



Лисьими Тропами

Адаптация в эмиграции

Обо мне

Ксения Козлов (Xenia Kozlov, фамилия не склоняется, «она»/«ее») – магистр психологии, сертифицированный лайф-коуч, родительский коуч, КПТ коуч, специалист по гендеру и сексуальности. Окончила Университет Альфреда Адлера (Чикаго) в 2020 году.

Украинка, но долгое время прожила в Москве, там получила первое образование (магистр филологии). В 2011 году переехала в США.

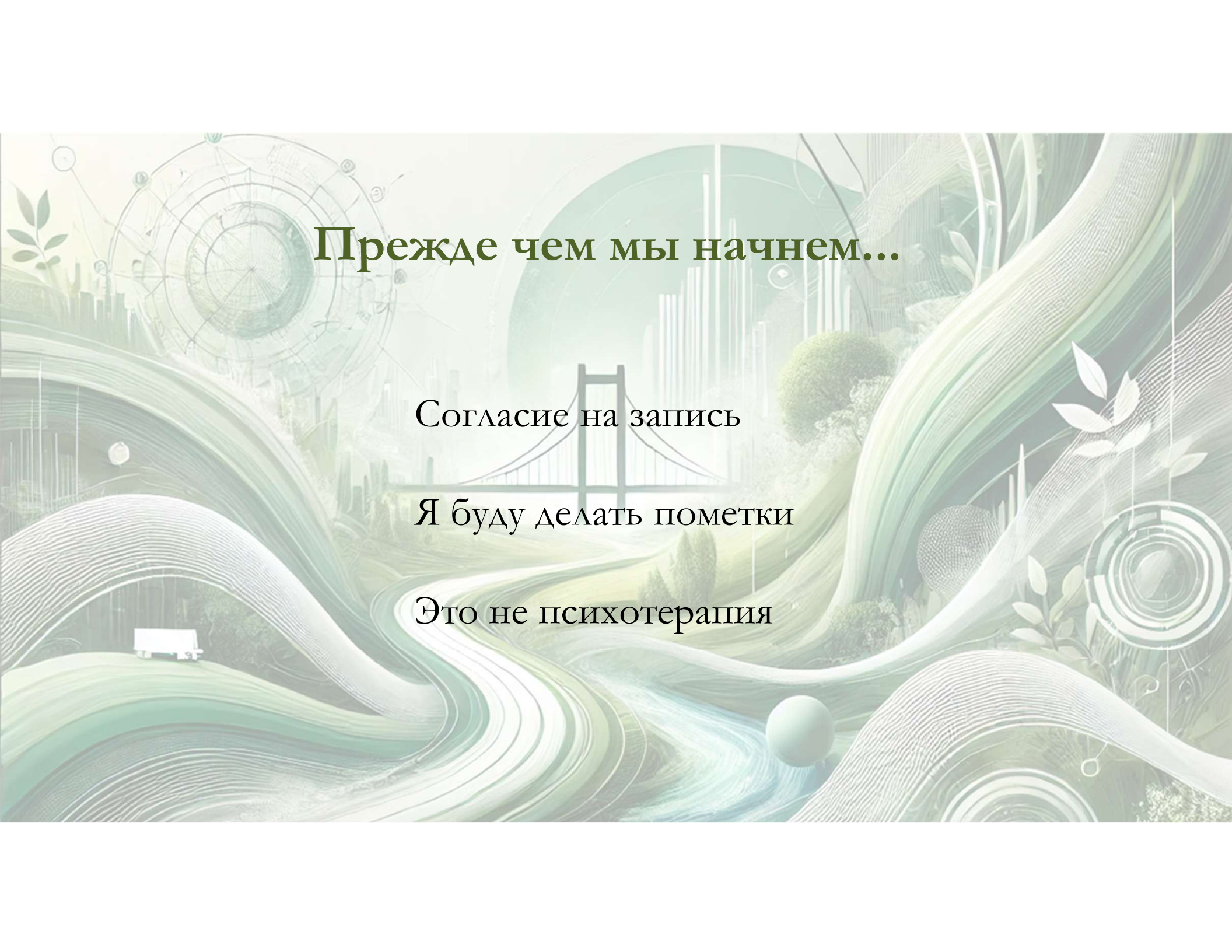
Очень люблю коучинг, потому что по сравнению с психотерапией, это более гибкий и открытый способ помочь клиенту. Коучинг не прорабатывает глубинных чувств или убеждений, но зато быстро ориентирует вас в том, что вы можете сделать прямо сейчас.

Три интересных факта: я фанатка Японии, в частности, философии Икигай; мне довелось пилотировать самолет; мое тотемное животное – лиса-оборотень.



Правила группы

1. Мы про-украинская, про-израильская, про-феминистская и про-ЛГБТ+ группа
2. Мы честны – это пригодится и вам, и нам всем
3. Мы безопасны – никакой пассивной агрессии, оскорблений, попытки выгулять пальто любого цвета и т.д.
4. Мы любопытны
5. Мы внимательны друг к другу
6. Советы только по запросу
7. Будьте взаимно нежными (с)
8. Мы никого не осуждаем
9. Мы никого не оскорбляем
10. Мы никого не унижаем и не высказываемся унизительно, даже за глаза
11. Мы не перебиваем говорящего, а сами стараемся говорить не больше минуты (исключение – упражнения).
12. Что случилось в группе – остается в группе



Прежде чем мы начнем...

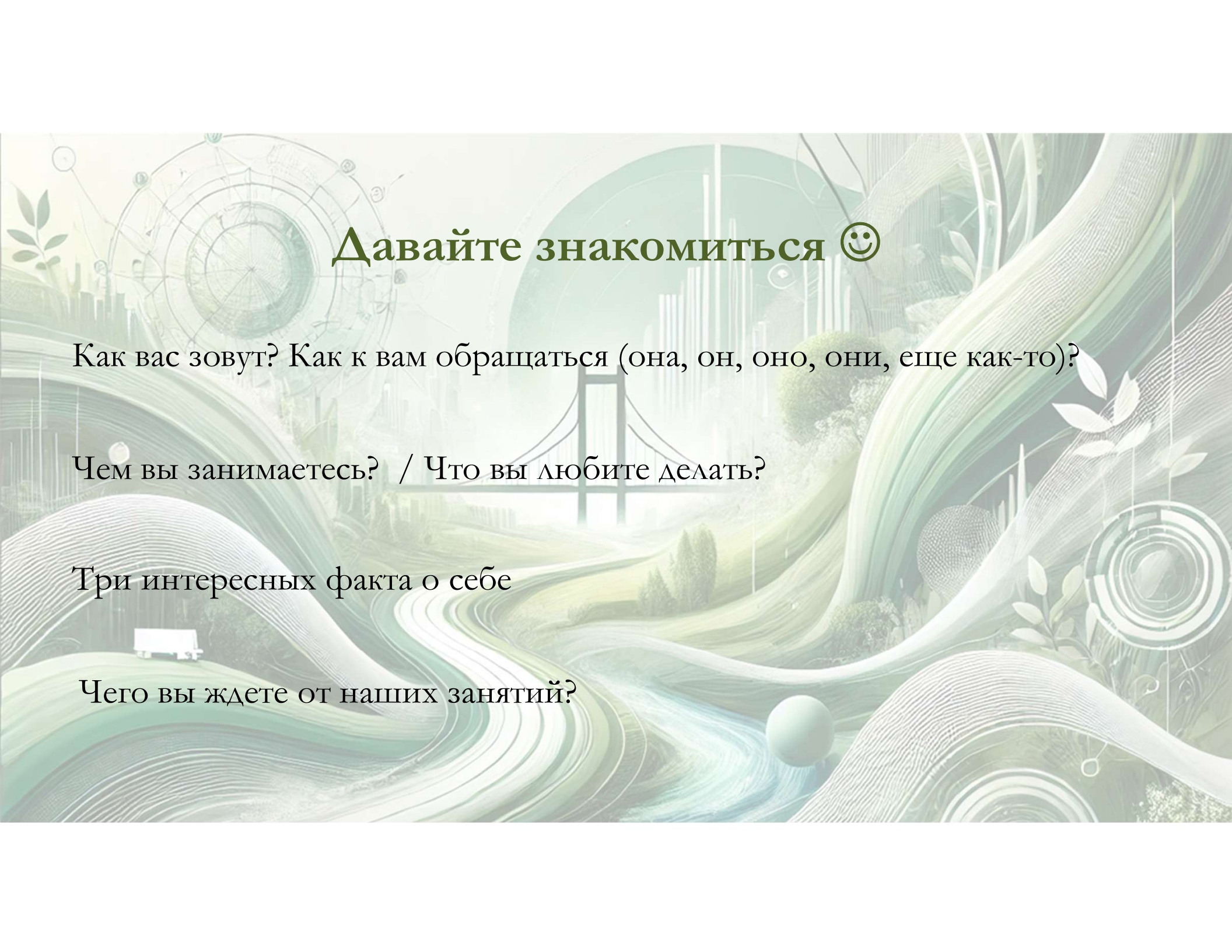
Согласие на запись

Я буду делать пометки

Это не психотерапия

Чем займемся?

В этой группе мы будем делать говорить о событие, которое так или иначе перевернуло нашу жизнь: об эмиграции. Не так важно, случился ли ваш переезд давно или недавно, или он еще планируется – меняя среду, человек проходит через определенные вызовы, испытывает определенные чувства и реагирует определенным образом. Иначе говоря, существуют общие психологические паттерны, изучая которые, мы можем воспользоваться опытом наших предшественников и облегчить себе жизнь. Этим мы и займемся!



Давайте знакомиться ☺

Как вас зовут? Как к вам обращаться (она, он, оно, они, еще как-то)?

Чем вы занимаетесь? / Что вы любите делать?

Три интересных факта о себе

Чего вы ждете от наших занятий?

Правила безопасности

Если в процессе работы группы вы сталкиваетесь с интенсивными переживаниями, с которыми трудно справиться, то:

- Скажите тренеру (мне)
- Воспользуйтесь практиками заземления
- Свяжитесь со своим психотерапевтом

Практики заземления

- Телесные:
 - Дыхание
 - Приятные тактильные ощущения/Тактильное наблюдение/ Руки в воду / кусочек льда/ fidgeting
 - Ходьба/движение
 - Ароматерапия
 - Музыка
 - Еда/напиток, но!!! осознанно
- Когнитивные
 - 5-4-3-2-1
 - Запоминалки/ стихи/ счет/ перечисление
 - Якорь
- Успокаивающие
 - Обнимашки, наручки, добрые слова



Вопросы на подумать:

Почему вы выбрали именно те три факта, которые выбрали?

Чем они вам нравятся?

Вдохновляют ли они вас? Если да, то чем?

Наш инструмент - поиск, определение и активация внутреннего ресурса, который вы сможете направить на необходимые изменения, а главное, на внутреннюю устойчивость.

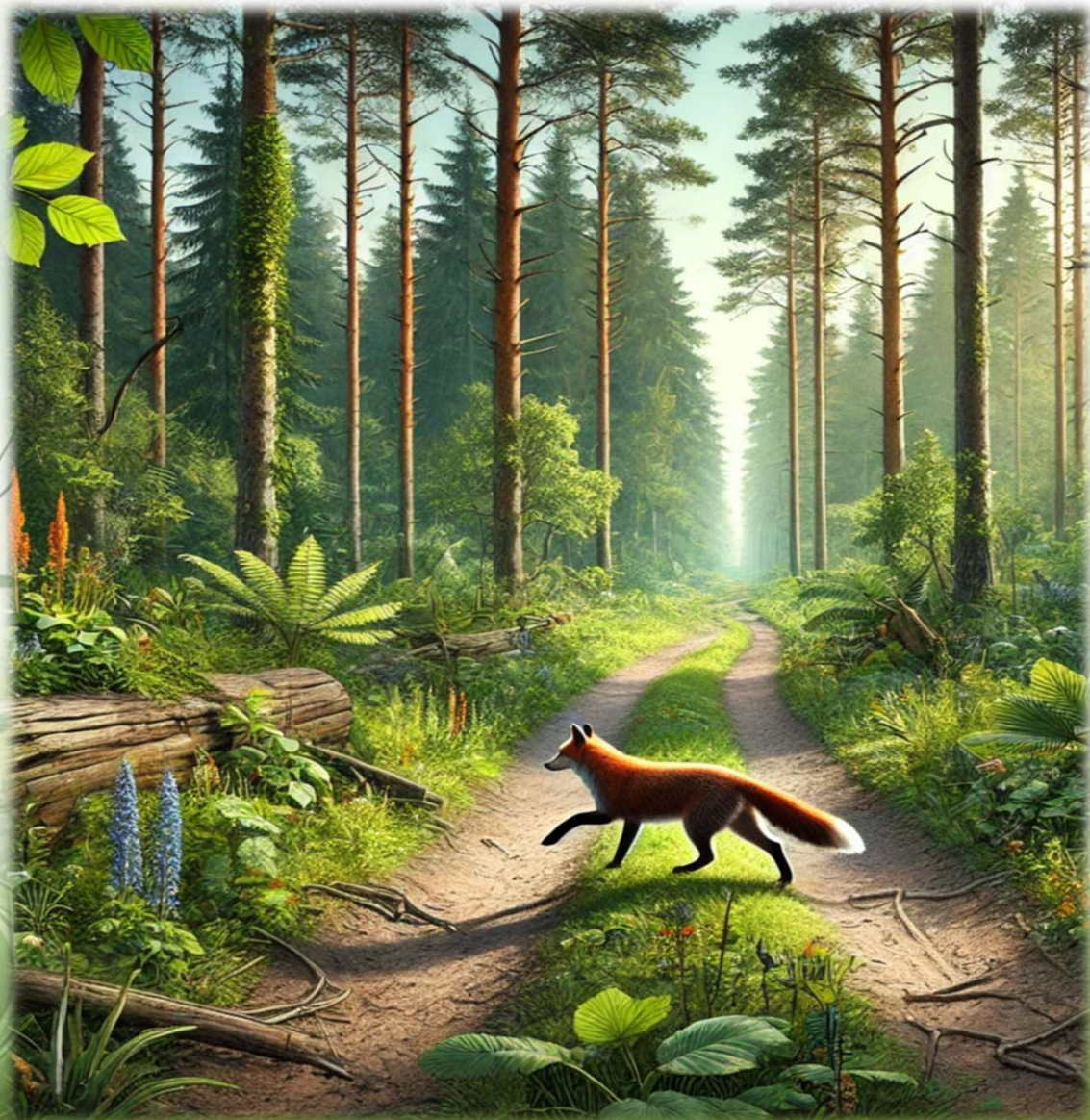


Важное о контакте

«Зачем вообще встречаться в группе? Я могу почитать что-то по теме». Как и всякое стрессовое событие, эмиграция сопровождается тревогой. Находясь в тревоге, человек плохо воспринимает новую информацию — наш мозг экономит ресурс, обеспечивая наше выживание. Контакт с другим человеком — это то, что снижает уровень тревоги и открывает доступ к обучению.



Эмоциональная адаптация



Интеграция, адаптация и ассимиляция

Интеграция – процесс включения
в новое общество

Ассимиляция – процесс «растворения» в
новом обществе

Адаптация - приспособления человека к
новой среде

Аспект	Адаптация	Ассимиляция
Сохранение культуры	Да	Нет
Гибкость	Высокая	Полная замена
Цель	Взаимодействие с новой культурой, сохраняя свою	Полное принятие новой культуры
Пример	Изучение языка, сохраняя родной	Забвение родного языка и традиций

Этапы адаптации

Медовый месяц –
эйфория, новые
впечатления



Культурный шок
– стресс, тоска по
дому



Адаптация –
формирование
рутины, принятие



Интеграция –
баланс между
старым и новым



Эмоциональные трудности в эмиграции

- ❖ Одиночество и изоляция
- ❖ Потеря идентичности
- ❖ Страх будущего
- ❖ Культурные недопонимания



Вопрос: какие эмоции испытывали (испытываете) вы? В чем вы находили (находите) равновесие?

Развитие эмоциональной устойчивости

- Шаг 1. Принятие – понимание, что адаптация требует времени
- Шаг 2. Самосострадание – забота о себе
- Шаг 3. Социальная поддержка – поиск друзей и единомышленников
- Шаг 4. Гибкость мышления – превращение трудностей в возможности

Упражнение «Это – моя реальность»

1. Назовите ситуацию, связанную с процессом адаптации, которая сейчас вызывает у вас напряжение или дискомфорт
2. Завершите три фразы:
 - **«То, что происходит, - это...»** (опишите факт без эмоций)
 - **«Я чувствую...»** (назовите эмоции, которые у вас возникают)
 - **«Это часть моего пути, потому что...»** (в чем смысл происходящего?)
3. Фраза принятия. Сформулируйте для себя простую поддерживающую мысль, например:
 - **«Сейчас это так. Это временно. Я справлюсь»**
 - **«Я принимаю эту часть своего опыта»**
 - **«Это нормально — быть в процессе»**

Аутотренинг «Самозабота»

Откиньтесь на спинку стула, закройте глаза.

Приобнимите себя руками.

Дышите ровно, медленно и глубоко.

Медленно проговаривайте, стараясь ощутить и осознать каждое слово:

Я рядом с собой. Я слышу себя. Мне важно, как я себя чувствую. Я себе важна.

Я разрешаю себе ошибаться, отдыхать, восстанавливаться, просто быть.

Я принимаю бережно и с заботой мои мысли, мои чувства, мое тело.

Пройдитесь внутренним взглядом по себе, от макушки до кончиков пальцев.

Я могу быть мягче к себе. Я могу себя поддерживать и уделять себе внимание.

Я выбираю доброту, нежность, бережность и заботу по отношению к себе, не смотря ни на что.



Ключевые понятия

- **Культура** – это система норм, ценностей, традиций, убеждений и моделей поведения, принятых в конкретном обществе. Культура влияет на язык, образ жизни, манеры общения, способы решения конфликтов и многое другое.
- **Культурная адаптация** – это процесс привыкания человека к новой культурной среде, включающий изучение норм и традиций, понимание социальных правил, преодоление культурного шока и постепенное встраивание в общество без потери собственной идентичности.
- **Социальная адаптация** – это способность человека находить своё место в новом обществе, устанавливать социальные связи, участвовать в общественной жизни и чувствовать себя комфортно в новом социальном окружении. Социальная адаптация может включать трудоустройство, участие в местных мероприятиях, построение дружеских отношений.

Стадии культурной адаптации

Шок

Шок - расстройство функциональности вследствие потрясения, вызванного нарушением привычного взаимодействия со средой

Оценка

Первичная оценка окружающей среды, начало осмысления

Мобилизация

Мобилизация ресурсов - глубокое осмысление ситуации и сознательный поиск выхода

Ответ

ответ на вызов среды - реализация конкретной модели поведения с учетом своих ресурсов и возможностей

Сферы культурной адаптации

- Общение и язык – Различия в манере общения, невербальные сигналы, этикет в обществе.
- Еда – продукты питания, этикет, традиционные блюда.
- Образование – Школьная и университетская системы, общение с учителями и студентами.
- Семья и воспитание детей – Различия в подходах к воспитанию, семейные традиции.
- Быт – Магазины, соседи, сервисы
- Праздники и традиции – Национальные праздники, традиции, интеграция своих праздников.
- Культурный досуг – Театры, музеи, спортивные мероприятия, формат отдыха.
- Здоровье и медицина – Медицинская система, профилактика, отношение к ЗОЖ.

Подводные камни

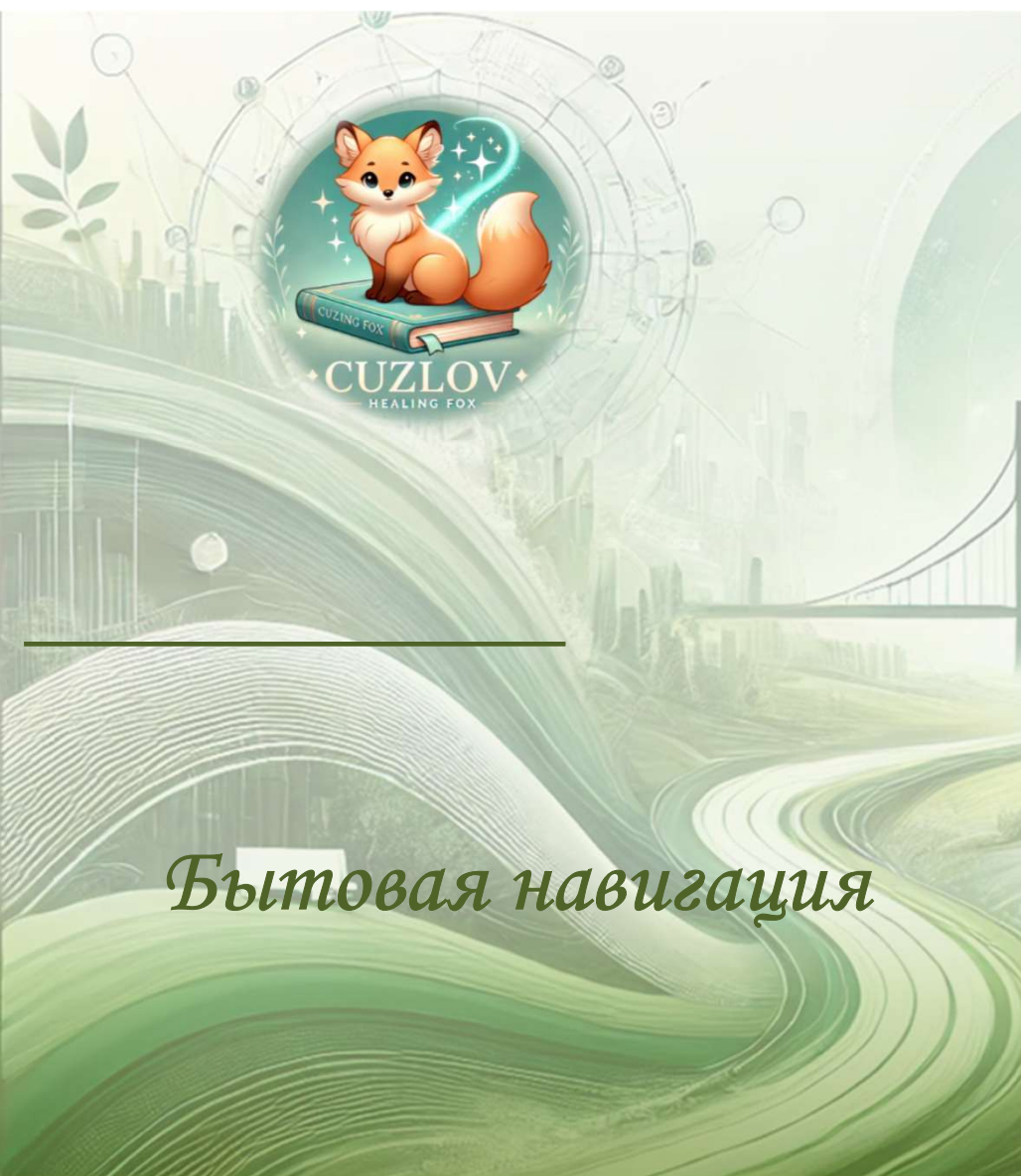
- Стереотипы и культурные ожидания - Ожидания, что местные будут дружелюбны, а они, например, сдержанные и закрытые. Жесты, дистанция в общении, табуированные темы.
- Различия в ценностях и мировоззрении - Важные для иммигранта ценности могут не совпадать с доминирующими в новой культуре. Баланс между работой и личной жизнью, семейные роли и т.д.
- Языковой барьер и невербальная коммуникация - Даже если человек знает язык, он может не понимать идиомы, шутки, сарказм. Жесты и мимика могут означать разное в разных странах.
- Невидимые социальные правила - как вести себя в общественном транспорте, на улице, в очереди, различия в правилах вежливости (например, улыбка, прямой взгляд)
- Фрустрация - Непонимание новых правил приводит к стрессу и чувству отчуждения.
- Социальная изоляция и сложности с поиском друзей
- Различные модели обучения и работы - В одних странах поощряют самостоятельность, в других – иерархию. В некоторых культурах не принято критиковать начальство, а в других – открытые дискуссии норма.
- Отличия в медицине и здравоохранении - Может быть сложный доступ к медицинским услугам. Различие в подходах: в одной стране лечат сильными препаратами, в другой предпочитают мягкие методы.

Упражнение

- Выберите 2-3 подводных камня, которые кажутся вам самыми сложными.
- Какие эмоции вызывает эта сложность?
- Как можно с ней справиться?
- Какие решения оказались наиболее эффективными?
- Где вы находитесь на лестнице адаптации?
- Какие эмоции чаще всего сопровождают адаптацию?

Простые(?) рецепты

- Будьте открыты новым знаниям — изучайте язык, традиции, особенности местного менталитета.
- Задавайте вопросы — не бойтесь уточнять, если что-то непонятно в поведении или социальных нормах.
- Наблюдайте за окружающими — анализируйте, как ведут себя местные в разных ситуациях.
- Находите своих людей — ищите сообщества, где можно получить поддержку и понимание.
- Не бойтесь выходить из зоны комфорта — пробуйте новые виды досуга, общение, бытовые привычки.
- Примите, что ошибки — это нормально — адаптация неизбежно связана с небольшими культурными "промахами".
- Сохраняйте баланс между старым и новым — уважайте свою культуру, но будьте открыты к изменениям.



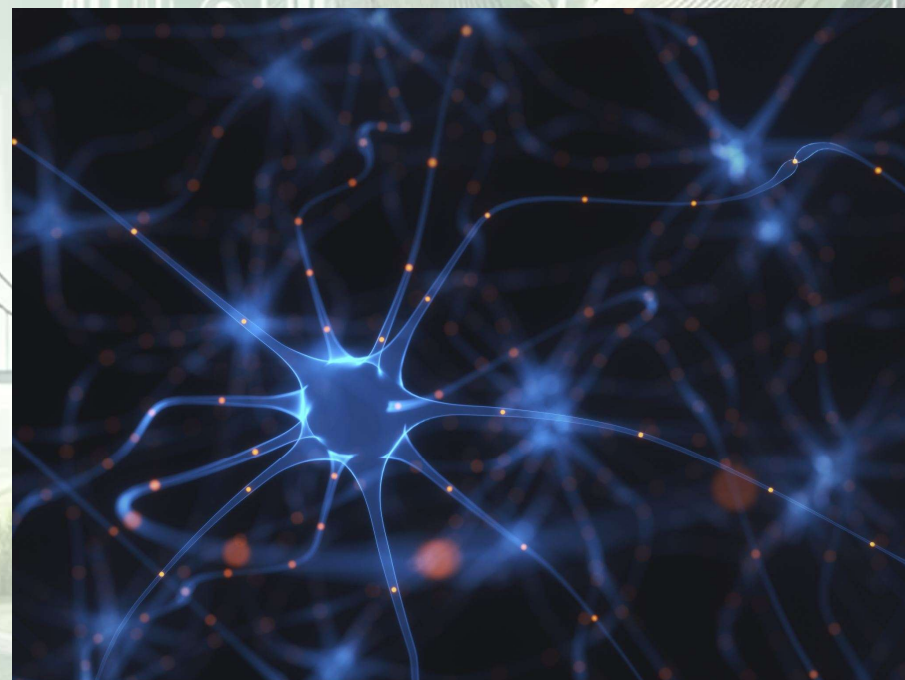
Рутины и адаптация



- Рутины — это повторяющиеся, предсказуемые действия и дела, которые человек выполняет ежедневно или регулярно. Они включают в себя всё, что помогает поддерживать жизнь в порядке: от чистки зубов до проверки почты, от походов в магазин до ведения бюджета.
- Рутины — основа адаптации. Они помогают восстановить чувство стабильности и контроля в условиях неопределённости.

Что с нами происходит?

- Наш мозг стремится к предсказуемости, это снижает уровень тревоги.
- Каждая знакомая последовательность действий (утренний чай, привычная дорога, порядок уборки) даёт сигнал: «здесь безопасно».
- В условиях эмиграции, где всё новое, рутины становятся якорями, которые возвращают нам ощущение контроля.



Рутинy в эмиграции

- Пример адаптированной рутины: если раньше вы покупали продукты в знакомом магазине рядом с домом, то теперь нужно найти новый маршрут, понять, где лежат нужные товары, как работает система скидок и оплаты. Это требует внимания и времени, но со временем может превратиться в новую опору.
- Сохраняются: чистка зубов, уход за телом, способы расслабления, привычные утренние/вечерние ритуалы.
- Изменяются или выстраиваются заново: покупка еды, оплата счетов, общение с врачом, поиск информации, взаимодействие с соседями.
- Признание этого различия помогает снизить фрустрацию и настроиться на процесс выстраивания быта шаг за шагом.

Упражнение

- Назовите по три рутины для утра и вечера, которые вы выполняете не смотря ни на что.
- Что вы чувствуете, когда выполняете рутину?
- Изменились ли ваши (эти) рутины после того, как вы переехали?

BEDTIME ROUTINE



run an oil
diffuser



Wash face and
moisturize



Journal



Meditate



Drink chamomile
tea



Give Gratitude

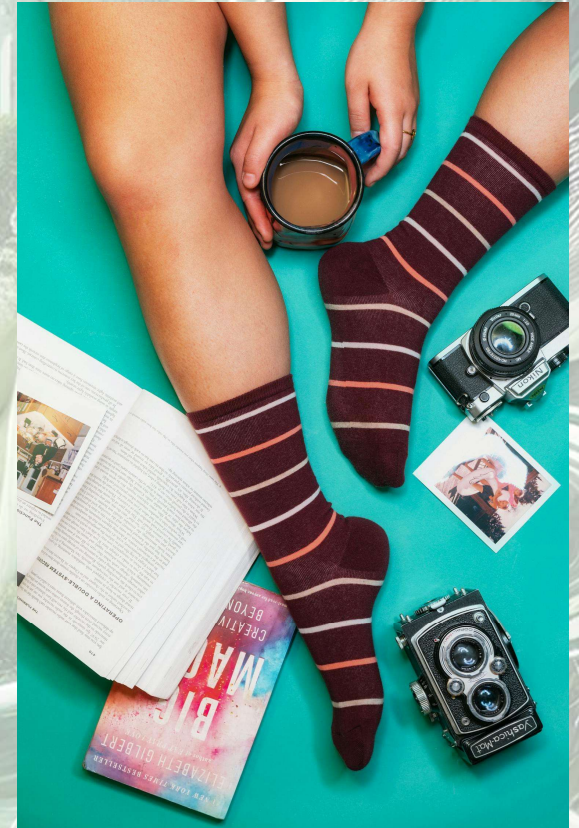
Где могут понадобиться рутины

Сферы жизни, которые важно отслеживать:

1. **Питание и продукты:** где покупать, как планировать, что удобно.
2. **Финансы:** счета, оплата, налоги, банковские системы.
3. **Жильё и коммунальный быт:** аренда, вывоз мусора, бытовые правила.
4. **Медицина:** страховка, запись к врачу, базовые действия в экстренных случаях.
5. **Документы:** актуальность виз, ВНЖ, перевод и подача справок.
6. **Транспорт:** как передвигаться, покупать билеты, водить машину.
7. **Связь и технологии:** интернет, мобильная связь, приложения.
8. **Социальная интеграция:** сообщества, знакомства, минимум общения.
9. **Работа и развитие:** понимание системы, поиск, обучение, цели.
10. ?

Важно!

- Невозможно держать под контролем всё, и это нормально.
- Рутинa - это не про контроль, а про возвращение к себе.
- Даже простые действия могут быть поддержкой:
 - любимая кружка
 - утренний душ
 - теплая еда
 - мягкий свет
 - знакомая музыка
 - любимый сериал
- Спросите себя: «Какие маленькие дела делают мой день более устойчивым?»
- Лучшая рутина - та, которая даёт ощущение «я здесь»



Упражнение

Остановитесь на каждом из 9 пунктов (питание, финансы, коммунальный быт, медицина, документы, транспорт, связь, работа) и подумайте, как бы вы оценили степень вашего контроля по шкале от 1 до 3, где 1 – это хорошо, 2 – средне, 3 – нужно поработать.

оценка	питание	финансы	быт	медицина	документы	транспорт	связь
хорошо	Я молодец					Я молодец	Я молодец
средне		Завести дебетную карту		Записаться к зубному	Узнать про бенефиты		
нужно поработать			Оформить соглашение с арендодателем				



Не просто «учим язык»



- Язык – это привычка, способ быть в обществе, быть «подсоединенным» к миру
- В другой языковой среде даже те, кто знает язык, могут ощущать «немоту», непонятность, отсутствие видимости
- Языковая адаптация – не просто изучение языка, а привыкание к новому процессу, новому звучанию
- Главное в процессе привыкания – принятие себя «как есть», ведь именно так вы сможете подстроиться под новые условия

Что происходит?

- Когда мы используем иностранный язык, мозг активирует сразу несколько зон: рабочую память, зоны речи, внимания и саморегуляции.
- Это требует больше энергии, чем использование родного языка, особенно на начальных этапах - отсюда усталость после общения.
- В режиме иностранного языка мы часто ощущаем себя «умнее или холоднее» — потому что часть эмоционального и интуитивного восприятия заглушается сознательным контролем.
- Мы можем стать менее эмоциональными или более сдержанными в формулировках — это естественно.
- Устойчивое владение языком приходит, когда внутренний перевод уходит, и появляется доверие к спонтанной речи.

Аспекты языковой адаптации

- **Лингвистическая:** словарь, грамматика, фонетика — всё, что мы традиционно учим
- **Социолингвистическая:** понимание норм общения, формальность, вежливость, контекст
- **Прагматическая:** способность переформулировать, объяснить, достичь цели даже без точного слова
- **Психологическая:** барьеры, связанные со страхом говорить, с ощущением неуверенности, стыда или «недостаточности»



Типичные трудности языковой адаптации

- **Страх говорить** - «Я всё испорчу», «Я скажу глупость», «Меня не поймут»
- **Стыд от акцента или ошибок**, особенно если раньше вы гордились своим языком
- **Невозможность быстро реагировать** - «пока перевёл в голове, разговор уже ушёл»
- **Ощущение «немоты»** - трудно быть собой, если не можешь шутить, спорить, делиться
- **Перегруженность мозга** - даже простое общение требует усилий и забирает энергию
- **Ощущение, что ты - не ты**: другой голос, другие слова, как будто другая личность



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)

Самооценка

Понимание Говорение Восприятие на слух Чтение/письмо				
Хорошо				Я молодец
Средне	Тренироваться понимать быструю речь	Расширить активный словарь	Успокоиться и не переживать, что ничего не понятно	
Надо поработать				

Лайфхаки

- Составляйте активные словари для конкретных ситуаций (магазин, врач, школа). Важно не только знать слова, но и узнавать их на слух
- Слушайте живую речь: сериалы, стендапы, подкасты — даже если пока многое непонятно.
- Разговаривайте с ошибками — главное не точность, а контакт. Общение начинается с разрешения себе быть несовершенным.
- Используйте голосовые сообщения — это позволяет тренировать спонтанную речь без давления живого диалога.
- Повторяйте готовые фразы, не пытайтесь сразу строить предложения с нуля — сначала запоминается ритм и интонация.

Оставаться в процессе

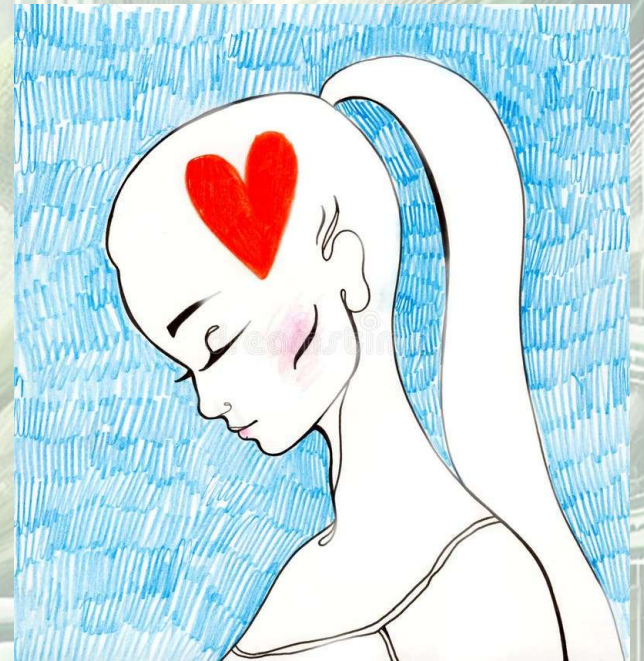
- **Языковая** адаптация - это не про «учить каждый день», а про «быть в контакте с языком».
- **Поддержка** - это не только репетитор, но и подруга, с которой можно поболтать с ошибками, коллега, приятель, сосед.
- **Разрешение себе:** «не знать» и «зависнуть» - часть пути, а не его провал.
- **Прогресс идёт волнами:** то вдохновение, то застой. Это нормально.
- **Тело** тоже адаптируется: голос, дыхание, мимика — дайте себе время звучать по-новому.

На подумать

- Спросите себя:
 - Что поддерживает меня в процессе освоения языка?
 - Где я могу добавить тепла и устойчивости?
 - В каких ситуациях я стрессую больше всего?
 - Что с этим можно сделать?

Подытожим

- Вы не обязаны быть идеальными, чтобы быть понятыми.
- Вы не обязаны знать всё, чтобы начать говорить.
- Вы не обязаны говорить свободно, чтобы чувствовать принадлежность.
- Каждое слово, которое вы находите в новой реальности, - это шаг к себе. Не к идеальному себе, а к настоящему: живому, растущему, пробующему.
- Говорить на другом языке - это требует времени, доброты и внутреннего разрешения быть в процессе.





Социальная интеграция

- Социальная интеграция — это процесс вхождения в новое общество
- Если культурная адаптация связана с пониманием, как работает общество, то социальная интеграция — это практическая работа
- Человек может адаптироваться к культуре, но при этом оставаться социально изолированным, и наоборот
- Социальная интеграция — это не просто наличие контактов, а чувство, что тебе здесь есть место.



Почему общение становится трудным



- После переезда общение становится не просто новым, а *уязвимым*.
- **Языковой барьер** мешает быть спонтанным: даже если выучены слова, они могут «не прийти» в нужный момент.
- **Страх** быть непонятым или выглядеть неловко может блокировать инициативу.
- **Чувство «чужеродности»** и различие в культурных кодах вызывают настороженность.
- **Социальная усталость** - когда каждое общение требует усилия, особенно на новом языке.
- Нередко человек начинает **избегать общения** вовсе, и это усиливает чувство изоляции.

Зачем нам социальные связи?

- Человек — социальное существо: нам нужны **принадлежность, признание, общение.**
- Социальные связи поддерживают **психическую устойчивость**, особенно в стрессовых ситуациях, таких как эмиграция
- Даже короткие разговоры, улыбки, присутствие других людей снижают уровень тревоги и **активируют** зоны мозга, связанные с **доверием**
- Отношения не обязательно должны быть глубокими, чтобы работать как **опора**: даже слабые связи уже включают нас в социальную ткань.
- Даже одна устойчивая связь может стать источником **стабильности.**



Где искать?



- Локальные сообщества
- Образовательные пространства
- Волонтерство
- Быт и повседневность: соседи, продавцы, парки, площадки, кафе
- Онлайн-платформы
- Работа и учёба
- Не ждите «своих», пробуйте новые связи.

Упражнение

1. Нарисуйте круг в центре листа — это вы.
2. Вокруг напишите или изобразите:
 - а) людей, с кем вы общаетесь регулярно (семья, коллеги, соседи);
 - б) людей, с кем общаетесь иногда (продавец, парикмахер, бариста);
 - в) людей, с кем хочется завязать контакт (группы, сообщества, соседи)
3. Обведите:
 - а) сердечком - тех, кто уже даёт вам чувство контакта;
 - б) облачком - тех, с кем хочется чуть больше говорить;
 - в) звездочкой - одного человека/место, с кем/где можно сделать маленький шаг в сторону общения на этой неделе.

Дружить «по-взрослому»

- Дружба *формируется* из доверия, регулярности и совместных мелочей.
- В эмиграции особенно **трудно**: нет общего прошлого, привычных точек сближения — но это не значит, что ничего не получится!
- Нет ничего дурного в том, чтобы завязывать отношения из **рациональных** соображений — например, вам удобно с кем-то вместе ездить на работу
- **Открытость, уязвимость и регулярные встречи** (даже короткие) — основа дружбы
- **Слабые связи** тоже важны: они создают чувство «включённости в общество», даже если это просто кивок или «привет».
- Не нужно сразу стремиться к глубоким отношениям - важнее начать «показываться» в пространстве, быть доступным для контакта.
- Дружба — это **процесс**, а не статус

Что делать, если вы интроверт, и Другие лайфхаки

- Интеграция - это не обязанность быть вечно среди людей.
- От общения устаешь, от общения на чужом языке в чужой стране – тем более. Важно чередовать общение и отдых.
- Уединение – это не изоляция, если оно восстанавливает и даёт контакт с собой.
- Слушайте себя: если вы устали от взаимодействия, это не провал, а сигнал о потребности побыть в одиночестве.
- Заведите рутину общения, которая не выматывает: один чат, одно кафе, одна встреча в неделю.
- Лайфхаки «разморозки»:
 - сначала просто здороваться
 - искать поводы для коротких взаимодействий (смолл токи, похвалить, погода)
 - ходить в одни и те же места, где вас начинают узнавать
- Только вы знаете, в каком ритме взаимодействия удобно именно вам.

Подытожим

- Общение – одна из наших базовых потребностей.
- Наладить общение (интеграцию в общество) можно целенаправленно
- Вы не обязаны быть душой компании, чтобы быть принятыми.
- Вы не обязаны сразу найти друзей, выстраивание связи занимает время.
- Вы не обязаны постоянно общаться, уединение тоже часть интеграции, часть необходимого баланса
- Помните, что вы в процессе, не зацикливайтесь на результате



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)



Что происходит?

- Переезд — это глубокая встряска всех наших ролей, и одна из самых уязвимых — профессиональная.
- То, что раньше определяло нас («я дизайнер», «я преподаватель», «я врач»), может исчезнуть — не потому, что мы разучились, а потому что контекст изменился.
- Многие сталкиваются с ощущением: «Меня здесь никто не знает», «Мой опыт никому не интересен», «Я снова как студент — снизу».
- Это ощущение обнуления — реальное и болезненное. Оно может задевать не только карьерные планы, но и самооценку, мотивацию, ощущение собственной ценности.
- Вы не теряете свою ценность. Вы сталкиваетесь с новой реальностью, и у вас есть право чувствовать растерянность.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-ND](#)

Профессиональная идентичность



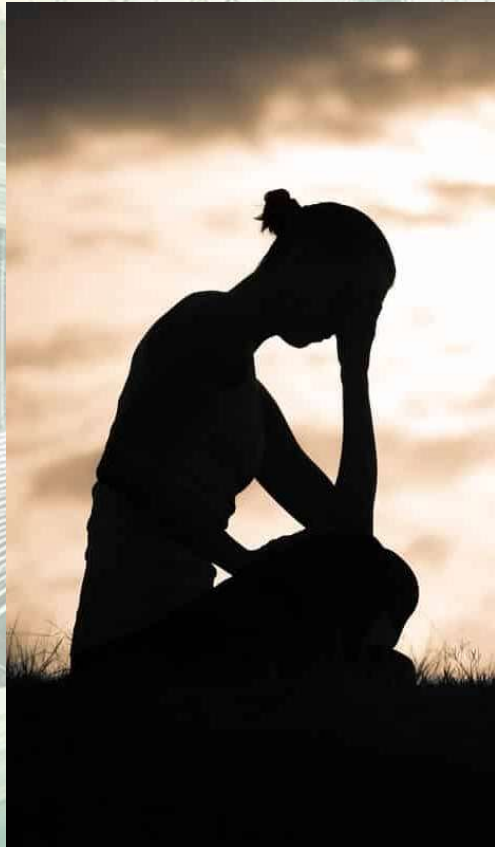
- Профессиональная идентичность включает в себя:
 - наши ценности,
 - представление о себе как специалисте,
 - чувство полезности,
 - способы взаимодействия с другими.
- Новая страна может «не видеть» наш профессиональный образ, и мы сами начинаем в нём сомневаться.
 - мой диплом не признаётся.
 - мои навыки не применимы здесь напрямую.
 - я не могу говорить о своей профессии на новом языке
- Важно помнить: опыт и суть остаются с вами, ваш профессиональный «позвоночник» никуда не делся.
- Профессиональная идентичность - это то, что вы несёте в себе, даже когда страна меняется.

Типичный сценарий профессионального пути в эмиграции

- **Перевод профессии:** попытка работать по той же специальности, но с адаптацией к новым требованиям, языку и формальным квалификациям
- **Резкая смена профессии:** выбор совершенно нового пути
- **Временное застревание:** работа не по специальности ради выживания или финансовой стабильности
- **Долгий поиск себя:** внутреннее ощущение «между», исследование себя, сомнения, переучивание, временные проекты
- Нет правильного сценария. Есть ваш путь.



Чувство несоответствия



- **Несоответствие** – это *временное* расхождение между вашим опытом и текущим контекстом. И это можно пережить с уважением.
- Ощущение «Я не на своём месте», «Я уже не тот профессионал» как правило сопровождается такими эмоциями как стыд, разочарование, зависть к тем, кто «уже устроился».
- **Что помогает:**
 - Напоминание: ваш путь сейчас другой, но не менее ценный
 - Разделение: «Я не на идеальной работе» $\neq$ «Я плохой специалист»
 - Опора на микро-действия: не глобальные цели, а один честный шаг вперёд
 - Уважение к себе: даже если вы «не там, где хотели», вы уже много прошли

Упражнение

Ваши умения и
ценности на
прошлой работе:
Что получалось?
Что ценилось
(вами/в вас)?

Что из ваших
навыков может
пригодиться
сейчас?

Один маленький
шаг, чтобы
почувствовать
себя
специалистом –
это будет...

Журналист

Редактор

Точки роста



- Волонтерство: безопасное пространство для проб, контактов и чувства нужности
- Курсы и обучение: освоение новых навыков и языковой среды
- Профессиональные сообщества: даже онлайн — они дают ощущение принадлежности
- Проектная работа: маленькие задачи, где вы можете быть собой
- «Мостики» между мирами: временные подработки, фриланс, наставничество
- Поддерживающие практики: рефлексия, менторство, «разговор с собой как с коллегой» (например, представьте, что вы обучаете новичка)
- Профессиональный блог

Лайфхаки

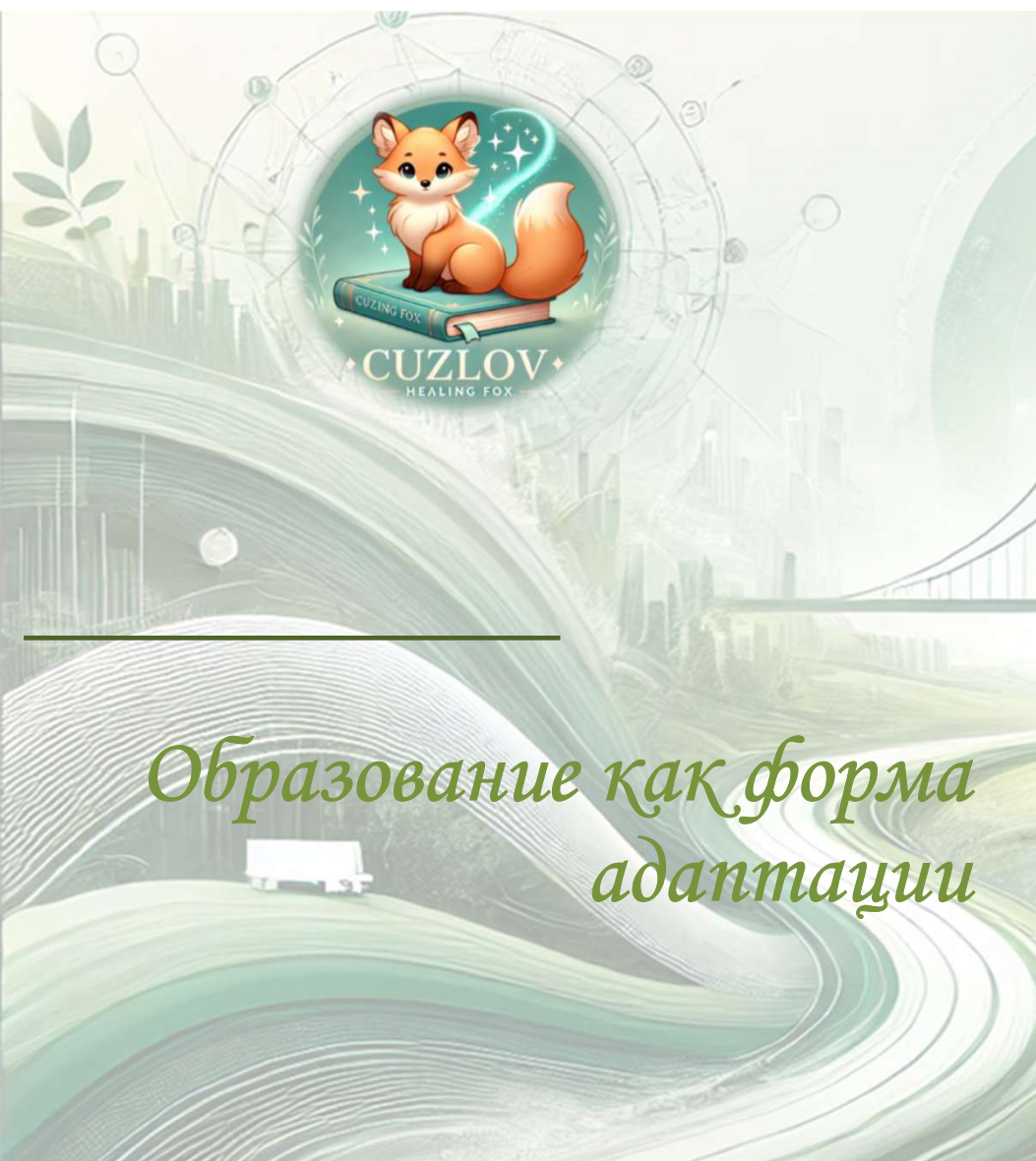
- Ведите дневник профессиональных действий — даже если они малы: «написала письмо», «ответила на комментарий», «перевела резюме».
- Создайте «рабочее пространство» внутри дня - 15 минут на проект, LinkedIn, чтение по профессии.
- Ищите один микроконтакт в неделю: сообщение бывшему коллеге, участие в онлайн-сообществе, комментарий в группе по интересам.
- Определите один навык, который можно «вынести наружу»: навык объяснять, анализировать, оформлять, вести встречи и т.д., и ищите, где его применить.
- Создайте «профессиональный словарь» на новом языке, с фразами, которые пригодятся на собеседовании, в письмах, в резюме.
- Прогревайте речь: диктуйте себе тексты, пробуйте «разогреть» голос перед встречей или интервью.
- Относитесь к себе как к ученику, а не к неудачнику — вы не «опоздали», вы учитесь новым условиям.

Упражнение

- Назовите, какой маленький шаг помог бы вам почувствовать себя снова в профессии. Такой, который вы могли бы сделать после нашего занятия
 - Использовать один навык, который вы давно не использовали
 - Поговорить с тем, с кем вы можете обсудить профессиональную тему
 - Изучить/начать изучать один ресурс (курс, видео, книгу, статью), который вы давно хотели изучить
 - Сделать один маленький вклад (ответить кому-то, проконсультировать, поделиться опытом)

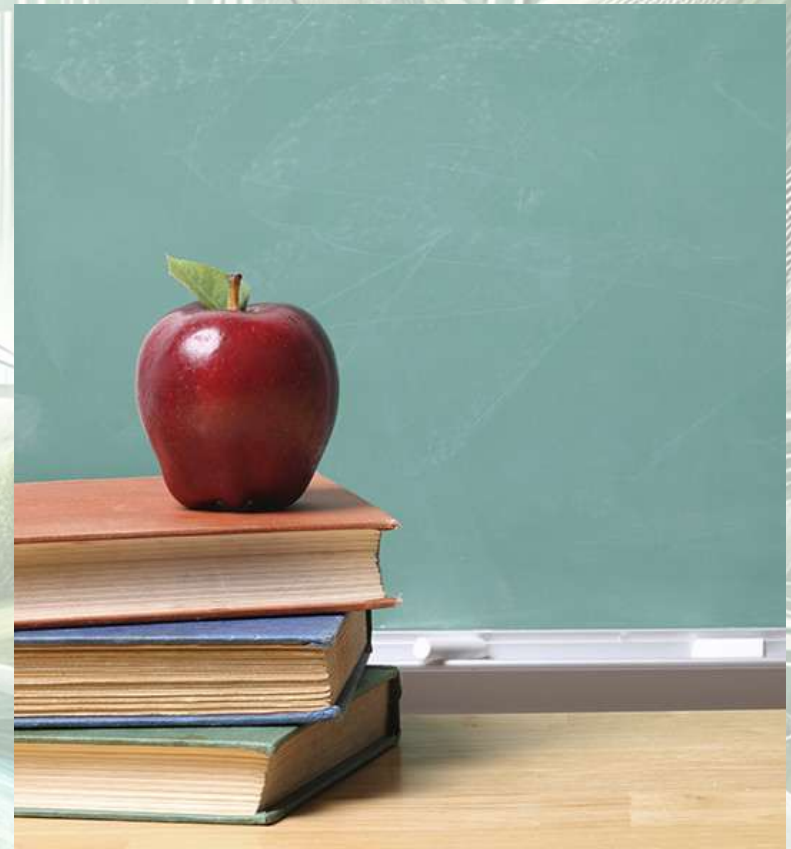
Подытожим

- Ваша профессия - это то, как вы думаете, чувствуете, взаимодействуете, помогаете.
- Даже если контекст изменился, вы не перестали быть собой. Вы пробуете новые формы выражения своей сути.
- Путь может быть неровным, но он ведёт к росту.
- Каждый, даже самый маленький, шаг — это знак: «Я на связи с собой, я живу свою профессиональную историю».
- Даже если вы вынуждены начать все заново, вы не начинаете с нуля, вы не потеряли себя. Вы себя пересобираете.



Как образование помогает адаптироваться

- Образование позволяет вам:
 - Вернуть в вашу жизнь структуру, стать основой конструкции
 - Задать направление вашей адаптации
 - Вернуть или дать новую идентичность
 - Завести нужные связи
- Учеба дает:
 - Чувство прогресса
 - Ощущение контроля над жизнью
 - Пространство для развития



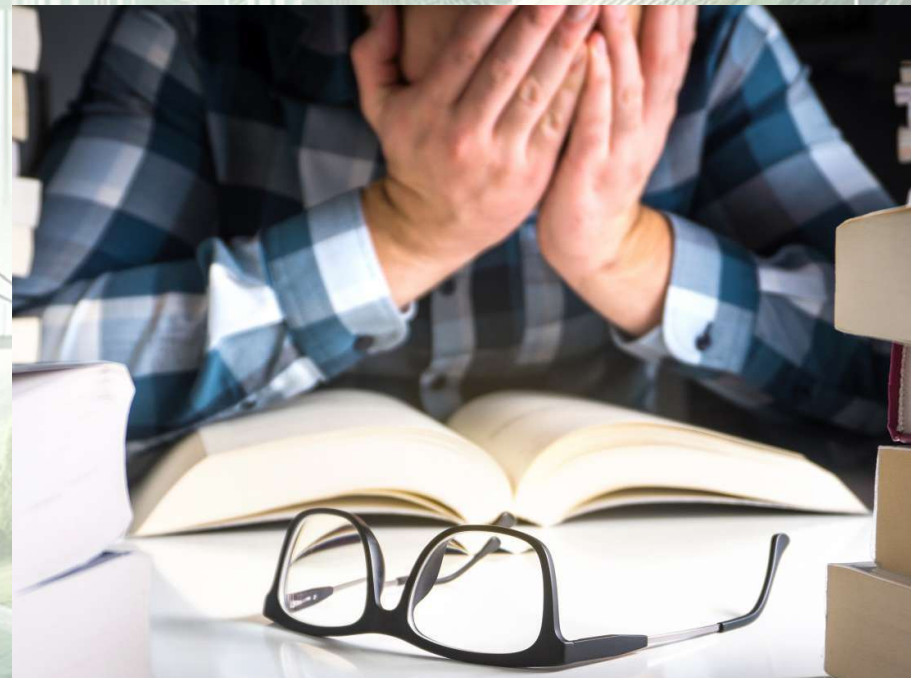
Виды образования



- **Формальное образование:** колледжи, университеты, курсы при миграционных службах, экзамены на сертификацию
- **Неформальное обучение:** онлайн-курсы (YouTube, Coursera, Duolingo), языковые клубы, профессиональные вебинары
- **Образование через хобби:** кружки, мастер-классы, творческие школы
- **Обучение через общение и быт:** фразы от соседей, консультации в аптеке, инструкции на упаковке
- **Образование через родительство:** участие в жизни школы, новые термины, объяснение мира ребёнку

Трудности в обучении

- **Языковой барьер** – сложно воспринимать информацию и формулировать мысли, как правило, особенно в устной речи
- **Страх выглядеть глупо** - боязнь ошибиться, не понять, не справиться
- **Перфекционизм** - желание «делать всё правильно» мешает начинать
- **Сравнение с собой в прошлом** - «раньше я училась лучше», «мне бы стыдно было так выступать»
- **Ограниченность времени и ресурсов** - особенно если совмещать с работой, родительством, оформлением бумаг
- **Недоверие к себе** - внутренний голос: «зачем мне это», «уже поздно», «не получится»



Как преодолевать трудности



- Начинайте с малого - 5–10 минут в день, одно видео, одна фраза
- Разрешите себе не понимать сразу - непонимание не признак неуспешности, а часть процесса
- Ошибки – это инструмент обнаружения потенциальных зон роста
- Опирайтесь на своё любопытство — учёба не обязана быть «правильной», но должна быть живой
- Замените «я не смогу» на «попробую иначе» - гибкость мышления важнее упорства
- Учитесь с другими - группы, партнёрство, даже просто рассказ о том, что вы узнали, усиливает эффект
- Учёба становится легче, когда мы убираем из неё тревогу и возвращаем в неё интерес.

Упражнение

Что мне мешает?

Трудно воспринимать информацию на слух

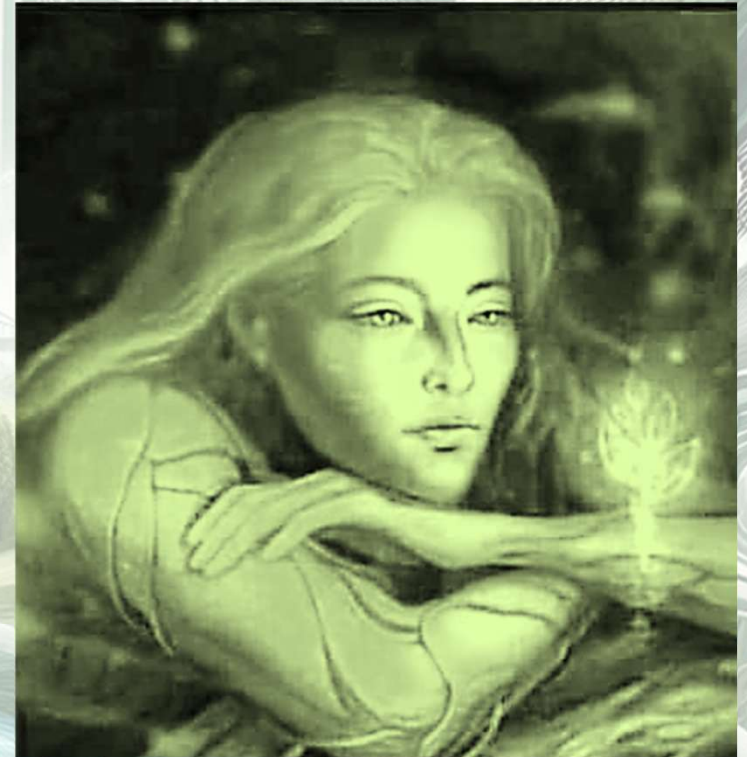
Что может сработать в этой ситуации

Замедлять скорость видео, включать субтитры, сохранять слайды, чтобы пересмотреть потом, искать информацию по теме
(это нормально – понимать с пятого на десятое)

Представьте, что такие же трудности у другого человека – как вы к этому отнесетесь?
Примите ваши трудности с добротой и пониманием

Неочевидные бонусы образования

- **Снижение тревожности:** знакомый ритм, знакомые ситуации (например, домашнее задание) даёт ощущение порядка
- **Возвращение к себе:** во время учёбы мы снова слышим свои мысли
- **Тренировка терпения и гибкости,** умение не сдаваться с первого раза
- **Развитие нейропластичности** – обучение реально меняет мозг: внимание, память, обработку информации
- **Легче учить язык** – ваш мозг переключается на задачи следующего порядка
- **Новая идентичность** – не «я эмигрант», а «я студент»



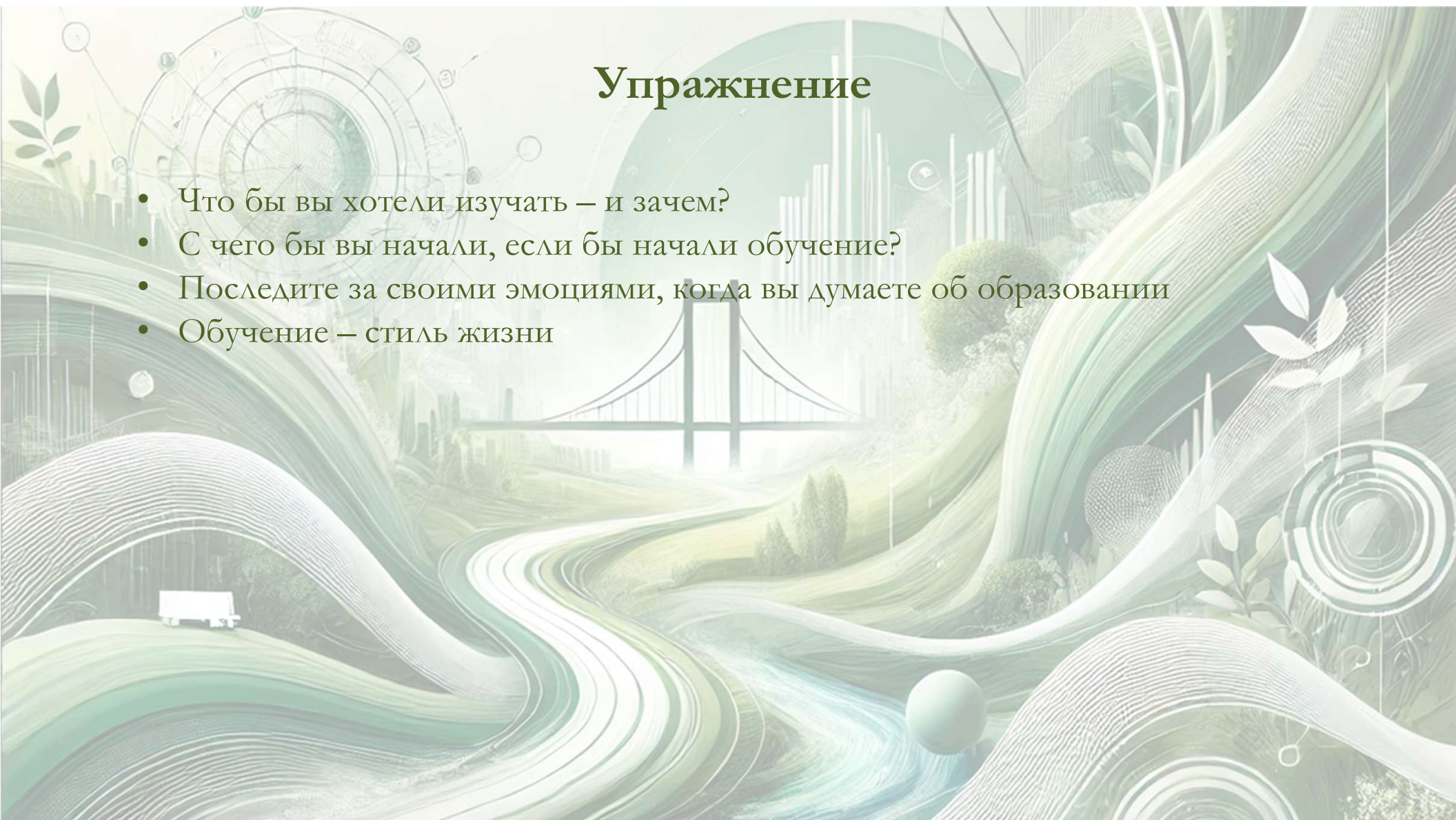
Лайфхаки



- **Ставьте личные цели, а не абстрактные:** не «выучить урок», а «понять текст, абзац за абзацем»
- **Слушайте живую речь «по теме»**
- **Ищите принимающие пространства:** например, курсы, где не оценивают, а поддерживают, классы, где нет конкуренции
- **Ведите личный дневник прогресса** - «сегодня я узнала новое выражение»
- **Учитесь в движении** - слушайте в дороге, в очереди, в магазине
- **Учитесь с кем-то** - даже один партнёр даёт поддержку и ритм
- **Повторяйте вслух** - тренируйте произношение и интонации, привыкайте «звучать»

Упражнение

- Что бы вы хотели изучать — и зачем?
- С чего бы вы начали, если бы начали обучение?
- Последите за своими эмоциями, когда вы думаете об образовании
- Обучение — стиль жизни



Завершая...

- Обучение - это не таблица оценок, а способ жить
- Вы не обязаны учиться «на отлично», чтобы расти
- Вы не обязаны ничего заканчивать, чтобы что-то начать
- Даже одно просмотренное видео, одна прочитанная статья - уже рост
- Образование - это не путь к успеху, а способ вернуть себе ориентир и стать живым человеком в новом мире



Уязвимость родительства

- Родительство — тяжелый труд и без эмиграции.
- В эмиграции родительство попадает в условия высокого стресса: всё меняется — и внутри семьи, и снаружи.
- Дети часто адаптируются быстрее, и это вызывает смешанные чувства, например гордость и тревогу.
- Родители теряют привычную уверенность
- На фоне адаптации возникает давление: «я должен быть сильным», «от меня все зависит»
- Родительство в эмиграции — это контакт в новых условиях. Не контроль, а объединение.



Что мы переживаем



- Чувство вины: «я лишил ребёнка привычной среды», «я не даю ему того, что давал раньше»
- Стыд, неловкость: «он говорит на языке лучше меня», «я не могу поддержать разговор»
- Одиночество: нет возможности поговорить с близкими, не с кем разделить родительские сомнения
- Перегрузка: «я должен справляться со всем: документами, школой, продуктами и эмоциональным состоянием ребёнка»
- Эти чувства — знак того, что вы стараетесь.

Что переживают дети

- Страх потерять привычный мир: дом, друзей, язык, игрушки, школу
- Замыкание в себе, нежелание говорить, отказ от общения, тревожное молчание
- Агрессия и протест: капризы, бурные эмоции
- Слишком быстрая адаптация – ребенок забывает родной язык, ведет себя так, как будто он местный
- Чувство разрыва: между старым и новым, между языками, между лояльностью к родителям и новой средой
- Дети говорят эмоциями. Если они ведут себя «странно» - значит, им сложно. И они нуждаются в нашей близости, а не в исправлении.



Как поддержать ребёнка, если ты сам на пределе



- Не притворяться «всегда сильным» - ребёнку важнее видеть живого родителя
- Делать вместе, даже понемногу, например, учить слова, готовить, собираться, рассказывать истории
- Признавать чувства ребёнка друг друга «я тоже скучаю», «нам обоим сейчас нелегко»
- Опирайтесь на внешнюю помощь — учителя, группы, программы, психологи: вы не обязаны быть в одиночестве
- Сила не в том, чтобы всё вытянуть. Сила в том, чтобы остаться в контакте, даже когда тяжело.

Упражнение

- вспомните 3 вещи, которые вы и ваш ребёнок делаете регулярно (или делали раньше), и которые вызывают тепло:
 - утренний «привет»
 - вечерняя сказка
 - воскресный ужин
 - маршрут в школу
- Отметьте: какие из них можно восстановить, какие сохранить, а какие создать заново
- Ответьте письменно или устно:
 - Что из этого делает нас ближе?
 - Какой «островок» я могу ввести уже на этой неделе?

Воспитание как способ заземлиться

- В условиях перемен рутины — игры, обеды и прогулки — становятся якорями
- Присутствие важнее правильных слов. Рядом быть важнее, чем идеально объяснить
- Маленькие стабильные ритуалы возвращают чувство контроля и взрослости
- Когда я поддерживаю ребёнка, я восстанавливаю и собственную устойчивость
- Родительство может быть не только вызовом, но и точкой опоры. В простом — сила.



Лайфхаки



- 10 минут полного присутствия — создаёт ощущение близости
- Честность в простых словах: «я сам учусь», «я тоже боюсь», «мы справимся вместе»
- Совместное обучение: учите слова, маршруты, рецепты, песни вместе 🌿
Забота о себе — не эгоизм, а вклад в ребёнка — отдохнувший родитель = устойчивый родитель
- Небольшие семейные ритуалы: пятничный чай, воскресный плейлист, совместное чтение перед сном.

Упражнение

- Ответьте письменно или мысленно:
 - Что я уже делаю хорошо как родитель?
 - Что помогает моему ребёнку чувствовать себя в безопасности?
 - Какой маленький ритуал я могу добавить или вернуть?
- Подсказки
 - Это может быть фраза, действие, совместное дело или просто способ реагировать.
 - Важно опираться не на идеал, а на реальное: что работает именно у нас?
- Родительство — это прежде всего связь. А связь всегда начинается с «здесь и сейчас».

Завершая...

- Вам не нужно быть героем, чтобы быть хорошим родителем
- Ребёнку важнее не ваше совершенство, а ваша включённость
- Не-скрывание вашей уязвимости — это тоже язык любви
- Контакт, тепло, повторяемость и честность — вот что действительно работает
- Вы уже рядом. И этого уже очень много.

****У Полезной Лисы есть программа для родителей — «Файв-о-клок: Разумное чаепитие». Она основана на программе ICDP (International Child Development Program), я сертифицированный тренер.*



Что происходит с психикой при долгой адаптации



- Эмоциональная усталость — накопившееся напряжение, которое не уходит даже после сна
- Повышенная тревожность - как фоновый шум: «вдруг что-то случится», «а вдруг я не справлюсь»
- Скачки мотивации — от вдохновения до апатии за короткое время
- Разрыв идентичности — кто я теперь, когда прежнего «я» не существует, а новое ещё не собрано
- Долгая адаптация - это глубокая внутренняя перестройка, которая требует бережности.

Психологическая устойчивость

- Не нужно «стоять до конца», проявите гибкость и сфокусируйтесь на восстановлении
- Психологическая устойчивость — не броня, а внутренний амортизатор: я могу упасть и встать
- Психологическая устойчивость - это навык восстанавливаться после перегруза, а не игнорировать его
- Устойчивость строится на принятии, а не на борьбе с собой: «я имею право быть уставшим», «я имею право на поддержку»
- Быть устойчивым — значит не противостоять, оставаться в контакте с собой и миром.



Наши «якоря»



- Тело – первый якорь реальности. Обращайте внимание на дыхание, расслабление, движение, устойчивость.
- Настоящий момент - «что я вижу?», «что я слышу?», «что чувствую физически?»
- Ваши личные источники покоя: музыка, прогулки, чай, рисование, тёплый душ, общение с животными
- Другие люди – те, с кем можно быть настоящим, без «надо» и «казаться»
- В хаосе самое простое становится самым важным. Тепло. Телесность. Живое присутствие.

Упражнение

Сядьте ровно, поставьте обе ступни на пол, положите руки на колени, закройте глаза

Медленно пройдитесь внутренним взглядом по своей оси: шея, позвоночник, таз, ноги, ступни.

Представьте, что ваши ступни — это корни, а позвоночник — ствол дерева

Дышите ровно

Почувствуйте, как вы «врастаете» в пол. Подвигайте тазом, чтобы придать посадке устойчивость.

Тянитесь макушкой вверх — растите.

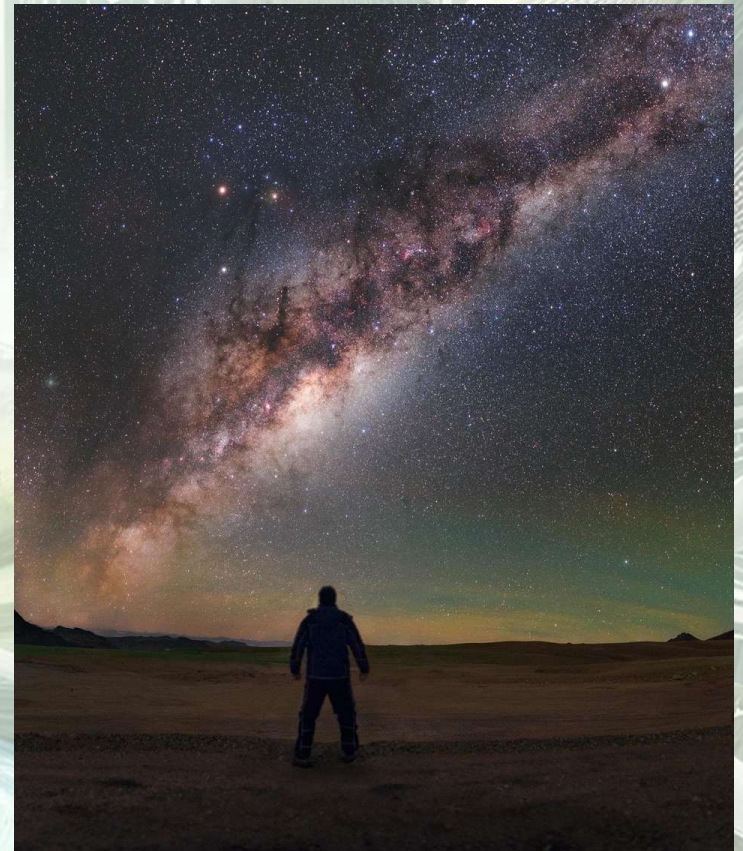
Ощутите устойчивость, гибкость, рост.

Подумайте, какая фраза подходит для этого момента. Повторите ее несколько раз, вслух или про себя.

Зафиксируйте ощущения и свяжите их с фразой

Адаптация – это движение

- Адаптация – это путь: она движется волнами, не по прямой
- Адаптироваться – это как обустроить дом: медленно, по частям, с ошибками, уделяя время
- Регрессы – не провалы, а часть цикла. Чувствовать себя «снова на нуле» - нормально
- У кого-то процесс занимает месяцы, у кого-то годы — и в этом нет ошибки
- Жизнь не требует быть полностью адаптированным. Главное оставаться живым.



Упражнение

1. Подумайте, как вы выросли за время эмиграции. В чем изменения? Нравятся они вам?
2. Подумайте, сколько вы выдержали и как учитесь жить заново («я стал другим», «я выдержал», «я научился жить иначе»)
3. Осознайте, что вы строите новые отношения, создаете новые связи. Это непростое занятие, оно требует присутствия, искренности, открытости новому.
4. Осознайте, что вы создаете свою жизнь с нуля; отметьте, сколько всего вы уже сделали
5. Поймите, что вы нужны, ведь то, что вы делаете, помогает вам и другим.

Лайфхаки для душевной устойчивости



- Дневник ощущений и эмоций – фиксируйте, что чувствовали в течение дня, не оценивая
- Небольшие ритуалы, например, чай, свеча, прогулка, одно и то же действие каждый день
- Поддерживающие контакты - не обязательно глубокие, важно регулярные (и онлайн тоже)
- Паузы без цели - чтобы понять где вы и как вы
- Устойчивость строится из повторяемости, контакта и доброты к себе.

Нарисуйте внутренний якорь

- Нарисуйте свой внутренний якорь
- Задавайте себе вопросы:
 - как я себя чувствую?
 - чего мне не хватает?
 - что может помочь?
- Проговорите: «Я ЕСТЬ»



Финальный слайд



- Быть уязвимым - не значит быть слабым. Это значит быть живым
- Быть устойчивым - не значит «всё могу», а «я знаю, как себя поддержать»
- Внутренняя устойчивость строится не на контроле, а на добром внимании к себе