

MIRAVA BOOKS

Дім у рюкзаку

Як зберігати ідентичність, зв'язки й плани після
переїзду

Українське видання

Безкоштовний уривок

Дім у рюкзаку

Як зберігати ідентичність, зв'язки й плани після переїзду

Українське видання · Оновлене видання · жовтень 2026

Ця книга для підлітків і дорослих, які після переїзду шукають опору у власній історії, стосунках і найближчих планах. Обирайте розділи за потребою та використовуйте вправи як запрошення, а не обов'язкову програму. Приклади вигадані, текст підготовлено за допомогою штучного інтелекту. Книга не замінює офіційної допомоги з документами, житлом, роботою чи здоров'ям і не обіцяє завершити адаптацію за певний час. Ваші обставини та доступні ресурси важливіші за будь-який універсальний розклад.

MIRAVA · Текст і переклад підготовлені за допомогою ШІ.

Зміст

- 01 Що ми беремо із собою
- 02 Смуток та інтерес поруч
- 03 Дружба на відстані
- 04 Нова роль
- 05 Особисті межі новачка
- 06 План на сто днів

Що ми беремо із собою

Перед новим навчальним роком Ліза пише список того, що не вміщується у валізу: почуття гумору, уміння малювати, сімейні слова. Адреса змінилася, але ці частини її досвіду залишилися. Ідентичність не можна звести до документа, професії чи місця народження. У ній є мови, улюблені заняття, стосунки, переконання та способи піклуватися. Деякі з них із часом змінюються, і це не знецінює минуле.

Запишіть до десяти якостей і навичок, які впізнаєте в собі. Замість загальної похвали «я хороший» використовуйте дії: умію лагодити одяг, пояснюю молодшим завдання, запам'ятовую історії. Якщо список не складається, попросіть близького назвати конкретний епізод за вашої участі. Не потрібно перетворювати всі якості на роботу чи користь для оточення: здатність насолоджуватися музикою також може бути важливою частиною життя.

Оберіть два сімейні символи, які доступні зараз: фотографію, рецепт, вислів або малюнок із пам'яті. Речі можуть бути втрачені, тому символ не мусить бути оригінальним предметом. Збережіть важливі контакти й уточніть зручний спосіб зв'язку. У новому місці спробуйте одну знайому навичку: намалювати карту району, приготувати просту страву або допомогти в посильному завданні, якщо цього хочуть обидві сторони.

Практика: розділіть сторінку на «зі мною залишилося», «хочу зберегти» й «хочу спробувати». У першій колонці запишіть навички, у другій - значущий зв'язок або звичку, у третій - маленьку дію на тиждень. Поверніться до сторінки пізніше й додайте нове. Це особиста карта, а не доказ цінності: ви не зобов'язані показувати її незнайомим людям чи виправдовувати право на допомогу своїми досягненнями.

Це безкоштовний уривок. Повна PDF-книга містить усі розділи зі змісту.
Продажі ще не відкриті.

Додаткове читання

[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