

## Поради щодо міжкультурного спіівіснування

**Б**іженці часто долають величезні відстані у пошуках кращого та безпечнішого життя. Вони залишають свій культурний простір і шукають притулку в місцях, які не відповідають їхній власній культурі. Невпевненість і упередження можуть швидко призвести до напруги з обох сторін. Але ви як сторона, яка приймає таких людей, можете зробити значний внесок у зменшення міжкультурної напруги та сприяння міжкультурному обміну. Вам повинні допомогти наступні поради:

### **Порада 1: страх перед невідомим це нормально, але не обов'язково**

Певна невпевненість щодо нового – це цілком нормально і по-людськи. Те саме стосується невідомих культур. Решту роблять упередження і сприяють стриманості щодо невідомої культури. Але це не повинно бути так. У прямому спілкуванні з людьми з різних культур ви швидко розумієте, що багато упереджень є безпідставними. Хоча упередження служать нашому мозку насамперед для того, щоб зробити світ більш керованим і зменшити складність, вони часто інтерпретуються негативно та використовуються для ненависті та наклепу. Тому у вашій позиції дуже важливо бути модератором між різними культурами та ламати негативні упередження.

### **Порада 2: бути відкритим до нового**

Завдяки прямому контакту з біженцями ви завжди контактуєте з людьми з різних культур. Тож ви, мабуть, швидко зрозуміли, що кожна культура має свої звичаї та звички. Те, що викликає у деяких людей дискомфорт, насправді є чудовою можливістю розширити свій кругозір. Свідомо пізнайте культури біженців. Це не лише сприяє налагодженню зв'язків із біженцями та, отже, довірі до них, але й збагачує ваш досвід. Побачте прекрасні аспекти культури, наприклад, у сфері кухні та мистецтва. Крім того, зустріч різних культур дає можливість дізнатися більше про те, як поводитися один з одним демократично, що також важливо в монокультурному спіівіснанні.

### **Порада 3: спілкування це основа основ**

Незважаючи на всі упередження та інші застереження, повага завжди повинна бути в центрі уваги. Навіть якщо вам не все подобається в іншій культурі, ви повинні поважати її цінності. Ключову роль у цьому відіграє спілкування. Відповідно до девізу «звук створює музику», можна обговорювати культурні відмінності, доки не ображаєш і не ображаєш іншого. Невербальний контакт, з іншого боку, може допомогти пізнати іншу культуру і, можливо, навчитися любити її в деяких аспектах.

Слід підкреслити шанобливе спілкування, особливо у вашій оселі. Слід заохочувати як дотримання власних культурних звичаїв, так і повагу до інших культурних звичаїв. Культурі має бути надано достатньо місця для підтримки гармонії. Тому важливо чітко та ввічливо повідомити, що для вас важливо та як ви уявляєте шанобливе спіівіснання.

### **Підсумовуючи:**

Якщо ви володієте міжкультурною компетентністю, то можете успішно спілкуватися з людьми іншого культурного середовища. Конкретно це означає, що ви поводитесь шанобливо, виявляєте розуміння до іншої культури та приділяєте увагу як вербальному, так і невербальному спілкуванню.

## Контрольний список: Ключові компетентності для набуття міжкультурної компетентності



- ✓ **Відкритість, неупередженість**  
Відкритий підхід до людей з інших культур без упередження.
- ✓ **Гнучкість, здатність змінювати точку зору**  
Не наполягайте на своїй точці зору, а поставте себе на місце іншої людини.
- ✓ **Повага**  
Поважайте інших людей такими, якими ви є.
- ✓ **Терпимість**  
Навіть якщо ви не розумієте поглядів інших людей, ви повинні принаймні терпіти їх.
- ✓ **Емпатія**  
Доброзичлива поведінка є хорошою для будь-якої соціальної взаємодії.
- ✓ **Бажання вчитися**  
Докладіть зусиль, щоб пізнати (і, можливо, полюбити) інших людей та їхнє культурне походження.
- ✓ **Адаптивність**  
Будьте гнучкими та адаптуйтеся до вимог різних культур.

## Додаткова порада: Психологічне (онлайн) консультування для кращого міжкультурного співіснування

У психологічному консультуванні ви можете працювати разом із психологом, щоб виявити та усунути упередження. Ви можете розробити втручання для вирішення конфліктів у міжкультурній взаємодії та сприяти поважній взаємодії.

### Психологічна консультація онлайн за адресою Instahelp

Група Versicherungskammer із приблизно 7000 співробітниками глибоко вражена воєнними подіями в Україні.

Ці події трагічно показують, що основні демократичні права та суверенне співіснування не можна сприймати як належне, що навіть мир у всій Європі знаходиться під загрозою. Наші думки з жертвами та незліченною кількістю людей, які страждають від поточного конфлікту у Східній Європі. Нинішній час ставить перед усіма нас серйозний психологічний виклик. Тому ми заохочуємо помічників, які прийняли біженців, психологічною онлайн-службою у співпраці з Instahelp.

Додаткову інформацію про зобов'язання Versicherungskammer Group див. тут. <https://www.vkb.de/content/services/ukraine/>

