

## **Βοηθώντας τα παιδιά να ξεπεράσουν την ανεργία των γονέων**

Η απώλεια εργασίας είναι δύσκολη για όλη την οικογένεια. Τα παιδιά μπορεί να επηρεαστούν βαθιά από την ανεργία του γονέα. Η προσπάθεια απόκρυψης της απώλειας εργασίας από τα παιδιά, μπορεί να τα πληγώσει. Ακόμη, μπορεί να φαντάζονται πολύ χειρότερες καταστάσεις από αυτές που βιώνετε στην πραγματικότητα. Γι' αυτό λοιπόν, είναι σημαντικό για τα παιδιά να γνωρίζουν τι έγινε και πώς επηρεάζεται η οικογένεια. Παρόλα αυτά, προσπαθήστε να μην τα υπερφορτώσετε με λεπτομέρειες.

Πιο κάτω θα βρείτε κάποιους εποικοδομητικούς τρόπους να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αντιμετωπίσουν την κατάσταση και να κατανοήσουν πώς η οικονομική οικογενειακή κατάσταση έχει αλλάξει.

- **Κάντε ένα ανοικτό διάλογο με τα παιδιά σας.** Να τα αφήσετε να γνωρίζουν τι συμβαίνει είναι πραγματικά απαραίτητο. Να είστε ειλικρινείς μαζί τους. Σίγουρα θα έχουν κάποιες ερωτήσεις. Απαντήστε τις, όσο καλύτερα μπορείτε και στο γλωσσικό επίπεδο που είναι κατανοητό για αυτά. Κάντε αυτή τη συζήτηση ως οικογένεια, ώστε όλοι να έχετε στο μυαλό σας την ίδια άποψη για την κατάσταση.
- **Επιβεβαιώστε στα παιδιά ότι, δεν είναι ευθύνη κανενός.** Τα παιδιά μπορεί να μην έχουν κατανοήσει τι συνέβη και χάσατε τη δουλειά σας και αμέσως να σκεφτούν ότι, κάνατε κάτι κακό. Ακόμη μπορεί να σκεφτούν ότι είναι κατά κάποιο τρόπο υπεύθυνα για την κατάσταση. Είναι επιτακτική ανάγκη λοιπόν να τα καθησυχάσετε, ότι κανείς από την οικογένεια δε φταίει, ανεξαρτήτου ηλικίας. Επιβεβαιώστε τα παιδιά ότι, θα το ξεπεράσετε όλοι μαζί ως οικογένεια και θα είστε πάντα κοντά τους να τα φροντίζετε.
- **Εμπλέξτε την οικογένεια σε αποφάσεις για μείωση των εξόδων.** Αποκαλύψτε στην οικογένεια που θα πρέπει να περιοριστούν τις δαπάνες. Ρωτήστε για προτάσεις. Ίσως τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι να μπορούν να ψάξουν για θέσεις μερικής απασχόλησης, ώστε να βοηθήσουν την οικογένεια. Τα μικρότερα παιδιά μπορεί να βοηθήσουν με δουλειές του σπιτιού για να ελαφρύνει το βάρος των γονέων που ψάχνουν για νέες θέσεις εργασίας και προσπαθούν να βρουν οικονομικές λύσεις.
- **Κρατήστε τις καθημερινές ρουτίνες.** Εάν για παράδειγμα τρώτε δείπνο όλοι μαζί, να συνεχίσετε να το κάνετε. Αν κάποια πράγματα που συνηθίζατε να κάνετε ως οικογένεια κοστίζουν, τότε μπορείτε να τα αντικαταστήσετε με πιο οικονομικές προτάσεις που θα αποφασίσετε όλοι μαζί. Ειδικότερα για τα μικρότερα παιδιά, η τήρηση του προγράμματος να κάνει να αισθάνονται ασφάλεια ότι τα πράγματα πάνε καλά.

Οι πιο πάνω συμβουλές, θα σας βοηθήσουν να κρατήσετε την οικογένεια συναισθηματικά ενωμένη και έτοιμη να αντιμετωπίσει τις αλλαγές, που έπονται μετά από τυχόν απώλεια εργασίας.

Γεωργία Γεωργίου  
Σχολική Ψυχολόγος ΒΑ/ΜΑ