

# Πως μπορείτε να μιλήσετε στα παιδιά σας για τις δύσκολες μέρες που διανύουμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

## Sad boy as his parents argue in the bkgd

*Sad boy as his parents argue in the bkgd*

Αυτές τις μέρες με τα ΜΜΕ να έχουν ως μοναδική και κεντρική είδηση την πορεία της Ελλάδας, το επερχόμενο δημοψήφισμα αλλά και τις σημαντικές αποφάσεις που πρέπει να παρθούν μέσα στην κρίσιμη εβδομάδα που διανύουμε, έχει καλλιεργηθεί έντονα το στοιχείο του πανικού.

Από αυτή τη διαδικασία δεν έχουν μείνει έξω ούτε τα παιδιά, που στις περισσότερες περιπτώσεις παρακολουθούν τα γεγονότα χωρίς να καταλαβαίνουν τι συμβαίνει και κυρίως χωρίς να τους εξηγεί κανείς, με αποτέλεσμα να βρίσκονται μπερδεμένα και αγχωμένα. Όσο κι αν το άγχος είναι φυσική απόρροια της κατάστασης που βιώνουμε όλοι οι Έλληνες πολίτες, καλό θα ήταν να υπάρχει ψυχραιμία και οι γονείς να μην μεταδίδουν την ανασφάλεια στα παιδιά τους. Συγκεκριμένα, ακολουθούν μερικές συμβουλές σχετικά με το ποια είναι η στάση που θα πρέπει να ακολουθήσουν οι γονείς σχετικά με τα παιδιά τους.

**1.** Πολλοί είναι οι γονείς που στην προσπάθειά τους να προστατεύσουν τα παιδιά τους αποφεύγουν να συζητήσουν μαζί τους για όλα όσα συμβαίνουν. Παρ' ολ' αυτά, τα παιδιά στις μέρες μας, ακόμα και σε μικρή ηλικία, έχουν πρόσβαση στην πληροφορία, με αποτέλεσμα να λαμβάνουν μηνύματα από τηλεοράσεις, το ίντερνετ αλλά και συζητήσεις που ακούν. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να τους μιλήσετε ανοιχτά για αυτό που συμβαίνει με ψυχραιμία, καθώς και για τους προβληματισμούς σας.

**2.** Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να τους δώσετε φρούδες ελπίδες. Μην φοβηθείτε να μοιραστείτε μαζί τους τους προβληματισμούς ή τις ανησυχίες σας (πάντοτε με ψυχραιμία). Τα παιδιά ούτως ή άλλως μπορούν να τα αντιληφθούν, οπότε μία ειλικρινής συζήτηση θα τα εξοπλίσει με ασφάλεια και σιγουριά.

**3.** Ανεξάρτητα με την οποιαδήποτε γνώμη που μπορείτε να έχετε, μην κάνετε μπροστά στα παιδιά συζητήσεις που καλλιεργούν το μίσος και προβάλλουν έντονη οργή και θυμό που μπορεί να έχετε. Μην αφήσετε τα παιδιά σας να φανατίζονται και να υιοθετούν ακραίες θέσεις.

**4.** Δείτε αυτή την ατυχή συγκυρία ως μία ευκαιρία να κλείσετε την τηλεόραση και να περάσετε χρόνο με τα παιδιά σας. Πρόκειται για μία κίνηση που θα είναι ευεργετική, τόσο για εσάς τους ίδιους που θα καταφέρετε να αποσυμπιεστείτε από το άγχος, όσο και για τα ίδια τα παιδιά που θα καταφέρουν να χαλαρώσουν.

**5.** Ακραίες προτάσεις όπως «δεν θα έχουμε να φάμε» ή «δεν έχουμε λεφτά», το μόνο που θα κάνουν είναι να δημιουργήσουν ανασφάλεια και έντονο άγχος στα παιδιά.

**6.** Αν και οι συγκυρίες είναι ατυχείς, είναι μία ευκαιρία για να τονίσετε στα παιδιά σας ότι τα υλικά αγαθά και τα χρήματα μπορεί να έχουν σημασία, αλλά μεγαλύτερη σημασία έχει το γεγονός ότι είστε υγιείς και είστε μία ενωμένη οικογένεια που στηρίζετε ο ένας τον άλλον.

**Σε κάθε περίπτωση, καταστήστε τους σαφές ότι είστε κοντά τους ό,τι κι αν συμβεί και θα κάνετε ως οικογένεια ό,τι καλύτερο μπορείτε με βάση τις συνθήκες που επικρατούν.**

**Πηγή:** [HuffPost Greece](https://www.huffpostgreece.com) – Κατερίνα Νανοπούλου