

# АДАПТАЦИЯ:

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

**СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ – ЭТО ОСНОВА ДЛЯ УСПЕШНОЙ  
УЧЕБЫ И УСТАНОВЛЕНИЯ ДОЛГОСРОЧНЫХ СВЯЗЕЙ**

**ПРИВЫКАНИЕ К НОВОЙ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ, ПРАВИЛАМ  
ОБЩЕНИЯ, АКАДЕМИЧЕСКИМ НОРМАМ, РОЛЯМ  
И ТРАДИЦИЯМ СТУДЕНЧЕСКОГО СООБЩЕСТВА**





# БЫТОВАЯ АДАПТАЦИЯ

КОМФОРТНЫЙ БЫТ - ЗАПАС СИЛ ДЛЯ УЧЕБЫ

**РЕШЕНИЕ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАДАЧ В НОВОЙ СТРАНЕ:  
ОТ ПОИСКА ЖИЛЬЯ И ОФОРМЛЕНИЯ ДОКУМЕНТОВ  
ДО ПОНИМАНИЯ СИСТЕМЫ ТРАНСПОРТА,  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОВЕРШЕНИЯ ПОКУПОК**





# КУЛЬТУРНАЯ АДАПТАЦИЯ –

ПОГРУЖЕНИЕ В ДРУГУЮ КУЛЬТУРУ

ЗНАКОМСТВО С ТРАДИЦИЯМИ, ЦЕННОСТЯМИ,  
НОРМАМИ ПОВЕДЕНИЯ И НЕГЛАСНЫМИ ПРАВИЛАМИ  
НОВОЙ КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЫ





# ФАКТОРЫ, ОБЛЕГЧАЮЩИЕ АДАПТАЦИЮ:

- ПОДДЕРЖКА ВУЗА (КУРАТОРЫ, НАСТАВНИКИ, СТУДЕНЧЕСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ, ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ)
- ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАНИЕ ЯЗЫКА И КУЛЬТУРЫ
- ГОТОВНОСТЬ К НОВОМУ ОПЫТУ И ОБЩЕНИЮ





# ФАКТОРЫ, ОТЯГОЩАЮЩИЕ АДАПТАЦИЮ:

- ЯЗЫКОВОЙ БАРЬЕР И КУЛЬТУРНЫЙ ШОК
- ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА
- СТЕРЕОТИПЫ
- БЮРОКРАТИЧЕСКИЕ СЛОЖНОСТИ
- НЕПОДГОТОВЛЕННОСТЬ К АКАДЕМИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ





# КАК ЛЕГЧЕ ПРОЙТИ АДАПТАЦИЮ:

АКТИВНО ПРАКТИКОВАТЬ ЯЗЫК, НЕ БОЯТЬСЯ  
ПЕРЕСПРАШИВАТЬ, УЧАСТВОВАТЬ В СТУДЕНЧЕСКИХ  
ОБЪЕДИНЕНИЯХ, ПРОЯВЛЯТЬ ИНТЕРЕС К КУЛЬТУРЕ,  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ И ЮМОР

