18+

Наталия Романова

Школа по обе стороны океана: Психология адаптации детей-эмигрантов

Наталия Романова

Школа по обе стороны океана: Психология адаптации детей-эмигрантов

«Издательские решения»

Романова Н.

Школа по обе стороны океана: Психология адаптации детей-эмигрантов / Н. Романова — «Издательские решения»,

Как не потерять ребенка в эмиграции? Эта книга — путеводитель на стыке личного опыта мамы и профессиональных знаний школьного психолога. Практические советы и живые истории помогут вам сохранить доверие ребенка и вырастить его уверенным в себе в двух мирах.

© Романова Н.
© Издательские решения

Содержание

ДВА МИРА, ОДИН РЕБЕНОК 6
Чемоданы, тетради и новые горизонты 7
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Школа по обе стороны океана: Психология адаптации детей-эмигрантов

Наталия Романова

© Наталия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-5263-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

• Зачем написана эта книга.

• О чем она? Это не просто теория из учебников по психологии, а прожитый опыт матери и ребенка, прошедших через две школы, две культуры и череду переездов.

ДВА МИРА, ОДИН РЕБЕНОК

Психология адаптации детей-эмигрантов и школьные реалии России и Испании

Чемоданы, тетради и новые горизонты

Введение. Две планеты одного детства

Представьте себе утро, когда вы стоите у окна, глядя на залитую средиземноморским солнцем улицу испанского городка, а в памяти отчетливо звучит строгий стук дождевых капель о петербургские стекла и шуршание тяжелых тетрадей. Между этими двумя мирами — тысячекилометровое расстояние и пропасть в менталитетах, школьных системах и самом понимании того, что значит «быть хорошим родителем». Когда мы решаемся на переезд или жизнь на две страны, мы ведем за руку не только себя, но и самое ценное — наших детей. Мы надеемся подарить им мягкое солнце, новое будущее и свободу от школьного надрыва. Но вместе с пальмами, морем и дружелюбными улыбками испанских учителей мы внезапно получаем совершенно другую реальность: чужой язык, другие правила игры, невидимые барьеры интеграции и пугающие своей чужеродностью бюрократические протоколы европейских институтов. Меня зовут Наталия, и я смотрю на этот сложный процесс с двух совершенно разных точек зрения.

С одной стороны, я — мама, которая на собственном опыте прошла через все круги эмигрантской адаптации, ночные сомнения на кухне и шок от неожиданных писем из школьного кабинета ориентатора. С другой стороны, я — профессиональный школьный психолог, за плечами которого годы работы с детьми и подростками как в российской, так и в испанской образовательных системах. Эта книга родилась не в тишине академических кабинетов. Она написана на стыке реальных слез над учебниками, радости первых побед и глубокого психологического анализа.

Здесь не будет сухой теории или идеальных инструкций из глянцевых блогов об «успешной эмиграции». Здесь — правда о том, как не сойти с ума, балансируя между академической строгостью нашего прошлого и расслабленной неопределенностью европейского настоящего. Мы разберем, почему в мягкой среде дети часто «тонут» тихо, как справляться со стрессом нового класса и что делать, если спокойный уик-энд вдруг прерывается тревожным анонимным сигналом из школы.

Эта книга — ваш личный навигатор и безопасный причал. Она создана для того, чтобы помочь вам сохранить ребенка, укрепить семью и превратить этот сложный культурный переход не в стресс, а в мощный трамплин для счастливого будущего ваших детей.

Каждый родитель, решившийся на переезд в другую страну, знает это особенное чувство тревоги. Оно похоже на легкое головокружение, когда ты стоишь на пороге неизведанного: в чемоданах — привычная жизнь, в голове — тысячи вопросов, а за руку тебя держит самый главный человек в твоей жизни — твой ребенок.

Что ждет его там, в чужой языковой среде? Как он найдет друзей? Сможет ли влиться в непривычную систему образования, где всё устроено иначе — от правил поведения на уроке до самого отношения к детям?

Добро пожаловать в путешествие между двумя мирами. Вы не одни на этом пути.

За несколько лет наша семья успела столкнуться с тем, на что у других уходят десятилетия. Моя дочь пошла в первый класс в Испании, когда ей было всего шесть лет. Затем мы вернулись в Россию, где она отучилась первый и второй классы в российской школе. А после судьба снова привела нас в Испанию, но теперь мы добавили в уравнение еще и российскую онлайн-школу.

Четыре школы, две кардинально разные образовательные системы, два языка, смена культурного кода и бесконечные адаптации. Со стороны это может показаться хаосом или даже стрессом, способным сломать ребенка. Но на практике произошло обратное: этот уникальный опыт стал для дочери источником невероятной внутренней силы, гибкости и зрелости.

Эта книга — не сухой академический труд. Это честный разговор матери, которая одновременно выступает наблюдателем и проводником, и профессиональный взгляд на детскую психологию. Мы разберем, почему российская и испанская школы — это буквально две разные планеты, как помочь ребенку справиться с языковым и культурным барьером, и почему дети-мигранты, прошедшие через трудности переезда, часто вырастают более устойчивыми и успешными взрослыми.

Если вы стоите на пороге перемен, уже живете на две страны или просто хотите лучше понять психологию современных детей и подростков, эта книга станет для вас путеводителем и поддержкой. Вы не одни. И мы справимся.

Глава 1. Четыре школы, две страны и один ребенок

Часть 1. Испанский старт: 6 лет, сиеста и первый звонок

В Испании первый класс начальной школы (Educación Primaria) начинается в год, когда ребенку исполняется шесть лет. Для нас это был возраст, когда кажется, что ребенок еще совсем малыш, требующий мягкой опеки, дневного сна и привычных сказок на ночь.

В Испании же шестилетки попадают в систему, которая строится на балансе социализации, свободы и мягкого погружения. Помню свое первое родительское собрание и шок от того, с какой легкостью испанские педагоги говорят о дисциплине. Никаких жестких рядов парт, заучивания правил наизусть с первого дня или гонки за оценками. Главная задача школы на первом этапе — сделать так, чтобы ребенок шел туда с улыбкой.

Но для ребенка, который только что приехал из другой страны и не знает ни слова по-испански, эта «мягкость» в первые недели ощущается как глухая стена. Представьте: вы попадаете в мир, где все говорят на незнакомом языке, где правила игры другие, а привычные ориентиры исчезли.

В этот момент родителям важно не впасть в две крайности:

Гиперопека и паника («О боже, мой ребенок плачет, мы должны все бросить и вернуться!»).

Игнорирование стресса («Ничего, дети быстро учат язык, сама справится»).

Психика ребенка пластична, но она требует бережного обращения. В нашей семье именно этот первый испанский опыт научил меня главному правилу эмиграции: дайте ребенку право на адаптацию. Не требуйте от него идеальных результатов в первые три месяца. Для него уже подвиг — просто сидеть в классе и пытаться понять, чего от него хотят.

(Продолжение следует…)

Часть 2. Петербургский контраст: высокая планка и материнские сомнения.

После мягкого, порой кажущегося чересчур беспечным испанского детства мы вернулись в Россию. Дочь пошла в первый, а затем во второй класс в одну из сильных школ Санкт-Петербурга. И здесь маятник качнулся в совершенно другую сторону.

Контраст был ошеломляющим. Если в Испании во главу угла ставилась социализация и психологический комфорт, то здесь нас встретили строгие требования, глубокая академическая база, оценки с первых дней и серьезный объем домашних заданий. Санкт-Петербург исторически славится своими традициями качественного образования, и планка в школе была действительно высокой.

Ирония судьбы и мой профессиональный путь заключались в том, что по своему образованию и призванию я — школьный психолог. До переезда за границу я годами работала в российской системе образования, знала ее изнутри, видела стандарты, понимала логику учителей и помогала сотням детей и родителей справляться со школьной тревожностью и нагрузками. Мне казалось, что с таким профессиональным багажом я-то точно проведу собственного ребенка через любые перемены легко и с закрытыми глазами.

Но теория и практика — вещи разные, особенно когда в эпицентре событий оказывается твой собственный ребенок. Когда ты видишь школьную усталость не в чужом кабинете на консультации, а на кухне собственного дома, вся академическая броня внезапно слетает. В этот момент ты становишься просто мамой, которая переживает за каждую слезу.

Эти ночные сомнения знакомы практически каждому родителю-эмигранту. Чувство вины за то, что ты «лишил ребенка привычного мира», давит сильнее любой бытовой неустроенности в другой стране. Нам кажется, что мы ломаем их жизнь ради призрачных целей.

Однако именно этот питерский этап заставил меня взглянуть на ситуацию под другим углом. Российская школа дала дочери стержень, умение концентрироваться, дисциплину и мощную базу, которую в мягкой европейской среде получить гораздо сложнее.

Именно тогда произошло главное соединение двух моих ролей. Эта книга родилась на стыке **двух взглядов**:

1. **Взгляда изнутри как профессионального психолога**, который четко понимает законы нейробиологии стресса, этапы детской адаптации и то, как работают механизмы переключения языков и культур.

2. **Взгляда изнутри как мамы**, которая сама прошла через все круги эмигрантских сомнений, ночных монологов на кухне и поиска баланса.

Ребенок оказался в ситуации, когда нужно было переключаться с одного типа мышления на совершенно иной. И этот переход потребовал от нас гибкости. Как психолог, я понимала пользу и структуру обеих систем; как мама, я знала, каково это — поддерживать ребенка, когда силы на исходе. Этот двойной опыт научил меня главному: любые требования и изменения работают во благо только тогда, когда у ребенка есть надежный, любящий и безопасный тыл дома.

Часть 3. Две разные планеты: где искать золотую середину?

Когда судьба снова привела нас в Испанию — на этот раз дополнительно подключив российскую онлайн-школу, — мозаика окончательно сложилась. Мы на собственном опыте прочувствовали, насколько кардинально отличаются эти два мира:

• Российская образовательная система: Фокус на результате, сильной академической базе, усидчивости и глубоком погружении в предметы. Она учит преодолевать трудности, но порой забирает слишком много эмоциональных сил.

• Испанская система: Фокус на психологическом комфорте ребенка, умении работать в команде, развитии эмоционального интеллекта и свободе самовыражения. Здесь учатся без надрыва, но иногда страдает глубина знаний.

• Российская онлайн-школа из-за границы: Гибридный формат, который требует от ребенка колоссальной самоорганизации, но позволяет «усидеть на двух стульях» и сохранить русские корни и знания.

С точки зрения детской психологии, каждый из этих подходов по-своему формирует личность. Но главный вывод, к которому я пришла, пройдя этот путь: дети адаптируются намного быстрее и успешнее, чем мы, взрослые, переживаем за них. Нам, родителям, кажется, что перемены их травмируют, но на деле кризисы и смена обстановки учат их гибкости, о которой наше поколение в их возрасте даже не мечтало.

Глава 4. Чужие истории, которые похожи на нашу: как справляются другие дети.

Когда мы погружаемся в тему эмиграции, нам кажется, что наш ребенок уникален в своем стрессе. Но стоит выйти на детскую площадку в Испании или пообщаться в русскоязычных чатах родителей за рубежом, как выясняется, что сценарии у всех похожие, хотя развязки всегда уникальны.

• История Артема (переехал в 8 лет):

Артем приехал в Испанию с полным ощущением катастрофы: в России осталась любимая футбольная секция, лучший друг и понятная школа. Первые два месяца в испанской школе он молча просиживал за партой, уставившись в тетрадь. Родители паниковали. Но перелом наступил на уроке физкультуры, где язык не нужен — нужен мяч. Артем потрясающе играл в футбол. Через спорт он нашел друзей, а через друзей за несколько месяцев подтянул язык. Сегодня, спустя три года, он свободно говорит на двух языках и благодарен родителям за этот переезд, хотя тогда рыдал у чемодана.

• История Софии (переехала в 11 лет, в подростковый кризис):

Переезд в подростковом возрасте — это двойной удар: и гормональная перестройка, и слом социального круга. София замкнулась в себе, ушла в онлайн-мир и протестовала против испанской школы. Мама подключила российскую онлайн-школу, чтобы сохранить привычную программу и снизить стресс от языкового барьера по сложным предметам. Постепенно София нашла в испанской школе арт-кружок. Оказалось, что творчество стирает языковые границы. Пережив этот кризис, девочка стала невероятно самостоятельной: сейчас в 14 лет она легко

решает бюрократические вопросы на испанском языке, помогая маме, и обладает колоссальным уровнем эмпатии к другим новичкам.

Какой главный вывод из этих историй?

Дети адаптируются не тогда, когда вокруг нет проблем, а тогда, когда они видят перед собой спокойных, любящих родителей и имеют «безопасную гавань» (будь то спорт, творчество или привычные занятия в российской онлайн-школе).

Глава 5. Психология перемен: почему трудности делают детей сильнее.

Теперь давайте от личных историй перейдем к науке. Что говорят детские психологи и нейробиологи о детях, выросших в условиях мультикультурности и частых переездов?

Феномен резильентности (психологической устойчивости).

В современной психологии есть прекрасный термин — резильентность (resilience). Это способность психики восстанавливаться после стресса, адаптироваться к тяжелым условиям и расти вопреки трудностям.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.