

Возвращение из Америки на Родину: возможные проблемы и пути их решения

Переезд на другое место жительства – это огромный стресс для человека любого возраста. Учеными доказано, что даже пассажиры в поездах, находящиеся в пути более трех дней, начинают считать купе своим домом и с сожалением расстаются с привычной обстановкой. Рано или поздно нам и нашим детям предстоит глобальный переезд – возвращение домой, и от того, насколько правильно поведут себя родители в этот сложный период, зависит успешность адаптации к «новому» старому дому.

Культурный шок наоборот – это психологическая реакция человека на процесс адаптации к родной культуре, стране, городу после длительного в них отсутствия. Интересно, что этот «шок наоборот» может быть гораздо интенсивнее и болезненнее, чем шок при попадании в незнакомую для нас страну. Тем более болезнен он для детей.

Американские ученые выяснили, что наибольший по интенсивности стресс при возвращении домой из других стран испытывают дети в возрасте 13-14 лет. Подростки, вернувшиеся на Родину после достижения ими 15-летнего возраста, подвержены большей тоске по культуре, в которой они прожили некоторую часть своей жизни, чем дети, вернувшиеся домой до 15 лет. Более того, ребята с высокой школьной успеваемостью переживают такого рода стресс более остро, чем слабоуспевающие учащиеся, причем мальчики в большей степени, чем девочки.

Период адаптации вернувшихся на Родину можно условно разделить на 4 стадии:

- Разъединение
- Начальная эйфория
- Чувствительность и отторжение
- Конечная адаптация

Разъединение

Первая стадия начинается незадолго до отъезда в дом, когда дети все чаще думают о возвращении на Родину и готовятся к переезду. Они все полнее осознают, что приближается время прощания со своими друзьями и местом, который в течение нескольких лет они называли своим Домом, Белым Домом. Суэта сборов, нервозность родителей, тревожные разговоры могут усилить чувство тревожности у ребят. Не успев уехать, они уже начинают скучать по друзьям и знакомым местам. В этой ситуации родителям, как бы это ни было трудно, очень важно не показывать детям свою тревогу и озабоченность грядущим переездом, а стараться поддерживать ровную, спокойную атмосферу.

В то же время важно разговаривать с детьми по поводу будущей жизни в родной стране. Излишне говорить, что запугивание и так напуганного сменой школы ребенка недопустимо. Однако школьник должен знать, что его, как и всегда при переезде на другое место жительства, будут ждать определенные трудности. Не менее важно для ребенка знать, что его всегда поддержат мама и папа, и что все будет хорошо. Скажите ему об этом. Чаще напоминайте вашему сыну или дочери о приятных, счастливых моментах, проведенных на родине. Употребляйте слово «дом», имея в виду место, откуда вы приехали.

Начальная эйфория

Вторая стадия может наступить сразу по прилету в родную страну. Этот период характеризуется возбуждением и даже эйфорией по поводу возвращения домой. Приблизительно те же эмоции испытывали мы и наши дети, когда впервые прилетели в новую для нас страну. Ребята счастливы вновь увидеть свой двор, друзей, родных, одноклассников. На этой стадии родители должны всячески поддерживать эмоции ребенка, разделять с ним его радость по поводу возвращения. Старайтесь не обсуждать при нем возникающие проблемы, демонстрируйте позитивный жизненный настрой. В это время дети еще по привычке улыбаются незнакомым людям, извиняются на каждом шагу, пытаются переходить улицы, почти не глядя по сторонам... Им хочется рассказать своим одноклассникам о том, как было ТАМ, но всё чаще они слышат в ответ: «Да иди ты со своей Америкой!» Учителя в школах могут предъявлять к вернувшимся более высокие требования («Ты же у нас в Америке учился!»)

Возвращаясь на родину, дети (да и мы, взрослые) ожидают вернуться в тот же «дом», из которого они уезжали. А если они и ждут изменений, то только к лучшему. Однако приехав, наши дети обнаруживают, что друзья их выросли, изменились и вообще у них своя жизнь и другие интересы. Более того, наши дети подросли и изменились сами. Несоответствие между ожидаемым и действительностью также может привести к чувству отчуждения и фрустрации.

Чувствительность и отторжение

О наступлении третьей стадии может свидетельствовать резкое возникновение у детей чувствительности, раздражительности и критичности по поводу всего, что их окружает на Родине. Это может сопровождаться чувством беспомощности, дезориентации, отчуждения, одиночества. Ощущение себя «чужим среди своих» и желание вернуться назад – типичные симптомы данного периода.

На этой, самой сложной стадии, родителям очень важно помочь ребенку не фиксироваться на прошлом, на том как там было ТАМ, а переключиться на настоящий момент. Стройте планы на будущее (стараясь делать это в позитивном ключе), говорите о том, куда поедете в отпуск, обсуждайте грядущий день рождения. Очень важно подчеркивать положительные моменты жизни в родном городе, уделяя внимание тому, что есть хорошего дома и чего не было там. Полезным также будет поддержка отношений с другими вернувшимися семьями. Театры, совместные походы в кино и на выставки, отсутствие негативных комментариев со стороны родителей, помогут ребенку скорее преодолеть эту стадию. Ну и, конечно же, Спорт – как всегда наш лучший помощник и друг.

Конечная адаптация

Со временем, дети переходя на заключительную стадию – финальный этап адаптации к жизни дома. Это время, когда наши дети, вырванные как хрупкие подснежники из теплой почвы, перестают, наконец, сравнивать и начинают ощущать гармонию с окружающим миром. Они вырабатывают привычные маршруты, обживают территорию и пускают корни. Да будет так!

*Анета Кожанова,
родитель, психолог.*