

Οριοθέτηση και Γονείς: Πώς Χτίζονται οι Σταθερές Σχέσεις



Η οριοθέτηση αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες της υγιούς ανατροφής. Τα όρια δεν είναι τιμωρητικά – είναι προστατευτικά. Ορίζουν το πλαίσιο ασφάλειας και προβλεψιμότητας μέσα στο οποίο το παιδί μεγαλώνει, αναπτύσσει αυτοέλεγχο, αυτοεκτίμηση και υπευθυνότητα. Η Diana Baumrind (1966), μέσα από την κλασική της θεωρία για τα στυλ γονεϊκής ανατροφής, υποστήριξε πως το αυθεντικό (authoritative) στυλ – το οποίο συνδυάζει ζεστασιά και σταθερά όρια – συνδέεται με την υψηλότερη ψυχοκοινωνική προσαρμογή των παιδιών. Τα παιδιά που μεγαλώνουν με συνέπεια, σεβασμό και ξεκάθαρες προσδοκίες, αναπτύσσουν δεξιότητες αυτορρύθμισης και συνεργασίας.

Η απουσία ορίων ή η υπερβολική αυστηρότητα δημιουργούν ανασφάλεια. Τα παιδιά χρειάζονται να γνωρίζουν τι επιτρέπεται, τι όχι και – το πιο σημαντικό – **γιατί**. Όπως τονίζει ο Siegel (2011), ο εγκέφαλος του παιδιού ωριμάζει μέσα από επαναλαμβανόμενες εμπειρίες που ενισχύουν τη σύνδεση και τη ρύθμιση συναισθημάτων.

Τα αποτελεσματικά όρια:

- Είναι σαφή και σταθερά
- Προσαρμόζονται στην ηλικία και το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού
- Εξηγούνται με ηρεμία, όχι με θυμό
- Εφαρμόζονται με συνέπεια

Η εφαρμογή τους χρειάζεται ψυχραιμία και ενσυναίσθηση. Για παράδειγμα, αντί να φωνάξουμε «Σταμάτα τώρα!», μπορούμε να πούμε: «Καταλαβαίνω ότι είσαι θυμωμένος, αλλά δεν επιτρέπεται να χτυπάς. Αν θες, πάμε να μιλήσουμε». Έτσι, διδάσκουμε όριο και ταυτόχρονα συναισθηματική διαχείριση.

Έρευνα των Gershoff & Grogan Kaylor (2016) έδειξε ότι η αυστηρή και τιμωρητική προσέγγιση σχετίζεται με αυξημένα προβλήματα συμπεριφοράς, ενώ τα θετικά πειθαρχικά μοντέλα ενισχύουν την εσωτερική παρακίνηση και την υπευθυνότητα. Τελικά, τα όρια δεν είναι φραγμοί – είναι γέφυρες για επικοινωνία και συναισθηματική ασφάλεια. Χτίζουν σχέσεις εμπιστοσύνης, ενισχύουν την αυτάρκεια και προετοιμάζουν το παιδί για τις κοινωνικές απαιτήσεις της ζωής.

Βιβλιογραφία / Έρευνα:

Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*, 37(4), 887–907.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). The Whole-Brain Child.

Gershoff, E. T., & Grogan-Kaylor, A. (2016). Spanking and child outcomes: Old controversies and new meta-analyses. *Journal of Family Psychology*, 30(4), 453–469.