμεση ικανοποίηση κάθε επιθυμίας του, χωρίς αυτό να είναι τραυματικό για το ίδιο.

Επίσης, το να θέτουν και να τηρούν κανόνες οι γονείς βοηθά τα παιδιά να κατανοούν τη συμπεριφορά τους και τις προσδοκίες τους. Ξέρουν τι να περιμένουν χωρίς να μπερδεύονται και μπορούν να γνωρίσουν τι επιτρέπεται και τι όχι. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά έχουν σταθερότητα στη ζωή τους ενώ μαθαίνουν ταυτόχρονα να αντέχουν στις δυσκολίες.

**Με ποιον τρόπο θέτουμε τα όρια; Πώς λέμε «όχι»;**

Λαμβάνουμε υπόψη την ηλικία του παιδιού. Ό, τι ισχύει για ένα πολύ μικρό παιδί δεν είναι δυνατόν να επιβάλλεται σ’ έναν έφηβο.

Εξηγούμε πάντοτε το «γιατί». Δεν έχει νόημα να λέμε σ” ένα παιδί τι μπορεί και τι δεν μπορεί να κάνει αν δεν του εξηγούμε πρώτα τους λόγους. Έτσι, μπορούμε να λέμε ότι «είναι καλό να κάνεις ή δεν πρέπει…. γιατί…» και όχι «μην κάνεις αυτό ή εκείνο γιατί το λέω εγώ ή γιατί δεν μου αρέσει».

Είμαστε συνεπείς στην τήρηση των κανόνων που υιοθετούμε (δεν λέμε ναι τη μια φορά και όχι την άλλη). Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να είμαστε άκαμπτοι. Έτσι, αφήνουμε χώρο στο παιδί να εκφραστεί, να αμφισβητήσει.

Δεν είμαστε υπερβολικά αυστηροί. Δεν λέμε όχι στα πάντα, έτσι ώστε το παιδί να έχει τη δυνατότητα να εκφράζεται, να διαπραγματεύεται με τους γονείς του και να μην φοβάται.

Δίνουμε ξεκάθαρα μηνύματα – έχουμε κοινούς κανόνες ως ζευγάρι γονέων. Δεν πρέπει να λέει άλλα η μαμά και άλλα ο μπαμπάς.

Επικρίνουμε τη συμπεριφορά που δε μας αρέσει και όχι γενικά το παιδί. π.χ λέμε δε μου άρεσε που έκανες αυτό… ή αυτή σου η συμπεριφορά είναι λανθασμένη γιατί… και όχι δεν είσαι καλό παιδί ή δε σε αγαπάω…

Σεβόμαστε από τη μεριά μας τα όρια που βάζουν τα ίδια τα παιδιά όταν βέβαια αυτά είναι λογικά.

Χρησιμοποιούμε έναν ήρεμο, ψύχραιμο τόνο φωνής που δείχνει ότι είμαστε σίγουροι για αυτό που λέμε στο παιδί μας. Δεν φωνάζουμε, δεν απειλούμε και δεν χρησιμοποιούμε σωματική ή ψυχική βία.

Το άρθρο αυτό έχει ως στόχο να δώσει κάποιες κατευθύνσεις και αρχές που πηγάζουν από μελέτες της επιστήμης της ψυχολογίας. Ό,τι προτείνεται δεν είναι απόλυτος κανόνας αλλά κάποιες παιδαγωγικές προτάσεις που μπορεί να βοηθήσουν τους γονείς. Γενικά, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι κανένας γονιός δεν είναι τέλειος και όλοι κάνουν λάθη. Εκείνο τέλος, που είναι σημαντικό είναι να σκεφτόμαστε ότι είμαστε οι ίδιοι πρότυπο συμπεριφοράς. Δε μπορούμε να απαιτούμε από τα παιδιά μας εκείνα που δεν τηρούμε οι ίδιοι.