



Первые дни: что нормально чувствовать

То, что ты чувствуешь — нормально

В первые недели в новой стране нормально испытывать растерянность, усталость от постоянного «перевода всего в голове», желание спрятаться и одновременно — сильное любопытство.

Это не слабость, а часть адаптации. Со временем мозг привыкает к новой среде.



Язык ≠ только пары: как тренировать в быту

Практикуй язык вне аудитории

Язык быстрее растёт в реальных ситуациях:
в магазине, в транспорте, в очереди в
столовой.

Не обязательно говорить идеально: даже
«Подскажите, пожалуйста...» и кивок
помогают. Главное – регулярность и
снижение планки «идеальной речи».



Правила, которые не пишут в буклетах

Негласные нормы: о чём редко говорят

Адаптация — это не только язык, но и бытовые привычки: как принято стоять в очереди, как обращаться к преподавателям, что уместно обсуждать в компании, как вести себя в гостях.

Эти вещи редко объясняют напрямую, поэтому **не стесняйся задавать «простые» вопросы** кураторам и друзьям.



Баланс культур: не нужно выбирать "или-или"

Сохранить своё и принять новое

Часто студенты переживают: «Я должен стать
"как все"».

На самом деле, **адаптация — это баланс:**
сохранить то, что важно в твоей культуре, и
при этом осваивать новые нормы. Ты не
предаёшь свои корни, когда учишься жить в
новой среде.



Дружить без напряжения: как находить своих

Не обязательно быть «душой компании»,
чтобы найти друзей

Дружба в новом месте часто начинается не с вечеринок, а с общих задач: вместе дойти до библиотеки, вместе подготовиться к семинару, вместе искать автобусную остановку.

Такие микроситуации снижают барьер и **дают ощущение опоры.**