

Zmiana Miejsca Zamieszkania

Zmiana środowiska w związku z przeprowadzką to jedno z najbardziej stresogennych doświadczeń, przed jakim może stanąć rodzina. Takie zmiany, zwłaszcza jeśli są one częste, szczególnie źle znoszone są przez dzieci. Najbardziej przeżywa stres dziecko, które jest jedynakiem i nie ma w tym trudnym okresie oparcia w rodzeństwie.

Przeprowadzka oznacza koniec starych przyjaźni, a w nowej grupie każdy wydaje się już mieć swego najlepszego przyjaciela lub należeć do jakiejś "paczki" dającej poczucie bezpieczeństwa. "Nowy" czuje się osamotniony i to w sytuacji, gdy jednocześnie mogą się pojawić problemy z przystosowaniem do nowego programu. Niektóre zajęcia będą dla dziecka stresujące, jeśli okaże się opóźnione w stosunku do nowej grupy, na innych będzie się nudzić, jeśli dane umiejętności opanował.

Przedszkolne dzieci są specyficznie narażone na negatywne skutki przeprowadzki, znajdują się one w tej fazie cyklu rozwojowego, kiedy to stopniowo uniezależniają się od rodziców, a w ich życiu zaczynają nabierać znaczenia także inne autorytety oraz grupa rówieśnicza. Zmiana miejsca zamieszkania może zakłócić te procesy i spowodować powrót do większej zależności od rodziców.

Ogólnie można jednak powiedzieć, że im starsze dziecko, tym większe trudności wiąże się dla niego z przeprowadzką, ponieważ utrata zaprzyjaźnionych kolegów jest tym bardziej bolesna, im większa rola w życiu dziecka pełni grupa rówieśnicza. Dziecko szkolne, zwłaszcza nastoletnie, może uparcie protestować przeciwko zmianie miejsca zamieszkania oraz prosić o pozostawienie go w rodzinnym mieście u krewnych lub znajomych. Niektóre dzieci nie mówią wprost o swoich przeżyciach, ale rodzice powinni mieć na uwadze ewentualne zmiany w ich zachowaniu, takie jak: obniżenie ocen w szkole, zmniejszony apetyt, zamykanie się w sobie, drażliwość, zakłócenia snu czy inne sygnały wskazujące na dramatyczne przeżywanie sytuacji.

Niejednokrotnie stres, jaki przeżywa dziecko, mniej odzwierciedla jego własne obawy, a jest raczej reakcją na zdenerwowanie rodziców związane ze zmianą miejsca pobytu. Gdy jedno z nich jest przeciwnie przeprowadzce, konflikt taki potęguje rozterkę dziecka.

Gdy objawy depresji i stresu utrzymują się u dziecka dłużej, rodzice powinni zgłosić się do lekarza rodzinnego, pediatry lub poradni rejonowej z prośbą o skierowanie do psychiatry dziecięco-młodzieżowego, który oceni, czy fizyczne i psychiczne następstwa stresu wymagają terapii. W toku terapii psychiatra wspólnie z dzieckiem może nauczyć rodziców, jak uczynić nową i trudną sytuację łatwiejszą dla całej rodziny.

By ułatwić dziecku przeprowadzkę:

- wyjaśnijcie, dlaczego musicie się przeprowadzić,
- postarajcie się zaznajomić dziecko z nowym otoczeniem, pokażcie mu mapy, fotografie, lokalne gazety itp.,
- spróbujcie przekonać dziecko, że nowe miejsce ma swoje zalety, np. jezioro, góry, parki rozrywki,
- po przeprowadzce zaangażujcie się razem z dzieckiem w działalność lokalnych organizacji - parafialnych, szkolnych, harcerskich,
- jeżeli dziecko jest w ostatniej klasie szkoły średniej, przemyślcie możliwość pozostawienia go u rodziny lub znajomych do końca roku szkolnego.

Im częściej rodzina zmienia miejsce swojego zamieszkania, tym większa powinna być dbałość o jej wewnętrzną stabilizację. Gdy rodzice się o to troszczą, a w razie potrzeby korzystają z profesjonalnej pomocy, wówczas każda zmiana środowiska może stać się pozytywnym doświadczeniem w życiu dziecka, wyrabiając w nim pewność siebie oraz umiejętność współzycia z innymi.