



Η ανεργία αποτελεί ένα

οικογενειακό και όχι ατομικό δράμα. Ένας πατέρας είναι δύσκολο να το αντιμετωπίσει ψύχραιμα μια που έχει υψηλές προσδοκίες για όσα πρέπει να προσφέρει στην οικογένειά του. Ωστόσο οφείλετε να διαχειριστείτε την κατάσταση σωστά και να μειώσετε την επίδραση που θα έχει σε εσάς και τα παιδιά σας.

Τα πρόσφατα στοιχεία που δόθηκαν φέτος από τον Ο. Α. Ε. Δ. για την ανεργία στη

χώρα μας είναι αδιαμφισβήτητα και δεν χρειάζονται αναλύσεις. Σήμερα, **πάνω από 400.000 ελληνικές οικογένειες δεν έχουν ούτε έναν εργαζόμενο.** Η ανεργία είναι πλέον ένα τεράστιας σημασίας πρόβλημα που έχει χτυπήσει την πόρτα της ελληνικής οικογένειας. Τι μπορούμε να κάνουμε όταν αυτό το πρόβλημα προκύψει και στο δικό μας σπίτι;

Η ανεργία δεν πρέπει να πλήττει το κύρος του πατέρα

Η ανεργία αποτελεί ένα ιδιαίτερα λεπτό θέμα για έναν άντρα. Είναι γνωστό πως το διαφορετικό φύλο συνεπάγεται διαφορετικούς κοινωνικούς ρόλους και, κατά συνέπεια, διαφορετικές προσδοκίες από τον εαυτό μας. Ο ρόλος του πατέρα στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών είναι εξαιρετικά σημαντικός και δεν θα πρέπει να μειώνεται ή να αμφισβητείται στις περιπτώσεις που ο πατέρας είναι άνεργος (εδώ, είναι απαραίτητο, η συμπεριφορά της μητέρας να χαρακτηρίζεται από διακριτικότητα!). Είτε με εργασία είτε χωρίς, ο πατέρας είναι αυτός που, σε συνεχή συνεργασία με τη μητέρα, θα φροντίσει να βάλει όρια στα παιδιά του, να τα συμβουλέψει και να τα νουθετήσει. Αλίμονο αν αισθανθεί μειονεκτικά και πιστέψει πως, λόγω της ανεργίας του, δεν έχει κύρος και, ως εκ τούτου, ούτε και δικαίωμα να οριοθετεί ή να συμβουλεύει τα παιδιά του! Ο πατέρας, ακόμα και άνεργος, θα πρέπει να έχει πίστη στον εαυτό του αλλά και στον βαρυσήμαντο ρόλο του.

Συζητήστε το πρόβλημα με τη σύντροφό σας: Η συζήτηση, η στήριξη και η κατανόηση βοηθούν πολύ στο να περιοριστούν οι οικογενειακές εντάσεις. Όταν τα παιδιά βλέπουν τους γονείς ενωμένους σε μια δύσκολη κατάσταση, **αισθάνονται ασφαλή** και το κυριότερο **διδάσκονται** πώς πρέπει να φέρονται και τα ίδια αργότερα ως ενήλικες σε παρόμοιες δύσκολες καταστάσεις που θα τους φέρει η ζωή.

Μιλήστε στα παιδιά κρατώντας τις ισορροπίες: Οι γονείς θα πρέπει να είναι εξαιρετικά προσεκτικοί όσον αφορά στην ενημέρωση του παιδιού τους για τα θέματα οικονομικής κρίσης. Δεν θα πρέπει να αφήσουν τα παιδιά στην άγνοια αλλά ούτε και να τα τρομοκρατήσουν. Ακόμα κι αν οι ίδιοι είναι ανήσυχοι, δεν θα πρέπει να μεταδώσουν το άγχος τους και την αγωνία τους για το αύριο. Είναι απαραίτητο

να θυμούνται πως τα παιδιά έχουν δικαίωμα να μεγαλώνουν σε ένα ασφαλές περιβάλλον που προστατεύει και διασφαλίζει τη σωματική, νοητική, συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Οι περισσότερες έρευνες συμφωνούν στο ότι όταν οι γονείς μεταφέρουν τις έννοιες και τα προβλήματά τους στα παιδιά, αυτά τείνουν να παρουσιάζουν προβλήματα στο συναίσθημα αλλά και στη συμπεριφορά τους, εκδηλώνουν ψυχοσωματική συμπτωματολογία, διαταραχές ύπνου και λήψης τροφής και αντιμετωπίζουν μεγάλες δυσκολίες στην οργάνωση της καθημερινότητάς τους αλλά και στη διαχείριση κρίσιμων καταστάσεων. Ανάλογα λοιπόν με την ηλικία που βρίσκονται μπορούμε να τους εξηγήσουμε πως ο μπαμπάς δεν θα δουλεύει για λίγο καιρό, έτσι θα προσπαθήσουμε όλοι να κάνουμε κάποια οικονομία. Θα φροντίσουμε να έχουμε τα απαραίτητα, αλλά δε θα μπορούμε να αγοράζουμε ό,τι θέλουμε ή μας αρέσει. Τα παιδιά **θέλουν να ξέρουν πως τα αγαπάμε**, τα φροντίζουμε και πως ακόμα και σε αυτή την κατάσταση εμείς δεν θα μετακινηθούμε από αυτές τις βασικές υποχρεώσεις μας ως γονείς.

Προσπαθήστε να αποφύγετε νεύρα, καβγάδες, και αλληλοκατηγορίες: Οι τσακωμοί των γονέων είναι κάτι που λυπεί κι απογοητεύει τα παιδιά. Όταν καταφέρνουμε να διαχειριστούμε με ηρεμία και ψυχραιμία αυτή τη δύσκολη περίοδο, διδάσκουμε στα παιδιά μας πως **ακόμη κι αν η ζωή φέρνει αναπάντεχες και αναπόφευκτες αλλαγές**, εμείς είμαστε σε θέση να τις διαχειριστούμε.

Παραμερίστε τα κοινωνικά ταμπού: Όσο προκατειλημμένοι δείχνουμε απέναντι στις κοινωνικές αλλαγές, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχουν τα παιδιά μας να εκδηλώσουν ανασφάλεια. Σήμερα μπορεί κάλλιστα να δουλεύει η μαμά, και ο μπαμπάς να μένει σπίτι φροντίζοντας τα παιδιά, γεγονός που δεν οφείλεται στο δεν είναι αρκετά ικανός ή επαρκής. Αυτό τα παιδιά θα πρέπει να το αισθάνονται, για να μην διαταραχθεί το πρότυπο του πατέρα που έχουν στο μυαλό τους.

Δείτε τα θετικά της κατάστασης: Ακόμα κι αν η ψυχολογία σας δεν είναι στο ζενίθ της, τώρα που σας δίνεται η δυνατότητα προσπαθήστε να διασκεδάσετε και να περάσετε ουσιαστικό και ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά σας και τη σύντροφο σας.

Φροντίστε να βρίσκετε τρόπους να εκτονώνετε το στρες

Γυμναστική, περίπατοι, φίλοι που αγαπάμε και μας αγαπούν και ξέρουμε πως δεν θα μας κρίνουν και ό,τι άλλο μειώνει το άγχος και μας χαλαρώνει.

Θυμηθείτε πως αυτή η περίοδος δεν θα κρατήσει για πάντα. Όμως η οικογένεια είναι για πάντα Με όλες της τις δυσκολίες, η οικογένεια είναι ένα διαρκές σύστημα ατομικής και κοινωνικής στήριξης, μια δεξαμενή αγάπης.

Κάντε κάθε μέρα κάτι, που θα σας φέρει πιο κοντά στο να ξαναβρείτε δουλειά: από το να φτιάξετε το βιογραφικό σας μέχρι το να πείτε σε οποιονδήποτε γνωστό σας ότι ψάχνετε για δουλειά.

Προσπαθήστε να ανακαλύψετε ικανότητες και ταλέντα που αποκτήσατε στην πορεία της εργασίας και των χρόνων, και στα οποία ίσως έως τώρα δεν είχατε δώσει ιδιαίτερη σημασία, ώστε να μπορέσετε να αυξήσετε το εύρος των θέσεων που θα μπορούσατε να διεκδικήσετε.

Και το σημαντικότερο: Σκεφτείτε πως η ανεργία είναι μια υποκειμενική εμπειρία, στην οποία οι άνθρωποι αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο, με βάση τις δεξιότητες, την προσωπικότητα και τις εμπειρίες τους. Η παρατεταμένη ανεργία, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, και βέβαια η μαζική ανεργία της Ελλάδας του 2012 **περιορίζουν την ελπίδα, οδηγώντας συχνά σε κατάθλιψη.** Η κατάθλιψη, όμως με τη σειρά της, περιορίζει ακόμα περισσότερο τις πιθανότητες ανεύρεσης εργασίας και διαταράσσει σε σημαντικό βαθμό τις διαπροσωπικές και οικογενειακές σχέσεις.

Με τη συνεργασία της **Αναστασίας Φρόντζου-Χρηστίδη**, (σύμβουλος σχέσεων παιδιού και οικογένειας).

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr