

## Ψυχολογικό αντίκτυπο της οικονομικής κρίσης στα παιδιά

Η οικονομική κρίση, εκτός από τις πρακτικές αλλαγές που φέρνει στο βιοτικό επίπεδο πολλών οικογενειών, επηρεάζει ψυχολογικά και τα παιδιά, 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 δεν ζουν σε μια μαγική γυάλα. Ακόμη κι αν στη δική τους οικογένεια δεν υφίστανται προβλήματα βιοτικού επίπεδο, τα παιδιά απορροφούν και εισπράττουν το αίσθημα της περιρρέουσας ατμόσφαιρας, που αυτή τη στιγμή στη χώρα μας, χαρακτηρίζεται από: 1)φόβο, 2) έλλειψη ελπίδας, προοπτικής για το μέλλον, 3)πλήρης απαξίωση της έννοιας της κοινωνικής δικαιοσύνης, 4)θυμό. Καθώς τα παιδιά 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 ερμηνεύσουν και να ανταποκριθούν** σε αυτήν. Είναι ανέφικτο, αλλά και ανεπιθύμητο, να τα απομονώσουμε από την πραγματικότητα, ώστε να μη βλέπουν τις δυσκολίες. Ζουν στον ίδιο κόσμο με εμάς.

Το κλειδί είναι να **νοηματοδοτήσουν υγιώς** όσα παρατηρούν και βιώνουν. Ένας συνήθης, μη υγιής τρόπος ερμηνείας είναι ο **φόβος της έλλειψης**. Ριζώνουν στο παιδί βαθιά **αρνητικές πεποιθήσεις**, όπως: «Τα λεφτά δεν είναι ποτέ αρκετά», «Δεν θα έχω ποτέ αρκετά λεφτά στη ζωή μου, δεν υπάρχουν αρκετά», «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 σχόλια μας, ακόμη και τη στάση του σώματός μας. Μέσα από αυτά τα κωδικοποιημένα μηνύματα, οι αρνητικές πεποιθήσεις των ενηλίκων διαποτίζουν το νου των παιδιών, χωρίς τα ίδια να το καταλαβαίνουν. Αν παραμείνουν κρυμμένες κι ανέπαφες, χωρίς να τεθούν υπό αμφισβήτηση, μέσα από κάποια συζήτηση για παράδειγμα, μπορούν να επηρεάζουν τη ζωή και τις αποφάσεις του παιδιού για πολλά χρόνια μετά. Η Louise Hay μιλά χαρακτηριστικά για το πώς η γενιά της (παιδιά που μεγάλωσαν στην περίοδο της βαθιάς ύφεσης της Αμερικής του 1930) έγιναν ενήλικοι με έντονο άγχος για τα οικονομικά, καθώς και ισχυρές πεποιθήσεις έλλειψης (π.χ. «δεν θα καταφέρω να πετύχω», «δεν μπορώ να τα βγάλω πέρα», «πάντα τα οικονομικά μου θα είναι ένας επώδυνος αγώνας», «Είναι κακό να είμαι πιο πλούσιος από όσο ήταν οι γονείς μου»). Κι αυτό, παρόλο που η εθνική οικονομία ήταν σε πολύ καλύτερη κατάσταση, όταν η γενιά της ενηλικιώθηκε. Δεν θέλουμε λοιπόν να υιοθετήσουν τα παιδιά μας φοβίες κι ενοχές, που θα τα συνοδεύουν για μια ζωή. Για αυτό πρέπει να συζητούμε για τα θέματα αυτά μαζί τους με τρόπο ανοιχτό, εποικοδομητικό κι αισιόδοξο και να τα διδάξουμε να σκέφτονται με θετικές δηλώσεις, όπως «Έχω πάντα όσα χρειάζομαι», «Ό,τι και να γίνει, θα τα καταφέρω», «Υπάρχουν αρκετά για όλους», «Μου αξίζει να πετύχω», «Έχω καλούς ανθρώπους στη ζωή μου» κλπ.

Θα πρέπει οι γονείς να είναι πολύ προσεκτικοί να μην εκστομίζουν ασύστολα **εκφράσεις φόβου** μπροστά στα παιδιά, π.χ. «τι θα απογίνουμε», «θα μας καταστρέψουν», «θα αφανιστούμε», «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 απέναντι σε ένα τεράστιο σύστημα στέρησης, το οποίο δεν κατανοούν και βέβαια δεν μπορούν να ελέγξουν. Αυτό μπορεί να τα οδηγήσει σε έντονο άγχος, μαζί με αρνητικές πεποιθήσεις για το μέλλον. Το ενδιαφέρον είναι ότι πολλές από αυτές τις εκφράσεις καταστροφής, εμείς οι μεγάλοι τις λέμε, ελαφρά τη καρδία, χωρίς συχνά να τις πολυπιστεύουμε και μετά τις ξεχνάμε! **Για τα παιδιά όμως οι λέξεις έχουν μεγάλη βαρύτητα** και συχνά τις παίρνουν 100% τις μετρητοίς! Άρα ας είμαστε προσεκτικοί. Χαρακτηριστικό το παράδειγμα μικρού μαθητή, που είχε σιωπηρά αναπτύξει τέτοιο άγχος από αυτά που άκουγε για την οικονομική κρίση, ώστε όταν χρειάστηκε να το πάνε στο γιατρό για να του δώσει φάρμακα για βρογχίτιδα, είπε στη μαμά του: «Όχι, μην με πάτε, προτιμάω να μείνω άρρωστος, μην ξοδέψουμε λεφτά, δεν υπάρχουν λεφτά σήμερα!» (παρότι η οικογένειά του δεν αντιμετώπιζε κάποιο ιδιαίτερο οικονομικό πρόβλημα...). Άρα λοιπόν, 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».

Καθώς και η δική μας γενιά, αλλά και εκείνη των παιδιών μας, έχουμε μεγαλώσει σε σχετική οικονομική ευρωστία, η πρώτη δυσκολία μας παραλύει. Καλό είναι, αν έχουμε κάποιον **συγγενή μεγάλης ηλικίας**, που πέρασε πολύ δυσκολότερα χρόνια και μπορεί με τη γνώση του και τη σοφία του να βοηθήσει, να του ζητήσουμε να μιλήσει με τα παιδιά. Πώς τα κατάφερναν τότε. Τι ήταν αυτό που τους έδινε δύναμη. Πώς βλέπουν τη σημερινή κατάσταση. Τι, κατά τη γνώμη τους, λείπει σήμερα πραγματικά. Βεβαίως χρειάζεται διάκριση ποιόν ηλικιωμένο θα ρωτήσουμε, να έχει πραγματική σοφία. Υπάρχουν αρκετοί εν ζωή, που έχουν πολλά να πουν, αν ψάξουμε να τους βρούμε και να τους ακούσουμε.

Ο λόγος που επίσης δεν πρέπει να δείχνουμε αδυναμία κι άγχος μπροστά στα παιδιά, είναι γιατί μετά μπορεί να νιώσουν εκείνα **υπεύθυνα** να βοηθήσουν την οικογένεια. Νιώθουν ενοχή κι ευθύνη που δεν τους αναλογεί, π.χ. «Ο μπαμπάς φαίνεται δυστυχημένος. Πρέπει να κάνω κάτι για να το σώσω την οικογένειά μου». Καταλήγουν να υιοθετούν ενοχικά **το ρόλο του γονιού**. Όσο βλέπουν να αποτυγχάνουν (καθώς δεν είναι στη δύναμή τους να κάνουν το μπαμπά ευτυχισμένο), νιώθουν ακόμη πιο ένοχα κι αγχωμένα. Δεν προτείνω να παρουσιάζουμε ένα ψεύτικο προσωπίδιο στα παιδιά. Μπορούμε να τους πούμε, αν το φέρει η κουβέντα, ότι «Ναι, είμαι αγχωμένος/ στεναχωρημένος/ προβληματισμένος για οικονομικά θέματα», αλλά θα πρέπει πάντα να συμπληρώσουμε «μην ανησυχείς για μένα, δε φταις εσύ, το διαχειριζόμαστε και θα βρούμε τη λύση, μη σε αγχώνει.» Δείχνουμε ότι έχουμε τον έλεγχο και την ευθύνη του εαυτού μας.

Τα παιδιά αντιλαμβάνονται επίσης την μεγάλη **κοινωνική αδικία** που συντελείται αυτή τη στιγμή εις βάρος του λαού, όχι μόνο του δικού μας, αλλά και πολλών άλλων. Τα παιδιά δεν έχουν ανοσία στα μηνύματα της τηλεόρασης ή των κοινωνικών αναταράξεων. Βλέπουν την ατιμωρησία σε εκείνους που έχουν αποκτήσει τα πολλά αδικώς και βλέπουν την εξαθλίωση στους εργαζόμενους, που πάλευαν μια ζωή για ένα μεροκάματο. Ο θυμός που προκύπτει δεν είναι απαραίτητα αρνητικός, αρκεί να λειτουργήσει ως δημιουργική δύναμη, παρά καταστροφική (και για να γίνει αυτό

χρειάζεται αυτό-εκτίμηση). Παρατηρώ όμως μια στάση εγκατάλειψης, παραίτησης, σαν να έχουν υιοθετήσει πολλά παιδιά την απελπισμένη στάση ότι «με την Ελλάδα δεν γίνεται τίποτα», «η Ελλάδα πάντα θα μας προδίδει». Ίσως αυτή η κυνική απαξίωση του λαού μας, να εξηγεί για ποιο λόγο η συντριπτική πλειοψηφία εφήβων (πάνω από 60% σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα) δηλώνουν «Θέλω να φύγω από την Ελλάδα». Παρότι είναι κατανοητή η απογοήτευση, χρειάζεται να συζητήσουμε με τους νέους μας, να δούμε αυτή τη «φυγή» λίγο πιο αντικειμενικά. Έχω την αίσθηση ότι λειτουργεί λίγο ως χίμαιρα, ότι «θα πάω εκεί έξω», στο «μαγικό εξωτερικό», όπου όλα θα είναι τέλεια και πολιτισμένα, ενώ αυτή η χώρα, αυτός ο λαός είναι καταδικασμένος για πάντα... (Βεβαίως το ανελέητο αυτομαστίγωμα που κάνουμε εμείς οι ενήλικες, βρίζοντας σε κάθε πιθανή ευκαιρία τη χώρα μας και το λαό μας δε βοηθά). Θα πρέπει όμως να απορριφθούν κάποιοι μύθοι. Στο εξωτερικό δεν είναι τα πράγματα τέλεια. Η οικονομική κρίση έχει ήδη ή θα χτυπήσει όλες τις χώρες. Άλλες χώρες έχουν άλλου είδους προβλήματα, κατά κάποια έννοια ίσως χειρότερα από τα δικά μας. Δεν σημαίνει ότι μια αποτρέπουμε μια σωστά μελετημένη απόφαση για μετανάστευση, αν αυτό πραγματικά θέλει το παιδί και αν είναι η μόνη αναγκαία λύση. Αλλά ας βάλουμε στα παιδιά ένα ερωτηματικό σχετικά με την ουτοπία του εξωτερικού και της φυγής... Νιώθουν ότι φεύγοντας από εδώ, θα φύγουν από τα προβλήματα. Δε δουλεύει έτσι στη ζωή. Προβλήματα υπάρχουν παντού. Ίσως υπάρχει ΕΔΩ τρόπος να αντιμετωπισθούν τα προβλήματα. Ίσως μπορώ να φτιάξω ΕΔΩ τη δική μου «ουτοπία», να την δημιουργήσω με το δικό μου τρόπο, χωρίς να περιμένω από κάποιον άλλον. Ίσως υπάρχουν ευκαιρίες που δεν έχω ακόμη ανακαλύψει.

Τα παιδιά επηρεάζονται από τις στατιστικές και από την τρομολαγνεία των ΜΜΕ. Καταλήγουν και κρύβονται πίσω από μια απόλυτη σκέψη άσπρο-μαύρο: «Αδύνατον να βρω δουλειά». Κάποια παιδιά έχουν φτάσει στο σημείο να εμφανίζουν σημάδια παραίτησης ακόμη κι από το διάβασμα, λέγοντας: «Τι νόημα έχει; Και να περάσω, πού θα μπορέσω να βρω δουλειά;» Ας τα αποτρέπουμε από τέτοιου είδους αρνητικές προφητείες, που τείνει να προσομοιώνουν καταθλιπτική παραίτηση. «Πώς το ξέρεις από τώρα ότι δεν θα βρεις δουλειά; Μη ακούς την τηλεόραση, υπάρχουν πολλές δουλειές που δεν διαφημίζονται, και ακόμη και σήμερα, υπάρχουν άνθρωποι που βρίσκουν δουλειά». Μια από τις σημαντικότερες αρετές για την επιβίωση οπουδήποτε είναι η **επιμονή**. Το παιδί πρέπει να βρει αυτό που τον ενδιαφέρει και να προσηλωθεί το στόχο του, να κάνει πραγματικότητα τον όνειρό του επαγγελματικά και να δείξει επιμονή σε αυτό. Με την δέσμευση, την επιμονή, και την υπομονή, ανοίγουν οι πόρτες. Αν τα παιδιά παραιτηθούν πριν ακόμη προσπαθήσουν, αυτό δεν θα οδηγήσει πουθενά. Ένα αντεπιχείρημα είναι ότι οι οικονομίες πάντα λειτουργούν με κύκλους ύφεσης κι ανάπτυξης, δεν σημαίνει δηλαδή ότι θα είναι για πάντα έτσι. Ένα άλλο αντεπιχείρημα είναι ότι μπορεί η Ελλάδα να μπήκε πρώτη στην κρίση, αλλά ίσως να είναι και η πρώτη που θα βγει. Ας παροτρύνουμε το παιδί να επιμείνει ότι «εγώ θα τα καταφέρω, θα κάνω το καλύτερο που μπορώ. Μαζί με εμένα υπάρχουν και πολλοί άλλοι κι έχουμε τη δύναμη να παλέψουμε στη χώρα μας για κάτι καλύτερο».

Τα παιδιά επίσης λαμβάνουν τα μηνύματα της απαξίωσης της κοινωνικής δικαιοσύνης και της ισοπέδωσης της ανθρώπινης αξίας, όταν βλέπουν άστεγους κι ανθρώπους που δεν έχουν να φάνε. Ανεξάρτητα από τις περίπλοκες οικονομικές αναλύσεις, τα επιτόκια δανεισμού, και το ποσοστό του χρέους, το αποτέλεσμα είναι πως πολλοί άνθρωποι έχουν οδηγηθεί σήμερα στην εξαθλίωση. Το κράτος που είναι

εκεί για να εκπροσωπεί τον άνθρωπο και να προασπίζεται τα βασικά του δικαιώματα για μια αξιοπρεπή διαβίωση, δεν εκπληρώνει αυτό το ρόλο. Είναι σημαντικό να βρούμε εμείς άλλους τρόπους, άλλα παραδείγματα για να διδάξουμε στα παιδιά το σεβασμό στην αξία του ανθρώπου. Εναλλακτικές οδούς, όπως εθελοντικές οργανώσεις, τράπεζες χρόνου, οργανώσεις αλληλεγγύης σε γειτονίες που στηρίζουν τους ευάλωτους, καθώς και μέσα από τον ποιοτικό χρόνο που αφιερώνουμε εμείς στα παιδιά. Ας τους μιλήσουμε για άλλα κινήματα στον κόσμο, που αγωνίζονται για κοινωνική δικαιοσύνη, για την αραβική άνοιξη, για το κίνημα Occupy, για δίκτυα αλληλεγγύης, ανταλλακτικής οικονομίας, ζωντανά παραδείγματα, όπου οι άνθρωποι βοηθούν ο ένας τον άλλον. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για να μην καταρρακωθεί η εμπιστοσύνη τους στην ανθρώπινη κοινωνία. Η ισοπέδωση της ανθρώπινης αξίας και της ανθρώπινης αξιοπρέπειας είναι το χειρότερο μήνυμα της σημερινής κοινωνικο-οικονομικής κρίσης και για αυτό κι εμείς πρέπει να κάνουμε το ακριβώς αντίθετο. Να στηρίξουμε όσο μπορούμε ο ένας τον άλλον, να νοιαστούμε όσο μπορούμε ο ένας για τον άλλον, αλλά και για τα παιδιά μας τα ίδια, αφιερώνοντας ποιοτικό χρόνο μαζί τους και αυτό τους δίνει μεγάλη δύναμη. Ας τους διδάξουμε με το παράδειγμά μας, να προσεγγίσουν τον πιο αδύναμο. Όχι να περιμένουμε εκείνοι να ζητήσουν από εμάς. Πολλοί άνθρωποι υποφέρουν σήμερα σιωπηλά, πίσω από κλειστές πόρτες, δεν υπήρξαν ποτέ επαγγελματίες επαίτες, αλλά είναι άνθρωποι όπως όλοι μας, που οι συνθήκες τους οδήγησαν σε αυτό το δύσκολο σημείο. Ας δείξουμε ηγεσία σε αυτό κι 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 δώσουμε 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;» Σύμφωνα με τη θεωρία της λογο-θεραπείας του Viktor Frankl, οποιαδήποτε δυσκολία μπορεί να αντιμετωπιστεί, αρκεί να βρεθεί κάποιο **νόημα** για το οποίο συμβαίνει. Αν ρωτήσουμε λοιπόν τα παιδιά ποια είναι τα πιθανά νοήματα-διδάγματα για την κρίση, , μέσα από την καρδιά τους, ας είμαστε προετοιμασμένοι για αποκαλυπτικές απαντήσεις.

Ας απαντήσουμε στην έλλειψη αξιών, με τις αξίες που έχουμε εμείς μέσα μας. Όταν ζούμε σύμφωνα με τις **αξίες**, δεν γίνεται μόνο η ζωή των άλλων καλύτερη, αλλά και η δική μας. Νιώθουμε ολοκληρωμένοι, νιώθουμε ισχυροί, νιώθουμε ότι έχουμε αξιοπρέπεια. Αυτό μας προσθέτει μια αόρατη δύναμη, που μας βοηθά να ανταπεξέλθουμε σε οποιαδήποτε δυσκολία. Το απόθεμα δύναμής μας είναι σαν να βρίσκεται σε ένα μεγάλο σακί με άμμο. Όταν παραβαίνουμε τις αξίες, όταν συμπεριφερόμαστε άδικα ή εγωιστικά είναι σαν να τρυπάμε το δοχείο, Η δύναμή μας φεύγει προς τα έξω. Παρότι τα αποτελέσματα μπορεί να μην γίνονται άμεσα ορατά, όταν χρειαστούμε τη δύναμή μας για οποιαδήποτε είδους μελλοντική ανάγκη, δεν θα την έχουμε. Με την πίστη στον εαυτό τους, την αυτό-εκτίμηση , τη σύνδεση με άλλα άτομα με αντίστοιχε αξίες (γιατί υπάρχουν πολλοί καλοπροαίρετοι άνθρωποι, απλά δεν ακούγονται) μπορούν να σταθούν επάξια στις προκλήσεις .

Ας θυμίσουμε στα παιδιά μας ότι το χρήμα δεν είναι το παν. Τα παιδιά, αν έχουν τα απολύτως στοιχειώδη, μπορούν να ζήσουν ευτυχισμένα σε μια οικογένεια, όπου

υπάρχει το ψυχικό απόθεμα αγάπης κι αισιοδοξίας από τους γονείς. Τα παιδιά δεν θα στερηθούν τόσο πολύ τα υλικά αντικείμενα, αν και πολλές φορές φαίνεται να προσκολλούνται σε αυτά, γιατί τους λείπουν άλλα ουσιαστικότερα. Αν ο πατέρας έχασε τη δουλειά του δεν χρειάζεται να ντρέπεται για αυτό, οδηγώντας εμμέσως έτσι και το παιδί σε ενοχές. Ας προσπαθήσει να μην περικυκλωθεί από καταθλιπτικές σκέψεις, ας το δει σαν μια ευκαιρία να αφιερώσει ποιοτικό χρόνο στο παιδί, να κάνουν πράγματα μαζί. Αν νιώθει ο γονιός θετικά, με ισχυρή αυτοεκτίμηση, όσο είναι ανθρωπίνως δυνατό (βλέπε άρθρο «Ψυχολογική αντιμετώπιση της ανεργίας») μπορεί το χρονικό αυτό διάστημα να χρησιμοποιηθεί στην οικογένεια τελικά προς όφελος όλων.

Αν η οικογένεια μοιράζεται κάποιες πνευματικές/θρησκευτικές πεποιθήσεις που της προσφέρουν αντοχή και ελπίδα, ας το συζητήσουν ανοικτά με τα παιδιά, καθώς η πνευματικότητα μπορεί να είναι σημαντική πηγή παρηγοριάς και σθένους για πολλά παιδιά. Η ζωή είναι για όλους αβέβαιη -και για εμάς και για τα παιδιά μας. Ας 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 αντιμετωπίσουν εκείνα; Με το παράδειγμά μας διδάσκουμε.

Αν προκύψουν πρακτικές αλλαγές στη ζωή του παιδιού, μπορούμε να συζητήσουμε μαζί τους ότι η αλλαγή είναι μέρος της ζωής κι ότι με κάθε αλλαγή ανοίγονται νέες ευκαιρίες. Μπορεί από μια αλλαγή (π.χ. αλλαγή πόλης, σχολείου κλπ.) να προκύψουν ακόμη καλύτερα πράγματα, οπότε ας μην το φοβόμαστε. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτόν τον χρόνο για δημιουργικές δραστηριότητες με τα παιδιά, όπως θέατρο ζωγραφική, αθλητισμός, περπάτημα στη φύση, μελέτη μέσω Διαδικτύου ή δημόσιας βιβλιοθήκης, λύσεις σχετικά ανέξοδες, που όμως καλλιεργούν την ψυχή τους, αντί να τα αφήνουμε μόνα να βρίσκουν διέξοδο στα βιντεοπαιχνίδια. Ας φροντίσουμε να δίνουμε χρόνο προσοχής σε όλα τα παιδιά μέσα στην οικογένεια, ώστε να μην υπάρχει ανταγωνισμός μεταξύ τους. Ας φροντίσουμε όσο μπορούμε, ώστε οι επαγγελματίες που βοηθούν τα παιδιά μας, εκπαιδευτικοί, baby sitters, να είναι άνθρωποι με αγάπη. Αυτό είναι πάντα σημαντικό, αλλά ειδικά σε μια μεταβατική κατάσταση είναι σημαντικότερο από ποτέ. Καλοπροαίρετοι άνθρωποι με αγάπη, μπορούν να θρέψουν τη ψυχή των παιδιών και να τα βοηθήσουν να προασπίσουν τις ψυχικές τους δυνάμεις. Άνθρωποι που είναι πάνω από όλα καλοήθεις, με την καρδιά τους ανοιχτή είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες για μια ουσιαστικά ποιοτική ζωή, ακόμη και σε μια οικονομική δυσχέρεια.

Πρεκατέ Βικτωρία, 7/12/2011, [www.brightplanet.blogspot.com](http://www.brightplanet.blogspot.com)  
Δημοσιεύτηκε στο <http://toblogsas.skai.gr/post/13878542174>