

Социальные связи и дружба

Адаптация иностранных студентов через общение

1. Почему это важно?



Общение помогает быстрее адаптироваться в новой стране, снижает тревожность, даёт чувство поддержки и помогает лучше понимать учебную и культурную среду.

2. Что дают социальные связи?



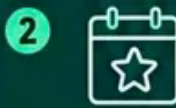
- эмоциональную поддержку
- новые знакомства и дружбу
- помощь в учёбе и быту
- практику языка
- чувство принадлежности к университету

3. Как заводить знакомства?



1. Начни с малого

Поздоровайся, представься, задай простой вопрос.



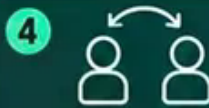
2. Участвуй

Посещай пары, клубы, мероприятия и студенческие встречи.



3. Проявляй интерес

Спрашивай о культуре, хобби, учёбе, уважай различия.



4. Поддерживай контакт

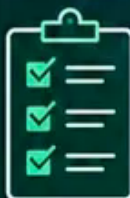
Обменивайся контактами и приглашай на совместные дела.

4. Что может мешать?



- страх ошибки в языке
- застенчивость и тревога
- культурные различия
- ожидание, что «должны подойти сами»
- замкнутость только в своей группе

5. Полезные шаги для адаптации



- ✓ выучи 3–5 простых фраз для начала разговора
- ✓ присоединяйся хотя бы к одному сообществу или клубу
- ✓ ищи общие интересы: спорт, музыка, учёба, кино
- ✓ поддерживай баланс: общайся и со своими, и с местными студентами
- ✓ если трудно — обращайся за поддержкой к куратору или в международный отдел

6. Полезные фразы



“Привет, я только приехал(а). Можно познакомиться?”

“Ты не подскажешь, как здесь всё устроено?”

“Можно сесть рядом?”

“Давай обменяемся контактами.”



Главная мысль

Дружба и общение — важная часть адаптации. Один разговор может стать началом уверенности, поддержки и нового круга общения.

