

СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – НОВАЯ СТРАНА – НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Адаптация — это процесс привыкания к новой культурной, социальной и образовательной среде.

Ты не один на этом пути!



ЧТО ТАКОЕ СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ АДАПТАЦИЯ?



Понимание культуры и традиций

Уважай местные обычаи и нормы – это поможет легче находить общий язык.



Общение и новые знакомства

Не бойся проявлять инициативу!
Общение – ключ к успешной адаптации.



Академическая среда

Изучи правила обучения, не стесняйся задавать вопросы преподавателям и использовать ресурсы университета.



Быт и повседневная жизнь

Постепенно ты привыкнешь к новому ритму жизни: от транспорта до кухни.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Будь открыт к новому

Новая культура – это шанс узнать больше о мире и о себе.



Планируй своё время

Составляй расписание, чтобы успешно учиться и находить время для отдыха.



Участвуй в жизни университета

Присоединяйся к студенческим клубам, мероприятиям и проектам.



Обращайся за помощью

Если возникают трудности – не молчи!
Университетские службы всегда готовы помочь.

ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ И КАК ИХ ПРЕОДОЛЕТЬ



Ностальгия и тоска по дому



Поддерживай связь с родными, находи новых друзей, занимайся любимым делом.



Языковой барьер



Практикуй язык каждый день, не бойся ошибок, используй языковые клубы и ресурсы.



Культурные различия



Проявляй уважение и интерес к культуре страны, задавай вопросы, будь терпеливым.



Стресс и усталость



Следи за своим здоровьем, высыпайся, занимайся спортом, обращайся за поддержкой.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?



Куратор / Тьютор

Твой первый помощник в университете.



Международный отдел

Помощь с документами, визовыми вопросами и адаптацией.



Психологическая служба

Поддержка в сложных эмоциональных состояниях.



Студенческие объединения

Новые друзья и активное сообщество.

“ Адаптация – это не изменения тебя, а расширение твоего мира. ”

Ты важен! ♥

**ТВОЙ УНИВЕРСИТЕТ – ТВОЙ ВТОРОЙ ДОМ.
ВЕРЬ В СЕБЯ, ДЕЙСТВУЙ, УЧИСЬ И РАСТИ!**



УВАЖАЙ • УЧИСЬ • ОБЩАЙСЯ • РАЗВИВАЙСЯ



Открывай
новые горизонты



Строй дружбу
без границ

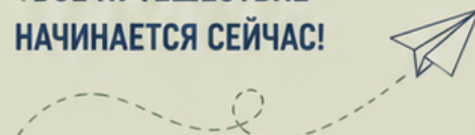


Получай знания
и опыт



Достигай целей
и вдохновляй других

**ТВОЁ ПУТЕШЕСТВИЕ
НАЧИНАЕТСЯ СЕЙЧАС!**



КЦ • ИРНИТУ

Новая страна - новые возможности!

Координационный центр ИРНИТУ подготовил информационные материалы о социокультурной адаптации иностранных студентов.

Помни: адаптация - это не изменение тебя, а расширение твоего мира. Будь открыт к новому, общайся, учись и не бойся обращаться за помощью!

Ссылка для ознакомления: https://max.ru/id3812014066_gos4/AaB-v162QjE