

Alone in Canada: 21 ways to make it better

Один в Канаде: 21 способ улучшить ситуацию

Самоучитель для новоприбывших иммигрантов-одиночек

(Russian Language)



Centre
for Addiction and
Mental Health
Centre de
toxicomanie et
de santé mentale



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

A PAHO/WHO Collaborating Centre

Один в Канаде: 21 способ улучшить ситуацию

Самоучитель для новоприбывших иммигрантов-одиночек



Centre
for Addiction and
Mental Health
Centre de
toxicomanie et
de santé mentale

Addiction Research Foundation
Clarke Institute of Psychiatry
Donwood Institute
Queen Street Mental Health Centre

A World Health Organization Centre of Excellence



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

Один в Канаде: 21 способ улучшить ситуацию

Самоучитель для новоприбывших иммигрантов-одиночек

ISBN 0-88868-462-2

Напечатано в Канаде

2001 год, Центр патологической зависимости и психического здоровья

Никакая часть данной работы не может быть воспроизведена или передана ни в какой форме, электронным или механическим способом, включая фотокопирование или запись, или другую систему хранения и обработки информации, без письменного согласия издателя. Исключение составляют краткие цитаты (не превышающие 200 слов) для обзора или профессионального исследования.

За информацией о других публикациях Центра патологической зависимости и психического здоровья а также если Вы хотите сделать заказ, пожалуйста обращайтесь:

Отдел маркетинга и продаж

Центр патологической зависимости и психического здоровья

33 Russell Street

Toronto ON M5S 2S1

Canada

Тел. 1-800-661-1111 или 416-595-6059 в Торонто

Электронный адрес: marketing@camh.net

Веб-сайт: www.camh.net

Если Вы хотите сделать пожертвование, пожалуйста, обращайтесь в

Фонд Центра патологической зависимости и психического здоровья

Тел. 416-979-6909

Электронный адрес: foundation@camh.net

Если у Вас есть вопросы, предложения или пожелания касательно услуг, предоставляемых Центром патологической зависимости и психического здоровья, пожалуйста, обращайтесь к нашему координатору по работе с клиентами
Тел. 416-535-8501 добавочный 2028.

Содержание

Благодарность	iv
Введение	1
1 Жизнь в новой культурной среде	2
2 Как обрести друзей	5
3 Изучение канадского английского	7
4 Помогая другим, помогите себе	9
5 Приготовление пищи и угощение в складчину	11
6 Пишите друзьям и семье для собственного удовлетворения	13
7 Как отмечать праздники	15
8 Изучение неписаных правил поведения в Канаде	17
9 Формирование новой личности	19
10 Как найти свою новую любовь	21
11 Занятия спортом для здоровья и удовольствия	23
12 Борьба со стрессом	25
13 Размышляя одновременно о прошедшем, настоящем и будущем	27
14 Обращайтесь за помощью, когда чувствуете, что с Вами что-то не так	29
15 Распоряжение собственными деньгами	31
16 Радуйтесь погоде	33
17 Определение личных целей	35
18 Разработка определенного режима	37
19 Осторожно: дискриминация!	39
20 Ваша община	41
21 Празднуйте свои успехи	43
Заключение: Куда обращаться за помощью или дальнейшей информацией	45

Благодарность

Многие люди и организации способствовали успешной реализации данного проекта. Мы благодарим их за их время, усилия и поддержку. Финансирование проекта было произведено Администрацией Онтарио по предоставлению услуг для поселения и интеграции (OASIS), Министерством гражданства и иммиграции Канады. Консультантом нашей программы была Катерина Бабюк.

Центр Патологической зависимости и психического здоровья (CAMH) руководил выполнением контракта с OASIS. Главный исследователь - доктор Мортон Байзер. Со-исследователи - доктор Лаура Симич, Ронда Морисетт и доктор Чермен Вилиамс.

Изначально книга была написана по-английски и переведена на французский язык. В последующей серии переводов книга была напечатана на семи языках: арабском, фарси, мандаринском наречии китайского, сомали, испанском, тамильском и урду. В данной, третьей серии переводов, книгу можно прочитать еще на девяти языках: бенгальском, дари, хинди, корейском, пенджабском, русском, сербском, тагальском и тви. Мы проверили корректность переводов при проведении консультативных групп в соответствующих общинах. Мы выражаем благодарность нижеследующим сотрудникам и организациям за помощь в подготовке третьей серии переводов и проведении консультативных групп.

Бенгальский язык - Альберт Мондл, Центр услуг на Блор, Бенгальский центр поддержки семьи; язык дари – Организация афганских женщин; хинди – Манмохан Арора, Сеема Арора и Хинду Сабха; корейский язык- Бьян Чан Ох, Санг Хак Чой и Ассоциация корейских женщин Канады; пенджаби - Нафтей С. Бхарати, Харкиндер С. Чахал и Сикхский храм Северного Йорка;

русский язык – Вера Богомолова, Лариса Чумак и Русский канадский общественный театральный центр; сербский язык – Мира Босковик, Сенка Милияевич и Ассоциация по предоставлению услуг семьям в Торонто; тагальский язык – Петронила Клето, Рик Эсгуерра и Комитет помощи филиппинским рабочим; тви – Франсез Антви-Ампонсах, Патрик Опоку и Женский центр Рексдейл.

В процессе выполнения этого проекта консультационный комитет заседал ежемесячно с целью обсуждения результатов и обработки полученных данных. Членами комитета были Пол Квази Кафеле и Марта Марин из Центра патологической зависимости и психического здоровья, доктор Хунг-Тат Ло из Ассоциации психического здоровья Хонг Фук, доктор Клер Пейн из больницы Маунт Сайнай, Бупиндер Джилл, консультант по культурам разных народов, Тереза Дреметсикас из Канадского центра жертв насилия, Гилян Краниас из Сети самопомощи Онтарио, Дразана Кувало-Педро из Центра ресурсов самопомощи, Паулина Масиулис из Онтарийского Совета агентств, предоставляющих услуги иммигрантам (OCASI), Кристина Де Са, консультант общественного здравоохранения и Венди Квонг из Отдела общественного здравоохранения Торонто.

Мы получили материалы для книги, побеседовав с 60 одинокими иммигрантами и беженцами, приехавшими жить в Канаду. Интервью были проведены как по телефону, так и на встречах консультационных групп в Торонто, Кингстоне и Сэнт Кэтрин.

Мы выражаем благодарность персоналу, волонтерам и участникам встреч, принимавшим участие в исследовании. Такими организациями являются Центр общины Вудгрин, Онтарийский Совет агентств, предоставляющих услуги иммигрантам (OCASI), Центр для женщин Элспет Хейворт, Церковь посольства Божьего, COSTI, Центр общины эритрейцев Канады, Иммиграционная служба Кингстона и округа, Служба поселения города Сэнт Джон.

Координатор проекта и автор книги – Жаклин Л. Скотт. Книга создана дизайнерской, редакторской и технической группой Центра патологической зависимости и психического здоровья и дизайнерской ассоциацией Филипп Санг. Художник-иллюстратор-Лора Волес.

Введение

Вы являетесь новоприбывшим иммигрантом в Канаду. Возможно, Вы приехали сюда в поисках новой жизни, или бежали от войны или преследований у себя на родине. Вы приехали сюда один – без близких или друзей, которые могли бы Вам помочь. Независимо от причины вашего приезда, Вы вынуждены привыкать к жизни в новом, чужом для Вас обществе. Иногда у Вас бывают хорошие дни, другие дни выдаются плохими. А порой все так плохо, что Вы задумываетесь, зачем вообще сюда приехали. Не волнуйтесь - такие чувства естественны. Со временем у Вас, вероятно, будет больше хороших дней, чем плохих, и Вы начнете чувствовать себя комфортнее и надежнее устроенным в Вашем новом доме.

В предлагаемой Вашему вниманию книге Вы можете найти рекомендации, которые помогут ускорить приход «хороших дней». «21 способ улучшить ситуацию» является обобщенным опытом людей, иммигрировавших в Канаду в одиночестве и не рассчитывающих на помощь и поддержку родственников, друзей или знакомых. Каждая глава этой книги начинается цитатой высказывания новоприбывшего иммигранта. Затем Вы читаете о проблеме, с которой сталкиваются многие из тех, кто учится жить в новой культурной среде. И заканчивается глава рекомендациями или упражнениями, которые могут помочь Вам решить Ваши проблемы и остаться психически и физически здоровым.

Вам вовсе не обязательно читать книгу всю за один раз. Просматривайте ее, когда Вы путешествуете, или когда Вам одиноко.

Глава 1.

Жизнь в новой культурной среде

Первые две недели я пребывал в состоянии радостной эйфории. Потом начались поиски работы, и я понял, что найти работу – очень непростая задача.

Чатура, Шри-Ланка

Культурный шок – это не что иное, как стресс, вызванный погружением в чужую для Вас культурную среду. Этот стресс является естественным этапом приспособления к новому языку, обычаям, людям, пище, и, конечно, к новой деятельности. Вы можете и не осознавать, что культурный шок воздействует на Ваш образ мышления, на Ваше эмоциональное и физическое состояние. Например, Вы чувствуете, что стали легко раздражаться или вдруг беспричинно грустите или злитесь без малейшего на то повода. У Вас могут появиться недомогания, которых никогда не было раньше, - головные боли, боли в желудке, быстрая утомляемость.

Не волнуйтесь, ничего противоестественного в этом нет. Практически все новоприбывшие испытывают культурный шок, в большей или меньшей степени. Его трудно избежать, но существуют действенные способы его преодоления. Во-первых, нужно признаться самому себе, что Вы переживаете этот культурный шок, и осознать, что Вам нечего при этом стыдиться. Это – нормальная реакция Вашего организма на непривычную обстановку вокруг Вас. По мере привыкания к жизни в Канаде потрясение от культурного шока постепенно сойдет на нет.

Культурный шок проходит циклично, в несколько этапов, и некоторые «счастливчики» переживают эти этапы по несколько раз. Несмотря на это, со временем, Вы все больше начнете ощущать себя, как дома.

Переживание культурного шока может включать в себя следующие этапы:

Возбуждение: Сразу же по прибытии Вы испытываете подъем, радостное возбуждение от жизни в Канаде и предстоящих приключений. Все кажется замечательным и великолепным. Вы заняты поиском жилья, работы, друзей. Этот волнующий период обычно длится от одного дня до нескольких месяцев. К сожалению, со временем радостное возбуждение проходит.

Раздражение и печаль: Пробыв в Канаде какое-то время, Вы понимаете, что все не так просто, как Вы надеялись. Возможно, Вам придется ожидать получения разрешения на работу, слушания по делу о беженстве или начала занятий английским языком. Образование и навыки, приобретенные в Вашей стране, далеко не всегда имеют такую же ценность здесь, а при поиске работы Вам,

специалисту со стажем, могут отказать на том лишь основании, что у Вас нет «канадского опыта работы».

В такой ситуации вполне естественно разозлиться или испытать разочарование. Более того, могут появиться сомнения в правильности Вашего решения переехать в Канаду.

А как не устать от необходимости все время говорить по-английски и слушать английскую речь? Даже если английский – Ваш родной язык, то Вам, возможно, приходится напрягаться, чтобы понимать канадский акцент. Это так утомительно, как, впрочем, и необходимость повторять сказанное по нескольку раз, чтобы окружающие наконец-то поняли Ваш акцент. И, в довершение всего, на Вас накатывает тоска по дому, по оставшимся далеко друзьям и семье.

Стараясь справиться со всем этим, Вы ощущаете, что Вам не хватает энергии и терпения все это пережить. Начинаются проблемы с аппетитом и сном. Становится все труднее вести активный образ жизни или проводить время на людях. И тут очень важно помнить, что такие переживания естественны.

Ощущение постепенной обустроенности: Со временем Ваш гнев и печаль постепенно угаснут. По мере изучения канадской культуры, привыкания к пище, погоде и языку Вы начнете чувствовать себя все более комфортно. Вам станут понятными те вещи, которые раньше приводили в недоумение или раздражали.

Жизнь в двух культурах: Чтобы достичь ощущения комфорта в новой среде, необходимо время. Могут пройти годы, пока Вы сможете назвать Канаду своим вторым домом. И тем не менее, несмотря на то, что Вы счастливы здесь, Вы понимаете, что жизнь требует от Вас напряженных усилий. В некоторых ситуациях Вы все еще можете ощущать внутренний конфликт ценностей Вашей исходной культуры и канадской. Иногда даже приходится задумываться, к какой же из них Вы принадлежите. Это тоже естественно. Некоторые люди быстро адаптируются, иным же требуется немало времени, чтобы прижиться на новом месте. Культурный шок может пройти быстро, также он может возвращаться вновь и вновь, но он не может длиться вечно.

Упражнение.

Данное упражнение поможет Вам лучше понять, как Вы переживаете культурный шок в Вашем новом доме в Канаде.

1. Какие из указанных ниже эмоций преобладают в Вашем сознании: радость, тревога, раздражение или удовлетворенность?

2. Что заставляет Вас чувствовать себя здесь чужим?

3. Что помогает Вам чувствовать себя удобно?

4. Можете ли Вы что-либо предпринять, чтобы почувствовать себя лучше?

Глава 2.

Как обрести друзей

«Мне очень трудно оставаться здесь, потому что и моя семья, и друзья – все они остались далеко, в стране, откуда я приехала. Здесь нужно создавать новую жизнь и заводить новых друзей. Так нелегко начинать жизнь с нуля.»

Вероника, Венесуэла

Иммиграция неизбежно связана с какими-то лишениями. Вы оставили знакомых людей и все то, что окружало Вас и с чем Вы повседневно сталкивались, в родной стране. Это и Ваша семья, и друзья, и пища, и привычные занятия, и Ваше общественное положение. В Канаде Вы должны начать все сначала, построить новую жизнь и завести новых друзей.

Но здесь нет знакомых лиц или привычных мест, куда можно пойти, а канадцы кажутся постоянно занятыми, и с ними не так-то просто сойтись. А те люди, с которыми Вы знакомитесь, могут иметь неправильное представление о Ваших обычаях или о жизни в Вашей стране. Также не следует забывать, что большинство из нас обзавелись друзьями в юношеском возрасте, и с годами становится все трудней подружиться с новыми людьми. Ведь зрелые люди живут по заведенному порядку, они заняты работой и семьей. У них меньше времени и энергии на общение, они недоверчивы, у них свои, сложившиеся представления о людях. Все это вызывает чувство разочарования и возникает ощущение бесконечной усталости.

Но не сдавайтесь!

Вы можете, и у Вас получится завести друзей в Канаде. Только для этого нужно время. Легче всего знакомиться с такими же, как и Вы, новоприбывшими, так как у вас сходный опыт жизни в новой культурной среде. Фарат, беженец из Турции, рассказал: «Очень трудно было найти друзей из-за языка, но когда я начал занятия английским в школе, стало проще. Я также познакомился со многими людьми в спортзале и во время работы волонтером. Сейчас я совершенствую свой английский, общаясь с моими новыми друзьями.»

Рекомендации

Вот список мест, где новоприбывшие иммигранты могут встретить новых знакомых:

- На занятиях английским или французским языком
- В церкви, мечети, храме и других религиозных или духовных заведениях
- В волонтерских организациях
- В спортивном клубе или в культурно-спортивном центре общины
- В местной библиотеке
- В центре по адаптации иммигрантов
- В группе взаимопомощи, где говорят по-английски или на других языках. Люди собираются в группах взаимопомощи для того, чтобы обсудить общие проблемы, делятся опытом их разрешения.

Глава 3.

Изучение канадского английского

«Поначалу многие из нас не говорят на хорошем английском. Владение языком - самое главное, так как ты должен общаться с людьми, если тебе что-то нужно или у тебя возникла какая-то проблема. Поэтому в течение последних одиннадцати месяцев я хожу на занятия английским.»

Шао-Ху, Китай

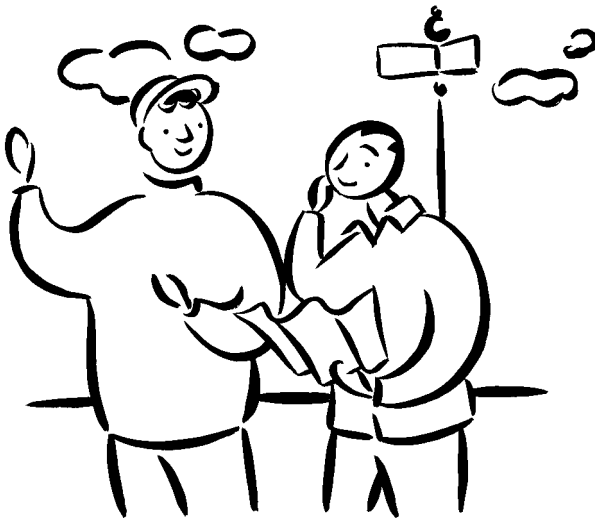
Поскольку Вы иммигрант-одиночка, самая главная задача для Вас - изучение английского языка. Умение говорить на этом языке открывает для Вас общество. От уровня Вашего английского зависит, какую работу Вы сможете найти, и сможете ли Вы продолжить свое образование.

Новый язык дается нелегко. Вы запросто выражаете свое мнение и рассказываете анекдоты на родном языке, но когда Вам приходится то же самое говорить по-английски – язык примерзает к гортани. Возникает психологический комплекс. И вот Вы уже стараетесь избегать необходимости общаться с англоговорящими людьми. Вы боитесь, что они не поймут Вас или – того хуже – сочтут Вас глупым.

Такие ощущения - естественный этап в изучении любого нового языка. А известно ли Вам, что многие из тех, кто рожден в этой стране, тоже делают ошибки в разговорной и письменной речи? Они-то изучали родной язык давно, еще в школе. А у Вас есть возможность заниматься английским сейчас и совершенно бесплатно. Так, большинство новоприбывших иммигрантов посещают занятия LINC – Школу языка для новоприбывших в Канаду. Со временем у Вас не будет проблем с английским, и Вы, вероятно, сможете говорить и писать на нем даже более аккуратно, чем сами носители языка! Кстати, здесь, на курсах, у Вас появится много новых знакомых.

Если Вы - иммигрант, чьим родным языком является английский, то, возможно, Вы ощущаете неудобство из-за своего акцента, или Вы говорите на диалекте, отличающемся от канадского английского. Некоторые слова или термины, употребляемые у Вас на родине, здесь могут иметь совсем другое значение, достаточно отличное, чтобы внести путаницу. Из-за этого окружающим трудно понять, что Вы хотите сказать, а Вам трудно понять их.

Ничего страшного. Позвольте себе делать ошибки, пока Вы изучаете английский или привыкаете к канадскому акценту. Большинство людей понимают, что изучение нового языка требует практики. Поверьте, они восхищаются вашими усилиями. Попробуйте принять свои ошибки или неправильные толкования или посмеяться над ними. Не пытайтесь все время исправлять каждую ошибку, будьте снисходительны по отношению к самому себе.



Глава 4.

Помогая другим, помогите себе

«Когда сидишь дома, и тебе нечего делать, и у тебя нет плана, начинаешь впадать в депрессию. Ты чувствуешь себя, как зверь в зоопарке – только ешь и ничего не делаешь. Поэтому я нашла работу волонтером. Она дает мне чувство удовлетворения. Теперь у меня есть чем заняться, и я могу планировать свой день и свою неделю.»

Селина, Колумбия

Помогать людям из своей общины – это хороший способ разобраться в самом себе и своей ситуации. Работая волонтером, Вы можете поделиться с другими своим временем, знаниями и умениями. В Канаде многие работают волонтерами. Несмотря на то, что Вам не будут платить, у Вас есть шанс познакомиться с людьми, которые могут Вам помочь найти работу, или просто завести друзей. Работа волонтером может дать новоприбывшим иммигрантам тот «канадский опыт работы», который так необходим работодателям при найме новых сотрудников. Вы можете использовать организацию, в которой Вы работали волонтером, для получения рекомендации при поиске оплачиваемой работы.

В Канаде большой выбор волонтерских позиций. Например, Вы можете работать волонтером в организации, предоставляющей помощь выходцам из Вашей родной страны. Такая работа, помимо прочего, способствует уменьшению стресса от пребывания в новой культурной среде. Помогая решать незнакомым людям такие же проблемы, с какими сталкиваетесь и Вы сами, Вы по-другому относитесь к этим проблемам, так как это не касается лично Вас. И потом с удивлением обнаруживаете, что и Ваши собственные проблемы легко решаемы. Или же Вы можете работать волонтером в организации, предоставляющей помощь всем членам общины. В этом случае Вам будет легко практиковаться в английском и делиться вашими культурными ценностями с другими. А это и есть общение, которого Вам сейчас так не хватает.

Позаботьтесь о том, чтобы работа волонтером не была Вам в тягость. Например, если Вам нравится общаться с пожилыми людьми, Вы можете работать волонтером, посещая их в больницах, доставляя им еду на дом, или же развлекать их беседой или чтением в доме для престарелых.

Некоторые предпочитают работать волонтером каждый день, в то время как другие работают только по несколько часов в месяц. Будьте реалистичны в своей оценке, сколько времени Вы хотите уделять волонтерской работе, и как долго.

Помогая другим, помогите себе

Общественные организации, которые ищут волонтеров, обычно дают объявления в местные газеты. Также можно найти работу волонтером, просматривая справочник услуг для населения, предоставляемых общественными организациями или государственными учреждениями. Такой справочник есть в любой библиотеке или на Веб-сайте библиотеки. Или же позвоните непосредственно в организацию, в которой хотите работать волонтером.

Упражнение

Это упражнение поможет Вам поразмышлять о работе волонтером.

1. Составьте список причин, по которым Вы хотите работать волонтером.

2. Запишите три вида деятельности, которыми Вы хотели бы заниматься, работая волонтером. Например, организовывать мероприятия, помогать детям, или готовить еду.

3. Укажите три места работы, где Вы хотели бы работать волонтером. Например, церковь, больница или театр.

4. Опишите группы людей, с которыми Вы хотели бы работать. Например, дети, женщины или пожилые люди.

Глава 5.

Приготовление пищи и угощение в складчину

«Я одинок, поэтому я вынужден сам себе готовить. Я к этому не привык, и мне очень трудно.»

Мансур, Иран

Домашняя еда... Вы, возможно, скучаете по знакомым с детства запахам и вкусам домашней пищи. Необходимость есть непривычную пищу, которая Вам не нравится, может являться еще одним поводом для стресса от жизни в новом культурном окружении. Некоторые умеют неплохо готовить. Для тех же, кто не умеет, переезд в Канаду может означать необходимость научиться готовить самому себе. Один выходец из Бразилии еще больше сблизился с собственной матерью после того, как стал еженедельно ей звонить, спрашивая, как нужно готовить то или иное блюдо на ужин!

Канада – страна мононациональная. Трудно даже вообразить себе, насколько разнообразны кулинарные традиции, принесенные в Канаду выходцами практически из всех стран мира. В крупных и средних городах найти привычные Вам продукты для приготовления пищи не составит труда. Если же Вы поселились в маленьком городе, то Вам, возможно, придется совершить поездку в ближайший крупный торговый центр, чтобы приобрести желаемое, или же сделать заказ через интернет или по телефону.

Если Вы сомневаетесь, как готовить то или иное блюдо, попросите друзей или родственников выслать Вам из дому поваренную книгу или рецепты. В местной библиотеке Вы также найдете поваренные книги народов мира на английском и других языках. Неиссякаемым источником рецептов является интернет.

Еда из ресторанов быстрого питания, такая, как гамбургеры и пицца, или готовая кулинарная продукция, такая, как чипсы или крекеры, может быть быстрой и легкодоступной, но пища домашнего приготовления гораздо полезнее. Здоровая пища поможет Вам сохранить хорошее самочувствие и лучше справиться с психическими и физическими нагрузками, связанными с жизнью в новой культурной среде. Кроме того, готовя себе пищу, Вы экономите деньги. Еда из ресторанов быстрого питания и готовая кулинарная продукция обходятся гораздо дороже.

Пригласите друзей в Ваш дом и угостите приготовленными Вами блюдами. Или же пусть каждый приготовит какое-то блюдо и принесет его с собой. Это замечательный способ познакомиться с кухней других стран. Не беспокойтесь, если Ваше блюдо не совсем удалось, с практикой будет получаться лучше.



Глава 6.

Пишите друзьям и семье для собственного удовлетворения

«Это хорошая идея – писать своим друзьям на родину, рассказывая им о своих ощущениях. По крайней мере, они понимают Вас, так как они Вас знают. Обычно я начинаю писать одну страницу, и затем письмо увеличивается до десяти страниц, так как очень многое хочется описать. Иногда я чувствую, что могла бы написать целую книгу!»

Юче, Нигерия

Одна новоприбывшая в Канаду иммигрантка открыла для себя, что процесс написания писем помог ей почувствовать себя менее одинокой. Другой писал письма, но никогда не посылал их. Он не хотел беспокоить свою семью теми трудностями, которые переживал здесь. Но процесс написания письма помогал ему разобраться с самим собой. Другие новоприбывшие присоединились к группам интернет-чатов, где они обсуждали общие для них проблемы по созданию жизни в новой стране.

Некоторые новоприбывшие иммигранты ведут дневники. Если Вы хотите этим заняться, выделите время для ежедневных записей. Неважно, что Вы пишете, и сколько времени это у Вас занимает. Важно начать. Дневник отображает богатство Вашей жизни, боли и радости, тот выбор, который Вы делаете или вынуждены сделать. По мере Ваших размышлений над тем, что Вы хотите написать, Ваши собственные ощущения по поводу Вашей новой жизни могут измениться. Иногда процесс написания помогает найти решение некоторых проблем.

Если Вы решите завести дневник, начните с покупки тетради, используемой только для этой цели. Она не обязательно должна быть дорогой. Возьмите себе за правило делать записи приблизительно в одно и то же время, например, рано утром, или сразу после ужина: это поможет делать их регулярно.

Пишите друзьям и семье для собственного удовлетворения

Упражнение

Для того, чтобы начать Ваш дневник, Вы можете выбрать и продлить одно из нижеследующих предложений:

- Я приехал в Канаду потому, что...
- Я наиболее счастлив тогда, когда я занимаюсь...
- Когда я думаю о доме, больше всего я скучаю по...
- Я боюсь того, что...
- К этому времени в будущем году я хочу...
- В прошлом году я...
- Мне нравится Канада потому, что ...
- Я горжусь тем, что...
- Старые друзья любят меня потому, что...
- Новые друзья любят меня потому, что...

Глава 7.

Как отмечать праздники

«Первый Новый Год я встретила в одиночестве. Я никого не знала. Хотите знать, что я делала? Я плакала. Этот Новый Год был уже лучше. У нас с друзьями была вечеринка, мы купили друг другу подарки. Мы много разговаривали и много ели. Мы даже танцевали. Я опять плакала, но на этот раз от счастья.»

Чикаго, Япония

Планируйте свои дела заранее, чтобы не остаться в одиночестве на время религиозных или светских праздников. В Канаде большинство людей празднуют Рождество, Новый Год и День Благодарения в кругу семьи и друзей. Те канадцы, которые живут далеко от своих близких, специально совершают поездки на эти дни, чтобы провести праздники со своей семьей.

Даже если Вы не отмечаете эти праздники, Вам, скорее всего, очень одиноко и грустно в то время, когда все вокруг обсуждают встречу с семьей и то, как они вместе проведут время.

Если Вы собираетесь отметить собственные светские или религиозные праздники, такие, как Рамадан, Дивали или Китайский Новый Год, пригласите друзей на ужин «в складчину». Или же можете встретиться с ними в ресторане или кафе, чтобы там всем вместе отпраздновать.

Если не получается провести праздники с друзьями, но Вам все равно хочется быть с людьми, то можете устроиться волонтером в больницу, дом для престарелых или приют для бездомных. Здесь Вы не будете одиноки, и здесь, скорее всего, найдете людей, которые оценят Вашу компанию.



Глава 8.

Изучение неписаных правил поведения в Канаде

«Мне было так неудобно - я даже теперь краснею, говоря об этом. Я никогда в жизни не пользовался ножом и вилкой - в Китае мы любую пищу едим палочками. В самолете мне принесли нож и вилку, а я не знал, как ими есть. Даже теперь я ощущаю дискомфорт, когда ем вместе со своими канадскими друзьями. Я боюсь, что они станут смеяться над моими манерами за столом.»

Занг, Китай

В каждой культуре есть свои правила поведения и хорошего тона. Многие из них являются неписаными правилами, им учат в детстве, и каждый воспринимает их как должное. Переезд в Канаду, как и в любую другую страну, означает необходимость изучить эти правила. Если Вы нарушите какое-то из них, то Вы заметите это по отрицательной реакции окружающих. Например, Вы можете обнаружить, что Ваше обычное поведение за столом может быть странным для канадцев. Или наоборот – поведение, нормальное для канадцев, Вами воспринимается как ужасная грубость.

Неписанные правила распространяются буквально на все, будь то дружба, романтические встречи или отношения с сотрудниками и начальством. А вот книг на эту тему, к которым можно обратиться за помощью, явно недостаточно. Придется изучать канадские правила на собственном опыте, что заставит Вас смущаться, а смущение – это тоже стресс.

Вагнер, недавно приехавший из Аргентины, уже осознал некоторые неписанные правила: «Никогда нельзя опаздывать, всегда нужно приходить вовремя. Всегда нужно смотреть прямо в лицо начальнику, когда Вы с ним разговариваете. Если Вы избегаете смотреть ему прямо в глаза, он подумает, что что-то не так. Взрослую женщину следует называть «женщиной». Если Вы назовете ее «девушкой», то она может подумать, что Вы ее оскорбляете».

Если Вы чувствуете, что нарушили какие-то неписанные правила, то первым делом необходимо признать, что Вы это сделали. Вместо того, чтобы сердиться или смущаться, спросите человека о том, а что же он ожидал от Вас. Это хороший повод посмеяться над собой и над создавшейся ситуацией. Это снимет напряжение. Таким образом, способность смеяться над собой – это важное качество, которое Вам не помешает в процессе привыкания к здешней жизни.

Изучение неписаных правил поведения в Канаде

Запишите три момента, когда Вы почувствовали, что нарушили неписаные канадские правила. На каждый случай запишите, что произошло, что Вы чувствовали, и как Вы вышли из ситуации. Обсудите эти случаи с другом, или с кем-либо на занятиях английским и попытайтесь определить это неписаное правило для каждого случая.

Ситуация 1:

Ситуация 2:

Ситуация 3:

Глава 9.

Формирование новой личности

«Дома я работала юристом и вела соответствующий образ жизни. Мы жили в большом доме, у нас были слуги, которые смотрели за детьми и помогали по дому. У меня был собственный Мерседес. Теперь в Канаде мы живем в плохой квартире, и я вожу старую машину. Единственная работа, которую я могу получить, это работа консультантом в приюте для женщин. Мне никто не верит, когда я говорю, что я была юристом.»

Эси, Гана

Иммиграция может дать Вам свежее начало в жизни. Оно может быть как позитивным, так и негативным. Позитивно то, что существуют составные Вашей личности, которые останутся с Вами, вне зависимости от того, в какой части света Вы живете. Негативно то, что многие Ваши качества, ранее дававшие Вам ощущение целостности, больше не существуют и должны быть заменены иными.

Успешные новопривывшие иммигранты находят общую основу своей старой и новой личности. На это требуется время, для кого-то меньше, а для кого-то больше. При этом очень важно сохранять те личностные качества, которые Вы цените в себе, одновременно открываясь тем трудностям, которые помогут Вам сформировать новую личность. Этот процесс становления может длиться до конца вашей жизни.

Одна новопривывшая иммигрантка сказала: «У меня на родине не было работы и не было никакой перспективы для меня. Здесь я все еще пребываю в напряжении, но мне лучше. Я более уверена в себе, потому, что я в безопасности. Теперь я уже привыкла быть одна, и мне это нравится. А вот моя семья в Турции этого не понимает. Они думают, что что-то не так.»

Тулин, Турция

Когда Вы вновь посетите родину, то можете обнаружить, что Вы сами внутренне изменились, и от этого Вам не по себе. Вернувшись в Канаду, Вы также можете ощутить потерянность. Почему так? Все потому, что Вы как бы подвешены между двумя мирами, и это, конечно, воспринимается болезненно. Не волнуйтесь, психологи считают, что это тоже нормально в процессе привыкания к жизни в новой стране.

Упражнение

Это упражнение поможет Вам увидеть связь между Вашей новой и старой личностью.

1. Пять качеств, которые я не хочу менять в себе, независимо от того, где я живу:

2. Три качества, которые изменились во мне с момента приезда в Канаду:

3.. Три связующих нити между моей старой и новой личностью:

Глава 10.

Как найти свою новую любовь

«Самое главное для меня - изучить английский язык, улучшить образование и смотреть в будущее. Каждый нуждается в деньгах и хорошей работе, но и в эмоциональном плане Вам также кое-что необходимо. Мой друг – канадец...»

Эрика, Венесуэла

Большинство из нас в большей или меньшей степени нуждается в интимных отношениях. Некоторые люди могут игнорировать эти чувства до тех пор, пока они не почувствуют себя обустроенными в Канаде. Для других же долгое ожидание только усугубляет их изолированность и одиночество.

Переезд в Канаду может означать ломку привычных Вам взглядов на отношения между полами. Например, свидания. Вполне возможно, что у Вас на родине не принято ходить на свидания. В этом случае не удивительно, что необходимость идти на свидание страшит Вас и заставляет чувствовать себя неловко. В Канаде больше равноправия между мужчиной и женщиной, чем в некоторых других странах и культурах. Здесь не считается противоестественным для женщины пригласить мужчину на свидание. А на самом свидании приемлемо, если она оплатит половину счета. Эти отличия в культурных традициях по отношению к различным полам могут добавлять стресс в Ваши попытки начать отношения. Не сдавайтесь. Если человек заинтересован продолжать и развивать отношения с Вами, то, скорее всего, вы оба найдете способы преодолеть препятствия.

Вот еще одна точка зрения, Галеба, приехавшего из Ирака. «По выходным я хожу в бар. Большинство завсегдатаев там канадцы. Я симпатичный, хорошо одеваюсь, у меня неплохой английский. Я могу общаться с людьми. Знакомлюсь с девушкой, приглашаю потанцевать. Через какое-то время я замечаю, что она меня избегает. Я уверен, что это из-за того, что я иммигрант. Ведь люди не знают меня. Может, они думают, что у меня нет машины и достаточного количества денег в кармане. Но наконец мне повезло: некоторое время назад я встретил женщину, которая стала моей постоянной подругой. У многих людей этого нет.»

В Канаде Вы можете обнаружить больше открытости по поводу сексуальных отношений, чем у Вас на родине. Здесь, возможно, больше терпимости к однополым отношениям. Некоторым новоприбывшим тяжело с этим смириться, так как это идет вразрез с их культурными и религиозными ценностями. Другие же находят эту открытость более приемлемой и безопасной, чем те сексуальные стандарты, которые они оставили позади.

Как найти свою новую любовь

У многих народов говорить о сексе не принято. Но постарайтесь преодолеть психологический барьер, если он у Вас существует, чтобы по мере развития ваших отношений, до сексуального контакта обсудить способы безопасного секса и использование контрацептивов. Только таким образом Вы можете защитить себя и Вашего партнера от незапланированной беременности или болезней, передающихся половым путем. Поговорите друг с другом о том, чего вы оба ждете от отношений, и о том, что вы можете сделать для того, чтобы вам было приятно вдвоем проводить время, как в качестве друзей, так и в качестве любовников.

Упражнение

1. Сравните, как принято ухаживать у Вас на родине и в Канаде

2. Как Вы познакомились с Вашим партнером у себя на родине?

3. Планируете ли Вы найти парня или девушку в Канаде? Каким образом?

Глава 11.

Занятия спортом для здоровья и удовольствия

«Я много бегаю. Если у меня возникает какая-либо проблема, я обдумываю ее во время бега. Когда мне грустно или радостно, я иду на пробежку. Я так делала у себя на родине, и здесь тоже так делаю.»

Ирина, Россия

Не секрет, что, заботясь о своем здоровье, Вы хорошо выглядите, хорошо себя чувствуете и полны энергии. Если же Вы пренебрегаете заботой о своем теле, здоровой пищей и сном, то естественно почувствовать себя усталым и несчастным. А это сильно усложняет задачу привыкания к жизни в новом обществе.

Занятия спортом – один из наилучших способов сохранить здоровый дух в здоровом теле. Найдите для себя тот вид физической активности, который может стать частью Вашей жизни. Возможно, Вам удастся продолжать заниматься тем видом спорта, которым Вы увлекались дома. Многие спортивно-культурные центры и этнические ассоциации предлагают спортивные мероприятия и залы для занятий людям, проживающим в том или ином районе. Вы также можете повесить объявление о том, что хотите познакомиться с другими людьми, увлекающимися тем же видом спорта. Подобное объявление уместно в библиотеке, спортивно-культурном центре общины, супермаркете или религиозном центре.

Спортивная ходьба – это один из наилучших видов физической активности. Все, что Вам необходимо для ходьбы – это удобная обувь и дистанция. Вы можете заниматься ходьбой в одиночестве. Или же Вам может быть удобней и приятней заниматься ходьбой вместе с другом. Когда на улице плохая погода, многие люди ходят внутри крупных торговых центров.

Плавание - тоже хорошая разновидность физических нагрузок. Во многих культурно-спортивных и оздоровительных центрах занятия плаванием бесплатны или стоят очень недорого.



Глава 12.

Борьба со стрессом

«Я предпочитаю жить в маленьком городке, таком, как Сэнт Кэтрин. Я пытался жить в Торонто, но для меня это было слишком тяжело психологически, я постоянно испытывал стресс. Если бы я там остался, то знаю точно, что у меня развилась бы депрессия, или же я заболел бы непременно. Там слишком много людей и слишком много иммигрантов с их проблемами. Чтобы жить в большом городе, нужно быть сильным. Для меня Сэнт Кэтрин намного лучше. Здесь легче завести друзей, чем в Торонто.»

Влад, Румыния

Стресс – это физическое, эмоциональное и психическое напряжение, которое Вы испытываете, когда жизнь требует от Вас большой отдачи энергии. Каждый человек переживает стресс в своей жизни. Естественно, процесс адаптации в новой стране полон стресса. Стресс может возникать при выполнении трудных задач, например таких, как поиск работы или изучение английского языка, и даже исходить от тех вещей, которые должны доставлять удовольствие, например, поход на вечеринку с целью познакомиться с новыми людьми и завести друзей.

Вы не можете избежать стресса, но можете научиться справляться с ним, так, чтобы быть в состоянии получать удовольствие от жизни и уменьшить риск развития физических или психических заболеваний. Хорошо, если Вы можете продолжать те виды деятельности, которые давали Вам ощущение спокойствия и удовлетворения, когда Вы жили на родине. В противном случае Вам нужно найти новые способы уменьшить стресс.

Вот еще одна история успешной борьбы со стрессом. «Моя теперешняя жизнь - постоянный стресс, так как я оставила своих детей на родине. Мне становится плохо, когда я думаю о них, потому, что до сих пор они не со мной. Я не могу им позвонить, так как там нет телефона. Я очень стараюсь ускорить иммиграцию, чтобы привезти сюда своих детей, но процесс слишком долг. Теперь Вы понимаете, почему я живу в стрессе. Мне становится лучше, когда я смотрю на их фотографии и рисунки. Чтобы отвлечься от своих мыслей, я играю на гитаре и пою. Музыка меня успокаивает. Теперь, когда окружающие заметили, что я хорошо играю, они просят меня поиграть для них. Они ценят то, что я умею делать, и мне это нравится. Это мой вклад в жизнь общины.»

Оливетта, Демократическая Республика Конго

Вот некоторые способы борьбы со стрессом.

1. Будьте гибки. Различайте то, что Вы можете изменить, и то, что изменить Вам не подвластно. Концентрируйтесь на тех вещах, которые Вы можете контролировать.
2. Старайтесь побольше смеяться. Это снимает напряжение. Рассказывайте анекдоты, смотрите комедии по телевизору или в кино, читайте комиксы.
3. Дышите медленно. Возьмите себе за правило несколько минут Вашего времени ежедневно отвести для того, чтобы успокоиться и сделать несколько медленных вдохов. Это упражнение помогает мозгу и телу расслабиться.
4. Позвольте себе совершать ошибки и будьте снисходительны к самому себе, когда Вы их совершаете. Учитесь на своих ошибках. Помните, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
5. Разрешайте свои проблемы по очереди. Легче справиться с одной проблемой, чем пытаться иметь дело со всеми одновременно.
6. Поговорите с кем-нибудь. Если Вы поделитесь своей проблемой, это придаст Вам уверенности в возможности с ней справиться. Ваш друг, консультант или сотрудник, возможно, сталкивался с такими же трудностями. Не исключено, что кто-то из них может дать Вам дельный совет.
7. Позволяйте себе печалиться. Перемены приносят ощущение потери того хода жизни, к которому Вы привыкли. Это справедливо даже в том случае, если эти перемены улучшили Вашу жизнь. Дайте себе время пережить эту потерю и привыкнуть к ней. Грусть также снимает напряжение.
8. Научитесь говорить «нет» слишком большому количеству работы. Это может быть трудно поначалу, но будьте реалистом – Вы не можете делать все сразу!
9. Бывайте на воздухе. Физические упражнения и выезды на природу улучшают самочувствие и психический настрой.
10. Больше развлекайтесь, играйте в подвижные игры. Движение является естественным способом снятия напряжения в мышцах. Попробуйте поиграть с другом, ребенком или домашним животным.
11. Почитайте книгу или журнал, которые Вам нравятся. Это может на несколько часов отвлечь ваш мозг от проблем.
12. Медитация и йога могут Вам помочь расслабиться путем успокоения разума. Кроме того, упражнения йоги мягко разминают ваши мышцы.

Глава 13.

Размышляя одновременно о прошедшем, настоящем и будущем

«У меня нет времени для прошлого. Зачем мне думать о нем, если мой муж был убит на войне? Я заставляю себя думать только о будущем. Хотя, иногда это нелегко.»

Кристина, Молдавия

Время неумолимо движется вперед, но мы, в наших мыслях, можем позволить ему течь и назад, и вперед, между прошлым, настоящим и будущим. Некоторым новым иммигрантам трудно переключать внимание с одного периода времени на другой. Они могут застрять в размышлениях о прошлом и о своей жизни до приезда в Канаду. Если Вы заметили, что часто живете прошлым, возможно, у Вас развивается депрессия. Вам следует подумать о том, чтобы обратиться за помощью к сотруднику по работе с переселенцами, доктору или религиозному лидеру Вашей общины.

Иные же новоприбывшие иммигранты вообще отказываются думать о прошлом. Они предпочитают забыть пережитую войну, лагеря беженцев или долгую поездку в Канаду. Для них естественно концентрироваться на настоящем. Это может быть единственным способом выжить, который они знают. Несмотря на то, что теперь они в безопасности, им трудно думать о будущем. Возможно, у себя на родине они не могли думать о будущем, так как не знали, доживут ли до того дня, когда смогут его увидеть.

Здоровые люди в обычных обстоятельствах постоянно переключаются с прошлого на настоящее и будущее. Но если Вы пережили стрессовые ситуации, то отмежевание прошлого от настоящего и будущего является здоровой реакцией. Со временем, по мере построения Вашей жизни в Канаде, Вы должны будете соединить свое прошлое с настоящим и будущим. Это нелегко. Этот процесс может занять месяцы и даже годы. Спешить некуда. Когда Вы почувствуете, что готовы иметь дело со своим прошлым, то Вам, возможно, захочется обратиться за помощью к другу или консультанту.

Размышляя одновременно о прошедшем, настоящем и будущем

Упражнение

Проделайте данное упражнение с целью определить, где находятся Ваши мысли большую часть времени: в прошлом, настоящем или будущем.

1. Нарисуйте три круга, изображающих прошлое, настоящее и будущее. Измените размер каждого круга так, чтобы он соответствовал количеству времени, которое Вы уделяете размышлениям о нем. Самый большой круг покажет, где чаще находятся Ваши мысли.

2. Почему Вы чаще думаете о том времени, которое изображает наибольший круг?

Глава 14.

Обращайтесь за помощью, когда чувствуете, что с Вами что-то не так

«Я не знала, что со мной происходит. Плакала целый день, не могла спать. Все мне было не так. Одна женщина из моей мечети заметила, что я несчастна, и стала говорить со мной, говорить. Благодаря ей я обратилась к социальному работнику. В следующий раз, когда произошло то же самое, я уже знала, что нужно делать, и сразу же позвонила психологу. Депрессия - это очень, очень плохая вещь.»

Фарида, Сирия

Трудно быть одному в чужой стране. Необходимость все начать сначала кого-то может привести в радостное возбуждение, кого-то испугать, но всегда это требует больших усилий. Иной раз кажется, что Вам это не по плечу. Становится все труднее и труднее продолжать привычные виды деятельности. В течение целых дней или даже недель Вы пребываете в состоянии апатии. Многие в такой ситуации обращаются к алкоголю или наркотикам в попытке избежать ощущения безысходности.

Если Вы заметили, что что-то подобное происходит с Вами, то у Вас, возможно, развилась депрессия. Состояние депрессии влияет на поведение, мышление, уровень энергии, аппетит и сон. Людям в состоянии депрессии трудно осуществлять обычную деятельность и находиться рядом с другими людьми. Если Вам пришлось когда-то быть свидетелем или пережить жестокие или пугающие события, то Вы знаете, что воспоминания о них затрудняют возможность получать удовольствие от жизни в Канаде. Несмотря на то, что сейчас Вы в безопасной стране, Вас может преследовать Ваше прошлое.

Ощущение печали или страха может быть нормальной реакцией на жизнь в новой стране или на пережитые ситуации, когда Вашей жизни что-то угрожало. Однако, если Вы продолжаете чувствовать себя таким образом дольше, чем несколько недель, было бы разумным обратиться за помощью.

В Канаде на людей не смотрят как на слабых или ненормальных, если они обращаются за помощью в попытке разобраться с собственными чувствами. На них смотрят как на благоразумных и осознающих, что если что-то не так, то нужно это исправить. Специально подготовленные доктора, социальные работники, психологи, консультанты и религиозные лидеры помогают людям с подобными проблемами. Они могут помочь Вам справиться с ситуацией и объяснить, где и как получить помощь.

Обращайтесь за помощью, когда чувствуете, что с Вами что-то не так

Если Вы часто думаете о смерти, или мысли о самоубийстве посещают Вас, немедленно обратитесь в приемное отделение ближайшей больницы. Персонал больницы поможет Вам.

В большинстве городов имеются консультанты по телефону, с которыми Вы можете поговорить в случае необходимости. Эти услуги предоставляются 24 часа в сутки, поэтому Вы сможете поговорить с кем-нибудь в любое время дня и ночи. Такие услуги оказываются бесплатно Службой психологической поддержки (Distress Centres). Телефонные номера этой службы размещены вместе с другими номерами служб неотложной помощи на первой странице Вашего телефонного справочника.

Упражнение

Прочитайте нижеследующие выражения. Относятся ли какие-либо из них к Вам? Если да, то происходит ли это с Вами дольше, чем несколько недель? Если это так, то Вы, вероятно, нуждаетесь в профессиональной помощи.

1. Я не могу спокойно усидеть на одном месте.
2. Я выпиваю или употребляю наркотики, чтобы справиться со стрессом.
3. Я все время чувствую усталость, независимо от того, сколько я спал.
4. Я пропускал работу или учебу из-за выпивки или наркотиков.
5. Я часто думаю о смерти и самоубийстве.
6. У меня проблемы с концентрацией, мышлением, памятью или принятием решений.
7. Если быть честным с самим собой, то я знаю, что употребляю слишком много наркотиков или алкоголя.
8. Я почти всегда и во всем ощущаю свою ничтожность или вину.
9. Большинство моих друзей – это люди, с которыми я выпиваю или употребляю наркотики.
10. Я волнуюсь и переживаю о чем-то большую часть времени.
11. Я часто злюсь.
12. Я завишу от лекарств, помогающих мне пережить каждый день.

Глава 15.

Распоряжение собственными деньгами

«В Канаде так трудно заработать деньги! В Эритрее, если Вы хотите начать бизнес, Вы просто делаете это. Здесь же нужны деньги на то, на это – на все. Даже просто чашка кофе здесь стоит дорого. Если я сравню, сколько стоит кофе в пересчете на деньги моей страны, то я не смогу его пить!»

Адам, Эритрея

Приехав в Канаду, Вы сталкиваетесь со множеством расходов. Сразу же по прибытии Вам необходимо заплатить за жилье и купить продукты. Возможно, понадобится купить зимнюю одежду. Вы обнаруживаете, что многие из тех вещей, которые Вам доставались даром или очень дешево, здесь стоят дорого.

Если Вы не можете найти работу, или если Вы еще только ожидаете разрешения на работу, у Вас может и не быть таких денег. У себя на родине, если Вам не хватало денег, Вы могли одолжить у друзей или родственников. Здесь же у Вас нет никого, у кого можно было бы одолжить.

Иногда у Вас может не быть достаточно денег даже на еду. Как и некоторые канадцы, Вы вынуждены прибегать к помощи продуктовых банков, которые управляют общественными организациями и предоставляют бесплатные продукты тем, кто в них нуждается.

Скорее всего, это не входило в Ваше представление о Канаде. Если Вы попали в такую финансовую ситуацию, вполне естественно, что Вы можете ощущать гнев и разочарование.

В дополнение к финансовым трудностям, Ваша семья, оставшаяся на родине, может ожидать, что Вы пришлете им денег. Они не понимают, почему Вам требуется так много времени, чтобы накопить деньги для оплаты спонсорства для них. Им тяжело понять, что в Канаде другая стоимость жизни. Ваша семья может думать, что Вы богаты, если у Вас в квартире есть центральное отопление и телевизионный кабель. И бесполезно объяснять им, что наличие этих вещей стандартно для Канады, и что они стоят дорого.

Что Вы можете предпринять, чтобы помочь самому себе? Вы можете начать с выделения месячного бюджета. Неважно, насколько велик Ваш доход, выделение бюджета поможет Вам ощутить, что Вы контролируете ситуацию. Затем Вам следует определить реальные финансовые цели. Например, если Вы не в

состоянии посылать деньги домой ежемесячно, возможно, Вы можете сделать это в конце года или ко дню рождения своих родственников. Определите лимит времени на дорогостоящие международные звонки домой или пользуйтесь телефонными карточками, они дешевле. Тратьте экономно. Даже если на данный момент Вы можете сэкономить всего только доллар в день, со временем сумма увеличится.



Глава 16.

Радуйтесь погоде

«Я люблю зиму. Мне нравится смотреть на снег, он такой чистый. В моей стране слишком жарко, и мне трудно было справиться с жарой. Здесь же смена сезонов просто замечательна.»

Саматор, Сомали

Переезд в Канаду для кого-то может означать необходимость привыкнуть к различным сезонам года. Большинству новоприбывших нравятся весна и лето. Дни длинные и теплые, цветут цветы, и люди выглядят дружелюбнее.

Если Вы приехали из тропической страны, где круглый год тепло, или из местности, где зимы мягкие, канадская зима может быть очень неприятным испытанием, так как зимой холодно и иногда серо и скучно. Ничто из Вашего опыта не могло подготовить Вас к канадской зиме. Чем дальше на север Вы находитесь, тем холоднее. Придется привыкать носить несколько слоев теплой одежды. В довершение всего существует реальная опасность поскользнуться и упасть на дорожке, покрытой льдом и снегом, и это тоже не вселяет оптимизма.

А кто-то страдает из-за недостатка солнечного света, ведь зимний день короткий, а ночь такая длинная. Нехватка солнца может вызывать печаль и депрессию. Если это происходит с Вами, Вы можете зажигать яркий свет, когда находитесь в помещении, даже днем. Это имитирует воздействие солнца на ваш организм и может помочь вам лучше себя чувствовать. Также вам может помочь выход на прогулки в дневное время.

Многим новоприбывшим зима нравится. Им нравится низкая температура и шанс попробовать новые для них зимние виды спорта, например, катание на лыжах и коньках.

Советы по акклиматизации

- Носите теплую одежду, включая носки, перчатки и ботинки. Лучше всего сохраняют тепло шерстяные ткани или ткани с примесью шерсти.
- Всегда носите головной убор – мы теряем большую часть тепла через голову. Ношение головного убора помогает сохранить тепло, поэтому согревает.

- Надевайте одежду слоями, которые Вы можете надевать или снимать по мере надобности, если Вам станет жарко или холодно.
- Попробуйте зимние виды спорта, такие, как катание на коньках или лыжах – возможно, Вам это понравится. Во многих центрах отдыха и развлечений имеются программы по обучению взрослых катанию на лыжах и коньках.
- Начните курс обучения в местной школе, колледже или университете – зима покажется короче, если Вы будете ходить на занятия.



Глава 17.

Определение личных целей

«У меня есть два года на то, чтобы выучить английский и найти работу. Неважно, какая это будет работа. Мне нужны деньги, чтобы спонсировать приезд двух моих дочерей. Им в Канаде будет лучше, чем на родине, они-то еще молодые.»

Лука, Грузия

Определение целей может помочь в Вашей адаптации, когда Вы столкнетесь с проблемами в новой жизни. Список целей может напомнить Вам о том, почему Вы приехали в эту страну, чего Вы надеетесь достичь здесь, и когда Вы ожидаете достичь того или иного результата.

Очень полезно размышлять о своих целях. Вам удастся достичь целей при условии, что они:

1. Конкретны: Четко представляйте себе, чего Вы хотите достичь.
2. Расположены в порядке приоритетности: У Вас может быть много целей, но Вам нужно думать о наиболее важных. Поставьте их в начало списка и фокусируйтесь на них в первую очередь.
3. Имеют временные ограничения: Установите крайние сроки выполнения основных задач и промежуточных ступеней, необходимых для их осуществления. Например: «Через год, три или через пять лет я хочу...» Без конкретного срока Ваша цель может стать просто мечтой.
4. Измеримы: Подумайте о том, как Вы сможете определить, что достигли своей цели.
5. Важны: Ваша цель должна быть важной для Вас. Она должна быть настолько важной, что Вы готовы приложить все усилия для ее достижения.
6. Реальны: Подумайте о препятствиях, которые будут стоять на пути достижения цели. Планируйте способы преодоления этих препятствий.
7. Стоят прилагаемых усилий: Подумайте о том, как Вы будете вознаграждены после достижения своей цели.

Упражнение.

Укажите ниже некоторые из Ваших целей на короткий, средний и длительный срок.

Определение личных целей

1. Мои краткосрочные цели (на следующие несколько недель или месяцев):

Если я достигну их, моим вознаграждением будет:

2. Мои среднесрочные цели (на год):

Если я достигну их, моим вознаграждением будет:

3. Мои долгосрочные цели (на три года):

Если я достигну их, моим вознаграждением будет:

Глава 18.

Разработка определенного режима

«Каждый день, во второй половине дня я ходил в кафе – это было поводом выбраться из замкнутого пространства моей квартиры. Это помогло мне справиться с длинными днями, все лучше, чем целый день смотреть телевизор. Потом я нашел работу и работал по 12 часов в день. Я очень уставал, но все равно ходил в кафе на целый день в субботу – это было моим временем отдыха.»

Икбал, Пакистан

Наличие определенного распорядка помогает оптимальным образом использовать время. Если Вы работаете или учитесь, Ваш день уже частично распланирован для Вас.

Если Вы ждете получения Ваших иммиграционных документов или начала занятий английским языком, Вам нужен повод для того, чтобы подняться утром и начать что-то делать. От бесконечного ожидания в одиночестве дома, Ваша депрессия может только обостриться. Очень важно установить определенный распорядок, который будет поддерживать Вашу активность и ощущение причастности к миру вокруг Вас.

Вот пример того, как Ольга, новоприбывшая иммигрантка из Болгарии, проводила свое время: «Мне трудно планировать свои дни. Так много вещей не зависят от меня, что гораздо легче просто ничего не делать. Я заставляю себя придерживаться распорядка дня, особенно когда напряжение от ожидания становится нестерпимым. Первым делом поутру я иду на прогулку. Затем в течение часа я смотрю новости. Во второй половине дня я иду в библиотеку. Не менее двух раз в неделю я хожу в кино, за полцены. По воскресеньям я всегда хожу в церковь.»

Когда Вы планируете свой распорядок, позаботьтесь о том, чтобы большую часть времени Вы тратили на то, что Вы цените и Вам нравится, или то, что поможет Вам достичь Ваших целей. Обязательно включите в Ваш режим расслабляющие виды деятельности и время для друзей.

Вот некоторые способы, которые помогли новоприбывшим научиться управлять своим свободным временем:

- Установите свой распорядок и следуйте ему
- Разделите большие задачи на маленькие составляющие и воплощайте в жизнь одну маленькую задачу ежедневно

- Найдите работу волонтером
- Установите себе четкие и реальные цели
- Осознайте, что ничего страшного, если Вам иногда становится скучно
- Ежедневно ходите в библиотеку, чтобы почитать на английском или других языках, поработать на компьютере или просто расслабиться
- Гуляйте на свежем воздухе каждый день или запишитесь в спортивную группу
- Найдите любимое кафе и проводите в нем ежедневно час-другой

Глава 19.

Осторожно: дискриминация!

«Мне нравится Канада, потому что здесь представители различных культур живут вместе, и я думаю, что способ их сосуществования действительно классный.»

Габриэла, Мексика

Большинство канадцев непредвзято и с уважением относятся к различным этническим группам. Однако, иногда бывают ситуации, когда это не так. Некоторые новоприбывшие иммигранты сталкиваются со случаями дискриминации – не со стороны людей, рожденных в Канаде или проживших здесь значительный период времени, а со стороны таких же, как они, новоприбывших. Дискриминация может основываться на расовых или этнических различиях, религиозной или сексуальной ориентации. Это очень болезненно – быть объектом дискриминации. И вполне естественно рассердиться или расстроиться, если такое случилось с Вами.

Чаше всего Вы можете столкнуться с дискриминацией при поиске жилья или работы. Например, домовладелец говорит Вам, что у него нет свободных квартир или комнат. Вы верите этому человеку. Однако, через несколько дней обнаруживаете, что приглянувшаяся Вам квартира до сих пор не занята. И Вы понимаете, что просто не понравились домовладельцу. Или же Вы уверены, что такое отношение – из-за Вашего цвета кожи или религии.

Большинству новоприбывших трудно найти работу. Отказы часто мотивируются тем, что у них нет «опыта работы в Канаде». Некоторым иммигрантам трудней найти работу, чем другим, несмотря на то, что у них одинаковый уровень подготовки и образования. Эти люди могут подумать, и не без основания, что работодатели не хотят их нанимать из-за их расы или цвета кожи.

Хотя в Канаде существуют законы против расизма и других проявлений дискриминации, печален тот факт, что такие явления все еще присутствуют. Иногда расизм настолько тонко проявляется, что его трудно доказать. Многие страдают от дискриминации в Канаде, и Вы тоже не застрахованы от ее проявлений.

Что же Вы можете предпринять, когда Вас дискриминируют? Первым делом нужно признать, что это произошло. Затем сделайте глубокий вдох, чтобы успокоиться. Вы рассердились или глубоко оскорблены. Это естественная реакция.

После того, как Вы успокоились, если вам это удалось, решите, что же Вы собираетесь дальше предпринять. У вас, вероятно, есть четыре варианта действий

Осторожно: дискриминация!

на выбор. Первый, Вы можете проигнорировать замечание или ситуацию и постараться успокоиться. Второе, Вы можете пожаловаться об этом случае другу или члену семьи. Как третий вариант, Вы можете все высказать в лицо человеку, который Вас обидел. И наконец, Вы можете направить официальную жалобу в Комиссию по правам человека, Вашему начальнику, или в профсоюз, если Вы в таком состоите.

Всегда важно знать, что у Вас есть выбор, однако, нелегко выбрать какой-либо один из вариантов. Ваше решение будет зависеть от целого ряда факторов. Вы захотите обдумать ситуацию и необходимость что-либо предпринимать. Что Вам кажется наиболее естественным? Подумайте о том, какую поддержку Вы можете получить, и к какому результату это может привести. И, наконец, неплохо найти баланс между тем, что наиболее приемлемо для Вас лично, и выполнением Вашего долга по отношению к другим, по отношению к обществу.

Например, до того, как Вы подадите официальную жалобу на работе, поразмыслите о том, насколько это может обернуться против Вас. Подумайте о том, будет ли руководство благосклонно к Вам, или же они воспримут Вас как скандалиста. С другой стороны, Вы должны решить, не усугубит ли игнорирование Вами проблемы ситуацию не только для Вас, но и для других, кто вероятно будет дискриминируем. Не держите обиду в себе. Вам может помочь, если Вы поговорите с другом или кем-либо, кто тоже сталкивался с дискриминацией.

Если Вы решите бросить вызов человеку, который, по Вашему убеждению, стоит у Вас на пути из-за Вашей расовой принадлежности или цвета кожи, Вам поможет поддержка сочувствующих и знающих людей.



Глава 20.

Ваша община

«Конечно же, я придерживаюсь своей общины! Они меня понимают, они мне помогают. Мне не приходится постоянно давать им объяснения.»

Дакола, Тибет

Многие новоприбывшие предпочитают обращаться за помощью и услугами к членам их собственной этнической группы. Это удобно, поскольку Вы можете разговаривать на родном языке с человеком, который разделяет Ваши культурные ценности. Или же Вы можете обратиться к более широкой общине, где Вас никто не знает и не нарушит Ваш покой. Некоторые же новоприбывшие вообще сомневаются, хотят ли они вступать в контакты с собственной этнической группой.

И это не удивительно, так как люди даже из одной и той же этнической группы могут иметь разные представления о жизни в Канаде. Хиндан, приехавшая из Алжира, находит свою этническую группу здесь консервативной. Она рассказывает: «Они такие старомодные. Они не понимают, насколько жизнь на родине изменилась. Для меня невозможно разговаривать с людьми, которые обращаются со мной как с «плохой девочкой» из-за того, что я хожу на свидания!»

Иные новоприбывшие могут избегать собственную общину потому, что им стыдно. Они переживают, что не смогли заработать в Канаде столько денег, сколько им хотелось бы. Им неловко от того, что на родине все знали, что у них хорошая работа, а здесь, возможно, им приходится водить такси, работать на фабрике или развозить пищу. Если Вы находитесь в подобной ситуации, Вам может помочь осознание того, что другие иммигранты и беженцы вынуждены были работать на работах гораздо низкой квалификации для того, чтобы выжить в Канаде. Те люди, которых Вы пытаетесь избегать, возможно, испытывают те же самые трудности, что и Вы.

Внутри этнических общин иногда наблюдается разнообразие групп, отличающихся политическими взглядами, религиозной принадлежностью или другими интересами. Некоторые группы внутри Вашей этнической общины могут подходить Вам, другие – нет.

Остальные канадцы могут даже не знать о разнообразии внутри Вашей общины. Поэтому, даже если Вы предпочитаете не участвовать в общинных мероприятиях, то совсем не помешает просто быть в курсе происходящего.



Глава 21.

Празднуйте свои успехи

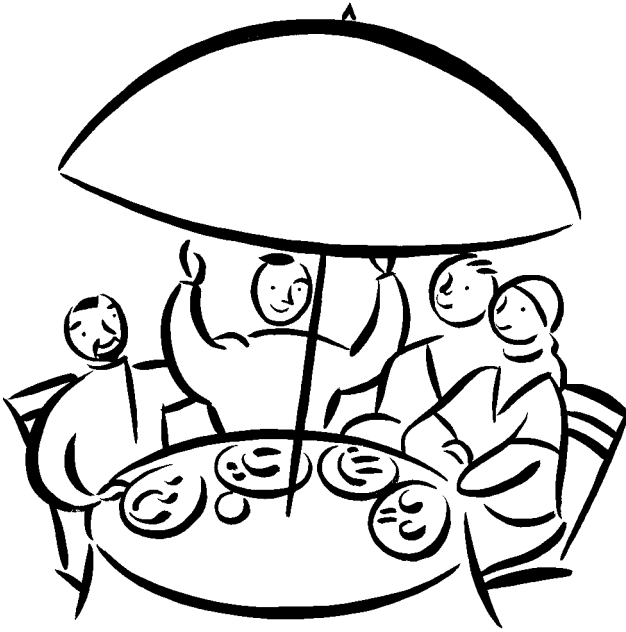
«Я люблю покушать. Каждый раз, когда происходит что-нибудь хорошее, я ем вместе с друзьями. Мы знаем множество дешевых ресторанов. А еще лучше те места, где за фиксированную плату ты можешь есть все, что съешь, или места, где подают недорогой завтрак целый день.»

Антонио, Ангола

Празднуйте свои успехи и достижения в Канаде. Это может быть факт, что Вы нашли работу волонтером, которая Вам нравится, или что Вы впервые поняли шутку на английском языке, или что слушание по делу иммиграции прошло успешно. Это все маленькие победы и подтверждение того, что Вы привыкаете к жизни в новой культурной среде. Празднуйте их вместе со своими друзьями! Или же порауйте себя чем-нибудь, чтобы отметить событие.

Еще один способ празднования – это не забывать Ваши многочисленные таланты и способности, ведь иммиграция несколько не изменила их. Заведите себе такой список, в котором Вы подробно перечислили бы все, в чем Вы собой гордитесь. В те дни, когда Вы не чувствуете позитивной уверенности в себе или в жизни в Канаде, просматривайте Ваши записи, чтобы напомнить самому себе о тех вещах, которые Вы можете предложить миру. Прodelывайте то же самое, когда собираетесь идти на интервью, это придаст Вам уверенности.

Для того, чтобы начать Ваши записи, попробуйте следующее упражнение. Попросите троих друзей написать на листе бумаги три качества, которые им в Вас нравятся. Не стесняйтесь просить их об этом. Затем Вы можете проделать это же упражнение с Вашими друзьями. Таким способом обнаруживаются не известные Вам качества, которые люди в Вас ценят.



Заключение:

Куда обращаться за помощью или дальнейшей информацией

В качестве новоприбывшего иммигранта Вы, вероятно, переживаете наиболее волнующие и трудные времена в Вашей жизни. Мы надеемся, что истории, советы и упражнения из этой книги помогут Вам. Многим новым иммигрантам удалось сделать Канаду своим домом. Для этого требуется время, но, возможно, в один прекрасный день Вы уже будете частью группы, помогающей другим новоприбывшим обжиться в стране. Мы надеемся, что эта книга помогла Вам почувствовать, что другие люди понимают, что Вы переживаете. Мы рады, что Вы к нам приехали. Добро пожаловать!

Существует множество мест и организаций, которые помогают адаптироваться в Канаде. Возможно, Вы захотите в первую очередь позвонить или посетить организации, занимающиеся иммиграцией и переселенцами. Они специально предназначены для новоприбывающих и предлагают множество услуг и ресурсов, которые могут Вам помочь.

Ниже указан список организаций, которые можно найти в большинстве общин. Вы можете найти их телефоны в местном телефонном справочнике:

Telehealth Ontario - бесплатные консультации медсестер касательно здоровья. Услуги предоставляются 24 часа в сутки, семь дней в неделю. Вы можете позвонить бесплатно по номеру 1-866-797-0000.

Библиотеки - книги, компакт-диски, видеофильмы, газеты, журналы, доступ к компьютеру и интернету.

Культурно-оздоровительные центры общины – мероприятия, связанные с физкультурой и спортом, программы по искусству и ремеслам.

Информационные центры общины - общая информация по юридическим, социальным вопросам и вопросам образования, которые влияют на жизнь общины.

Здравоохранительные центры общины – обеспечивают медицинскую помощь и дают консультации.

Книга услуг, предоставляемых в общине - ее можно найти в местной библиотеке или на их веб-сайте.

Заключение: Куда обращаться за помощью или дальнейшей информацией

Отдел общественного здравоохранения – информация по здравоохранению на многих языках; медсестры, обслуживающие общину.

YMCA или YWCA – спорт и оздоровительные мероприятия; программы помощи при поиске работы, подготовка с целью начать новую карьеру или свой собственный бизнес.

Полезные веб-сайты:

www.settlement.org

общая информация по вопросам иммиграции и поселения

www.ocasi.org

список иммиграционных услуг в Онтарио

www.charityvillage.com

база данных о рабочих местах в общине и социальной сфере

www.hrdc-drhc.gc.ca

правительственная информация о работе, также база данных рабочих мест

www.camh.net

информация о патологических зависимостях и психическом здоровье

www.nimh.nih.gov

информация о самостоятельной помощи при депрессии

www.selfhelp.on.ca

информация о том, как организовать или присоединиться к группе взаимопомощи.

За информацией о патологических зависимостях и психическом здоровье или за копией данной книги, пожалуйста, обращайтесь в круглосуточную информационную линию Центра патологической зависимости и психического здоровья:

Бесплатный телефон по Онтарио: 1-800-463-6273

Телефон в Торонто: 416-595-6111

Если Вы хотите заказать несколько экземпляров этой книги или другие публикации Центра, пожалуйста, связывайтесь с Отделом маркетинга и продаж по телефону

1-800-611-1111 или 416-595-6059 в Торонто.

Электронный адрес: marketing@camh.net

Также заходите на наш веб-сайт по адресу: www.camh.net



Centre
for Addiction and
Mental Health
Centre de
toxicomanie et
de santé mentale

Addiction Research Foundation
Clarke Institute of Psychiatry
Donwood Institute
Queen Street Mental Health Centre