Переезд и новоселье, безусловно, события радостные, хотя, конечно же, и хлопотные. А, кроме того, новоселье часто связано с новым этапом в жизни людей, с яркими эмоциями и переживаниями. И наряду, с привычными хлопотами, связанными с переездом, возникает множество психологических аспектов, которые могут, как украсить, так и омрачить это радостное событие.

- Какие психологические проблемы возникают в связи с переездом?

- Психологи любят ставить такой эксперимент: Дают человеку написать ассоциативный ряд, связанный с тем или иным понятием. Слово переезд вызывает две группы ассоциаций: первая яркая, радостная, мажорная: улучшение жилищных условий, приятные хлопоты по ремонту, подбору интерьера. Вторая негативная суета, физические и психологические нагрузки, уборка и так далее.

Простое увеличение квадратных метров не всегда улучшает психологическую атмосферу в семье. Например, новое большое, но плохо организованное пространство может привести к большим стрессам, каких не было в маленькой уютной квартирке, где у каждого было место. Вспомните деревенские семьи со множеством домочадцев. У каждого ребёнка был свой уголочек на печке, некий уютный кокон, где он мог уединиться и пережить любую свою детскую проблему и трагедию. Вполне возможно, что в новых хоромах, ребёнок почувствует себя менее защищено, чем в маленькой старой квартире.

Помочь ребёнку пережить переезд в позитиве

- При покупке нового жилья в первую очередь взрослые планируют, какой сделать ремонт, и как расставить мебель. Как помочь ребёнку не потеряться в новом пространстве и пережить переезд? Как правильно создать для ребёнка тот самый уютный угол и психологический комфорт?

- Слово «пережить» часто воспринимается с негативной эмоциональной окраской. У психологов это не совсем так: переживать можно и яркие, и обыденные события, и на все это у каждого человека своя реакция. Поэтому важно помочь ребёнку пережить переезд в позитиве.

На что реагирует ребёнок, что является для него стрессом? Первое - самое страшное, что не может никогда понять ребёнок - это отсутствие родительского внимания, ощущение, что мама, папа, любимая бабушка всецело ему не принадлежат. Тем не менее, в период переезда и связанных с ним хлопот у мамы, будто бы, есть обоснование факта меньшего внимания к ребёнку, это очень большая её занятость. Первый совет в данной ситуации, это почаще говорить ребенку, как он важен и значим, что он по прежнему любим, что все это делается ради него. Но вот это «ради него» не должно создавать в сознании вашего чада ощущение жертвенности, не должно вызывать в нём чувство вины за «принесённую, ради него жертву».

Хорошо бы чтоб ребёнок почувствовал перспективу «счастливого завтра». Поэтому его нужно вовлечь в обдумывание интерьера новой квартиры, конечно, на привычном для него уровне. Например, дать возможность нарисовать новое пространство. Если это совсем маленький ребёнок, обсудить с ним какие игрушки он поставит в новой комнате. Кстати, есть еще один хороший способ освоения пространства - если квартира старая и подлежит ремонту, то дайте ребенку порисовать на обоях. Важно пробудить позитивные эмоции, вовлечь ребёнка в сотрудничество со взрослыми.

Необходимо учитывать, что ребёнок очень чувствителен к ритмам и растёт он здоровым при соблюдении режима дня. Поэтому, надо постараться сделать всё, чтоб привычный режим дня ребёнка не пострадал. Это взрослый человек может воспринимать перемену радостно и эмоционально, а ребёнка это обычно дезорганизует, он начинает капризничать, что, несомненно, вызывает у родителей раздражение, срывы, и тут-то он чувствует себя ненужным и нелюбимым. Чтобы не нарушать привычный режим для малыша, можно воспользоваться помощью бабушки или няни.

- Часто бывает, что родителям хочется отметить новоселье, принять гостей, и ребёнок может остаться без внимания. Как лучше поступить, чтоб были соблюдены интересы и взрослого и ребёнка?

- Есть такая практика привлечение оперативного персонала, например няни, гувернантки, педагога, которые могут прийти на несколько часов, на день, на выходные и занять ребёнка, грамотно вовлечь его в процесс освоения нового пространства. Когда ребёнок находится с няней он не чувствует себя брошенным.

- Нет ли в этом случае такой опасности, что у ребёнка сложиться впечатление, что мама себя подменила няней?

- Этот момент стоит обсудить серьёзно и не только по поводу переезда. Проблема многих наших мам заключается в том, что у них зачастую отсутствует осознание собственного «Я», и они не могут грамотно распределять роли в семье. Когда у женщины есть правильное понимание своих ролей, например: я мама, я - красивая женщина, я - хозяйка, я профессионал, то происходит их разграничение и правильное распределение. Если же эти роли не осознаются и не разграничиваются, то мама начинает испытывать комплекс вины, если она не может обрушить на ребёнка всю свою любовь и энергию, появляется чувство, что если она перераспределяет внимание между ребёнком и кем-то или чем-то еще, то ребёнок утрачивает её любовь и внимание. Психологи рекомендуют привлекать в конфликтных ситуациях значимого третьего, человека, который внесёт новую струю в семейные отношения. Ревнующие мамы могут быть спокойны в том отношении, что няня никогда не сможет заменить маму, она лишь может исполнить её обязанности на время занятости.

- Как лучше организовать место ребёнка, будь это свой уголок или комната?

- Ребёнок, как и любой другой человек, чувствует себя психологически комфортно, когда у него есть своя территория, которую он использует для уединения, для своих увлечений. У ребёнка должна быть возможность здесь делать то, что нельзя делать во всей квартире. Это то личное пространство, которое родители должны научиться уважать с первых дней, и не вторгаться в него без разрешения. Тогда можно воспитать в своём чаде самостоятельность и независимость, необходимые для формирования личности. К сожалению, родители очень часто убивают стремления ребёнка к творчеству, формирующийся вкус. Нельзя ограничивать ребёнка в желании оформлять его пространство.

При организации комфортного пространства можно использовать двухъярусную кровать со шторками, палатку которая будет служить ребёнку своим собственным домиком. Своя территория для ребёнка это предвестник будущего ощущения дома.

Любящие родители и благодарные дети

- Переезд часто является стрессом для пожилых людей. Как снизить его последствия?

- Конечно, пожилые люди переживают при переезде большой стресс, лишаясь привычного района, окружения: привычной булочной, своего врача, подружки на скамеечке, и здесь им нужно дополнительное психологическое подкрепление. Часто родители разменивают свою удобную и привычную квартиру, для того чтобы молодые жили отдельно. И, как правило, идут на это от большой любви к своим детям. С другой стороны они хотят доказать детям свою необходимость и значимость, получить в ответ благодарность и большее внимание. Поэтому молодые должны найти время, возможность и способы, чтобы отыграть роль благодарных детей.

Родителями трудно переживается момент, когда дети начинают жить самостоятельной жизнью. Например, дочь в связи с переездом теперь становится хозяйкой дома. И хотя родители этого хотели, им понадобится много времени, чтобы принять эти перемены. В этой ситуации молодым людям, как более гибким, нужно проявить больше терпения и понимания. Вероятно, родители будут давать советы, часто неприемлемые с точки зрения молодых. Их нужно выслушать и хотя бы что-нибудь воплотить в жизнь. Это будет приятно родителям, и поспособствует сглаживанию возможных конфликтов.

Новый дом новые роли

- В связи с переездом, часто изменяется количество домочадцев, появляются новые роли. Как правильно эти роли распределить?

- Переезд является катализатором всех процессов, которые происходили в семье. Если вам казалось, что муж и до переезда был не очень активным в решении семейных проблем, то в данной ситуации это ощущение может обостриться. Как бы в этой ситуации не складывались ваши отношения с супругом, необходимо сохранить для ваших детей позитивное мнение о нем. Поэтому постарайтесь не срываться, не указывать ему на соседа, который делает больше его, попытайтесь найти позитивы. Если новоселье спонсировано родителями либо женой, то эта ситуация может обострить переживания комплекса неполноценности у мужа. Если наоборот квартира заработана мужем, не поддайтесь искушению позволить ему в слишком большой степени, чувствовать себя кормильцем, а себя чувствовать содержанкой. Есть смысл, дать понять супругу значимость своего вклада в формирование и поддержание семейного очага.

Переезд является хорошим поводом для воспитания ребенка. Есть возможность подчеркнуть роль отца, как мужчины, как хозяина в доме, показать его действия, какой он сильный, какие мы защищённые. Показать, как ведёт себя мужчина, когда его семья

оказывается в затруднительной ситуации, как мама его поддерживает и создаёт уют.