

Чому адаптація дітей за кордоном – це важливо?

Діти, що абсолютно логічно, ще не встигли отримати необхідний життєвий досвід, аби легко сприймати різкі зміни в житті. Особливо, якщо це стосується раптового переїзду у нову країну на довгі місяці, а інколи і роки. Тут їм доведеться звикати до іншої мови спілкування з однолітками і дорослими, до іншого клімату, до культури іншого народу, до факту того, що в тій місцевості більш поширена інша релігія. Крім того, дітлахи втрачають контакт зі своїми друзями, школою та звичним колом спілкування. Це може спричинити різноманітні психологічні розлади у дітей, які можуть вплинути не лише на їхнє сьогодення, а й на майбутнє. Тож важливо вчасно розпочати необхідну роботу з дитиною, аби негативних наслідків вдалося уникнути.

Причина переїзду – на першому місці

Саме із цього варто почати, адже дитина має точно розуміти, чому ви змінили місце проживання. Якщо ви були змушені втікати від війни, то скажіть, що тут значно безпечніше, дитині нічого не загрожує і вона може спокійно гратися, навчатися та спілкуватися з однолітками. Якщо ви переїхали через роботу і, можливо, назавжди, то поясніть, що у новій країні хороше дозвілля, красиві і доглянуті міста та парки розваг, нові іграшки, гуртки з такими ж дітьми, але з різних країн, веселе і значно цікавіше життя та геть інше навчання.

Більш старшим дітям можна сказати, що тут кращі перспективи освіти, ніж на батьківщині, і про майбутню гарну, гідну роботу.

Мова має значення

Вивчити іноземні мови не завжди просто, але дітям це вдається легше, ніж дорослим. Тож, потрапивши у нову країну, не відгороджуйте їх від зовнішнього світу: забезпечте їм регулярне спілкування з однолітками, покажіть мультфільми чи серіали мовою країни, у якій ви тепер проживаєте. Також варто записати дітей на мовні курси, адже це точно допоможе швидше адаптуватись у новому місці.

Знайомство з їжею

Адаптація дітей за кордоном неможлива без звикання до нової їжі, яка в іншій країні може відрізнятись кардинально. Тож після переїзду одразу ознайомтесь із національними стравами, знайдіть їх рецепти і приготуйте разом із дітьми. Звісно, з першого разу нове меню може і не сподобатись малюку, проте, погодьтесь, що власноруч приготована їжа смакує краще. Крім того, завжди залишається можливість знайти у новій країні звичні продукти та приготувати улюблену страву своєї дитини.

Друзі – найкращі ліки

Для дітей розрив дружніх стосунків під час еміграції може стати справжньою трагедією. Адже у новій країні спочатку будуть тільки батьки. То що ж робити? Насамперед, не забувайте, що у сучасному світі є безліч можливостей для спілкування на відстані. Тож використовуйте їх! Дозвольте дітям телефонувати до друзів по відеозв'язку, грати в спільні онлайн-ігри та ділитись світлинами у соцмережах і месенджерах. Врахуйте і те, що у новій країні завжди можна знайти нових друзів. Якщо, наприклад, ви встигли влаштувати дитину у школу, то організуйте вдома мінівечірку для неї та запросіть тих, з ким вона встигла потоваришувати. Крім того, можна записати дитину на гурток за інтересами, де вона зможе швидко встановити контакти з однолітками-однодумцями.

Затишок, як удома

Сімейне гніздечко – це місце, до якого діти звикають та важко переживають розлуку з ним. Тож одразу після переїзду в нову країну облаштуйте вашу оселю так, щоб вона нагадувала дітям їхній рідний дім. Наприклад, повісьте сімейні фотографії на стіні, улюблені картини малечі, купіть схожу постільну білизну та м'які іграшки, поставте на столі такий самий годинник, як на батьківщині тощо. Крім того, збережіть і правила, які були у вас вдома: хто ходить за продуктами, хто виносить сміття, миє посуд тощо. Ці рекомендації можуть здатись доволі примітивними, але саме вони можуть гарантувати, що адаптація дитини за кордоном відбудеться якнайшвидше.

Тож, переїхавши жити у нову країну, врахуйте, що найважливіше – подбати про затишок ваших дітей, щоб вони змогли легко сприйняти нове середовище і радіти життю, як і раніше.

Як допомогти підлітку сприймати інформацію безболісно, якщо майже всі її друзі виїхали за кордон й надсилають фото зі спокійного красивого життя?

Біль дитини говорить про те, що її це обурює. І це нормально. Якби їй це не боліло, то це означало б, що вона не відчуває серцем, а це не ОК. Я не думаю, що тут завдання батьків у тому, щоби дитині не боліло. Бо тоді вона втратить чутливість. Я не думаю також, що завдання батьків – закрити дітям очі, щоби вони не бачили, що у світі є біль і страждання.

Діти мають навчитися жити у світі, де є біль, страждання, втрати, багато сумних речей. Радше мета – розділити цей біль із дитиною, говорити про те, що їй болять, чому її це обурює. І головне – що вона довідується про себе в цій ситуації.

Дитині боляче, що ті діти не чутливі – замість слів підтримки, вони надсилають фото з моря. Але, з іншого боку, ми можемо пояснити їй: *“Можливо, ця подружка думала, що для тебе це буде підтримкою, вона сфотографувала море й надіялася, що воно тебе зігріє, бо тобі там зараз важко”*. Дитина має вчитися розуміти, що деколи люди роблять щось нечутливе не з поганих мотивів. І також має вчитися відповідати, наприклад: *“Знаєш, мені зараз не хочеться дивитися на це. Я тут, я переживаю, мені боляче”*. Треба вчити дитину соціальної та емоційної компетентностей у цій ситуації.