**Культурный шок и как его преодолеть[[1]](#footnote-1)**

**Задание 1. Прочитайте, как определяет «культурный шок» известный психолог Кальверо Оверга. Незнакомые слова посмотрите в словаре.**

«Культурный шок» возникает, когда, по тем или иным причинам, человек перестаёт быть окружён привычными обстоятельствами, вещами, человеческими взаимоотношениями. Такими обстоятельствами и вещами может быть всё, что составляет нашу каждодневную жизнь: начиная от пожатия руки, приветствия, покупок, приглашений и кончая разными рекациями на различные жизненные ситуации.

Такие знаки, как жесты, слова, выражение лица, обычаи, принятые в нашей культуре, являются для нас нормальными, так как мы встречаемся с ними с момента рождения и на протяжении всей нашей жизни наряду с языком, на котором мы говорим и системой ценностей, характерной для нашей культуры.

Мы все зависим от наших привычек, о которых часто даже не задумываемся. Поэтому потеря этих привычных вещей приводит к депрессиям, состоянию неудовлетворённости, то есть, к «культурному шоку».

«Культурный шок» выражется по-разному: переедание, чрезмерное питьё, забота о чистоте тела, постоянная усталость, чувство одиночества, отчаяния, ностальгия, отсутствие какого-либо желания в изучении языка страны, в которой человек находится, озлобленность и жедание общаться только «со своими».

**Задание 2. Ответье на вопросы по тексту.**

1. Когда обычно возникает «культурный шок»?
2. Что является для нас «привычными обстоятельствами, вещами, взаимоотношениями»?
3. Почему эти обстоятельства, вещи, взаимоотношения привычны для нас?
4. К чему приводит обычно потеря этих привычек?
5. Как может выражаться «культурный шок»?
6. Что такое «культурный шок»?

Задание 3. Выразите своё мнение по поводу приведнного в здании 1 определения «культурного шока»

А) Достаточно ли оно полное?

Б) Есть ли у вас свои добавления к этому определению?

В) Хотели бы вы расположить информациюв тексте в другом порядке?

Г) Хотели бы ва сократить данное определение?

**Задание 4. Прочитайте диалоги**

**Диалог 1.**

- Билл! Что с тобой (происходит) в последнее время? Ты легко раздражаешься, грустный какой-то.

- Правда? Неужели это так видно?

- Конечно, ты был совсем другой, когда приехал сюда.

- Это, действительно, так. Я немного устала жить в чужой стране.

- Тебе не нравится здесь? не нравятся наши люди?

- Я не могу сказать, что не нравятся. Просто всё вокруг не так, как дома. Всё по-другому, иначе.

- Знаешь, это пройдёт. Так всегда бывает, когда человек живёт далеко от дома.

- ты думаешь, это пройдёт?

- Обязательно, вот увидишь.

**Диалог 2.**

- Оля! Я хотел поговорить с тобой.

- Да, Тим, слушаю тебя.

- Со мной что-то происходит: я от всего устал, ничего не хочу в этой жизни, у меня постоянное плозое настроение.

- А, понимаю: ты считаешь себя полным неудачником, тебе никто не интересен, ничто не интересно, тебя всё расдражает...

- Откуда ты знаешь, что со мной, что я чувствую?

Дорогой мой, я тоже училась за гранией, без мамы, без папы, без друзей, я очень хорошо знаю, что это такое.

- Что же это?

- «Культурный шок», короче, депрессия.

 **Задание 5. Прочитайте слова, обозначающие негативные события в жизни человека:**

*Развод, измена, ссора, болезнь, конфликты на работе, уход на пенсию, смерть.*

Объясните, почему вышеназванные события могут быть (подобно культурному шоку) причиной депрессии, неудовлетворённости?

 **Задание 6. а) вспомните какое-либо событие в вашей жизни, жизни ваших родных, знакомых, друзей, которые явилось причиной депресии и объясните, почему она возникла.**

**Задание 7. Расскажите:**

а) Переживали ли вы когда-либо культурный шок (где, сколько раз, по поводу непривычных позитивных различий в культурных или по поводу негативных различий)? б) какие симптомы культурного шока вы помните?

**Задание 8. Прочитайте схему**

***Четыре стадии приспособления к другой стране***

|  |  |
| --- | --- |
| Стадия | Содержание стадии |
| 1. Стадия эйфории
 | Счастливое состояние, оптимизм. Иностранцу нравится новая страна |
| 1. Стресс
 | Плохое самочувствие, нарушение питания, нервозность, озлобленность и враждебность. У иностранца возникают проблемы, конфликты, разочарования. |
| 1. Приспособление
 | Понимание страны, людей, норм и правил жизни, общение с людьми. Обобщения, созданные человеком во время второй стадии, перестают быть категорически негативными. |
| 1. Решение вернуться домой
 | Относительная стабильность, самоанализ. Иностранцу легче жить в стране благодаря принятому решению. |

**Задание 9. Скажите:**

1. Согласны ли вы, что приспособление к другой стране характеризуется четырьмя стадиями?
2. Можете ли вы дополнить схему иными стадиями?
3. Знакомы ли вам эти стадии по собственному опыту (во время вашего длительного пребывания за границей)?
4. Обязательно ли иностранцы проходят все 4 стадии? Возможно ли например, находиться постоянно в стадии эйфории? Стресса?

**II. Cтереотипы**

Часто причиной «культурного шока» являются существующие в обществе стереотипы. Люди любят делать обощения: замечая какую-то интересную особенность в поведении иностранца, мы часто судим обо всех представителях данной национальности, культуры, страны.

Стереотипы могут быть ошибочны. Даже внутри одной страны все люди разные. Например, говорят, что все китайцы, корейцы, японцы очень трудолюбивы. Неужели среди них не найдётся ни одного ленивого человека?

**Задание 10. Расскажите, какие стереотипы существуют о :**

а) жителях вашей страны?

б) русских?

в) людях других стран?

**Ещё немного о культурном шоке**

**(Этот безумный безумный мир. Стр. 77 / Михаил Задорнов. Возвращение. Путевые заметки якобы об Америке)**

Западные правила хорошего тона — основа нашего позора за границей. Никогда не позорился я так, как там…

В морском ресторане я решил отведать омаров. А то все читаем про них. Дай, думаю, попробую, пока перестройка не закончилась. Сел за стол, настроился. Сейчас подойдет официант, закажу ему омаров с таким видом, будто это моя любимая еда. Подходит официант.

— Омаров! — говорю я развязно.

— Хорошо, а еще что? — спрашивает официант. К этому вопросу я готов не был.

— И компот! — говорю я первое, что приходит на ум. По выражению его лица я понимаю, что я первый посетитель в его жизни, который заказал компот после омаров.

— И компот? — сильно удивлен официант.

— Да, и компот! — еще развязнее говорю я, как будто это просто у меня такое хобби — каждый день после омаров пить компот.

Я проклял тот момент, когда решил заказать омаров, после того, как официант принес мне этого омара со щипцами. Оказывается, ломать омара надо специальными щипцами. Я забрызгал полресторана. От меня отсаживались люди. И тут он мне приносит нечто вроде пиалы. Там какой‑то похожий на персик фрукт, маслина и лимонная долька. «Что‑то жиденький компотик, — подумал я. — Как русским, так разведенный!» Однако не стал поднимать скандала и выпил все до дна.

Умирая, наверное, я буду вспоминать глаза тех, кто был в этот момент в ресторане. Я выпил жидкость для мытья рук после омаров. Да и как мне могло прийти в голову, что это жидкость для мытья рук после омаров, если в ней плавал фрукт, похожий на персик?!

1. Перспектива. Русский язык. Продвинутый этап 4. Санкт-Петербург. Златоуст. 1998 [↑](#footnote-ref-1)