



Mykolas Romeris
universitetas

Bendruomenės gerovės
centras

EMOCINĖS PARAMOS GIDAS STUDENTAMS, VYKSTANTIEMS Į UŽSIENĮ

Persikėlimas į naują šalį yra puiki galimybė - atrasite naujas vietas, sutiksite naujų žmonių ir patirsite kitokią kultūrą. Tuo pačiu visiškai normalu susidurti su tam tikrais iššūkiais ir sunkumais.

Daugelis studentų jaučia namų ilgesį, ypač pirmosiomis savaitėmis ar mėnesiais. Būdami toli nuo šeimos, draugų ir įprastos aplinkos, galite kartais pasijusti pasimetę, vieniši ar prislėgti. Prisitaikymas prie naujų papročių, lūkesčių ir gyvenimo būdo taip pat reikalauja laiko.

Kultūrinis šokas

Nepažįstama aplinka, kultūra ir patirtys gali sukelti stresą, nerimą ir namų ilgesį - tai dažnai vadinama „kultūriniu šoku“, kuris yra natūrali studijų užsienyje dalis.



Patarimai

„Standartinis“ kultūrinio šoko ciklas yra tik bendras pavyzdys. Jūsų patirtis gali nebūtinai tiksliai atitikti šiuos etapus - galite juos išgyventi kitaip, kai kuriuos praleisti arba jaustis taip, lyg dar nepasiekėte prisitaikymo fazės. Tai visiškai normalu. **Kiekvienas žmogus prisitaiko savaip ir savu tempu.**

Štai keletas patarimų, kurie gali padėti susidoroti su kultūriniu šoku ir namų ilgesiu:

Iš anksto susipažinkite su šalies kultūra

- Pasidomėkite kultūra, kasdieniu gyvenimu ir socialinėmis normomis;
- Išmokite keletą pagrindinių žodžių ir frazių vietine kalba;
- Pasitikrinkite praktinius dalykus (pvz., klimata, transportą).

Tai padės turėti realistiškus lūkesčius ir išvengti nemalonių staigmenų.

Patarimai

Kurti socialinį ratą

- Prisijunkite prie klubų ar veiklų (sportas, (pvz., futbolo grupės), šokiai, universiteto organizacijos);
- Dalyvaukite renginiuose, skirtuose tarptautiniams studentams;
- Išbandykite savanorystę (pvz., anglų kalbos mokymą);

Užmegzti ryšius per bendras veiklas dažnai yra lengviau nei per atsitiktinius pokalbius.

Palaiykite ryšį su namais

- Bendraukite su šeima ir draugais;
- Atsivežkite dalelę namų į savo naują vietą (nuotraukas, suvenyrus ar kitus jaukumą teikiančius daiktus);
- Susiraskite restoranų, siūlančių jūsų šalies maistą, arba pabandykite jį gaminti patys;
- Išlaikykite mažas įprastas rutinas (pvz., rytinę mankštą, mėgstamos knygos skaitymą).

Nebijokite ieškoti pagalbos

- Pasikalbėkite su kitais tarptautiniais studentais - daugelis jų išgyvena panašias patirtis;
- Jūs vis dar esate MRU bendruomenės dalis, todėl nedvejodami registruokitės į nuotolines konsultacijas.

Būkite kantrūs sau - prisitaikymas gali užtrukti (dažnai 1-2 mėnesius ar ilgiau).

Psichologinė pagalba MRU bendruomenės nariams

- Individualios konsultacijos gyvai ir nuotoliniu būdu
- Pagalba sau
- Skubi emocinė pagalba



<https://www.mruni.eu/klausk-psichologo/>