



ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Η οικονομική κρίση, εκτός από τις πρακτικές αλλαγές που φέρνει στο βιοτικό επίπεδο πολλών οικογενειών, επηρεάζει ψυχολογικά τα παιδιά και τους εφήβους με πολλούς τρόπους. Είτε μέσω των αλλαγών στον τρόπο

ζωής της οικογένειας, είτε μέσω των αλλαγών στην ψυχολογική κατάσταση των γονέων (αν π.χ. έχουν χάσει τη δουλειά τους), είτε μέσω των στάσεων που προβάλλονται ιδιαίτερα από τα ΜΜΕ. Τα παιδιά δε ζουν σε μια μαγική γυάλα. Ακόμη κι αν στη δική τους οικογένεια δεν υφίστανται προβλήματα βιοτικού επιπέδου, απορροφούν και εισπράττουν το αίσθημα της περιρρέουσας ατμόσφαιρας, που αυτή τη στιγμή υπάρχει στη χώρα μας. Μια ατμόσφαιρα που χαρακτηρίζεται από φόβο, θυμό, έλλειψη ελπίδας και προοπτικής για το μέλλον, αλλά και πλήρη απαξίωση της έννοιας της κοινωνικής δικαιοσύνης. Καθώς, λοιπόν, βιώνουν την οικονομική και κοινωνική κρίση σε μια τρυφερή ηλικία, όπου διαμορφώνεται η κοσμοθεωρία τους, η αντίληψή τους για τη ζωή, είναι σημαντικό να φροντίσουμε να έχουν υγιείς τρόπους να την ερμηνεύσουν και να ανταποκριθούν σε αυτήν. Είναι ανέφικτο, αλλά και ανεπιθύμητο, να τα απομονώσουμε από την πραγματικότητα, ώστε να μη βλέπουν τις δυσκολίες. Αυτό που χρειάζεται να γίνει είναι να νοηματοδοτήσουν υγιώς όσα παρατηρούν και βιώνουν.

Ένας συνήθης, μη υγιής τρόπος ερμηνείας είναι ο φόβος της έλλειψης με βαθιά αρνητικές πεποιθήσεις, όπως: «Τα λεφτά δεν είναι ποτέ αρκετά», «Δεν θα έχω ποτέ αρκετά λεφτά στη ζωή μου», «Οι άνθρωποι υποφέρουν για τα λεφτά», «Δεν θα καταφέρω να επιβιώσω», «Κανείς δεν νοιάζεται για κανένα», «Οι άνθρωποι πατούν επί πτωμάτων για τα λεφτά», «Ας αρπάξω όσο περισσότερα μπορώ, αλλιώς θα το κάνουν οι άλλοι πριν από εμένα». Αυτές οι θεμελιώδεις αρνητικές πεποιθήσεις υπάρχουν σε πολλούς ενήλικες, ακόμη και αν δεν εκφράζονται ρητά. Επειδή οι ασυνείδητες πεποιθήσεις είναι τόσο θεμελιώδεις, καταλήγουν να υπαγορεύουν τη συμπεριφορά μας, τις επιλογές μας, τα σχόλιά μας, ακόμη και τη στάση του σώματός μας. Μέσα από αυτά τα κωδικοποιημένα μηνύματα, οι αρνητικές πεποιθήσεις των ενηλίκων επηρεάζουν τα παιδιά, χωρίς τα ίδια να το καταλαβαίνουν.

Για να μπορέσουμε να βοηθήσουμε τα παιδιά είναι σημαντικό να αναρωτηθούμε πως εμείς οι ενήλικες αντιμετωπίζουμε τα εμπόδια και τις δυσκολίες της ζωής και τι είδους πρότυπα δίνουμε σε κείνα. Για να μπορέσουμε εμείς οι ίδιοι να γίνουμε πηγή δύναμης και αισιοδοξίας, χρειάζεται να μάθουμε να διαχειριζόμαστε το άγχος μας, να αποκτήσουμε ευελιξία ώστε να

προσαρμοζόμαστε στις αλλαγές, να αναζητάμε τις εναλλακτικές που υπάρχουν και να παίρνουμε δύναμη από τις σχέσεις μας με τους άλλους. Σε αυτή την διαδρομή, όμως, πολλές φορές μπορεί να αισθανθούμε ότι δεν έχουμε τη δύναμη να αντιμετωπίσουμε τη πίεση, την αγωνία, την ανασφάλεια ή /και τις ενοχές, με αποτέλεσμα να νιώθουμε μόνοι. Όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με τέτοιου είδους δυσκολίες, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι χρειάζεται να πάρουμε στήριξη και βοήθεια από ειδικούς ή ακόμα και από άλλους ανθρώπους που μπορούν να μας συμπαρασταθούν.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ:

- ⇒ Συζητάμε για τα θέματα αυτά μαζί τους με τρόπο ανοιχτό, εποικοδομητικό κι αισιόδοξο για να τα διδάξουμε να σκέφτονται θετικά όπως: «Έχω όσα πραγματικά χρειάζομαι», «Ό,τι και να γίνει, θα τα καταφέρω», «Υπάρχουν αρκετά για όλους», «Μου αξίζει να πετύχω», «Έχω καλούς ανθρώπους στη ζωή μου».
- ⇒ Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε εκφράσεις φόβου μπροστά στα παιδιά, π.χ. «τι θα απογίνουμε», «θα μας καταστρέψουν», «σε λίγο δεν θα έχουμε να φάμε» κλπ... Το φόβο μας είναι σημαντικό να τον εκφράσουμε σε κάποιον ενήλικα που μας καταλαβαίνει και μπορεί να μας υποστηρίξει. Καλό όμως είναι να μη μας βλέπουν τα παιδιά εκτός ελέγχου. Για τα παιδιά, εμείς είμαστε η ασπίδα προστασίας τους. Χρειάζονται να νιώσουν ότι θα τα προστατέψουμε. Αν μας βλέπουν πανικόβλητους, νιώθουν πολύ ευάλωτα και μόνα, κάτι το οποίο δεν κατανοούν και βέβαια δεν μπορούν να ελέγξουν, κάτι που μπορεί να τα οδηγήσει σε έντονο άγχος.
- ⇒ Λέμε στα παιδιά, όταν προκύψει στην κουβέντα: «Ναι, υπάρχει η κρίση, τα πράγματα είναι στενόχωρα για όλους, αλλά μην ανησυχείς, εμείς είμαστε εδώ, ξέρουμε πώς να το διαχειριστούμε κι όλα θα πάνε καλά».
- ⇒ Θυμίζουμε στα παιδιά μας ,αλλά και στον εαυτό μας ότι το χρήμα δεν είναι το παν. Τα παιδιά, αν έχουν τα απαραίτητα, μπορούν να ζήσουν ευτυχισμένα σε μια οικογένεια, όπου υπάρχει το ψυχικό απόθεμα αγάπης κι αισιοδοξίας. Τα παιδιά δε θα στερηθούν τόσο πολύ τα υλικά αγαθά, αν και πολλές φορές φαίνεται να προσκολλούνται σε αυτά, γιατί τους λείπουν άλλα ουσιαστικότερα.
- ⇒ Προβάλλουμε εμείς τη θετική σκέψη και την αισιοδοξία ότι κάτι καλό θα προκύψει στο τέλος. Αν δεν μπορούμε εμείς να αντιμετωπίσουμε το μέλλον, πώς θα το κάνουν εκείνα; Με το παράδειγμά μας τα διδάσκουμε.

⇒ Τους δίνουμε ελπίδα και θετική οπτική, αισιοδοξία. Ας τους ρωτήσουμε «Αν μπορούσαν να προκύψουν κάποια καλά από την κρίση, ποια θα ήταν αυτά;» Πώς θα μπορούσαμε να αντιστρέψουμε αυτήν την κατάσταση στην κοινωνία μας σε κάτι θετικό;»

Τα παιδιά αντιλαμβάνονται την μεγάλη κοινωνική αδικία που συντελείται αυτή τη στιγμή σε βάρος του λαού, όχι μόνο του δικού μας, αλλά και άλλων. Τα παιδιά δεν έχουν ανοσία στα μηνύματα της τηλεόρασης ή των κοινωνικών αναταράξεων. Βλέπουν την ατιμωρησία αλλά και την εξαθλίωση που υπάρχει στη κοινωνία μας. Ο θυμός που προκύπτει δεν είναι απαραίτητα αρνητικός, αρκεί να λειτουργήσει ως δημιουργική δύναμη, παρά καταστροφική. Να στηρίξουμε και να νοιαστούμε όσο μπορούμε ο ένας τον άλλον . Ας τους διδάξουμε με το παράδειγμά μας, να προσεγγίσουν τον πιο αδύναμο. Ας πάρουμε την πρωτοβουλία να δραστηριοποιηθούμε στην αρωγή κι αλληλεγγύη μέσα από κατάλληλες εθελοντικές οργανώσεις. Αυτό θα τα κάνει να νιώσουν ασφαλή, γιατί βλέπουν ανθρωπιά. Θα τα κάνει επίσης να νιώσουν δυνατά- γιατί εκείνος που επιμένει να λειτουργεί καλοπροαίρετα, δύσκολα τον αγγίζει ο φόβος. Ας τους διδάξουμε ότι μπορούμε να απαντήσουμε στην έλλειψη αξιών, με τις αξίες που έχουμε εμείς μέσα μας. Όταν ζούμε σύμφωνα με τις αξίες μας, δεν γίνεται μόνο η ζωή των άλλων καλύτερη, αλλά και η δική μας. Νιώθουμε ολοκληρωμένοι, νιώθουμε ισχυροί, νιώθουμε ότι έχουμε αξιοπρέπεια και αυτό μας προσθέτει μια αόρατη δύναμη.

Α.Π.

ΠΗΓΕΣ:

- www.familylife.gr
- www.healthpress.gr
- www.iatropedia.com
- www.medlook.gr

