SerenaMente

U Report by UNICEF

МІФ

~~*Тобі потрібно обрати між твоєю культурою походження та культурою країни, де ти живеш.*~~

РЕАЛЬНІСТЬ



Ти можеш належати до обох культур — по-своєму.

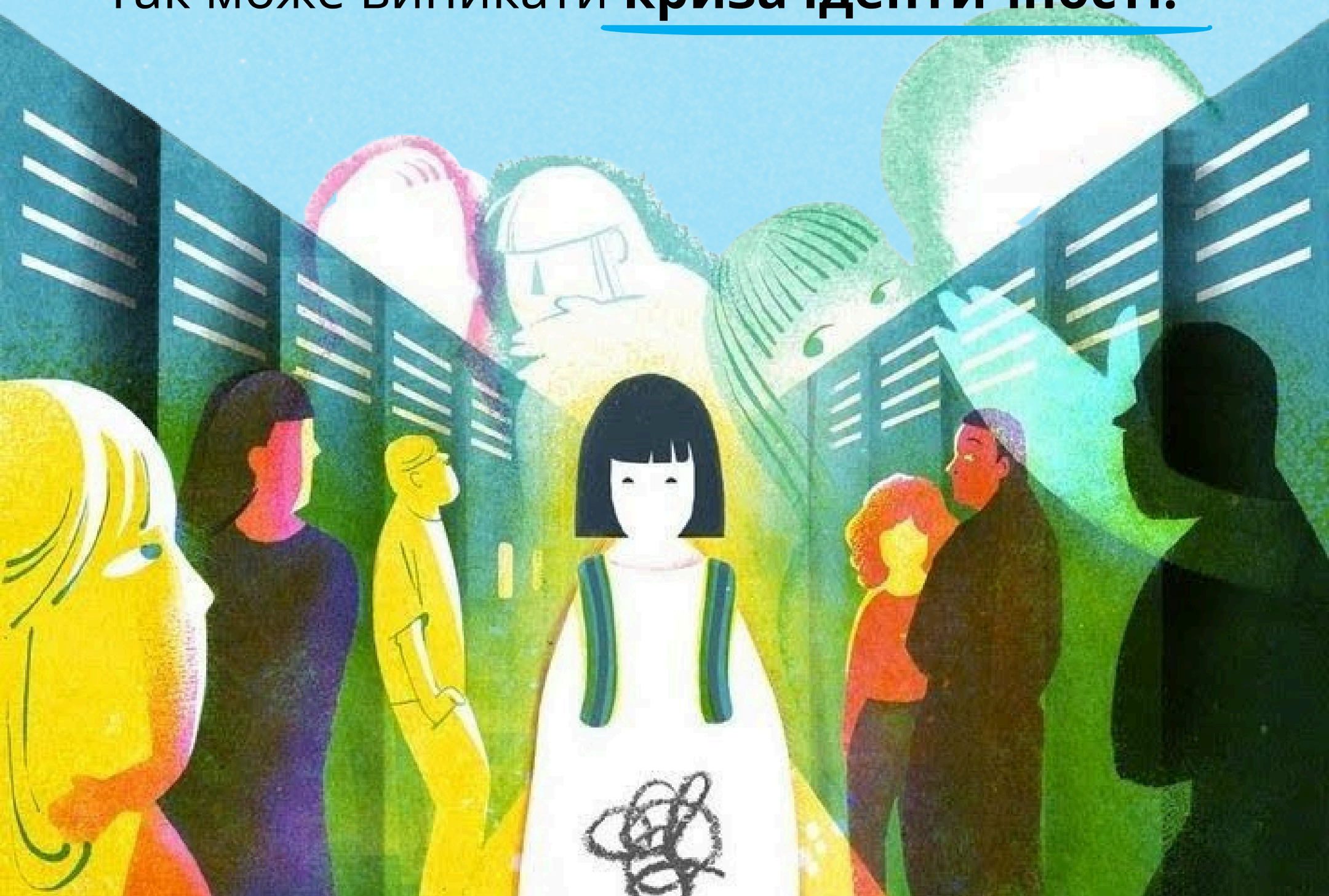
#1

ЗВІДКИ ТИ НАСПРАВДІ?

Ті, хто живе між двома культурами, часто почуваються:

- «занадто чужими» для одного місця
- «занадто іншими» для іншого
- змушеними обирати, на чиєму боці бути

Так може виникати **криза ідентичності.**



#2

ТИСК ОЧІКУВАНЬ СІМ'Ї, СУСПІЛЬСТВА, ДРУЗІВ І ТРАДИЦІЙ

Іноді очікування здаються протилежними:

- бути «достатньо» близьким/близькою до культури свого походження
- повністю інтегруватися в нове середовище
- нікого не розчарувати



⚠️

Але намагання подобатися всім може віддалити тебе від самого/самої себе.

#3

ТОБІ НЕ ПОТРІБНО ОБИРАТИ ЛИШЕ ОДНУ ЧАСТИНУ СЕБЕ

Твоя ідентичність — це не половина. Це поєднання мов, спогадів, цінностей і **способів бачити світ, які походять із різних місць.**

Ти можеш:

- говорити кількома мовами та по-різному думати
- мати цінності, які здаються протилежними, але навчитися поєднувати їх по-своєму
- почуватися як вдома в кількох місцях — або створити власне місце, яке стане домом.



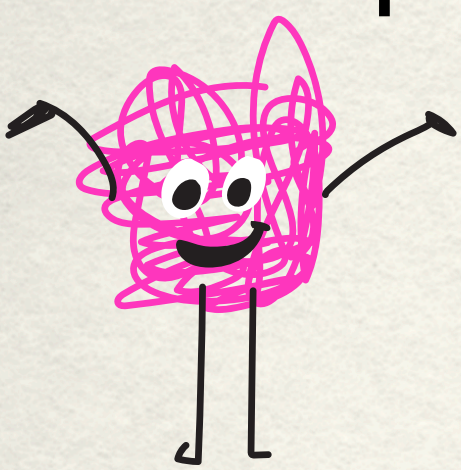
#4 ЗНАЙТИ СЕБЕ — ЦЕ ТАКОЖ ПРИЙНЯТИ ЗМІНИ

Зростати між різними культурами **може бути непросто.** Іноді це означає відчувати себе розділеним/розділеною між різними світами та переживати **суперечливі емоції:**

- почуття провини
- розгубленість
- злість
- самотність



Але саме цей досвід **може стати джерелом сили та кращого розуміння себе й інших:**



- емпатія
- відкритість до нового
- стійкість
- здатність будувати мости між людьми

#5

НЕ ВТРАЧАЙ СЕБЕ, ЩОБ ТЕБЕ ПРИЙНЯЛИ

Бути між двома світами може стати твоєю силою 🤍

Тобі не потрібно доводити, що ти достатньо належиш до певної культури. Твоя історія вже є цінною такою, якою вона є.

Тобі від 14 до 24 років і тобі потрібна підтримка?

НАПИШИ НАМ ЧЕРЕЗ U-REPORT ON THE MOVE.

@ureportonthemove_bot

U-Report app

U-Report On The Move

