

## **RU**

Я родом из белорусского городка Витебск, в Чешскую республику я переехала в 2013 году. В данное время я получаю степень магистра психологии на педагогическом факультете в Праге, также я окончила курс кризисной интервенции. В то же время я продолжаю получать образование в рамках психотерапевтического курса по когнитивно-поведенческой терапии.

На нынешней работе я занимаюсь поддержкой людей (в основном иностранцев), которые пережили травматический опыт, сопровождаю их в процессе адаптации.

В терапии основное внимание уделяю прежде всего принятию индивидуальности и свободы клиентов. Помогаю им в постепенном обретении контроля над своей жизнью. Мой собственный миграционный опыт является для меня большим вдохновением и источником эмпатического отношения к мигрантам в терапевтическом процессе. Мне хорошо известно, что значит справляться с чувством непохожести.

## **EN**

I come from Vitebsk (Belarus) and I have moved to the Czech Republic in 2013. I am currently completing a master's degree in psychology at the Faculty of Education at Charles University. I have also completed a course in telephone crisis intervention. I have been currently participating in an psychotherapeutic training in cognitive-behavioral therapy.

In my current job, I support people (mainly foreigners) marked by various traumatic experiences, I guide them during the adaptation process.

In my work, I focus primarily on respecting the originality and freedom of clients. I help them gain power and control over their lives.

My own migration experience is my great inspiration and source of an empathic and accepting attitude towards migrants in the therapeutic process. I am intimately familiar with the process of coping with the feeling of otherness.

## **BY**

Я родам з беларускага гарадка Віцебска, у 2013 годзе я пераехала у Чэхію. У цяперашні час я заканчваю ступень магістра псіхалогіі ў педагагічным універсітэце ў Празе, я таксама прайшла курс крызіснай тэлефоннай інтэрвенцыі. У цяперашні час я вучуся ў рамках псіхатэрапеўтычнай падрыхтоўкі па кагнітыўна-паводніцкай тэрапіі.

На маёй цяперашняй працы я падтрымліваю людзей (асабліва замежнікаў), якія адзначаны рознымі траўматычнымі перажываннямі, суправаджаю іх у працэсе адаптацыі.

У сваёй працы я арыентуюся ў першую чаргу на павагу арыгінальнасці і свабоды кліентаў. Я дапамагаю ім паступова набываць уладу і кантроль над сваім жыццём.

Мой уласны міграцыйны досвед – маё вялікае натхненне і крыніца эмпатыі да мігрантаў у тэрапеўтычным працэсе. Я добра ведаю, што значыць спраўляцца з пачуццём іншасці.