

# การรับมือกับการเปลี่ยนแปลง

(การศึกษาในต่างประเทศ)

การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การย้ายเข้าบ้านใหม่หรือ ชุมชนหรือประเทศอาจเกิดขึ้นได้อย่างท่วมท้น การเตรียมการเพียงเล็กน้อยสามารถช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลและความไม่แน่นอนได้

## 1. การตั้งตารอ

เตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อหลีกเลี่ยงการเตรียมตัวในนาทีสุดท้ายหรือความตื่นตระหนก:

ฉันจะต้องไป  
สิงคโปร์เมื่อไร

ฉันจะเริ่ม  
เรียนเมื่อไร



**การรู้**

การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นเมื่อใด

ฉันจะเข้าปรับตัวกับวัฒนธรรมใหม่ได้หรือไม่? ฉันอาจจะรู้สึกคิดถึงบ้านขณะอยู่ต่างประเทศ



**การยอมรับ**

การเรียนรู้ต่อต่างประเทศจะนำมาซึ่งความท้าทายมากมาย

ฉันจะหาเพื่อนใหม่ได้อย่างไร

มีวัฒนธรรมและความเชื่ออย่างไร



**ความพร้อม**

ปรับตัวและก้าวออกจาก comfort zone ของคุณ

## 2. การได้มาถึง (วิธีเตรียมความพร้อม: จะทำอะไรก่อนออกเดินทาง 1 เดือน!)

ควบคุมสถานการณ์ได้ดีขึ้นโดยการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและทักษะต่างๆที่จำเป็นในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้

### ทุกอย่างเกี่ยวกับประเทศที่คุณจะไป

เข้าใจในวัฒนธรรม วิถีชีวิต และ ผู้คน

### ไปข้างนอก

พักสมองและมุ่งหน้าไปยังสถานที่ที่เกี่ยวข้องในท้องถิ่นร้านกาแฟหรือพิพิธภัณฑ์ในช่วงเวลาว่าง

### อยู่อย่างปลอดภัย

ฝึกรักษาความปลอดภัยตามสภาพแวดล้อมที่คุณอยู่ ในบางประเทศการออกไปเป็นกลุ่มจะปลอดภัยกว่า



### แผนที่และการคมนาคม

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับแผนที่และรูปแบบของการคมนาคม

### อาหาร

หากคุณมีอาหารที่แพ้ ควรรู้ว่าอาหารอะไรควรหลีกเลี่ยงในประเทศนั้นๆ


### ภาษาท้องถิ่น

การเรียนรู้ภาษาท้องถิ่นสามารถทำกิจกรรมประจำวันง่ายขึ้นเช่นการซื้อของและการค้นหาเส้นทางรอบๆ

## 3. พรรคพวก

รวบรวมการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนของคุณเพื่อให้คุณผ่านไปได้กับการเปลี่ยนแปลงได้สำเร็จ

คุณต้องการคนฟังหรือไม่



การสนับสนุนอาจจะช่วยเรื่องอารมณ์ จิตใจ หรือ การเงิน

วันของคุณเป็นอย่างไร

