

적응에 대처하기

(유학 버전)

새로운 가정, 공동체 또는 국가로 이주하는 것과 같은 삶의 변화는 압도적일 수 있다. 작은 준비 행위는 불안감과 불확실성을 줄이는데 도움을 줄 수 있다.

1. 예상

최종 준비 또는 패닉을 피하기 위한 변화들에 대한 준비-

나는 개학일이 언제지?

나는 싱가포르 여행을 언제 하게 될까?



알아야 한다

변화가 발생하는 시기

나는 문화 충격이 올까?
나는 해외에 있는 동안 향수병을 경험할 수 있어.



인정해야 한다

선내(해외)에서 공부하는 것은 많은 도전을 가져올 것이다.

어떻게 하면 새로운 친구를 사귄 수 있을까?

문화와 종교는 뭘까?



준비해야 한다

편안한 공간을 벗어나 새 환경에 적응하기 위하여

2. 습득하기 (팁: 출발 1개월 전에 실행!)

이러한 변화에 적응하는 데 필요한 변화와 스킬에 대한 정보를 수집하여 상황을 보다 효과적으로 통제하십시오.

호스트 국가에 대한 모든 것
문화, 생활 방식 및 사람들에 대한 이해

현지인들과 연결하기
휴식을 취하고 여가 시간에 지역 명소, 카페 또는 박물관으로 향하십시오.

안전하게 지내기
당신이 처한 환경에 따라 안전을 실천하라. 어떤 나라에서는 단체로 나가는 것이 더 안전하다.

지도 & 교통
지도 및 교통수단 숙지

음식
만약 당신이 특정한 음식 알레르기가 있다면, 주최국에서 어떤 음식을 피해야 하는지 알아라.

현지어
현지어를 배우는 것은 식료품점 쇼핑과 당신의 길찾기와 같은 일상 활동을 더 쉽게 만들 수 있다..



3. 협력자

변경 사항을 성공적으로 이행할 수 있도록 가족 또는 친구의 지원을 받으십시오.

이야기 들어줄 사람이 필요한가요?



오늘은 어땠나요?



그 지원은 정서적, 정신적 또는 재정적으로 이루어질 수 있다.