

THÍCH NGHI VỚI SỰ THAY ĐỔI

(Phiên bản dành cho du học sinh)

Những thay đổi trong cuộc sống như việc chuyển đến một ngôi nhà, một cộng đồng hoặc một đất nước mới có thể quá sức chịu đựng của bạn. Việc có các bước chuẩn bị cơ bản ban đầu sẽ giúp bạn giảm thiểu cảm giác lo lắng và tâm lý không chắc chắn.

1. CHUẨN BỊ TINH THẦN

Chuẩn bị tâm lý cho những thay đổi để tránh việc phải sắp xếp mọi thứ một cách gấp gáp và trong tâm trạng hoang mang

Khi nào tôi bắt đầu đi học?



NHẬN BIẾT

khi nào những thay đổi sẽ xảy ra

Liệu tôi có bị sốc văn hóa không? Tôi có thể nhớ nhà khi ở nước ngoài



NHẬN THỨC

Du học không phải "màu hồng"

Làm thế nào để kết bạn mới?



CHUẨN BỊ

để thích nghi và bước ra ngoài vùng an toàn của bạn

2. THU THẬP KIẾN THỨC

(Mẹo: Hãy thực hiện 1 tháng trước khi bạn khởi hành!)

Kiểm soát tình hình tốt hơn bằng cách thu thập thông tin về những thay đổi sắp tới và các kỹ năng cần thiết để thích ứng.

Hiểu mọi thứ về đất nước mà bạn sẽ tới

Hiểu về văn hóa, lối sống & con người

Kết nối với người bản địa

Hãy nghỉ ngơi và đi đến các điểm tham quan, quán cà phê hoặc bảo tàng địa phương khi bạn rảnh rỗi.

Giữ an toàn

Học cách giữ an toàn trong môi trường mà bạn sắp chuyển đến. Ở một số quốc gia, đi chơi theo nhóm sẽ an toàn hơn là đi một mình



Bản đồ & Giao thông

Làm quen với bản đồ và các phương tiện giao thông

Thức ăn

Tránh sử dụng những loại thực phẩm mà bạn có tiền sử dị ứng.

Ngôn ngữ địa phương

Học thêm tiếng địa phương có thể giúp các hoạt động hàng ngày của bạn trở nên dễ dàng hơn, ví dụ như khi bạn đi mua hàng tạp hóa hoặc cần tìm đường.

3. ĐỒNG MINH

Tìm kiếm sự hỗ trợ từ các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè xung quanh. Việc đó sẽ giúp bạn thích nghi thành công với những thay đổi trong cuộc sống.

Bạn có cần người lắng nghe không?



Ngày hôm nay của bạn thế nào?



Sự hỗ trợ có thể ở khía cạnh tình cảm, tinh thần hoặc tài chính