



Grįžimas namo – tai ne tik skrydžio bilietai į Lietuvą. Kai galų gale priimamas tvirtas sprendimas, staiga lyg lavina nukrenta begalės darbų. Maža to, daugelį reikės padaryti per atstumą: užrašyti vaikus į mokyklą ar darželį, išsinuomoti jaukų butą, susirasti gerai apmokamą darbą. Rūpesčiai nesibaigia ir namie: nors vietos pažįstamos, daugybė dalykų atrodys naujai. Sugrįžusieji turi vėl save atrasti Lietuvoje - juk nuo išvykimo daug kas pasikeitė, galimai susilpnėjo ryšiai su šeima ir draugais. Gali prireikti laiko ir pastangų adaptacijai, nepriklausomai nuo to, ar buvote išvykę metams, ar užsienyje praleidote pusę savo gyvenimo.

Tačiau nesijaudinkite – mes turime naudingų patarimų, kaip greičiau integruotis sugrįžus.

Turėkite pamatuotus lūkesčius

Prieš grįžtant iš užsienio svarbu turėti realistiškus lūkesčius, kaip jūsų gyvenimas atrodys Lietuvoje, ypač, jei užsienyje praleidote daug metų. Savaiame suprantama, gimtinėje visą tą laiką gyvenimas nestovėjo vietoje. Pasidomėkite, kaip keitėsi atlyginimai ir kainos Lietuvoje. Dažniau skaitykite naujienas, peržiūrėkite www.renkuosilietuva.lt puslapį.

Turėkite omenyje, kad gyvendami užsienyje keitėtės ne tik jūs, tačiau ir Lietuvoje likę šeimos nariai, giminaičiai, draugai. Kad ir kaip jie džiaugsis jūsų grįžimu, naivu tikėtis, kad grįšite į tokį gyvenimą, kokį turėjote prieš išvykdami. Jūsų draugai per tą laiką galėjo susilaukti vaikų, pakilti karjeros laiptais ar persikelti į skirtingus miestus. Galbūt tėvai jau garbaus amžiaus, o jūsų studentavimo laikų mėgstamą kavinę mieste pakeitė prekybos centras. Priimkite pokyčius ir nepasiduokite nusivylimui.

Susitikite su senais draugais

Kai po kelių savaičių ar mėnesių pradinis grįžimo namo jaudulys sumažės, gali imti atrodyti, kad visi sėkmingai gyvena be jūsų. Kad ir kaip būtų skaudu, tai nereiškia, kad aplinkiniams nerūpите. Ilgą laiką jūsų mylimi žmonės turėjo išsiversti jums gyvenant užsienyje. Dabar viskas jūsų rankose - būkite aktyvūs, jei norite juos pamatyti. Paskambinkite artimiesiems, parašykite žinutę, pakvieskite vakarienės. Gali prireikti šiek tiek laiko, kol vėl pasijusite jų gyvenimo dalimi.

Išmėginkite naują kaimynystę

Grįžimas iš užsienio - galimybė pažvelgti į jau matytas vietas naujomis akimis. Tikriausiai įsikūrimas

gimtame miestelyje ar rajone atrodys kaip lengviausias sprendimas. Bet kodėl neišbandžius jums mažiau pažįstamų vietų? Tokiu būdu atrasite kavines, parduotuves, parkus, kino teatrus, apie kuriuos galbūt nežinojote. Taip galbūt jausite ir mažesnę nostalgiją kadaise mylėtoms studijų laikų vietelėms.

Megzkite naujas draugystes

Iš pradžių jums bus gera tiesiog susitikti su senais draugais ir atsigriebti už atskirai praleistą laiką. Po to, kai gyvenimas grįš į įprastą vėžes, gali būti, kad pradėsite jaustis šiek tiek vieniši, pasiilgsite užsienyje likusių draugų.

Geriausias būdas su tuo kovoti – aktyviai ieškoti naujų draugysčių. Suaugusiesiems gali būti sunku užmegzti naujas pažintis, ypač gimtajame mieste. Laimei, gyvendami užsienyje sustiprinote savo socialinius įgūdžius! Prisijunkite prie knygų klubo, eikite į susitikimus jus dominančiomis temomis arba prisijunkite prie vietinės labdaros organizacijos ir paremkite rūpimą tikslą. Taip ne tik sutiksime bendraminčių, bet ir rasite naujų draugų, kursite naujus prisiminimus.

Būkite pasiruošę kultūriniam šokui

Jei manėte, kad kultūrinis šokas jau už nugaros – apgailėstaujame, tačiau turime jus nuvilti. Atvirkštinis kultūrinis šokas nėra mitas – jis tikrai egzistuoja. Net jei gyvenote užsienyje tik metus ar trumpiau, nemažai dalykų, kurie praeityje buvo visiškai įprasti, dabar, grįžus į Lietuvą, atrodys svetimi.

Tai gali būti paprasčiausi dalykai, pavyzdžiui, valgymo laikas. Lietuvoje vakarienė dažniausiai patiekama apie 18-19 val. Bet jei kurį laiką gyvenote Ispanijoje ar Italijoje, būsite pripratę prie daug vėlesnių vakarienių ir jūsų organizmui prireiks šiek tiek laiko prisitaikyti. Galbūt jus sugrąžins į pasaulį, kur šypsotis nepažįstamiesiems nėra įprasta, o nevēluoti į susirinkimus – labai svarbu.

Duokite sau laiko vėl prisitaikyti. Šie dalykai užtrunka.

Būkite turistu savo gimtame krašte

Jei anksčiau savaitgalius leisdavote tyrinėdami savo miestą užsienyje, galite tai daryti ir toliau, net grįžę į namus Lietuvoje. Sudarykite sąrašą visų lankytinų vietų gimtajame mieste ir apylinkėse – liksite nustebinti teigiamais gimtojo krašto pokyčiais. Grįžimas po gyvenimo užsienyje – tai kvietimas patirti nuotykių vietoje, kurios anksčiau galbūt nepastebėjote!

Nesvarbu, kiek laiko praleidote svetur – grįžimas namo visada atneša ir džiaugsmą, ir rūpesčius. Pokyčiai gali bauginti, tad skirkite sau laiko. Svarbiausia tai, kad dabar jūs – namuose. Ta pati gimtinė, tie patys žmonės, tik jūsų gyvenimas – ne tas pats. Juk grįžote savo kelionėmis, patyrimais ir žiniomis praturtėję.

Jeigu jaučiatės lyg būtumėt „užstrigę“ situacijoje ir nematote sprendimo, kreipkitės į „Renkuosi Lietuvą“ psichologą. Užsiregistruoti nemokamai konsultacijai galima el. paštu psichologas@iom.int