

MIRAVA BOOKS

Дом в рюкзаке

Как сохранять идентичность, связи и планы после
переезда

Русское издание

Бесплатный фрагмент

Дом в рюкзаке

Как сохранять идентичность, связи и планы после переезда

Русское издание · Обновлённое издание · октябрь 2026

Эта книга для подростков и взрослых, которые после переезда ищут опору в собственной истории, отношениях и ближайших планах. Выбирайте главы по потребности и используйте упражнения как приглашение, а не обязательную программу. Примеры вымышлены, текст подготовлен с помощью искусственного интеллекта. Книга не заменяет официальную помощь по документам, жилью, работе или здоровью и не обещает завершить адаптацию за определённое время. Ваши обстоятельства и доступные ресурсы важнее любого универсального расписания.

MIRAVA · Текст и перевод подготовлены с помощью ИИ.

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

Что мы берём с собой

Перед новым учебным годом Лиза пишет список того, что не помещается в чемодан: чувство юмора, умение рисовать, семейные слова. Адрес изменился, но эти части её опыта остались. Идентичность нельзя свести к документу, профессии или месту рождения. В ней есть языки, любимые занятия, отношения, убеждения и способы заботиться. Некоторые из них со временем меняются, и это не обесценивает прошлое.

Запишите до десяти качеств и навыков, которые узнаете в себе. Вместо общей похвалы «я хороший» используйте действия: умею чинить одежду, объясняю младшим задачи, запоминая истории. Если список не складывается, попросите близкого назвать конкретный эпизод с вашим участием. Не нужно превращать все качества в работу или пользу для окружающих: способность наслаждаться музыкой тоже может быть важной частью жизни.

Выберите два семейных символа, которые доступны сейчас: фотографию, рецепт, выражение или рисунок по памяти. Вещи могут быть потеряны, поэтому символ не обязан быть оригинальным предметом. Сохраните важные контакты и уточните удобный способ связи. В новом месте попробуйте один знакомый навык: нарисовать карту района, приготовить простое блюдо или помочь в посильной задаче, если этого хотят обе стороны.

Практика: разделите страницу на «со мной осталось», «хочу сохранить» и «хочу попробовать». В первой колонке запишите навыки, во второй - значимую связь или привычку, в третьей - маленькое действие на неделю. Вернитесь к странице позже и добавьте новое. Это личная карта, а не доказательство

ценности: вы не обязаны показывать её незнакомым людям или оправдывать право на помощь своими достижениями.

Это бесплатный фрагмент. Полная PDF-книга содержит все главы из содержания. Продажи пока не открыты.

Дополнительное чтение

[1] BAMF-NAVI — пример официального поиска консультаций и компетентных ведомств · bamf-navi.bamf.de

[2] BSI — Basistipps zur IT-Sicherheit: пароли и безопасные способы доступа · www.bsi.bund.de