

КУЛЬТУРНА АДАПТАЦІЯ У СПОЛУЧЕНИХ ШТАТАХ

Переїзд до Сполучених Штатів може викликати відчуття хвилювання та нервозності. Звикаючи до нового життя у Сполучених Штатах, ви будете відчувати проходження різних етапів адаптації.



Існує чотири етапи культурної адаптації. Тривалість та інтенсивність кожного з цих етапів можуть бути різними. Ви можете проходити один і той самий етап більше одного разу, або повністю пропустити якийсь з етапів.

1 ЕТАП «МЕДОВОГО МІСЯЦЯ»

Ви відчуваєте піднесеність та радість від свого життя в США.



2 ЕТАП КУЛЬТУРНОГО ШОКУ

Ви відчуваєте занепокоєність та розгубленість, намагаючись зорієнтуватись у новому та відмінному суспільстві.



3 ЕТАП ПРИСТОСУВАННЯ

Ви відчуваєте себе більш стабільно у вашому новому середовищі. Вам комфортно займатись повсякденними справами.



4 ЕТАП ВПЕВНЕНOSTІ

Ви почуваетесь більш комфортно у своєму новому житті та новому культурному середовищі. У вас все ще можуть відбуватись складні періоди, але у вас з'являється відчуття причетності.



Пристосовуючись до нового життя у Сполучених Штатах, скористайтесь цими порадами - вони полегшать ваше подолання стресу та культурного шоку.

- 1** Вивчайте англійську. Це допоможе вам влаштуватись на роботу, познайомитись з новими людьми та знайти друзів.



- 2** Знайомтесь з іншими людьми, відвідуючи громадські заходи, займаючись спортом або волонтерством.



- 3** Не відмовляйтесь від своєї культури, знайте інших зі своїми традиціями. Наприклад, готуйте страви, що належать до вашої національної кухні, сповідуйте ваші релігійні вірування, або залучайте інших до прослуховування притаманних вашій культурі музичних творів.



- 4** Усвідомте, що динаміка сімейних відносин може змінюватись. Наприклад, діти можуть проходити адаптацію швидше. Майте терпіння і будьте відвертими та чесними у спілкуванні з членами вашої родини.



- 5** Засвойте деякі американські соціальні норми. Наприклад, чи знаєте ви, що більшість американців вважають встановлення зорового контакту під час спілкування ознакою поваги до співбесідника?



- 6** Будьте толерантними та поважайте інших. У Сполучених Штатах проживають представники різних рас, носії різних релігійних поглядів і культурних традицій, а також особи з різною сексуальною орієнтацією. Важливо поважати інших людей, навіть, якщо вони відрізняються від вас.



Важливо пам'ятати, що культурна адаптація - це процес. Пристосування до життя у новому середовищі вимагає часу. Якщо вам потрібна додаткова допомога, звертайтеся до місцевого представництва державної служби з питань переселення біженців.

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.**