

Μεγαλώνοντας παιδιά με αυτοπεποίθηση: Γιατί τα όρια είναι η μεγαλύτερη ένδειξη αγάπης

Η αυτοπεποίθηση αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα εφόδια που μπορεί να αποκτήσει ένα παιδί. Δεν αφορά μόνο την πίστη στις ικανότητές του, αλλά και την αίσθηση ότι αξίζει, ότι μπορεί να διαχειριστεί τις δυσκολίες και ότι είναι ικανό να δημιουργήσει υγιείς σχέσεις με τους άλλους. Πολλοί γονείς πιστεύουν ότι η αυτοπεποίθηση καλλιεργείται κυρίως μέσα από τον έπαινο ή την προστασία του παιδιού από κάθε αποτυχία. Ωστόσο, έρευνες δείχνουν ότι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για την ανάπτυξή της είναι η ύπαρξη σαφών, σταθερών και υποστηρικτικών ορίων.

Τα όρια συχνά παρερμηνεύονται ως τιμωρία ή περιορισμός της ελευθερίας του παιδιού. Στην πραγματικότητα, αποτελούν μια μορφή φροντίδας. Δημιουργούν ένα προβλέψιμο περιβάλλον μέσα στο οποίο το παιδί αισθάνεται ασφαλές να εξερευνήσει, να κάνει λάθη και να αποκτήσει σταδιακά αυτονομία. Όταν οι γονείς θέτουν όρια με συνέπεια, σεβασμό και συναισθηματική διαθεσιμότητα, προσφέρουν στο παιδί το μήνυμα ότι κάποιος το προστατεύει και το καθοδηγεί χωρίς να το ελέγχει.

Η σχέση ανάμεσα στην αυτοπεποίθηση και στα όρια είναι στενή και αμφίδρομη. Ένα παιδί που γνωρίζει τι επιτρέπεται και τι όχι, αισθάνεται μεγαλύτερη ασφάλεια στην καθημερινότητά του. Η προβλεψιμότητα μειώνει το άγχος, ενισχύει την αυτορρύθμιση και επιτρέπει στο παιδί να αναπτύξει σταδιακά εμπιστοσύνη στις δικές του δυνατότητες. Αντίθετα, η υπερβολική

αυστηρότητα αλλά και η πλήρης απουσία ορίων μπορεί να δημιουργήσουν σύγχυση, ανασφάλεια και δυσκολία στη διαχείριση της ματαίωσης.

Η θέσπιση ορίων είναι μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γονείς. Συχνά υπάρχει ο φόβος ότι το «όχι» θα απομακρύνει το παιδί ή θα το κάνει να νιώσει ότι δεν αγαπιέται. Στην πραγματικότητα συμβαίνει το αντίθετο. Τα παιδιά έχουν ανάγκη από ενήλικες που μπορούν να τα καθοδηγούν με σταθερότητα και ηρεμία. Τα όρια δεν είναι ένδειξη αυστηρότητας, αλλά έκφραση φροντίδας και υπευθυνότητας.

Πώς θέτουμε αποτελεσματικά όρια;

Το πρώτο χαρακτηριστικό ενός αποτελεσματικού ορίου είναι η σαφήνεια. Οι κανόνες χρειάζεται να είναι συγκεκριμένοι, κατανοητοί και προσαρμοσμένοι στην ηλικία του παιδιού. Όταν οι προσδοκίες αλλάζουν συνεχώς ή διαφέρουν από τη μία ημέρα στην άλλη, το παιδί δυσκολεύεται να κατανοήσει τι αναμένεται από αυτό.

Ο τρόπος επικοινωνίας των ορίων έχει επίσης καθοριστική σημασία. Οι φωνές, οι απειλές και οι χαρακτηρισμοί «είσαι κακό παιδί», «ποτέ δεν ακούς» συνήθως αυξάνουν την ένταση και δεν βοηθούν το παιδί να μάθει. Αντίθετα, μια ήρεμη και σταθερή στάση είναι περισσότερο αποτελεσματική. Ο γονέας μπορεί να αναγνωρίσει το συναίσθημα του παιδιού χωρίς να αλλάξει το όριο: «Καταλαβαίνω ότι στενοχωριέσαι επειδή θέλεις να συνεχίσεις το παιχνίδι, όμως τώρα είναι ώρα για ύπνο».

Δώστε επιλογές, όχι απεριόριστη ελευθερία

Η ύπαρξη ορίων δεν σημαίνει ότι το παιδί δεν έχει λόγο στις αποφάσεις που το αφορούν. Αντίθετα, η δυνατότητα επιλογής μέσα σε ασφαλή πλαίσια ενισχύει την αυτονομία και την αυτοπεποίθησή του. Για παράδειγμα, αντί να ρωτήσουμε «Θα κάνεις μπάνιο;», μπορούμε να πούμε: «Θα κάνεις μπάνιο τώρα ή σε δέκα λεπτά;». Έτσι, το όριο παραμένει σταθερό, ενώ το παιδί νιώθει ότι η γνώμη του λαμβάνεται υπόψη.

Οι συνέπειες διδάσκουν περισσότερο από τις τιμωρίες

Όταν ένα παιδί παραβιάζει έναν κανόνα, είναι σημαντικό οι συνέπειες να σχετίζονται με τη συμπεριφορά του. Αν ζωγραφίσει στον τοίχο, μπορεί να βοηθήσει στον καθαρισμό του. Αν πετάξει τα παιχνίδια του, μπορεί να χρειαστεί να τα μαζέψει πριν ξεκινήσει άλλη δραστηριότητα. Οι λογικές συνέπειες βοηθούν το παιδί να αναπτύξει αίσθημα ευθύνης χωρίς να βιώνει την παρέμβαση του γονέα ως απόρριψη.

Τα πιο συχνά λάθη των γονέων

Ένα από τα συχνότερα λάθη είναι η ασυνέπεια. Σήμερα μια συμπεριφορά επιτρέπεται και αύριο τιμωρείται. Αν ένας κανόνας εφαρμόζεται μόνο όταν ο γονέας είναι ξεκούραστος ή όταν «έχει διάθεση», το παιδί μαθαίνει ότι μπορεί να τον διαπραγματευτεί. Αντίθετα, όταν οι γονείς παραμένουν σταθεροί, το παιδί αισθάνεται μεγαλύτερη ασφάλεια, ακόμη κι αν διαμαρτύρεται αρχικά.

Ένα δεύτερο λάθος είναι οι υπερβολικές απειλές που τελικά δεν εφαρμόζονται. Επίσης, αρκετοί γονείς υποχωρούν όταν το παιδί κλαίει ή θυμώνει. Όμως η έντονη συναισθηματική αντίδραση δεν σημαίνει ότι το όριο είναι λανθασμένο. Η ματαίωση αποτελεί φυσιολογικό μέρος της ανάπτυξης και, όταν αντιμετωπίζεται με ενσυναίσθηση, βοηθά το παιδί να αποκτήσει ψυχική ανθεκτικότητα.

Τα όρια αλλάζουν καθώς μεγαλώνει το παιδί

Στην προσχολική ηλικία τα όρια χρειάζεται να είναι απλά, συγκεκριμένα και επαναλαμβανόμενα. Στη σχολική ηλικία το παιδί μπορεί να συμμετέχει περισσότερο στη διαμόρφωση κάποιων κανόνων, γεγονός που ενισχύει την υπευθυνότητά του. Στην εφηβεία, οι γονείς καλούνται να ισορροπήσουν ανάμεσα στην ελευθερία και στην επίβλεψη, διατηρώντας ανοιχτή επικοινωνία και αμοιβαίο σεβασμό. Τα όρια δεν εξαφανίζονται· προσαρμόζονται στις αναπτυξιακές ανάγκες του εφήβου.

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, το γονεϊκό στυλ που συνδυάζει υψηλή συναισθηματική ζεστασιά με σαφή και σταθερά όρια (authoritative parenting) σχετίζεται σταθερά με υψηλότερη αυτοεκτίμηση, καλύτερη συναισθηματική ρύθμιση και μεγαλύτερη κοινωνική προσαρμογή των παιδιών.

Συμπερασματικά, τα όρια δεν αποτελούν εμπόδιο στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης· αποτελούν μία από τις βασικότερες προϋποθέσεις της. Όταν τίθενται με συνέπεια, σεβασμό και ενσυναίσθηση, βοηθούν το παιδί να αισθανθεί ασφάλεια, να διαχειρίζεται τη ματαίωση, να αναλαμβάνει ευθύνες και να πιστεύει στις δυνατότητές του. Η πραγματική αυτοπεποίθηση δεν χτίζεται

επειδή ένα παιδί ακούει συνεχώς ότι είναι ικανό, αλλά επειδή μεγαλώνει σε ένα περιβάλλον όπου νιώθει ότι το εμπιστεύονται, το καθοδηγούν και το αγαπούν σταθερά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis. *Developmental Psychology*, 53(5), 873–932.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1–19.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388.
- Joussemet, M., & Mageau, G. A. (2023). Supporting children’s autonomy early on. Στο *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*.

Κέλλη Κωστοπούλου Ψυχολόγος,
Ψυχοθεραπεύτρια, MSc