

КУЛЬТУРНАЯ АДАПТАЦИЯ В СОЕДИНЕННЫХ ШТАТАХ

После переезда в Соединенные Штаты, возможно, Вы будете взволнованы, взбудоражены и будете нервничать. Обустроивая свою новую жизнь в Соединенных Штатах, Вы пройдете через различные стадии культурной адаптации.



Существуют четыре стадии культурной адаптации. Они варьируются по длительности и продолжительности. Вы можете испытать одну и ту же стадию более одного раза, а какую-то можете пропустить.

1 СТАДИЯ «МЕДОВОГО МЕСЯЦА»

Вы взбудоражены и счастливы в связи с началом новой жизни в США.



2 СТАДИЯ СТОЛКНОВЕНИЯ С ЧУЖОЙ КУЛЬТУРОЙ («КУЛЬТУРНЫЙ ШОК»)

Вы обеспокоены и дезориентированы, ищете путь в новом, отличающемся от привычного Вам, сообществе.



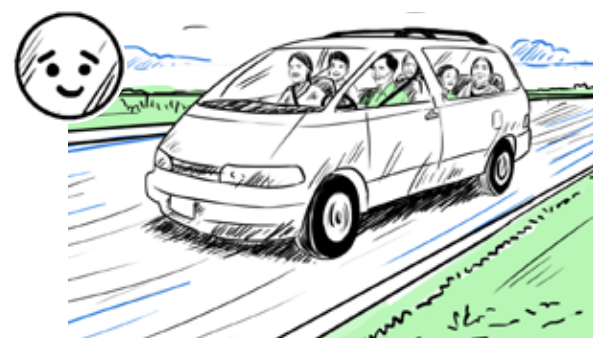
3 СТАДИЯ АДАПТАЦИИ

Вы чувствуете себя более стабильно в новом сообществе, быт стал комфортным.



4 СТАДИЯ ОСВОЕНИЯ

Вы чувствуете себя более комфортно в новой жизни и культуре. У Вас по-прежнему могут встречаться трудные периоды времени, но появилось ощущение причастности.



Адаптируясь к новой жизни в Соединенных Штатах, воспользуйтесь следующими советами, которые помогут справиться со стрессом и культурным шоком.

- 1** Освойте английский язык, что поможет в поиске работы, знакомьтесь с новыми людьми, найдите друзей.



- 2** Найдите общее с другими людьми, посещая общинные мероприятия, занимаясь спортом, добровольческой деятельностью.



- 3** Практикуйте свои культурные традиции, делитесь ими. Например, готовьте блюда, являющиеся частью Вашей культуры, практикуйте свои религиозные убеждения, слушайте музыку.



- 4** Осознайте, что динамика семейных отношений может измениться. Например, дети могут адаптироваться быстрее. Проявляйте терпение и честно и открыто общайтесь с членами Вашей семьи.



- 5** Узнайте некоторые социальные нормы Америки. Например, известно ли было Вам, что большинство американцев считают, что зрительный контакт во время собеседования при приеме на работу демонстрирует уважение?



- 6** Проявляйте терпимость и уважение. В Соединенных Штатах проживают представители различных рас, люди придерживаются различных взглядов, сосуществуют разные культуры, сексуальные ориентации. Важно уважать других, даже если они отличаются от Вас.



Важно помнить, что культурная адаптация – это процесс. Чтобы приспособиться к жизни в новом сообществе, Вам понадобится время. Если Вам потребуется дополнительная помощь, обращайтесь в ведомство, занимавшееся Вашим переселением.

Cultural Orientation Resource Exchange

For more information, visit Settle In at settlein.us.org.



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**