

# Δεν έχεις λεφτά για διακοπές; Πώς να το εξηγήσεις στα παιδιά

/ Γενικά

## diakopes Παιδιά φέτος θα πάμε διακοπές στο.... σπίτι!

Μετά το κλείσιμο των σχολείων, τα παιδιά έχουν ανάγκη από ξεκούραση και αλλαγή παραστάσεων, δηλαδή διακοπές! Πώς όμως μπορούμε να τους πούμε ότι δεν θα πάμε διακοπές γιατί δεν έχουμε χρήματα, χωρίς να τα στεναχωρήσουμε και να αισθανθούν μειονεκτικά;

Τα τελευταία χρόνια η χώρα μας βρίσκεται σε δύσκολη οικονομική κατάσταση, πράγμα που μας έχει επηρεάσει όλους, δημιουργώντας άγχος, ανασφάλεια για το μέλλον, ακόμα και δυσκολία βιοπορισμού. Έτσι, η οικογένεια καλείται να επαναπροσδιορίσει και να οριοθετήσει στενότερα τις ανάγκες της. Μέσα σε όλη αυτή την ανακατάταξη είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι η ευτυχία μας δεν εξαρτάται αποκλειστικά από το χρήμα. Υπάρχουν εναλλακτικές μορφές διασκέδασης που μπορούν να μας δώσουν ίσως και μεγαλύτερη ευχαρίστηση, φέρνοντάς μας πολύ κοντά στα αγαπημένα μας πρόσωπα και χωρίς να χρειαστεί να ξοδέψουμε χρήματα.

Καταρχήν θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι πολλές από τις υλικές ανάγκες των παιδιών έχουν δημιουργηθεί για να υποκαθιστούν τεχνητά την απουσία των γονιών. Έτσι, για τα παιδιά είναι σημαντικό την περίοδο του καλοκαιριού, ακόμα και αν δεν πάτε διακοπές, να φροντίσετε να περάσετε πολύ χρόνο μαζί τους. Η παρουσία των γονιών χρειάζεται να είναι πιο ουσιαστική, μη αποφεύγοντας παράλληλα την έκθεση των παιδιών στη σημερινή δύσκολη οικονομική κατάσταση, χωρίς όμως υπερβολές.

Οι διακοπές μπορούν να σας αγχώσουν πολύ προσπαθώντας να οργανώσετε και να προβλέψετε τα πάντα. Μπορείτε όμως να κάνετε ολιγοήμερες διακοπές σε κοντινούς προορισμούς με χαμηλό κόστος πρόσβασης (πχ. με το αυτοκίνητο) και διαμονής (πχ. κάμπινγκ). Ακόμα όμως και αν δεν υπάρχει η αυτή η δυνατότητα, θα μπορούσατε να γίνετε τουρίστες στην πόλη σας! Θα ήταν ωραίο και εποικοδομητικό να επισκεφθείτε μουσεία, παραλίες και άλλες τουριστικές ατραξιόν, μαθαίνοντας παράλληλα και την ιστορία του τόπου σας. Επίσης, θα μπορούσατε να φέρετε τα παιδιά κοντά στη φύση, ακόμη κι αν δεν απομακρυνθείτε από το σπίτι, με μια βόλτα στο κοντινό πάρκο, κάνοντας ποδήλατο ή οργανώνοντας εκεί ένα πικνίκ.

Μένοντας στο σπίτι, θα μπορούσατε να δώσετε έμφαση και σε μικρές καθημερινές δραστηριότητες, που λόγω πίεσης χρόνου δεν κάνατε σωστά, όπως πχ. να δώστε σημασία στον καλό ύπνο, την υγιεινή διατροφή, την άσκηση αλλά και το παιχνίδι. Δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στις διαπροσωπικές σας σχέσεις μπορείτε να κάνετε

δραστηριότητες που να αφορούν όλη την οικογένεια. Επίσης, το γεγονός ότι δεν θα πάτε διακοπές μπορεί να σας δώσει το έναυσμα να κάνετε αλλαγές στο σπίτι σας, κάνοντάς το ένα χώρο χαλάρωσης και άνεσης. Οι αλλαγές δεν είναι απαραίτητα πολυδάπανες, καθώς χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο μπορείτε εύκολα να ψάξετε μαζί με τα παιδιά να βρείτε δημιουργικές και σχεδόν ανέξοδες συνθέσεις και κατασκευές που θα αλλάξουν και θα κάνουν πιο ευχάριστο το χώρο σας.

Είτε μπορέσουμε να πάμε διακοπές είτε όχι, το σημαντικό είναι να αποφύγουμε να κάνουμε πράγματα που μας πρίζαν όλον τον υπόλοιπο καιρό και να αφιερώσουμε ποιοτικό χρόνο στην οικογένειά μας.

**Στέλλα Σμπώκου**

**Κοινωνιολόγος - Ψυχολόγος - Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας**

**Εθελόντρια στο “Μαζί για το παιδί”**

**Πανελλαδική Γραμμή 115 25 και Συμβουλευτικό Κέντρο για μητέρες, γονείς, παιδιά και εφήβους**

Πηγή: [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)