

prof. Halina Grzymała-Moszczyńska
Anna Jurek

PORADNIK W PIGUŁCE DLA POWRACAJĄCYCH

Do kogo kierujemy ten tekst i dlaczego?

Nasz tekst kierujemy przede wszystkim do trzech grup adresatów są to Rodzice, którzy zdecydowali – lub dopiero mierzą się z taką decyzją- powrócić z dziećmi do Polski, oraz dwie grupy Nauczycieli. Jedną jest w Polsce, są to nauczyciele, którzy w Polsce w swoich klasach mają obecnie lub spodziewają się, że będą mieli – takich uczniów. Druga to polskie nauczycielki i nauczyciele pracujący w szkolnych punktach konsultacyjnych oraz polskich sobotnich szkołach społecznych poza granicami kraju. To właśnie oni są najczęściej pierwszymi adresatami rozważań rodziców „wracać do Polski z dzieckiem czy nie wracać”, „czy jak mąż musi wracać do Polski to lepiej żeby ja została dokąd dziecko nie skończy szkoły”, „jak przygotować dziecko do powrotu, co i czy należy mu mówić o tych planach?”, „na jakie trudności dziecko napotka w szkole w Polsce”, „czy jak dziecko chodzi tutaj do szkoły, to czy będzie miało zrobiony program swojej klasy w szkole w Polsce?”.

Warto jednak wskazać na fakt, że bardzo pożyteczne informacje znajdą tu również członkowie rodzin, których Bliscy powrócili z pobytu emigracyjnego, lub taki powrót planują. Znajdą tu wyjaśnienie zachowań, które na pierwszy rzut oka mogą wydać się, niegrzeczne, dziwne lub śmieszne.

Lektura tego tekstu może być również przydatna dla psychologów i pedagogów, pracujących w szkołach lub w Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych, do których dzieci po powrocie mogą zostać skierowane.

Tekstu tego **nie kierujemy do dzieci, które wraz z rodzicami przyjeżdżają do Polski. Kierujemy go tylko do rodziców, opiekunów i nauczycieli, którzy na różnych etapach procesu migracyjnego będą dziecku towarzyszyć. Po to aby pomóc rodzicom i opiekunom w „oswojeniu” doświadczenia migracyjnego przez dziecko zamieścimy w tym opracowaniu sugestie** różnego rodzaju aktywności, które rodzice mogą wykonać wspólnie z dziećmi, lub zaproponować dzieciom jako samodzielne działania.

Przedstawiając ten tekst Czytelniczkom i Czytelnikom chciałybyśmy doprecyzować najpierw terminy, którymi będziemy się w nim posługiwać. Co prawda terminy te są powszechnie znane, gdyż są używane w mediach i w literaturze fachowej, ale nie zawsze sposób ich

stosowania przez różnych Autorów jest analogiczny. W trakcie lektury różnych tekstów napotkać można na wiele rozbieżności, prowadzących w konsekwencji do nieporozumień.

Najbardziej ogólnym terminem określającym przemieszczanie się osób w celu zmiany miejsca dotychczasowego zamieszkania to migracje.

Niektóre migracje odbywają się w granicach kraju zamieszkiwanego przez dane osoby, zaś inne prowadzą do przekraczania granic własnego państwa. Migracje mogą być podjęte w sposób dobrowolny lub odbywać się pod przymusem.

W pierwszym wypadku (migracji dobrowolnych) mają one na celu poprawę sytuacji ekonomicznej, zdobycie wykształcenia, realizację zadań zawodowych na polecenie pracodawcy lub też dalszy rozwój zawodowy osoby podejmującej samodzielnie daną decyzję wyjazdową. Te dwie ostatnie kategorie osób określane są mianem ekspatów.

W drugim wypadku (migracji przymusowych) mamy na myśli osoby, których decyzja o opuszczeniu własnego kraju została wymuszona sytuacją zagrożenia zdrowia, bezpieczeństwa lub życia. Mówimy wówczas o sytuacji uchodźstwa, albo wewnętrznego (gdy osoby te nie przekraczają granic swojego kraju) albo uchodźstwa w rozumieniu Konwencji Genewskiej (gdy osoby te opuszczają granice swojego kraju).

Wśród migrantów dobrowolnych wyróżnić jeszcze należy dwie kategorie osób. Są to osoby określane mianem imigrantów oraz emigrantów. Określenie to może odnosić się do tej samej osoby w zależności od tego czy jest ona określana z perspektywy kraju do którego przyjeżdża, czy też z perspektywy kraju, który opuszcza. Tak więc rodzina przysłowiowych Państwa Kowalskich, wyjeżdżających z Polski do Wielkiej Brytanii to rodzina emigrantów z perspektywy Polski, a jednocześnie rodzina imigrantów z perspektywy Wielkiej Brytanii. Ta sama rodzina w momencie podjęcia decyzji o powrocie do Polski stanie się rodziną imigrantów lub migrantów powrotnych w Polsce, a rodziną emigrantów z Wielkiej Brytanii.

Sytuacja ulega pewnemu skomplikowaniu gdy rozpatrzmy sytuację dwóch córek tej rodziny. O ile Ania - dziecko urodzone w Polsce, które wyjechało z Polski wraz z rodzicami, będzie podobnie jak oni imigrantem, lub migrantem powrotnym, o tyle Basia - dziecko urodzone w Wielkiej Brytanii będzie emigrantem z Wielkiej Brytanii. Sytuacja każdej z siostr będzie inna zarówno formalnie, jak i w niektórych wypadkach również w sensie psychologicznym. Starsze dziecko może mieć za sobą okres życia w Polsce, gdy już, przykładowo, realizowało część obowiązku szkolnego, zaś młodsze dziecko może mieć tylko doświadczenia z instytucjami edukacyjnym w Wielkiej Brytanii, a Polska może być co najwyżej krajem w którym spędzało wraz z rodzicami wakacje i święta.

Tak więc bardzo ważne jest, aby sytuację dzieci takich jak rodzeństwo opisane powyżej bardzo starannie różnicować i pamiętać, że w kategorii „dzieci rodzin polskich powracających z pobytów emigracyjnych do Polski” mogą znajdować się dzieci o bardzo różnych doświadczeniach i wiedzy dotyczącej Polski. Szczególnie ważne jest by używać sformułowania „dzieci z powrotów emigracyjnych” w sposób oddający rzeczywistą sytuację

takich dzieci w wypadku kontaktu z Polską. Najczęściej bowiem **powracają** do Polski rodzice, zaś dzieci są **emigrantami** do nowego kraju, z którym dotychczasowy kontakt był bardzo ograniczony (często tylko do pobytów świąteczno-wakacyjnych), ale poza tym o którym mają bardzo wybiórczą i niekompletną wiedzę.

Przyjazdom dzieci, których rodzice powracają do Polski, ale które większość swojego życia spędziły za granicą, towarzyszy kilka mitów, na które warto krytycznie spojrzeć.

Mit numer 1: „Dziecko wszędzie się przyzwyczai i zapomni”

Istotnie, pytanie tylko po jakim czasie i jakim kosztem. Warto pamiętać o proporcjach czasu przeżytego przez dziecko poza Polską do długości jego życia w Polsce. Wygłaszając zdanie „dziecko wszędzie się przyzwyczai i zapomni” często nieświadomie dopowiadamy sobie, że stanie się tak ponieważ przecież dziecko jest małe i ma przykładowo tylko 8 lat. Zapominamy, że jeśli dziecko ma za sobą 4 lata spędzone w innym kraju, to jest to proporcjonalnie równoważne 15 latom spędzonym za granicą przez osobę trzydziestoletnią. W wypadku dorosłego, o takim okresie pobytu za granicą, z pewnością nigdy nie powiedzielibyśmy, że był on za granicą tylko 15 lat, znacznie poważniej traktowalibyśmy zarówno długość czasu potrzebną mu na odnalezienie się w Polsce, przeżywane w związku z tym przyjazdem kłopoty, oraz chwile tęsknoty za krajem z którego powrócił. Bylibyśmy skłonni uznać, że adaptacja tej osoby do funkcjonowania w Polsce może być w różnym stopniu trudna.

Swoistym ciągiem dalszym tego mitu jest przekonanie zawarte w micie numer 2.

Mit numer 2: „Dla dziecka najważniejsze jest aby było z rodzicami”

Samo stwierdzenie wyrażone powyżej nie jest mitem. Natomiast staje się nim, gdy spostrzega się je jako jedyny i wystarczający warunek dobrostanu dziecka po przyjeździe do Polski. Zapomina się bowiem jak bardzo ważne dla naszego funkcjonowania jest mienie obok siebie nie tylko najbliższych ludzi, ale też „swoich” miejsc. Bez względu na to czy mówimy o migrantach dorosłych, czy o migrantach dzieciach, musimy pamiętać o tym, że świat „oswajamy” poprzez miejsca, z którymi wiążemy się uczuciowo. W wypadku dziecka może to być jego pokój, plac zabaw na który chodziło, ulica którą lubiło spacerować i oglądać wystawy, park w którym spotykało się z innymi dziećmi. Badania pokazują, że z takimi miejscami powstaje więź podobna do więzi z ludźmi, a utrata tych miejsc (jak ma to miejsce poprzez wyjazd do innego kraju), jest równie traumatyczna. W dalszej części tekstu (s. 16 i 17) przedstawimy sugestie jak można traumę utraty przez dziecko „swojego” miejsca spróbować złagodzić.

Mit numer 3: „ Mieszkaliśmy przecież w Europie”

Za tym sformułowaniem kryje się często przekonanie, że odległość mierzona w kilometrach między Polską, a dotychczasowym miejscem zamieszkania rodziny (np. Wielką Brytanią, Belgią, Włochami, Niemcami czy Austrią) jest na tyle niewielka (w porównaniu do odległości wynikającej przykładowo z dotychczasowego mieszkania w USA, Kanadzie czy Tajlandii), że

różnice kulturowe z jakimi dziecko będzie sobie musiało poradzić, są również niewielkie. W dalszej części tego tekstu (s. 10) poświęconej sytuacji dziecka w polskiej szkole wskażemy, że nie jest to pogląd prawdziwy.

Mit numer 4: „Dziecko ma polski paszport, oboje rodzice są Polakami, a więc jest takie samo jak inne dzieci w klasie.”

Jest to mit, który często pojawia się w momencie przyjęcia dziecka, które powróciło z rodzicami z zagranicy, do szkoły. Jest on dodatkowo wzmocniany podobieństwem wyglądu fizycznego dziecka do innych uczniów. Nauczyciele często nie są informowani o tym, że nowy uczeń nie chodził do przedszkola czy innej szkoły w Polsce, lecz że przyjechał z innego kraju. O takich dzieciach mówimy niekiedy „niewidzialni migranci”. Warto pamiętać, że jeśli rodzice nie zdecydują się poinformować szkoły o tym, że dziecko do tej pory chodziło do szkoły/przedszkola za granicą, to informacja taka nie będzie znana dyrekcji i gronu pedagogicznemu w momencie rozpoczęcia nauki w Polsce. Może być wiele różnych powodów, dla których rodzice nie decydują się przekazywać takiej informacji szkole dziecka.

Bez względu jednak na przyczynę, brak takiej wiedzy nie umożliwi szkole dostosowania wymagań i wsparcia dziecka, które w wielu różnych dziedzinach (poza wyglądem fizycznym) będzie różniło się od pozostałych uczniów. Co gorsze dziecko może być przez nauczycieli obwiniane za lenistwo, nieposłuszeństwo czy nieprzestrzeganie elementarnych zasad dobrego wychowania i bardzo szybko może w związku z tym zyskać opinię „trudnego ucznia”.

Mit ten po stronie rodziców jest często dodatkowo generowany sytuacją, gdy dziecko po pewnym okresie pobytu za granicą, wraca do szkoły do której już kiedyś uczęszczało. O tym zjawisku będziemy mówić w dalszej części tekstu w kontekście zjawiska powrotnego szoku kulturowego (s. 9).

Mit numer 5: „Rodzice wiedzą najlepiej co będzie dla dziecka dobre”

W tym micie zawarta jest tylko część prawdy. Rodzice niewątpliwie wiedzą o dziecku bardzo wiele, najczęściej bowiem to właśnie oni spędzają z dzieckiem najwięcej czasu i najbardziej wnikliwie je obserwują. Jednocześnie niekoniecznie patrzą na różne wydarzenia oczami dziecka. Znacznie częściej zakładają, że dziecko widzi różne wydarzenia tak jak oni. Z takiej postawy wynika brak pytań mających sprawdzać, czy takie założenia są poprawne. Na takich wyobrażeniach opierają też sposób informowania dziecka o planach migracyjnych rodziny, oraz decydują o tym co należy dziecku powiedzieć, a co „dla jego dobra” należy przemilczeć.

W dalszych partiach tekstu (s. 4, 5 i 6) zaproponujemy próbę przyjrzenia się sposobowi w jaki można dowiedzieć się, czy rzeczywiście spostrzeganie wyjazdu do Polski jest takie samo przez dzieci i rodziców.

Jak przygotować dziecko do migracji rodziny?

W wielu przypadkach dorośli są dobrze przygotowani do wyjazdu w wymiarze organizacyjnym (np. podjęli decyzje, przygotowywali się do tego już przez jakiś czas, wynajęli już mieszkanie lub ustalili gdzie się zatrzymają, np. u swoich rodziców, mają zapewnioną pracę a jedyne co pozostaje, to przeprowadzka). Zdarzają się też sytuacje, gdy jedno z rodziców wyjechało wcześniej a drugie z dziećmi przyjeżdża po jakimś czasie, gdy pozwala na to sytuacja ekonomiczna lub skończył się rok szkolny. W obydwu przypadkach dzieci rzadko biorą udział w procesie decyzyjnym, zazwyczaj nie są przygotowywane na takim poziomie jak dorośli, tylko postawione przed faktem. Rodzice wychodząc z założenia, że wiedzą co dla dziecka najlepsze czasami nie informują swoich dzieci o podjętej decyzji i np. dzieci dowiadują się od osób trzecich lub przez przypadek – wzbudza to w nich nieprzyjemne zaskoczenie i rozczarowanie, że coś ważnego trzymane było przed nimi w tajemnicy; mogą czuć się oszukane, bo decyzja została podjęta a one nie poinformowane. Inna aczkolwiek podobna w skutkach metoda jest traktowanie wyjazdu jako niespodzianki dla dziecka – w takim przypadku ono też może poczuć się zaskoczone a także nieprzygotowane do wyjazdu, bo nie brało udziału w pakowaniu, pożegnaniach, nie miało okazji samo się pożegnać ze swoim najbliższym otoczeniem (kolegami i koleżankami z przedszkola czy szkoły), to wtedy zmiana, jaką jest wyjazd, stanie się przeżyciem dużo bardziej stresującym a nie miłym jak planowali rodzice. Będzie to dla dziecka wyjazd częściowo w nieznanie – nie poparty żadnymi przygotowaniem na poziomach poznawczym (nawet jeśli dziecko bywało w miejscu, w którym mieszkają babcia i dziadek i rodzina się tam przeprowadza, to nadal dziecko może nie znać miejsc dla niego ważnych jak np. szkoła) czy emocjonalnym. Mówiąc tutaj o poziomie poznawczym, mamy na myśli wzięcie udziału w rozmowach o wyjeździe, procesie decyzyjnym i poznaniu miejsca wyjazdu z innego poziomu niż tylko wspomnienia wakacji, bardziej z perspektywy oswojenia np. gdzie jest przedszkole, szkoła czy klub po szkole. Uzupełnieniem poziomu poznawczego jest poziom emocjonalny, czyli pożegnanie i poradzenie sobie z ekscytacją lub lękiem przed nieznanym. Rodzice często zapominają, że przeprowadzka zabiera dziecku jego „mały świat”, to co już znane i zbudowane wokół siebie – przedszkole, szkoła, koledzy, koleżanki, znane miejsca. Jeśli nie przygotowujemy dzieci do wyjazdu odpowiednio wcześniej, nie będą miały odpowiedniej ilości czasu na oswojenie się z nową sytuacją i przeżycie jej.

Co dziecko przed wyjazdem wiedzieć powinno?

Dzieci i młodzież powinny dowiedzieć się o zmianie miejsca zamieszkania przynajmniej dwa miesiące przed przeprowadzką i bezpośrednio od swoich rodziców czy opiekunów. Informacje przekazywane spokojnie i rzeczowo jako naturalna i pozytywna zmiana w życiu rodziny pomogą dzieciom i młodzieży w zrozumieniu zmiany, która czeka rodzinę.

Jak to zrobić?

Kiedy powiedzieć: rozmowa powinna być zaplanowana w takim czasie, kiedy wszyscy domownicy są w domu i mają czas na spotkanie rodzinne a rodzice czy opiekunowie są przygotowani do tej rozmowy, mają czas na odpowiedzenie na pytania lub wsparcie dzieci czy młodzieży, które mogą zareagować impulsywnie i ze złością skierowaną do rodziców/opiekunów.

Co powiedzieć: informacje o podjętej przez rodziców/opiekunów decyzji, a także o jej powodach powinny być przekazane w sposób odpowiedni do wieku dziecka, ważne jest gdzie rodzina się przeprowadza (czy jest to znajome miejsce czy nie) oraz kiedy nastąpi przeprowadzka. Na tym etapie warto powstrzymać przekazy, które zawierają emocje (np. „Będziemy tęsknić za x”/ „nam wszystkim będzie smutno wyjeżdżać, nie tylko tobie”) lub obietnice, które mogą się szybko nie spełnić („fajnie będzie poznać nowych kolegów/koleżanki,”/ „będziesz mieć fajną szkołę,”/ „na pewno ci się spodoba”/ „przecież byłeś/ byłaś w Polsce tyle razy”).

Dla młodszych dzieci (wiek: 3 do 6 lat) można przygotować mapę z zaznaczonym miejscem przeprowadzki i wstępne informacje na temat, miejsca w którym rodzina będzie mieszkać lub nawet mieszkania, do którego rodzina się przenosi (np.: zdjęcia). Dzieci w wieku szkolnym (11-13 lat) mogą poszukać informacji same lub z rodzicami na temat miasta, szkoły czy klubów zainteresowań. Jeśli jest to kraj/miasto/wieś, które dzieci już odwiedzały lub znają z rozmów w rodzinie – warto przypomnieć dzieciom/młodzieży ich doświadczenia i wiedzę na temat danego miejsca.

Przeprowadzka powinna być przedstawiana jako naturalny proces, jako odkrywanie czegoś nowego, nowy rozdział w życiu rodziny. Jeśli w doświadczeniu rodziny jest już wcześniejsza przeprowadzka, warto odwołać się do wcześniejszych doświadczeń rodziny i dziecka. Jeśli nie w najbliższej rodzinie, to może dziecko będzie kojarzyło przeprowadzkę zaprzyjaźnionych osób. Jeśli przeprowadzka jest powrotem do kraju pochodzenia rodziców i dzieci znają kraj z odwiedzin świątecznych czy wakacyjnych, warto odwołać się do ich pozytywnych wspomnień, np. czasu spędzonego z babcią i dziadkiem czy resztą rodziny lub znajomymi.

Zapytaj dzieci o ich zdanie i co chciałyby wiedzieć o danym miejscu: szczególnie nastolatki (wiek 14-18) będą przeżywały migrację – decyzję rodziców, jako egoistyczną i nie biorącą pod uwagę ich zdania. Warto się tutaj zastanowić jak starsze dzieci mogą pomóc w przeprowadzce, żeby czuły się potrzebne i zaangażowane w zmiany w rodzinie. One będą współpodejmowały decyzje na temat swojej edukacji, stad ważne jest wcześniejsze przygotowywanie ich na wyjazd.

W trakcie przygotowań do przeprowadzki pomocne jest odpowiadanie na pytania, zachęcenie dziecka (w każdym przedziale wiekowym) do przygotowania listy pytań pomoże w oswojeniu procesu, a także nowego miejsca, gdy rodzina już się przeprowadzi. Nawet jeśli

jest to miasto/wieś, w której mieszka część rodziny i dzieci odwiedzały ich – zadawanie pytań nadal będzie pomocne, bo pokaże czego dzieci się obawiają, a co uważają za znane i co za tym idzie nie zagrażające.

Można powiesić w widocznym i dostępnym miejscu kartkę lub tablicę, gdzie dziecko może spisywać swoje pytania na temat przeprowadzki. Na pewno rozmowy o przeprowadzce pozwolą dziecku wymyślić pytania. Na niektóre będą oczywiste odpowiedzi (np. na pytanie, „Czy znajdę tam nowych znajomych?”, odpowiedź jest: „tak!”), zaś na inne pytania, można przyznać się, że nie wiesz (np. na pytanie: „Gdzie będę chodzić do szkoły?”, można powiedzieć: „Jeszcze nie wiemy, ale na pewno znajdziemy fajną szkołę!”). Można przy takich pytaniach, co do których odpowiedź nie jest znana lub oczywista, zapytać dziecko o jego zdanie (np. „A co lubisz w swojej obecnej szkole? Czego byś chciał w nowej szkole?”). Wszystkie odpowiedzi dziecka powinny być potraktowane poważnie. Jeśli odpowiedź nie jest znana od razu, warto powiedzieć o tym i poszukać odpowiedzi.

Po pierwszej rozmowie dziecko będzie chciało i potrzebowało dalej rozmawiać. Dziecko będzie uświadamiało sobie coraz to nowe tematy lub wątpliwości, lub pytania, które chce omówić czy do których chce odpowiedzi lub wyjaśnienia. Jednocześnie, dziecko może zadawać to samo pytanie, jeśli do jakiejś sprawy ma szczególną obawę lub pod jakimś względem czuje się szczególnie niepewnie. W dodatku do rozmowy o planowanej przeprowadzce, można podjąć szereg działań, które pomogą dziecku oswoić się z nadchodzącymi zmianami, które mogą być dla dzieci nie tylko ekscytujące, ale też pełne obaw. W czasie migracji do nowego kraju pojawia się często wiele emocji, warto o nich rozmawiać, aby oswajać te negatywne spowodowane obawą przed tym co nowe i nieznanne.

- **Lista emocji i uczuć:** w widocznym i dostępnym miejscu można powiesić kartkę lub tablicę, na której wypisane są różne emocje (np. „jestem zła”, „cieszę się”, „boję się”, „smutno mi”). Dzieci mogą zaznaczać lub narysować jak się czują. Można poprosić też, żeby dziecko wyraziło swoje uczucia za pomocą kolorów (np. „Jakim kolorem dzisiaj jesteś? Dlaczego?”). To zadanie może być powtarzane cyklicznie, np. raz w tygodniu lub każdego poranka, a także może być na papierze na ścianie w pokoju lub kuchni – każdy może przyjść i narysować jak się czuje w związku z przeprowadzką. Dobrze, żeby robili to też rodzice/opiekunowie a także starsze rodzeństwo.
- **Wprowadzenie do tematu zmiany miejsca zamieszkania** może odbywać się też przez czytanie książek o tej tematyce – historie przeprowadzek bohaterów bajek, są świetnym punktem wyjścia do rozmowy na temat migracji rodziny.

- **Pisanie o swoim doświadczeniu:** to działanie dotyczy dzieci w wieku szkolnym, które potrafią opisywać zdarzenia i swoje przemyślenia. Można zachęcić dziecko do pisania w pamiętniku (lub dla młodzieży założenie bloga – może to być blog całej rodziny, nada młodzieży poczucie sprawczości w procesie zmian w rodzinie, a także będzie aktywnością dla całej rodziny) i należy pamiętać, żeby o wpisach do pamiętnika rozmawiać z dzieckiem, jednocześnie przy poszanowaniu jego prywatności. Jeśli dziecko do tej pory nie prowadziło pamiętnika, to można stworzyć go razem i nazwać np.: „dziennikiem przygotowań” i cała rodzina niech wpisuje lub wkleja/rysuje różne rzeczy związane z przeprowadzką – wtedy będzie to otwarty dziennik dostępny dla każdego.

- **Odgrywanie sytuacji:** Jest to zabawa szczególnie przydatna w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym. Dzieci w tym wieku wyrażają to, co przeżywają i czują poprzez zabawę, np. z lalkami/ludzikami, na które przekładają swoje emocje i myśli, np. z klocków Lego, którym mogą przypisać emocje i przeżycia, które same doświadczają. Taką zabawę można zacząć mówiąc dziecku, żeby wyobraziło sobie, że lalki przeprowadzają się do nowego miasta. Zapytaj dziecko: „o czym te lalki rozmawiają?”, „Jak się przygotowują do przeprowadzki?”, „Czy coś je martwi albo smuci?”. Dziecko będzie odgrywało sytuacje udzielając odpowiedzi i kreując sytuację dla lalek, która może odzwierciedlać doświadczenia i emocje dziecka. Samo odgrywanie tych emocji przez lalki będzie dla dzieckiem sposobem na przetworzenie i oswojenie się z emocjami.

- **Rysowanie:** Jest to zabawa przydatna w przypadku dzieci w każdym wieku. Dzieci mogą poprzez rysunek wyrazić to, co przeżywają i czują lepiej niż opisując to słowami. Można poprosić dziecko o rysunek na przykład mówiąc: „a jakbyś miał/miała sobie wyobrazić jakie będzie to nowe miejsce zamieszkania/szkoła/plac zabaw (tu można podać dowolnie), to jakby ono wyglądało?” (dziecko może narysować nowe miejsce /opisać i opowiedzieć o nim). Inna sugestia dla dziecka, to pytania związane z tym, co dziecko lubi robić, jakie ma hobby, np. narysuj jak chcesz, żeby wyglądał twój nowy rower, na którym będziesz jeździć/ co chciałbyś/chciałabyś, żeby było na placu zabaw. Sugestia pomocna w rysowaniu emocji: „jakby ta chmurka miała być kolorem jakim się dzisiaj czujesz, to jaki byłby to kolor?” – tutaj można porozmawiać z dzieckiem na temat emocji i kolorów – później można to wykorzystywać w przyszłości do rozmów z dzieckiem na temat jego samopoczucia.

Zmiany związane z doświadczeniem migracji często powodują stres u dziecka, z którym zmuszone jest się zmierzyć. Jednocześnie dziecko nie ma możliwości wpływu na otoczenie w takim stopniu jak dorośli, ani wypracowanych umiejętności radzenia sobie ze stresem tak jak dorośli. Nawet gdy dziecko jest przygotowane do wyjazdu – będzie musiało się zmierzyć ze stresem akulturacyjnym, który będzie się objawiał nie wprost zaczynając od zachowania dziecka, a kończąc na reakcjach ciała. Mówiąc o reakcjach zarówno rodziców jak i dzieci,

na zmiany miejsca pobytu, poprzez powrót z kraju tymczasowego zamieszkania do Polski, konieczne jest odniesienie się do pojęcia szoku kulturowego. Samo pojęcie brzmi bardzo medycznie. Nasuwa skojarzenia z szokiem termicznym, szokiem anafilaktycznym, czyli reakcją organizmu na bardzo mocny, uszkadzający bodziec (odpowiednio bardzo wysoką lub bardzo niską temperaturę, lub alergen).

W wypadku szoku kulturowego analogicznym bodźcem uszkadzającym, jest w domyśle, obca kultura. Z całą pewnością nie jest zasadne określanie tym terminem każdej reakcji na kontakt z odmienną kulturą. Wyjeżdżając turystycznie, niekiedy nawet na bardzo długo, w turystyczną podróż, nie mówimy, że przeżywamy szok kulturowy, choć z pewnością zobaczymy wiele rzeczy, które z naszego punktu widzenia będą niezwykle czy wręcz szokujące. Tym bardziej niezrozumiałe może wydawać się używanie tego terminu w odniesieniu do przyjazdu rodziny do Polski, która przecież dla rodziców jest krajem dobrze znanym, z którego wyjechali najczęściej tylko kilka lat temu, a w międzyczasie wielokrotnie odwiedzali w trakcie świąt i wakacji. Nie jest ona też całkowicie nieznaną dzieciom, gdyż zarówno występuje w opowieściach rodziców, jak i była celem odwiedzin w trakcie wakacji. Zarówno rodzice jak i dzieci posiadają ponadto najważniejszą kompetencję do bycia w Polsce, czyli znajomość języka. Powstaje więc pytanie dlaczego w dyskursie o powrocie termin ten tak często się pojawia.

Z pewnością niebagatelną przyczyną jest tradycja, sięgająca swoimi korzeniami do lat 60-tych ubiegłego stulecia, aby tak określać reakcje na nową kulturę. Termin ten został zastosowany przez amerykańskiego antropologa, do opisu reakcji uczestników amerykańskiej misji handlowej na kontakt z kulturą brazylijską. Inną przyczyną popularności tego terminu jest dość częsta tendencja do medykalizacji rozmaitych doświadczeń przeżywanych przez współczesnego człowieka.

Wracając jednak do zasadności odnoszenia tego terminu do reakcji na przyjazd/powrót do Polski polskich rodziców i dzieci, można powiedzieć, że jest to po prostu reakcja poznawcza i emocjonalna na znalezienie się na stałe, a w każdym razie na długo, w miejscu w którym ma się nie tylko status obserwatora, (który w wcześniej w większym lub mniejszym stopniu towarzyszył przyjazdom świąteczno-wakacyjnym), ale status pełnoprawnego uczestnika, na którym spoczywają określone obowiązki. W wypadku rodziców mówimy wówczas o szoku powrotnym, a w wypadku dzieci o szoku przyjazdowym. W literaturze przedmiotu mówi się o kilku fazach reakcji na nową kulturę, w której mamy funkcjonować na zasadzie uczestnika, a nie tylko obserwatora. Pierwsza z tych faz jest określana mianem miesiąca miodowego. Ma ona tak naprawdę miejsce jeszcze przed znalezieniem się w nowym miejscu. Jest to faza zbudowana z wielu, bardzo często nierealistycznych wyobrażeń i ekscytacji nowością. Dla

rodziców jest to oczekiwanie, że wreszcie znajdą się u siebie. A dla dzieci - najczęściej w związku z zapewnieniami rodziców - że będą w bardzo dobrej szkole, gdzie będą mieć mnóstwo znakomitych koleżanek i kolegów. Warto wskazać że faza ta jest źródłem wielu rozczarowań.

To co jest trudnym doświadczeniem po przyjeździe, to konstatacja braku posiadania wystarczających kompetencji w rozmaitych dziedzinach życia, koniecznych po to, aby w tym nowym miejscu poprawnie funkcjonować. Trudności będące wynikiem takiej sytuacji, przekładają się na poczucie zaskoczenia, zagubienia, poczucia obcości, gniewu i pretensji zarówno do Polski, jak i do siebie. Idealistyczny obraz zostaje zastąpiony negatywnymi emocjami i doświadczeniami. Zarówno rodzicom jak i dzieciom nie potwierdzają się wcześniejsze oczekiwania. Negatywne emocje pojawiają się w rozmaitych sekwencjach w zależności od tego czy przyjazd jest powrotem (najczęściej rodzice), czy też jest przyjazdem do mniej lub bardziej nowego miejsca (najczęściej dzieci).

Dla rodziców będzie to bardzo często szok powrotny i związane z tym odkrycie, że oczekiwane znalezienie się "u siebie" jest dalekie od spodziewanego stanu. Zarówno oni jak i świat który pozostawili w Polsce uległ bowiem zmianie. Bliscy niegdyś ludzie stali się obcy, nie ma z nimi o czym rozmawiać, nie są też zainteresowani relacjami o pobycie za granicą. Pytają co prawda "jak było", ale po chwili są znudzeni opowieściami i zaczynają mówić o sprawach o których powracająca osoba nie ma pojęcia lub które jej nie interesują. Jednocześnie okazuje się, że nie jest możliwe uzupełnienie poprzez wysłuchanie tych opowieści wiedzy o wydarzeniach i sprawach, które wydarzyły się w trakcie nieobecności w Polsce. Powstaje bardzo przykry stan, związany z konstatacją, że brakuje wspólnego zaplecza faktów i doświadczeń, na których da się zbudować poczucie przynależności i wspólnoty. Konstatacja ta owocuje niekiedy decyzją o powtórny wyjeździe, motywowanym tym, że lepiej czuć się obcym za granicą niż u siebie w kraju.

W wypadku dzieci bardzo pozytywne oczekiwania wobec nowej sytuacji w szkole - często zbudowane przez rodziców jako najprostsza odpowiedź na pytanie "jaka będzie moja szkoła? - bardzo fajna" - ulegają weryfikacji gdy uczeń styka się ze sposobem funkcjonowania polskiej szkoły. Często dotyczy to relacji nauczyciel - uczeń. W wielu zachodnich szkołach relacja ta jest znacznie bliższa i bardziej partnerska niż ma to miejsce w Polsce. Uczniowie oczekujący takiego samego kontaktu przeżywają rozczarowanie i często reagują niechęcią.

Spore różnice istnieją też w sposobie pracy z uczniami. W wielu zachodnich szkołach dzieci uczą się metodą projektów. Polega ona na tym, że rozwiązywanie jakiegoś zagadnienia dydaktycznego przebiega metodą interdyscyplinarną, czyli przy jednoczesnym wykorzystaniu wiedzy z różnych przedmiotów do znalezienia odpowiedzi na zadany przez nauczyciela temat.

Nauczanie metodą projektów zmusza też uczniów do bardzo intensywnej pracy zespołowej, która wpływa na ukształtowanie umiejętności pracy zespołowej, która jest poważnym deficytem wielu polskich uczniów.

Kolejna różnica i trudność dotyczy tego, że w polskiej szkole dominuje nauczanie przedmiotowe (oprócz klas 1-3 gdzie ma miejsce nauczanie zintegrowane). Uczniowie, którzy zetknęli się z metodą projektową traktują nauczanie metodą realizacji podstawy poszczególnych przedmiotów jako nudne i nieatrakcyjne. Dzieci odkrywają też, że nie znają języka polskiego w zakresie poszczególnych przedmiotów szkolnych. Program tych przedmiotów realizowały bowiem za granicą tylko w języku kraju pobytu. Ponieważ na te nowe i nieznane strony polskiej szkoły nakłada się często poczucie straty związane z tęsknotą za utraconym, znanym sobie środowiskiem szkolnym za granicą, to można sądzić, że początek uczęszczania dziecka do szkoły będzie trudny, nacechowany niepokojem i niejednokrotnie niepowodzeniami, a dopiero potem w miarę upływu czasu te negatywne doświadczenia ustąpią miejsca poczuciu zadowolenia.

W niektórych wypadkach szkoła, celowymi zabiegami, pozwala uczniowi zrównoważyć deficyt w zakresie jednego przedmiotu, poprzez danie mu szansy na "zaistnienie" w sposób pozytywny i wyróżniający się w innym przedmiocie. Na przykład poprzez udział w olimpiadzie językowej z języka, w którym uczeń realizował program przed przyjazdem do Polski. Nie zawsze działanie takie ma jednak miejsce i wówczas uczeń staje się uczniem słabym, odstającym od poziomu klasy, co w oczywisty sposób nie pomaga w jego odnalezieniu się w nowej klasie. Niekiedy z tego powodu uczniowie są kierowani do poradni pedagogiczno-psychologicznych. Warto pamiętać, że metody diagnostyczne w poradniach psychologiczno-pedagogicznych są skoncentrowane na problemach językowych, a w mniejszym stopniu są nastawione na pomoc dziecku w zakresie adaptacji emocjonalnej i poradzeniem sobie z nową sytuacją.

W tym pierwszym okresie dziecko potrzebuje bardzo dużego wsparcia i uwagi ze strony nauczycieli i dlatego lepsze szanse będzie miało w klasie, która jest mniej liczna, a co za tym idzie, każde z dzieci jest w mniejszym stopniu anonimowe i może liczyć na potrzebny czas i uwagę nauczyciela a także wsparcie pedagoga czy psychologa szkolnego.

Oprócz skupienia na trudnościach językowych i w nauce, które przejawiają się w funkcjonowaniu dziecka, warto przyrzeć się też objawom reakcji, które nie zawsze wydają się oczywiste, jako odpowiedź na zmianę.

Poniższa przykładowa lista reakcji dzieci na zmianę została stworzona na podstawie literatury przedmiotu oraz doświadczeń w pracy z polskimi rodzinami i nauczycielami. Nie wyczerpuje ona wszystkich możliwych objawów, ale zarysowuje obszary diagnozy. Rodzaj reakcji zależy od wcześniejszych doświadczeń dziecka i jego mechanizmów radzenia sobie ze zmianami:

- problemy (choroby) psychosomatyczne (reakcje alergiczne, egzemy, bóle brzucha, bóle głowy, nagłe wysokie gorączki, obniżenie odporności, moczenie się)
- symulacja chorób
- wycofanie się, izolacja lub chęć zdobycia akceptacji za wszelką cenę
- obniżenie nastroju lub depresja
- lęk
- mutyzm (całkowity lub częściowy)
- zachowania obronne
- agresja (w stosunku do kolegów i koleżanek, nauczycieli i nauczycielek, rodziców i opiekunów)
- autoagresja (szczypanie się, drapanie się, okaleczanie się, wyrywanie włosów)
- konflikty z kolegami i koleżankami
- bunt (wprost – dziecko mówi, że mu się nie podoba itp. lub nie wprost – dziecko jest „niegrzeczne”, przeszkadza na lekcjach)
- kłamstwa
- płaczliwość
- negatywny stosunek (do nauczycieli i nauczycielek, kolegów i koleżanek oraz nauki, szkoły, przedszkola)
- niszczenie swoich rzeczy (np. zalewanie podręczników, zeszytów)
- kompulsywne granie w gry komputerowe
- kompulsywne oglądanie telewizji.

Jednymi z wymienionych objawów w powyższej liście są płaczliwość i depresja – to reakcje na stratę tego co do tej pory było znane i bliskich osób. Dzieci mogą reagować też złością skierowaną w stronę rodziców lub opiekunów i np. krzyżeć, że nienawidzą ich i nowego miejsca. Rodzicom łatwiej jest wspierać dzieci, które reagują smutkiem, a nie złością. Warto jednak pamiętać, że złość jest naturalną reakcją i trzeba pomagać dzieciom ją przeżywać w bezpieczny sposób, np. poprzez nazywanie stanu emocjonalnego: „Widzę, że się złościś...” i zachęcanie do dawania upustu złości, np. poprzez uderzanie w poduszkę, tupanie nogami, czy też wyjście na zewnątrz i jazda na rowerze, czy nawet krzyczenie. Po takim ćwiczeniu warto zapytać dziecko, czy czuje się już lepiej i porozmawiać o tym, dlaczego czuje ono złość. Pozwoli to dziecku nazwać swoje emocje i uczucia (pomocna będzie lista wypracowana przed wyjazdem s. 7) i poczuć się wysłuchanym i dostrzeżonym. Dzieci w wieku przedszkolnym

i szkolnym będą odczuwać utratę swojego miejsca w grupie klasowej, pozaszkolnego kółka zainteresowań czy zespołu sportowego.

Reakcja młodzieży:

Młoda osoba przeżywa napięcie, związane z procesami adaptacji do zmiany, na poziomie swojej roli społecznej, która musi zostać zdefiniowana w nowej grupie, a także ma poczucie straty bliskich osób i tego co do tej pory było znane (a co za tym idzie - bezpieczne). U młodych osób reakcja na zmianę nakłada się na zmiany związane z dojrzewaniem. Te drugie często maskują rzeczywiste powody działań i zachowań jednostki, jako że zazwyczaj są one tłumaczone „trudnym wiekiem”, a nie reakcją na stres.

Reakcje na zmianę u młodych osób mogą przejawiać się podobnie jak u dzieci (patrz s. 11). Do tej listy należy jednak dodać:

- szukanie akceptacji w grupach młodzieżowych/religijnych/wirtualnych
- wycofanie
- depresja
- próby samobójcze
 - nadmierne objadanie się/bulimia
 - bunt
 - negatywny stosunek (do nauczycieli i nauczycielek, kolegów i koleżanek oraz nauki, szkoły – zaniebywanie obowiązku szkolnego/„wagary”)
 - ucieczki z domu, próby powrotu do kraju
 - używki
 - ryzykowne zachowania seksualne
 - uprawianie sportów podwyższonego ryzyka.

Przy diagnozowaniu młodej osoby ważne jest wzięcie pod uwagę jej historii, tego, czy podobne zachowania miały miejsce wcześniej, a jeśli tak, to na jaką sytuację były reakcją. Trzeba pamiętać, że ta młoda osoba ma już swoją historię, a także wypracowane sposoby radzenia sobie z trudnościami. Historia rodziny i powody migracji powinny być także brane pod uwagę przy diagnozie i proponowaniu dalszej pracy.

Migracja u młodzieży oznacza często rozszerzenie „problemów wychowawczych okresu dorastania” o radzenie sobie w nowej kulturze, nie znając skryptów kulturowych, szczególnie środowiska ludzi młodych, często nie mając wystarczającej kompetencji językowej a co za tym idzie trudności w szkole, a także z odnalezieniem się w grupie rówieśniczej i zbudowaniem nowego kręgu znajomych.

Jak zapobiec negatywnym skutkom migracji na poziomie szkoły?

Przyjrzyjmy się teraz sytuacji szkoły, w momencie gdy trafia do niej polska uczennica lub uczeń, którzy zrealizowali za granicą część obowiązku szkolnego.

Sytuacja optymalna ma miejsce wtedy, gdy rodzice przed zapisaniem dziecka do szkoły nawiążą wcześniejszy kontakt z dyrekcją i nauczycielami. Z jednej strony szkoła ma wówczas możliwość przygotowania się na przyjęcie nowego ucznia, uzyskanie informacji o sposobie realizacji przez niego dotychczasowego obowiązku szkolnego, sukcesach/niepowodzeniach, a z drugiej opracowania strategii włączenia dziecka do zespołu uczniowskiego. Wielu rodziców wybiera jako moment przenosin do Polski okres wakacji tak, aby dziecko dołączyło do klasy w momencie rozpoczęcia nowego roku szkolnego. Za szczególnie korzystny jest uważany moment, gdy w pewnym sensie wszyscy uczniowie są „nowi” w klasie, ponieważ jest to początek danego etapu kształcenia: szkoły podstawowej, gimnazjum lub szkoły średniej. W takiej sytuacji próg wejścia do ukształtowanego już zespołu klasowego jest znacznie niższy, i przynajmniej do pewnego stopnia uczeń, który do tej pory mieszkał i uczył się w innym kraju może łatwiej włączyć się w nową klasę. Bardzo sprzyjające dla adaptacji w szkole jest też nawiązanie jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego kontaktu z uczniami (na przykład z sąsiedztwa), którzy po wakacjach rozpoczną naukę w tej samej klasie.

Wszystkie te działania wymagają jednak starannego zaplanowania i zsynchronizowania z innymi uwarunkowaniami przyjazdu rodziny do Polski. Często nie ma jednak możliwości tak starannego przygotowania do przyjazdu do Polski. Decyzja zostaje podjęta pod presją sytuacji rodzinnej lub sytuacji zawodowej rodziców i na przygotowania nie ma wiele czasu. Dziecko trafia do szkoły dlatego, że znajduje się ona najbliżej miejsca zamieszkania rodziny, lub dlatego, że jest tam prowadzone nauczanie języka kraju w którym dziecko do tej pory mieszkało. Wybór klasy wynika zaś po prostu z wieku dziecka. Ta oczywista i „sprawiedliwa” strategia nie zawsze jest jednak optymalna. Z uwagi na różnice między poszczególnymi krajami w wieku uczniów, którzy rozpoczynają naukę szkolną może zdarzyć się, że dziecko trafi po raz kolejny do tej samej (numerycznie) klasy, co będzie tworzyło u niego wrażenie powtarzania tej samej klasy i już na wstępie będzie negatywnie wpływało na postawę wobec nowej szkoły.

Włączanie dziecka do dobrze znającej się już klasy w trakcie roku szkolnego jest o wiele trudniejsze zarówno dla nauczycieli, jak i dla nowego ucznia. W celu zmniejszenia trudności warto klasę przygotować na przyjęcie nowego ucznia. Nie są skuteczne komunikaty nauczyciela wygłoszone w obecności stojącej na środku klasy nowej uczennicy „to jest wasza nowa koleżanka Urszulka, która do tej pory mieszkała w Hiszpanii, a teraz będzie chodziła do waszej klasy. Opiekujcie się nią i bądźcie dla niej mili”. Komunikat ten nie zawiera bowiem tego co najważniejsze, czyli informacji co z tego wynika, że nowa uczennica mieszkała w Hiszpanii dla jej funkcjonowania w polskiej szkole. Czego może ona nie wiedzieć i w czym trzeba jej pomóc oraz - **co bardzo ważne, a często pomijane** – co umie i wie, a czego inni uczniowie nie wiedzą.

Znacznie skuteczniejszym zabiegiem wprowadzającym, jest przełożenie pojawienia się nowej uczennicy/ucznia o 1-2 dni i przygotowanie klasy na ich przyjście. Warto spróbować to zrobić zarówno na poziomie poznawczym jak i emocjonalnym. Na poziomie poznawczym rolę taką mogą spełnić zajęcia na temat kraju, z którego nowy/nowa przyjechali i rozbudzenie zainteresowań klasy zagadnieniami z tamtym krajem związanymi, umożliwiając tym samym nowemu uczniowi wejście w rolę eksperta od interesujących zagadnień. Z kolei na poziomie emocjonalnym można przeprowadzić z klasą grę symulacyjną pozwalającą pozostałym uczniom przeżyć doświadczenie bycia innym i obcym. Na stronie Ośrodka Rozwoju Edukacji (www.ore.edu.pl) można znaleźć przykłady takich gier i wskazówek metodycznych dotyczących sposobu ich przeprowadzenia. Dzięki takiemu zabiegowi edukacyjnemu zostanie osiągnięte lepsze zrozumienie przez resztę klasy tego, jak nowa osoba może czuć się w ich klasie. W efekcie takich zabiegów poziom zrozumienia sytuacji nowego ucznia i gotowość pomocy ze strony reszty klasy będzie niewątpliwie wyższy niż tylko po rutynowym komunikacie przytoczonym wcześniej.

Warto pamiętać o tym, że o ile w skali Polski doświadczenie migracji staje się udziałem coraz większej liczby osób, to w skali konkretnej szkoły przyjazd ucznia z innego kraju jeszcze ciągle może być czymś niezwykłym zarówno dla pozostałych uczniów, jak i dla grona nauczycielskiego.

Sytuację szkoły przyjmującej ucznia o migracyjnej biografii edukacyjnej komplikuje dodatkowo fakt, że w programie studiów przygotowujących do wykonywania zawodu nauczyciela nie przewidziano do tej pory ani jednej godziny zajęć, które dawałyby narzędzia do pracy z tą grupą uczniów. Podobnie wygląda sprawa na studiach pedagogicznych i psychologicznych, gdzie w profilu programu studiów wiedza z zakresu pedagogiki i psychologii międzykulturowej jest nieobecna. Oznacza to, że zarówno pedagodzy jak i psychologowie również są zdani na poszukiwanie koniecznych informacji umożliwiających pracę z takimi uczniami we własnym zakresie. Pomocą w tym zakresie mogące służyć wspomniane wcześniej materiały umieszczone na stronie Ośrodka Rozwoju Edukacji.

Wykłady i warsztaty prowadzone przez prof. Halinę Grzymałę-Moszczyńską w ramach cyklu edukacyjnego „Wielokulturowa klasa szkolna” realizowanego przez Polski Komitet ds. UNESCO w ostatnich latach, w których wzięło udział około 1200 nauczycieli z różnych stron Polski, jednoznacznie pokazały, że mniej niż 0,5% uczestników deklaroowało posiadanie jakiegokolwiek wiedzy z zakresu wielokulturowości, wynikającej z ukończonej formy kształcenia.

Sytuacja nowoprzybyłego dziecka dodatkowo komplikuje się, gdy dysponuje ono ograniczoną kompetencją językową, czy to w zakresie polskiego języka przedmiotowego, czy też w zakresie polskiego języka codziennego. Nauczyciele w szkolnych punktach konsultacyjnych oraz w polskich sobotnich szkołach społecznych poza granicami kraju często spotykają się z oczekiwaniami rodziców, którzy zamierzają powrócić do Polski, że poprzez udział w zajęciach oferowanych w danej placówce, dziecko zostanie przygotowane

do wymagań polskiej szkoły. Jest to oczekiwanie mało realistyczne, ale często pojawiające się w ustach rodziców. W dużej mierze wynika ono z braku świadomości tego, że język przedmiotów szkolnych nie jest tym samym językiem którym rodzina porozumiewa się na co dzień. A kilkugodzinne zajęcia sobotnie w szkolnym punkcie konsultacyjnym nie umożliwiają zrealizowania programu szkolnego, na który w szkole w Polsce jest przeznaczanych kilka godzin dziennie, przez 5 dni w tygodniu.

Jak temu zapobiec?

a) przygotowanie na poziomie rodziny

Poniżej wskazówki do przygotowania dziecka do przeprowadzki na poziomie organizacyjnym rodziny, które pomoże w poradzeniu sobie z emocjami towarzyszącymi zmianie:

Sposób poinformowania dzieci (s. 4) i przygotowywania ich do migracji (s. 6 i 7).

Pakowanie się: poproś dzieci, żeby pomogły w pakowaniu – niech zdecydują co chcą ze sobą zabrać (da im to poczucie sprawczości, że na coś w tym procesie mają wpływ) a co oddać np.: do szkolnej świetlicy lub przedszkola.

Pożegnania ze znajomymi/szkołą/klasą: ważne jest zabezpieczenie możliwości do pożegnania się z bliskimi osobami. Daje to poczucie zamknięcia pewnego etapu i uwalnia do przejścia do kolejnego etapu. Można w tym celu zorganizować przyjęcie pożegnalne dla znajomych, zrobić wspólne zdjęcia, koleżanki i koledzy dziecka mogą podpisać wyjeżdżającemu dziecku wspólne zdjęcie, pamiątnik czy koszulkę. Można też przygotować pożegnalny album dla dziecka, gdzie będą wpisywały się inne dzieci, sąsiedzi, wklejone będą zdjęcia. Częścią tego może być wymiana adresów/listy osób z którymi dziecko chce pozostać w kontakcie/możliwość wymiany tych adresów przy wsparciu rodziców dzieci (adresy mogą być pocztowe, internetowe czy komunikatora Skype).

Pożegnanie z miejscem: można zrobić na pamiątkę zdjęcia domu lub mieszkania rodzinnego czy też innych ulubionych miejsc (np. plac zabaw, park). Zdjęcia można zachować w albumie i opisać, a po przeprowadzce, pomogą one dziecku z oswojeniem się w nowym miejscu zamieszkania, stworzą pewien łącznik pomiędzy nowym życiem i starym życiem. Na przykład, dziecko może pokazać album nowym znajomym w przedszkolu czy szkole. W ten sposób może pokazać, że pochodzi z konkretnego miejsca, ma swoją przeszłość. Album taki może też okazać się ważny w chwilach smutku i tęsknoty. Będzie przypominał o ulubionych miejscach.

b) Przygotowanie pod względem psychologicznym

Tak jak zostało już to napisane w tym poradniku, dziecko powinno być wcześniej poinformowane i przygotowane do wyjazdu na poziomie informacyjnym, a także emocjonalnym, żeby zdążyło się przygotować i pożegnać z miejscem i bliskimi mu osobami. Metody przygotowania zostały przedstawione na stronach od 5 do 9. Ważne jest pamiętanie o tym, że dziecko nie ma takich mechanizmów radzenia sobie ze stresem jak dorośli i dlatego może reagować w sposób mało oczywisty – że jest to reakcja na zmianę.

Praca, która była wykonywana z dzieckiem przed wyjazdem, czyli rozmowy o zmianie, odgrywanie sytuacji, rozmowy o emocjach, rysowanie, czy czytanie bajek o migrujących rodzinach czy zwierzątkach – te metody będą przydatne i używane w ten sam sposób po przeprowadzce do nowego miejsca, jako część osvajania nowej sytuacji. Zachęcamy do korzystania z tych metod, bo będą one cennym wsparciem psychologicznym dla migrującego dziecka.

Poniżej opisane są przykłady zabaw, które można podjąć wspólnie z dzieckiem po przeprowadzce, i które mogą pomóc dziecku odnaleźć się w nowym otoczeniu i oswoić się z nowym miejscem zamieszkania:

- **Poznawanie okolicy:** po przeprowadzce do nowego miejsca warto zabierać dziecko na wspólne spacerunki, żeby poznać lepiej najbliższe okolice i zacząć oswajać nową przestrzeń. Podczas takich spacerów odwiedźcie plac zabaw, park, czy przedszkole lub szkołę, do której dziecko będzie chodziło, jeśli jest wystarczająco blisko miejsca zamieszkania. Jeśli przeprowadzka odbyła się w czasie przerwy wakacyjnej dobrze jest pokazać dziecku nowe przedszkole czy szkołę. Po powrocie z takiej wycieczki można poprosić dziecko, żeby narysowało co widziało, co najlepiej zapamiętało. Taki rysunek pomoże dziecku ułożyć swoje doświadczenia, a rodzicom lub opiekunom pokaże to, co jest dla dziecka ważne. Jest to dobry punkt wyjścia do rozmowy o zmianach i ewentualnych obawach w związku z nowym miejscem zamieszkania. Tutaj można odwołać się do rozmów, które prowadzone były z dziećmi przed wyjazdem.
- **Nazywanie i osvajanie nowości:** można stworzyć listę rzeczy, które są dla dziecka czy dla wszystkich w rodzinie nowe lub inne niż w poprzednim miejscu zamieszkania. Nazwanie obserwacji nowości i różnic pomoże dziecku w oswojeniu nowego otoczenia, załagodzi poczucie zagubienia lub niepewności. Jest to także podstawą do opowiadania o nowym miejscu babci czy dziadkowi lub kolegom i koleżankom. Pomoże dziecku budować poczucie przynależności do nowego miejsca.

- **Zdjęcia:** zrobienie z dzieckiem zdjęcia nowych rzeczy i miejsc, które stanowią stałe elementy nowego otoczenia – pokaże to inna perspektywę, będzie zabawą i jednocześnie oswojeniem tego co nowe. Zdjęcia można wysłać koleżankom i kolegom dziecka, pomoże to też dziecku w opowiadaniu np. o nowym mieszkaniu czy domu, o nowym placu zabaw, o nowej szkole.
- **Rysowanie:** jeśli nie ma możliwości robienia zdjęć to innym rodzajem aktywnego oswojenia dziecka z nowym otoczeniem, będzie zachęta dziecka do rysowania tego, czego doświadcza codziennie w nowym miejscu zamieszkania (np. dom, mieszkanie, nowi koledzy i nowe koleżanki, pies nowego sąsiada, pobliski plac zabaw czy park).
- **Kontakt z rodziną i koleżankami/kolegami dziecka:** stwórzcie możliwość dzielenia się „nowościami” z osobami, które zostały w miejscu poprzedniego zamieszkania. Utrzymywanie tych kontaktów jest częścią zachowania ciągłości pomiędzy starym i nowym życiem, pozwala oswoić się z nowym otoczeniem, ale także przeciwdziała uczuciu smutku i poczucia straty, które mogą wiązać się z przeprowadzką.
- **Kontakt z rodziną i znajomymi,** których dziecko zna i pomogą mu oswoić się z nowym miejscem a także dadzą poczucie bliskości.
- **Pokój dziecka, to jego bezpieczne miejsce:** dobrze jest młodszemu dziecku urządzić pokój podobnie jak był urządzony w poprzednim domu, a starszym dzieciom zapewnić jak najwięcej wpływu na to, co jest w jego czy jej pokoju, jak jest urządzony. Szczególnie dzieci w wieku szkolnym chcą mieć wpływ na to jak wygląda ich pokój. Oddanie pewnej swobody dziecku w tej kwestii pozwoli mu poczuć się wysłuchanym przez rodziców lub opiekunów oraz pozwoli mu odzyskać pewien poziom kontroli nad zmienną sytuacją.
- **Plan dnia i zasady domowe:** jeśli w poprzednim domu czy mieszkaniu funkcjonowały przyjęte rodzinne zasady, to warto je przenieść i wywiesić w nowym miejscu zamieszkania. Mogą one dać dziecku poczucie ciągłości w kontekście zmiany. Alternatywnie, można opracować nowe zasady, które dostosowane są do nowego domu czy mieszkania, czy stylu życia. Nowe zasady mogą pomóc w procesie utożsamiania się i oswojenia nowego miejsca jako swoje.
- **Lista emocji i uczuć:** tak jak w okresie przed przeprowadzką (s. 7), warto wywiesić w widocznym i dostępnym miejscu kartkę lub tablicę, na której wypisane są różne emocje i dziecko może się do nich odwołać.
- **Odgrywanie sytuacji** – tak jak przed wyjazdem (s. 8) warto zachęcić dziecko do odgrywania nowej sytuacji życiowej.

Dla wielu Rodziców i Opiekunów powrót do kraju może być upragnionym zwieńczeniem kilkuletniej pracy zagranicą, dla dzieci i młodzieży (szczególnie urodzonych w kraju emigracji), doświadczenie to będzie wiązało się z wyrwaniem ze znanego i bezpiecznego środowiska i koniecznością adaptacji do nowej sytuacji.

Nasze sugestie mają na celu, aby podejmując decyzję o powrocie wzięli Państwo pod uwagę nie tylko perspektywę osoby dorosłej, ale też uwzględnili - być może niekiedy odmienną – perspektywę jaką wobec tej decyzji mogą mieć dzieci oraz młodzież. Mamy nadzieję, że to opracowanie i wskazówki w nim zawarte będą służyć Państwu pomocą zarówno podczas przygotowań do powrotu do Polski jak i w trakcie pracy w Polsce z dziećmi z powrotów emigracyjnych.

Informacja o autorkach:

Halina Grzymała-Moszczyńska - profesor psychologii z Uniwersytetu Jagiellońskiego. Prowadzi badania dotyczące procesów adaptacji kulturowej polskich emigrantów za granicą, oraz różnorodnych grup imigrantów (migrantów ekonomicznych, ekspatów oraz uchodźców) przyjeżdżających do Polski. Od 30 lat prowadzi treningi akulturacyjne dotyczące funkcjonowania w różnych kulturach dla pracowników administracji państwowej, polskich organizacji pozarządowych i firm międzynarodowych. Kierowała krakowską i londyńską edycją Letniej Akademii Komunikowania Międzykulturowego dla polskich nauczycieli pracujący w szkolnych punktach konsultacyjnych oraz polskich sobotnich szkołach społecznych poza granicami kraju. Prowadziła w Rzymie warsztaty dla polskich nauczycieli z Włoch, Niemiec, Holandii i Belgii z zakresu pracy z dziećmi dwukulturowymi i dwujęzycznymi.

Anna Jurek – psycholog międzykulturowy, edukator i trener antydyskryminacyjny; absolwentka Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego, psychologii międzykulturowej Uniwersytetu Brunel w Londynie oraz Akademii Treningu Antydyskryminacyjnego. Specjalizuje się w tematyce akulturacji oraz pracy z dziećmi migrantami i dwujęzyczności. Od 2008 r. prowadzi projekty edukacyjne dla Polonii, bierze udział w edukacyjnych projektach międzynarodowych i edukuje w Polsce. Współtwórczyni cyklu edukacyjnego dla kadry nauczycielskiej polskich szkół sobotnich Letnia Akademia Komunikowania Międzykulturowego; współtwórczyni oraz koordynatorka projektu Centrum Pomocy Rodzinie w Londynie, gdzie oprócz wsparcia psychologicznego prowadzona jest edukacja kadry nauczycielskiej oraz rodziców w obszarze wspierania dwujęzyczności i pracy z dziećmi migrantami; autorka publikacji: „Psychologiczne aspekty doświadczeń migracyjnych u dzieci i młodzieży” wydanej przez Forum na Rzecz Różnorodności Społecznej w Warszawie.