



Με τις ραγδαίες αλλαγές που δέχεται η κοινωνία μας, πολύ συχνά πια η οικογένεια έρχεται αντιμέτωπη με το πολύ δύσκολο θέμα ο πατέρας να χάνει την εργασία του. Σοκ, θλίψη, απογοήτευση, πένθος, οργή και ανησυχία!

Αυτά είναι όλα τα συναισθήματα που έρχονται στην επιφάνεια όταν ο πατέρας χάνει τη δουλειά του. Τα ίδια συναισθήματα θα αντιμετωπίσουν και τα μέλη της οικογένειάς του.

Τι μπορεί να κάνει ο μπαμπάς για να βοηθήσει τον εαυτό του και την οικογένειά του;

§ Συζητήστε με τη σύντροφό σας τι έχει συμβεί. Κρατώντας την απώλεια της εργασίας σας μυστική δεν θα ωφελήσει ούτε εσάς ούτε τη σύντροφό σας. Βεβαιωθείτε ότι εσείς και η σύντροφός σας είστε μαζί καθώς κινείστε σε αυτή τη μεταβατική περίοδο για να βρείτε τη νέα εργασία. Σχεδιάστε μαζί το πλάνο εύρεσης εργασίας καθώς και τον τρόπο που θα το ανακοινώσετε στα παιδιά.

§ Ενημερώστε τα παιδιά ότι έχετε χάσει την εργασία σας. Υπενθυμίστε τους ότι αυτό είναι μια εποχή μετάβασης και όλη η οικογένεια θα πρέπει να βοηθήσει στη μείωση των καθημερινών δαπανών, συμβάλλοντας έτσι στην οικογενειακή ασφάλεια. Καθησυχάστε τους ότι όλα θα τακτοποιηθούν και ότι χρειάζεστε χρόνο για να το πετύχετε. Οι δεσμοί ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας μπορεί να γίνουν ισχυρότεροι μέσω κρίσης ή μπορούν να γίνουν πολύ πιο ασθενείς, ανάλογα σε μεγάλο βαθμό από τη στάση των γονέων. Σε πολλές μελέτες για τις επιπτώσεις της ύφεσης στα παιδιά, η αύξηση των συγκρούσεων και εντάσεων μέσα στην οικογένεια έχει ισχυρότερη επίδραση από αυτή που έχει πραγματική απώλεια της εργασίας με τη μείωση των μηνιαίων εσόδων.

§ Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας και τις σκέψεις σας με όλους και παροτρύνετε και τα παιδιά να σας μιλήσουν γι'αυτή την αλλαγή και να σας πουν τι σκέφτονται και ίσως τι τα φοβούνται. Γνωστοποιήστε την ανησυχία σας για τη νέα κατάσταση, αλλά αφήστε να φανεί ότι υπερисχύουν η ελπίδα και η αισιοδοξία. Διδάξτε στα παιδιά πώς κάποιος μπορεί να είναι ήρεμος, ευγενικός και λειτουργικός ακόμη και κάτω από πολύ δύσκολες συνθήκες.

§ Οργανώστε σύντομα και συγκροτημένα την εύρεση της νέας εργασίας σας. Ετοιμάστε ένα ελκυστικό βιογραφικό σημείωμα που θα παρουσιάζετε τον εαυτό σας και προωθήστε το σε όσες περισσότερες εταιρίας ή φορείς νομίζετε θα τους ενδιαφέρει. Επικοινωνήστε την αλλαγή της εργασιακής σας κατάστασης σε φίλους και συγγενείς και ζητήστε βοήθεια.

§ Επωφεληθείτε από τον ελεύθερο χρόνο που έχετε. Χρησιμοποιήστε αυτό το χρόνο για να επικοινωνήσετε με τα παιδιά σας και τη σύζυγό σας. Βρείτε την ευκαιρία να κάνετε πράγματα μαζί τους που πριν δεν σας το επέτρεπε το διευρυμένο ωράριό σας. Παίξτε, χαλαρώστε, δείτε τους φίλους που είχατε καιρό να δείτε και βοηθήστε σύζυγο με τις καθημερινές δουλειές του σπιτιού. Ο χρόνος που θα περάσετε με την οικογένεια θα σας βοηθήσει να μειώσετε το άγχος για την αναζήτηση εργασίας.

Χάνοντας μια θέση εργασίας είναι φυσικό να αισθάνεστε ανασφάλεια και αγωνία. Σίγουρα είναι επώδυνο. Σκεφτείτε, όμως, μπορεί να σας δώσει μια ευκαιρία να αξιολογήσετε εκ νέου και τελικά να ανανεώσετε τη ζωή σας. Όταν βρείτε άλλη δουλειά, η ζωή σας μπορεί να γίνει πιο ισορροπημένη από ό,τι στο παρελθόν, ίσως με λιγότερη έμφαση στην καριέρα και περισσότερο χρόνο για την οικογένεια.

Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα “Παιδικός σταθμός για γονείς”

