

2026

ЛЮБОВ У ВАЛІЗІ

Про стосунки та адаптацію



Для українських жінок, які
живуть за кордоном



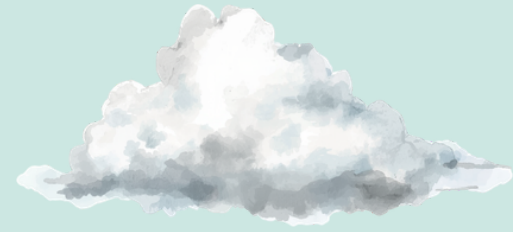


ХТО МИ?

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

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ



Формати психологічної допомоги

ЩО МИ РОБИМО?

- ЕДУКАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ
- ВЕБІНАРИ, ВОРКШОПИ
- ВОРКБУКИ, КНИГИ ДЛЯ ДІТЕЙ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК



Спікерка

**Ірина Терещенко -
системний та сімейний
терапевт**



Виклики нового життя

Ви опинилися в житті, яке не обирали: нова країна, мова, культура, діти на вашій відповідальності, чоловік далеко — на фронті або в Україні. Це не просто еміграція — це життя в умовах тривалого випробування.



Нова реальність: Основні виклики



Емоційне виснаження

Тривога, самотність, брак підтримки та постійне очікування новин з України.

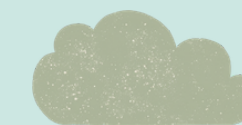
Фінансовий тиск

Необхідність самостійно забезпечувати себе та дітей у новій країні.



Батьківство наодинці

Діти потребують уваги, а ви — ресурсу, якого часто бракує.



Культурна адаптація

Нова мова, нові правила, нове оточення — все це вимагає сил.

Стосунки на відстані: труднощі та ризики



Різний досвід

Партнери живуть у різних реальностях.

Емоційна відстань

Втрата близькості та щоденного спілкування.

Невизначеність

Відсутність спільних планів на майбутнє.

РИЗИК ВІДЧУЖЕННЯ

Поступове віддалення одне від одного.



Як зберегти стосунки на відстані



Регулярний контакт: щоденні дзвінки та повідомлення.

Навіть короткий дзвінок або повідомлення підтримують відчуття присутності.

Чесність про свої почуття та переживання.

Говоріть про страх, біль, сум — не ховайте емоції за мовчанням.

Прийняття різного досвіду партнера.

Ваші реальності різні — і це нормально. Намагайтеся розуміти, а не засуджувати.

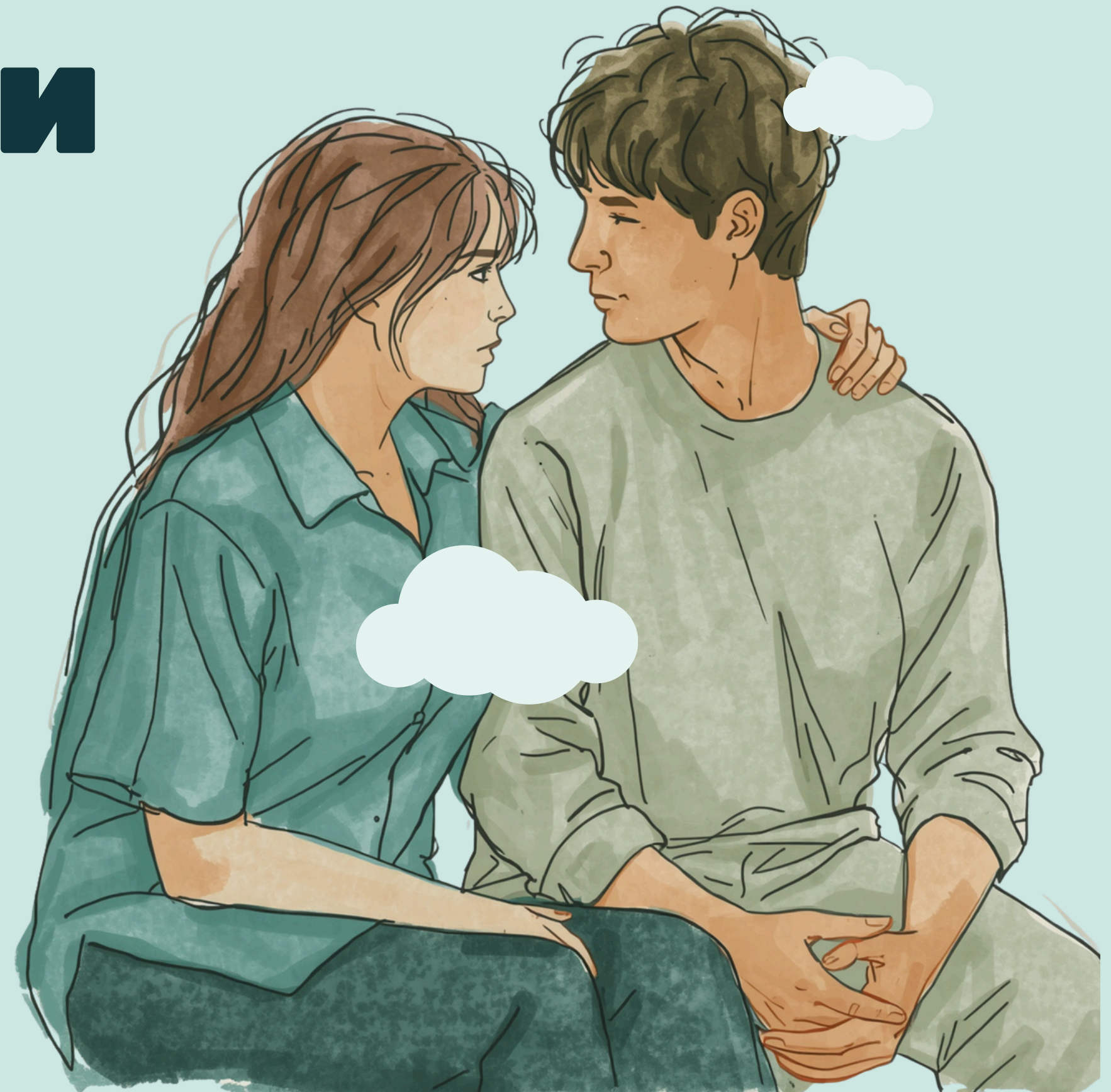
Підтримка замість контролю та критики.

Довіра — основа. Контроль і підозри лише віддаляють.

Спільні плани

Спільні плани на майбутнє —
основа міцних стосунків.

Спільна мета допомагає
відчувати, що ви — команда.



Типові помилки та коли стосунки під загрозою

Типові помилки

- Мовчання замість діалогу
- Контроль і підозри
- «Я сама/сам впораюсь»
- Накопичення образ
- Відсутність емоційної близькості

Ознаки небезпеки

- Постійні конфлікти
- Відсутність поваги
- Емоційна порожнеча
- Більше болю, ніж підтримки



Важливе питання: «Ці стосунки мене підтримують чи руйнують?»

Якщо розлучаєтесь



Розлучення — це не поразка, а завершення етапу.
Не тримайтеся лише через провину або обставини.

Не в стані болю – Не приймайте рішень у піку емоцій
— дайте собі час.

Розділіть питання – Емоції, діти, фінанси
— вирішуйте кожне окремо, послідовно.

Дозвольте собі час на переживання.

Це новий початок – Завершення стосунків не означає
втрату себе — ви будете нове життя.

Діти в цій ситуації

Діти дуже чутливі до емоцій мами. Їм потрібна стабільність — не ідеальна сім'я. Навіть у найскладніший час ви можете дати їм відчуття безпеки.

Не втягуйте дітей у конфлікти між батьками.
Діти не повинні бути суддями чи посередниками.

Зберігайте позитивний образ обох батьків.
Важливо, щоб дитина відчувала:
обидва батьки її люблять.

Стабільність та передбачуваність — пріоритет для дитини. Режим, ритуали, спокій — це те, що діти цінують найбільше.

Дайте дитині простір для власних емоцій.



Нове ЖИТТЯ В ЮК

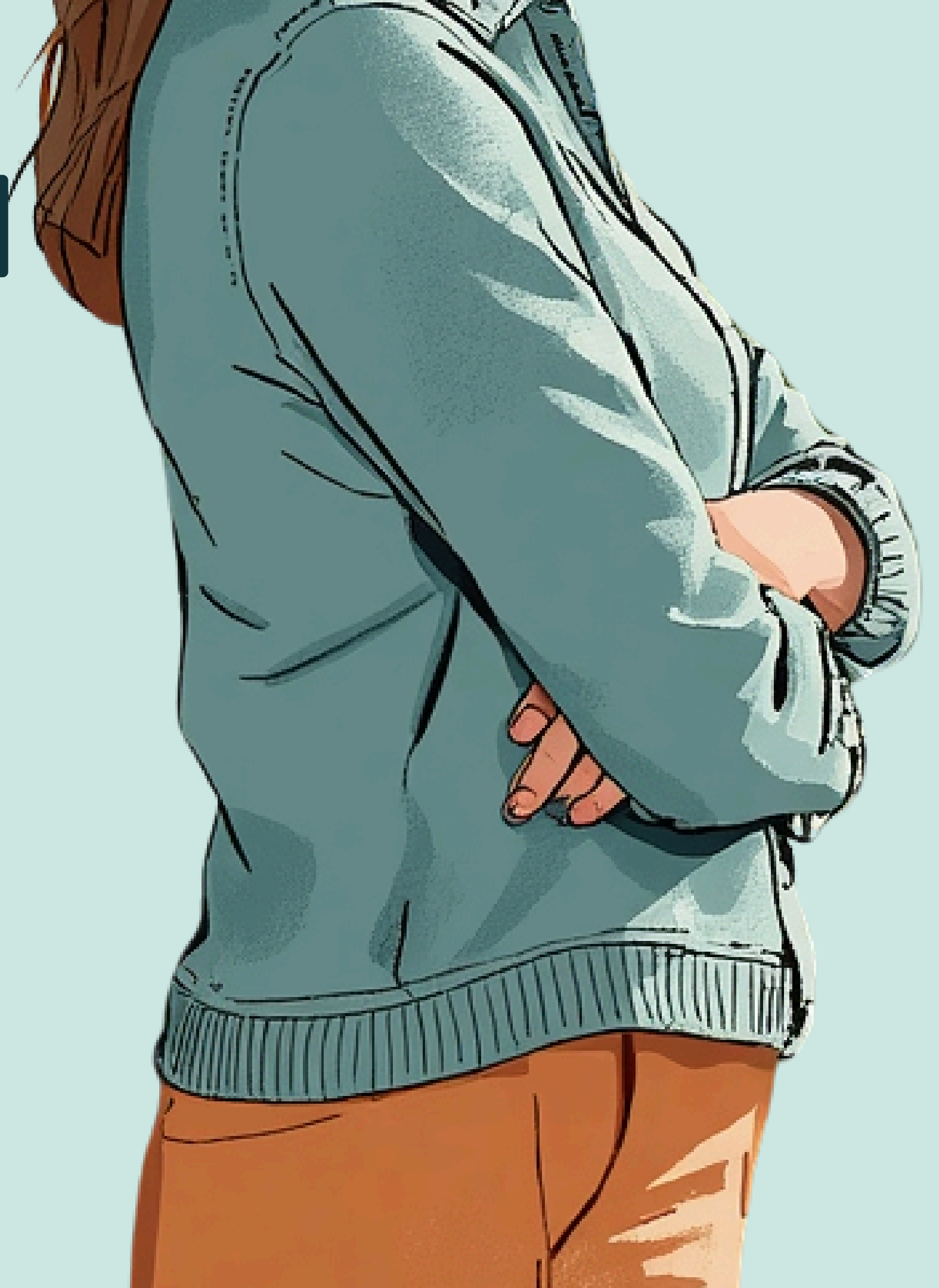
Адаптація — це не лише виживання. Це повернення до себе як особистості.

Стабілізація побуту: створіть рутину та комфортний простір. Організація повсякденного життя дає відчуття контролю та опори.

Мова як ключ до незалежності та нових можливостей. Англійська відкриває двері до роботи, спілкування та самостійності.

Соціальні контакти: знаходьте спільноти та підтримку. Підтримка спільноти, знайомства, нові зв'язки — ви не самі.

Повернення до себе: час для власних інтересів та мрій. Ви — не лише дружина чи мати. Ви особистість зі своїми потребами.



Що важливо знати

- Стриманість в емоціях — менше демонстративності
- Повага до особистого простору (privacy дуже важлива)
- Обережність у зближенні — не поспішають
- Цінують стабільність і спокій у відносинах
- Рідше «драматизують» конфлікти, більше дистанціюються

Це не холодність — це інший стиль близькості.

Британські чоловіки та культурні особливості

Правила стосунків у Британії

- Повага до особистих меж — базова норма
- Незалежність обох партнерів очікується
- Пряме, спокійне спілкування замість натяків
- Конфлікти вирішуються без емоційного тиску
- Кожен має «своє життя», навіть у парі

Ризик для мігранток

Очікування «емоційної глибини як вдома» може призводити до неправильного трактування стриманості як байдужості. Насправді це інший культурний код, а не відсутність почуттів.



Нові стосунки та ГОЛОВНИЙ ВИСНОВОК

Правила нових стосунків

Не використовуйте нові стосунки як «рятівника». Спочатку — внутрішня стабільність. Не поспішайте обирати, а не виживати через стосунки.

Коли ви готові рухатися далі

Минуле більше не болить гостро. Є внутрішній спокій. Ви не шукаєте порятунку. Ви знаєте свою цінність.

ГОЛОВНИЙ ВИСНОВОК

Ви можете: зберегти стосунки, трансформувати їх або завершити. У всіх варіантах ви не втрачаєте себе — ви будете нове життя.

У всіх варіантах ви не втрачаєте себе — ви будете нове життя.



Дякуємо за увагу!

<https://opora.uk/>

