

# ПЕКЕЛЬНА АДАПТАЦІЯ

українців, що зважились на переїзд





## **ХТО МИ?**

**ОРОРА - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ УКРАЇНЦЯМ СТАЛО  
БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ**

## **ЩО МИ РОБИМО?**

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- БІЗНЕС-ПІДТРИМКА
- ОН-ЛАЙН ПЛАТФОРМА
- ПРЯМІ ПРОПОЗИЦІЇ ДОПОМОГИ

# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІД OPORA

## Формати психологічної допомоги



**ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ  
ПІДТРИМКИ**



**АНОНІМНІ ЗАПИТАННЯ  
ПСИХОЛОГУ**



**ІНТЕРАКТИВНА МАПА  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**



## **ВІТАЮ, МЕНЕ ЗВАТИ ЗІНА**

Я практикуючий психологиня, гештальт терапевтка. Я буду вашим путівником на шляху до адаптації. Наш шлях ми починаємо зараз! Потрібна лише ваша готовність.

## ПРОВЕДЕННЯ "РЕВІЗІЇ" СВОГО "БАГАЖУ" ВИХІД У РЕСУРСНИЙ СТАН

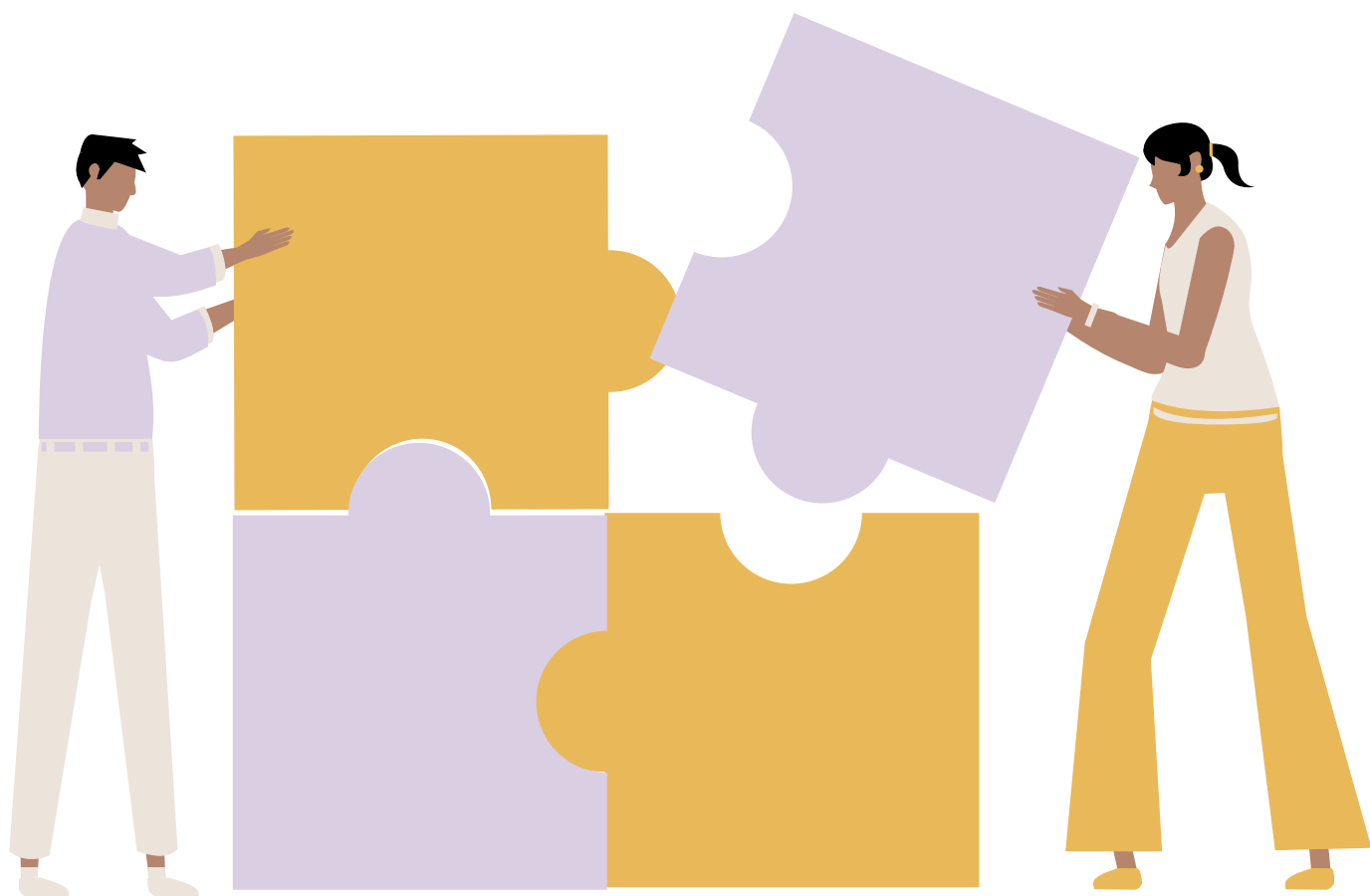
### Розпочнемо з завдання

Уявіть, що за плечима у вас є **рюкзак**, який наповнений певними речами, які ви взяли з собою у дорогу (архетип життєвого шляху). Випишіть ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці.

### Дайте собі відповіді на запитання:

- що там лежить?
- хто збирав цей багаж?
- що в ньому ваше?
- що там не ваше?
- наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?
- може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати?

Викладіть з полегшенням усе непотрібне, що лише обтяжує вас та не приносить ні користі, ні радості.



# НАШ ШЛЯХ

01

## ЯК ВИЖИТИ? АДАПТИВНИЙ ІНТЕЛЕКТ

усвідомлюємо, що все змінилося і не буде вже «як раніше»



02

## ЕТАПИ АДАПТАЦІЇ

теорія U-крива адаптації при переїзді в іншу країну, етапи адаптації: розгубленість-плутанина, конфлікт, криза ідентичності, самоідентифікація, адаптація

03

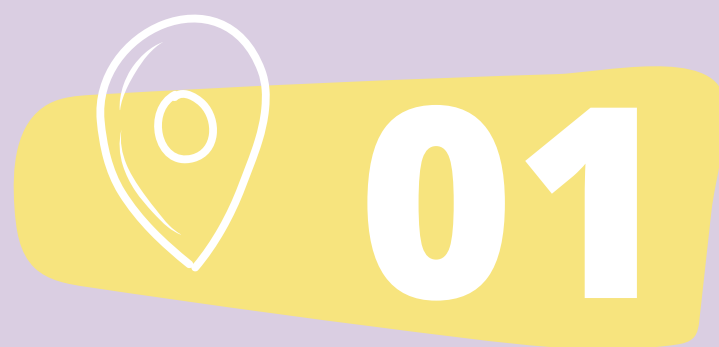
## ЯК ТРЕНУВАТИ АДАПТИВНІСТЬ?

тренуй та практикуй свою адаптивність - дієві інструменти

04

## З ТУРБОТОЮ ПРО СЕБЕ

заручися підтримкою найближчих, знайди з ким ти можеш говорити відкрито та безпечно для себе, техніка виходу у ресурсний стан



# ЯК ВИЖИТИ? АДАПТИВНИЙ ІНТЕЛЕКТ



# АДАПТИВНІСТЬ

В основі еволюційного процесу лежить адаптивність  
**Виживає не найсильніший і не найрозумніший, а той, хто найкраще пристосовується до змін. Чарльз Дарвін**

**Адаптивність** - це готовність і здатність швидко і без фрустрації перебудовуватися під нові виклики та умови, створюючи та освоюючи нові шаблони поведінки. Іншими словами, це певна **пластичність мозку**, яка допомагає нам набувати нового досвіду, знаходити нові рішення, формувати нові нейронні зв'язки. Як показали дослідження, ні ментальний, ні емоційний інтелект не можуть зробити вас успішними і щасливими, якщо ви не вмієте адаптуватися. Тільки за високого рівня адаптивного інтелекту ви виграватимете у будь-якому випадку.





# АДАПТИВНІСТЬ

Адаптивність не унікальна властивість, яка дається при народженні, її можна розвивати постійно. Також AQ не пов'язаний із віком – він прив'язаний до звички працювати над собою.

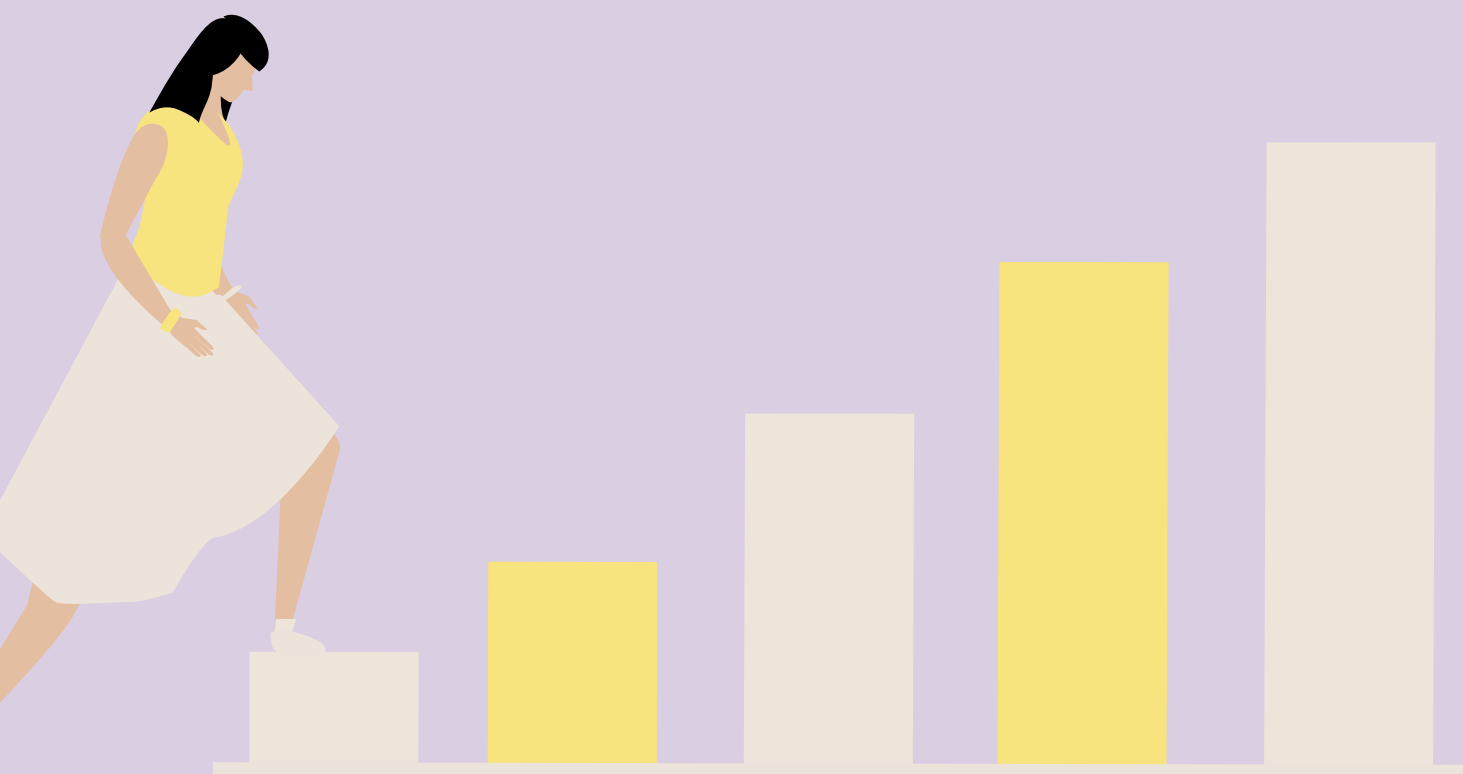
Це базова властивість людської психіки, яка дозволяє пристосовуватися до умов навколишнього середовища.





# 02

# ЕТАПИ АДАПТАЦІЇ



## 1. РОЗГУБЛЕНІСТЬ-ПЛУТАНИНА

Перший варіант: де я і що я тут роблю?

Другий варіант: я у безпеці, що далі?



# ТЕОРІЯ U-КРИВА АДАПТАЦІЇ ПРИ ПЕРЕЇЗДІ В ІНШУ КРАЇНУ

## 2. КОНФЛІКТ

Розчарування у власних силах чи надіях. Бажання повернутися додому, навіть у тих, хто втратив домівку((

## 3. КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ

Як себе реалізувати на новому місці?  
У чому насправді моє покликання?

## 4. САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ

Розуміння хто я є, що я відчуваю, де зараз знаходжуся і чому саме так склалося.

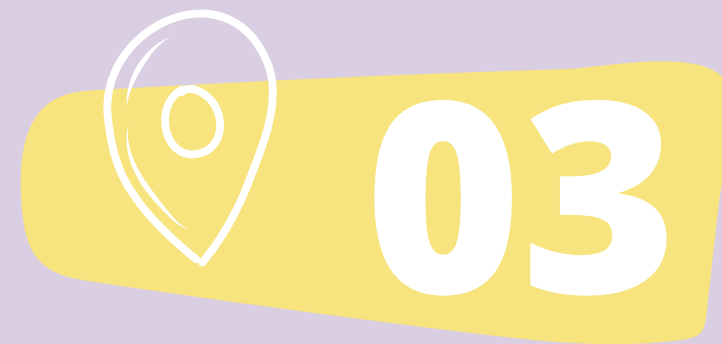
## 5. АДАПТАЦІЯ



Легко взаємодіяти з людьми, побутові ситуації не викликають неприємних відчуттів. Відчуття, що нова країна подобається, але при цьому можна критично оцінювати її позитивні та негативні сторони, а негативні емоції не з'являються або з'являються дуже рідко.



**НА ЯКОМУ ЕТАПІ ЗАРАЗ ВИ?**



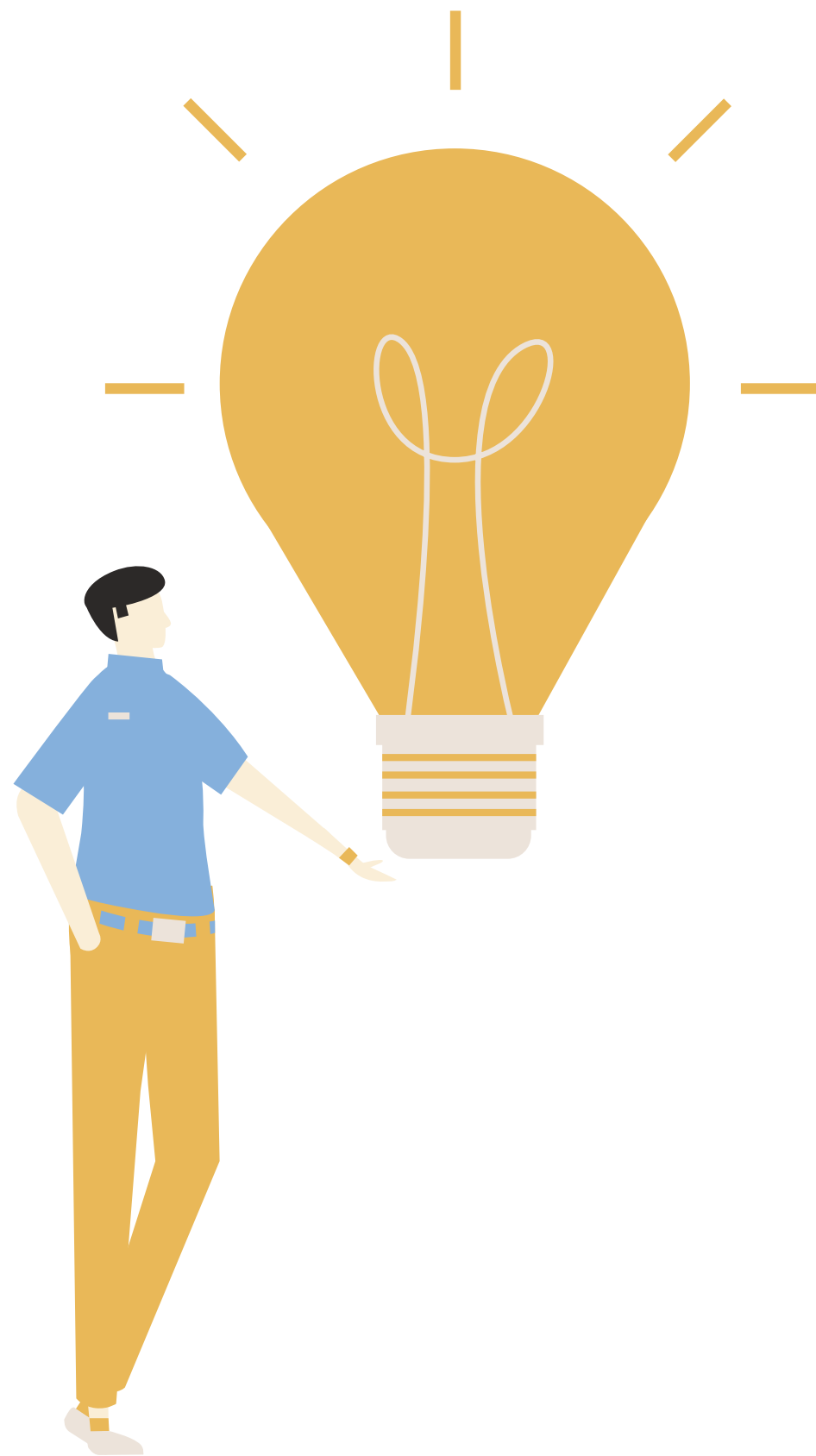
# ЯК ТРЕНУВАТИ АДАПТИВНІСТЬ?



# ПІДТРИМКА

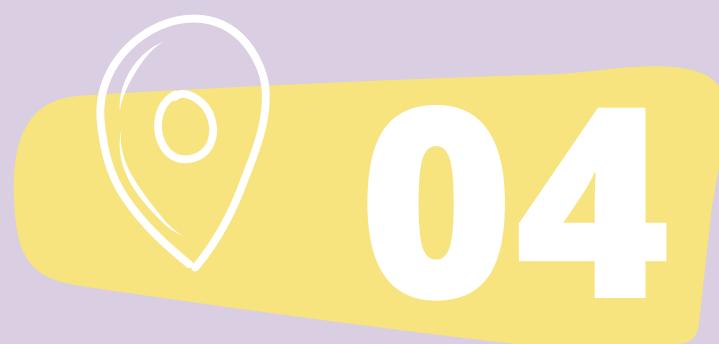
- Створіть безпечне середовище: Важливо зробити все можливе, щоб почувати себе безпечно і захищено.
- Говоріть. Знайдіть спосіб висловити свої емоції та почуття, наприклад, через малювання, музику або письмо, терапевтичні групи.
- Підтримуйте свої культурні традиції. Це допоможе почуватися більш зв'язаними зі своєю культурою та сприятиме самовизначенню.
- Підтримуйте зв'язок з рідними та друзями. Важливо підтримувати зв'язок з рідними та друзями. Це допоможе вам залишатися "в контактi" зі своїм минулим та підтримувати стосунки.





# РОЗВИВАЄМО АДАПТИВНИЙ ІНТЕЛЕКТ (AQ)

- Вчіться виконувати абсолютно невластиві вам нові дії.
- Щодня вибирайте щось невідоме для себе, навіть у дрібницях.
- Впроваджуйте нові звички. Не забувайте, що вони формуються не 21 день, а 60-90 днів.
- Розширюйте коло знайомств, на тиждень 2–3 нових знайомства з людьми абсолютно різних професій та соціального статусу.
- Читайте біографію відомих людей, які пережили досвід війни чи вимушеного переїзду
- Шукайте корисні джерела інформації, наприклад чат психологічної допомоги від OPORA



# 3 ТУРБОТОЮ ПРО СЕБЕ





## ПРОВЕДЕННЯ "РЕВІЗІЇ" СВОГО "БАГАЖУ" ВИХІД У РЕСУРСНИЙ СТАН

### Повертаємося до нашого рюкзака

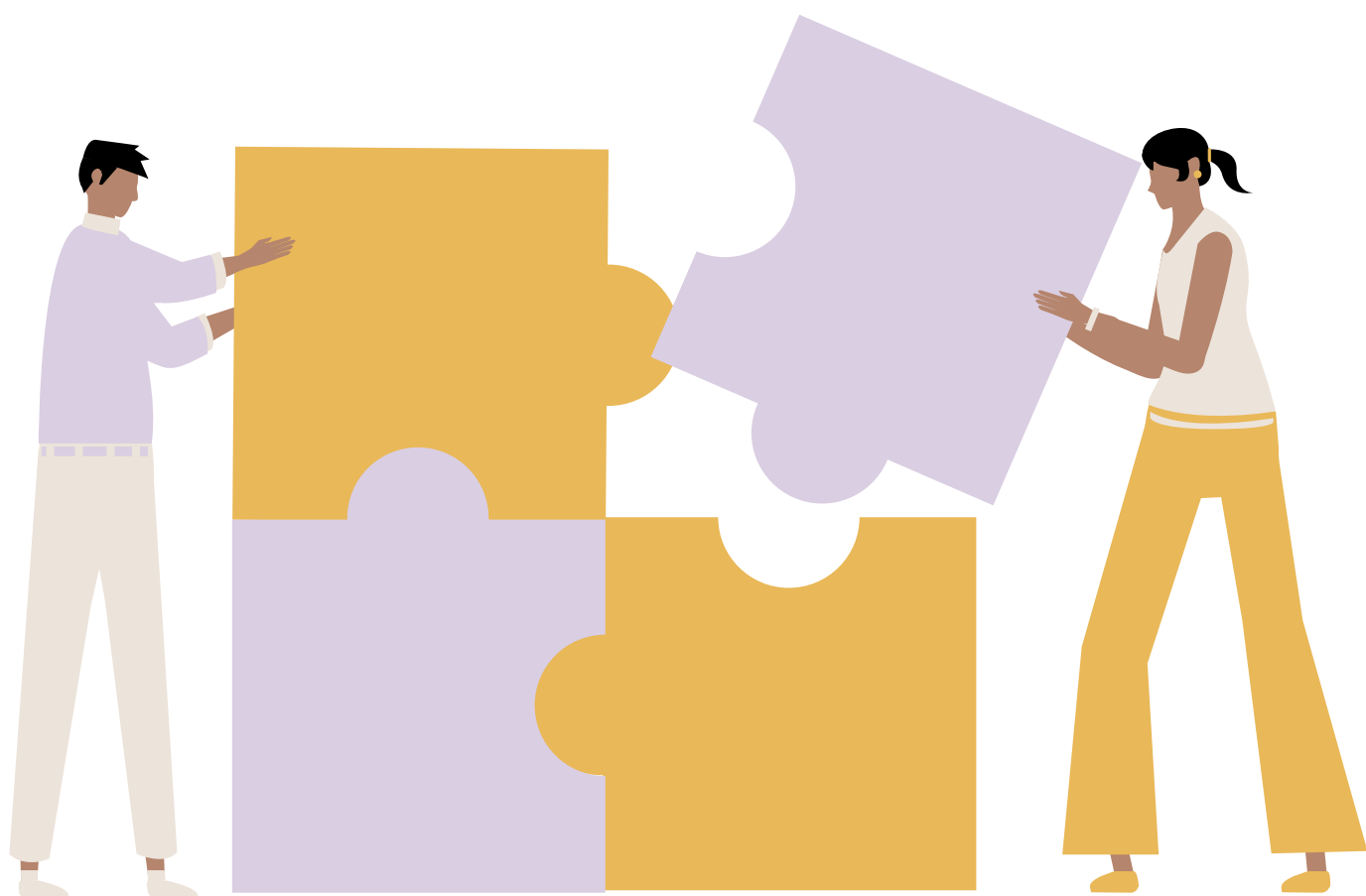
А тепер уявіть та відчуйте, що у вашому рюкзакові з'являється щось особливо цінне (це може бути декілька речей), що підтримуватиме і даватиме сили на життєвому шляху.

### Що лежить у вашому рюкзакові:

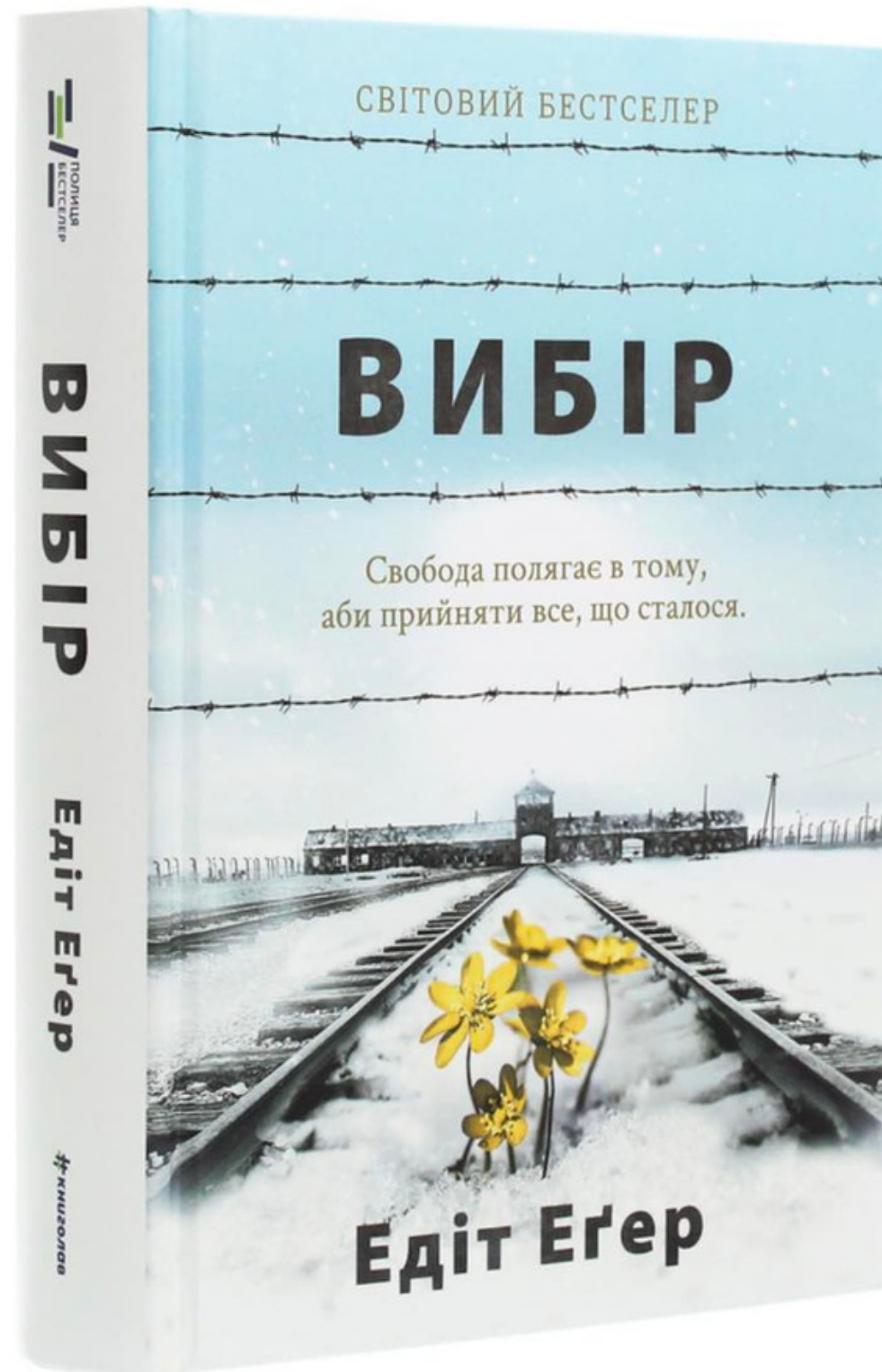
- книга, дорогоцінний камінь, фарби, телефон?
- чи щось зовсім особисте чи непередбачуване?
- якою силою володіє цей предмет (чи, може, істота)?
- Як це може допомогти на даному етапі життя? Про що це для вас?

Можете прочитати у інтернеті про значення символів, які постали у вашій уяві, але ваші асоціації та інтерпретації - найважливіше.

ДЛЯ ДОДАТКОВОГО АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ЕФЕКТУ НАМАЛЮЙТЕ СВІЙ ОНОВЛЕНИЙ БАГАЖ І ТЕ, ЩО У НЬОМУ ЛЕЖИТЬ. ВІДСЛІДКУЙТЕ СВІЙ СТАН У МОМЕНТ МАЛЮВАННЯ, ДОЗВОЛЬТЕ СОБІ НАПОВНИТИСЯ ПОЗИТИВНИМИ ЕНЕРГІЯМИ ПІД ЧАС ТВОРЧОГО ПРОЦЕСУ!



## ЕДІТ ЄВА ЕҒЕР



І незважаючи на те, що їхні життєві обставини вже не зміняться, обидві мали змогу позбутися ролі жертви і стати тими, хто **ВИЖИВ**. У тих, хто залишився живим, немає часу запитувати: «Чому я?» Для них існує лише одне питання: **Що далі?**

Ми маємо **вибір**: звертати увагу на те, що ми втратили, або на те, що все ще маємо.

Що робити з життям, що належить мені?

Не хочу в останніх думках заново програвати всі страхи, які ми бачили. Я хочу відчувати себе живою. Хочу знову випробувати насолоду від виразності свого тіла.

Я не можу зцілити вас, але я можу підтримати ваш вибір зруйнувати в'язницю у вашій свідомості, розібрати камінь за каменем, ви не можете змінити те, що трапилося, ви не можете змінити те, що зробили ви або те, що завдали вам, але ви можете вибрати як вам жити зараз, ви можете вибрати бути вільними.

**ЗАВЖДИ  
ЗАЛИШАЙСЯ  
СОБОЮ.**



## ДІЛИМОСЬ ДОСВІДОМ



Я Тетяна, переїхала з Києва, живу у Шеффілді з квітня 2022, активно вчу мову та намагаюсь соціалізуватись.

Я на пенсії, але і маю Part time роботу в charity St. Luke's, від якої отримую задоволення, бо приношу користь та спілкуюся з людьми.

**ЗАЛИШАЙСЯ З  
НАМИ НА ЗВ'ЯЗКУ**



**САЙТ ОРОРА**



**ТЕЛЕГРАМ  
КАНАЛ ОРОРА**



**КОНТАКТ ЗІНІ**



Three white decorative elements: a four-pointed star, a plus sign, and another four-pointed star.

## ЗАПИТАННЯ

Доброго дня! Почала помічати за собою почуття конкуренції, причому в Україні такого не було, а тут воно виникає неочікувано - чи в спортзалі, чи то на курсах. Трохи проаналізувавши причини, знайшла один зі складових - це відповідальність за представлення своєї країни тут(щоб бачили, що ми класні і талановиті), бо про нас нічого не знали до війни. І ще мабуть це захисний момент психіки в новій ситуації. Чи могли би ви пояснити природу цього і як з цим працювати? А також надати техніки для швидкої адаптації тут, враховуючи особливості мінталітетів.

Дякую

## ВІДПОВІДЬ

Запитайте себе, чи заважає це вам? Якщо ні, то проблеми не бачу. Здорова конкуренція сприяє розвитку особистості. Ви потрапили в нове середовище, можливо це потреба визнання, бажання, щоб помічали в новому середовищі. Дайте собі час на адаптацію.



## ЗАПИТАННЯ

Добрий день. А я б хотіла обговорити, чому проживши в Англії 6+ місяців, стає не легше, а морально важче, ніж на початку. Я тут вже рік, апатія до всього, люди бісять, ходити нікуди не хочеться. Коли приїхала, то було краще психологічно. Може, я одна така, і це просто не моє?

## ВІДПОВІДЬ

Ви не одна - це точно. Ви проходитье процес адаптації, це довгий процес. Певно ви зараз на етапі - Конфлікт - розчарування, наступний етап - Криза ідентичності. Розвивайте адаптивний інтелект і переходьте до етапу самоідентифікації.





## ЗАПИТАННЯ

Починаю працювати на новій роботі тут, дуже страшно що не справлюся, непорозуміюся з колективом та і взагалі, це перший досвід роботи іноземною мовою. Питання як адаптуватися і впоратися з тривогою?

## ВІДПОВІДЬ

Це нормально тривожитися перед будь-якою новою справою. Посмішка завжди створює позитивну атмосферу, комунікуйте, запитуйте якщо щось не зрозуміло, будьте в контакті і тоді адаптація пройде швидко та легко. Дайте собі час на адаптацію, не поспішайте. Успіху вам!



## ЗАПИТАННЯ

Цікавить як допомогти дитині 12 років адаптуватися в школі, виникають складнощі й дитина відчуває що її не приймають й вона їх не розуміє.

## ВІДПОВІДЬ

Дайте підтримку дитині, допоможіть знайти друзів, запитайте у кого є діти цього віку серед українців та зустрічаєтесь хоча б раз у тиждень, попросіть допомоги у вчителів школи, щоб вони допомогли адаптуватися. Дитині справді важко, в цьому віці діти болісно переживають переїзд і їм важливо знаходитися в соціумі та мати друзів. Підтримуйте самооцінку дитини.