

ដោះស្រាយជាមួយ នឹងការកែសំរួល


(សិក្សានៅបរទេស)

ការផ្លាស់ប្តូរជីវិតដូចជាការផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅថ្មីសហគមន៍ឬប្រទេសអាចមានលើសលុប។ សកម្មភាពនៃការរៀបចំតូចៗអាចជួយកាត់បន្ថយអារម្មណ៍នៃការថប់បារម្ភនិងភាពមិនច្បាស់លាស់។

1. ការបដិសេធ

រៀបចំសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដើម្បីជៀសវាងការរៀបចំនាទីចុងក្រោយឬភាពភិតភ័យ។


តើខ្ញុំចាប់ផ្តើមសាលារៀននៅពេលណា?



ដឹង

នៅពេលដែលការផ្លាស់ប្តូរនឹងកើតឡើង។

តើខ្ញុំនឹងមានការភ្ញាក់ផ្អើលខាងវប្បធម៌ទេ? ខ្ញុំអាចនឹងមានអារម្មណ៍នឹកផ្ទះពេលនៅបរទេស។




ទទួលស្គាល់

ថាការសិក្សាលើយន្តហោះនឹងនាំមកនូវបញ្ហាប្រឈមជាច្រើន។

តើខ្ញុំអាចបង្កើតមិត្តមិត្តបានយ៉ាងដូចម្តេច?

តើវប្បធម៌និងជំនឿខ្លះ?



រៀបចំ

ដើម្បីសម្របខ្លួននិងបោះជំហានទៅមុខក្រៅតំបន់ដែលអ្នកអាចល្អឯលោមបាន។

2. ទទួលបាន (គន្លឹះ៖ ធ្វើវា ១ ខែមុនពេលចេញដំណើរ!)

គ្រប់គ្រងស្ថានភាពការណ៍បានប្រសើរជាងមុនដោយប្រមូលព័ត៌មានអំពីការផ្លាស់ប្តូរនិងជំនាញដែលត្រូវការដើម្បីសម្របខ្លួនទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះ។

អ្វីៗទាំងអស់អំពីរបស់អ្នក

ប្រទេសម្ចាស់ផ្ទះ
ស្វែងយល់ពីវប្បធម៌របៀបរស់នៅនិងប្រជាជន។

រក្សាសុវត្ថិភាព
អនុវត្តសុវត្ថិភាពស្របតាមបរិយាកាសដែលអ្នកមាន។ នៅក្នុងប្រទេសខ្លះវាមានសុវត្ថិភាពជាងក្នុងការចេញទៅក្រៅជាក្រុម។

អាហារ
ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ហ្សឺអាហារមួយចំនួនត្រូវដឹងថាអាហារអ្វីដែលត្រូវជៀសវាងនៅក្នុងប្រទេសម្ចាស់ផ្ទះ។



ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកស្រុក
សម្រាកនិងធ្វើដំណើរទៅកន្លែងទាក់ទាញហាងកាហ្វេឬសារមន្ទីរក្នុងពេលទំនេររបស់អ្នក។

ផែនទីនិងមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូន
ស្គាល់ខ្លួនអ្នកជាមួយផែនទីនិងទម្រង់នៃការដឹកជញ្ជូន។

ភាសាក្នុងស្រុក
ការរៀនភាសាក្នុងស្រុកអាចធ្វើឱ្យសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃមានភាពងាយស្រួលដូចជាការទិញឥវ៉ាន់និងស្វែងរកទិសដៅរបស់អ្នក។

3. សម្ព័ន្ធមិត្ត

ប្រមូលការគាំទ្រពីសមាជិកគ្រួសារឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកដើម្បីឱ្យអ្នកឆ្លងកាត់ការផ្លាស់ប្តូរដោយជោគជ័យ។

តើអ្នកត្រូវការត្រចៀកស្តាប់ទេ?



តើថ្ងៃរបស់អ្នកយ៉ាងម៉េចដែរ?



ការគាំទ្រអាចកើតឡើងដោយអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្តឬហិរញ្ញវត្ថុ។