

MIRAVA

АДАПТАЦИЯ

# Дом в рюкзаке

---

Как сохранять идентичность, связи и планы после переезда

MIRAVA

# Дом в рюкзаке

Как сохранять идентичность, связи и планы после переезда

---

## О книге

Эта компактная книга создана для подростков и взрослых в переходном периоде. Её можно читать по порядку или открывать с той главы, которая нужнее сегодня. В каждом разделе есть реальная ситуация, разбор, небольшая практика и вопросы для личных заметок.

Книга предлагает бытовые и эмоциональные ориентиры, но не заменяет официальные консультации по документам, жилью и социальной поддержке.

Авторская идея и редакция: MIRAVA. Текст, озвучка и макет подготовлены с использованием искусственного интеллекта и прошли редакционную проверку.

# Содержание

- 01 Что мы берём с собой
- 02 Грусть и интерес рядом
- 03 Дружба на расстоянии
- 04 Новая роль
- 05 Личные границы новичка
- 06 План на сто дней

## Как пользоваться книгой

Не пытайтесь выполнить всё сразу. После главы выберите одну мысль и одно действие. Проверьте результат в реальной жизни, затем возвращайтесь к следующему разделу. Поля и вопросы можно использовать как основу для отдельной тетради.

# Что мы берём с собой

Идентичность состоит не только из адреса, но и из языка, навыков, отношений, вкусов и способов заботиться.

## Ситуация

Перед новым учебным годом Лиза составляет список того, что не помещается в чемодан: чувство юмора, умение рисовать, семейные слова.

## Что здесь происходит

Напряжённая ситуация сужает внимание: мы быстрее замечаем угрозу, приписываем мотив и готовим ответ. Это нормальная защитная реакция, но она не всегда точно описывает происходящее.

Сначала полезно уменьшить скорость. Когда реакция становится чуть медленнее, выбор становится чуть шире.

Ключ этой главы: Идентичность состоит не только из адреса, но и из языка, навыков, отношений, вкусов и способов заботиться. Перенесите эту мысль из общего совета в один конкретный эпизод - тогда станет видно, какой навык действительно нужен.

## Маршрут из четырёх шагов

- 1 Записать десять переносимых качеств. Этот шаг возвращает факты и уменьшает вероятность отвечать на собственную догадку.

- 2** Выбрать два семейных символа.  
Здесь появляется выбор: продолжать, менять формат, просить помощь или делать паузу.
- 3** Сохранить важные контакты.  
Формулировка становится выполнимой и понятной другому человеку.
- 4** Назвать навык, полезный на новом месте.  
Последний шаг превращает намерение в наблюдаемый результат.

## Фразы, которые можно использовать

«Я хочу обсудить один конкретный момент». «Сейчас мне трудно продолжать спокойно; вернёмся к этому в согласованное время». «Я услышал твою позицию. Моя граница остаётся такой». «Какой один шаг мы можем проверить?»

## Практика на пятнадцать минут

1. Опишите один эпизод без слов «всегда», «никогда» и оценки личности. 2. Назовите, что для вас было важно. 3. Выберите один шаг из списка выше. 4. Запишите фразу, которую сможете произнести обычным голосом.

|                   |  |
|-------------------|--|
| Факт              |  |
| Что важно         |  |
| Мой следующий шаг |  |

## Проверка через неделю

Спросите себя: стало ли больше ясности? Удалось ли сохранить границу без унижения? Что оказалось слишком сложным? Как уменьшить следующий шаг? Цель - не идеальная реакция, а чуть более безопасный и честный выбор.

Главная мысль: Идентичность состоит не только из адреса, но и из языка, навыков, отношений, вкусов и способов заботиться.

## Мои заметки

---

---

---

---

---

---

# Грусть и интерес рядом

Можно скучать по прежней жизни и одновременно замечать хорошее в новом месте; эти чувства не отменяют друг друга.

## Ситуация

После приятной прогулки Максим испытывает вину. Он пишет две строки: по чему скучает и что сегодня понравилось.

## Что здесь происходит

Напряжённая ситуация сужает внимание: мы быстрее замечаем угрозу, приписываем мотив и готовим ответ. Это нормальная защитная реакция, но она не всегда точно описывает происходящее.

Далее важно вернуть конкретность. Конкретность не делает проблему маленькой, но делает действие возможным.

Ключ этой главы: Можно скучать по прежней жизни и одновременно замечать хорошее в новом месте; эти чувства не отменяют друг друга. Перенесите эту мысль из общего совета в один конкретный эпизод - тогда станет видно, какой навык действительно нужен.

## Маршрут из четырёх шагов

- 1 Не требовать одного правильного чувства. Этот шаг возвращает факты и уменьшает вероятность отвечать на собственную догадку.

- 2** Давать грусти ограниченное внимание.  
Здесь появляется выбор: продолжать, менять формат, просить помощь или делать паузу.
- 3** Замечать новую деталь без обязательства любить всё.  
Формулировка становится выполнимой и понятной другому человеку.
- 4** Делиться смешанными чувствами с близким.  
Последний шаг превращает намерение в наблюдаемый результат.

## Фразы, которые можно использовать

«Я хочу обсудить один конкретный момент». «Сейчас мне трудно продолжать спокойно; вернёмся к этому в согласованное время». «Я услышал твою позицию. Моя граница остаётся такой». «Какой один шаг мы можем проверить?»

## Практика на пятнадцать минут

1. Опишите один эпизод без слов «всегда», «никогда» и оценки личности. 2. Назовите, что для вас было важно. 3. Выберите один шаг из списка выше. 4. Запишите фразу, которую сможете произнести обычным голосом.

|                   |  |
|-------------------|--|
| Факт              |  |
| Что важно         |  |
| Мой следующий шаг |  |

## Проверка через неделю