Культурный шок - что это и как с ним справиться студенту?

Direction: США

Длительность программы:

от 1 до 4 лет

Applications deadline:

Круглый год

Price: from 0 KGS

Особенности программы:

- Каникулы

Organizing any complexity of tours to Issyk-Kul, Son-Kul, around Kyrgyzstan and Central Asia. We guarantee you high quality of service and individual approach!:

В этой статье вы узнаете:

- Что такое культурный шок?
- Какие есть инструменты, чтобы интеграция в новой стране прошла максимально гладко

Program:

Культурный шок - это период адаптации в новой стране. Когда студент попадает в абсолютно новую среду обитания, где совершенно другие люди, другая культура и традиции, это может очень сильно тревожить и дизориентировать. Во время культурного шока происходит развитие, ломка устоявшихся стереотипов и предубеждений о новой стране.

Какие есть симптомы культурного шока:

- Грусть
- Тоска по дому
- Раздражительность и усталость
- Чувство беспомощности

У всех культурный шок происходит по разному и занимает различное время, от нескольких дней до нескольких месяцев, но вот общие советы, как можно его успешнее преодолеть:

Во-первых, испытывать культурный шок это нормально. Ни в коем случае не злитесь на себя, не обвиняйте, что родители сделали для вас так много, а вам не нравится в новой стране.

Во-вторых, вы должны стараться реагировать на все, как дети, то есть без страха и с любопытством. Не думайте, что вас хотят обидеть, потому что вы иностранец, скорее всего это особенности менталитета данной страны.

В-третьих, старайтесь как можно больше узнать о культуре, обычаях и особенностях страны как до своего приезда, чтобы у вас были правильные ожидания, так и во время нахождения страны. Изучайте историю страны, освойте местный язык. Будет полезно учить по несколько фраз на местном языке каждый день.

Помимо этого, заведите друзей и посещайте места, куда ходят местные люди, чтобы как можно быстрее влиться в общество.

И, наконец, займите себя чем-нибудь кроме учебы. Например, запишитесь в фитнес зал, участвуйте в социальной жизни вашего учебного заведения. Это поможет вам быстрее адаптироваться и почувствовать себя частью местного сообщества.

Эти нехитрые рекомендации помогут вам быстрее адаптироваться к новой среде и получать максимум от своего пребывания в этой стране. Ведь, помимо учебы, вы еще едете и за впечатлениями, за развитием, установлением новых контактов и расширением своего кругозора!

Locations:
+996 312 900 883, +996 701 900 883, +996 777 900 883, +996 557 900 883
Мы работаем круглосуточно и без выходных.

KYRGYZ CONCEPT