

# အလိုက်သင့် ပြုမူနေထိုင် နိုင်အောင် စီမံ ခန့်ခွဲခြင်း



(နိုင်ငံရပ်ခြား စာသင်ကြားမှု အတွက် ထုတ်ဝေခြင်း)

အိမ်အသစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင် အသစ်၊ နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံ သို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း ကဲ့သို့ ဘဝ အပြောင်းအလဲများသည် လူတွေကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။ ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်ထားခြင်း ဟာ စိုးရိမ်ပူပန်မှု နဲ့ မသေချာ မရေရာမှု ခံစားချက်တွေကို လျော့ချဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

## 1. ကြိုတင် မျှော်မှန်းခြင်း

ထိတ်လန့်ခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်ကပ်ခါနီးမှ လုပ်ရတဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု တွေကို ရှောင်ရှားရန် ပြောင်းလဲခြင်းကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

ဘယ်အချိန်မှာ စင်ကာပူ သွားရမှာလဲ။

ဘယ်အချိန်မှာ ကျောင်းစတင်ရမှာလဲ။

**သိပါ**

ဘယ်အချိန်မှာ အပြောင်းအလဲတွေ စဖြစ်မလဲ။

တိုင်းတပါး ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ သယံဇာတ မဖြစ်သေးခြင်း။ နိုင်ငံခြားမှာ နေစဉ် အိမ်လွှမ်းသော ခံစားချက် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။

**အသိအမှတ်ပြုလက်ခံပါ**

နိုင်ငံခြားမှာ ပညာသင်ယူခြင်းဟာ အခက်အခဲများစွာ တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။

သူငယ်ချင်း အသစ်တွေ ဘယ်လို ရနိုင်မလဲ။

ယဉ်ကျေးမှု နဲ့ အယူဝါဒတွေက ဘာလဲ။

**ပြင်ဆင်ပါ**

comfort zone မှ ထွက်ပြီး လိုက်လျော ညီထွေဖြစ်အောင် နေထိုင်ခြင်း။

## 2. လေ့လာပါ (နိုင်ငံခြားသို့ မထွက်ခွါခင် တစ်လ အကြိုမှာ လုပ်ပါ)

ပြောင်းလဲမှုများနှင့် လိုက်လျာ ညီထွေ ဖြစ်အောင် လုပ်ရန် လိုအပ်သည့် ကျွမ်းကျင်မှု နဲ့ အပြောင်းအလဲများ အကြောင်း သတင်း အချက်အလက်များကို စုဆောင်းခြင်းအားဖြင့် အခြေအနေ ကို ပိုမို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။

**သွား မှဲ့ နိုင်ငံ အကြောင်း**  
ယဉ်ကျေးမှု လူနေမှု ပုံစံ ဒေသခံ တွေကို နားလည်အောင် လုပ်ပါ

**ဒေသခံများနဲ့ ဆက်သွယ်ပါ**  
အားလပ်ချိန်များတွင် ပြုတိုက်၊ ကော်ဖီဆိုင် နဲ့ ဒေသခံ နာမည်ကြီးနေရာများကို သွားရောက်လေ့လာပါ

**ဘေးကင်းလုံခြုံမှု**  
ရောက်ရှိနေသော ပတ်ဝန်းကျင်အရ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ကို ကြည့်ပါ။ တချို့နိုင်ငံတွေမှာ အုပ်စုလိုက် အပြင်ထွက်ခြင်းက ပို၍ လုံခြုံစေပါသည်။



**မြေပုံ နဲ့ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး**  
မြေပုံ နဲ့ လမ်းပန်း ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများ အတွက် ကိုယ်တိုင် ရင်းနှီးအကျွမ်းဝင်အောင် လုပ်ပါ

**အစားအစာ**  
အစားအသောက်ဓါတ်မတည့်မှု ရှိလျှင် သွားမှဲ့နိုင်ငံမှာ ဘယ်အစားအသောက် ရှောင်ကြည်ရမလဲ ဆိုတာ ကြိုသိပါ

**ဒေသသုံး ဘာသာစကား**  
ဒေသသုံး ဘာသာ စကား သင်ယူခြင်းသည် နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်တဲ့ ဈေးဝယ်ခြင်း ၊ လမ်းညွှန် မေးမြန်းခြင်းတို့တွင်ပိုမို လွယ်ကူ စေနိုင်ပါတယ်။

## 3. အားပေးထောက်ခံမှု

အပြောင်းအလဲများကို အောင်မြင်စွာ ကူးပြောင်းနိုင်ရန် မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း များထံမှ အားပေးမှု ထောက်ခံမှု ကို ရယူပါ။

ရင်ဖွင့် ပြောပြဖို့ လိုအပ်တာလား?

ဒီနေ့ရော ဘယ်လိုရှိလဲ?

အဲ့ဒီ အားပေးထောက်ခံမှု ဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နဲ့ ငွေကြေးပိုင်ဆိုင်ရာ ကိုပါ အထောက်အပံ့ပေးနိုင်ပါတယ်။