

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ-МИГРАНТОВ

Эмиграция с детьми. Как подготовить ребенка к переезду в другую страну и помочь ему адаптироваться?

Говорят, что дети легко осваиваются в эмиграции, быстро выучивают новый язык и заводят друзей. Так ли это на самом деле? Как помочь более легкому процессу адаптации ребенка к новым условиям? Эти вопросы волнуют многих родителей.

Переезд для ребенка — это всегда расставание и потеря. Он прощается со знакомым физическим пространством: комнатой, квартирой, домом, улицей, районом. Эти физические объекты — часть «я», они включены в ощущение «себя». Ребенок расстается с дорогими для него людьми: большой семьей (бабушками и дедушками, тетями и дядями, двоюродными братьями и сестрами) и друзьями. То есть ребенок теряет тех, к кому привязан. Как помочь ему пережить эту потерю и обрести новые привязанности?

Существуют 3 основных сферы, в которых происходят изменения в жизни ребенка.

Когнитивная сфера

- *Потеря ориентиров.* Мышление ребенка еще незрелое, поэтому у детей часто «каша» в голове — они не знают, почему их перевезли, чувствуют себя потерянными и беспомощными, не могут понять, почему родители говорят «Здесь лучше», «Это ради твоего счастливого будущего» или «хорошего образования».

Что делать. Говорить правду и объяснять на доступном для ребенка языке, почему вы решили переехать. Например: «Нам с папой больше нравится здесь жить, потому что у нас здесь более интересная работа / мы больше зарабатываем / чувствуем себя спокойнее / нам нравится, что здесь люди вежливые и часто улыбаются». Не критикуйте родную страну или ваш родной город, так как для ребенка они могут быть дороги.

- *Снижение когнитивных навыков.* Из-за стресса, связанного с переездом, и незнания языка ребенок может на время растерять привычные когнитивные умения и навыки. Он станет более рассеянным, будет хуже запоминать, начнёт рисовать или писать как малыш, говорить простыми предложениями, нередко бросая их на полуслове. У некоторых детей возможно возникновение селективного мутизма (неспособности разговаривать в некоторых ситуациях, например, в школе).

Что делать. Не волнуйтесь. Будьте терпеливы и не торопите ребенка. Это нормальная реакция на стресс и на попадание в среду, где все говорит на другом языке. Такое ухудшение может длиться год – полтора. Если ухудшение затрагивает многие

навыки ребенка и может серьезно сказаться на его самооценке, то обязательно найдите его сильные стороны, которые могут послужить опорой. Например, успехи в спорте, появление новых увлечений или хорошая успеваемость по математике. Наймите репетитора, чтобы помочь ребенку быстрее выучить новый язык и наладить общение со сверстниками. Можно посещать русскую школу выходного дня не с целью изучить русский язык, а чтобы поддержать чувство компетентности у ребёнка — у него есть место, где он понимает обращенную к нему речь и может себя словесно выразить.

Эмоциональная сфера

Ребенок грустит, злится, боится, переживает растерянность, боль и одиночество. Его сильные чувства, особенно грусть или злость, могут пугать вас. Эти эмоции трудно выдерживать, потому что родителям хочется видеть ребенка счастливым и радостным. Потому что вам самим грустно, тяжело и одиноко. Или потому, что вы так много сделали для переезда, а ребенок совсем не ценит ваши усилия!

Что делать. Очень важно не отрицать его чувства. Фразы «Как ты можешь грустить?! Здесь так хорошо!», «Что ты скучаешь по друзьям и школе? Новая школа гораздо лучше!» мешают ребенку выразить чувства, справиться с ними и пойти дальше. Он имеет право переживать. Дайте ему возможность погрустить и оплакать потерю. Найдите время поговорить по душам о переезде. Будьте готовы, что такие разговоры будут нужны ребенку в первые два – три года. Возможно, на это время ребенку потребуется больше вашего внимания. Если чувствуете, что не можете дать это внимание из-за работы, рождения другого ребенка или собственной тяжелой адаптации, подключите других взрослых, которым вы доверяете, школу или обратитесь за помощью к психологу.

Ребенок, особенно маленький, не всегда может объяснить, что чувствует. Помогите ему выразить его эмоции, например, «Тебе грустно, потому что ты давно не видел бабушку», «Ты скучаешь по своей комнате и твоим любимым качелям во дворе», «Там все было привычное, а здесь новое и странное, и тебе страшновато». Можно предложить ребенку нарисовать то, о чем он грустит. Почитайте вместе книги или посмотрите фильмы на тему переезда и адаптации. Один из лучших и подходящих для любого возраста мультфильм — «Головоломка» («Inside Out»), а с детьми постарше можно посмотреть фильм «Шоколад».

Ребенку важно знать, что вы его любите, что переезд не повлиял на ваши отношения. Вы можете переживать «конфетно-букетный период» в эмиграции или, наоборот, сильную тоску по Родине, а ребенок бессознательно приписывает вашу захваченность чувствами тому, что вы его меньше любите и меньше интересуетесь его жизнью.

Помогите ему построить линию «прошлое — настоящее — будущее». Это укрепит чувство безопасности и даст стабильное ощущение позитивного «я».

Прошлое: вспоминайте, что вам нравилось в вашей жизни на прошлом месте, рассматривайте вместе фотографии.

Настоящее: обсуждайте, что вам нравится в новой стране, какие появились знакомые, увлечения, друзья, любимые парки или кафешки в вашем районе. С появлением новых привычек и ритуалов не забывайте про любимые старые развлечения и совместное проведение времени. Это смягчит психологический переход, который происходит при эмиграции.

Будущее: стройте совместные планы, мечтайте и фантазируйте, изучайте карту и обсуждайте, куда бы вы хотели поехать и что посмотреть.

Обживайте место вместе с ребенком: помогите ему обустроить комнату, выбрать цвет стен, лампу или картины.

Поведенческая сфера

Вы можете заметить, что у вашего ребенка изменилось поведение. Чаще всего встречаются три варианта:

(1) ребенок становится более агрессивным, грубым, конфликтует с одноклассниками и учителями;

(2) ребенок становится тихим и/или грустным и подавленным, мало общается, много читает или играет в видеоигры;

(3) ребенок как будто становится на 3–5 лет младше своего возраста, предпочитает играть с маленькими детьми, беспокойно спит, может появиться энурез.

Что делать. Многие изменения в поведении связаны с сильными эмоциональными переживаниями, поэтому продолжайте поддерживать ребенка и говорить о его чувствах.

Очень важно наладить отношения со сверстниками. Узнайте, как организуется общение детей в стране, в которую вы переехали. Пригласите другого ребенка в гости, если это принято. Помогите ребенку познакомиться и с русскоговорящими детьми, и с местными. Например, вы можете сначала познакомиться с их мамами.

Запишите ребенка в секцию, которая ему интересна. В секциях меньшая языковая нагрузка по сравнению со школой, ребенок быстрее наращивает чувство компетентности.

Как подготовить детей для переезда на ПМЖ (постоянное место жительства) в другую страну?

Многие родители, которые собираются переезжать за границу на постоянное место жительства даже не задумываются, насколько такой шаг может быть тяжел в моральном

плане для их несовершеннолетних детей. Как помочь детям легче пережить переезд и быстрее адаптироваться в новом социуме, не травмируя неокрепшую детскую психику — читаем в этой статье.

Несомненно, даже для взрослых переезд на ПМЖ это большой, а зачастую и продолжительный стресс. У взрослых проблем хватает: от оформления виз, до поиска работы, жилья, организации переезда, устройства детей в школу и т.д. Однако, взрослые идут на этот шаг, хоть и не от хорошей жизни, но сознательно. Это их выбор. Дети же следуют за своими родителями, куда бы те не пошли и у них нет такого выбора. Давайте посмотрим на основные моменты, которые больше всего пугают детей до переезда и после оно, уже за границей.

Первое, чего боятся дети перед переездом — уехать из теплого гнездышка, потерять друзей, подруг, все то, что им привычно и понятно в этом мире. Поэтому вам не нужно откладывать «разговоры наедине по душам» до момента переезда, а начинать их как можно раньше, пока еще не куплены билеты в один конец. Поговорите с детьми о предстоящем переезде, расскажите им, что это очень большой и важный шаг в жизни семьи, что детей ждут новые и яркие впечатления, новые друзья и товарищи, новые приключения. Преподнесите предстоящий факт переезда на ПМЖ — как некое увлекательное и важное событие, как праздник, в конце концов! Показывайте им фотографии, читайте тексты о предстоящем месте жизни, чтобы вызвать предвкушение чего-то хорошего и доброго.

Конечно, если дети старше 16 лет, то не надо показывать им картинки, но утешение им необходимо не меньше, чем младшим. В подростковом возрасте гиперболизация проблем — нормальное дело. От одной мысли, что подросток не увидит больше девочку, которая ему нравится, он может впасть в продолжительную депрессию и для него эта проблема будет казаться самой важной на свете. Поэтому только доверительными разговорами можно и нужно морально готовить семью к переезду на ПМЖ в другую страну.

Объясните причину переезда

Очень важно объяснить детям причину переезда. Не просто ваши взрослые причины, которые могут показаться неубедительными ребенку, а объяснить понятные и важные для них. Например — их более лучший досуг, красивые и ухоженные города и парки развлечений, новые игрушки, кружки с такими же детьми, но из разных, веселая и увлекательная жизнь и совсем другая учеба. С более старшими детьми стоит поговорить о лучших перспективах образования, нежели на родине и о будущей хорошей, достойной работе. Кроме того, вам нужно показать уверенность в том, что всё будет хорошо. Не

стоит обсуждать при детях свои сомнения и опасения по поводу переезда и жизни за границей, это не принесет им дополнительной уверенности в будущем, а только напугает.

Не начинайте переезд, пока не убедитесь, что ваши дети уже более-менее морально готовы к этому и готовы попрощаться с домом.

Незнание языка – преграда в общении детей?

Известный факт, что дети более устойчивы к изменениям, быстрее адаптируются, чем взрослые и открыты для новых впечатлений. Ребенок, попавший в новое окружение на постоянной основе, обычно намного быстрее взрослого научится говорить на иностранном языке. Однако, не будет лишним начинать его изучение еще на родине, когда решение о переезде уже принято, но идет подготовка. Подумайте о частных репетиторах, онлайн-программах, играх, показе мультфильмов на языке страны, в которую вы собираетесь переехать.

Отличия в культурах стран и континентов: культурный шок

Задолго до переезда узнайте, существуют ли поблизости от дома культурные мероприятия, представления, кружки или группы из страны, в которую вы переезжаете. Смотрите вместе с ребенком онлайн видео, документальные фильмы или программы о будущем месте жительства. Уделите больше внимания видео о детях из страны переезда, чтобы увидеть, какие они веселые. Посмотрите видео о домашних животных в стране будущего проживания. Ваша задача – вызвать смех и улыбки у детей, расположить их и показать, что там живут такие же обычные и веселые дети.

Странная еда

Проведите совместно с детьми исследование: что кушают жители страны, в которую вы переедете. Обязательно посмотрите онлайн рецепты приготовления и вместе приготовьте несколько национальных блюд. Не важно, понравятся они или нет, главное вызвать интерес при веселом процессе приготовления и знакомства с культурой еды другой страны. Ну и напоследок пообещать, что любимая еда никуда не денется из рациона вашей семьи.

Сборы вещей при переезде на ПМЖ в другую страну

При сборах вещей не отправляйте детей погулять, а вовлеките их в этот процесс, чтобы они могли совместно выбирать, что уже отслужило свой век, а что обязательно нужно взять с собой за границу. Кроме того, дайте им некоторую ответственность и свободу в распаковке и организации их новой комнаты в первый день переезда. Ваша задача приобщить детей к процессу переезда, чтобы они думали, что играют важнейшую роль. Скажите: «Папа ответственный за билеты, мама – за еду, а дети за вещи!» — увидите, сколько восторга это вызовет и отвлечет от неприятных переживаний, связанных с отъездом навсегда.

Прощание с друзьями перед переездом

Разрыв дружеских отношений – самое сложное для детей при эмиграции. Семья сохраняется в том же составе, а вот свою подругу или друга уже не позовёшь погулять. Это для нас, взрослых печально, а для детей может казаться окончанием жизни, без преувеличений. Что может помочь? Для детей возрастом до 10-12 лет нужно обязательно организовать встречу с их друзьями, посвященную переезду. Сделайте из этого праздник, а не прощание! Это должна быть именно вечеринка, а не «проводы». Покажите фильм или фотографии о новом месте жизни, проведите конкурсы. Расскажите и продемонстрируйте способы связи через интернет, заинтригуйте простыми бумажными письмами. Сделайте так, чтобы другие дети были восхищены увиденным, и они обязательно скажут вашему ребенку, что хотели бы оказаться на его месте.

Вдали от прошлого: новый дом

Попробуйте создать знакомую обстановку в новом жилище. Скорей всего вы и так сохраните старые правила: кто выносит мешок с мусором, а кто покупает хлеб или воду. Однако, куда важнее создать в детской комнате и в доме родную, известную от рождения обстановку. Несколько простых вещей, таких как семейные фотографии на стене, любимые картинки и игрушки вернут ощущение домашнего. Вешалка для верхней одежды в том же месте, слева от входа, а сверху – те же настенные часы, которые громко тикают ночью, или «ложка» для обуви, все это поможет не утратить нить связи с прошлым и провести ее в настоящее. Уделяйте внимание таким важным мелочам жизни.

Новая школа в новой стране

Будучи уже в новой стране и готовясь к первому дню в школе, расскажите историю из своей жизни, как вам пришлось точно так же переходить в другую школу. Заверьте ребенка, что все возможные проблемы будут немедленно решены всей семьей.

Откройте новый свет вместе с семьей

Вначале, после переезда взрослые очень и очень заняты. Но не забывайте, что вы решились на этот ответственный шаг – сменить постоянное место проживания не только для себя, а в первую очередь для будущего ваших детей. Вот и не забывайте о них! Им не менее сложно, чем вам, с вашими взрослыми проблемами. Регулярно находите время для семейных походов по городу, в парки, в кино. Покажите детям, что здесь также, как и дома есть любимые брендовые кафешки, в прокате крутят такие же фильмы, есть такие же бассейны, катки и т.п. Уделяйте больше внимания детям. Ваше общение с ребенком важнее, чем когда-либо. У них и у вас – конечно же будут трудные моменты, их не избежать. Именно поэтому вам нужно быть еще ближе к детям.

Жизнь в другой стране – это фантастический опыт для большинства детей. Это расширяет их кругозор и горизонты, дает им отличные жизненные навыки на будущее.