**ПЕРЕВОД Cultural differences**

Каждое общество имеет свои убеждения, взгляды, обычаи, поведение и социальные привычки. Они дают людям ощущение того, кто они, как они должны себя вести и что они должны или не должны делать.

Люди начинают осознавать такие правила, когда встречаются с людьми из разных культур. Например, правила о том, когда кушать, варьируются от культуры к культуре. Многие жители Северной Америки и европейцы едят около трех раз в день. В других странах, с другой стороны, не существует таких строгих правил - люди едят, когда хотят, и у каждой семьи есть свое расписание.

Когда люди посещают или живут в стране, в первое время их часто удивляют различия, существующие между их собственной культурой и культурой в другой стране. Для некоторых людей путешествие за границу - это то, что им нравится больше всего в жизни; других культурные различия заставляют чувствовать себя неловко, напугано или даже неуверенно. Это известно, как культурный шок.

Когда вы посещаете зарубежную страну, важно понимать и ценить культурные различия. Это может помочь людям избежать недоразумений, развить дружеские отношения и чувствовать себя комфортнее во время поездок или проживания за границей.

Вот несколько советов, чтобы избежать культурного шока:

* Избегайте быстрых суждений; попытайтесь понять людей в другой культуре с их собственной точки зрения.
* Осознайте, что происходит вокруг вас и почему.
* Не думайте о своих культурных привычках как о «правильных», а о других - как о «неправильных».
* Будьте готовы попробовать что-то новое и получить новый опыт.
* Старайтесь ценить и понимать ценности других людей.
* Подумайте о своей культуре и о том, как она влияет на ваши взгляды и действия.
* Избегайте негативных стереотипов об иностранцах и культурах.
* Проявляйте интерес, а также уважение, искренность, принятие и заботу о вещах, которые важны для других людей.