

КОПИЛКА РОДИТЕЛЬСКОГО ОПЫТА

# Ребёнок в чужой стране

## Семь советов по адаптации

**Во все времена, для улучшения качества жизни или же в силу суровой необходимости, многие мужчины и женщины покидали родные края и искали счастье на новых территориях. И если взрослые люди, как правило, точно знают, почему и зачем они принимают столь смелые решения, то их детям ничего не остаётся, как просто следовать за родителями, куда бы те не направлялись.**

Каждый ребёнок реагирует на переезд в другую страну по-своему. Во многом это зависит от характера и возраста. Возможно, есть и такие, кто вообще не ощущает дискомфорта, радуется новизне, моментально заводит новых друзей и легко адаптируется в любой обстановке. Но сейчас мы поговорим о ребятах, которым переезд даётся нелегко.

Итак, судьбоносное решение принято. Для того, чтобы его воплощение как можно меньше травмировало будущего юного путешественника, советуем предпринять следующие шаги:

**1.** Подготовьте малыша к переезду. Мягко, но непреклонно объявите о своём решении. Вы ведь всё равно не измените его, если ребёнок скажет, что он против? Так что незачем затягивать споры на эту тему. Объясните, в чём плюсы переезда, что изменится в лучшую сторону сразу, а что — не сразу. Про возможные сложности тоже следует предупредить, но без сгущения красок и излишнего пессимизма. Займитесь просветительской деятельностью. Пусть ребёнок узнаёт как можно больше интересного о новой стране от вас, из книг или Интернета.

**2.** Сразу после того, как дитя освоится с мыслью о переезде, начинайте учить язык. Если, конечно, это необходимо. На новом месте дошкольникам хорошо бы найти няню, говорящую на обоих языках, либо пристроить ребёнка в языковой садик (школьников, соответственно, в языковые школы). Дело это непростое, особенно если язык не английский, или другой распространённый, а более экзотический. Да и количество продвинутых нянь и языковых образовательных учреждений даже в больших городах нашей страны невелико, не говоря уж о периферии. Независимо оттого, смогли ли вы решить эту проблему, одна из ваших главных задач — обеспечить ребёнку по приезду общество ровесников — местных жителей. Во-первых, при хорошем раскладе они станут новыми друзьями малыша и не

дадут ему скучать и маяться; а во-вторых, быстро подтянут его знание языка.

**3.** Переезд — это всегда полная смена декораций, и не всем детям она по душе. Поэтому постарайтесь взять с собой как можно больше привычных для ребёнка вещей — от любимой подушки с зайчиком до настенных картинок — чтобы в чужом новом мире воссоздать для него кусочки прежней обстановки. Эти вещи утяжелят ваш багаж, но облегчат привыкание к новому месту вашему малышу. Вообще, я бы посоветовала начинать обустройство с детской комнаты. Собственный уютный уголок поможет малышу быстрее адаптироваться. А вот если он неделями будет жить в голых стенах и спотыкаться о не распакованные коробки, это точно не улучшит его настроения.

**4.** Если вместе со страной вы меняете и климат, не забывайте соблюдать правила, которые позволят акклиматизироваться с минимальными жертвами для здоровья (об этих правилах заблаговременно спросите у педиатра, а ещё закупите впрок привычные лекарства (возможно, на новом месте они не продаются). И конечно же, купите своему чаду красивые новые наряды по сезону. Шоппинг утешит кого угодно! По крайней мере, на некоторое время.

**5.** Новая страна — это новые обычаи, традиции, праздники. Чтобы ребёнок побыстрее к ним привык, продолжайте рассказывать ему о стране, её культуре и истории, устраивайте экскурсии, много фотографируйте, отмечайте новые праздники и вообще побольше развлекайтесь и отвлекайтесь. Пусть у малыша не остаётся времени на ностальгию. Помните: все проблемы — от безделья и праздности мысли.

**6.** Один из сложных моментов — это разница менталитетов, в частности, поведения окружающих людей. Например, россиянам, поселив-



шимся в Америке, не сходящие с лиц улыбки местных жителей первое время кажутся неприятными и фальшивыми, а иностранцев в России, наоборот, угнетают наши мрачные лица. А уж если семья из страны с весёлыми и свободными нравами переезжает, скажем, в исламское государство, то этой семье можно искренне посочувствовать. Впрочем, мусульманам, поселившимся где-нибудь в Амстердаме, тоже не позавидуешь... Как бы те и другие ни готовились пережить культурный шок, на первых порах им всё же будет тяжело. Как с этим бороться, сложно сказать. Наверное, поменьше ворчать и сокрушаться, не давая ни себе, ни детям заикливаться на негативе.

**7.** Пожалуй, самый главный совет — это как можно больше времени проводить вместе. Если, наряду с привычным образом жизни, друзьями, интерьерами и пейзажами, из поля зрения ребёнка исчезнут ещё и родители, переезд может стать для него настоящей трагедией.

Хотелось бы в качестве примера рассказать об опыте конкретного родителя: **Таисия Кудашкина и маленький Кузя — адаптация ребёнка в России после жизни в Америке.**

К своим двадцати семи годам бизнес-леди и молодая мама Таисия Кудашкина успела многое: получить высшее образование в родном Омске, сделать неплохую карьеру в Силиконовой Долине (США), создать семью и запустить собственный проект в России. Теперь она — учредитель, президент и генеральный директор нового портала Tulp.ru

### Новый образ жизни

Своё дело Таисия начала в Силиконовой Долине, руководя проектом на расстоянии, а недавно вернулась в Россию, чтобы весь накопленный опыт и знания применить именно на Родине. В настоящее время Таисия постоянно живёт в Санкт-Петербурге, но, поскольку большая часть команды «тюльперов» находится в Омске, да и в других городах хватает дел, ей приходится очень много времени проводить в перелётах и на переговорах. Годовалый сынишка Кузя повсеместно её сопровождает. Таисия делает всё возможное, чтобы сохранить баланс между семейной жизнью и работой; к тому же они с Кузей друг без друга просто не могут. Благо, мальчик хорошо воспитан, характер имеет спокойный и покладистый, к капризам не склонен, так что создаёт своей работающей маме минимум сложностей в делах и путешествиях.

### Адаптация ребёнка в России

Кузя родился и прожил свой первый год в Америке, и после переезда в Россию, как и любой ребёнок в подобной ситуации, испытывает некоторые трудности. Во-первых, полностью изменилось не только окружение, но и весь образ жизни. Хотя малыш практически не расстаётся с мамой, их распорядок теперь далёк от спокойного и размеренного калифорнийского житья-бы-

тья. На частые перелёты, суровый российский климат (уже куплен первый Кузин зимний комбинезон), новые продукты и новое жильё Кузя, как и подобает настоящему мужчине, смотрит философски. Хотя иногда становится заметно, что ребёнок устаёт. Проблем с языком тоже не возникает. Во-первых, он сын русских родителей, во-вторых, слишком юн, чтобы испытывать сложности с речью.

А вот чем мальчик по-настоящему расстроен, так это... отсутствием улыбок. Ещё в аэропорту он был явно озадачен хмурыми лицами вокруг. В Калифорнии и так все друг другу улыбаются, а уж обаятельному Кузе и подавно. Ребёнок привык к ласковому обращению и комплиментам, на которые в отношении маленьких детей в Америке не скупится никто — от продавцов магазинов до прохожих на улице. Там вокруг ребятки все щебечут и улыбаются; здесь же, в лучшем случае, не обращают внимания, а в худшем — раздражаются. Compliments детям в России чуть ли не под запретом из-за суеверий. Даже если у кого-то и вырвется доброе слово, то человек тут же осекается, стучит по дереву и трижды плюёт через левое плечо — «чтоб не сглазить». Да ещё и перед родителями может извиниться — за то, что подверг их чадю такому риску. В общем, у нас не забалуешь...

Ещё малыш не знает, как реагировать на суровых пожилых леди, которые цепляются на улицах к его маме, упрекая её в том, что ребёнок, по их мнению, недостаточно тепло укутан. Кузя — парень закалённый и в ста одежках не нуждается, но объяснить этого на словах пока не может, и приходится Таисии вести бои в одиночку. А уж если мальчик решает поползть в каком-нибудь общественном заведении по полу, люди вокруг приходят в ужас, бросаются его «спасать», косо смотрят на Таисию и порой проявляют настоящую агрессию, воспитывая «легкомысленную мать».

Чтобы отвлечь сына от шероховатостей российского менталитета и не дать ему скучать, Таисия старается выкраивать время на то, чтобы почаще устраивать Кузе светские рауты. Ведь даже деловые переговоры можно вести в кафе с детской игровой комнатой. Мама может обсуждать работу за столиком со взрослыми, одновременно присматривая за малышом, который резвится с другими детьми прямо под боком. Кстати, в Америке это в порядке вещей.

Таисия не из тех матерей, которые предпочитают вешать детей на родственников и нянь, проводя максимум времени «на воле». Тем более, мама — одна из немногих постоянных величин, оставшихся Кузе от прежней жизни, так что, чем больше времени они будут проводить вместе, тем легче будет малышу приспособиться к новым условиям.

Надеюсь мои советы помогут тем, кто решил всё же изменить привычный образ жизни и пускается в открытое плавание вместе со своими детьми. Желаю вам семь футов под килем! ●

