

Επικοινωνία και όρια

ΕΔΕΑΥ 2020-2021:ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ:ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΑΚΡΗ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ:ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΤΣΑΓΡΗ

- Οι Διαπροσωπικές σχέσεις μας χαρακτηρίζονται από τον τρόπο που σχετιζόμαστε και αλληλεπιδρούμε με τους άλλους.

Χαρακτηριστικά της επικοινωνίας:

- ❖ Υπαρξη συγκεκριμένου στόχου που καθορίζεται από τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και την προσωπικότητα των εμπλεκόμενων.
- ❖ Ποιοι είναι Ρόλοι των εμπλεκόμενων μελών (μητέρα-παιδί, αδερφός-αδερφή κλπ.)
- ❖ Διάθεση των μελών, δηλαδή πως είναι η συναισθηματική τους κατάσταση και η σημαντικότητα του θέματος.
- ❖ Το φυσικό περιβάλλον και οι κοινωνικοί κανόνες που αυτό επιβάλλει (ο τόπος και ο χρόνος).
- ❖ Η ανατροφοδότηση που εισπράττουμε ή παρέχουμε στο συνομιλητή μας (π.χ. προσπάθεια κατανόησης του άλλου ή αντιδράσεις σε έντονο ύφος).

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΓΟΝΕΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΟΥ

- ❖ Χρειάζεται να υπάρχει **συνέπεια, σταθερότητα και ειλικρίνεια** και για να μην κλονιστεί η εμπιστοσύνη του παιδιού απέναντι στον γονέα.
- ❖ Το μήνυμα να είναι διατυπωμένο με **τρόπο σαφή** και οι λέξεις να συνάδουν με την χρονολογική ηλικία του παιδιού.
 - ❖ Η ενσυναισθητική στάση(κατανόηση) είναι απαραίτητη, η φράση «**Σε καταλαβαίνω**» είναι ιδιαίτερα βοηθητική
 - ❖ Χρειάζεται η επίδειξη σεβασμού στις ανάγκες του παιδιού και ζεστός συναισθηματικός χειρισμός.



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΠΑΡΕΜΠΟΔΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



- ❖ Ο υψηλός τόνος φωνής και οι έντονες κινήσεις σώματος (χέρια και μορφασμοί).
- ❖ Οι διαταγές ή εντολές → σηματοδοτούν υποτίμηση των αναγκών και των συναισθημάτων του παιδιού.
- ❖ Οι απειλές → προκαλούν φόβο, υποταγή, αγανάκτηση και εχθρικά συναισθήματα.
- ❖ Διαχωρισμός καλού και κακού → προκαλεί ενοχές και δείχνει απουσία εμπιστοσύνης στην κρίση του παιδιού

- ❖ Οι συμβουλές ενδέχεται να καταστήσουν το παιδί εξαρτημένο από το γονέα σε περίπτωση που προσφέρονται προτού εκείνο εξαντλήσει τους δικούς του τρόπους προσέγγισης ενός ζητήματος.
- ❖ Το κήρυγμα (π.χ. στην ηλικία σου εγώ...), η αρνητική κριτική, ο υπερβολικός έπαινος, η ταπείνωση, η ανάκριση, οι γρήγορες ερμηνείες της συμπεριφοράς δημιουργούν συναισθήματα ανεπάρκειας και πλήττουν την αυτοεικόνα του παιδιού.

ΟΡΙΑ

Τα όρια είναι το μέσο που στοχεύει στην ενδυνάμωση της αυτονομίας του παιδιού και τη σταδιακή του ανεξαρτητοποίηση από το γονέα.



Τα όρια συχνά αποκτούν μια αρνητική σημασία και συγχέονται με τις έννοιες της τιμωρίας, της απαγόρευσης, της αποθάρρυνσης.

- ❖ Βασίζονται στην παρατήρηση του παιδιού και εξαρτώνται από το **αναπτυξιακό του στάδιο, την ιδιοσυγκρασία του και τις δυνατότητες του.**
- ❖ Αποτελούν την βάση για τη συναισθηματική ρύθμιση και το χτίσιμο **μιας σχέσης εμπιστοσύνης γονέων – παιδιών.**
- ❖ Σημαντική είναι η **πίστη του γονέα στο όριο** που θέτει για την τήρηση του από το παιδί.
- ❖ Αδύνατο το παιδί να κάνει κάτι από τη στιγμή που **ως γονείς δεν το κάνουμε ποτέ ή κάνουμε το ακριβώς αντίθετο.**



Τα Όρια για να λειτουργήσουν πρέπει να λαμβάνουν τη μορφή κανόνων και πρακτικών συμβουλών χωρίς να είναι καταπιεστικά και επιτρέποντας την ανάληψη πρωτοβουλίας εκ μέρους του παιδιού.

(π.χ. εάν δεν ξεκουραστείς, αύριο δεν θα αποδώσεις στον αγώνα ποδοσφαίρου)

Αντίθετα, η τιμωρία λειτουργεί ως καταπίεση και προκαλεί στο παιδί θυμό ή παθητικότητα

(π.χ. εάν δεν ξεκουραστείς, δεν θα πας αύριο στον αγώνα)

- Το όριο γίνεται αντιληπτό από το παιδί ως **απαγόρευση ή τιμωρία**, όταν δεν εφαρμόζεται με συνέπεια.
- Αν ο γονέας δυσκολεύεται να θεσπίσει ή να εφαρμόσει τα όρια, τότε χάνει **την αξιοπιστία του**.
- Η δυσκολία του γονιού να θέσει όρια σηματοδοτεί **δυσκολίες στη σχέση** του με το παιδί.

ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΟΡΙΑ

- Τα παιδιά επιζητούν τα όρια επειδή προσανατολίζουν τη συμπεριφορά τους και δημιουργούν μια αίσθηση **προστασίας**.
- Προσδιορίζουν το χώρο και το χρόνο δράσης του παιδιού, δημιουργώντας μια συνθήκη **ασφάλειας και εμπιστοσύνης**.
- Δείχνουν στο παιδί πόσο μακριά μπορεί να φτάσει, προσδιορίζοντας τα σημεία στα οποία δεν μπορεί να πλησιάσει, κυριολεκτικά και μεταφορικά.



ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΟΡΙΩΝ

- ❖ Αποδοχή του παιδιού
- ❖ Ειλικρινής στάση του γονέα
- ❖ Αμοιβαίος σεβασμός
- ❖ Σταθερότητα
- ❖ Σαφήνεια των ορίων
- ❖ Αποφυγή υπερβολικής ενασχόλησης και ατέρμονων συζητήσεων για την καταπάτηση των ορίων

ΚΑΤΑΠΑΤΗΣΗ ΟΡΙΩΝ

- ❖ Πιθανόν να υπάρχει η ανάγκη επαναδιαπραγμάτευσης και τροποποίησης των ορίων.
- ❖ Το παιδί ίσως να προσπαθεί να προβληθεί και να βρει μια θέση μέσα στο οικογενειακό σύστημα.
- ❖ Πιθανό είναι το ενεχόμενο να φοβάται ή να ανησυχεί (π.χ. **άρνηση του παιδιού να πάει για ύπνο ίσως σηματοδοτεί το φόβο του να αποχωριστεί τους γονείς**).
- ❖ Ίσως να μην έχει κατανοήσει τη σκοπιμότητα και την αναγκαιότητα των ορίων.
- ❖ Πιθανόν τα όρια να μην είναι ξεκάθαρα και το παιδί να λαμβάνει διπλά και αντιφατικά μηνύματα.



ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ Η ΤΙΜΩΡΙΑ;

Πειθαρχία:

- Πιο κατάλληλη από την τιμωρία.
- Βοηθάει το παιδί να ελέγχει τη συμπεριφορά του, από μόνο του να κάνει επιλογές και να παίρνει αποφάσεις.
- Αυξάνει την αυτοεκτίμηση, επιδεικνύει σεβασμό, ενθαρρύνει και διδάσκει δεξιότητες αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων.
- **Τεχνικές πειθαρχίας:**
 - 1) **Ανακατεύθυνση:** Δείχνουμε στο παιδί την **σωστή κατεύθυνση**(π.χ παίρνει να σπάσει το βάζο εξηγούμε και δείχνουμε πως το βάζο είναι χρήσιμο για να βάλουμε λουλούδια)
 - 2) **Συνέπειες των πράξεων:** Χρησιμοποιούμε **την συνέπεια και όχι την τιμωρία.**
 - 3) **Συζήτηση με αποφυγή της υπερανάλυσης.**

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΟΥΜΕ ΤΗΝ ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΚΑΙ ΌΧΙ ΤΗΝ ΤΙΜΩΡΙΑ;

- ❖ Το παιδί συμμορφώνεται λόγω του φόβου του για την αντίδραση του γονέα.
- ❖ Η λεκτική τιμωρία δημιουργεί συναισθήματα ντροπής.
- ❖ Η σωματική τιμωρία ενισχύει το θυμό και την επιθετικότητα του παιδιού.
- ❖ Ανάπτυξη χρόνιου στρες και φόβου που πλήττει την αυτοεκτίμηση του παιδιού.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ!!!

