

# अडजस्टमेंट्स

(विदेश में अध्ययन संस्करण)


जीवन में बदलाव जैसे कि एक नए घर, समुदाय या देश में जाना भारी हो सकता है। तैयारी के छोटे कार्य चिंता और अनिश्चितताओं की भावनाओं को कम करने में मदद कर सकते हैं।

## 1. आशा, प्रत्याशा

अंतिम मिनट की तैयारी या घबराहट से बचने के लिए परिवर्तनों की तैयारी करें:

मैं सिंगापुर की यात्रा कब करूंगा?


मैं स्कूल कब शुरू कर रहा हूँ?



**पता**

जब परिवर्तन होगा

क्या मुझे कल्चर शॉक मिलेगा? मैं विदेश में रहने के दौरान होमसिकनेस का अनुभव कर सकता हूँ




**पावती**

विदेश में अध्ययन करते वक़्त कई चुनौतियों का सामना करना पड़ेगा

मैं नए दोस्त कैसे बना सकता हूँ?

संस्कृतियाँ और मान्यताएँ क्या हैं?



**तैयार**

अपने कम्फर्ट ज़ोन के बाहर अनुकूल और कदम रखने के लिए

## 2. एक्वायर (टिप: अपने प्रस्थान से 1 महीने पहले!)

इन परिवर्तनों के अनुकूल होने के लिए आवश्यक परिवर्तन और कौशल के बारे में जानकारी इकट्ठा करके स्थिति पर बेहतर नियंत्रण रखें।

**अपने मेजबान देश के बारे में सब कुछ**  
संस्कृति, जीवन शैली और लोगों को समझें


**सुरक्षित रहें**  
आप जिस वातावरण में हैं, उसके अनुसार सुरक्षा का अभ्यास करें। कुछ देशों में, समूहों में बाहर जाने के लिए यह सुरक्षित है

**खाद्य**  
यदि आपको कुछ खाद्य एलर्जी है, तो जानिए की मेजबान देश में कौन से खाद्य से बचे

**स्थानीय लोगों के साथ जुड़ें**  
अपने खाली समय के दौरान स्थानीय आकर्षण, कैफ़े या संग्रहालयों के लिए एक ब्रेक ले और दौरा करें

**नक्शा और परिवहन**  
परिवहन के नक्शे और तरीकों से खुद को परिचित करें


**स्थानीय भाषा**  
स्थानीय भाषा सीखना दैनिक गतिविधियों को आसान बना सकता है, जैसे कि किराने की खरीदारी और अपने दिशा-निर्देश ढूँढना




## 3. सहयोगी

अपने परिवार के सदस्यों या दोस्तों से सहायता प्राप्त करें ताकि आप परिवर्तनों को सफलतापूर्वक अपना सकें

क्या आपको कोई सुनने वाला चाहिए?



आपका दिन कैसा बीता?



**समर्थन भावनात्मक, मानसिक या आर्थिक रूप से आ सकता है**