



**Ψυχοκοινωνική υποστήριξη
παιδιών και εφήβων
σε συνθήκες
οικονομικής κρίσης
Οδηγός για Γονείς**



Ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων σε συνθήκες οικονομικής κρίσης

Οδηγός για Γονείς

Συγγραφή - Επιμέλεια:

Ευαγγελία Γαλανάκη

Καθηγήτρια Ψυχολογίας

Διευθύντρια Εργαστηρίου Ψυχολογίας ΠΤΔΕ ΕΚΠΑ

© Εργαστήριο Ψυχολογίας

Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

Σχολή Επιστημών της Αγωγής

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Email: psychlab@primedu.uoa.gr

Ιστότοπος: <http://psychlab.primedu.uoa.gr/>

Facebook: <https://www.facebook.com/psychlabptde/>

YouTube: https://www.youtube.com/channel/UChkZ2uVk0_3DkltnsXfsr-g

Αθήνα 2016

Ανανεωμένη έκδοση 2021

Περιεχόμενα

<i>Ενότητες</i>	<i>Σελίδα</i>
Εισαγωγή	4
Κατανοώντας τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης	5
Τι μπορείτε να κάνετε για να υποστηρίξετε τα παιδιά σας σε συνθήκες οικονομικής κρίσης	8
Και οι γονείς έχουν ανάγκες! Φροντίστε τον εαυτό σας	18
Ο ρόλος του γονέα: Ευαισθησία και στοχασμός	21
Βιβλιογραφία	22

Εισαγωγή

Η οικονομική κρίση χαρακτηρίζει την ελληνική, αλλά και τη διεθνή πραγματικότητα. Σκοπός του Οδηγού είναι να προσφέρει στους γονείς **επιστημονικά τεκμηριωμένες συμβουλές και προτάσεις**, οι οποίες θα τους βοηθήσουν να παρέχουν ψυχοκοινωνική υποστήριξη στα παιδιά τους, για να αντιμετωπίσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της κρίσης αυτής.

Τι είναι κρίση;

Κρίση είναι μια **αιφνίδια και οδυνηρή ανατροπή της ισορροπίας στη ζωή μας**. Καταρρέουν οι βεβαιότητες – οι πραγματικές, αλλά και όσες είναι στη φαντασία μας. Συμβαίνει **ρήξη** στην προηγούμενη ενότητα και συνέχεια, στους συνεκτικούς δεσμούς ανάμεσα στα πρόσωπα και τα πράγματα. Τίποτα δεν είναι πια όπως ήταν πριν. Μας προκαλούνται έντονη **δυσφορία** και **άγχος**, ενώ ταυτόχρονα νιώθουμε αδυναμία να **χειριστούμε** και να **αντιμετωπίσουμε** τις δυσχέρειες. Αυτό ισχύει πολύ περισσότερο για τα παιδιά και τους εφήβους, που διαθέτουν λιγότερες ικανότητες γνωστικής και συναισθηματικής επεξεργασίας της κρίσης, επομένως κινδυνεύουν να τη βιώσουν ως μια **τραυματική** κατάσταση, με αρνητικές, βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες, επιπτώσεις στη ζωή τους.

Τι είναι ψυχοκοινωνική υποστήριξη;

Οι συμβουλές και προτάσεις που περιέχονται στον Οδηγό είναι βασισμένες στην ελληνική και διεθνή έρευνα και εμπειρία. Αποσκοπούν στην ψυχοκοινωνική υποστήριξη των παιδιών και των εφήβων.

Ψυχοκοινωνική υποστήριξη σημαίνει:

- ότι αναγνωρίζουμε τις **πολύπλευρες ανάγκες** των παιδιών και των εφήβων, καθώς και τα **δικαιώματά** τους για ομαλή ανάπτυξη και ψυχοσωματική ευημερία,
- ότι καταβάλλουμε συστηματικές προσπάθειες για να τα **προστατεύσουμε** από τις αρνητικές επιπτώσεις της κρίσης και
- ότι ενισχύουμε την **ψυχική ανθεκτικότητά τους**, τις ικανότητές τους για αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων και γενικά κάθε θετικό στοιχείο της ζωής τους.

Είναι **υποχρέωση** και **ευθύνη** των ενηλίκων –γονέων, εκπαιδευτικών, ειδικών ψυχικής υγείας και άλλων– να φροντίζουμε για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη των αναπτυσσόμενων ανθρώπων, που είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στις σύγχρονες συνθήκες της οικονομικής κρίσης.

Κατανοώντας τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης

Τι είναι οικονομική κρίση;

Η οικονομική κρίση είναι ένα **πολυδιάστατο ολικό φαινόμενο**, με **αλληλένδετες εκδηλώσεις σε πολλά πεδία** όπως: απώλεια της εργασίας και ανεργία, διαθεσιμότητα και μετακινήσεις στην εργασία, μείωση των ωρών εργασίας, περικοπές στους μισθούς, στις συντάξεις και στα επιδόματα, αύξηση των φόρων, αβεβαιότητα στην εργασία και στην κατοικία, νοσηρές και άκρως ανταγωνιστικές συνθήκες εργασίας, αδυναμία πληρωμής των λογαριασμών και κάλυψης βασικών αναγκών, όπως στέγαση, σίτιση, ένδυση και περίθαλψη, αδυναμία αποπληρωμής χρεών, όπως τα δάνεια, δραματική μείωση του εισοδήματος, φτώχεια, κοινωνικός αποκλεισμός, υποβάθμιση των δημόσιων υπηρεσιών και της κοινωνικής πρόνοιας, κοινωνικές αναταραχές, αύξηση της βίας και της εγκληματικότητας κ.ά.

Όλες αυτές οι εκδηλώσεις της οικονομικής κρίσης έχουν **αρνητικές επιπτώσεις** στις οικογένειες. Αυτό ισχύει πολύ περισσότερο για τις οικογένειες που ανήκουν σε **ευάλωτες ομάδες** του πληθυσμού.

Οι οικονομικές δυσχέρειες ασκούν **στρες (= πίεση)** στους γονείς και τους προκαλούν **δυσφορία**, η οποία εκδηλώνεται ως **συναισθηματικά προβλήματα** και **προβλήματα συμπεριφοράς**. Με τη σειρά τους, τα προβλήματα διαταράσσουν τις **σχέσεις** μεταξύ των μελών της οικογένειας, για παράδειγμα, αυξάνουν τις **συγκρούσεις** στο ζευγάρι, την **ενδοοικογενειακή βία**, ή την πιθανότητα ο ένας γονέας να **απομακρυνθεί** με κάποιο τρόπο, αλλά και βλάπτουν τις **τακτικές διαπαιδαγώγησης** που χρησιμοποιούν οι γονείς. Όλα αυτά οδηγούν σε προβλήματα στην **ανάπτυξη και προσαρμογή των παιδιών και των εφήβων** της οικογένειας.

Η οικονομική κρίση βλάπτει συνήθως:

- **Την αίσθηση της ασφάλειας.** Είναι η πεποίθηση ότι οι ανάγκες μας και οι ανάγκες όσων φροντίζουμε μπορούν να ικανοποιηθούν τώρα και στο μέλλον, καθώς και η πεποίθηση ότι εμείς και όσοι φροντίζουμε είναι προστατευμένοι από κάθε πιθανή βλάβη.
- **Την αίσθηση της ηρεμίας.** Είναι η ικανότητά μας να βρίσκουμε ανακούφιση, ηρεμία και γαλήνη, να χαλαρώνουμε τον νου και το σώμα μας και να συγκεντρωνόμαστε.
- **Την αίσθηση της ικανότητας.** Είναι η πεποίθηση ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε, παρά τις αντιξοότητες και τα εμπόδια, γι' αυτό αξίζει να επιμείνουμε. Η ικανότητα αυτή είναι ατομική, αλλά και συλλογική (της κοινότητας, της κοινωνίας στην οποία ανήκουμε).

- **Την αίσθηση της σύνδεσης.** Είναι η κατάσταση κατά την οποία νιώθουμε ότι είμαστε κοντά σε ή μαζί με άλλους ανθρώπους, που μας κατανοούν και μας υποστηρίζουν, η αίσθηση ότι δεν είμαστε μόνοι, αποξενωμένοι και αβοήθητοι.
- **Την αίσθηση της ελπίδας.** Είναι η προσδοκία ότι τα πράγματα θα βελτιωθούν, ότι όλα θα πάνε καλά στο μέλλον.

Κρίση νοήματος

«Τι μας συμβαίνει;». «Πώς έγιναν όλα αυτά;». «Δεν το χωράει ο νους». «Τι άλλο μπορεί να συμβεί ανά πάσα στιγμή;». «Ως πού μπορεί να φτάσει;». Αδυνατούμε να **συλλάβουμε** τις αιτίες και την έκταση της κατάστασης. Αδυνατούμε να **προβλέψουμε**.

Νιώθουμε ψυχικό **μούδιασμα**. Αυτό σημαίνει ότι δυσκολευόμαστε να σκεφτούμε με διαύγεια, τα συναισθήματά μας είναι συγκεχυμένα και ακαθόριστα, η ικανότητά μας να δράσουμε έχει παραλύσει. Άλλοι λιγότερο και άλλοι περισσότερο, θρηνούμε και **πενθούμε** για ό,τι χάσαμε.

Η ευθύνη και οι δυσκολίες των γονέων

Στην περίοδο της οικονομικής κρίσης, όπως και κάθε είδους κρίσης, τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν μεγάλη ανάγκη τη σταθερή υποστήριξη από εσάς, τους γονείς τους. Υποστήριξη σημαίνει ότι οι γονείς είναι σε θέση να **απορροφούν τα άγχη και τις αγωνίες** των παιδιών τους, να αποτελούν **υγιή πρότυπα ταύτισης** για αυτά και να αποφεύγουν τα δύο άκρα που είναι πιθανοί κίνδυνοι σε συνθήκες κρίσης: την υπερπροστασία ή την παραμέληση των παιδιών. Η παροχή αυτής της υποστήριξης δεν είναι μόνο ανάγκη των παιδιών, αλλά και **υποχρέωση** των γονέων.

Οι οικονομικές δυσχέρειες όμως κάνουν την **άσκηση του γονεϊκού ρόλου** μια δύσκολη υπόθεση. Αυτό συμβαίνει γιατί πιθανόν εσείς οι ίδιοι αντιμετωπίζετε καθημερινά πρακτικά προβλήματα, νιώθετε φόβο, ανησυχία, θλίψη, αγανάκτηση, θυμό, ανημπόρια, αγωνία και απόγνωση για το μέλλον, αίσθημα αποσύνδεσης, αποκλεισμού και μοναξιάς, ή ακόμη και ντροπή, ενοχές, αισθήματα αναξιοότητας και αποτυχίας· εμφανίζετε προβλήματα ύπνου, διατροφής, συγκέντρωσης, αλλά και γενικότερα ψυχοσωματικά ή άλλα προβλήματα υγείας· βλέπετε τις διαπροσωπικές σχέσεις σας, όπως τη συζυγική σχέση, να διαταράσσονται, την επαφή με το κοινωνικό δίκτυο να χάνεται, νιώθετε ότι δεν ανήκετε κάπου και βιώνετε τόσα άλλα αρνητικά επακόλουθα της οικονομικής κρίσης.

Επιπτώσεις στα παιδιά και στους εφήβους

Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι εξαιρετικά ευαίσθητοι δέκτες των αρνητικών επιπτώσεων της οικονομικής κρίσης. Από τη μια πλευρά, η κρίση οδηγεί στην απότομη **κατάρρευση** του παιδικού κόσμου· τα παιδιά αναγκάζονται να μεγαλώσουν πριν την ώρα τους. Από την άλλη πλευρά, βιώνοντας στρες τα παιδιά **παλινδρομούν**, δηλαδή εκδηλώνουν συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές που ταιριάζουν σε μικρότερες ηλικίες.

Οι διεθνείς έρευνες έχουν δείξει ότι οι πιο συνήθεις, αναμενόμενες **αντιδράσεις** των παιδιών και των εφήβων στην οικονομική κρίση (και σε άλλου είδους κρίσεις) ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία και είναι οι ακόλουθες:

Προσχολική ηλικία:

Συμπεριφορές που δείχνουν παλινδρόμηση, όπως πιπίλισμα του δαχτύλου, νυχτερινή ενούρηση και απώλεια ελέγχου των σφιγκτήρων, φόβος για το σκοτάδι, υπερβολική προσκόλληση στους γονείς, υπερένταση, τικ, τραυλισμός, διαταραχές ύπνου, απώλεια όρεξης, εμετοί, διάρροια, ανυπακοή, εκρήξεις οργής, απόσυρση από οικογενειακές δραστηριότητες και απομόνωση από τα άλλα παιδιά.

Σχολική ηλικία:

Ευερεθιστότητα, επιθετικότητα προς τους συνομηλίκους, εναντίωση στους ενηλίκους (γονείς, δασκάλους), υπερβολική προσκόλληση στους ενηλίκους, διαταραχές ύπνου (π.χ. εφιάλτες), ονυχοφαγία, άρνηση φοίτησης στο σχολείο, προβλήματα συγκέντρωσης της προσοχής, πτώση της σχολικής επίδοσης, απώλεια ενδιαφέροντος για προηγούμενες αγαπημένες δραστηριότητες, τάση να παίρνουν από τα άλλα παιδιά πράγματα που δεν τους ανήκουν (π.χ. φαγητό, σχολικά υλικά), απόσυρση από οικογενειακές δραστηριότητες και απομόνωση από τους φίλους.

Εφηβική και νεανική ηλικία:

Διαταραχές ύπνου και διατροφής, απώλεια όρεξης, σωματικά ενοχλήματα (π.χ. πονοκέφαλοι), απομόνωση, προβλήματα συγκέντρωσης της προσοχής, πτώση της σχολικής επίδοσης, χαμηλή αυτοεκτίμηση, σχολικός εκφοβισμός, συγκρούσεις με τους ενηλίκους και την εξουσία, προβλήματα στην εύρεση της προσωπικής ταυτότητας ως αναγνώρισης της ύπαρξης και της συλλογικής ταυτότητας ως θέσης και ένταξης σε μια ομάδα και στην κοινωνία γενικότερα, δυσκολίες στη διαμόρφωση στόχων για το μέλλον (π.χ. κυνισμός, απαισιοδοξία), απαξίωση της εκπαίδευσης και των σπουδών, αδράνεια και παραίτηση, πειραματισμός με διάφορες ουσίες, ριψοκίνδυνη και παραπτωματική συμπεριφορά, αυτοτραυματισμοί, ιδέες αυτοκτονίας και απόπειρες αυτοκτονίας.

Τι μπορείτε να κάνετε για να υποστηρίξετε τα παιδιά σας στις συνθήκες της οικονομικής κρίσης

Καθησυχάστε τα παιδιά και τους εφήβους.

Είναι πολύ σημαντικό να δείξετε στα παιδιά ότι η κρίση δεν έχει αποδιοργανώσει την οικογένειά σας. Να τα **διαβεβαιώσετε** ότι μπορούν να νιώθουν **ασφαλή**, καθώς είστε δίπλα τους για να τα προσέχετε και ότι θα φροντίσετε να μην τους συμβεί κάτι κακό.

Παραδείγματα τέτοιων διαβεβαιώσεων είναι:

- «Μπορεί να μειώθηκε ο μισθός του μπαμπά, αλλά θα παραμείνει στη δουλειά του, δεν θα τη χάσει.»
- «Η μαμά δεν έχει τώρα δουλειά, αλλά έχουμε οικονομίες που θα μας βοηθήσουν να τα καταφέρουμε μέχρι να ξαναβρεί η μαμά δουλειά.»
- «Για να γίνουν καλύτερα τα οικονομικά μας, πρέπει για ένα διάστημα να μείνουμε σε μικρότερο σπίτι.»
- «Μπορεί να δυσκολευτούμε πολύ για ένα διάστημα, αλλά όλοι μαζί θα τα καταφέρουμε.»
- «Θα με βλέπεις πιο κουρασμένη και πιο νευρική για κάποιο διάστημα και ίσως δεν θα έχω τόσο χρόνο να ασχοληθώ μαζί σου, αλλά θα τα βγάλουμε πέρα.»
- «Θα πρέπει να στερηθούμε μερικά πράγματα, αλλά αυτό θα μας βοηθήσει να μη μας λείψουν τα απαραίτητα και θα έχουμε μεγαλύτερη σιγουριά στη ζωή μας.»

Ενημερώστε τα παιδιά και τους εφήβους με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία και το επίπεδο ανάπτυξής τους.

Συζητήστε με τα παιδιά για την κρίση αν η οικογένειά σας έχει επηρεαστεί από αυτήν ή/και αν τα παιδιά έχουν απορίες και τα απασχολεί το ζήτημα αυτό. Ζητήστε τη δική τους **άποψη** για την οικονομική κρίση. Η συζήτηση δεν πρέπει να είναι μια σειρά ανακοινώσεων από μέρους σας προς τα παιδιά· **μιλάτε με το παιδί, όχι στο παιδί**. Μη «βομβαρδίζετε» τα παιδιά με πλήθος πληροφοριών για την κρίση και μη διατυπώνετε υποθέσεις και «σενάρια» για το τι θα μπορούσε να συμβεί. Απαντήστε **ακριβώς** σε αυτό που σας ρωτούν τα παιδιά, καθώς αυτό έχουν ανάγκη να μάθουν. Αποφύγετε να συζητάτε μπροστά τους ζητήματα που αφορούν τους ενήλικους, χρησιμοποιώντας **τεχνικούς** όρους και συναισθηματικά **φορτισμένες** λέξεις. Αποφύγετε την **πόλωση** ανάμεσα στο «καλό» και στο «κακό», που δεν βοηθά τα παιδιά,

καθώς ήδη έχουν την τάση να σκέφτονται με όρους «**άσπρο – μαύρο**», «**όλα ή τίποτα**».

Τα μικρότερης ηλικίας παιδιά, από τη μια πλευρά, είναι δυνατόν να εκλαμβάνουν διάφορες **μεταφορικές** εκφράσεις που περιγράφουν την κρίση (π.χ. «δεν θα αντέξουμε», «σε λίγο καιρό δεν θα έχουμε να φάμε», «θα μείνουμε στο δρόμο») με τρόπο **κυριολεκτικό** και να ανησυχούν υπερβολικά. Από την άλλη πλευρά όμως, συνήθως **προστατεύονται** περισσότερο από τους γονείς τους. Τα μεγαλύτερα παιδιά, από τη μια πλευρά, είναι σε θέση να **κατανοήσουν** τις αιτίες των προβλημάτων και τις λεπτομέρειες διαφόρων καταστάσεων (π.χ. της απόλυσης από την εργασία) και οι έφηβοι έχουν τη δυνατότητα να κατανοήσουν πιο πολύπλοκες έννοιες που αφορούν την οικονομία (π.χ. δανεισμός). Από την άλλη πλευρά όμως, όπως έδειξε η επιστημονική έρευνα στην Ελλάδα, ίσως ακριβώς επειδή αντιλαμβάνονται πολύ περισσότερο τις διάφορες διαστάσεις της κρίσης και των επιπτώσεών της, εκφράζουν **αγανάκτηση** και **οργή** και υιοθετούν μια στάση **αμφισβήτησης, απαξίωσης**, αλλά και **εξέγερσης** απέναντι στα επιβαλλόμενα έξωθεν δεινά, όπως η ατιμωρησία των υπευθύνων, η αδικία, η κοινωνική ανισότητα και ο αποκλεισμός. Είναι ανάγκη οι ενήλικοι να κατανοήσουν τη στάση αυτή, που είναι μια υγιής αντίδραση των εφήβων και των νέων, να προσπαθήσουν να τους νιώσουν και να κάνουν **διάλογο** μαζί τους, ώστε να μην οδηγηθούν οι έφηβοι και οι νέοι σε αδράνεια και παραίτηση, βίαιη εκτόνωση ή κατάθλιψη.

Πείτε την αλήθεια στα παιδιά και στους εφήβους.

Σκεφτείτε προσεκτικά από πριν τι θα ήταν καλό να γνωρίζουν τα παιδιά και τι όχι. Μην τους λέτε το πρώτο πράγμα που σας έρχεται στο νου. Είναι καλό η ενημέρωσή τους για τη γενική κρίση και για τις επιπτώσεις της στην οικογένειά σας να είναι όσο γίνεται πιο σαφής και συγκεκριμένη. Ο τόνος της φωνής σας πρέπει να είναι **σταθερός** και να δείχνετε ότι έχετε **πεποίθηση** στις δυνάμεις σας και ότι διατηρείτε κάποιον **έλεγχο** της κατάστασης. Τα παιδιά χρειάζεται να γνωρίζουν ότι τα πράγματα έχουν **αλλάξει**, να γνωρίζουν την αλήθεια· δεν είναι καλό να νιώθουν εξαπατημένα από τους γονείς τους, διότι κλονίζεται η εμπιστοσύνη τους σε αυτούς. Εξηγήστε τους ποιες αλλαγές θα γίνουν στη ζωή τους εξαιτίας της κρίσης (π.χ. περικοπές σε ρούχα, παιχνίδια και δραστηριότητες).

Αν νιώθετε αγωνία και φόβο, μπορείτε να εξηγήσετε, σε γλώσσα κατανοητή, γιατί νιώθετε έτσι· είναι καλύτερα να γνωρίζουν τα παιδιά την **αιτία** της ανησυχίας σας, παρά να αντιλαμβάνονται τις έγνοιες σας ως ακαθόριστες και διάχυτες. Προσπαθήστε όμως να μην κάνετε τα παιδιά δέκτες των βαθύτερων ανησυχιών σας, ιδιαίτερα αν δεν έχετε τη βοήθεια που θα θέλατε από τον σύντροφό σας.

Πόσο ρεαλιστές μπορείτε να είστε;

Ένα συχνό **δίλημμα** των γονέων είναι αν θα πρέπει να παρουσιάσουν τη δυσάρεστη οικονομική κατάσταση της οικογένειας με τρόπο ρεαλιστικό – ιδιαίτερα όταν δεν διαφαίνονται προοπτικές βελτίωσης–, ή αν θα πρέπει να εμφανίζουν στα παιδιά μια εξωραϊσμένη εικόνα. «Μπορώ να λέω ψέματα στα παιδιά για να μην τα πληγώσω; Μπορώ να τα κρατώ μέσα σε μια γυάλα;». Η απάντηση στο δίλημμα αυτό **εξαρτάται** από την ηλικία του παιδιού (τα μικρότερα παιδιά χρειάζονται περισσότερο καθησυχασμό), από την ηλικία του παιδιού όταν ξεκίνησε η κρίση (τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να έχουν εμπειρίες από πιο άνετη ζωή και να έχουν βιώσει την αλλαγή), από το μέγεθος της ζημίας που έχει υποστεί η οικογένεια, από τις συγκεκριμένες συνθήκες που επικρατούν σε αυτήν, από τις πεποιθήσεις και αξίες των γονέων κ.λπ.

Θα πρέπει να αναζητήσετε μια ισορροπία ανάμεσα στη διατήρηση της ψυχικής ηρεμίας των παιδιών και στην εξοικείωσή τους με τις δυσκολίες, ώστε να προετοιμάζονται και να θωρακίζονται για να αντιμετωπίσουν το αβέβαιο μέλλον. Άλλωστε, η κρίση μπορεί να μετατραπεί σε ένα μεγάλο **μάθημα** για το πώς μπορεί κανείς να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις αντιξοότητες, να επιβιώνει και να λειτουργεί.

Αναγνωρίστε τα συναισθήματα των παιδιών και των εφήβων και δώστε τους ευκαιρίες να τα εκφράσουν.

Είναι σύνηθες φαινόμενο τα παιδιά να βιώνουν **σοκ** αν συμβεί μια ξαφνική αρνητική αλλαγή στην οικογένειά τους, να νιώθουν **ενοχή** για αυτήν, να κατηγορούν τον εαυτό τους, ή να πιστεύουν ότι εκείνα είναι **υπεύθυνα** και πρέπει να κάνουν κάτι για να απαλλάξουν τους γονείς τους από την απελπισία, δηλαδή να αναλάβουν εκείνα τον γονεϊκό ρόλο. Οι ενοχές των παιδιών ενισχύονται όταν οι γονείς εκφράζουν ανοιχτά έντονο θυμό, οργή, ή απογοήτευση και όταν προβάλλουν ότι αναγκάζονται να καταβάλουν μεγάλους κόπους και να κάνουν θυσίες για να μη στερηθούν τίποτα τα παιδιά τους.

Συζητήστε με τα παιδιά σας πώς νιώθουν για την κατάσταση αυτή. Αφουγκραστείτε τα, γίνετε **ενεργητικοί ακροατές**, δηλαδή ακούστε προσεκτικά τι έχουν να σας πουν και προσπαθήστε να έλθετε στη θέση τους, να νιώσετε τα συναισθήματά τους και να τους δείξετε ότι τα καταλαβαίνετε. Ενθαρρύνετε τα να διατυπώσουν **ερωτήσεις** και **απορίες** για τα οικονομικά ζητήματα. Διευκολύνετε τα μικρότερα παιδιά να εκφράζουν το βίωμά τους μέσα από το **παιχνίδι**, τη **ζωγραφική** και τη **δραματοποίηση**. Τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι έχουν ανάγκη και τη **συζήτηση**.

Αναγνωρίστε ότι τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών και των εφήβων είναι φυσιολογικά και εκφράστε το.

Η **θλίψη**, ο **θυμός**, η **ανασφάλεια**, το **άγχος**, ο **πανικός** είναι αναμενόμενες αντιδράσεις των ανθρώπων κάθε ηλικίας στην κρίση. Εξηγήστε στα παιδιά ότι είναι **φυσιολογικό** να νιώθουν έτσι και ότι πολλοί άλλοι, ακόμη και ενήλικοι, βιώνουν ανάλογα δυσάρεστα συναισθήματα: «Περνάς μια δύσκολη φάση και είναι λογικό να φέρεσαι με τον τρόπο αυτόν».

Δώστε τους χώρο και χρόνο να **εκφράσουν** τα δυσάρεστα συναισθήματά τους. Μην προσπαθείτε να τα αρνηθείτε και να τα καταπνίξετε. Βοηθήστε τα παιδιά να αρθρώσουν με τον **λόγο** τη δυσφορία και τον πόνο που νιώθουν. Ο λόγος διευκολύνει τα παιδιά να **ελέγξουν** κάπως τα συναισθήματά τους. Δείξτε **υπομονή**.

Στοχαστείτε πάνω στις πρακτικές ανατροφής και διαπαιδαγώγησης.

Όπως έχουν δείξει οι σχετικές επιστημονικές έρευνες, όταν οι γονείς βιώνουν πολύ μεγάλο στρες, έχουν την τάση να κάνουν **λάθη στη διαπαιδαγώγηση** των παιδιών τους. Για παράδειγμα, χάνουν εύκολα την ψυχραιμία τους, είναι πιο αυστηροί και τιμωρητικοί, χρησιμοποιούν σωματικές ποινές, δείχνουν ασυνέπεια στα ζητήματα της πειθαρχίας, ή δεν θέτουν κανένα όριο και επιτρέπουν στα παιδιά τα πάντα.

Προσπαθήστε να μην αφήνετε την πίεση που νιώθετε να παρεμβαίνει στις πρακτικές ανατροφής που εφαρμόζετε, καθώς τώρα έχουν ανάγκη τα παιδιά από την **αποδοχή** σας και από τα **όρια** (τι επιτρέπεται και τι όχι), ιδιαίτερα αν βρίσκονται στην εφηβεία.

Διατηρήστε την καθημερινότητα της οικογενειακής ζωής.

Όταν όλα γύρω αλλάζουν και δεν υπάρχουν πια σταθερές, εσείς αντισταθείτε: μην αλλάξετε, όσο αυτό είναι δυνατόν, το **καθημερινό πρόγραμμα** της οικογένειας. Θέματα, όπως τα γεύματα, ο ύπνος, η μελέτη και η ψυχαγωγία των παιδιών, είναι ανάγκη να μείνουν, όσο αυτό είναι εφικτό, ανέπαφα. Είναι σημαντικό να ακολουθεί το παιδί ένα **προβλέψιμο** ημερήσιο πρόγραμμα, που του παρέχει αίσθηση ασφάλειας. Το παιδί γνωρίζει ότι θα στερηθεί δώρα, εκδρομές, ταξίδια, διακοπές, διασκέδασεις κ.λπ.

Αν χρειαστεί να γίνουν **περικοπές** και στα φροντιστήρια ή/και στις εξωσχολικές δραστηριότητες των παιδιών (π.χ. ξένες γλώσσες, αθλητισμός), στηρίξτε τα συναισθηματικά απέναντι στη στέρηση αυτή και προσπαθήστε να βρείτε **εναλλακτικές** για τη δημιουργική αξιοποίηση του χρόνου αυτού (π.χ. περπάτημα στη φύση).

Προσέξτε ιδιαίτερα ώστε τα παιδιά να **τρέφονται υγιεινά** και να έχουν **επαρκή ύπνο** και **ξεκούραση**, διότι αυτά ακριβώς είναι που πλήττονται συνήθως όταν υπάρχουν οικονομικά προβλήματα. **Μην τα πιέζετε** όμως αν δείτε ότι δυσκολεύονται.

Προετοιμάστε το παιδί και τον έφηβο για πιθανές αλλαγές στην οικογενειακή ζωή.

Είναι σημαντικό να **ενημερώσετε** τα παιδιά για αλλαγές, όπως η απώλεια της εργασίας σας, η μείωση του μισθού σας, η αλλαγή του σπιτιού ή του σχολείου, οι περιορισμοί στην κατανάλωση αγαθών, η κατανάλωση αγαθών χαμηλότερης ποιότητας κ.ά. Πείτε τους την **αλήθεια**. Τα παιδιά νιώθουν τις αλλαγές αυτές, δεν μπορείτε να τις αποκρύψετε. Είναι προτιμότερο να **προετοιμαστεί** το παιδί, αν είναι δυνατόν με τρόπο σταδιακό, για τις αλλαγές, όσο δυσάρεστες και αν είναι αυτές, παρά να βιώνει ένα κλίμα ασάφειας και αβεβαιότητας και να διαισθάνεται ότι υπάρχουν **μυστικά** που δεν του αποκαλύπτονται.

Μην προσπαθείτε να εξασφαλίσετε στα παιδιά τα πάντα με κάθε δυνατό κόστος από τη δική σας πλευρά, όταν οι δυνατότητες που έχετε για να το επιτύχετε είναι περιορισμένες. Η προσωπική σας **εξάντληση** στον αγώνα αυτόν θα έχει τελικά αρνητικό αντίκτυπο σε όλη την οικογένεια. Σκεφτείτε τι έχει προτεραιότητα και μεγαλύτερη αξία στη ζωή. Είναι προτιμότερο να στερηθούν κάτι τα παιδιά, αλλά να μην έχουν εξουθενωμένους γονείς.

Επιτρέψτε στα παιδιά και στους εφήβους να συμμετέχουν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Επειδή η οικονομική κρίση πλήττει το αίσθημα του παιδιού ότι έχει τον **έλεγχο**, είναι σημαντικό να δώσετε στα παιδιά τη δυνατότητα να συμμετέχουν στη **λήψη αποφάσεων** που αφορούν την οικογένεια, αλλά και στην **εφαρμογή των αποφάσεων** στην πράξη. Για παράδειγμα, μπορείτε μαζί με τα παιδιά σχολικής και εφηβικής ηλικίας να καταστρώσετε τον οικονομικό προϋπολογισμό της οικογένειας και να τους επιτρέψετε να έχουν ενεργό ρόλο στη διαδικασία των αγορών και των πληρωμών.

Είναι σημαντικό να **γνωρίζουν** τα παιδιά ποιες είναι οι οικονομικές δυνατότητες της οικογένειας και πώς μπορούν τα ίδια να συνεισφέρουν σε αυτές. Το **οικονομικό πλάνο** της οικογένειας διευκολύνει τα μέλη της να ιεραρχήσουν τις ανάγκες τους. Δίνουμε λοιπόν στα παιδιά τη δυνατότητα να συμμετέχουν στα πρακτικά ζητήματα, αλλά η ευθύνη παραμένει **δική μας**.

Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας στην κατανόηση και στη διαχείριση του χρήματος.

Μιλήστε στα παιδιά για το **χρήμα**, ώστε αυτό να μην είναι ένα απαγορευμένο θέμα συζήτησης («ταμπού»). Είναι καλό η συζήτηση μαζί τους να αποτελεί μια πραγματική αλληλεπίδραση και όχι ένα «κήρυγμα». Αυξήστε την υπευθυνότητά τους στη **διαχείριση του χρήματος**, δίνοντάς τους ευκαιρίες να κερδίσουν μικρά ποσά για συγκεκριμένες θετικές συμπεριφορές ή εργασίες που φέρνουν εις πέρας, αναθέτοντάς τους να φτιάξουν τον δικό τους προϋπολογισμό για τις ανάγκες τους και ασκώντας τα στην αποταμίευση (π.χ. με έναν κουμπαρά). Αποφύγετε λάθη, όπως να δίνετε στα παιδιά χρήματα κρυφά από τους άλλους.

Δώστε τους το μήνυμα ότι η κρίση είναι μια ευκαιρία να αναθεωρήσουμε τη **σημασία του χρήματος για την ανθρώπινη ζωή**.

Δώστε σημασία στις αξίες που δεν σχετίζονται με το χρήμα.

Εξηγήστε στα παιδιά τη **διαφορά** ανάμεσα στις **πραγματικές** και στις πλασματικές, **τεχνητές** ανάγκες του ανθρώπου, ανάμεσα σε όσα *πρέπει* να έχουμε και σε όσα *θέλουμε* να έχουμε. Ενημερώστε τα για τον **καταναλωτισμό** και τις αρνητικές επιπτώσεις του στη ζωή μας, όπως το **αίσθημα του ανικανοποίητου** ή την προσπάθεια να **αναπληρώσουμε** με υλικά «αγαθά» την έλλειψη αποδοχής και αγάπης. Μιλήστε τους για το κακό που προξενεί στο ίδιο το άτομο η **απληστία** ή **λαιμαργία**, αλλά και ο **φθόνος** προς όσους έχουν καλύτερη οικονομική κατάσταση.

Μπορείτε να υιοθετήσετε μια **κοσμοθεωρία**, στην οποία η ευτυχία δεν εξαρτάται από το χρήμα, την πολυτέλεια και την επίδειξη, αλλά από τις ανθρώπινες σχέσεις, την αλληλεγγύη, την προσφορά, καθώς και από την προσπάθεια, την εργατικότητα και την εφευρετικότητα. Είναι μια στάση ζωής που δεν βασίζεται στις αυταπάτες, αλλά στην **πραγματικότητα**. Αυτό, μεταξύ άλλων, σημαίνει ότι μπορείτε, αν σας το επιτρέπουν η οικονομική σας κατάσταση και οι ψυχικές αντοχές σας, να οργανωθείτε και να προσφέρετε **βοήθεια** και υποστήριξη σε ανθρώπους που είναι σε χειρότερη κατάσταση από εσάς, κάτι που μπορείτε να κάνετε μαζί με τα παιδιά σας. Μια άλλη μεγάλη αξία για τα παιδιά είναι να **εκτιμούν**, ειδικά τώρα, την **προσφορά** του άλλου (είτε είστε εσείς είτε άλλα πρόσωπα), να την **αναγνωρίζουν** και να μπορούν να εκφράσουν ένα «**ευχαριστώ**».

Περιορίστε και ελέγξτε την τηλεθέαση.

Η **υπερβολική έκθεση** των παιδιών και των εφήβων σε νέα και ειδήσεις που αφορούν την κρίση και την ύφεση και χαρακτηρίζονται από καταστροφολογία αυξάνει το **άγχος** και τη δυσφορία τους. Συχνά τα παιδιά

δυσκολεύονται να διακρίνουν ανάμεσα στη γενική κατάσταση όπως παρουσιάζεται στα ΜΜΕ και στο διαδίκτυο και στην κατάσταση της δικής τους οικογένειας. Αυτό ισχύει περισσότερο για τα μικρότερα παιδιά. Τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι εκδηλώνουν την επιθυμία να ενημερώνονται, αλλά είναι σημαντικό να είστε διαθέσιμοι για να **συζητήσετε** μαζί τους όσα παρακολουθούν στην τηλεόραση, να τα κρίνετε και να τα τοποθετείτε στις **σωστές διαστάσεις** τους.

Μπορεί να χρειαστεί να **διαψεύσετε** φήμες και διαδόσεις, να **μετριάσετε** την καταστροφολογία, να δείξετε στα παιδιά ότι, εκτός από την εξαθλίωση που συνήθως προβάλλεται, υπάρχουν και οι **υγιείς αντιδράσεις** στην κρίση, όπως η ολοκληρωμένη ενημέρωση, η δικτύωση, οι οργανωμένες διαμαρτυρίες, η αλληλεγγύη, η προσπάθεια να γίνουμε όλοι πιο συνειδητοποιημένοι και ενεργοί πολίτες κ.ά. Σε κάποιες περιπτώσεις, μπορεί να χρειαστεί ακόμη και να **διαβεβαιώσετε** τα παιδιά ότι αυτά που ακούνε (π.χ. ότι κάποιοι γονείς αφήνουν τα παιδιά τους σε ιδρύματα, γιατί δεν μπορούν να τα θρέψουν) δεν ισχύουν για τη δική σας οικογένεια.

Επικοινωνήστε με το σχολείο.

Είναι σημαντικό να έχετε επικοινωνία και **συνεργασία** με τους εκπαιδευτικούς του παιδιού και του εφήβου. **Μοιραστείτε** μαζί τους τις δικές σας ανησυχίες για τυχόν αρνητικές επιπτώσεις της κρίσης στο παιδί. Ζητήστε να **ενημερωθείτε** για τη μάθηση και για τις σχέσεις του παιδιού στο σχολείο. Μήπως το παιδί νιώθει **διαφορετικό** επειδή δεν μπορεί να αγοράζει αυτά που θέλει από το κυλικείο ή να συμμετέχει σε ομαδικές εκδηλώσεις (π.χ. εκδρομές) που έχουν χρηματική συμμετοχή και γι' αυτό απομακρύνεται ή απομονώνεται από τα άλλα παιδιά; Μήπως το παιδί «**κλέβει**» πράγματα που ανήκουν σε άλλα παιδιά;

Οι πιο συχνές αρνητικές επιπτώσεις της κρίσης στα παιδιά είναι η **αλλαγή της συμπεριφοράς** (π.χ. εκρήξεις οργής και βίας, απόσυρση) και η **πτώση της σχολικής επίδοσης**. Πολλές φορές η απορρόφηση των γονέων από τις οικονομικές δυσχέρειες δεν τους επιτρέπει να αντιληφθούν έγκαιρα τις δυσκολίες των παιδιών και των εφήβων. Να έχετε κατά νου ότι **και οι εκπαιδευτικοί βιώνουν στρες** λόγω της κρίσης, επομένως, ενώ από τη μια πλευρά, είναι σε θέση να σας κατανοήσουν, από την άλλη πλευρά, έχουν να αντιμετωπίσουν και αυτοί τα δικά τους προβλήματα.

Αφιερώστε χρόνο στην οικογενειακή ζωή σας.

Προσπαθήστε να κάνετε πράγματα **μαζί** με τον/τη σύντροφο και τα παιδιά σας: να τρώτε μαζί, να διαβάζετε, να παίζετε παιχνίδια, να λέτε ιστορίες, να ακούτε μουσική, να κάνετε περιπάτους ή αθλητικές δραστηριότητες, να

ψυχαγωγείστε (με δραστηριότητες ανέξοδες ή χαμηλού κόστους, όπως με ένα ευχάριστο πρόγραμμα στην τηλεόραση ή με μια συγκέντρωση συγγενών και φίλων στο σπίτι) κ.ά. Σε άλλες περιπτώσεις, όπως στην περίπτωση της απώλειας της εργασίας, ο γονέας έχει περισσότερο χρόνο να ασχοληθεί με το παιδί του από ό,τι στο παρελθόν· και σε άλλες, όπως στην περίπτωση της πιο εντατικής εργασίας για να καλυφθούν οι ανάγκες, ο χρόνος που αφιερώνεται στο παιδί πρέπει να είναι ιδιαιτέρως **ποιοτικός**. Σκεφτείτε ότι είναι σημαντικό να χτίσετε **όμορφες αναμνήσεις** για τα παιδιά που μεγαλώνουν, στις οποίες μπορούν να ανατρέχουν και από τις οποίες να αντλούν δύναμη στις δύσκολες στιγμές, τώρα και στο μέλλον.

Όλες οι κοινές δραστηριότητες ενισχύουν την αίσθηση της **σταθερότητας** και της **ασφάλειας**, αλλά και της **συνοχής** της οικογένειας. Είναι σημαντικό να μπορούν οι γονείς όχι μόνο να εξηγούν τα πρακτικά ζητήματα στα παιδιά τους, αλλά και να απευθύνονται στα **συναισθήματα** και στη **φαντασία** τους. Οι γονείς που καταφέρνουν μαζί με τα παιδιά τους να οικοδομήσουν και να αφηγηθούν μια **ιστορία** για αυτό που (τους) συμβαίνει, μειώνουν τη σύγχυση των παιδιών. Οι ιστορίες αυτές δημιουργούν **νόημα** μέσα από την κρίση και μας βοηθούν να διατηρούμε τη **συνέχειά** μας στον χώρο και στον χρόνο, όταν φαίνεται ότι όλα γύρω μας αλλάζουν ή, ακόμη χειρότερα, καταρρέουν.

Εκφράστε συναισθηματική ζεστασιά και μείνετε συνδεδεμένοι.

Όταν βιώνουν άγχος, τα παιδιά έχουν μεγαλύτερη ανάγκη για **στοργή**, όπως φιλιά, χάδια και αγκαλιές. Πείτε τους ανοιχτά πόσο πολύ τα **αγαπάτε**, ακόμη και αν δεν μπορείτε να τους παρέχετε τις ανέσεις που θα θέλατε. Η τρυφερότητα και η αγάπη είναι από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που μειώνουν το άγχος και τη θλίψη και **ενισχύουν** τους δεσμούς ανάμεσα στους ανθρώπους, την αλληλοβοήθεια, την αλληλεγγύη και την αλληλοϋποστήριξη. Η έκφραση **θετικών συναισθημάτων**, όπως η χαρά, το ενδιαφέρον, η ευχαρίστηση, η ικανοποίηση, η υπερηφάνεια, καθώς και το χιούμορ και το γέλιο, εμπνέουν, αυξάνουν τη δημιουργικότητα, ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και τελικά οδηγούν σε πιο αποτελεσματικές λύσεις.

Η **προτεραιότητα των ανθρώπινων σχέσεων** είναι ένα από τα θετικά επακόλουθα της κρίσης, θα σας βοηθήσει να **ξεκαθαρίσετε** με ποιους θα θέλατε, εσείς και τα παιδιά σας, να εξακολουθήσετε να έχετε φιλική σχέση, γιατί και αυτοί εστιάζονται στη **γνήσια** επικοινωνία, και με ποιους όχι, γιατί εστιάζονται στο χρήμα, στην εξωτερική εικόνα και στην επιφάνεια. Έτσι, έχετε μια ευκαιρία να οικοδομήσετε πιο **ουσιαστικές** και **βαθείς** σχέσεις.

Δείξτε αισιοδοξία.

Τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν ανάγκη να τα καθησυχάσετε και να τους προσφέρετε ανακούφιση και παρηγοριά στις δύσκολες στιγμές. Η **πίστη στις δυνάμεις σας και στις ικανότητές σας** να λύνετε προβλήματα, μαζί με την προσήλωσή σας στις ανθρώπινες σχέσεις και στη **διατήρηση των δεσμών** με τα αγαπημένα σας πρόσωπα, είναι εκείνοι οι παράγοντες που θα σας βοηθήσουν να έχετε μια θετική οπτική για το μέλλον. Μεταδώστε αυτά τα μηνύματα στα παιδιά σας.

Είναι πολύ σημαντικό να διατηρηθεί η αναγκαία για τη φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων **πίστη στην καλοσύνη** και η **εμπιστοσύνη στους άλλους** – αυτά ακριβώς που πλήττονται κατά την περίοδο της κρίσης.

Πιστέψτε στην ψυχική ανθεκτικότητα και εκφράστε το.

Σκεφτείτε ότι σε όλες τις εποχές υπήρχαν πολλοί άνθρωποι που, παρά τις αντίξοες συνθήκες, κατάφερναν όχι μόνο να **επιβιώσουν**, αλλά και να γίνουν ακόμη **πιο δυνατοί**. Χρησιμοποιώντας **πραγματικά παραδείγματα**, εξηγήστε στα παιδιά ότι παρόμοιες δυσκολίες περνούν πολλές οικογένειες και πολλές κοινωνικές ομάδες σε διάφορες χώρες του κόσμου. **Θυμίστε** στα παιδιά περιστάσεις στις οποίες τα ίδια είχαν αντιμετωπίσει αποτελεσματικά διάφορες δυσκολίες και είχαν δοκιμάσει επιτυχίες. Ζητήστε τους να κάνουν το ίδιο και τώρα. Εξηγήστε τους ότι οι άνθρωποι έχουν μεγάλα **αποθέματα δυνάμεων** και ότι και η δική σας οικογένεια θα τα καταφέρει. Μπορείτε να ζητήσετε από τα ίδια τα παιδιά να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους η κρίση είναι πιθανό να σημαίνει κάτι θετικό για την ανθρώπινη ζωή.

Η οικονομική κρίση κάνει τους γονείς να φαντάζουν αδύναμοι στα μάτια των παιδιών τους. Προσπαθήστε να διατηρήσετε τον ρόλο σας ως **ισχυρά πρότυπα** με τα οποία μπορούν να **ταυτιστούν** τα παιδιά και οι έφηβοι και να τους εμπνέετε την πίστη στις προσωπικές δυνάμεις. Είναι μια στάση που ενισχύει την **αυτοεκτίμηση** των παιδιών και των εφήβων.

Ψυχική ανθεκτικότητα σημαίνει και ότι **αντικαθιστάτε** πεποιθήσεις δυσλειτουργικές με άλλες, **εναλλακτικές**, που αποδίδουν νόημα στην κατάστασή σας. Μερικές συνήθειες σκέψεις που δεν μας βοηθούν και πρέπει να έλθουν στην επιφάνεια για να τις αλλάξουμε, είναι:

- «Ό,τι και να κάνω, δεν θα αλλάξει τίποτα.»
- «Ποτέ δεν θα με φτάνουν τα χρήματα που έχω.»
- «Όλες οι δυστυχίες των ανθρώπων προέρχονται από το χρήμα.»
- «Είμαι μόνος/η, κανείς δεν μπορεί να με βοηθήσει.»

- «Ο καθένας κοιτάζει τον εαυτό του, το ίδιο σκοπεύω να κάνω κι εγώ για να επιβιώσω με την οικογένειά μου.»
- «Ο σώζων εαυτόν σωθήτω – πρέπει να πατάμε επί πτωμάτων.»

Πολλές από τις σκέψεις αυτές εκφράζουν τη **θλίψη** που νιώθουμε γιατί αναγκαζόμαστε να αποχωριστούμε διάφορες ικανοποιήσεις, εν ολίγοις αυτό που ονομάζουμε καλοπέραση και «βόλεμα». Αυτό το **πένθος** είναι πιθανό να το βιώνουν και τα ίδια τα παιδιά και οι έφηβοι και χρειάζονται βοήθεια για να το επεξεργαστούν και να το επιλύσουν.

Σκέψεις που μας **κινητοποιούν** να δράσουμε θα μπορούσαν να είναι οι ακόλουθες (και πολλές άλλες, βέβαια, που γεννά η ανθρώπινη εφευρετικότητα):

- «Έχω καλούς ανθρώπους στη ζωή μου.»
- «Τα χρήματα υπάρχουν για να μας υπηρετούν, όχι για να τα υπηρετούμε.»
- «Επειδή κάποιοι δεν νοιάστηκαν για το κοινό καλό και αυτό μας οδήγησε στην κατάσταση αυτή, δεν σημαίνει ότι πρέπει να υιοθετήσουμε και εμείς αυτή τη στάση.»
- «Αξίζει να αγωνιστεί κανείς για τον εαυτό του και για τους άλλους.»
- «Ό,τι και να γίνει, θα τα καταφέρουμε τελικά.»

Εκφράστε ελπίδα και ευγνωμοσύνη.

Η ελπίδα είναι μια κορυφαία συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου, που είναι ιδιαιτέρως αναγκαία σε περιόδους κρίσης και αδιεξόδων. Η ελπίδα απομακρύνει τους πολύ συχνούς κινδύνους της παραίτησης, της απάθειας και της κατάθλιψης. Αν η οικογένειά σας έχει **πνευματικές/θρησκευτικές πεποιθήσεις**, ενδεχομένως αυτές θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν τώρα. Ακόμη και αν η οικογένειά σας δοκιμάζεται σκληρά από την κρίση, προσπαθήστε να εκφράζετε ελπίδα στα παιδιά, τονίζοντας ότι και σε άλλες εποχές υπήρξαν άτομα, οικογένειες και κοινωνίες που δοκιμάστηκαν σκληρά και όμως **κατάφεραν** να σταθούν στα πόδια τους και να προοδεύσουν.

Παρουσιάστε την κρίση όχι ως μια μόνιμη, μη αναστρέψιμη καταστροφή ή μια συμφορά, αλλά ως μια **προσωρινή κατάσταση**, ή ακόμη και ως μια **ευκαιρία επαναπροσδιορισμού και προσωπικής βελτίωσης**, ή ως ένα **μάθημα ζωής**. Η ελπίδα συνήθως συμβαδίζει με την **ευγνωμοσύνη**, δηλαδή την αναγνώριση της προσφοράς, που είναι τόσο αναγκαία στους δύσκολους καιρούς και θεωρείται από τους ειδικούς ένδειξη ψυχικής υγείας.

Παραδείγματα φράσεων που εκφράζουν ελπίδα και ευγνωμοσύνη και μπορείτε να πείτε στα παιδιά σας είναι τα ακόλουθα:

- «Δεν ξέρω πώς θα εξελιχθούν τα πράγματα, αλλά θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ για την οικογένειά μας.»
- «Ό,τι και να συμβεί, είμαστε ενωμένοι και έχουμε ο ένας τον άλλον.»
- «Ενωμένοι μπορούμε να καταφέρουμε πολλά πράγματα.»
- «Είναι τόσο ωραίο να νιώθεις ότι σε αυτή τη δύσκολη κατάσταση υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να σε βοηθήσουν και να τους ανταποδώσεις τη βοήθεια που σου προσφέρουν.»

Διδαχτείτε από τα παιδιά και τους εφήβους.

Η **ανεμελιά**, η **ξεγνοιασιά** και, κυρίως, η ασίγαστη **επιθυμία για παιχνίδι**, φυσικά χαρακτηριστικά της παιδικής ηλικίας σε όλες τις κοινωνίες και σε όλες τις εποχές, θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε και να μεταδώσετε ελπίδα. Τα παιδιά και οι έφηβοι διατηρούν ζωντανά την επιθυμία, το όνειρο, την ουτοπία, την αναζήτηση του αδύνατου. Έχουν μια μοναδική ικανότητα να **αμφισβητούν** την εξουσία των ενηλίκων και τον κοινωνικό έλεγχο και να εκφράζουν, με αφοπλιστικό και τολμηρό τρόπο, **ανατρεπτικές, ριζοσπαστικές ιδέες** για τον κόσμο και το μέλλον.

Η ικανότητα αυτή είναι ελπιδοφόρα και πρέπει να μας διδάσκει τρόπους ώστε, από κοινού με τα παιδιά και τους εφήβους, να οικοδομήσουμε και να **νοηματοδοτήσουμε** νέες εναλλακτικές λύσεις, ουσιαστικά έναν καλύτερο κόσμο. Αυτό θα γίνει αν **αφουγκραζόμαστε** τα παιδιά, αλλά και το παιδί που έχουμε όλοι μέσα μας!

Και οι γονείς έχουν ανάγκες! Φροντίστε τον εαυτό σας

«Δεν με νοιάζει πώς είμαι εγώ· τα παιδιά μου θέλω να ζουν καλά», λένε κάποιοι γονείς. Για να μπορέσετε όμως να βοηθήσετε αποτελεσματικά τα παιδιά σας, **πρέπει εσείς οι ίδιοι να νιώθετε καλά**. Φροντίστε τις ανάγκες σας, μην τις παραμελείτε. Αν έχετε μεγάλο άγχος και δυσφορία, είναι πολύ πιθανό να νιώθουν έτσι και τα παιδιά.

Τι θα μπορούσατε να κάνετε για την **αυτοφροντίδα** σας:

Μοιραστείτε τις ανησυχίες σας.

Εκφράστε όσα σας απασχολούν σε άλλα πρόσωπα, όπως την υπόλοιπη οικογένεια, τους φίλους σας, τους συναδέλφους σας, ή έναν ειδικό ψυχικής υγείας. Έτσι δεν θα νιώθετε ότι είστε μόνοι στον αγώνα σας. Το στρες μπορεί να σας οδηγήσει να αποφεύγετε τους άλλους, ή να τους διώχνετε και να επιλέγετε την απομόνωση και τον **αποκλεισμό**.

Ακόμη, μπορεί να νιώθετε **ντροπή** και **ενοχή** για αυτό που σας συμβαίνει, να βιώνετε τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης σαν **προσωπικό στίγμα** ή **προσωπική αποτυχία**, που δεν θέλετε να αποκαλύψετε στους άλλους. Αν τους πλησιάσετε όμως, ίσως να διαπιστώσετε ότι και αυτοί έχουν **παρόμοια** προβλήματα με τα δικά σας και όσοι καταφέρνουν να τα αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά μπορεί να σας δώσουν **χρήσιμες ιδέες**.

Μην αφήνεστε στη δίνη των κατηγοριών.

Αποφύγετε να ρίχνετε τις **ευθύνες** στον/στη σύντροφό σας (ακόμη και αν δεν συμφωνείτε με τους χειρισμούς του/της στα οικονομικά ζητήματα), ή στα παιδιά σας, που μπορεί να έχουν μεγάλες απαιτήσεις για χρήματα και κατανάλωση.

Ελέγξτε όσο μπορείτε τον θυμό και την πικρία σας για τη συμπεριφορά των άλλων. Η γκρίνια και οι δραματικές εντάσεις, αν και είναι συχνές και αναμενόμενες στις οικογένειες που δοκιμάζονται, δεν βοηθούν. Οι κατηγορίες ξοδεύουν άσκοπα τον **χρόνο** και την **ψυχική ενέργειά** σας, που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για την αναζήτηση και εύρεση λύσεων.

Υιοθετήστε έναν ενεργητικό τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων σας.

Συλλέξτε πληροφορίες από κατάλληλες πηγές για τα θέματα που σας απασχολούν και για τις πιθανές λύσεις τους. Σκεφτείτε **εναλλακτικές λύσεις**. Βάλτε **μικρούς, εφικτούς στόχους**. Αναζητήστε φορείς, οργανισμούς, ενώσεις, οργανώσεις κ.λπ., που μπορούν να βοηθήσουν με ποικίλους τρόπους τις οικογένειες σε κρίση. Το να αποσιωπά και να κρύβει μια οικογένεια, από ντροπή, την οικονομική της δυσχέρεια από τον κοινωνικό περίγυρο, συνήθως περιορίζει τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες της να αναζητήσει και να δεχτεί βοήθεια.

Οργανωθείτε και δικτυωθείτε. Πιθανόν να κάνει καλό στα παιδιά σας να οργανωθούν και να δικτυωθούν και αυτά στις ίδιες ομάδες αλληλοβοήθειας και αλληλεγγύης. Φτιάξτε ένα **σχέδιο των οικονομικών** σας, ακόμη και για τη χειρότερη δυνατή περίπτωση, το οποίο θα αναθεωρείτε κατά διαστήματα ανάλογα με τις συνθήκες και τις ανάγκες. Αυτό θα σας δώσει την πολύτιμη αίσθηση ότι **ελέγχετε** σε κάποιο βαθμό την κατάστασή σας.

Διατηρήστε όσο το δυνατόν ανέπαφη τη σχέση με τον/τη σύντροφό σας.

Οι οικονομικές δυσχέρειες, για παράδειγμα η απώλεια της εργασίας, μπορεί να πλήξουν σοβαρά την αίσθηση της **ταυτότητας** του γονέα, για παράδειγμα

τον ρόλο του προμηθευτή, που είναι σε θέση να **συντηρήσει** οικονομικά την οικογένειά του. Αυτό φαίνεται να ισχύει περισσότερο για τους άνδρες. **Μην κρύβετε** το άγχος σας από τον/τη σύντροφό σας, αλλά και ακούστε τον/την όταν εκφράζει το δικό του/της άγχος. Οι πιο συχνοί **κίνδυνοι** για ένα ζευγάρι που αντιμετωπίζει οικονομική πίεση είναι οι συγκρούσεις, ο ανταγωνισμός και η αποξένωση. Δεν είναι σπάνια και η εκδήλωση σοβαρής **ενδοοικογενειακής βίας**.

Αν νιώθετε πως η σχέση σας έχει διαταραχθεί πολύ, αναζητήστε βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας, που θα σας διευκολύνει να ξεκαθαρίσετε την κατάσταση.

Φροντίστε τον εαυτό σας.

Βρείτε έστω λίγο χρόνο για να κάνετε πράγματα που σας δίνουν προσωπική **ευχαρίστηση**. Αναζητήστε διεξόδους. Προσπαθήστε να έχετε επαρκείς ώρες **ξεκούρασης** και **ύπνου** και προσέξτε τη **διατροφή** και τη **φυσική κατάστασή** σας. Δεν είναι πολυτέλεια η προσωπική σας φροντίδα· όταν εσείς είστε καλά, νιώθουν και τα παιδιά σας καλά.

Αντισταθείτε στις μη υγιεινές συμπεριφορές και συνήθειες.

Αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε φάρμακα, αλκοόλ, ή άλλες ουσίες, ή να καταφύγετε στο κάπνισμα, στην πολυφαγία, στο πρόχειρο φαγητό, στα τυχερά παιχνίδια, ή σε διάφορες άλλες μη υγιεινές ή ριψοκίνδυνες συνήθειες, όπως η καθιστική ζωή.

Η στάση του γονέα: ευαισθησία και στοχασμός

Για να μπορέσετε να βοηθήσετε τα παιδιά σας, είναι ανάγκη εσείς προσωπικά να είστε **ενήμεροι** για τις διάφορες διαστάσεις της οικονομικής κρίσης, να μπορείτε να **στοχάζεστε** πάνω σε αυτήν και να είστε σε θέση να **εκφράζετε** με τον λόγο, τα σύμβολα, τι είναι η κρίση, τι σημαίνει για σας και πώς νιώθετε για αυτήν. Επομένως, ενημερωθείτε για όσα συμβαίνουν γύρω σας και αναπτύξτε την **κριτική σκέψη** σας. Ανεξάρτητα από την ιδεολογία του, ο άνθρωπος που στοχάζεται είναι αυτός που θα μπορέσει να διατηρήσει τη **νηφαλιότητα** και την **αξιοπρέπειά** του. Θα αναλάβει την ευθύνη που του αναλογεί, δεν θα την αρνηθεί, αλλά και δεν θα νιώθει υπαίτιος για οτιδήποτε κακό συμβαίνει. Αυτή η στάση θα του επιτρέψει να αναπτύξει τη **δημιουργικότητα** και την **επινοητικότητά** του, ώστε να βρει λύσεις για τα προβλήματά του.

Και αν έχει τον ρόλο του γονέα, θα **φιλτράρει** για λογαριασμό του παιδιού του και θα **αποτοξινώνει** τον διάχυτο, συχνά ανείπωτο, τρόμο που προκαλεί η κρίση. Θα αναζητήσει μαζί με το παιδί του **νόημα**, που θα είναι όχι πληροφορία, αλλά **βιωμένη γνώση** και **ζώσα εμπειρία**, ώστε να το βοηθήσει να μετατρέψει τη δοκιμασία αυτή σε **ευκαιρία**, να γίνει **καλύτερος άνθρωπος** και **καλύτερος συν-άνθρωπος**.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ακρίβου, Ε., Μπονώτη, Φ., & Δερμιτζάκη, Ε. (2016). Οι αντιλήψεις παιδιών σχολικής ηλικίας για την οικονομική κρίση. *Προσχολική & Σχολική Εκπαίδευση*, 4(2), 305-322.

American Psychological Association. *Dollars and sense: Talking to your children about the economy*. APA. (www.apa.org)

American Psychological Association. *What the economic downturn means for children, youth and families*. APA. (www.apa.org)

Αναγνωστόπουλος, Δ., & Σουμάκη, Ε. (2012). Οι επιπτώσεις της κοινωνικο-οικονομικής κρίσης στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων. *Ψυχιατρική*, 23(1), 13-16.

Anagnostopoulos, D. C., & Soumaki, E. (2013). The state of child and adolescent psychiatry in Greece during the international financial crisis: A brief report. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 22(2), 131-134.

Christopoulou, M. (2013). Exploring the socio-politics of the Greek debt crisis in a primary art classroom: A political cartooning project. *International Journal of Art and Design Education*, 32(1), 44-54.

Christopoulou, M. (2014). Children's drawing and telling of the multiple facets of the Greek financial crisis. *Visual Inquiry: Learning and Teaching Art*, 3(1), 41-52.

Economou, M., Madianos, M., Peppou, L. E., Theleritis, C., & Patelakis, A., & Stefanis, C. (2013). Suicidal ideation and reported suicide attempts in Greece during the economic crisis. *World Psychiatry* 12(1), 53-59.

Economou, M., Peppou, L. Souliotis, K., Konstantakopoulos, G., Papaslanis, T.... & Stefanis, N. (2019). An association of economic hardship with depression and suicidality in times of recession in Greece. *Psychiatry Research*, 279, 172-179.

Kolaitis, G., & Giannakopoulos, G. (2015). Greek financial crisis and child mental health. *Lancet*, 386, 335.

Lazaratou, H., Kalogerakis, Z., Economou, M., & Xenitidis, K. (2017). Socioeconomic crisis and aggressive behaviour of Greek adolescents. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(6), 488-491.

Μαδιανός, Μ. Γ., & Οικονόμου, Μ. (2014). *Ελληνική κρίση, «εθνική» κατάθλιψη και ασκήσεις επιβίωσης*. Αθήνα: Καστανιώτης.

Monterey County Health Department, Behavioral Health Division. Tips for parents: Reassure your children. 10 secrets to help your children handle the financial crisis. MCHD. (www.MHSAMontereyCounty.org)

National Association for School Psychologists. *Coping in unsettling times: Economic difficulties. Tips for students*. NASP. (www.nasponline.org)

National Association for School Psychologists. *Helping children cope in unsettling times: The economic crisis. Tips for parents and teachers*. NASP. (www.nasponline.org)

National Association for School Psychologists. *Tough economic times: Supporting student well-being and academic progress. Information for elementary school principals*. NASP. (www.nasponline.org)

National Child Traumatic Stress Network (2011). *Coping in hard times: Fact sheet for parents*. University of California, Los Angeles. (www.nctsnetwork.org)

National Child Traumatic Stress Network (2011). *Coping in hard times: Fact sheet for school staff*. University of California, Los Angeles. (www.nctsnet.org)

National Child Traumatic Stress Network (2011). *Coping in hard times: Fact sheet for youth*. University of California, Los Angeles. (www.nctsnet.org)

National Child Traumatic Stress Network (2012). *Coping in hard times: Fact sheet for community organizations and leaders*. University of California, Los Angeles. (www.nctsnet.org)

Ναυρίδης Κ., & Χρηστάκης Ν. (Επιμ. Έκδ.) (2011). *Κοινωνίες σε κρίση και αναζήτηση νοήματος*. Πεδίο.

Paleologou, M. P., Anagnostopoulos, D. C., Lazaratou, H., Economou, M., Peppou, L. E., & Malliori, M. (2018). Adolescents' mental health during the financial crisis in Greece: The first epidemiological data. *Psychiatriki*, 29(3), 271-274.

Providing psychosocial support for people affected by the economic crisis. Guidance Note for European National Societies. Europe in crisis. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies.

Sanders, D. (2009). *Facing hard times*. Kids in the Middle guide for families in financial crisis. Kids in the Middle, UK. (www.kidsinthemiddle.org.uk)

Σιδέρης, Ν. (2013). *Μιλώ για την κρίση με το παιδί*. Μεταίχμιο.

Χατζηχρήστου, Χ. & συνεργάτες (2012). *Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων. Με ένα επίμετρο για την οικονομική κρίση*. Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών – Εταιρεία Σχολικής και Οικογενειακής Συμβουλευτικής και Έρευνας, Αθήνα.

