

## Παιδιά και οικονομικές δυσκολίες στην οικογένεια: πώς πρέπει να τους μιλήσουμε

Ένα ζήτημα που έχει ανακύψει ως σημείο της εποχής λόγω της οικονομικής κρίσης, είναι πώς μπορούμε να εντάξουμε τα παιδιά στην οικονομική πραγματικότητα που ζούμε με τον κατάλληλο τρόπο, ώστε να μην τα αφήσουμε να ανησυχούν, θεωρώντας ότι έτσι τα προστατεύουμε.

Σαν γονείς, συχνά έχουμε τη λανθασμένη αντίληψη ότι μπορούμε να κρύψουμε από τα παιδιά μας τα δύσκολα ή δυσάρεστα ζητήματα που μας απασχολούν. Είναι όντως σημαντικό να είμαστε ευαίσθητοι απέναντι στα παιδιά και να κατανοούμε ότι η εμπειρία τους στη ζωή είναι ανεπαρκής για να αντιμετωπίσουν πολλές επίπονες εκφάνσεις της ανθρώπινης ύπαρξης.

Από την άλλη πλευρά όμως, με το να αποφεύγουμε όλα αυτά τα θέματα, στην ουσία προστατεύουμε τα παιδιά μας από μια πραγματικότητα που ούτως ή άλλως θα αντιμετωπίσουν, και μάλιστα πιθανότατα να τη μεταφράσουν με λάθος τρόπο αν τα αφήσουμε σε άγνοια. Αν θέλουμε τα παιδιά μας να μεγαλώνουν σε ένα ανοιχτό, ειλικρινές περιβάλλον, στο οποίο να νιώθουν ότι μπορούν να μοιραστούν τα συναισθήματα, τις απόψεις και τους προβληματισμούς τους, θα πρέπει να τα συμπεριλαμβάνουμε σε ό,τι συμβαίνει.

Πολλοί από εμάς έχουμε μνήμες από την παιδική μας ηλικία, με την οικογένεια να μας προστατεύει από διάφορα μυστικά. Τις περισσότερες φορές ήμασταν σε θέση να καταλάβουμε ότι κάτι περίεργο συνέβαινε, χωρίς να μαθαίνουμε τι είναι αυτό, αφού κανείς δεν μας εξηγούσε, αλλά είχαμε σαν εντύπωση ότι μας άφηναν έξω από κάτι και όχι ότι μας προστάτευαν. Το γεγονός αυτό συχνά έχει προεκτάσεις στην μελλοντική επικοινωνία των παιδιών με τους γονείς, καθώς μπορεί να δημιουργείται σε αυτά αίσθηση καχυποψίας ή έλλειψη εμπιστοσύνης, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να «ανοιχτούν» και να επικοινωνήσουν με τους γονείς τους όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα στη δική τους ζωή.

### Οικονομική κρίση και στρες στα παιδιά

Το στρες στα παιδιά είναι συνδεδεμένο με μαθησιακές δυσκολίες και προβλήματα συμπεριφοράς, ενώ επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα, αφήνοντάς τα εκτεθειμένα σε χρόνια νοσήματα στην παρούσα και τη μετέπειτα ζωή τους. Σαν γονείς, είμαστε επιφορτισμένοι περισσότερο από ποτέ να προστατεύσουμε τα παιδιά μας από το να γίνουν αποδέκτες των δικών μας προβλημάτων και να τα βοηθήσουμε να αντιμετωπίσουν το στρες, αφού τα ίδια δεν έχουν τα εφόδια να διαχειριστούν τέτοιες καταστάσεις.

### Ενδείξεις στρες στα παιδιά

Παρότι τα παιδιά ανταποκρίνονται στο στρες με διαφορετικό τρόπο, υπάρχουν κάποια σημάδια που είναι κοινά σε συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες και τα οποία οι ενήλικες μπορούν να τα αναγνωρίσουν. Τα παιδιά ανταποκρίνονται στο στρες ανάλογα με το αναπτυξιακό τους στάδιο και την αντίληψη που έχουν για τις αντιδράσεις της οικογένειάς τους. Συχνά, ο πιο χαρακτηριστικός δείκτης για την παρουσία στρες είναι κάποια αλλαγή στη συμπεριφορά και όχι η ίδια η συμπεριφορά.

**Ηλικίες 1-5.** Έχοντας λίγες δεξιότητες σε αυτές τις ηλικίες, τα παιδιά δυσκολεύονται να προσαρμοστούν σε κάποια ενδεχόμενη αλλαγή ή απώλεια και εξαρτώνται από τους γονείς, την οικογένεια και τους εκπαιδευτικούς. Συχνά τα παιδιά που βιώνουν στρες σε αυτές τις ηλικίες εμφανίζουν χαρακτηριστικά προηγούμενου συμπεριφορικού σταδίου. Π.χ. παιδιά 4-6 ετών επιστρέφουν στο πιπίλισμα του αντίχειρα ή στο να βρέχουν το κρεβάτι τους κατά τη διάρκεια της νύχτας. Μπορεί να προσκολληθούν σε κάποιο γονέα ή σε κάποιο μέρος που νιώθουν ασφάλεια.



Γενικά, η εμφάνιση αλλαγών στο φαγητό ή στον ύπνο, η υπερκινητικότητα, η επιθετικότητα ή η συστολή είναι δείκτες που μπορεί να υποκρύπτουν την παρουσία στρες στις ηλικίες αυτές.

**Ηλικίες 5-11.** Και σε αυτό το στάδιο, τα παιδιά είναι πιθανό να αντιδρούν στο στρες εμφανίζοντας συμπεριφορές προηγούμενων σταδίων. Σημάδια μπορεί να είναι η απομάκρυνση από φίλους, η αναζήτηση περισσότερης προσοχής από τους γονείς, η επιθετικότητα, η αδυναμία συγκέντρωσης ή ακόμα και σωματικές εκδηλώσεις, π.χ. πονοκέφαλοι ή πόνοι στο στομάχι χωρίς προφανή αιτία.

**Εφηβεία.** Στις ηλικίες 12-14 το στρες συνήθως εκδηλώνεται με ασαφή σωματικά συμπτώματα, εγκατάλειψη σχολικών υποχρεώσεων, απόσυρση, παραβατική συμπεριφορά, πειραματισμό με ουσίες και αλκοόλ. Στην όψιμη εφηβεία το στρες συνήθως εκδηλώνεται με αίσθημα αβοήθητου και ενοχής, καθώς οι έφηβοι νιώθουν ότι δεν μπορούν να αναλάβουν πλήρως τις ευθύνες ενός ενήλικα ή να συνεισφέρουν στη λύση του προβλήματος. Επίσης, είναι πιθανό στο στάδιο αυτό να αρνούνται τα συναισθήματά τους.

**Οι παρακάτω προτάσεις αφορούν τρόπους με τους οποίους μπορούμε να μιλήσουμε στα παιδιά για τα οικονομικά προβλήματα, χωρίς να τους προκαλέσουμε ανώφελο άγχος ή ανησυχία.**

#### **Βήμα 1<sup>ο</sup> . Πριν εξηγήσουμε οτιδήποτε:**

*Αναγνωρίζουμε ότι το παιδί έχει αίσθηση του τι συμβαίνει.*

Ανεξάρτητα από την ηλικία στην οποία βρίσκονται, τα παιδιά αισθάνονται την ανησυχία των γονιών τους. Είναι από τη φύση τους συντονισμένα με τη συναισθηματική κατάσταση των γονιών τους, όσο και αν εκείνοι νομίζουν ότι μπορούν να την κρύψουν. Το γεγονός ότι τα παιδιά μπορεί να μην κατανοούν μία κατάσταση δεν σημαίνει ότι δεν επηρεάζονται από αυτήν και από τις συναισθηματικές αντιδράσεις που προκαλεί στα προσφιλή τους πρόσωπα.

*Αναγνωρίζουμε τόσο τη δική μας συναισθηματική κατάσταση όσο και του παιδιού.*

Το πιο δραματικό γεγονός που βιώνει το παιδί είναι η ένταση και η ανησυχία στην οικογένεια. Για το λόγο αυτό, το πρώτο πράγμα που χρειάζεται είναι να αναφερθούμε στα συναισθήματα του παιδιού και στα προβλήματα που βιώνει η οικογένεια. Αν το παιδί είναι φοβισμένο, είναι σημαντικό να ακούσουμε τους φόβους του και να το διαβεβαιώσουμε πως οποιαδήποτε αλλαγή και αν χρειαστεί να γίνει (π.χ. μετακόμιση, αλλαγή σχολείου), εμείς θα είμαστε δίπλα του.

Επίσης, είναι καλό να δίνουμε στο παιδί μια ρεαλιστική εικόνα της πραγματικότητας και του πώς αισθανόμαστε. Να του εξηγήσουμε ότι κάποιες φορές, σε επαφές μας με άλλους ενήλικες, μπορεί να ακουγόμαστε πιο συγχυσμένοι από ό,τι πραγματικά είμαστε. Επίσης, ότι παρά την ανησυχία μας, κάνουμε τις απαραίτητες ενέργειες για να λύσουμε το πρόβλημα και ότι φυσικά, τέτοιου είδους προβλήματα αφορούν τους μεγάλους και όχι τα παιδιά. Είναι σημαντικό να λέμε στα παιδιά πως σε κάθε περίπτωση, αυτά δεν φτάνει για τίποτα και πως αξίζουν όλες τις θυσίες των γονιών.

*Συνειδητοποιούμε ότι μιλάμε σε ένα παιδί και όχι σε έναν ενήλικα.*

Ακριβώς επειδή τα παιδιά δεν έχουν τη νοημοσύνη ή τη γνωστική ικανότητα ενός ενήλικα και νιώθουν απειλή από παράγοντες μη απειλητικούς για τους ενήλικες, πρέπει να τους παρουσιάζουμε μια απλή, και σε καμία περίπτωση, τραγική περιγραφή της κατάστασης.



## Βήμα 2<sup>ο</sup>. Εξηγούμε την οικονομική κρίση:

Θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι το παιδί δεν μαθαίνει μόνο από αυτά που του λέμε, αλλά και από τον τρόπο που του τα λέμε. Συνεπώς, εκτός από την εξήγηση που δίνουμε, εξίσου σημαντικό ρόλο έχουν η συμπεριφορά μας, ο τόνος τη φωνής, ακόμα και το βλέμμα μας. Από όλα τα παραπάνω, το παιδί μαθαίνει τρόπους για να αντιμετωπίσει εκείνο τα προβλήματα που θα προκύψουν αργότερα στη ζωή του. Όταν, λοιπόν, συζητάμε δύσκολα θέματα, πρέπει να μιλάμε καθαρά, ήρεμα, με αυτοπεποίθηση, να είμαστε ευαίσθητοι στις συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών, να τα ενθαρρύνουμε να εκφράζουν την άποψή τους, και κυρίως να έχουμε στο μυαλό μας ότι πρόκειται για συζήτηση με το παιδί και όχι για δικό μας μονόλογο.

Άλλη σημαντική συμβουλή είναι να μην αφήνουμε τις συζητήσεις που αφορούν οικονομικά ζητήματα να καταλαμβάνουν μεγάλο μέρος του χρόνου της οικογένειας. Η οικογένεια μπορεί να λειτουργεί σαν ομάδα απέναντι στα θέματα αυτά, με κουβέντα και κοινή προσπάθεια για να βρεθούν λύσεις, καθώς και κοινή συμμετοχή στις λύσεις που προτείνονται. Ακόμα και οι μικρότεροι μπορούν να συμβάλουν με τον τρόπο τους, με ενέργειες όπως π.χ. υπενθυμίζοντας ότι πρέπει να σβήνονται τα φώτα στο σπίτι.

Τέλος, στην περίπτωση που το στρες που οφείλεται σε τέτοια ζητήματα ξεπεράσει τα όρια, αυτό δεν θα πρέπει να θεωρηθεί σημείο αδυναμίας ή αποτυχίας, αλλά να ζητηθεί βοήθεια από ειδικούς υγείας για ένα ή περισσότερα μέλη της οικογένειας.

Μια τέτοια συζήτηση μπορεί να αποτελέσει καλή ευκαιρία για να εξηγήσουμε στα παιδιά την αξία των χρημάτων, τη διαφορά ανάμεσα στην πραγματική και την πλασματική ανάγκη, όπως και το ότι άλλοτε είναι πιο δύσκολο και άλλοτε πιο εύκολο να βγάζουμε χρήματα. Επίσης, μπορούμε να εξηγήσουμε ότι υπάρχουν και πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή, τα οποία δεν εξαρτώνται από τα χρήματα και δεν εξαγοράζονται. Ότι οι παρέες, οι φίλεις και τα πράγματα που αρέσει στα παιδιά να κάνουν, υπάρχουν και χωρίς χρήματα, και η αξία των ιδίων δεν εξαρτάται από την οικονομική τους κατάσταση, αλλά από το τι άνθρωποι είναι.

Επίσης, είναι καλό να πούμε στα παιδιά μας ότι όλοι προσπαθούν για να λύσουν τα υπάρχοντα προβλήματα, και ότι και αυτά μπορούν να βοηθήσουν. Η αίσθηση ότι συμμετέχουν στα πράγματα είναι ο καλύτερος τρόπος να διαλυθεί ο φόβος τους. Για παράδειγμα, μπορούμε να τους ζητήσουμε να μας βοηθήσουν σε εθελοντικές ενέργειες που πραγματοποιούνται στην κοινότητα μας για τη στήριξη άλλων ανθρώπων. Με τον τρόπο αυτό διδάσκουμε τόσο την αξία του να βοηθάμε εκείνους που έχουν ανάγκη, όσο και τη σημασία του να δεχόμαστε εμείς βοήθεια όταν το χρειαζόμαστε.

### Πρωτότυπα άρθρα:

- "Tips in a Time of Economic Crisis. Talking Dollars and Sense With Your Children". Το άρθρο παρέχεται από τον ιστότοπο της Αμερικανικής Διεύθυνσης Υπηρεσιών για Θέματα Κατάχρησης Ουσιών και Ψυχικής Υγείας (Substance Abuse and Mental Health Services Administration-SAMHSA) (<http://www.samhsa.gov/>) και μπορείτε να το βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

[http://www.samhsa.gov/dtac/dbhis/pdf/SAMHSA\\_TipSheet\\_Money%20Children.pdf](http://www.samhsa.gov/dtac/dbhis/pdf/SAMHSA_TipSheet_Money%20Children.pdf)

- "How to talk with kids about the economic crisis" by Carolyn Joyce, COPYRIGHT © 2009 PSYCHALIVE . Το άρθρο παρέχεται από τον ιστότοπο PSYCHALIVE (<http://www.psychalive.org/>) και μπορείτε να το βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://www.psychalive.org/2009/06/how-to-talk-with-kids-about-the-economic-crisis/>

Το παρόν έγγραφο έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στα ελληνικά από τα προαναφερθέντα πρωτότυπα άρθρα. Η μετάφρασή αυτή δεν πραγματοποιήθηκε από τους οργανισμούς SAMSHA και PSYCHALIVE και δεν πρέπει να θεωρείται επίσημη μετάφραση. Οι οργανισμοί SAMSHA και PSYCHALIVE δεν φέρουν καμία ευθύνη για το περιεχόμενο ή τυχόν λάθη σε αυτό το έγγραφο.

