

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ



**ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
ΚΑΒΒΑΔΙΑ**

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

29.05.2015



LA VITA È BELLA



Ερωτήματα που μας απασχολούν

- Τι κάνουμε όταν αμφιβάλλουμε για το αν θα τα καταφέρουμε να κρατήσουμε το κουράγιο και την ψυχραιμία μας για εμάς τους ίδιους αλλά και για την ψυχική ισορροπία των παιδιών μας ;
- Να πω ξεκάθαρα ότι έχασα την δουλειά μου ή να κερδίσω λίγο χρόνο μήπως τυχόν και αλλάξουν τα πράγματα ;
- Αν κάνουμε ότι μπορούμε για τα παιδιά μας, γιατί έχουμε τόσες περιπτώσεις παιδιών που αισθάνονται μεγάλο στρες, θυμό, ενοχές... ;
- **Μήπως μπορούμε να βελτιώσουμε κάπως τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τα παιδιά μας μέσα στην κρίση ;**

ΑΛΗΘΕΙΑ

ΑΦΟΣΙΩΣΗ

5Α

ΑΠΟΔΟΧΗ

ΑΓΑΠΗ

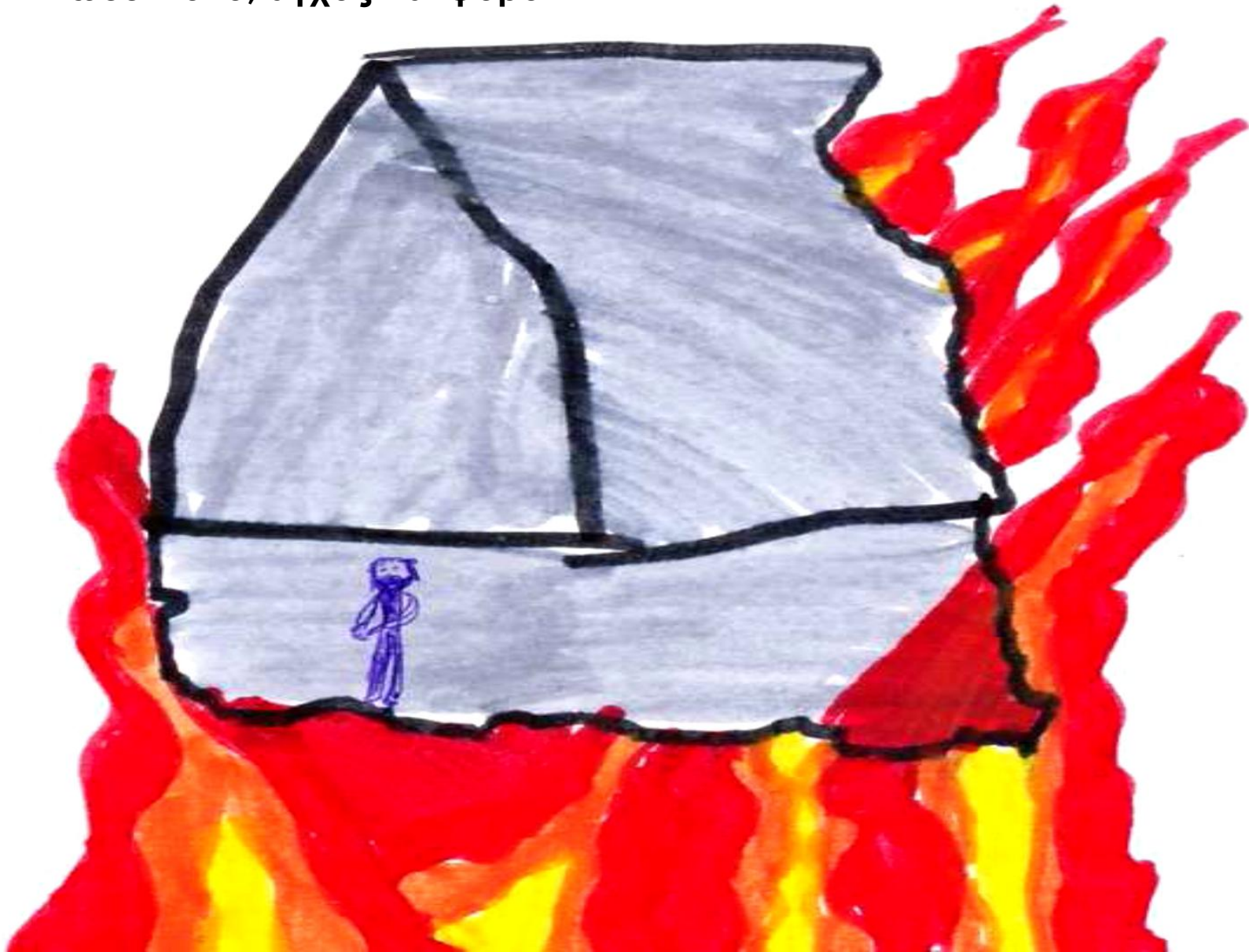
ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

Αλήθεια

- ❖ **Μην τους κρύβετε την αλήθεια.** Τα παιδιά έτσι και αλλιώς αντιλαμβάνονται τα πάντα. Δεν χρειάζεται να ξέρουν κάθε λεπτομέρεια, αλλά την αλήθεια την οποία θα πρέπει να τους την λέμε πάντα με ένα τρόπο που να τα βοηθά να κατανοήσουν το νόημα των λόγων μας προσέχοντας όμως να μην παρανοήσουν το μέγεθος και την σπουδαιότητα του προβλήματος. Διαφορετικά, μπορεί να μεγαλοποιήσουν τον κίνδυνο και να τρομάξουν με δυσάρεστα για την ψυχική τους κατάσταση αποτελέσματα.
- ❖ **Προετοιμαστείτε** για το πώς θα πείτε κάτι στο παιδί και μιλήστε του όταν θα έχετε ηρεμήσει (όχι εν βρασμώ ψυχής) για κάτι αρνητικό που προέκυψε αλλά **μην καθυστερείτε** περισσότερο από όσο χρειάζεται να του μιλήσετε για πράγματα που σας επηρεάζουν.
- ❖ Αν δεν μας δουν να **αγωνιζόμαστε** για το καλύτερο δεν θα καταφέρουμε να τους διδάξουμε πως οι δυσκολίες και οι αναποδιές είναι μέσα στην ζωή.
- ❖ Αλήθεια σημαίνει **ορίζω τις οικονομικές μου δυνατότητες.**
- ❖ Θα πρέπει να **προσέχουμε τις εκφράσεις μας και τον τρόπο** που εκφράζουμε τους φόβους μας και τις ανησυχίες μας ενώπιον των παιδιών.

« Σπίτι σε φλόγες »

Το παιδί βιώνει την όλη κατάσταση ως ανασφαλή και επικίνδυνη,
νιώθει πόνο, άγχος και φόβο



Αφοσίωση

- ❖ Αφοσίωση **δεν είναι** η **λύπηση** ή **αυτολύπηση** για το παιδί μας που δεν μπορεί να πάει και φέτος τις διακοπές που είχε συνηθίσει.
- ❖ Κατά πόσο η **υπερπροστατευτική στάση** να διατηρούμε ανέπαφο τον τρόπο ζωής των παιδιών που μάλιστα έχει κόστος τις θυσίες των γονιών, είναι τελικά προς όφελος τους ;
- ❖ Είναι προτιμότερο να **θέτουμε από νωρίς όρια** στις επιθυμίες και τις απαιτήσεις τους παιδιού, παρόλο που είναι ένα δύσκολο μάθημα όχι μόνο για το παιδί αλλά και για τους γονείς.
- ❖ Αφοσίωση είναι η **σταθερή μας στάση** απέναντι στις απαιτήσεις των παιδιών με μηχανισμούς διαπραγμάτευσης, συζήτησης και συναλλαγής εντός ορίων.

Αποδοχή

- ❖ Αποδοχή σημαίνει ότι προσπαθώ **να μην επικρίνω** όχι μόνο τις απορίες αλλά και τις σκέψεις και τα συναισθήματα του παιδιού.
- ❖ Αποδοχή σημαίνει να **μην θυμώνω** με τα παιδιά, εάν εξακολουθούν να θέλουν να ξοδεύουν τα χρήματα που ξόδευαν παλαιότερα. Πρόκειται για μια νέα πραγματικότητα που όλοι μας δυσκολευόμαστε να προσαρμοστούμε, το ίδιο και τα παιδιά.
- ❖ Το βήμα πέρα από την αποδοχή είναι ο γονιός να βοηθήσει το παιδί στη **διαχείριση των συναισθημάτων**. Μαθαίνοντάς του, πώς να παίρνει τα μηνύματα των όποιων συναισθημάτων κάθε φορά και πώς να τα χρησιμοποιεί για να προχωράει.
- ❖ Πείτε του ότι και εσείς θυμώνετε και στεναχωριέστε με αυτά που συμβαίνουν και ότι απλά προσπαθείτε να σκεφτείτε κάτι θετικό για να απαλύνετε αυτά τα συναισθήματα.

« Καλά μαμά δεν πειράζει»

Το παιδί αποδέχεται πιο θετικά την όλη κατάσταση βιώνοντας πιο πρακτικά την πραγματικότητα



Αγάπη

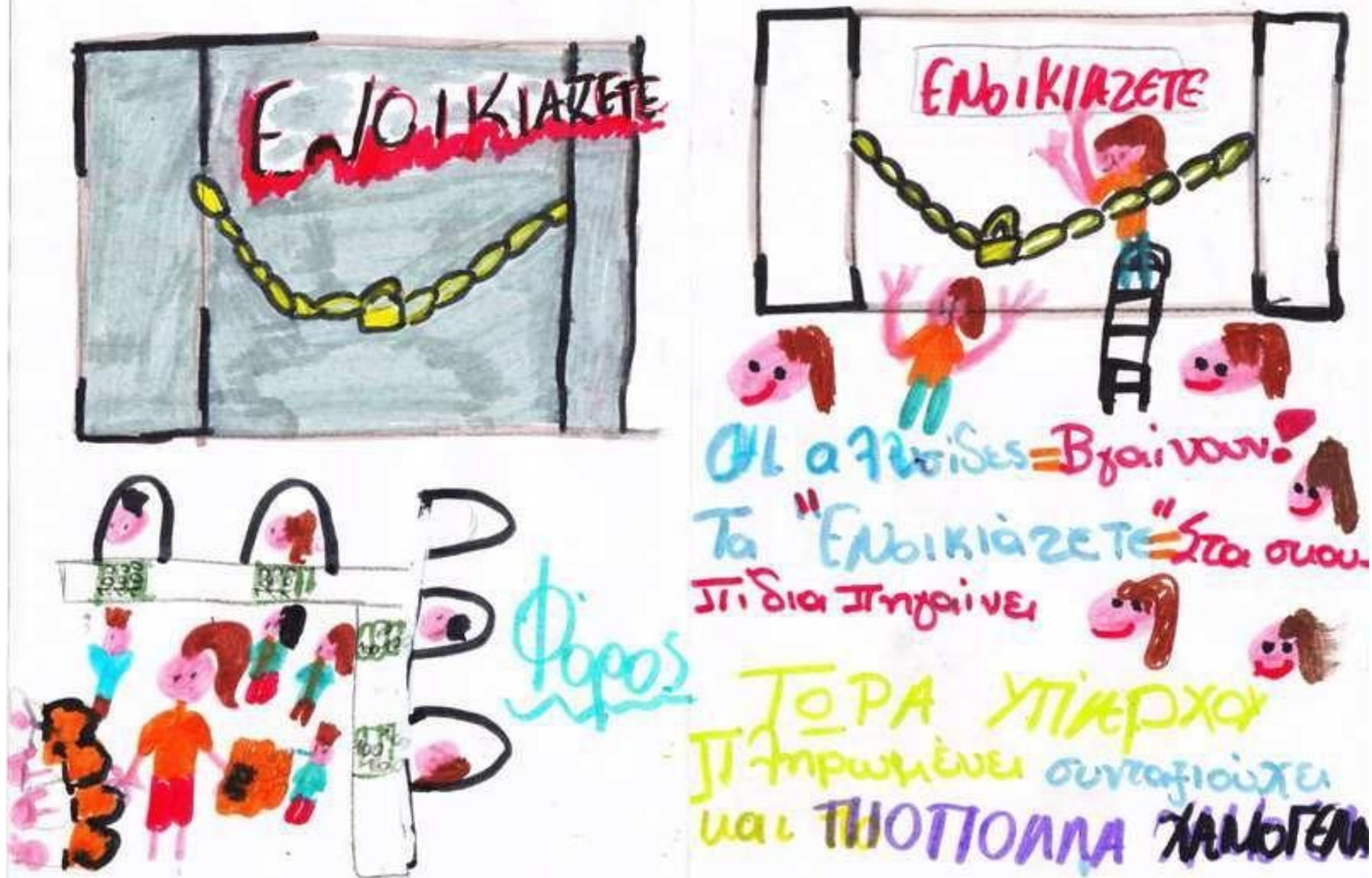
- ❖ Όταν τα παιδιά διαισθάνονται ότι κάτι έχει αλλάξει στην ατμόσφαιρα του σπιτιού και στην ψυχολογία των γονιών τους, επιζητούν περισσότερη **φυσική επαφή και προσοχή**. Γι' αυτό λοιπόν, κατά την διάρκεια κρίσιμων περιόδων, οι γονείς έχουν έναν λόγο παραπάνω να δείχνουν την αγάπη τους και να περνούν **περισσότερο χρόνο** με τα παιδιά τους.
- ❖ Αγαπώ επιπλέον σημαίνει ανοιχτή επικοινωνία. Κρατήστε **ανοιχτό το διάλογο**. Η **σιωπή** μπορεί να ερμηνευθεί ως άρνηση επικοινωνίας, με πιθανόν απρόβλεπτα αποτελέσματα.
- ❖ Η **Αγάπη** του γονέα είναι το τελευταίο πράγμα για το οποίο κάποιος χρειάζεται να κάνει διάλεξη. Και ο λόγος είναι πολύ απλός. Όλοι την έχουμε και σε όλους υπάρχει. **Εκφράστε την όπως θα θέλατε να σας την εκφράζουν αν ήσασταν ακόμα παιδί.**

Αισιοδοξία

- ❖ Δώστε **ελπίδα** στα παιδιά γιατί την χρειάζονται και γιατί υπάρχει!
- ❖ **Εξηγήστε τους** ότι αυτή είναι μια δύσκολη περίοδος η οποία θα ξεπεραστεί, με προσπάθεια και αυτοσυγκράτηση, δίνοντας μια αισιόδοξη προοπτική.
- ❖ Αισιοδοξία σημαίνει επιδιώκω τα θετικά αποτελέσματα από κάθε κατάσταση.
- ❖ Χρησιμοποιήσουμε την οικονομική και κοινωνική κρίση σαν μια ευκαιρία για να βοηθήσουμε παιδιά να γαλουχηθούν με **νέες πεπιοθήσεις και αξίες**. Να τους μάθουμε να μοιράζονται, να μην σπαταλούν, να μην παίρνουν τίποτε δεδομένο, να αναπτύξουν πνεύμα αλληλεγγύης για τον συνάνθρωπο, και κυρίως να μάθουν να αξιοποιούν τις δυσκολίες με τρόπο λειτουργικό, χωρίς ταυτόχρονα να τις μειώνουν.

« Οι Αλυσίδες Βγαίνουν »

Το παιδί βλέπει με αισιοδοξία το μέλλον,
δείχνει φροντίδα και αλληλεγγύη στους συνανθρώπους του



Επίλογος

Ευτυχώς τέλειοι γονείς δεν υπάρχουν και αυτό γιατί κανείς δεν τους χρειάζεται. Υπάρχει, όμως, μεγάλη ανάγκη για γονείς που είναι πρόθυμοι να εργαστούν, όχι για να αποκτήσουν χρήματα, αλλά για να γνωρίσουν και να αποδεχτούν τόσο τον εαυτό τους όσο και τα παιδιά τους. Οι γονείς κάνουν λάθη, χάνουν τον έλεγχο, χάνουν την ψυχραιμία τους αλλά ποτέ δε χάνουν απ' τα μάτια τους τη βασική τους επιδίωξη, **το να μεγαλώσουν τα παιδιά τους με τα «5Α» δηλαδή με Αλήθεια, Αφοσίωση, Αποδοχή, Αγάπη και Αισιοδοξία.**

" Άν υπάρχει κάτι που θέλουμε να αλλάξουμε
σε ένα παιδί, θα πρέπει πρώτα να το
εξετάσουμε και να δούμε αν θα έπρεπε να το
αλλάξουμε εμείς στον εαυτό μας."

C.G. Jung

