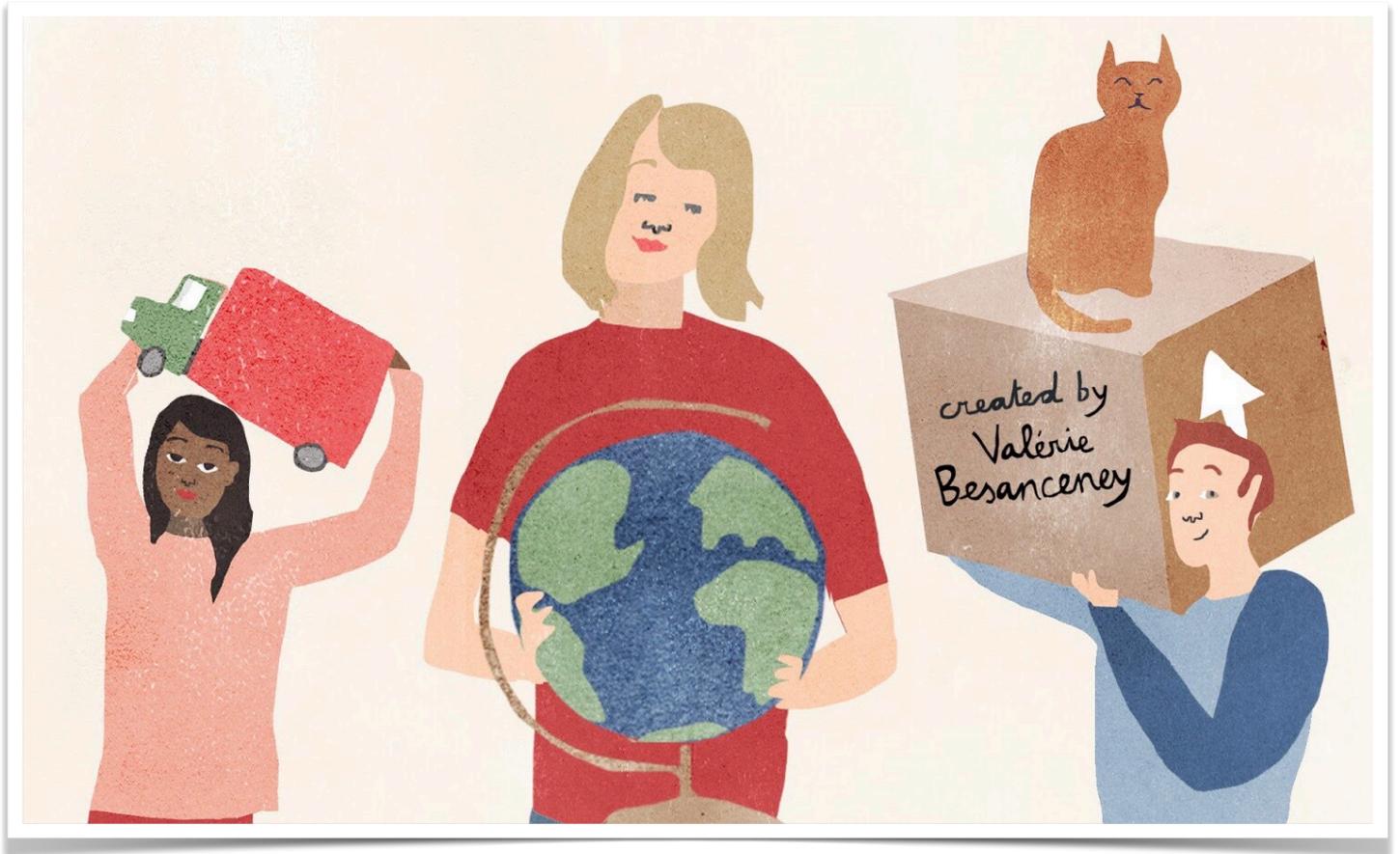


# 如何在离别时给予孩子协助的 12项建议



当您刚得知您需要移居到别的地方，您知道您需要在这转变过渡期协助您的孩子。以下的实用技巧能够协助您引导孩子即将面临的离别。

1. **与其鼓励，更好的是安抚** - 虽然抚平沮丧的情绪看似容易，相比起安抚方式，鼓励的方式其实更能够引发羞耻感和沮丧。与其告诉孩子们一切都会没事，更好的是认真聆听他们的感受。身为父母的我们会用尽方法保护孩子们在离别期间免受伤害的当儿，我们也可以更快地“协助”孩子们往正面的方向看待事情。通过允许他们接受和处理自己的情绪，我们实际上是在避免之后可能会出现未处理的情绪。您的孩子不一定需要你们在即将来临的离别期安抚他们，但是他们的确需要您的聆听。
2. **给予他们时间** - 孩子们需要时间来适应。虽然您可能需要在通知孩子们在即将来临的转变时考虑各种因素，但是让孩子们先从您口中得知是非常重要的。理想情况是至少提前二至三个月让他们知道，这样他们就能在准备开始人生新篇章的同时好好道别。选择在适当的时机告诉他们，这样您就可以在孩子们需要您的时候陪伴他们。

3. **有意义的道别** - 离别意味着说再见，说再见意味着伤感。接受这种伤感并借此机会和孩子一起说出他们和朋友们已建立的友好关系。鼓励孩子反思他们与家人的友谊和关系。也许他们需要解决之后可能会导致悲伤的困难情绪。他们也可以和想要联系的人表达他们的爱或友谊。预留时间举办最后一次的约会或是一个离别派对，以及“最后一次”最喜欢的郊游。
4. **培养便携式的传统** - 您可以带孩子离开(某个地方)，但是您不能把(某个地方)从您的孩子身上拿走。一些传统文化依旧可以在其他地方庆祝，但是一些较小型的家庭传统文化和惯例依旧可以进行。当孩子的一切周遭事物都在变化时，建立一种熟悉的习惯可以让孩子找回归属感。例如，如果您每晚都给孩子唱歌，就继续把这个习惯保持。如果您们每周五都会到外面享用披萨，就看能否在新环境把这个习惯继续保持。您也可以在新环境邀请新朋友参与您们的家庭传统文化。
5. **语言准备** - 协助孩子做好在新目的地最基本的语言沟通准备(例如，您好吗?谢谢。请问厕所在哪里?)。与此同时，确保他们保持母语和主要学术的语言。重要的是让孩子掌握这两种语言就会让他们感觉拥有一种心灵语言。
6. **给予孩子跨文化的语言** - 向孩子解释在新环境也有其他在跨文化环境中长大的孩子。他们就会很快地在新环境与其他不同文化背景下成长、说不同语言、没有归属感的人产生共鸣。了解与理解跨文化语言会让孩子终身掌握跨文化生活的技能。
7. **拥有权** - 允许孩子主动掌握一些决定。取决于孩子的年龄，他们可能无法影响如居住地点、上哪所学校和教育体系的“重大”的决策。但是，他们可以掌握一些较小的决定，像如何布置他们的房间，想参与的活动，和父母商讨让他们继续和旧朋友联系的协议。
8. **记录故事** - 叙事方式和相册对于孩子们来说是一个非常有意义的方式可以让他们记住自己过去的经历。为了协助他们建立适应力，将家庭故事作为个人叙事的一种方式，让孩子们了解自己的根源才能让他们成长为真正的自己。

改变是突然的 - 转变是一个协助孩子在这中过渡期的一个过程，而不是简单的一次性对话。在孩子面对转变带来的挑战需要不断的指导。他们会感觉无法控制即将面对的转变，但是，您可以协助他们感觉有能力调适转变。您可以在 [Roots with Boots Toolkit for Parents](#) 这本书里，获得更多的技巧。



9. **从故事中辨别** - 为了协助孩子表达自己的情绪，他们偶尔发现利用相关的虚构人物更能容易表达。当我们在阅读或聆听其他人的故事，我们经常会被他们的经历有所触动，并且意识到自己的情绪。与孩子一起阅读(或与他们讨论阅读内容)是一种有效的方式让父母了解孩子不愿意直接表达的感受。
10. **纪念品** - 我们总不能在离别是随身携带一切。但是，让孩子把能够伴随着他们的纪念品带在身边能够帮助他们。这个方法可以让他们所在的每个地方收集有纪念价值的物品，因为这些物品会让他们记起过去的经历、到过的地方、见到的人事物，从而塑造他们自身的身份。
11. **保持联系** - 离别并不代表不能够与亲人好友保持联系。试用实用和创意的方式和至亲保持联系。便携式的传统也可以转化为每周与祖父母使用Skype通话。若情况允许，可以考虑每年回到一个地方(无论是您的家乡、亲人好友的所在地或者您喜欢回去的地方)，这样孩子就可以在童年时期每年在一个地方有“家”的回忆。
12. **有目的性** - 如果身为父母没有以正面的方式过渡这种转变，您就不能指望孩子以正面的方式过渡。通过以开放和积极的沟通方式过渡，孩子也会拥有相同的思维。这并不意味着您否定离别带来的挑战。然而，通过适当的管理和给予孩子的协助，您们都将能够以一种更有意义的方式从新体验中获益。

With many thanks to Amy Shuflin and Cheryl Woo from  
Oasis International School in Kuala Lumpur for the translation.

©Roots with Boots 2022



### Consulting for Families

For a more personalized consultation, contact Valérie [here](#) for a 20 minute no obligation conversation.



### Workshops for Schools and Companies

For more information on presentations or workshops, contact Valérie [here](#).



### Books

Valérie Besanceney is the author of two [B at Home: Emma Moves Again](#) and [My Moving Booklet](#).