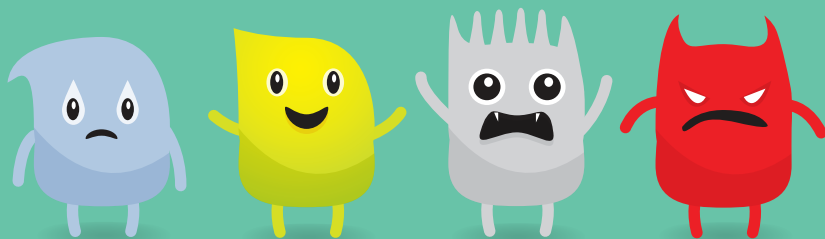


DZIECI LECA! PIERWSZĄ KLASĄ!

Anna Jurek



Jak wspierać dziecko w sytuacji migracji i przeprowadzki?
Wskazówki dla dorosłych



Fundacja na rzecz
Różnorodności
Społecznej

Warszawa 2015



Zmiana miejsca zamieszkania – a zwłaszcza przeprowadzka do innego kraju – wpływa na całą rodzinę: na dorosłych, młodzież, a także na dzieci. U nich wszystkich może wywoływać zarówno ekscytację, jak i stres, a towarzyszące jej zróżnicowane uczucia i emocje mogą się okazać tak pozytywne, jak i negatywne. Dzieci na ogół nie zabierają głosu w dyskusjach o zmianach życiowych rodziny i nie mają wpływu na podejmowane decyzje. Są jednak uwikłane w wybory dokonywane przez dorosłych – nie uczestniczą w przeprowadzce w pełni świadomie, ale ponoszą konsekwencje decyzji i działań swoich opiekunów.

Niniejszą broszurę przygotowaliśmy po to, żeby wesprzeć rodziców i opiekunów dzieci migrujących, a także nauczycieli i nauczycielki, pedagogów i pedagogożki oraz wszystkie inne osoby dorosłe, które widzą potrzebę i mają chęć objęcia dzieci dodatkową troską i opieką w doświadczeniu migracji.

W broszurze tej zawarliśmy pomocne wskazówki, jak rozmawiać z dziećmi o ich emocjach i doświadczeniach – zarówno przed przeprowadzką, jak i w nowym miejscu zamieszkania. Zamieściliśmy tu też przykłady działań, które mogą pomóc w radzeniu sobie ze zmianami wynikającymi z migracji.

Broszura została przygotowana z myślą o dzieciach w wieku od 3 do 12 lat.

Jak dziecko doświadcza migracji?

Przeprowadzka, zwłaszcza tak istotna jak migracja z jednego kraju do drugiego, to dla dziecka zasadnicza zmiana. Narusza jego porządek świata, wpływa na każdy aspekt życia i funkcjonowania, w tym:

- a) **fizyczny** – zmienia się całe otoczenie dziecka: mieszkanie czy dom rodzinny, podwórko i ulubiony plac zabaw, przedszkole czy szkoła, a w niektórych przypadkach także pogoda (czy bardziej ogólnie: klimat) oraz strefa czasowa.
- b) **biologiczny** – dziecko doświadcza różnic w rodzaju dostępnego jedzenia lub składników używanych do przygotowania ulubionych potraw; nawet jeśli są w zasadzie te same, mogą mieć nowy smak wynikający z uprawy czy hodowli w innych warunkach. Dziecko może też zapadać na choroby spowodowane przez zmianę klimatu lub stres wynikający z doświadczenia migracji (np. egzemę).
- c) **społeczny** – dziecko traci bliskie i znane osoby dorosłe oraz kolegów i koleżanki. Jeżeli w nowym miejscu używany jest język inny niż w kraju pochodzenia, to dziecko dodatkowo doświadcza problemów w komunikacji – osoby wokół go nie rozumieją, zaś ono samo może mieć trudności w wyrażaniu potrzeb i we wchodzeniu w relacje, które pozwalałyby mu poznać nowe osoby.
- d) **poznawczy** – zmiana wpływa na gotowość i zdolność dziecka do nabywania wiedzy oraz nowych umiejętności, ponieważ w tych procesach biorą udział zmysły i uwaga, które w momencie tak istotnych zmian skupiają się na przetwarzaniu wszystkich opisanych tu zmian i reakcji. Jest to szczególnie ważne w przypadku nauki języka używanego w nowym miejscu zamieszkania – gdy dziecko go nie zna, a potrzebuje, by móc się oswoić z nowym otoczeniem.
- e) **emocjonalny** – zmiany związane z migracją mają również wpływ na emocje i uczucia dziecka. Włączanie dzieci w proces zmian w bezpieczny dla nich sposób może być dla rodziców i opiekunów wyzwaniem. W pierwszej kolejności wymaga wrażliwości na fakt, że dzieci również te zmiany przeżywają i uznania ich emocji w tej sytuacji. Dalsza część broszury skupia się na emocjach i uczuciach, które dzieci mogą przeżywać w związku z przeprowadzką.

U osób dorosłych zmiany związane z migracją mogą budzić radość i ekscytację między innymi dzięki temu, że dorośli potrafią lepiej się do tego typu doświadczeń przygotować oraz podejść do nich z pewną świadomością i planem przeciwdziałania ewentualnym trudnościom. Dziecko zaś nie ma możliwości wpływu na otoczenie w takim samym stopniu jak osoby dorosłe ani nie dysponuje wypracowanymi umiejętnościami poradzenia sobie ze stresem, gdy nowa sytuacja wzbudzi w nim lęk i napięcie.

Wiek dziecka i jego rozwój psychospołeczny to ważne czynniki decydujące o tym, jak dane dziecko doświadczy procesu migracji – jako wydarzenia radosnego i rozwojowego, czy też jako sytuacji stresującej i niosącej negatywne reperkusje. Dobra wiadomość jest taka, że dorośli są w stanie przygotować dziecko do zmian i pomóc mu w radzeniu sobie z tym, co nowe i nieznane.

Jakie emocje mogą przeżywać dzieci?

Migracja to doświadczenie całej rodziny – zarówno osób wyjeżdżających, jak i tych, które zostają. Towarzyszy mu wachlarz emocji i uczuć przeżywanych i przez dorosłych, i przez dzieci. Dlatego w trakcie przygotowań do migracji rodziny (np. poszukiwania pracy i mieszkania, pakowania się itd.) należy pamiętać o tym, że jej najmłodszy członkowie i członkinie będą potrzebować wsparcia dorosłych.

Na doświadczenie migracji dzieci reagują szeroką paletą emocji i zachowań – od złości i buntu, przez zainteresowanie i radość, aż po smutek i wycofanie się. Mogą też odczuwać różne emocje jednocześnie, przykładowo lęk potrafi się u nich mieszać z zaciekawieniem. Co więcej, jednego dnia mogą się czuć gotowe na zmianę, a drugiego pogrążyć w smutku.

Dobrze jest pozwalać dziecku wyrażać emocje i uczucia towarzyszące zmianie. Trzeba przy tym pamiętać, że dzieci często będą to czynić poprzez swoje zachowanie. Nie należy ignorować ani bagatelizować tych emocji i wynikających z nich zachowań. Trzeba też pamiętać, że dziecko ma do nich prawo.

W tabeli poniżej opisane jest, jak różne emocje przejawiają się w zachowaniu dziecka.

Emocje i uczucia, które pojawiają się w procesie zmiany miejsca zamieszkania – zarówno przed, jak i po przeprowadzce:

Strach

(niepokój, przerażenie, panika, obawa, niepewność, bojaźń, onieśmienie, zagubienie, wahanie, napięcie)



Co dzieci mówią lub komunikują poprzez swoje zachowanie?

Moje życie się zmienia i nie wiem, jak będzie teraz wyglądało. Nie wiem, co się wydarzy. Jak wszystko w moim życiu będzie teraz wyglądało? Czy sobie poradzę? Czy będę lubiany/lubiana? Nie chcę nigdzie jechać! Nie będę mógł/mogła z nikim tam rozmawiać, bo nie znam języka używanego w tym kraju.

Złość

(wzburzenie, frustracja, nienawiść, irytacja, wściekłość, wkurzenie, gniew, podrażnienie, zniecierpliwienie, oburzenie, niechęć, desperacja, furia, uraza, szal, bunt)



Co dzieci mówią lub komunikują poprzez swoje zachowanie?

Nie podoba mi się to, że wszystko teraz będzie nowe i nieznane, bo będę musiał/musiła się uczyć rzeczywistości od nowa. Nie lubię zmian. Nikt nie bierze pod uwagę tego, co ja chcę i co ja lubię. Ja wam teraz pokażę, jak to jest, jak się mnie nie słucha. Wszystko jest przeciwko mnie. Wy mnie już nie kochacie, nie jestem dla was ważny/ważna. Nie chcę z wami jechać.

Smutek

(żał, przybicie, melancholia, zmartwienie, depresja, apatia, przygnębienie, przygaszenie, wycofanie)



Co dzieci mówią lub komunikują poprzez swoje zachowanie?

Nie chcę zostawiać ukochanych dziadka i babci ani kolegów i koleżanek. Lubię swoją szkołę i będzie mi jej brakowało. Na nic nie mam wpływu. Nic nie będzie już mnie cieszyło tak jak kiedyś. Nic nie będzie tak jak dawniej. Wszyscy o mnie zapomną.

Radość

(euforia, podniecenie, szczęście, rozbawienie, entuzjazm, zadowolenie, zachwyt, wdzięczność, wesołość, ekscytacja, sympatia, ożywienie, czułość, ulga, beztroska)



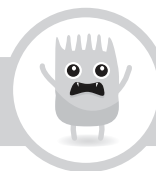
Co dzieci mówią lub komunikują poprzez swoje zachowanie?

Jestem gotowy/gotowa na nowe miejsce zamieszkania. Cieszę się, że pójde do nowej szkoły czy nowego przedszkola i że będę mieć nowych kolegów i nowe koleżanki. Czuję się bezpiecznie i ufam, że będzie ciekawie i fajnie.

W okresie zmian związanych z przeprowadzką zachowania, wypowiedzi i uczucia dziecka mogą być nietypowe – inne od dotychczasowych. Są bowiem sposobem radzenia sobie ze stresem wywołanym przez nadchodzące zmiany, a przede wszystkim z poczuciem niepewności w obliczu nieznanego.

Poniżej opisane są trzy przypadki dzieci, które pokazują, jak emocje mogą się przejawiać w zachowaniu dziecka:

Przykład Zuzi



Zuzia zawsze była pogodnym dzieckiem, otwartym na nowe doświadczenia i nowych ludzi. Bardzo lubiła chodzić do szkoły, a popołudniami zawsze z wielkim entuzjazmem relacjonowała, co się wydarzyło w ciągu dnia. Jednak gdy się dowiedziała, że jej rodzina się przeprowadza, zachowanie dziewczynki widocznie się zmieniło. Odtąd Zuzia często się „nudzi”. Nie potrafi się niczym zainteresować i nie jest chętna do zabawy. Stała się cicha i jak gdyby obojętna na to, co się dzieje wokół niej.

Takie zachowania dziecka mogą być przejawem stresu oraz lęku przed nowym i nieznanym. Nie jest to natomiast przejaw autentycznego znudzenia czy obojętności. Takie zmiany mogą być szczególnie niepokojące u dzieci starszych, które kiedyś były bardzo skore do nauki, a nagle tracą zainteresowanie szkołą – w ten sposób okazują lęk przed zmianą. Innym przykładem może być stosunek do zajęć sportowych – gdy dziecko, które do tej pory chętnie w nich uczestniczyło, nie chce więcej iść np. na pływalnię.

Przykład Michała



Ośmioletni Michał od zawsze wyróżniał się łagodnością i spokojem. Gdy jednak rodzina zaczęła planować wyprowadzkę z miasta jego urodzenia, zachowanie chłopca zmieniło się – zaczął kwestionować decyzje i prośby rodziców, kłócić się ze starszym bratem, z mamą i tatą, zachowywać się agresywnie (np. trząsał drzwiami), nie chce się bawić z innymi dziećmi.

Widoczna u Michała złość to emocja, poprzez którą chłopiec wyraża swoją niepewność. Przez niegrzeczne zachowanie i bunt wobec rodziców czy opiekunów złość może się uzewnętrzniać nawet u dziecka, które do tej pory nie sprawiało problemów wychowawczych i słuchało rodziców czy opiekunów. Złość może być spowodowana lękiem przed nieznanym. Co ważne, emocja ta szczególnie się nasila u tych dzieci, których rodzice i otoczenie na zmianę swojej sytuacji życiowej reagują okazywanym stresem.

Przykład Dorotki



Dorotka lubi ludzi, zawsze dostaje od nauczycieli i nauczycielek pochwały za swoją radosną i opiekuńczą postawę wobec kolegów i koleżanek. Tuż przed planowaną od dawna przeprowadzką rodziny do nowego kraju Dorotka stała się jednak płaczliwa. Płaczem reaguje na każdą sytuację, która jest nie po jej myśli. Nie chce chodzić do szkoły ani bawić się z kolegami i koleżankami, wolałaby cały czas przebywać z rodzicami – jak gdyby bała się zostać sama i obawiała się innych ludzi.

Takie zachowanie dziecka może świadczyć o lęku przed tym, co nieznane, a także o smutku związanym z oczekiwanym rozstaniem. Może wynikać z obaw dziecka, ale też wiązać się z przekazami rodziców lub opiekunów i najbliższego otoczenia – jeśli dziecko słyszy, że osoby dorosłe na głos się martwią, „jak to będzie”. Co istotne, lęk i smutek mogą się przejawiać przez zachowanie zaborcze lub przeciwnie – przez potrzebę samotności.

Choć trudne i czasem niepokojące lub frustrujące, nietypowe zachowania, wypowiedzi czy emocje dziecka dają osobom dorosłym ważną informację na temat tego, jak dziecko się czuje, jak sobie radzi ze zmianami i czego może potrzebować. Gdy takie zmiany w zachowaniu mają miejsce, kluczowe jest, aby zauważyć i nazwać emocje dziecka – to pomoże dziecku poczuć, że jego trudności z adaptacją do nowej sytuacji są dostrzegane i akceptowane.

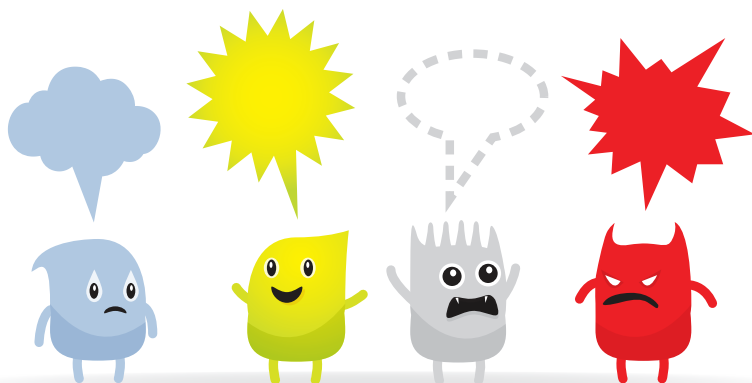
W dalszej części zostały przedstawione praktyczne wskazówki, jak można wesprzeć dziecko w przeżywaniu emocji i uczuć przed i po przeprowadzce.



Jak wesprzeć dziecko przed przeprowadzką?

Gdy tylko zapadnie decyzja o przeprowadzce, warto zacząć przygotowywać dzieci do zmiany miejsca zamieszkania. Można to czynić zarówno poprzez rozmowę, jak i przez zabawę.

W poniższej części broszury opisujemy przykłady rozmów i zabaw, jakie można poprowadzić z dziećmi, aby je lepiej przygotować do doświadczenia przeprowadzki.



Rozmowy

Rozmowa powinna pozwolić dziecku nie tylko zrozumieć oraz pojąć, jaką zmianę planują rodzice i czego będzie ona dotyczyć, ale także uświadomić, w jaki sposób wydarzenie to może na nie wpłynąć w aspekcie jego emocji i uczuć. Przede wszystkim powinna pomóc dziecku:

- nazwać emocje i uczucia związane z okresem przeprowadzki (lista emocji i uczuć, które mogą towarzyszyć dziecku po pierwszej rozmowie o przeprowadzce znajduje się na stronach 11-13),
- uświadomić sobie, że emocje i uczucia, jakie przeżywa, są różne (zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne),
- lepiej radzić sobie z emocjami i uczuciami,
- przygotować się do przeprowadzki oraz dać odpowiedzi na nurtujące dziecko pytania.

Pierwsza rozmowa z informacją o planowanej przeprowadzce

O planowanej zmianie miejsca zamieszkania dzieci powinny się dowiedzieć z pewnym wyprzedzeniem i bezpośrednio od swoich rodziców czy opiekunów. Informacje te warto

przekazać spokojnie i rzeczowo, przedstawiając je jako pozytywną zmianę w życiu rodziny. Jak to zrobić?

Oto pomocne wskazówki dla pierwszej rozmowy – krok po kroku:

1. **Kiedy?** Rozmowę zaplanuj na taki moment, gdy wszyscy domownicy są razem i mają czas na rodzinne spotkanie. Informację o planowanej przeprowadzce najlepiej przekazać dziecku kilka tygodni przed jej terminem; czas ten jednak częściowo zależy od sytuacji rodziny (od tego, na ile nagła to decyzja) oraz od wieku dzieci – te w wieku szkolnym potrzebują na przygotowanie i pożegnania więcej czasu niż te, które jeszcze nie chodzą do przedszkola czy szkoły.
2. **Co powiedzieć?** Zakomunikuj, że zapadła decyzja o przeprowadzce (informacje dostosuj do wieku dziecka). Powiedz, dokąd rodzina się przeprowadza oraz kiedy to nastąpi. Postaraj się powstrzymać przekazy zawierające emocje (np. „będziemy tęsknić za babcią i dziadkiem”, „babcia i dziadek będą tęsknić za tobą i za nami”, „fajnie będzie poznać nowych kolegów i nowe koleżanki”, „będziesz mieć fajną, nową szkołę”, „nam wszystkim będzie smutno wyjeżdżać, nie tylko tobie”). Dla młodszych dzieci (od 3 do 6 lat) przygotuj mapę z zaznaczonym miejscem przeprowadzki i wstępne informacje (np. zdjęcia) na temat kraju, miasta lub nawet mieszkania, do którego rodzina się przenosi. Dzieci w wieku szkolnym mogą poszukać informacji same lub z rodzicami. Jeśli jest to kraj, który dzieci już odwiedzały lub znają z rozmów w rodzinie – odwołaj się do ich doświadczeń.
3. **Na co zwrócić szczególną uwagę?** Przeprowadzkę przedstawiaj jako naturalny proces, a także jako odkrywanie czegoś nowego, nowy rozdział w życiu rodziny. Jeśli twoja rodzina już się przeprowadzała, odwołaj się do tych wcześniejszych doświadczeń – samego dziecka lub jego bliskich. A jeśli twoja rodzina dotąd nie zmieniała miejsca zamieszkania, może dziecko pamięta przeprowadzkę zaprzyjaźnionych osób?
4. **Zapytaj dziecko o zdanie.** Aby pomóc dziecku uporządkować swój stosunek do nowych informacji oraz zidentyfikować jego emocje, zapytaj je, co chciałoby wiedzieć na temat kraju czy miasta, do którego rodzina się przenosi. Jeśli nie znasz odpowiedzi na któreś z pytań, szczerze przyznaj, że nie wiesz, ale zapewnij, że sprawdzisz i odpowiesz. Koniecznie dotrzymaj tej obietnicy! Zachęć dziecko do przygotowania listy pytań w ciągu najbliższych dni czy tygodni i zaplanuj czas na to, aby te pytania z dzieckiem omówić i na nie odpowiedzieć (np. rano przy śniadaniu lub wieczorem przed pójściem spać). Można też wywiesić listę pytań w widocznym miejscu w mieszkaniu czy w domu i zaangażować całą rodzinę w zbieranie pytań oraz ich omawianie. Warto także zapytać dziecko, czy chce pomóc w przygotowaniach do przeprowadzki (np. zdecydować, co może ze sobą zabrać).

Przykładowe pytania i odpowiedzi na temat przeprowadzki

Pytanie dziecka: „A czy w nowej szkole będzie można grać w piłkę podczas przerwy?”

Odpowiedź osoby dorosłej: „Nie wiem, napiszę do szkoły i się dowiem” lub „Nie wiem, ale jak pójdziemy razem zobaczyć nową szkołę, to będziemy mogli zapytać”.

Pytanie dziecka: „A jak ja sobie poradzę, skoro nie mówię po niemiecku/angielsku/francusku?”

Odpowiedź osoby dorosłej: „Zapiszemy cię w wakacje na kurs języka i się nauczysz” lub „Na początku pewnie nie będziesz dużo rozumieć, ale nikt nie będzie oczekiwał, że znasz język”, „Poszukamy bajek w nowym języku i będziemy ich słuchać/je oglądać”.

Pytanie dziecka: „A czy w przedszkolu będą takie same zabawki jak tutaj?”

Odpowiedź osoby dorosłej: „Nie wiem, jak pójdziemy odwiedzić przedszkole, to zobaczymy” oraz „A jakie zabawki chciałbyś/chciałabyś tam znaleźć? Jakie są twoje ulubione?” oraz „A może narysujesz zabawki, jakie chciałbyś/chciałabyś tam znaleźć?” , „Tam dzieci mogą bawić się zupełnie innymi zabawkami i fajnie będzie je zobaczyć. A ty wtedy pokażesz, jakimi ty się bawisz”.

Po pierwszej rozmowie dziecko będzie chciało i potrzebowało dalej rozmawiać. Wraz z jego rosnącą świadomością w tym zakresie pojawiać się będą coraz to nowe wątpliwości lub pytania wymagające omówienia, wyjaśnienia albo odpowiedzi. Nie należy się przy tym niepokoić, gdy dziecko ponawia to samo pytanie kilka razy. Może się tak zdarzyć w sytuacji, gdy w jakiejś kwestii będzie miało szczególną obawę lub jeśli pod jakimś względem będzie się czuło wyjątkowo niepewnie. Powtarzanie tej samej lub podobnej odpowiedzi da dziecku poczucie pewności i komfortu.

Emocje i uczucia, które mogą pojawić się u dziecka po rozmowie o przeprowadzce:

Radość

i ekscytacja w oczekiwaniu na nowe doświadczenia. To często pierwsza reakcja u młodszych dzieci, szczególnie jeśli wiadomość o planowanej wyprowadzce rodzice lub opiekunowie przekazali mu w pozytywnym tonie. Dziecko wówczas powieła to nastawienie.



Zachowania i reakcje dziecka

- Aktywny udział w przygotowaniach do wyprowadzki.
- Zadawanie pytań o nowe miejsce.
- Opowiadanie o zmianie, o tym, że się przeprowadza i o tym, co już wie o nowym miejscu (to sposób na oswojenie tego, co będzie nowe).

Co można zrobić dla dziecka?

Wspierać pozytywne nastawienie dziecka poprzez rozmowy o przeprowadzce i angażowanie go w przygotowania.

Złość

na rodziców lub opiekunów i ich decyzję o wyprowadzce. Starsze dzieci (od 6 lat) częściej niż młodsze dzieci reagują złością – jest to wyuczony już wcześniej sposób pokazywania, że na coś się nie zgadzają. Na wiadomość o przeprowadzce w początkowej fazie złością będą reagowały także te dzieci, które mają już za sobą jakieś doświadczenie rozstania i wiedzą, że utrata znanych miejsc oraz najbliższych kolegów i koleżanek jest nieprzyjemna.



Zachowania i reakcje dziecka

- Bunt i dyskusje z rodzicami (czy na pewno nie zmienią zdania?).
- Kłótnie.
- Złośliwości (mówienie np. „nie kochacie mnie, zostanę z babcią i dziadkiem”).
- Oskarżanie rodziców lub opiekunów, że nie dbają o córkę/syna.
- Zwracanie na siebie uwagi lub przeciwnie – wycofanie.
- Negowanie nowego miejsca (np. „tam jest głupio”, „tam nie ma fajnego placu zabaw”).
- Niechęć lub odmowa pomocy w przygotowaniach.
- Moczenie nocne.

Co można zrobić dla dziecka?

Trzeba pamiętać, że złość to oznaka lęku przed nieznanym i przed smutkiem rozstania. Nie można zapominać, że dziecko ma prawo do tych emocji, ale że nie wie, jak je skutecznie przekazać lub przetworzyć. Gdy wystąpią takie emocje, należy wysłuchać dziecko i nie kwestionować tego, co mówi (nawet negowania lub oskarżania). Najlepiej porozmawiać z dzieckiem i szukać sposobów złagodzenia emocji.

Poznaj przypadek Daggary opisany na stronie 14.

Smutek



i przygnębienie, szczególnie jeśli dziecko miało już negatywne doświadczenie rozstania lub rodzice lub opiekunowie pokazują takie emocje i uczucia. U starszych chłopców i dziewczynek (w wieku przedszkolnym i szkolnym) smutek pojawia się szczególnie przy pożegnaniach z bliskimi czy kolegami i koleżankami, czyli z osobami, z którymi dzieci nawiązały więzi i wchodziły w interakcje na co dzień. Młodsze dzieci (do 3 lat) często kopią emocje rodziców lub opiekunów, więc należy mieć na uwadze, jakie emocje i uczucia osoby dorosłe ujawniają przed dzieckiem.

Zachowania i reakcje dziecka

- Brak chęci do zabawy.
- Smutek, przygaszenie
- Niechęć do uczestniczenia w przygotowaniach.
- Płaczliwość.
- Problemy ze snem (np. bezsenność lub nadmierna senność).
- Moczenie nocne.

Co można zrobić dla dziecka?

Rodzicom często trudno zaakceptować smutek dziecka, choć to przecież naturalna reakcja, występująca w życiu bardzo często. Ważna jest akceptacja smutku dziecka (również nazwanie tej emocji) i tego, co się z nim wiąże, np. płaczu czy potrzeby samotności lub bliskości. Smutek może trwać przez jakiś czas. Warto zapytać dziecko, co by mu poprawiło nastrój, ale nie należy robić tego zbyt nachalnie.

Poznaj przypadek Tomka opisany poniżej na stronie 15.

Strach

przed tym, co nowe i nieznane, a także przed stratą tego, co już znane. Może być uświadomiony (wówczas dziecko o tym mówi), może jednak przejawiać się także poprzez niekontrolowane zachowania takie jak wybuchy złości czy też smutek.



Zachowania i reakcje dziecka

- Strach jest często okazywany poprzez złość (patrz wyżej).
- Wycofanie dziecka w kontaktach z innymi, nieśmiałość, izolacja.
- Bojaźliwość.
- Problemy z koncentracją.
- Płaczliwość.
- Chęć bycia z rodzicem lub opiekunem, wzbranianie się przed separacją z bliskimi osobami dorosłymi.
- Bóle brzucha lub głowy.
- Moczenie nocne.

Co można zrobić dla dziecka?

Rozmowa jest najskuteczniejszym sposobem na osvajanie strachu. Trzeba z dzieckiem rozmawiać o planowanej przeprowadzce i o oczekiwaniach wobec nowego miejsca zamieszkania. Warto także zaangażować dziecko w działania, które oswoją dziecko z perspektywą zmiany (patrz część dot. „Zabawy” poniżej). Nie należy wyśmiewać dziecka, bagatelizować czy ignorować jego problemów, zawstydzać go przed innymi ani zmuszać do stawienia czoła sytuacji lękowej.

Przykład Dagmary



Gdy siedmioletnia Dagmara usłyszała od rodziców, że podjęli decyzję o wyjeździe za granicę i zrozumiała, że będzie się to wiązało ze zmianą szkoły oraz pozostawieniem ulubionych koleżanek, zaczęła tupać nogami i krzyczeć, że nikt jej nie kocha. Jej mama na to niespodziewane i nietypowe dla Dagmary zachowanie zareagowała wzorowo.

Po pierwsze nazwała emocje po imieniu: „Widzę, że się złościysz...”. Następnie zapewniła Dagmarę, że te uczucia są zrozumiałą reakcją na informacje, które otrzymała, że ma prawo tak się czuć i że na pewno emocje te będą do niej wracały przez najbliższe miesiące przygotowań do wyjazdu. W ten sposób, upравиła Dagmarę, by tym emocjom dawała upust i podała kilka przykładów, jak to może zrobić:

Za każdym razem, kiedy będziesz zła, możesz:

- uderzyć w poduszkę,
- tupać nogami,
- wyjść na zewnątrz i krzyczeć (np. do kamienia),
- wyjść i pojeździć na rowerze, skakać na skakance itp.,
- narysować powód złości lub samą złość, a potem zniszczyć go lub ją poprzez podarcie lub pogniecenie kartki i wyrzucenie jej do kosza.

Ponadto, mama Dagmary zaproponowała jej, żeby wzięła udział w przygotowaniach do przeprowadzki i do pożegnalnego przyjęcia dla kolegów i koleżanek ze szkoły. Podała jej też pomysł spisania listy pytań Dagmary na temat nowego miejsca zamieszkania i obiecała, że postara się na nie odpowiedzieć.

Następnym razem, gdy Dagmara była zła, wybrała tupanie nogami, a później pobiegła do swojego pokoju. Wtedy mama zapytała ją, czy czuje się już lepiej. Ta wymiana pozwoliła dziewczynce nazwać własne emocje oraz poczuć się wysłuchaną i dostrzeżoną, a także pomogła jej znaleźć sposób radzenia sobie z tymi emocjami.

Przykład Tomka



Gdy ośmioletni Tomek dowiedział się, że jego rodzice planują przeprowadzkę do nowego kraju, chłopiec zaczął się martwić, czy poradzi sobie w szkole. Stał się wycofany i smutny, wiele czasu spędzał sam. Na pytania, czy chce wyjść na dwór i pojeździć na rowerze (do tej pory była to ulubiona aktywność chłopca), odpowiadał, że nie. Nie chciał też brać udziału w przygotowaniach do przeprowadzki. Rodzice zauważyli, że syn jest przygnębiony i nie zachowuje się tak jak do tej pory.

Żeby zainteresować Tomka zmianą czekającą całą rodzinę, rodzice Tomka przygotowali listę pytań i odpowiedzi dotyczących nowego miejsca. Pokazali mu zdjęcia okolicy, w której będą mieszkać. Poprosili go także o przygotowanie własnych pytań, a w międzyczasie dużo rozmawiali na temat doświadczenia migracji rodzin, których Tomek znał, osuwając Tomka z tym zagadnieniem. Ponadto zaprosili syna do wspólnej pracy nad albumem o ich domu rodzinnym, o mieście pochodzenia i o szkole Tomka. Do tej zabawy zachęcali Tomka, mówiąc, że album stanie się jego wizytówką w nowej szkole – że chłopiec będzie mógł pokazać go nowym kolegom czy koleżankom i pochwalić się im, skąd pochodzi.

Dzięki tym działaniom rodziców Tomek zrozumiał, że perspektywa zmiany wywołuje u niego poczucie niepewności, a także, że niepewność ta wynika z obawy przed nieznanym. Jednocześnie poczuł, że rodzice go rozumieją i nie krytykują go za te emocje.

Ważne jest, żeby rozmowy o przeprowadzce kontynuować po tej pierwszej rozmowie. Obserwacja reakcji dziecka (szczególnie, gdy zachowuje się nietypowo) oraz rozmowy dają szansę poznania potrzeb dziecka i przekonania się, jakie są jego reakcje na zmianę oraz z jakimi emocjami syn czy córka musi sobie poradzić.

Poniżej kilka rad, jak wykorzystać rozmowy z dzieckiem, by poznać jego emocje i uczucia oraz wesprzeć je w ich przeżywaniu i rozumieniu.

- **Podziel się z dzieckiem własnymi emocjami.** Nazwanie swoich emocji oraz przyznanie się do nich pokazuje, czym one są i że doświadczenie ich jest rzeczą naturalną. Można powiedzieć: „Widzę, że ci dzisiaj smutno. Mnie też czasami jest smutno, jak myślę, że już nie będę widzieć z okna naszego ulubionego parku. A dlaczego tobie jest smutno?”
- **Zapewnij czas i przestrzeń do podzielenia się emocjami.** Ważne jest, by o emocjach rozmawiać w bezpiecznych warunkach, komfortowych tak dla osoby dorosłej, jak

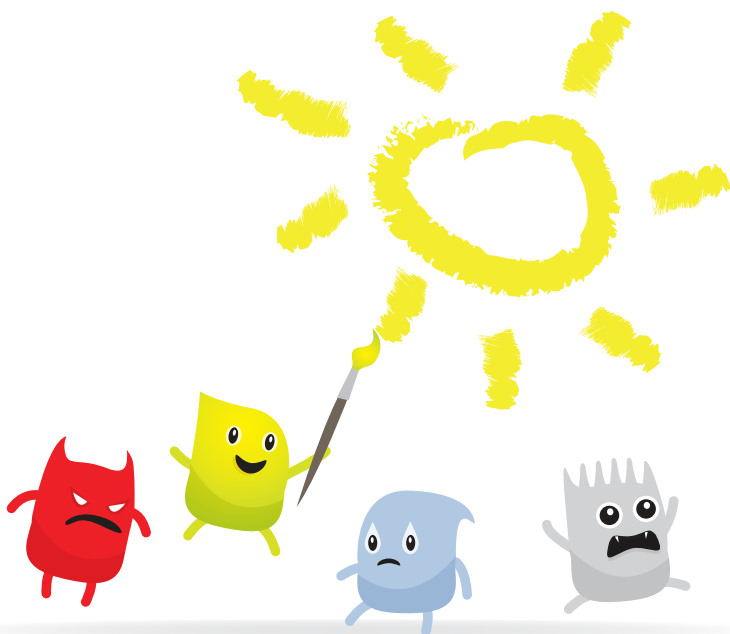
i dla dziecka. W każdej rodzinie moment odpowiedni do dzielenia się emocjami i uczuciami wyznaczany jest przez rytm działań poszczególnych domowników i ich rozkład dnia. Przykładowo można przed snem czytać książki z opowiadaniami dla dzieci i baśniami, w których poruszane są tematy zmian lub wprost migracji. Warto też powiedzieć: „Widzę, że jesteś zły/zła...” – i poczekać, aż dziecko samo zacznie mówić, co stanie się wstępem do rozmowy i poszukiwania sposobów oswojenia emocji. Jeśli dziecko nie potrafi nazwać swoich emocji i tego, co czuje, można mu zaproponować np. rysowanie lub zapytać wprost (rekomendowane książki do czytania z dziećmi zostały opisane w ramach): „A za kim lub za czym będziesz tęsknić?” – i pozwolić dziecku odpowiedzieć.

- **Zapytaj dziecko o jego zdanie.** Zasadniczym sposobem waloryzacji doświadczenia dziecka i jego perspektywy jest zapytanie wprost o to, co ono czuje i co myśli. Dzieci mogą napisać lub zadać pytania, które się pojawiły od ostatniej rozmowy, np.: „Czy Julia będzie o mnie pamiętać, jak wyjadę?”, „Czy babcia nas odwiedzi?”, „Z kim będę się bawić?”, „Czy tam będzie plac zabaw?”, „A z kim dziadek będzie grał w piłkę, jak mnie nie będzie?”, „Czy cioci będzie smutno samej?”.

Lektura



Rekomendujemy książkę dla dzieci do lat 8, która pokazuje, jak mała dziewczynka radzi sobie z wyzwaniem przeprawadki i jak przeprowadzka wygląda z perspektywy dziecka: J. Zbroja, (2015), *Matylda wyjeżdża*, Łomża: Oficyna Wydawnicza Stopka.



Zabawy

Oprócz rozmowy o planowanej przeprowadzce, warto podjąć szereg działań w formie zabaw, które pomogą dziecku oswoić się z nadchodzącymi zmianami. Oto przykłady zabaw:

- **Lista pytań i odpowiedzi.** Powieś w widocznym i dostępnym miejscu kartkę lub tablicę, na której dziecko będzie spisywać (lub rysować) swoje pytania dotyczące przeprowadzki. Rozmowy na ten temat na pewno pozwolą dziecku stawiać kolejne pytania. Odpowiedzi na część z nich będą oczywiste (np. na pytanie: „Czy znajdę tam nowe koleżanki i nowych kolegów” odpowiedz: „Tak! Choć czasami potrzeba na to czasu, bo najpierw trzeba poznać dzieci w okolicy w szkole. Ale na pewno ci w tym pomożemy”). Jeśli na inne pytania nie ma jeszcze odpowiedzi, można się do tego przyznać: „nie wiadomo” albo „jeszcze nie wiadomo” (np. na pytanie „Gdzie będę chodzić do szkoły?” możesz odpowiedzieć: „Jeszcze nie wiemy, ale na pewno znajdziemy fajną szkołę!”). Przy takich pytaniach, co do których odpowiedź nie jest znana lub oczywista, można zapytać dziecko o jego zdanie (np. „A co lubisz w swojej obecnej szkole? Czego byś chciał/chciała w nowej szkole?”). Wszystkie odpowiedzi dziecka powinny zostać potraktowane poważnie.

- **Lista emocji i uczuć.** Powieś w widocznym i dostępnym miejscu kartkę lub tablicę, na której wypisane lub narysowane będą różne emocje (np. „jestem zła”, „cieszę się”, „jestem ciekawa”, „smutno mi”). Poproś dziecko, żeby zaznaczyło lub narysowało, jak się czuje. Można też poprosić dziecko, by swoje uczucia wyraziło za pomocą kolorów (np. „Jakim kolorem dzisiaj jesteś? Dlaczego?”). Taką zabawę warto powtarzać cyklicznie, np. raz w tygodniu lub każdego poranka. Można też stworzyć trwałe miejsce na zbieranie emocji, np. na kartonie na ścianie w pokoju lub w kuchni – tak by wszyscy mogli tam przyjść i narysować, jak się czują w związku z przeprowadzką. Dobrze, żeby robili to też rodzice lub opiekunowie dziecka i jego starsze rodzeństwo.
- **Pisanie o swoim doświadczeniu.** To działanie dotyczy dzieci w wieku szkolnym, które potrafią opisywać zdarzenia i werbalizować swoje przemyślenia. Zachęć dziecko do pisania pamiętnika. Pamiętaj, żeby o wpisach do pamiętnika regularnie rozmawiać z dzieckiem, jednak przy poszanowaniu jego prywatności. Jeśli dziecko do tej pory nie prowadziło pamiętnika, stwórzcie go razem i nazwijcie np. „dziennikiem przygótowań”. Cała rodzina może tam wpisywać, wklejać lub rysować różne treści związane z przeprowadzką – wówczas powstanie rodzinny dziennik przeprowadzki. Jeśli dziecko już prowadzi pamiętnik, to szanując jego prywatność można proponować rozmowy o wpisach. Jeśli jednak dziecku wystarcza pisanie pamiętnika bez rozmowy, trzeba to zaakceptować. Najważniejsze, by dziecko wiedziało, że osoby dorosłe są chętne do rozmowy.
- **Dokańczanie zdań.** Zabawa ta jest pomocna w nauczaniu dziecka nazywania emocji i uczuć oraz w oswojaniu go z tym, że ich doświadczanie jest naturalne. Można zrobić to poprzez zabawę w dokańczanie zdań. Można zacząć od powiedzenia dziecku np.: „Czuję się dzisiaj [smutna], bo... [nie będę już grała w swojej drużynie piłki nożnej]” albo „Czuję [ciekawość], gdy myślę o tym, ... [jak będzie wyglądać moja nowa szkoła]”.
- **Odgrywanie sytuacji.** Jest to zabawa dla dzieci w wieku przedszkolnym. Dzieci te to, co przeżywają i czują, wyrażają poprzez zabawę np. z lalkami czy ludzikami

Lektura



Rekomendujemy książkę, która przystępnie opowiada o emocjach i o tym, jak sobie z nimi radzić: W. Kołyszko, J. Tomaszewska, (2012), *Garść radości, szczypta złości*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Lektura



Rekomendujemy książkę, która w przystępny sposób opowiada o emocjach i podpowiada, jak sobie z nimi radzić: G. Kasdepke, (2012), *Wielka księga uczuć*, Warszawa: Nasza Księgarnia.

albo klockami, na które przekładają swoje emocje i myśli. Taką zabawę można zacząć, mówiąc dziecku, by 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 sytuację, która może odzwierciedlać jego własne doświadczenia i emocje. Samo odgrywanie tych emocji przez lalki będzie dla dziecka sposobem na przetworzenie ich i oswojenie się z nimi.

- **Rysowanie.** Jest to zabawa przydatna w przypadku dzieci w każdym wieku. Poprzez rysunek dzieci mogą lepiej niż słowami wyrazić to, co przeżywają i czują. Poproś dziecko o rysunek, mówiąc na przykład: „A jakbyś miał/miała sobie wyobrazić, jakie będzie nasze nowe mieszkanie (ew. twoja nowa szkoła czy plac zabaw), to jak by ono wyglądało?”. Dziecko może narysować nowe miejsce lub opisać je i opowiedzieć o nim. Inna odpowiednia sugestia dla dziecka to pytanie związane z tym, co dziecko lubi robić, np.: „Narysuj, jak chcesz, by wyglądał twój nowy rower” albo „Co chciałbyś/chciałabyś, żeby było na placu zabaw?”. Pytanie naprowadzające w zabawie z dzieckiem przy rysowaniu emocji to z kolei np.: „Jeśli chmurka byłaby kolorem, jakim się dzisiaj czujesz, to jaki byłby to kolor?”.

Lektura



Rekomendujemy książkę dla dzieci i dla dorosłych, która w formie obrazkowej pokazuje proces przeprowadzki do nowego kraju:
S. Tan, (2013), *Przybysz*,
Warszawa: Kultura Gniewu.

Ważnym aspektem okresu przed przeprowadzką jest organizacyjne przygotowanie się do niej. Wiąże się ono z porządkowaniem cennych rodzinnych własności, ale też z decydowaniem o tym, co trzeba zabrać, a co można zostawić. Warto zaangażować dzieci w przygotowania i decyzje – szczególnie dotyczącą ich rzeczy.

Organizacja przeprowadzki

Poniżej opisane są wskazówki, które pomogą przygotować dziecko do przeprowadzki na poziomie organizacyjnym i ułatwią mu radzenie sobie z emocjami towarzyszącymi zmianie.

- **Pakowanie się.** Jeszcze zprzed rozpoczęciem pakowania, można dziecko poprosić, żeby wybrało zabawki, którymi się już nie bawi lub rzeczy, których już nie potrzebuje. Następnie można zorganizować sprzedaż tych zabawek, gier czy książek, a dochód może zasilić kieszonkowe dziecka albo można przekazać te rzeczy organizacji, która udziela wsparcia uchodźcom lub migrantom. Podczas pakowania dziecko może zdecydować, co chce ze sobą zabrać, a co oddać (np. koledze lub koleżance,

szkolnej świetlicy albo przedszkolu). Możliwość samodzielnego podjęcia decyzji da dziecku poczucie sprawczości – przekonanie, że ma na coś w tym procesie wpływ.

- **Pożegnania ze znajomymi.** Ważne jest zagwarantowanie dziecku możliwości pożegnania się z bliskimi osobami. Da mu to poczucie zamknięcia pewnego etapu życia i uwolni do przejścia do kolejnego – w nowym miejscu, do którego rodzi na się przeprowadza. Można w tym celu zorganizować przyjęcie pożegnalne dla znajomych, zrobić wspólne zdjęcie, a koledzy i koleżanki dziecka mogą podpisać mu fotografię, pamiętnik czy koszulkę. Można też przygotować dla dziecka pożegnalny album, przeznaczony do wklejania zdjęć i pozostawiania wpisów innych dzieci czy sąsiadów. Częścią procesu pożegnania może być wymiana adresów z osobami, z którymi dziecko chce pozostać w kontakcie.
- **Pożegnanie z miejscem dotychczasowego zamieszkania.** Symboliczne pożegnanie z miejscem, które do tej pory było dla dziecka i rodziny zaznajomioną przestrzenią, jest równie ważne jak pożegnanie z ludźmi. Można w tym celu zrobić na pamiątkę zdjęcia rodzinnego domu lub mieszkania czy też innych ulubionych miejsc (jak plac zabaw lub park). Fotografie warto zachować w albumie bądź pamiętniku i opisać. Po przeprowadzce zdjęcia te pomogą dziecku oswoić się z nowym miejscem zamieszkania – posłużą za rodzaj łącznika pomiędzy nowym i starym życiem. Dziecko może też pokazać album lub pamiętnik nowym znajomym w przedszkolu czy szkole. W ten sposób pokaże, że pochodzi z konkretnego miejsca i ma swoją przeszłość. Album lub pamiętnik może też okazać się ważny w chwilach smutku i tęsknoty. Będzie przypominał o ulubionych miejscach.

Lektura



Rekomendujemy książkę, dzięki której dzieci poprzez zabawę poznają, czym jest strach: C. Brittany, (2015), *W głowie się nie mieści. Poznaj strach*, Warszawa: Egmont Polska.



Jak wesprzeć dziecko po przeprowadzce?

Po przeprowadzce, w zależności od wieku dziecka i wcześniejszych doświadczeń związanych ze zmianą miejsca zamieszkania, u dziecka mogą pojawić się następujące emocje, uczucia i zachowania:

Radość

i ekscytacja w zetknięciu z nowymi doświadczeniami.



Zachowania i reakcje

- Aktywny udział w poznawaniu okolicy i nowych miejsc.
- Zadawanie pytań, otwartość i ciekawość.
- Opowiadanie o zmianie i o tym, co dziecko już wie o nowym miejscu.
- Porównywanie do poprzedniego miejsca zamieszkania.

Co można zrobić dla dziecka?

Takie reakcje dziecka są sposobem na osvajanie tego, co nowe. Aby wesprzeć te postawy, można wybrać się na wspólne (a przez to bezpieczne) odkrywanie nowego otoczenia oraz rozmawiać o tym, co nowe (dlaczego jest nowe, czy się podoba czy nie, co się podoba).

Złość



na rodziców lub opiekunów i ich decyzję o przeprowadzce. Starsze dzieci (wiek: od 5 lat) częściej reagują złością, bo mają już za sobą jakieś doświadczenie rozstania i wiedzą, że nie jest to przyjemne uczucie.

Zachowania i reakcje

- Bunt.
- Dyskutowanie z rodzicami o słuszności decyzji.
- Kłótnie.
- Niegrzeczne zachowanie.
- Zwracanie na siebie uwagi lub wycofanie i obserwowanie.
- Brak chęci zaangażowania w poznawanie nowego miejsca zamieszkania czy szkoły.
- Agresja w stosunku do innych oraz autoagresja (np. szczypanie się, wrywanie sobie włosów).
- Dewaluowanie wszystkiego (np. Nowa szkoła jest głupia”).

Co można zrobić dla dziecka?

Złość jest wyrazem lęku przed tym, co nowe i nieznanne oraz przed smutkiem związanym z rozstaniem. Zamiast karać syna czy córkę za takie zachowania, należy wysłuchać dziecko i nie kwestionować tego, co mówi. Trzeba podkreślić, że syn czy córka ma prawo do emocji, także do złości.

Złość może też być oznaką stresu, z którym dziecko sobie nie radzi – w takim przypadku zalecana jest wizyta u specjalisty.

Smutek

i przygnębienie, szczególnie jeśli dziecko miało już negatywne doświadczenie rozstania; także jako oznaka tęsknoty za bliskimi (w tym za rodziną, kolegami i koleżankami czy zwierzątkami, z którymi dziecko było związane).



Zachowania i reakcje dziecka

- Brak chęci do zabawy.
- Przygaszenie emocjonalne.
- Brak energii lub osłabienie fizyczne.
- Problemy ze snem (bezsenna lub nadmierna senność).
- Niechęć do uczestniczenia w życiu rodziny, potrzeba samotności, ucieczka przed kontaktami z ludźmi np. w gry komputerowe lub w oglądanie telewizji.
- Płaczliwość.
- Mówienie wprost o tęsknocie za bliskimi, dopytywanie: „Czy oni nie zapomną o mnie/nas?”.
- Zmiany apetytu (brak apetytu lub przejadanie się).

Co można zrobić dla dziecka?

Wskazane jest umożliwienie dziecku kontaktu z bliskim, za którymi tęskni (np. poprzez rozmowę telefoniczną lub wspólne pisanie listów). Pomocne w takich reakcjach będą też wcześniej opracowane materiały (przygotowane przez całą rodzinę lub samo dziecko), w tym album zdjęć z rodzinnego domu – oglądanie go i wspomnianie pomoże w radzeniu sobie z tęsknotą – a także pamiętniki czy rysunki, które można razem oglądać lub omawiać.

Strach,

który towarzyszy temu, co nieznane i stanowi naturalną reakcję na zmianę. W życiu dziecka zmieniło się bowiem wszystko i ono teraz czuje się niepewnie w związku z tym, co nowe. Zachwiane zostało jego poczucie bezpieczeństwa.



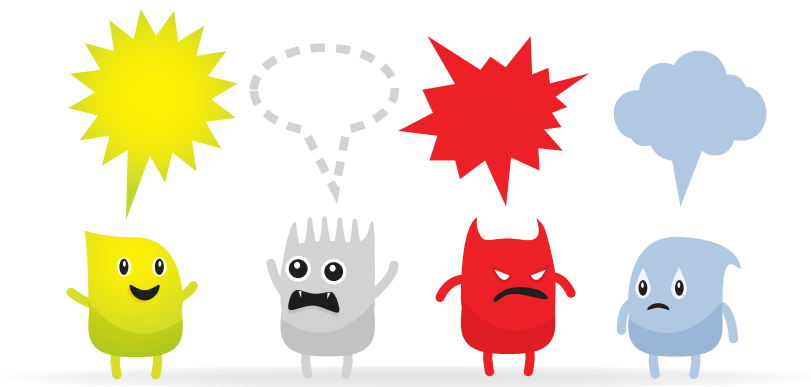
Zachowania i reakcje dziecka

- Ciągłe pytania (np. o nową szkołę, o to, jak będą wyglądały zajęcia, o język używany w nowym miejscu).
- Nadmierne pobudzenie werbalne i ruchowe (np. ciągle zadawanie pytań), będące oznaką potrzeby oswojenia się z nową sytuacją.
- Wycofanie się, w tym brak zainteresowania nowym otoczeniem i niechęć do zabawy.
- Potrzeba ciągłego przebywania z rodzicem lub opiekunem.
- Zabawa w małe dziecko, co stanowi wyraz potrzeby opieki.
- U niektórych dzieci może wystąpić moczenie nocne.

Co można zrobić dla dziecka?

Wspieranie dziecka poprzez pomoc w poznaniu oraz oswojeniu nowego miejsca i nowego otoczenia; jeśli dziecko będzie uczęszczało do przedszkola czy szkoły – warto wybrać się tam z nim wcześniej. Przez pierwszych parę dni należy spędzać z dzieckiem możliwie dużo czasu i rozmawiać z nim o tym, co je martwi lub budzi u niego lęk. Pomocne mogą się okazać także sposoby pracy sprzed wyjazdu, np. rysowanie tego, czego dziecko się boi. Gdy objawy strachu przed nowym utrzymują się niepokojąco długo, niezbędna jest wizyta u specjalisty.

Po przeprowadzce warto kontynuować rozmowy i zabawy, aby wspierać dziecko w procesie osvajania się z nowym miejscem. Proces ten może trwać długo – od kilku tygodni do nawet roku.



Rozmowy

Rozmowy po przeniesieniu się w nowe miejsce mogą pomóc dziecku zrozumieć, że wszystko, co czuje – od ekscytacji po smutek i złość czy frustrację – to emocje i uczucia będące reakcją na zmiany. Tak samo jak przed przeprowadzką ważne jest, by zapewnić czas i przestrzeń na dzielenie się emocjami i uczuciami. W rozmowach z dzieckiem w tym okresie należy też pozwolić synowi czy córce na swobodne odwoływanie się do przeszłości – nostalgia to jedna z najważniejszych emocji po tak wielkiej zmianie w życiu dziecka.

W rozmowach po przeprowadzce pomocne mogą być materiały opracowane wspólnie z dzieckiem w poprzednim miejscu zamieszkania (np. albumy ze zdjęciami znanych osób i miejsc, rysunki, pamiętniki). Dziecko może zaglądać do nich wspólnie z rodzicem czy opiekunem lub samodzielnie, gdy tęskni lub gdy chce pokazać osobom w nowym miejscu zamieszkania jakiś wątek z historii własnej lub rodzinnej.

Poniżej kilka rad, jak wykorzystać rozmowy z dzieckiem, by poznać jego emocje i uczucia oraz wesprzeć je w ich przeżywaniu i rozumieniu.

- **Podziel się z dzieckiem własnymi emocjami.** Nazwanie swoich emocji oraz przyznanie się do nich pokazuje, czym one są i dowodzi, że doświadczanie ich jest rzeczą naturalną. Można powiedzieć np.: „Widzę, że jest ci dzisiaj smutno. Mnie też jest czasami smutno, jak myślę o naszych przyjaciółkach, którzy są teraz daleko od nas. A dlaczego tobie jest smutno?”.
- **Zapewnij czas i przestrzeń do podzielenia się emocjami.** To ważne, by o emocjach rozmawiać w bezpiecznych warunkach, komfortowych tak dla osoby dorosłej, jak i dla dziecka. W każdej rodzinie ta pora jest inna, gdyż zależy od rytmu działań poszczególnych domowników. Można na przykład przed snem czytać książki z opowiadaniem i baśniami, w których poruszane są tematy zmian lub wprost migracji. Warto też powiedzieć: „Widzę, że jesteś zły/zła...” – i poczekać, aż dziecko samo zacznie mówić, co stanie się wstępem do rozmowy i poszukiwania sposobów oswojenia emocji. Jeśli dziecko nie potrafi nazwać swoich emocji i tego, co czuje, można mu zaproponować np. rysowanie lub zapytać wprost: „A za kim lub za czym tęsknisz?” – i pozwolić dziecku odpowiedzieć.
- **Zapytaj dziecko o jego zdanie.** Zasadniczym sposobem na docenienie doświadczenia i perspektywy dziecka jest zapytanie wprost o to, co czuje i co myśli. Dzieci mogą też zapisać lub zadać pytania, które się pojawiły od ostatniej rozmowy, np.: „Czy Julia o mnie jeszcze pamięta?”, „Kiedy babcia nas odwiedzi?”, „Z kim będę się jutro bawić na placu zabaw?”, „A z kim będę tutaj grał w piłkę?”, „Czy ciocia za mną tęskni?”.

Lektura



Polecamy książkę dla dzieci w każdym wieku, wydaną w formie harmonijki. Po rozłożeniu ukazuje obraz, według którego młody bohater opowiada historię emigracji swojej rodziny: J. M. Mateo, (2013), *Emigracja*, Piaseczno: Widnokrąg.



Zabawy

Poniżej opisane są przykłady zabaw, które można podjąć wspólnie z dzieckiem po przeprowadzce. Zabawy te pomogą dziecku odnaleźć się w nowym otoczeniu i oswoić z nowym miejscem zamieszkania.

- **Poznanie okolicy.** Po przeprowadzce można z dzieckiem wybierać się na wspólne spacerunki, by lepiej poznać najbliższe otoczenie i zacząć oswajać nową przestrzeń. Podczas takich spacerów można odwiedzić plac zabaw, park czy przedszkole lub szkołę, do której dziecko będzie chodziło – o ile jest wystarczająco blisko domu czy mieszkania. Jeśli przeprowadzka odbyła się w czasie przerwy wakacyjnej, można pokazać synowi lub córce nowe przedszkole czy szkołę z zewnątrz. Po powrocie z takiej wycieczki warto poprosić dziecko, żeby narysowało, co widziało – co najlepiej zapamiętało. Taki rysunek pomoże mu ułożyć w głowie swoje doświadczenia, a osobom dorosłym pokaże, co jest dla dziecka ważne. To także dobry punkt wyjścia do rozmowy o zmianach i ewentualnych obawach związanych z nowym miejscem zamieszkania.
- **Nazywanie i oswojanie nowości.** Można stworzyć listę rzeczy, które są dla dziecka czy dla wszystkich w rodzinie nowe lub inne niż w poprzednim miejscu zamiesz-

kania. Nazwanie obserwowanych nowości i różnic pomoże dziecku w oswojeniu otoczenia oraz złagodzi poczucie zagubienia lub niepewności. Jest to także dobra podstawa do opowiadania o nowym miejscu dziadkowi czy babci lub kolegom i koleżankom. Pomoże dziecku budować poczucie przynależności do nowego miejsca.

- **Zdjęcia.** Można fotografować wraz z dzieckiem obiekty i miejsca, które stanowią stałe elementy nowego otoczenia. Zdjęcia można wysłać osobom bliskim, które zostały w miejscu pochodzenia. Fotografie także pomogą dziecku w opowiadaniu np. o nowym mieszkaniu czy domu, o nowym placu zabaw, o nowej szkole.
- **Rysowanie.** Jeśli nie ma możliwości robienia zdjęć albo gdy szuka się innego rodzaju aktywnego osvajania dziecka z nowym otoczeniem, można zachęcić syna czy córkę do rysowania tego, czego codziennie doświadcza w nowym miejscu zamieszkania (np. domu czy mieszkania, nowych kolegów i koleżanek, psa nowego sąsiada, pobliskiego placu zabaw lub parku).
- **Kontakt z rodziną oraz kolegami i koleżankami dziecka.** Można stworzyć możliwości dzielenia się „nowościami” z osobami, które zostały w miejscu poprzedniego zamieszkania. Utrzymywanie tych kontaktów jest elementem zachowywania ciągłości pomiędzy starym a nowym życiem, pozwala oswoić się z nowym otoczeniem, ale także przeciwdziała smutkowi i poczuciu straty, które mogą się wiązać z przeprowadzką.
- **Lista emocji i uczuć.** Tak jak w okresie przed przeprowadzką można wywiesić w widocznym i dostępnym miejscu kartkę lub tablicę, na której wypisane zostaną różne emocje (np. „jestem zła”, „cieszę się”, „jestem ciekawa”, „smutno mi”). Dziecko może zaznaczać lub rysować na niej, jak się czuje w danym momencie. Można poprosić, by wyrażało swoje uczucia za pomocą kolorów (np. „Jakim kolorem dzisiaj jesteś? Dlaczego?”). To zadanie może być powtarzane cyklicznie, np. raz w tygodniu lub każdego poranka. Jeśli tablica lub kartka znajdzie się na ścianie w pokoju lub kuchni, każdy może do niej podejść i narysować, jak się czuje w związku z zamieszkaniami w nowym miejscu albo zmianą przedszkola czy szkoły. Do tej formy ekspresji można zachęcić też starsze rodzeństwo.
- **Odgrywanie sytuacji.** Jest to zabawa szczególnie przydatna w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym, które to, co przeżywają i czują, wyrażają poprzez zabawę np. lalkami, ludzikami albo klockami, na które przekładają swoje emocje i myśli. Taką zabawę można zacząć, prosząc dziecko, by wyobraziło sobie, że lalki przeprowadzają się do nowego miasta. Można dziecko zapytać: „O czym te lalki rozmawiają?”, „Jak się przygotowują do przeprowadzki?”, „Czy coś je martwi albo smuci?”. Dziecko będzie odgrywało sytuację, która może odzwierciedlać jego własne doświadczenia i emocje. Samo odgrywanie tych emocji przez lalki będzie dla dziecka sposobem na przetworzenie ich i oswojenie się z nimi.

Po przeprowadzce zadbać należy także o:

- **Pokój dziecka, jego bezpieczne miejsce.** Dobrze jest dać synowi czy córce jak największą wpływ na urządzenie jego czy jej pokoju. Zwłaszcza dzieci w wieku szkolnym chcą móc współkreować własną przestrzeń. Pewna swoboda w tej

kwestii pozwala im poczuć się wysłuchanymi przez rodziców lub opiekunów, a także odzyskać pewien poziom kontroli nad zmieniającą się sytuacją.

- **Plan dnia i zasady domowe.** Jeśli w poprzednim domu czy mieszkaniu funkcjonowały przyjęte przez rodzinę zasady, warto je przenieść, lub ponownie spisać i wywieścić w nowym miejscu. Da to dziecku poczucie ciągłości w sytuacji zmiany. Można także określić te zasady na nowo, dostosowując je do obecnego domu lub mieszkania czy innego stylu życia. Określone na nowo zasady mogą pomóc w procesie osvajania nowego miejsca i utożsamiania się z nim – przyjmowania go jako swojego.
- **Język.** Jeśli przeprowadzka odbywa się w czasie wakacji, a dziecko nie zna języka miejsca, do którego rodzina się przeprowadza, warto zadbać o jego umiejętności językowe. W przypadku dziecka w wieku przedszkolnym można poszukać grup zabaw, w których dziecko osłucha się z językiem, zanim zacznie chodzić do przedszkola. Warto też znane już dziecku bajki pokazywać języku kraju migracji. W przypadku dziecka starszego można z kolei poszukać kursu języka dla dzieci w określonym wieku.

Przeprowadzka a przedszkole i szkoła

Wydarzeniem szczególnie ważnym z perspektywy dziecka po przeprowadzce jest rozpoczęcie edukacji w nowej szkole lub nowym przedszkolu. Spotykają tam nowych kolegów i nowe koleżanki, a także poznają prawa i zwyczaje panujące w nowym miejscu zamieszkania.

Poniżej kilka odpowiedzi, jak można wesprzeć dziecko w procesie integracji w nowym przedszkolu lub w nowej szkole.

W przypadku dziecka w przedszkolu:

- **Pierwsza wizyta w przedszkolu.** Nim dziecko pierwszy raz pójdzie na zajęcia w nowym przedszkolu, warto się z nim wybrać do placówki, by pokazać mu budynek i jego otoczenie. Dzięki temu syn czy córka uniknie zaskoczenia pierwszego dnia w przedszkolu. Przy okazji takiej wizyty można zapoznać dziecko z wychowawcą lub wychowawczynią oraz oswoić je z przestrzenią (np. wskazać, gdzie są toalety, jak wyglądają sale zajęć oraz korytarze itp.).
- **Pierwsze dni w przedszkolu.** O ile to możliwe, warto skrócić kilka pierwszych dni w przedszkolu. Jeszcze lepiej, jeśli rodzic lub opiekun przez tych kilka dni może zostać z synem lub córką w przedszkolu, tak żeby dziecko czuło się bezpiecznie. Wiele placówek oferuje taką możliwość. Pomocny będzie tutaj także album czy pamiętnik z poprzedniego przedszkola lub miejsca zamieszkania (zobacz opisy zabaw

Lektura



Książka w przystępny sposób opowiadająca o przygodach chłopca, którego rodzina ciągle się przeprowadza, co czyni go permanentnie „nowym”: A. Silberberg, (2014), *Milo. Odklejone po(d)писы*, Kraków: Znak.

w części „Jak wesprzeć dziecko przed przeprowadzką” na stronach 18-19), który można przynieść do przedszkola, by dziecko pokazało kolegom i koleżankom, skąd jest i jak wcześniej wyglądało jego życie. Album lub pamiętnik stanie się wówczas bezpośrednim wsparciem dla dziecka – w chwilach tęsknoty będzie mogło do niego zajrzeć, by przypomnieć bliskie mu miejsca i osoby.

- **Różnice językowe.** W przypadku dzieci, które nie mówią w języku kolegów i koleżanek z przedszkola, warto przygotować krótką pisemną informację o synu czy córce przeznaczoną dla opiekunów czy opiekunek. Warto zarysować w niej usposobienia dziecka, wymienić ulubione zabawy, wskazać, czego nie lubi i czego się boi, określić preferencje lub ograniczenia związane z jedzeniem, a także zawrzeć informacje o zabawkach lub ulubionych materiałach, które dziecko może ze sobą nosić dla komfortu i poczucia bezpieczeństwa. W informacji takiej można też opisać, jak dziecko zostało przygotowane do przeprowadzki. Całość tej wiedzy będzie pomocna w opiece nad dzieckiem i zwiększy szanse na to, że proces jego adaptacji do nowego miejsca w domu i w przedszkolu będzie przebiegał w sposób spójny.

Doświadczenie kontaktu z nowym językiem

Dziecko, które wchodzi w kontakt z nowym językiem, na zmianę tego rodzaju może zareagować ciszą – przestać mówić zarówno w przedszkolu czy szkole, jak i w domu. Najczęściej dzieci nie odzywają się w przedszkolu lub szkole, zaś w domu mówią w języku, który już znają albo na tym znanym i bezpiecznym gruncie zaczynają ćwiczyć pierwsze słowa z nowego języka, których się nauczyły.

Taki okres ciszy może trwać dzień, tydzień, kwartał, a nawet rok – w tym czasie dziecko osłuchuje się z nowym językiem i się go uczy. Dziecko może też zacząć mówić od razu całymi zdaniami lub śpiewać piosenki, których się nauczyło – jest to bardzo indywidualny proces.

W tym czasie należy wspierać dziecko poprzez rozmowy w znanym mu języku (języku rodziców) oraz odreagowywanie napięcia związanego z nieumiejętnością komunikacji w nowym języku za pomocą takich rozmów i zabaw, jakie zostały opisane w niniejszej broszurze.

W przypadku dziecka w szkole:

- **Początki w nowej w szkole.** Przed pierwszym dzwonkiem warto pójść z dzieckiem obejrzeć nową szkołę. To ważne, by dziecko mogło się dowiedzieć i na własne oczy zobaczyć, dokąd będzie chodziło na zajęcia, jak wygląda gmach szkolny i jaka jest trasa dojazdu lub dojścia do szkoły. Niektóre placówki organizują dni otwarte (nawet w wakacje), w trakcie których można przyjść i obejrzeć budynek, a także zwiedzić kluczowe pomieszczenia (jak poszczególne klasy, sala gimna-

styczna, biblioteka, stołówka, gabinet dyrekcji). Jeżeli to możliwe, warto przedstawić się razem z dzieckiem nauczycielom i nauczycielkom oraz innym pracownikom i pracownicom szkoły.

- **Różnice językowe.** Jeśli dziecko nie zna języka kraju przyjmującego, warto pójść wcześniej do szkoły i zapytać, na jakie wsparcie językowe syn czy córka może liczyć – czy np. wśród personelu lub uczniów i uczennic są osoby mówiące po polsku, czy szkoła i jej kadra są przygotowane na przyjmowanie dzieci niemówiących w danym języku, jak będzie wyglądała edukacja i adaptacja dziecka w pierwszych miesiącach.
- **Nowa szkoła, nowe zasady.** Z perspektywy dziecka zmieniają się także zasady obowiązujące w szkole i klasie. Aby pomóc mu zrozumieć te zmiany i się do nich dostosować, można poprosić nauczyciela lub nauczycielkę o przedstawienie podczas spotkania reguł rządzących życiem szkolnym. Można też zapytać wychowawcę lub wychowawczynię o możliwość wyznaczenia dla dziecka kolegi lub koleżanki, który lub która np. przez pierwszy tydzień albo dwa będzie jego przewodnikiem po szkole i klasie.
- **Integracja z nową klasą.** Warto wesprzeć wychowawcę lub wychowawczynię dziecka i powiedzieć, że syn czy córka ma album albo pamiętnik z poprzedniej szkoły bądź dawnego miejsca zamieszkania, pomocny w przedstawianiu się i prezentowaniu, skąd pochodzi i jak wcześniej wyglądało jego czy jej życie. Takie opracowanie może się też stać platformą do wzajemnego poznawania się dzieci w nowej klasie syna lub córki.
- **Zainteresowania.** Jeśli dziecko wcześniej trenowało jakiś sport albo należało do kółka zainteresowań, można poszukać podobnej oferty w nowym miejscu zamieszkania. Uczestnictwo w zajęciach, które dziecko zna i lubi, pomoże mu w adaptacji do otoczenia. Stanie się też sposobem na poznanie nowych kolegów i koleżanek.

Lektura



Książka, która w przystępnej formie opowiada nastolatkom o migracji do nowego kraju:
B. Gawryluk, (2011), *Moje Bullerbyn: Kolczyki Selmy*, Łódź: Akapit-Press.



Dzieci doleciały pierwszą klasą do nowego miejsca zamieszkania

Mamy nadzieję, że niniejsza broszura okaże się cennym źródłem wiedzy oraz pomocą i inspiracją we wspieraniu dzieci w doświadczeniu migracji i w ich adaptacji do nowych warunków domowych i przedszkolnych czy szkolnych. Warto pamiętać, że dzieci tak jak dorośli nie czują się komfortowo w obliczu zmian i tak jak dorośli mają różne osobowości, zatem i odmienne sposoby akceptacji zmian oraz adaptacji do nich. Wsparcie rodziców i opiekunów w procesie przeprowadzki i migracji jest bezcenne dla dziecka, a także stanowi szansę na wzmocnienie dobrych relacji w rodzinie.

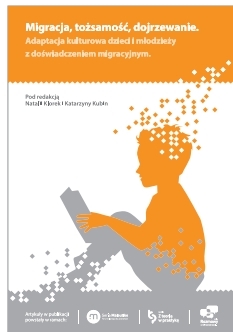
O autorce



Anna Jurek – psycholożka międzykulturowa, absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie oraz Uniwersytetu Brunel w Londynie, trenerka antydyskryminacyjna. Pracuje z dziećmi i młodzieżą migrantką oraz ich bliskimi, wspierając te osoby, a także rodziny mieszane kulturowo, w doświadczeniu adaptacji do nowego miejsca oraz poszukiwaniu indywidualnej tożsamości kulturowej. Prowadzi warsztaty dotyczące wrażliwości kulturowej, pracy z dziećmi migrantkami oraz wspierania dwujęzyczności dzieci, przeznaczone dla kadry nauczycielskiej polskich szkół sobotnich oraz polskich rodziców i opiekunów mieszkających w Wielkiej Brytanii.



Polecamy nową publikację FRS



Polecamy także wydaną przez FRS publikację pt. *Migracja, tożsamość, dojrzewanie. Adaptacja kulturowa dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracyjnym*

Książka zawiera artykuły przybliżające różne aspekty doświadczenia migracji u dzieci i młodzieży, a w szczególności kwestie związane z kształtowaniem się tożsamości młodej osoby w kontekście doświadczenia migracji. Zagadnienie ukazano w unikatowy sposób – publikacja prezentuje całościowy obraz sytuacji młodych ludzi z doświadczeniem migracji, łącząc artykuły teoretyczne z opisami i analizą działań praktycznych skierowanych do tej grupy, a także z tekstami przedstawiającymi perspektywę osób z doświadczeniem migracyjnym, które dzielą się osobistymi refleksjami na ten temat.

Informacja o książce:

Tytuł: *Migracja, tożsamość, dojrzewanie. Adaptacja kulturowa dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracyjnym*

Redakcja: Natalia Kłorek, Katarzyna Kubin

ISBN: 978-83-7910-002-6 (wersja elektroniczna publikacji ISBN: 978-83-7910-002-6)

Wydawca: Fundacja na rzecz Różnorodności Społecznej (FRS)

Miejsce i data wydania: Warszawa 2015

Nakład: 500 egz.

Publikację można pobrać bezpłatnie na stronie: www.ffrs.org.pl

Wersja drukowana publikacji jest dostępna bezpłatnie do wyczerpania nakładu. Zamówienia należy kierować na adres: biuro@ffrs.org.pl

Marek Michalak, Rzecznik Praw Dziecka:

Dziecko wyrwane ze swoich kulturowych korzeni i przeniesione do obcego środowiska powinno być objęte szczególną ochroną. Państwo, w którym obecnie przebywa, powinno dołożyć wszelkich starań, aby umożliwić dziecku realizację jego prawa do nauki czy wychowywania w rodzinie oraz wzrastania w kulturze i religii kraju swojego pochodzenia. Jestem przekonany, że niniejsza publikacja będzie pomocą dla wszystkich, którzy pracują z dziećmi przybyłymi do Polski.

Jolanta Zmarzlik, terapeutka w Fundacji Dzieci Niczyje:

Publikacja, poprzez swoją wielowymiarowość, stanowi udaną próbę opowieści o migrantach, ich próbach odnalezienia równowagi między zachowaniem własnej tożsamości kulturowej a wtopieniem się w nowe otoczenie. Dzieci i młodzież doświadczające losu imigranta są narażone na stany depresyjne, dylematy związane z tożsamością, niskie poczucie własnej wartości, trudności w budowaniu więzi i inne wyzwania emocjonalne. Autorzy publikacji uważliwiają nas na te problemy, zwracając uwagę na konieczność budowania starannego i przemyślanego programu wsparcia dla tej grupy.

Publikacja została objęta honorowym patronatem Rzecznika Praw Dziecka oraz Fundacji Dzieci Niczyje.



O Fundacji na rzecz Różnorodności Społecznej

Misją Fundacji na rzecz Różnorodności Społecznej (FRS) jest kształtowanie otwartego społeczeństwa różnorodnego poprzez wspieranie dialogu międzykulturowego i integracji społecznej, przeciwdziałanie dyskryminacji, rozwijanie wiedzy i narzędzi w zakresie integracji społecznej i równego traktowania oraz wzmacnianie pozycji (*empowerment*) mniejszości społecznych, migrantek, migrantów i społeczności migranckich.

FRS kompleksowo zajmuje się tematyką różnorodności społecznej:

Prowadzimy działania edukacyjne. Oferujemy szkolenia i warsztaty m.in. dla administracji publicznej, nauczycielek i nauczycieli, studentek i studentów oraz organizacji pozarządowych. Prowadzimy doradztwo i konsultacje dotyczące planowania i wdrażania rozwiązań wspierających równe traktowanie. Tworzymy i bezpłatnie udostępniamy narzędzia edukacyjne, m.in. filmy z serii „Narracje Migrantów”.

Prowadzimy badania. Realizujemy badania, których wyniki mają bezpośrednio przekładać się na konkretne rozwiązania lub zmiany w praktyce lub w prawie. Wymieniamy się doświadczeniem z praktyczkami i praktykami oraz ekspertkami i ekspertami w Polsce i za granicą, aby realizowane przez nas badania były prowadzone na najwyższym poziomie. Od 2013 r. prowadzimy monitoring mediów, którego celem jest analiza przekazów medialnych oraz funkcjonowania mediów w aspekcie kształtowania wizerunku migrantek i migrantów.

Publikujemy. Systematycznie rozwijamy i upowszechniamy nasze publikacje, dostępne online oraz wydawane drukiem. Wydane przez nas materiały tworzą przestrzeń dialogu, a poprzez określone serie wydawnicze staramy się utrzymać równowagę pomiędzy głosami eksperckimi i praktycznymi.

Udzielamy bezpośredniego wsparcia migrantom i migrantkom. Prowadzimy kursy języka polskiego oraz udzielamy wsparcia psychospołecznego wspomagającego integrację i adaptację do życia w Polsce, m.in. w ramach Centrum Powitania w Warszawie (2009-2011) oraz Migranckiego Centrum Wsparcia (2013-2015).

Kształtujemy debatę publiczną i politykę społeczną. Włączamy się w debatę publiczną. Wspieramy wymianę informacji, wiedzy i doświadczeń pomiędzy liderkami i liderami społecznymi, decydentkami i decydentami oraz instytucjami działającymi na rzecz osób i grup społecznych zagrożonych wykluczeniem lub dyskryminacją. Prowadzimy działania rzecznicze i bierzemy udział w konsultacjach społecznych dotyczących zmian w polityce społecznej i w prawie.

Więcej informacji na stronie FRS: www.frs.org.pl

Wsparcie w postaci darowizn jest bezcenne dla działań FRS!

Numer konta w Volkswagen Bank Polska S.A.: 49 2130 0004 2001 0435 0112 0002



Wesprzyj FRS, przekazując swój 1%.

Jesteśmy Organizacją Pożytku Publicznego od 2009 roku.

Nasz numer KRS: 0000283409.

Różnorodność społeczna, równe traktowanie – dbaj z nami o taki świat!

Autorka treści broszury: *Anna Jurek*
Redakcja merytoryczna: *Katarzyna Kubin*
Konsultacja merytoryczna treści: *Elżbieta Kielak*
Projekt okładki i oprawa graficzna: *Rafał Bartlet*
Redakcja językowa: *Paweł Dombrowski*

© Copyright by Fundacja na rzecz Różnorodności Społecznej, Warszawa 2015

Wydawca:
Fundacja na rzecz Różnorodności Społecznej (FRS)
Skrytka pocztowa nr 381
00-950 Warszawa 1

Broszurę można pobrać bezpłatnie na stronie FRS: www.ffrs.org.pl
Zamówienia egzemplarzy drukowanych należy kierować na adres: biuro@ffrs.org.pl
(do wyczerpania nakładu)

Skład i druk:
MijałDruk, Drukarnia cyfrowa i wieloformatowa
ul. Oliwska 10f, 03-934 Warszawa
<http://www.mijaldruk.pl>

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ NA RZECZ
INTEGRACJI OBYWATELI PAŃSTW TRZECICH

Broszura została przygotowana w ramach projektu pt. „Działania na rzecz społeczeństwa różnorodnego – podnoszenie wiedzy i kompetencji w zakresie dialogu międzykulturowego i równego traktowania społeczeństwa przyjmującego w Polsce” (nr 22/9/EFI) współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Funduszu na rzecz Integracji Obywateli Państw Trzecich i budżetu państwa oraz projektu pt. „Wspieranie inicjatyw edukacyjnych w szkolnym środowisku wielokulturowym” współfinansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej (umowa finansowa nr MEN/2015/DSWM/98).

Wyłączna odpowiedzialność za treść publikacji spoczywa na wydawcy. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za informacje zawarte w broszurze oraz za sposób jej wykorzystania.



Fundacja na rzecz
Różnorodności
Społecznej

**Różnorodność społeczna,
równe traktowanie –
dbaj z nami o taki świat!**



Nasze działania są Ci bliskie? Dwa sposoby wsparcia FRS:

Przełącz darowiznę na nasz rachunek bankowy w banku Volkswagen Bank Polska S.A.,
nr konta: 49 2130 0004 2001 0435 0112 0002



Przełącz swój 1% podatku! FRS jest organizacją pożytku publicznego (OPP)
od 2009 roku. Przy rozliczaniu się z podatków, możesz przekazać 1 %
na rzecz FRS. **Nasz numer KRS: 0000283409**