



Celebrity
INTERNATIONAL MOVERS S.A.



Οδηγός Προετοιμασίας Παιδιών

Πως να προετοιμάσετε το παιδί σας συναισθηματικά
για αυτή τη μετακίνηση

Λεωφ. Καποδιστρίου 102, Νέα Ιωνία, 142 35 Αθήνα - Τ: +30 210 2720106 - Φ: +30 210 2720105

contact@celebrity.gr - www.celebrity.gr

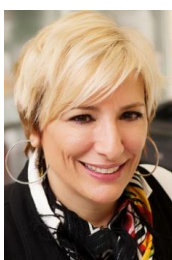


Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω τόσο εκ μέρους μου όσο και εκ μέρους της ομάδας της Celebrity International Movers που εμπιστευτήκατε τη Celebrity για την επόμενη μετακίνησή σας.

Είτε ταξιδεύετε εντός της πόλεως είτε εντός της χώρας, η μετακίνηση αποτελεί πάντοτε μία περίοδο δοκιμασίας. Ορισμένες μετακινήσεις μπορεί να οφείλονται σε θετικά κίνητρα, όπως επαγγελματική προαγωγή, ενώ άλλες μπορεί να οφείλονται σε μία δραματική αλλαγή, όπως το διαζύγιο ή η απόλυση. Όποιος κι εάν είναι ο λόγος, η μετεγκατάσταση μπορεί να αποτελεί πρόκληση για οποιονδήποτε ή να είναι ιδιαιτέρως σκληρή για τα νεότερα μέλη της οικογένειας. Αυτή η μετακίνηση ενδέχεται να προκαλέσει συναισθήματα ανασφάλειας, δυσαρέσκειας και φόβου.

Έτσι, προκειμένου να διασφαλίσετε ότι τα παιδιά σας αισθάνονται ότι αποτελούν μέλη αυτού του σημαντικού γεγονότος αλλαγής του τρόπου ζωής και να περιορίσει αυτά τα αρνητικά συναισθήματα έχουμε ετοιμάσει τον παρόντα οδηγό για να σας προσφέρουμε μία χείρα βοηθείας. Προσπαθήστε να ακολουθήσετε αυτές τις απλές συμβουλές και τεχνάσματα κατά την προετοιμασία των παιδιών σας και τα πράγματα θα εξελιχθούν με ηπιότερο τρόπο για όλους.

Για άλλη μία φορά σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη σας προς εμάς και ελπίζουμε ο οδηγός μας να σας βοηθήσει να κάνετε τη μετακίνηση ευκολότερη για εσάς και την οικογένειά σας.



Κατερίνα Χρυσοβέργη
Διευθύνουσα Σύμβουλος
Celebrity International Movers S.A.
T: +30 210 2720106
Φ: +30 210 2720105
kathy@celebrity.gr
www.celebrity.gr

10 ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

1. Ενημέρωση για τα νέα αμέσως	4
2. Να είστε ευχάριστοι και να κρατάτε τα παιδιά σας ενήμερα.....	4
3. Προκαλέστε τους ενθουσιασμό για το ταξίδι	5
4. Κάνετε το πακετάρισμα διασκεδαστικό και αφήστε τα παιδιά σας να σας βοηθήσουν	6
5. Βοηθήστε τα να σχεδιάσουν τους αποχαιρετισμούς τους	7
6. Οργανώστε ένα αποχαιρετιστήριο πάρτι.....	8
7. Διατηρήστε τις ρουτίνες και τους κανόνες.....	8
8. Κάνετε το νέο σπίτι να φαίνεται οικείο προς αυτά.....	9
9. Βοηθήστε τα να ενταχθούν στη νέα κοινότητα.....	10
10. Διατηρήστε τη θετική του διάθεση!.....	10
Ειδικές Συμβουλές	12
Αντιμέτωπιση των συναισθημάτων	12
Μετακίνηση με νήπια και παιδιά προσχολικής ηλικίας	12
Μετακίνηση με παιδιά σχολικής ηλικίας	13
Μετακίνηση με εφήβους.....	13

1. Ενημέρωση για τα νέα αμέσως

Ορισμένα παιδιά αρέσκονται στην οικειότητα και τη ρουτίνα. Έτσι, εάν είναι δυνατό, όταν σκέπτεστε να ταξιδέψετε, αναλογιστείτε τα πλεονεκτήματα αυτής της αλλαγής ενάντια στην άνεση, τα οποία παρέχουν το περιβάλλον, το σχολείο και η κοινωνική ζωή που εσείς προσφέρετε στα παιδιά σας. Προσπαθήστε να προσεγγίσετε τα βασικά σε θεωρητικό επίπεδο μαζί με τα παιδιά σας κατανοώντας πως επρόκειτο να αισθάνονται για τη μετακόμιση. Εάν η οικογένειά σας έχει προσφάτως αντιμετωπίσει σοβαρές αλλαγές όπως ένα διαζύγιο ή ένας θάνατος, καλύτερα να αναβάλετε το ταξίδι σας προκειμένου να δώσετε χρόνο στα παιδιά σας να προσαρμοστούν.

Η απόφαση για το ταξίδι ενδέχεται να εκφεύγει του ελέγχου σας, πιθανότατα να οφείλεται σε ένα επαγγελματικό ταξίδι ή σε οικονομικά ζητήματα. Σ' αυτήν την περίπτωση μιλήστε με το παιδί σας μόλις ενημερωθείτε ότι η επερχόμενη μετακίνηση είναι βεβαία. Ενώ υποστηρίζεται ότι εάν παραμείνει το παιδί σας στην άγνοια γι' αυτές τις αλλαγές, θα μειωθεί η ανησυχία του, η πραγματικότητα είναι ότι τα παιδιά, όπως όλοι μας, χρειάζονται χρόνο για να προσαρμοστούν και να επεξεργαστούν σημαντικές πληροφορίες.

Το παιδί σας ενδέχεται να αντιληφθεί την αλλαγή στη διάθεση και τη συμπεριφορά σας, γι' αυτό είναι καλύτερο να είστε ευθείς. «Τα παιδιά αντιλαμβάνονται όταν είστε μυστικοπαθείς», εξηγεί η Marie Hartwell-Walker Ed.D., (πτυχιούχος ψυχολογίας και οικογενειακός σύμβουλος στη Μασαχουσέτη). «Εάν κρατάτε το παιδί σας στο σκοτάδι, αυτό το οποίο φαντάζεται ενδέχεται να είναι χειρότερο από την πραγματικότητα».

2. Να είστε ευχάριστοι και να κρατάτε τα παιδιά σας ενήμερα

Ανεξάρτητα από τις περιστάσεις, ο καλύτερος τρόπος να προετοιμάσετε τα παιδιά σας για τη μετακίνηση είναι να μιλήσετε μαζί τους γι' αυτό.

Πρώτα, βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας γνωρίζουν ότι μπορούν να σας απευθύνουν οποιοδήποτε ερώτημα και ότι θα τους δώσετε μία έντιμη απάντηση. Τα περισσότερα παιδιά επιθυμούν να γνωρίζουν για το νέο τους σχολείο, τη γειτονιά, τις αθλητικές ομάδες και την πόλη. Ωστόσο, μπορεί να σας απευθύνουν ένα αφηρημένο ερώτημα όπως «Πόσο δύσκολο είναι να κάνεις φίλους;» Δώστε απαντήσεις ολοκληρωμένες και ειλικρινείς και να είστε δεκτικοί και σε θετικές και σε αρνητικές αντιδράσεις. Ακόμα κι εάν η μετακίνηση έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της οικογενειακής ζωής, τα παιδιά δεν το αντιλαμβάνονται πάντα και ενδέχεται να επικεντρωθούν στις τρομακτικές πτυχές της αλλαγής.

Η απόφαση για τη μετακίνηση είναι σημαντική γι' αυτό χρειάζεται επεξήγηση. Είτε επρόκειτο για μετακίνηση εντός της πόλεως είτε εντός της χώρας, η οποία οφείλεται σε αλλαγή επαγγελματικής θέσης ή απλώς σε μετακίνηση σε ένα μεγαλύτερο σπίτι / καλύτερη γειτονιά, τα παιδιά σας αξίζουν μία εξήγηση. Εάν εξηγήσετε πως η μετακίνηση θα βελτιώσει την οικογενειακή ζωή, τα παιδιά σας μπορεί να επικεντρωθούν στις αρνητικές και τρομακτικές πτυχές γι' αυτά. Επιτρέψτε τους να κάνουν μία λίστα με τις ανησυχίες ή τις ερωτήσεις τους και απαντήστε τους όσο πιο διεξοδικά και έντιμα μπορείτε.

Προτού διαδώσετε τα νέα:

- Καταλήξτε σε ένα σχέδιο έτσι ώστε να απαντήσετε στα ερωτήματα που πιθανώς να σας απευθύνουν.

- Προσπαθήστε να αποφασίσετε σε ποιο σχολείο θα παρακολουθούν τα μαθήματά τους καθώς επίσης και τα παιδιά που φοιτούν στα τμήματα / στις δραστηριότητες τις οποίες παρέχει.
- Συλλέξτε τις ιστοσελίδες τις οποίες μπορείτε να επισκέπτεστε μαζί προκειμένου να μάθετε περισσότερα για το νέο σχολείο και την πόλη, συμπεριλαμβανομένων των μουσείων που βρίσκονται κοντά, των πάρκων και των παιδικών χαρών που ανυπομονούν να επισκεφθούν.
- Μάθετε την ακριβή ημερομηνία της μετακίνησης προκειμένου να οργανώσετε το πακέταρισμα και τους αποχαιρετισμούς.

Μόλις είστε έτοιμοι, συγκαλέστε οικογενειακό συμβούλιο για να εξηγήσετε τα βασικά στάδια του ταξιδιού. Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά σας να καταγράψουν τις ερωτήσεις τους καθώς σκέπτονται και μετά

3. Προκαλέστε τους ενθουσιασμό για το ταξίδι

Προσπαθήστε να προκαλέσετε στα παιδιά σας ενθουσιασμό σχετικά με την ιδέα της μετακίνησης. Προσπαθήστε κάποιο από τα επόμενα:

- Εάν μετακινήστε εντός της πόλεως, προσπαθήστε να οργανώσετε μία επίσκεψη στο νέο σας σπίτι και εξερευνήστε τη νέα σας γειτονιά. Ακόμα κι εάν δεν μπορέσετε να μπειτε στο εσωτερικό του σπιτιού, περπατήστε ή οδηγήστε γύρω από αυτό και δείξτε τους ποιο παράθυρο θα είναι δικό τους και σε ποιο μέρος θα τοποθετηθεί η κούνια, κλπ.
- Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, προσπαθήστε να συμμετέχετε σε δραστηριότητες οι οποίες αρέσουν στα παιδιά σας και επισκεφθείτε μέρη στα οποία θα πηγαίνουν στην παλιά τους περιοχή (παιδική χαρά, στοά, εμπορικό κέντρο κλπ.). Κάνετε μια βόλτα στον καινούργιο σας δρόμο (μπορεί να συναντήσετε κάποιους μελλοντικούς φίλους κατά τη διάρκεια του περιπάτου) έτσι ώστε να αποκτήσετε την αίσθηση της νέας σας γειτονιάς.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να επισημάνουν 3 πράγματα τα οποία επιθυμούν να κάνουν στο καινούργιο μέρος και προγραμματίστε να πραγματοποιήσετε τουλάχιστον ένα.
- Επικεντρωθείτε στις θετικές πτυχές της νέας σας οικίας και γειτονιάς. Πιθανώς τα παράθυρα να είναι μεγαλύτερα στην κουζίνα, κι έτσι θα έχετε περισσότερο φως του ηλίου στο πρωινό σας, ή η τοπική βιβλιοθήκη βρίσκεται σε κοντινή απόσταση.
- Για τις μακρινές αποστάσεις, εάν η επίσκεψη είναι δυνατή προσπαθήστε να οργανώσετε μία εκδρομή. Συμπεριλαμβανομένων των κοντινών τοποθεσιών οι οποίες έχουν διασκεδαστικά πράγματα να κάνουν ή προτείνετε μία ημερήσια εκδρομή.
- Εάν η εκδρομή δεν είναι δυνατή τότε συλλέξτε όσες πιο πολλές πληροφορίες μπορείτε για το νέο σπίτι, την πόλη, την πολιτεία (ή τη χώρα). Επισκεφθείτε το Διαδίκτυο για να μάθετε περισσότερα για την κοινότητα. Μάθετε σε ποιες δραστηριότητες μπορούν να συμμετέχουν τα παιδιά σας. Δείτε μήπως κάποιος συγγενής, φίλος ή ακόμα και κάποιος μεσίτης μπορεί να σας παρέχει φωτογραφίες του νέου σπιτιού και του σχολείου των παιδιών σας. Μπορείτε επίσης να ψάξετε μέσω της Google τη διεύθυνσή σας - ενδέχεται να μπορείτε να δείτε το δρόμο - προκειμένου να δείτε το σπίτι σας μέσω της επιλογής «street-level view» (ή ακόμα και να το εντοπίσετε από το διάστημα).
- Τοποθετήστε φωτογραφίες του νέου σας σπιτιού και των γύρων τοπωνυμίων σε μέρος όπου το παιδί σας έχει συχνή πρόσβαση (στο ψυγείο, για παράδειγμα, ή στο λάπτοπ σας καθώς κάζεται στην αγκαλιά σας).
- Ζητήστε από τα παιδιά σας να διακοσμήσουν τα νέα τους δωμάτια. Προτού μετακομίσετε, μπορούν να διαλέξουν ένα χρώμα βαψίματος, να σχεδιάσουν τη διάταξη

των επίπλων και να αγοράσουν νέα κρεβάτια και τάπητες.

- Δώστε στα παιδιά σας ένα κινούμενο κιτ το οποίο να περιέχει πληροφορίες για τη νέα πόλη ή τη γειτονιά, εικόνες από το νέο σπίτι και άλλα αντικείμενα προκειμένου να διεξαχθεί ομαλά η μετακόμιση.

4. Κάνετε το πακετάρισμα διασκεδαστικό και αφήστε τα παιδιά σας να σας βοηθήσουν

Η όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ενασχόληση των παιδιών σας στη διαδικασία του προγραμματισμού τα κάνει να νιώθουν μέρος αυτής. Δώστε στα παιδιά σας τη δυνατότητα να προτείνουν επιλογές σε κατάλληλες στιγμές. Θα τα βοηθήσει να αισθάνονται ασφαλή καθώς αποκτούν μία αίσθηση ελέγχου της κατάστασης και τους επιτρέπει να γνωρίζουν ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους είναι σεβαστά.

- Σημειώστε την ημερομηνία που μετακομίζετε στο οικογενειακό ημερολόγιο, έτσι ώστε τα παιδιά σας να είναι ενήμερα για το χρονικό σημείο που αυτό θα συμβεί.
- Σημειώστε την ημερομηνία που θα αρχίσετε το πακετάρισμα.
- Όταν πακετάρετε τα παιχνίδια και τα ρούχα των παιδιών σας, βεβαιωθείτε ότι αντιλαμβάνονται ότι δεν τα πετάτε.
- Ζητήστε τους βοήθεια στην επιλογή των οικιακών συσκευών που επρόκειτο να κρατήσετε και αυτές που θα ξεφορτωθείτε πωλώνοντας τις. Δώστε σε κάθε παιδί μία λίστα με εργασίες που πρέπει να κάνει, συμπεριλαμβανομένης της διαλογής πραγμάτων από το δωμάτιό τους. Προσπαθήστε να μην επιμείνετε να απορρίψουν πράγματα με τα οποία συνδέονται και είναι εξοικειωμένα μαζί τους.
- Τοποθετήστε τα παιδιά σας ως υπευθύνους σε μία συγκεκριμένη εργασία. Πιθανώς να είναι υπεύθυνα για να βοηθήσουν ένα μικρότερο αδερφάκι τους να πακετάρει ή να τοποθετήσουν ετικέτες και χρώμα στα κουτιά.
- Δείξτε στα παιδιά σας πως να πακετάρουν σωστά και πως να τοποθετούν σωστά τις ετικέτες στο κουτί, μετά καθορίστε μία «ημερομηνία πακεταρίσματος» όπου τόσο εσείς όσο και τα παιδιά σας θα αφιερώσετε χρόνο στη διαλογή και το πακετάρισμα. Για τα παιδιά είναι ευκολότερο να κάνουν αυτές τις εργασίες όταν η υπόλοιπη οικογένεια είναι απασχολημένη. Ανταμείψτε την «ημέρα πακεταρίσματος» με πίτσα ή με ταινίες το βράδυ.
- Αφήστε τα να βοηθήσουν. Ο μικρός σας κουβαλητής θα είναι περισσότερο ευτυχισμένος εάν τοποθετεί μη εύθραυστα αντικείμενα σε κουτιά (μπορεί να πακετάρει τα μαξιλάρια) και να τοποθετεί έγχρωμες τελείες στα κουτιά (χρησιμοποιήστε αυτές για να καθορίσετε ποιο κουτί ανήκει σε ποιο δωμάτιο).
- Κρατήστε τα αντικείμενά τους για το τέλος. Μην πακετάρετε τα παιχνίδια με τα οποία παίζουν συχνά τα παιδιά σας μέχρι μία ή δύο ημέρες πριν από την αναχώρηση της οικογένειας. Μόλις αρχίσετε να γεμίζετε τα κουτιά, διαβεβαιώστε τους ξανά και ξανά πως οτιδήποτε τοποθετήσατε στο εσωτερικό των κουτιών θα επιστραφεί στο νέο σπίτι.
- Τα μικρά παιδιά μπορούν να μείνουν με μία νταντά την ημέρα της μετακόμισης, ενώ τα μεγαλύτερα καθώς και οι έφηβοι μπορούν να βοηθήσουν κατά τη μεταφορά στο φορτηγό – μεταφορά.
- Πείτε στα παιδιά σας να δημιουργήσουν ένα ειδικό κουτί το οποίο θα περιέχει τα απαραίτητα για την ημέρα της μετακόμισης. Μπορείτε να το αποκαλέσετε «Κουτί Επιβίωσης στη Μετακόμιση». Πρέπει να περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα που το παιδί σας θα χρειαστεί κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Ενθαρρύνετε αυτά να διακοσμήσουν

το κουτί με όποιον τρόπο τους αρέσει. Το κουτί μπορεί να περιλαμβάνει παιχνίδια και βιβλία προκειμένου να είναι απασχολημένα κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Τα απαραίτητα όπως οδοντόβουρτσες, ρούχα κ.λπ. μπορούν να είναι πακεταρισμένα σε βαλίτσα. Το κουτί επιβίωσης θα πρέπει να τους προσφέρει μόνο διασκέδαση!

Συμβουλές Ασφαλείας:

- **Κρατήστε τα επικίνδυνα υλικά μακριά από τα παιδιά σας όταν δεν βρίσκεστε κοντά τους.** Είναι πολύ εύκολο να αποσπαστεί η προσοχή σας ενόσω πακετάρετε, αλλά βεβαιωθείτε ότι ελέγχετε τους πιθανούς κινδύνους – το κουτί με την ταινία πακεταρίσματος έχει μία αιχμηρή εγκοπή, η στοίβα με τα άδεια κουτιά μπορεί εύκολα να ανατραπεί και το χαρτί περιτυλίγματος με φυσαλίδες αέρα μπορεί να είναι επικίνδυνο για πνιγμό.
- **Κατά την άφιξή σας στο νέο σπίτι προβείτε σε έναν ασφαλή έλεγχο.** Το τελευταίο που θέλετε όταν οργανώνετε το νέο σας σπίτι είναι να ανησυχείτε ότι τα παιδιά σας κινδυνεύουν να τραυματιστούν. Όταν πακετάρετε τα αντικείμενα για την ασφάλεια των παιδιών σας, βεβαιωθείτε ότι τα έχετε τοποθετήσει σε ένα ξεχωριστό, ευκόλως προσβάσιμο κουτί έτσι ώστε να τοποθετήσετε προστατευτικό κάλυμμα στις πρίζες, να κλειδώσετε το φούρνο, να καταστήσετε ασφαλή τα ράφια με τα βιβλία κλπ. αμέσως μόλις μετακομίσετε. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά σας δε θα νιώθουν ότι το σπίτι τους είναι μέρος όπου τα πάντα είναι εκτός ορίων. Θυμηθείτε, χρειάζεται να είστε προσεκτικοί, ειδικώς όταν το περιβάλλον (και οι πιθανοί κίνδυνοι) είναι καινούριο.

5. Βοηθήστε τα να σχεδιάσουν τους αποχαιρετισμούς τους

Αποτελεί ένα ιδιαιτέρως σημαντικό κομμάτι της διαδικασίας της μετακόμισης να βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας έχουν την ευκαιρία να αποχαιρετήσουν. Αυτό θα τους βοηθήσει να έχουν περισσότερο ένα αίσθημα τερματισμού και λιγότερο ότι έχουν απομακρυνθεί από τον προηγούμενο τρόπο ζωής τους.

- Αφιερώστε χρόνο για να αποχαιρετήσουν τα αγαπημένα τους στέκια. Υπάρχει κάποιο ιδιαίτερο μαγαζί με παγωτά το οποίο αρέσκονται να επισκέπτονται τα παιδιά σας; Ένα μουσείο ή ένα πάρκο ή μία πισίνα; Ζητήστε από τα παιδιά σας να κάνουν μία λίστα ή κάνετε μία λίστα με την υπόλοιπη οικογένεια και αφιερώστε χρόνο κάθε εβδομάδα στο να πραγματοποιείτε έστω μία αγαπημένη δραστηριότητα. Εάν αποφασίσετε να το κάνετε αυτό ως οικογένεια βεβαιωθείτε ότι συμμετέχουν όλοι. Δημιουργήστε ένα ημερολόγιο και επισημάνετε τις ημέρες και το γεγονός / μέρος που θα επισκεφθείτε. Αυτό θα προετοιμάσει τα παιδιά σας να αποχαιρετήσουν συγκεκριμένα μέρη.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να δημιουργήσουν ένα βιβλίο διευθύνσεων με πληροφορίες επικοινωνίας των φίλων τους, των δασκάλων τους, των προπονητών τους κλπ. Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να διατηρήσουν επαφή και διαβεβαιώστε τα ότι οι φίλοι τους είναι ένα «mouse-click», ένα γραμματόσημο, ή ένα τηλεφώνημα μακριά.
- «Φρεσκάρτε» τη μνήμη τους. Καθώς προετοιμάζετε να μετακομίσετε, περιπλανηθείτε στο εσωτερικό και το εξωτερικό του σπιτιού σας προκειμένου να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να εντοπίσουν τα αγαπημένα τους πράγματα που βρίσκονται στο σπίτι, την αυλή και σε ολόκληρη τη γειτονιά. Φέρτε μαζί σας μια κάμερα για να φωτογραφήσετε τα πάντα – ακόμα κι εάν πρόκειται για ένα ράγισμα στη σκεπή ή ένα θάμνο με πεταλούδες στην αυλή του γείτονά σας.
- Δημιουργήστε ένα βιβλίο αποχαιρετισμού. Τυπώστε τις φωτογραφίες και δημιουργήστε μαζί ένα άλμπουμ. Επιτρέψτε στα παιδιά σας να υπαγορεύουν τις λεζάντες έτσι ώστε να

Θυμάστε το λόγο για τον οποίο είναι τα συγκεκριμένα αντικείμενα είναι ξεχωριστά γι' αυτά. Όταν δημιουργείτε το νέο σας σπίτι ανατρέξτε στο βιβλίο για να βρείτε παρόμοια χαρακτηριστικά («Υπάρχει μία μεγάλη πέτρα και σε αυτήν την αυλή») – ανακαλύπτοντας όμοια θα τα βοηθήσει να αισθάνονται περισσότερο οικεία καθώς και ότι το καινούριο περιβάλλον δεν είναι τόσο διαφορετικό.

- Πάρτε ως ενθύμιο ένα ή δύο πράγματα από το σπίτι προτού ολοκληρωθεί η οικογένεια αναχωρήσει. Τα παιδιά θα αισθάνονται άνεση με το να πάρουν ένα μικρό κομμάτι από το παλιό στο καινούριο σπίτι - ένα κομμάτι από την ταπετσαρία, ένα εφεδρικό κλειδί, ένα κομμάτι από το αγαπημένο τους λουλούδι για να το φυτέψουν στον καινούριο κήπο. Με τον καιρό, η αγάπη των παιδιών σας για το καινούριο σπίτι θα ανθίσει μαζί με το φύλλωμα κι ενώ πάντα θα έχουν ευχάριστες αναμνήσεις από το παλιό τους σπίτι, θα δοθούν ευκαιρίες να νιώσουν στοργή και για το νέο τους σπίτι.

6. Οργανώστε ένα αποχαιρετιστήριο πάρτι

Ένα αποχαιρετιστήριο πάρτι είναι ο καλύτερος τρόπος για δημιουργηθούν οι τελευταίες αναμνήσεις από το παλιό σπίτι.

- Επιτρέψτε στα παιδιά σας να σας βοηθήσουν να οργανώσετε την εκδήλωση.
- Να είστε δημιουργικοί. Για παράδειγμα, αγοράστε ένα T-Shirt ή ένα λούτρινο ζωάκι για τα παιδιά σας και ζητήστε από τους φίλους τους να το υπογράψουν ή να γράψουν ένα ξεχωριστό μήνυμα σε αυτό.
- Κάποια παιδιά μπορεί να προτιμούν ένα πάρτι ενώ άλλα μπορεί να προτιμούν ένα «χαλαρό» πάρτι με καλεσμένους ελάχιστους κοντινούς φίλους.
- Τα παιδιά σας μπορεί να επιθυμούν ξεχωριστές εκδηλώσεις, για παράδειγμα, μία για τους σχολικούς φίλους τους, μία για τους γείτονες και μία για την ομάδα του μπίτζμπολ. Όσο περισσότερο μπορείτε, προσπαθήστε να ικανοποιήσετε τις επιθυμίες τους με κάποιο λόγο. Θυμηθείτε ότι ο αποχαιρετισμός είναι ένα σημαντικό βήμα για τη διαδικασία της μετακόμισης.
- Οποιοδήποτε κι εάν προσκαλέσετε προσπαθήστε να μην το παρακάνετε. Μία εξ ολοκλήρου επιτηδευμένη εκδήλωση μπορεί να προκαλέσει περισσότερο εκνευρισμό παρά άνεση. Γνωρίζετε πολύ καλά την ιδιοσυγκρασία των παιδιών σας, οπότε αφήστε τα να είναι ο οδηγός σε οποιαδήποτε οργάνωση ενός πάρτι.

7. Διατηρήστε τις ρουτίνες και τους κανόνες

Μόνο επειδή μετακομίζετε δε σημαίνει ότι όλα θα πρέπει να αλλάξουν στην οικογενειακή σας ζωή. Θυμηθείτε ότι τα παιδιά αναπτύσσονται με σταθερότητα.

- Διατηρήστε τους ίδιους οικιακούς κανόνες. Τα παιδιά ορισμένες φορές προσπαθούν να εκμεταλλευτούν συγκεκριμένες καταστάσεις ή παρερμηνεύουν τις σημαντικές αλλαγές το οποίο σημαίνει ότι ενδεχομένως να θεωρούν ότι οι οικιακοί κανόνες δεν έχουν πλέον εφαρμογή. Με το να παρεκκλίνετε λιγάκι ή με το να εθελουφλείτε που και που ενδεχομένως με αυτόν τον τρόπο να προκαλείτε αρνητικά συναισθήματα ή να κάνετε τα παιδιά σας να είναι λίγο πιο θετικά γι' αυτήν τη μετακόμιση. Όμως μην αφήνετε αυτή την ενοχή να σας παρασύρει. Οι κανόνες είναι κανόνες και πρέπει να εφαρμόζονται είτε βρίσκεστε στο Λονδίνο είτε στην Κουάλα Λουμπόρ.

- Προσκολληθείτε στο πρόγραμμά σας. Σίγουρα ενθουσιάζεστε αδειάζοντας τα κουτιά και διασκορπίζοντας τα αντικείμενα παντού όμως μην αφήσετε αυτόν τον ζήλο να διαταράξει την καθημερινή ρουτίνα των παιδιών σας. Τη συνήθη ώρα του μεσημεριανού φαγητού κάνετε ένα διάλειμμα και γευματίστε. Την ώρα του ύπνου μην αμελείτε όσα κάνατε πριν κοιμηθείτε κι εάν είναι συνηθισμένα σε μία βόλτα μετά τον ύπνο, περιηγηθείτε στη νέα σας γειτονιά. Αυτά τα διαλείμματα αξίζουν – θα τα βοηθήσουν να είναι ήρεμα και εσάς να είστε γεμάτοι ενέργεια. Οι ώρες των γευμάτων, του ύπνου και άλλες συνήθειες θα πρέπει να παραμένουν οι ίδιες.
- Συνεχίστε τις διασκεδαστικές οικογενειακές παραδόσεις και δημιουργήστε καινούριες. Είναι η νύχτα της Τρίτης χαρακτηρισμένη ως «taco night»; Συνεχίζοντας όσα σας διασκέδαζαν στο παρελθόν στο παλιό σας σπίτι μπορεί να βοηθήσουν τα παιδιά σας να νιώθουν οικεία στο νέο τους περιβάλλον. Μπορείτε επίσης να ξεκινήσετε καινούριες συνήθειες, για παράδειγμα να τρώτε πίτσα στο σαλόνι.

8. Κάνετε το νέο σπίτι να φαίνεται οικείο προς αυτά

Εξοικειώστε τα παιδιά σας με το καινούργιο σας σπίτι. Αυτό θα απομακρύνει την αμφιβολία και το φόβο από τα ανάμεικτα συναισθήματα τα οποία δοκιμάζουν. Όσο συντομότερα τα παιδιά σας νιώσουν ασφάλη στο καινούριο τους περιβάλλον τόσο γρηγορότερα θα νιώσουν την καινούργια τους κατοικία ως το πιο οικείο περιβάλλον.

- Τακτοποιήστε τα δωμάτιά τους όσο το δυνατόν συντομότερα. Η πρώτη εργασία σας όταν δημιουργείτε εξ αρχής το σπίτι σας: Ετοιμάστε πρώτα το δωμάτιο των παιδιών σας!
- Εάν δεν έχουν κάποιο συγκεκριμένο σχεδιασμό ή προτίμηση τότε χρησιμοποιείτε το παλιό τους δωμάτιο ως προσχέδιο. Εάν το κρεβάτι τους είχε θέα από το παράθυρο, προσπαθήστε να το τοποθετήσετε στο ίδιο μέρος στο καινούργιο τους δωμάτιο (και χρησιμοποιείτε τα αγαπημένα τους / παρόμοια σεντόνια). Οργανώστε τα βιβλία και τα παιχνίδια τους σε ράφια με τον ίδιο τρόπο και μπορείτε ενδεχομένως να ξοδέψετε ελάχιστα λεπτά να τοποθετήσετε έργα τέχνης τα οποία συνήθιζαν να βλέπουν στους τοίχους. Με αυτόν τον τρόπο, ακόμα κι εάν το υπόλοιπο σπίτι είναι ακατάστατο, τα παιδιά σας θα έχουν τον δικό τους ασφαλή παράδεισο.
- Οργανώστε μία χαρούμενη έκπληξη. Ένας γονέας ο οποίος ήθελα να κάνει κάτι ξεχωριστό ζήτησε τη βοήθεια του μεσίτη της. Επέλεξε κάποια όμορφα παιχνίδια για την κόρη και το γιο της (8 και 3) προκειμένου να τα βρουν στις άδειες ντουλάπες τους. «Για την κόρη μου, είχαμε μία κούκλα «American Girl» και για το γιο μου ένα γκαράζ «Little Tykes». Η έκπληξη λειτούργησε. «Ποιος δεν θα ήθελε να βρει κάτι όμορφο στις άδειες ντουλάπες μετά από την απομάκρυνση από οτιδήποτε οικείο;».
- Να έχετε μία όμορφη νύχτα. Το κρεβάτι των παιδιών σας μπορεί να είναι οικείο, αλλά υπάρχουν καινούριες σκιές στους τοίχους, ακούγονται νέοι ήχοι και αναδύεται η μυρωδιά του φρεσκοβαμμένου. Ορισμένα από αυτά ή και όλα μπορεί να τα επηρεάσουν κατά τη διάρκεια του ύπνου τους (και να μείνουν άγρυπνα). Αλλά μην τα μεταφέρετε στο κρεβάτι σας – αυτό είναι μία συνήθεια που είναι δύσκολο να αλλάξει. Αντί γι' αυτή, προσκολλήστε τα στη ρουτίνα τους κι εάν δεν μπορούν να προσαρμοστούν χαϊδέψτε τα και διαβεβαιώστε τα ότι θα παραμείνετε κοντά τους μέχρι να τους πάρει ο ύπνος. Εάν ξυπνήσουν κατά τη διάρκεια της νύχτας, επαναλάβετε το ίδιο μέχρι να αποκοιμηθούν. Ίσως διαρκέσει κάποιες νύχτες αυτό μέχρι να επανέλθουν στο τακτικό πρόγραμμα ύπνου αλλά αξίζει να περιμένετε. Σύντομα όλοι θα ξυπνούν ευτυχισμένοι και θα ξεκινούν την ημέρα τους στο ολοκαίνουργιο περιβάλλον.

9. Βοηθήστε τα να ενταχθούν στη νέα κοινότητα

Το να νιώθει κανείς «σαν στο σπίτι του» σημαίνει άνεση στο καινούριο περιβάλλον και όχι μόνο στην καινούργια κατοικία. Τα παιδιά σας μπορεί να δυσκολευτούν να προσαρμοστούν γι' αυτό προσπαθήστε να τα βοηθήσετε στο να γίνουν αποδεκτά από την καινούργια κοινότητα.

- Ξεκινήστε τη συμμετοχή σε κάποια θεατρική ομάδα ή εντάξτε τα παιδιά σας σε εξωσχολικές δραστηριότητες προκειμένου να κάνουν καινούργιους φίλους.
- Επισκεφθείτε τα μαγαζιά και τα τοπικά εστιατόρια, τα πάρκα και τα αξιοθέατα προκειμένου τα παιδιά σας να εγκλιματιστούν στη νέα σας κοινότητα όσο το δυνατόν συντομότερα.
- Τοποθετήστε ένα φάκελο για κάθε παιδί ο οποίος θα περιλαμβάνει φυλλάδια για την καινούργια περιοχή όπως για θέατρα, βιβλιοθήκες, πάρκα και αθλητικές ομάδες. Βεβαιωθείτε ότι συμπεριλαμβάνει πληροφορίες για δραστηριότητες οι οποίες τους διασκεδάζουν.
- Όταν τα παιδιά σας ξεκινήσουν να παρακολουθούν τα μαθήματα στο σχολείο, μπορείτε να πηγαίνετε μαζί προκειμένου να γνωρίσετε όσο περισσότερους δασκάλους μπορείτε ή να συστήσετε τα παιδιά σας στο διευθυντή. Προσπαθήστε να εξηγήσετε στους δασκάλους, στους προπονητές και σε όλους τους άλλους ενήλικες οι οποίοι θα αποτελέσουν μέρος της ζωής του παιδιού σας ότι η μετακόμιση είναι σκληρή γι' αυτό. Οι ενήλικες θα είναι ιδιαιτέρως πρόθυμοι να βοηθήσουν, απλώς μερικές φορές δεν ξέρουν τον τρόπο. Μπορείτε να τους προτείνετε πράγματα τα οποία θα βοηθήσουν στη μετάβαση. Για παράδειγμα, εξηγήστε στους δασκάλους τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του παιδιού σας (πχ αθλητισμός) και ζητήστε από το δάσκαλο να το κάνει ζευγάρι με άλλο παιδί με παρόμοια χαρακτηριστικά.
- Εάν τα παιδιά σας είναι πολύ μικρά και δεν πηγαίνουν στο σχολείο προσπαθήστε να περνάτε χρόνο μαζί τους έξω από το σπίτι, ακόμα και με άσχημο καιρό έτσι ώστε να τα παρατηρούν και τα άλλα παιδιά της γειτονιάς. Αφήστε τα παιχνίδια μπροστά στο γκαζόν και πηγαίνετε περιπάτους με τα παιδιά σας στη γειτονιά.

Να έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες για τη μετάβαση. Γενικά, οι δάσκαλοι θεωρούν ότι τα καινούργια παιδιά νιώθουν κάπως άνετα στις τάξεις τους μέσα σε 6 εβδομάδες. Ορισμένα παιδιά χρειάζονται λιγότερο χρόνο, άλλα ίσως να χρειάζονται περισσότερο. Μετά τη μετακόμιση, εάν ακόμα ανησυχείτε για την ομαλή μετάβαση των παιδιών σας, ένας οικογενειακός θεραπευτής ενδεχομένως να σας παρέχει ορισμένες χρήσιμες οδηγίες.

10. Διατηρήστε τη θετική του διάθεση!

Να είστε αισιόδοξοι. Ανεξάρτητα από το πόσο ενθουσιασμένοι είστε καθώς ετοιμάζεστε να μετακομίσετε, ίσως να νιώθετε και νευρικοί – οι καναπέδες δεν αρμόζουν πάντοτε εκεί όπου θεωρείτε ότι μπορεί να ταιριάζουν, τα πρέπει έχουν ανατραπεί και οι στοίβες από τα κουτιά ίσως φαίνονται ιδιαιτέρως ψηλές. Ακόμα κι εάν είστε λιγότερο ενθουσιασμένοι για τη νέα σας μετακόμιση, είναι πάντοτε σημαντικό να διατηρείτε τη θετική σας διάθεση γι' αυτό. Ενώ είναι αδύνατο να προστατεύετε πλήρως τα παιδιά σας από το να κατευθύνονται προς την ακαταστασία ή από την εξαντλημένη υπομονή σας, προσπαθήστε σκληρά να διατηρήσετε ένα χαμόγελο ευτυχίας στο πρόσωπό σας κατά τη διάρκεια της μετακόμισης της οικογένειας και

αποφύγετε καταστάσεις όπως συνεχείς συγκρίσεις της παλιάς με την νέα κοινότητα με αρνητικό τρόπο. Θυμηθείτε ότι η διάθεσή σας για το νέο περιβάλλον μπορεί να έχει αντίκτυπο στα παιδιά σας όποιας ηλικίας κι εάν είναι. Έτσι θα είναι ευκολότερο γι' αυτά να προσαρμοστούν εάν προσαρμοστείτε ομαλά κι εσείς.

Μία μετακόμιση μπορεί να παρουσιάσει αρκετές προκλήσεις, αλλά και θετικά πράγματα έρχονται επίσης από αυτού του είδους την αλλαγή. Η οικογένειά σας μπορεί να έρθει πιο κοντά και ενδεχομένως να μάθετε περισσότερα ο ένας για τον άλλο αντιμετωπίζοντας αυτό μαζί.

Ειδικές Συμβουλές

Αντιμετώπιση των συναισθημάτων

Παιδιά κάτω των 8 ετών είναι λιγότερο συνδεδεμένα με ανθρώπους, όπως φίλους, αλλά είναι ιδιαίτερα συνδεδεμένα με μέρη και συνήθειες. Γη αυτό το λόγο είναι σημαντικό να είναι προσκολλημένα στα συνηθισμένα προγράμματα όσο το δυνατό περισσότερο τόσο πριν τη μετακόμιση όσο και κατά τη διάρκεια και μετά από αυτήν. Αλλά εάν το παιδί σας είναι μεταξύ των ηλικιών 8 με 12 να είστε προετοιμασμένοι διότι μπορεί να αντιδράσει με θυμό, λύπη και πολλές ερωτήσεις. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν ιδιαίτερα ανεπτυγμένη την αίσθηση της ανεξαρτησίας, κάτι το οποίο δημιουργεί ανησυχία για την προετοιμασία στο σχολείο. Έχουν επίσης πιο ισχυρές, με αντοχή στο χρόνο φιλίες απ' ότι είχαν ένα ή δύο χρόνια νωρίτερα. Η μετακόμιση θέτει αυτούς τους ισχυρούς δεσμούς σε κίνδυνο. Τα παιδιά σας μπορεί να αντιδράσουν με άγριο τρόπο με ερωτήσεις όπως «Πως μπόρεσες και το έκανες αυτό σε εμένα;» ή «Γιατί είσαι τόσο άδικος;».

Απαντήστε με ηρεμία και εντιμότητα, κατανόηση και σταθερότητα. Μοιραστείτε τα προσωπικά σας συναισθήματα για τη μετακόμιση και συζητήστε για τους ανθρώπους και τα μέρη που θα λείψουν σε όλους. Αποφύγετε να δημιουργήσετε μία ιδανική εικόνα για το νέο σας μέρος έτσι ώστε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αποφύγουν δυσάρεστες εκπλήξεις. Προσφέρετέ τους τον κατάλληλο τρόπο να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους. Μπορείτε να τους υποβάλλετε σε μία διαδικασία συνέντευξης και να τους ζητήσετε να εκφραστούν είτε γραπτώς είτε σχεδιάζοντας εικόνες για τη μετακόμιση – είτε τα συναισθήματά τους είναι θετικά είτε αρνητικά. «Ορισμένα παιδιά μπορεί να νιώθουν ενοχές επειδή εγκαταλείπουν το σπίτι τους, σαν να πληγώνουν τα συναισθήματά του», εξηγεί η Kimberly Daniels, μία σύμβουλος καθοδήγησης στο δημοτικό σχολείο στο Κονέκτικατ και ειδικός στην ανάπτυξη των παιδιών. «Είναι σημαντικό να διαβεβαιώσετε το παιδί σας ότι το σπίτι το οποίο εγκαταλείπετε θα το φροντίζει καλά η επόμενη οικογένεια».

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας κατανοούν ότι όλα τα υπάρχοντά σας μετακομίζουν μαζί με εσάς. Εάν η οικογένειά σας προσωρινά χωρίζει – εάν ο ένας γονέας φύγει πρώτος για παράδειγμα – βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας γνωρίζουν τότε θα είστε πάλι όλοι μαζί.

Μετακίνηση με νήπια και παιδιά προσχολικής ηλικίας

Παιδιά ηλικίας μικρότερης των 6 μπορεί να είναι ευκολότερο να μετακινηθούν καθώς έχουν περιορισμένη ικανότητα αντίληψης των αλλαγών που συμβαίνουν. Εδώ υπάρχουν ορισμένοι τρόποι προκειμένου να είναι ευκολότερη η μετάβαση για τα μικρά παιδιά:

- Διατηρήστε τις εξηγήσεις ξεκάθαρες και απλές.
- Χρησιμοποιείτε μία ιστορία για να εξηγήσετε τη μετακόμιση ή χρησιμοποιείτε φορτηγά-παιχνίδια και έπιπλα για να την αναπαραστήσετε.
- Όταν τοποθετείτε σε κουτιά τα παιχνίδια των νηπίων, βεβαιωθείτε ότι εξηγήσατε ότι δεν τα πετάτε.
- Εάν το νέο σας σπίτι βρίσκεται σε κοντινή απόσταση και είναι άδειο επισκεφθείτε το πριν μετακομίσετε και μεταφέρετε ορισμένα παιχνίδια κάθε φορά.

- Αναβάλλετε να ξεφορτωθείτε τα έπιπλα του παιδικού δωματίου, τα οποία μπορεί να παρέχουν μία αίσθηση άνεσης στο σπίτι. Είναι επίσης καλή ιδέα να τακτοποιήσετε τα έπιπλα με παρόμοιο τρόπο στο καινούριο υπνοδωμάτιο.
- Αποφύγετε να κάνετε άλλες μεγάλες αλλαγές κατά τη διάρκεια της μετακόμισης, όπως εκπαίδευση χρήσης της τουαλέτας ή η μετάβαση από την κούνια στο κρεβάτι.
- Φροντίστε το νήπιο ή το παιδί προσχολικής ηλικίας να παραμένει με μία νταντά κατά τη διάρκεια της ημέρας της μετακόμισης.

Μετακίνηση με παιδιά σχολικής ηλικίας

Τα παιδιά του δημοτικού σχολείου μπορεί να είναι σχετικά πρόθυμα να πραγματοποιήσουν μία μετακόμιση όμως χρειάζεται να ληφθούν σοβαρά υπόψη και να βοηθηθούν κατά τη διάρκεια της μετακόμισης.

Υπάρχουν δύο σχολές που πραγματεύονται «η σωστή στιγμή για μετακόμιση». Ορισμένοι ειδικοί θεωρούν ότι το καλοκαίρι είναι ο πλέον κατάλληλος καιρός διότι δε διακόπτεται το σχολικό έτος. Άλλοι πιστεύουν ότι η μετακόμιση κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς είναι προτιμότερη διότι το παιδί μπορεί να γνωρίσει καινούρια παιδιά αμέσως.

Προκειμένου να αποφύγετε δυσλειτουργίες που μπορεί να προσθέσουν άγχος, συλλέξτε όσες πληροφορίες ζητηθούν από το νέο σχολείο για να πραγματοποιηθεί αυτή η αλλαγή. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την πιο πρόσφατη κάρτα αναφοράς ή αντίγραφο αυτής, πιστοποιητικό γέννησης και ιατρικές καταχωρίσεις.

Μετακίνηση με εφήβους

Είναι συνηθισμένο για τους εφήβους να επαναστατούν ενάντια σε όλα, έτσι μία μεγάλη αλλαγή στη ζωή τους όπως η μετακόμιση δεν θα αποτελέσει εξαίρεση. Ο έφηβός σας έχει πιθανώς επενδύσει σημαντικό μέρος της ενέργειάς του σε μία συγκεκριμένη ομάδα κοινωνικής δικτύωσης και ίσως έχει εμπλακεί σε μία συναισθηματική σχέση. Η μετακόμιση μπορεί να σημαίνει ότι ο έφηβός σας ενδέχεται να χάσει ένα γεγονός το οποίο περιμένει εδώ και καιρό όπως ο σχολικός χορός.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να γνωρίζουν οι έφηβοι ότι επιθυμείτε να ακούσετε τις ανησυχίες τους και ότι είναι σεβαστές από εσάς. Ενώ οι κενές διαβεβαιώσεις ενδεχομένως να φαίνονται απορριπτικές και μη ρεαλιστικές, είναι θεμιτό να συμβουλευέστε ότι η μετακόμιση αποτελεί μία πρόβα για τις αλλαγές του μέλλοντος, όπως ένα πανεπιστήμιο ή μία δουλειά. Ωστόσο, βεβαιωθείτε ότι αντιλαμβάνονται ότι ακούτε τις ανησυχίες τους και ότι τις συμμερίζεστε.

Μετά τη μετακόμιση, οργανώστε μία επίσκεψη στην παλιά γειτονιά σας, εάν αυτό είναι εφικτό. Επίσης, ερευνήστε μήπως οι έφηβοι μπορούν να επιστρέφουν για να συμμετέχουν σε εκδηλώσεις όπως ο σχολικός χορός ή το «homecoming». Εάν μετακομίζετε κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους μπορείτε να αφήνετε τον μεγαλύτερο σε ηλικία έφηβο στην παλιά τοποθεσία με ένα φίλο ή έναν συγγενή, εάν υπάρχει αυτή η δυνατότητα.