

“Πώς να κρυφτείς από τα παιδιά; Έτσι κι αλλιώς τα ξέρουν όλα!”

Παιδική Ηλικία και Ελληνική Κρίση.

Η σύγχρονη κοινωνική και οικονομική κρίση επιφέρει σημαντικές αλλαγές στο βιοτικό επίπεδο και την καθημερινότητα της ελληνικής οικογένειας. Επιδρά όμως καταλυτικά και στην ψυχική υγεία των ανθρώπων και των παιδιών. Το γενικευμένο αίσθημα αβεβαιότητας και ανασφάλειας της εποχής μας επηρεάζει καίρια τις κοινωνικές συμπεριφορές των ενηλίκων. Διαμορφώνεται έτσι ένα αρνητικό περιβάλλον για την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη της ευπαθέστερης των κοινωνικών ομάδων, που είναι τα παιδιά και οι νέοι.

Η κρίση δείχνει να επηρεάζει την ψυχική υγεία των νέων με δύο αλληλοτροφοδοτούμενους τρόπους. Πρώτον εξασθενεί τους προστατευτικούς παράγοντες, που συμβάλουν στην ανάπτυξη και τη διατήρησή της ψυχικής ανθεκτικότητας, και δεύτερον ενισχύει και αυξάνει τους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση ψυχικών διαταραχών.

Καθημερινές εικόνες της ελληνικής κοινωνίας, όπως η εργασιακή ανασφάλεια, η εισοδηματική αβεβαιότητα, η ανεργία, οι ελαστικές μορφές εργασίας, η υπερχρέωση νοικοκυριών, οι άστεγοι, η αύξηση των κοινωνικών ανισοτήτων, η φτωχοποίηση, ο κοινωνικός αποκλεισμός ευπαθών ομάδων... προκαλούν θυμό, απόγνωση, θλίψη κι αυξάνουν την ψυχιατρική νοσηρότητα.

Η κοινωνία λοιπόν βρίσκεται σε κρίση, και η οικογένεια, ως φορέας της διαταραχής, αποσταθεροποιείται και χάνει τη λειτουργικότητά της με τρόπο επώδυνο. Οι καθημερινές οικονομικές και κοινωνικές δυσκολίες δημιουργούν εντάσεις σε ενδοοικογενειακό επίπεδο και ανατροφοδοτούν την ανασφάλεια και την απόγνωση.

Τα παιδιά αφουγκράζονται την προβληματική της εποχής μας και επηρεάζονται σημαντικά, καθώς δε ζουν σε μία μαγική γυάλα. Τα βασικά οικονομικά, κοινωνικά, αλλά και ψυχικά παράγωγα της κρίσης, φαντάζουν απειλητικά στα παιδικά μάτια. Σιωπηλά συναισθήματα οδύνης, οργής, αδιεξόδου, εγκατάλειψης, ακόμα και κατάθλιψης, συχνά αντικαθιστούν τη ζωντάνια, το κέφι, τη χαρά των νέων ανθρώπων. Είναι ανέφικτο να απομονώσουμε τα παιδιά από την πραγματικότητα, ώστε να μη βλέπουν τις δυσκολίες. Ακόμη κι αν στη δική τους οικογένεια δεν υφίστανται σοβαρά

προβλήματα, τα παιδιά και οι νέοι απορροφούν και εισπράττουν το ψυχολογικό κλίμα της κοινωνίας.

Τα ΜΜΕ μεταδίδουν, δίχως μέτρο, μηνύματα γεμάτα φόβο και άγχος. Εικόνες εξαθλίωσης, καταθλιπτικής συμπεριφοράς, αυτό-παραίτησης, αυτοκαταστροφικότητας, αυτό-λύπησης, απόγνωσης κι αδιεξόδου βομβαρδίζουν μικρούς και μεγάλους. Αντιστρόφως η αποφασιστικότητα, η δύναμη, η αλληλεγγύη, η ζωντάνια... ως συνειδητή στάση ζωής απουσιάζουν παντελώς από τα τηλεοπτικά προγράμματα. Οι νέοι άνθρωποι δεν πληγώνονται μόνο από τα δυσάρεστα γεγονότα, αλλά δευτερογενώς κι από την επαναλαμβανόμενη έκθεση στην τηλεθέαση αυτών των γεγονότων.

Τα παιδιά βιώνουν την οικονομική και κοινωνική κρίση σε μια ευαίσθητη ηλικία, όπου διαπραγματεύονται ζητήματα καταλυτικής σημασίας για το μέλλον, όπως την ψυχολογική τους ιδιοσυγκρασία, την κοινωνική τους ωρίμανση, τη διαμόρφωση του χαρακτήρα τους, την κοσμοθεωρία τους... Το πώς όμως θα καταγραφεί η κρίση στα μάτια των νέων έγκειται στο πώς εμείς, ως γονείς, θα την καθρεφτίσουμε σε εκείνους. Ο τρόπος δηλαδή που οι γονείς βιώνουμε την κρίση έχει αντίκτυπο στα παιδιά, καθώς οι γονείς αποτελούν τα κύρια πρότυπα μίμησης και ταύτισης.

Συμπερασματικά η κρίση παύει να είναι μόνο οικονομικό ή κοινωνικό φαινόμενο και αποκτά υπαρξιακό περιεχόμενο. Με άλλα λόγια η σύγχρονη ελληνική κρίση, μέσα από τις διασπάσεις της καθημερινής ζωής, από τα προβλήματα, τις εντάσεις και τα διλήμματα, που αντιμετωπίζουμε όλοι, αναγκαστικά έρχεται να αγγίξει υπαρξιακές πτυχές της ζωής. Μόνο υπό αυτό το πρίσμα οφείλουμε να συζητήσουμε τη ραγδαία έξαρση στην παιδική και νεανική ηλικία κρίσεων πανικού, αγχωδών διαταραχών, ψυχοσωματικών εκδηλώσεων (*πονοκέφαλοι, δύσπνοια, ταχυκαρδία, ζαλάδα, λιποθυμίες, έλλειψη συγκέντρωσης, μείωση επίδοσης στο σχολείο*), καταθλιπτικών ή αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών (*κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών, αυτοκτονίες*).

2

Πώς μιλάμε για την κρίση;

1. «Καταστρεφόμαστε...».

Οφείλουμε να είμαστε εξαιρετικά προσεκτικοί και να μην εκστομίζουμε εκφράσεις, που προκαλούν φόβο ή πανικό στα παιδιά. Κουβέντες, όπως «*θα πεινάσουμε*», «*θα πτωχεύσουμε*», «*θα μας πάρουν το σπίτι*», «*καταστρεφόμαστε*»... που ένας ενήλικος χρησιμοποιεί σε στιγμές απαισιοδοξίας ή συναισθηματικής πίεσης, ερμηνεύονται καταστροφικά από τα παιδιά και καταγράφονται επώδυνα στη σκέψη τους.

2. «Αυτά τα θέματα δεν είναι για τα παιδιά...».

Ενημερώνουμε τα παιδιά με ειλικρίνεια και ευθύτητα, αναλόγως την ηλικία και το νοητικό τους δυναμικό, για την οικογενειακή κατάσταση και αποφεύγουμε την ανεξέλεγκτη παροχή πληροφοριών από τα ΜΜΕ. Παραδεχόμαστε ότι αισθανόμαστε οικονομική πίεση, ότι έχουμε αγωνία για το μέλλον, ότι είμαστε θυμωμένοι για τις εξελίξεις... Απαντάμε με ρεαλιστικό τρόπο στα ερωτήματα των παιδιών, δίχως να καταφεύγουμε, ούτε σε καταστροφολογίες ή σε πανικό, αλλά και δίχως να ωραιοποιούμε ή αποκρύπτουμε βασικές αλήθειες. Τα παιδιά έχουν ανάγκη να αισθάνονται ότι οι γονείς τους έχουν τον έλεγχο της κατάστασης κι ότι μπορούν να στηριχθούν στις δυνάμεις και στην προστασία τους. Η ελλιπής ενημέρωση και η απόκρυψη της αλήθειας καθιστούν την κάθε απειλή μεγαλύτερη και διογκώνουν το αθόρυβο άγχος. Οι σίχτοι «*Πώς να κρυφτείς από τα παιδιά; Έτσι και αλλιώς τα ξέρουν όλα.*» καθίστανται εξαιρετικά επίκαιροι !

3. «Ο μπαμπάς φαίνεται δυστυχισμένος...».

Η επικοινωνία του ζεύγους αναφορικά με τα προβλήματα, σκόπιμο είναι να μην γίνεται σταθερά ενώπιον των παιδιών. Οι γονείς είμαστε η πηγή της συναισθηματικής ασφάλειας για τα παιδιά. Αν μας βλέπουν συνεχώς πιεσμένους, εριστικούς, πανικόβλητους... τα κάνουμε πιο ευάλωτα σε απροσδιόριστους κινδύνους και σε άγνωστους εχθρούς. Επιπλέον ενδέχεται τα παιδιά να εκλαμβάνουν τους εαυτούς τους, ως υπεύθυνους για την κρίση ή ως υπεύθυνους, να αναζητήσουν τη λύση των οικογενειακών δυσκολιών. Μετατρέπονται έτσι οι νέοι σε υπεργονείς, που καλούνται να φροντίσουν εκείνοι τους γονείς τους κι όχι το αντίστροφο, όπως είναι το εύλογο. Νιώθουν ενοχές κι αναλαμβάνουν ευθύνες ενηλίκων.

Δεν αποκρύπτουμε λοιπόν την αλήθεια και επιδεικνύουμε ψυχραιμία. «*Έχουμε αγωνία με τη μαμά για την πληρωμή των λογαριασμών, αλλά το διαχειριζόμαστε και θα βρούμε κάποια λύση. Εσύ δε φταις και δε χρειάζεται να ανησυχείς*». Τα παιδιά πρέπει κι έχουν δικαίωμα να γνωρίζουν και να συμμετέχουν στα οικογενειακά ζητήματα. Δική μας όμως υποχρέωση είναι και να διασφαλίσουμε ότι μπορούν, παρ' όλα αυτά, να συνεχίσουν να αισθάνονται ότι είναι παιδιά και να ζουν, ως παιδιά.

4. «Τα παρατάω, δεν έχει νόημα να προσπαθήσω!».

Η σύγχρονη κρίση επιβάλλει πλήρη κινητοποίηση προς την κατεύθυνση της εξεύρεσης περισσότερων λύσεων και την αποφυγή απελπισίας μπροστά σε αδιέξοδα. Αναζητείται δηλαδή μία ψυχική ανθεκτικότητα και μία προσπάθεια να καταστούμε πιο μεγάλοι και δυνατοί από τα προβλήματά μας. Η θετική νοηματοδότηση χαρίζει δύναμη και δημιουργεί νέες διεξόδους. Η υιοθέτηση από τους γονείς μίας στάσης εγκατάλειψης και παραίτησης μεταφέρει στη νέα γενιά το μήνυμα της ματαίωσης. Αν δώσουμε προς τα παιδιά μας το πρότυπο της εγκατάλειψης καταστρέφουμε τη ζωντάνια και τον ενθουσιασμό τους και τα προτρέπουμε όχι να ονειρεύονται, αλλά να

αποσύρονται. Ο νέος που αυθόρμητα μας λέει: «Γιατί να διαβάσω και να κουραστώ, αφού άνεργος θα καταλήξω!» δείχνει να μην έχει στοιχειώδη επιμονή και να εγκλωβίζεται σε αρνητικές προφητείες. Ομοίως η απάντηση στο ερώτημα: «Τι δουλειά θα κάνεις, όταν ενηλικιωθείς;» «Τίποτα!» κρύβει έναν νέο άνθρωπο που θα δυσκολευτεί να αντέξει τις δυσχέρειες και τις ματαιώσεις της καθημερινότητάς του.

Στη σύγχρονη κοινωνική πραγματικότητα προβάλλεται, ως στάση ζωής, η αποφυγή του κόπου και η επιδίωξη του εύκολου. Ενάντια σε όλα αυτά, προτείνεται να μεταφέρουμε στους νέους μία θετική νοηματοδότηση της ζωής και των δυσκολιών, που η κρίση αναδεικνύει, προκειμένου να εξασφαλίσουμε ψυχική ανθεκτικότητα και ευημερία για όλους.

5. «Μας αδικούν!»

Οι νέοι έχουν πλήρη συναίσθηση και αντιλαμβάνονται τη σύγχρονη κοινωνική αδικία και τη διαστρέβλωση του αυτονόητου. Τα σύγχρονα ΜΜΕ σκοπίμως τροφοδοτούν τη στοχοποίηση κοινωνικών ομάδων και εθνών. Αποκρύπτουν την ατιμωρησία και ωραιοποιούν την κοινωνική εξαθλίωση. Ο φυσιολογικός νεανικός θυμός μπορεί να μετατραπεί, μέσω της οικογένειας και του σχολείου, σε δημιουργική δύναμη και σε ισχυρό κίνητρο για αλλαγή κι όχι σε καταστροφική εκδικητική συμπεριφορά. Έχουμε χρέος, ως γονείς, να μεγαλώσουμε παιδιά που δε μισούν. Οφείλουμε, συνεπώς, να δημιουργήσουμε ένα οικογενειακό μικροκλίμα γεμάτο αξίες, όπως η αλληλεγγύη, η κοινωνική δικαιοσύνη, η συγχώρεση... και να αντισταθούμε σε διασπαστικές προσπάθειες αποπροσανατολισμού των νέων.

4

6. «Πνευματικές αξίες».

Η πνευματική ζωή μπορεί να αποτελέσει καταλυτική απάντηση στις δυσλειτουργίες της σύγχρονης ελληνικής κρίσης. Τα παιδιά, που μεγαλώνουν μέσα σε πνευματικές αξίες, δείχνουν να διαθέτουν περισσότερη αντοχή στις δυσχέρειες και περισσότερη δυναμική στις προκλήσεις. Πνευματικές αξίες, όπως η αγάπη, η μη βία, η αλληλεγγύη στον συνάνθρωπο, η συγχώρεση, η συνεργασία για το κοινό καλό, η εσωτερική δύναμη, η αναζήτηση της ελευθερίας... αποτελούν ισχυρούς αμυντικούς μηχανισμούς για κάθε οικογένεια και πηγή δύναμης. Το βίωμα της εσωτερικής πνευματικής διεργασίας μας μαρτυρά ότι δεν είμαστε τα προβλήματά μας, ούτε η κρίση μας, αλλά κάτι πολύ καλύτερο.

«η ευτυχία είναι το μόνο πράγμα που διπλασιάζεται, όταν το μοιράζεσαι»

Οι Κινέζοι χρησιμοποιούν για την έννοια της κρίσης ακριβώς το ίδιο ιδεόγραμμα που χρησιμοποιούν για την έννοια της ευκαιρίας. Τόσο από συμβολική, όσο και από πραγματική σκοπιά, αυτή η ταύτιση είναι απόλυτα αληθινή.

Αυτό που κανείς δεν μπορεί να μας αφαιρέσει και αφορά τη δική μας ελευθερία, είναι η στάση που θα κρατήσουμε και το πώς θα αντιμετωπίσουμε τις όποιες δυσκολίες. Με άλλα λόγια τις δυσκολίες μας δεν μπορούμε να τις επιλέξουμε, την επιλογή της στάσης όμως που θα κρατήσουμε, ως προς αυτές, μπορούμε να την επιλέγουμε μόνο εμείς.

Η ελληνική κοινωνία σιγά - σιγά ανακτά τα ξεχασμένα ανακλαστικά της αλληλεγγύης, της συλλογικότητας και της προτεραιότητας στην αξία του «κοινού καλού». Το πιο ισχυρό αντίδοτο στην κρίση είναι να διδάξουμε στα παιδιά το σεβασμό στην αξία του ανθρώπου. Ας τους μιλήσουμε για αλληλεγγύη, κοινωνική προσφορά και αλληλο-υποστήριξη, προκειμένου να μην καταρρακωθεί η εμπιστοσύνη τους στον ανθρώπινο παράγοντα. Αυτό θα τα κάνει να νιώσουν πιο ασφαλή και πιο δυνατά. Άλλωστε *«η ευτυχία είναι το μόνο πράγμα που διπλασιάζεται, όταν το μοιράζεσαι»* (Σβάιτσερ).