

Stary Dom, Nowy Dom, Nasz Dom



Każdego roku, jedna na pięć rodzin przeprowadza się do nowego domu. Planowanie przeprowadzki może być zarówno ekscytujące, jak i smutne, wywołujące stres w tobie i dzieciach. Twoje nastawienie w ogromnym stopniu wpłynie na nastawienie dzieci. Zapewnij je, że nie są przyczyną twojego stresu i szukaj możliwości zorganizowania przeprowadzki w pozytywny sposób.

Przed przeprowadzką

- Jeśli to tylko możliwe, opóźnij przeprowadzkę po bolesnych wydarzeniach, jak śmierć czy rozwód w rodzinie.
- Bądź wzorem optymistycznego podejścia do zmiany. Postaraj się zachować pozytywny stosunek nawet, jeśli przeprowadzka nie jest wyborem lecz koniecznością wynikającą z przyczyn finansowych lub niechcianego przeniesienia z pracy.
- Rozmawiaj z dziećmi o nowym domu. Odpowiadaj na ich pytania i zachęcaj je do podzielenia się wątpliwościami. Jeśli to możliwe, odwiedź wcześniej dom i okolicę, w jakiej się znajduje. Jeśli to za daleko, pokaż dzieciom zdjęcia domu i okolicy w książce albo na stronie internetowej.
- Jeśli to prawda, dzieci w wieku przedszkolnym zapewnij, że rodzina będzie razem w nowym domu.
- Czytaj dzieciom książki o przeprowadzkach i baw się z nimi w przeprowadzkę do nowego domu.

W trakcie przeprowadzki

- Zachęć dzieci w wieku przedszkolnym do pomocy przy pakowaniu rzeczy. Sprawdź, czy rozumieją, że ich zabawki i ubrania zostaną przeniesione do nowego domu.
- Nie zmieniaj dziecka rutyny związanej z jedzeniem i spaniem tak długo, jak to jest możliwe. Upewnij się, że córka może mieć zawsze ze sobą swój ulubiony kocyk lub zabawkę.
- Pozwól, aby dziecka wiek, osobowość i bezpieczeństwo pomogło ci zdecydować, czy zabrać je ze sobą w dniu przeprowadzki czy pozwolić jemu zostać z przyjaciółką lub rodziną. Dla niektórych dzieci będzie to ekscytujące, a inne mogą być niespokojne w wyniku zamieszania. Niektóre mogą doświadczyć mniej niepokoju, kiedy będą razem z rodzicem podczas przeprowadzki.

Po przeprowadzce

- Spraw, aby nowy dom wydał się bardziej przyjazny, organizując dziecięcą przestrzeń najszybciej, jak to jest możliwe. Znajome posiłki, książki, czy muzyka pomogą dziecku poczuć się, jak w domu.
- Przełóż na potem inne zmiany, jak trening toaletowy lub przenoszenie z łóżeczka do normalnego łóżka do czasu, kiedy dziecko poczuje się w nowych warunkach jak w domu.
- Zachęcaj dziecko do wyrażania swoich uczuć. Dopóki przeprowadzka się nie zakończy, może ono nie rozumieć, że już nie wróci do starej szkoły, ani sąsiedztwa, ani przyjaciół.
- Pomóż dziecku nawiązać kontakty z nowym środowiskiem odwiedzając sąsiadów. Wykorzystaj to, co oferuje nowa okolica, na przykład możliwość czytania bajek w bibliotece.
- Jeśli dziecko chodzi do przedszkola, porozmawiaj z nauczycielem o tym, jak ułatwić jemu zaaklimatyzowanie w nowej klasie.
- Weź pod uwagę wyniki badań, które mówią, że adaptacja po przeprowadzce może zająć zarówno dzieciom, jak i dorosłym okres czasu do 16 miesięcy. Zwykle pierwsze dwa tygodnie są najbardziej stresujące.
- Bądź cierpliwa, jeśli dziecko bardziej niż zwykle łąnie do ciebie. Jego ostrożność w stosunku do obcych może być przejawem przywiązania do rodziny. Niektóre zachowania typowe dla młodszych dzieci są powszechne.
- Zapewnij dziecko często, że je kochasz i będziesz się nim opiekować w nowym domu.

English Title: Old Home, New Home, Our Home



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois
State Board of
Education**