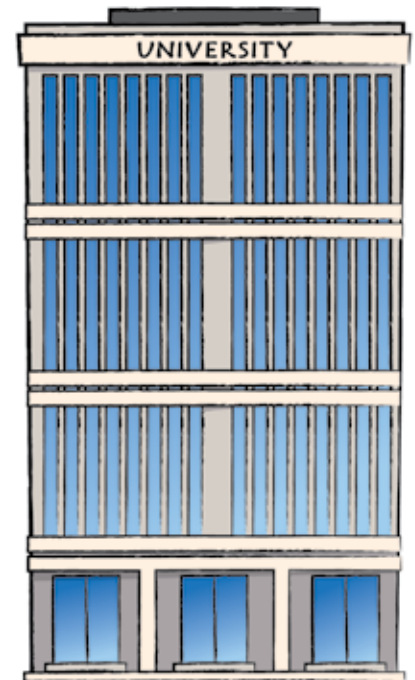
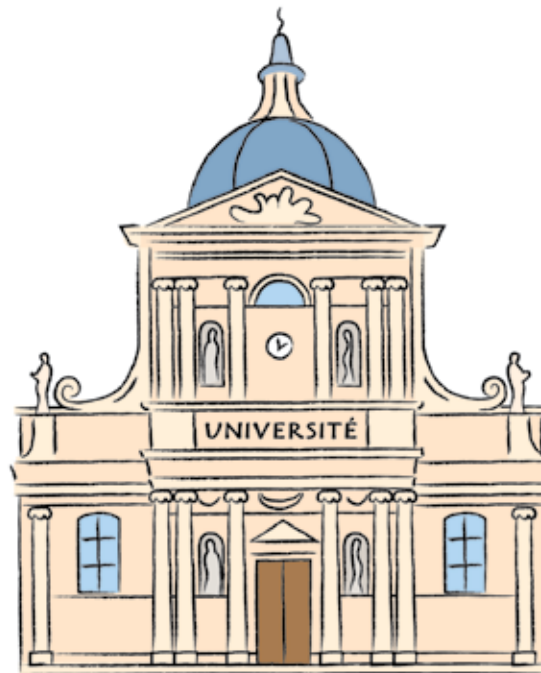


Міжнародна мобільність: можливості та проблеми
Належна підготовка до навчання в іноземному університеті

Посібник для студента

Що я повинен знати перед тим,
як поїхати на навчання за кордон?



Посібник для студента

Що я повинен знати перед тим, як поїхати на навчання за кордон?

Цей посібник створений для іноземних студентів з метою допомогти їм під час перебування за кордоном. Він містить важливу інформацію про те, як підготуватися до поїздки за кордон.

Розробці цього посібника передували якісні (поглиблені співбесіди з академічними та неакадемічними працівниками університетів) та кількісні (онлайн-анкетування) первинні дослідження, здійснені в університетах Польщі, Угорщини, Греції та України, а також вторинні дослідження, переважно у формі огляду кращих зразків практик з різних європейських університетів.

На основі результатів цього дослідження ми прагнули створити простий посібник універсального характеру, яким могли б користуватися іноземні студенти. Ми відібрали важливу інформацію та підкріпили її графічними малюнками, завдяки чому описані ситуації стали більш виразними.

Сподіваємось, що інформація, яка міститься у цьому посібнику, вам буде одночасно цікавою та корисною.

Зміст

Що я повинен знати перед тим, як поїхати на навчання за кордон?	5
1. Підготовка вдома	8
1.1. Навколишнє середовище університету	8
1.2. Думки студентів	11
1.3. Формальності	14
1.4. Як підготувати свій багаж	18
1.5. Медична підготовка	20
2. Інтеграція в нове середовище	22
2.1. Адаптація	22
2.2. Календар подій	24
2.3. Процес обслуговування студентів	26
2.4. Поведінка при надзвичайних ситуаціях	27
2.5. Правила програми	28
3. Дослідження повсякденного життя	29
3.1. Особистий простір	29
3.2. Концепція часу	31
3.3. Турбота про себе та навколишнє середовище	33
3.4. Зовнішній вигляд	35
3.5. Звички в харчуванні	38
3.6. Релігійні звичаї	40
3.7. Соціальна відкритість: інвалідність, сексуальна орієнтація, націоналізм	42
4. Загальні поради	45
4.1. Мовна адаптація	45
4.2. Медичні послуги	47
4.3. Соціальні мережі	49
4.4. Фінансові питання	51
Післямова	53

Що я повинен знати перед тим, як поїхати на навчання за кордон?

Будьте готові до того, що ви їдете за кордон не лише вчитися, а й відкривати нову культуру та країну! Цей маленький буклет допоможе вам підготуватися до приїзду, тож ви зможете приділити більше часу іншим питанням, які є для вас важливими, одразу після вашого прибуття до іноземної країни. Цей посібник не допоможе вам вибрати університет; швидше, він надасть вам важливу інформацію про те, як підготуватися до своєї подорожі, коли ви вирішите, де ви хочете вчитися. Навчання за кордоном відкриває багато нових можливостей, наприклад, можливість пізнати іншу країну, жити в іншому академічному середовищі, набути нового способу мислення, дізнатися про іншу систему цінностей та навчитися спілкуватися та поводитися по-іншому.

Після прибуття до обраної країни іноземні студенти потрапляють у нове середовище, і вони повинні, принаймні на деякий час, стати членом нової академічної спільноти, яка може відрізнятися від тієї, яку вони знали до цього часу. Певною мірою їх добробут, безпроблемне проживання та прийняття академічною спільнотою залежатимуть від відкритого, гнучкого, толерантного та шанобливого ставлення до нового для них. Важливою є також правильна підготовка до поїздки та достатні знання про культуру обраної країни. Тим не менше, варто пам'ятати, що культура – це багатовимірне та багатогранне явище, тож нелегко пояснити кількома простими словами, з чого вона складається, який вплив має і над чим слід задуматися перед поїздкою на навчання за кордон. У цьому випадку може допомогти використання моделей, які спрощено представляють його суть та полегшують спілкування. Найбільш відомою є модель Айсберга (див. рис. 1).



Рис 1. Культура – модель Айсберг

Джерело: Е. Н. Schein, The Open University, <https://www.open.edu/openlearn/money-business/leadership-manage-ment/step-leadership/content-section-8>, accessed: 30/08/2020

У цій моделі зображені всі прояви культури, які відповідають видимим аспектам. Наприклад, ми можемо легко помітити, коли люди носять різний одяг, вітаються з нами і прощаються по-іншому. Ми також можемо чітко бачити, коли студенти, які розмовляють з викладачем, дотримуються більшої або меншої дистанції; ми також можемо спостерігати, чи вчасно починаються та закінчуються заняття й іспити, і яким чином вони проводяться.

Однак, якщо ми нічого не знаємо про культуру країни, де ми збираємося вчитися, і якщо ми не підготуємося до невідомого, нам доведеться «пояснити собі», використовуючи нашу власну систему цінностей. Норми, цінності та правила культури, відмінної від нашої, залишаться, на жаль, невидимими і невідомими



Спробуйте написати СПИСОК і постійно контролювати його, щоб відстежувати пункти, які ви вже виконали

нам, як і занурена частина айсберга. Ми використовуватимемо власний «культурний фільтр» для всього, що бачимо та чуємо. Втратимо можливість дізнатися про спосіб мислення інших людей, а також про принципи, яких вони дотримуються. Ми ніколи насправді не зрозуміємо їх і не зможемо допомогти їм зрозуміти нас. Не будемо усвідомлювати, що нас відрізняє або що нас об'єднує.

Навчання в іншій країні відкриває багато можливостей для розвитку, але саме від нас залежить, чи побачимо ми лише «вершину айсберга», чи дізнаємось, як виглядає цілий айсберг. І не забуваємо, що коли ми їдемо до іншої країни, то завжди є послами власної культури. Далі ви можете прочитати корисні поради, важливі висновки та веселі історії про навчання за кордоном.

1. Підготовка вдома

1.1. Навколишнє середовище університету

Будемо чесними: університетське навчання дуже важливе, але життя полягає не тільки в цьому. Коли ви вирішили навчатися за кордоном, ви також зобов'язуєтеся перейти до нового культурного середовища. Вам варто ретельно зібрати додаткову інформацію про оточення університету, який ви обрали на основі його освітніх пропозицій. Середовище, в якому ви проведете своє життя протягом наступних кількох місяців (років), вплине на ваш настрій і, отже, на схоластичні показники. Для того, щоб ваше перебування в новому середовищі було ефективнішим, варто розглянути деякі важливі параметри, що стосуються університетського оточення, під час підготовчого періоду. До них належить:

КОРОТКА ІСТОРІЯ КРАЇНИ, ЩО ПРИЙМАЄ

Краще коротко дізнатись про історію країни, куди ви прибудете, з'ясувати, який вона здійснила вплив на формування менталітету місцевих жителів. Легше прийняти звички нації, якщо ми знаємо, з якими проблемами зіштовхувалися люди протягом історії, чим вони пишаються. Варто прочитати про історичні стосунки з сусідніми країнами. Така інформація може виявитись корисною для вас у майбутньому.

ГЕОГРАФІЧНЕ РОЗТАШУВАННЯ

З'ясуйте, яким є географічне середовище країни. Ось кілька прикладів:

- Чи є поблизу гори для зимових видів спорту?
- Чи є парки для піших прогулянок?
- Чи є море, озеро, річка, придатні для купання, чи можете ви відпочити біля берега?
- Чи є туристичні визначні пам'ятки?



Складіть список речей, які потрібно зробити, та місць, які варто побачити, поки ви все ще вдома.

ДЕМОГРАФІЯ

Яка щільність населення міста, що приймає? Будь ласка, ознайомтеся з інформацією про місто, що приймає, та навколишнє середовище. Тоді після приїзду ви не зіткнетеся із неприємними несподіванками.

Студенту з Індії важко знайти своє місце в маленькому містечку.

Він відчуває, що вулиці порожні, йому незручно і скаржиться наставнику:

- Мені некомфортно, хоча я родом з маленького міста.
- Скільки жителів у вашому маленькому містечку?
- Тільки 30 мільйонів.

СЕРЕДОВИЩЕ

- Скільки зелених насаджень у середовищі університету, що приймає, та міста? Є парки?
- Чи існує промислове середовище? Подумайте про те, що, можливо, ви також захочете влаштуватися на роботу. Добре знати наперед, які можливості можуть бути в цьому районі.
- Чи вдасться вам знайти час, щоб почати роботу під час навчання? Можливо, у промислового середовищі більші та кращі корпоративні відносини з університетом.

ПОСЛУГИ

- Які послуги доступні в місті та якими з них можна скористатися неподалік від університету?
- Які варіанти розваг? Чи є музеї, театр, кіно, концертні зали та культурні програми?
- Де можна поїсти в ресторані чи їдальні та які харчові звички в країні?

В Англії люди люблять їсти бутерброди на обід, бо це швидко. Увечері прийнято споживати гарячу вечерю. Опівдні в парках багатолюдно, бо всі люблять там їсти свої бутерброди та пити каву. Однак в Угорщині обід є основною їжею. Усі люблять їсти гарячу їжу. У ресторанах пропонується велика різноманітність готових страв, які приготовані на грилі. Для іноземних студентів може виявитися несподіванкою, що на вибір є відносно небагато сендвіч-барів, оскільки в місті переважно ресторани.

ГРОМАДСЬКИЙ ТРАНСПОРТ

- Дізнайтеся вдома, як дістатися з аеропорту до університету. Перевірте веб-сайт університету, чи є трансфер.

- Які доступні програми (карти, навігатори) допомагають орієнтуватися? За можливості завантажте їх перед вильотом.
- Якою є мережа громадського транспорту (поїзди, автобуси)? Подорожі – це весело, але ви можете провести кілька годин у громадському транспорті. Дізнайтеся всю важливу інформацію, поки ви все ще вдома.
- Обов'язково перевірте, чи є в районі таксі. Дізнайтеся місцеві тарифи та звички для надання чайових водію.
- Які можливості для подорожей на дозвіллі? Дослідіть вдома екскурсійні можливості, які дозволять відвідати сільську місцевість, а також місця відпочинку в сусідніх країнах.
- Якщо ви хочете їздити на велосипеді, дізнайтеся про наявність оренди та послуги, доступні в цьому районі. Чи є велосипедні доріжки в місті чи околицях?

Наприклад, в Угорщині неможливо розрахуватися в автобусі кредитною карткою. Пасажири або купують квиток у водія автобуса, або сідають в громадський транспорт із заздалегідь придбаним квитком. Це, безумовно, дивно для деяких іноземців, і вони, як правило, почуваються незручно, якщо у них немає готівки.



Будьте готові до різноманітних ситуацій

МОЖЛИВОСТІ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ

Багато студентів хочуть влаштуватися на роботу під час навчання, щоб полегшити собі життя. Ознайомтеся з правилами країни, куди ви приїжджаєте:

- які дозволи потрібні?
- за яких умов студента можуть взяти на роботу?
- чи існує організація, яка допомагає?
- чи існує в університеті кар'єрний центр?

АКТИВНІСТЬ

- які є спортивні заклади?
- до яких клубів ви можете вступити?
- чи можете ви займатись улюбленим видом спорту?
- який вид спорту найпопулярніший у цьому місті?
- чи існують команди в університеті з будь-якого виду спорту?

1.2. Думки студентів

Переїзд до нової країни з іншою культурою та звичаями – це пригода на все життя. Ми рекомендуємо прочитати думки інших студентів щодо їх власного досвіду через Інтернет-блоги, написані кимось у подібній ситуації, в якій ви опинитесь!

МІЖНАРОДНИЙ СТУДЕНТСЬКИЙ БЛОГ

Перш ніж розпочати свою подорож до іноземного університету, бажано переглянути деякі студентські блоги, написані іншими іноземними студентами. Можливо, ви захочете дослідити те, що вони рекомендують, керуючись власним досвідом. Наприклад, вони можуть дати пораду щодо того, як найкраще адаптуватися до нового середовища, до яких програм приєднатися; порекомендувати речі, які потрібно покласти у свій багаж, що знадобляться вам у новому помешканні; вказати на деякі важливі аспекти, про які ви, можливо, не думали.

Майте на увазі, що культурний шок означає перехід від звичної культури до незнайомої. Цей перехід включає тривогу та почуття (такі, як здивування, дезорієнтація, невпевненість та розгубленість), які

відчуває людина в період адаптації до іншого і невідомого культурного чи соціального середовища. Щоб подолати культурний шок, ви можете спершу зрозуміти, як це виглядає:

- THE HONEYMOON STAGE** – Як тільки ви потрапите на нове місце, ви будете відчувати схвильованість та цікавість в усьому.
- THE DISTRESS STAGE** – ви починаєте сумувати за своїм домом і починаєте шукати відмінності між новою країною та вашою.
- THE ORIENTATION STAGE** – ви починаєте усвідомлювати причини, які привели вас до вашого нового оточення і починаєте відчувати себе більш упевнено в середовищі нової культури.
- THE ADAPTATION STAGE** – ви пізнаєте нову країну та звичаї. Ви сприймаєте відмінності і зміни у вашому оточенні, і – як результат, ви починаєте почувати себе комфортно.

Пам'ятайте, що це цикл, і немає реальних часових рамок того, як швидко ви пройдете кожен етап. Тепер, коли ви знаєте, як культурний шок може вплинути на вас, давайте розглянемо кілька порад, як його легко подолати:

КОМУНІКАЦІЯ З ІНШИМИ = НОВІ ДРУЗИ

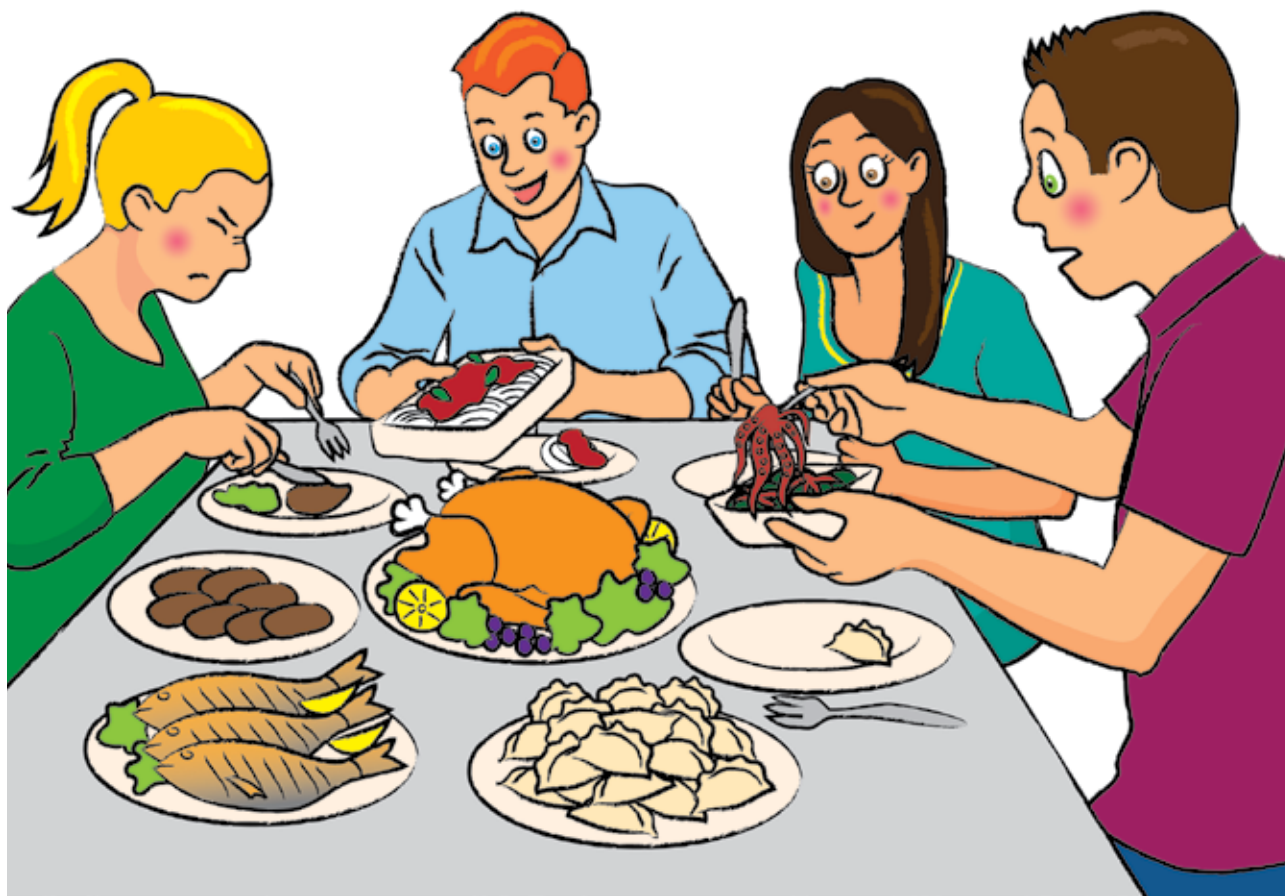
Найкращий спосіб боротися з самотністю та тугою за домом – це спілкування з людьми та ознайомлення з новою культурою, яка вас оточує. Це гарна можливість подружитися з іншими іноземними студентами, які також проходять такий самий досвід, як і ви. Пам'ятайте: ви не самотні в цьому. У новій країні не існує перевіреного способу пошуку нових друзів. Можливо, вам доведеться прикласти зусиль для того, щоб бути більш спокійним, ніж ви зазвичай бували вдома.

ДОЛУЧАЙТЕСЬ

Ви любите спорт та командну роботу? Або ви вважаєте за краще читати книгу, а потім говорити про неї в книжковому клубі? Що б вас не цікавило, університети пропонують безліч заходів (більшість безкоштовно!). Вийди зі своєї кімнати і спробуй щось нове. Крім того, ми наполегливо рекомендуємо вам бути людиною, яка пропонує нові ідеї.

ЇЖА = КУЛЬТУРНІ ЗВ'ЯЗКИ

Відвідування університету в чужій країні не означає, що вам доведеться відмовлятися від домашнього затишку. Перш ніж сісти в літак, візьміть із собою улюблені рецепти. Запросіть нових друзів взяти з дому свою улюблену страву, щоб ви могли збагатити свій список рецептів майбутніх кулінарних виробів та розваг. Спільне куштування страв різних культур зробить їжу приємнішою, і це може спонукати гостей до цікавих розмов.



*Навчання в іноземному університеті –
це гарна можливість спробувати місцеві кулінарні страви ...*

1.3. Формальності

Ваш наставник зустрінеться з вами, зв'яжеться з вами після прибуття. Рекомендуємо прибути до місця призначення до початку семестру, щоб мати змогу взяти участь в орієнтаційній програмі та оптимізувати свої навчальні можливості.

СПИСОК ДОКУМЕНТІВ

Які важливі документи необхідні для успішного навчання за кордоном? Ось загальний перелік документів, які вам знадобляться:

- **АКАДЕМІЧНА ІНФОРМАЦІЯ**

Осінній та весняний семестр (викладання протягом навчального року).

- **ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ВИ МАЄТЕ ВСІ ПОТРІБНІ ДОКУМЕНТИ ДЛЯ ПОДОРОЖІ**

Зрозуміло, що для в'їзду в іноземну країну та повернення додому потрібен дійсний паспорт.

- **ВІЗИ / УМОВИ ПРОЖИВАННЯ**

Багато країн вимагають студентські візи. Якщо країна призначення вимагає візу, не забудьте подати заявку задовго до очікуваного вильоту. Переконайтеся, що віза охоплює весь період вашого навчання за кордоном.

Для студентів та громадян країн Європейського Союзу необов'язково мати студентську візу для в'їзду до ЄС. Однак дійсний паспорт, звичайно, необхідний. Якщо ви не є громадянином країни, що входить до ЄС, вам рекомендовано зв'язатися з посольством або консульством країни призначення у вашій країні для отримання правил в'їзду до вашого від'їзду. Якщо ви громадянин держави-члена Європейського Союзу або Ліхтенштейну, Ісландії, Норвегії та Швейцарії, ви маєте право на вільне пересування та проживання в країнах ЄС.

Студенти, які приїжджають з інших країн, повинні подати заявку на «студентську візу» в консульстві чи посольстві у своїй країні. В'їзд з туристичною візою неприйнятний для студентів. Студентська віза включає дозвіл на перебування в країні тимчасового проживання. Це дозволяє вам залишатися і вчитися в обраній країні до терміну дії візи.

Заяву на отримання візи необхідно подати до консульства країни, де знаходиться постійне або тимчасове місце проживання заявника, або в країні громадянства заявника. Якщо громадяни третіх країн бажають залишитися довше 3 місяців, вони повинні мати дійсний проїзний документ, необхідні

дозволи на повернення або продовження подорожі, і вони повинні мати можливість перевірити мету в'їзду та перебування, вони повинні мати як житло, так і достатньо фінансових коштів, ресурси для відшкодування своїх витрат плюс повне медичне страхування або достатні фінансові ресурси, необхідні для отримання медичних послуг.

Студенти, які є громадянами третіх країн, можуть отримати дозвіл на проживання, якщо вони мають постійні юридичні відносини зі зареєстрованим державним навчальним закладом, який працює відповідно до державної освітньої інформаційної системи, або бажають залишитися в країні призначення для навчання на денній формі, організованої визнаним державою вищим навчальним закладом, або взяти участь у підготовчому курсі до навчання визнаним державою вищим навчальним закладом.

Для громадян третіх країн Імміграційне бюро видає біометричний документ, Блакитну карту ЄС, дозвіл на роботу та дозвіл на проживання, що надає можливість висококваліфікованим громадянам країн, які не входять до ЄС, працювати та жити на усій території ЄС.

- **ФОРМА ЗАЯВКИ**

Заявник повинен заповнити анкету ретельно та правильно.

- **ІДЕНТИФІКАЦІЙНА КАРТКА**

Дозвіл на проживання студента може поновлюватися щороку, коли заявник надає докази того, що він/вона все ще відповідає вимогам, які дають йому право на отримання студентської візи, і досягнув задовільних академічних результатів протягом курсу, на який подається заявка на продовження.



- **МИТНЕ РЕГУЛЮВАННЯ**

Ці норми мало чим відрізняються від правил інших європейських країн. Заборонено ввозити зброю в країну або через неї. Деякі види їжі також заборонено ввозити чи вивозити.

- **ІНШІ ДОКУМЕНТИ**

Якщо ви подаєте документи в аспірантуру, переконайтеся, що у вас є відповідні документи за попередні роки.

СЕРТИФІКАТИ

Вам знадобляться ваші сертифікати. Копії дипломів з попереднього навчання (академічні стенограми дають університету повну інформацію про курси та модулі, які ви вивчали на бакалаврському рівні, та оцінки, які ви отримали).

- **СЕРТИФІКАТ ЗІ ЗНАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ**

Коли ви подаєте документи на навчання за кордоном, є ймовірність того, що будете навчатися англійською мовою або іншою поширеною іноземною мовою (німецькою, французькою тощо). Цей сертифікат тестування надзвичайно важливий і має термін дії. Тож переконайтесь, що сертифікат дійсний, подаючи його до університету.

З цієї причини університети повинні знати, що мова не буде перешкодою для вашого навчання, що ви здатні розуміти та використовувати цю мову на академічному рівні.

- **ЦІЛЬОВА ЗАЯВКА**

Цей письмовий документ буде вказувати на те, ким ви є, чому ви обрали саме цей університет, що ви плануєте робити після закінчення навчання, інтереси та інші особисті дані. Добре написана заявка стане ключем до вашого шляху в університет. Тож витратьте достатньо часу, перш ніж подати цільову заявку.

- **МОТИВАЦІЙНИЙ ЛИСТ**

Багато студентів розгублені перед вимогами заповнення заявки про ціль або мотиваційного листа до своєї справи.

Мотиваційний лист та цільова заявка дуже схожі, але це не одне і те ж. З мотиваційним листом університети очікують, що ви більше зосередитесь на тому, як їх програма співвідноситься з вашим досвідом та вашими професійними планами. Вони можуть також вимагати, щоб ви вказали, на якому курсі чи спеціалізації ви хочете зосередитись під час навчання.

- **РЕКОМЕНДАЦІЙНИЙ ЛИСТ**

Люди завжди хочуть знати, що про вас думають інші. Знайдіть можливість попросити рекомендаційний лист у когось (викладача, декана), хто вам його належно напише.

МЕДИЧНА СТРАХОВКА

Страховання подорожей коштує інвестицій, якщо ви захворіли або маєте серйозні медичні проблеми. Якщо у вас вже є медична страховка, перевірте, чи включає вона страхове відшкодування за кордоном.

Щоб мати дозвіл на проживання, ви повинні надати підтвердження медичного страхування на час перебування у країні тимчасового проживання. Студенти, які здійснюють обмін, можуть оформити обов'язкове медичне страхування, надавши лист про вступ, одразу після прибуття до країни перебування. Відшкодування здійснеться лише з першого дня зарахування. Зверніться до своєї страхової

компанії. Заявники повинні оформити державне або приватне медичне страхування на всі ризики, які зазвичай відшкодовуються для громадян в країні перебування.

Якщо ви берете участь у міжнародній програмі обміну студентами або навчаєтесь у державному інституті, ви маєте право на безкоштовну медичну допомогу. На підставі чинної домовленості між університетом, що приймає, та рідним університетом вам дозволено користуватися засобами системи соціального забезпечення країни призначення.

Переконайтеся, що ваша страховка дійсна на дату, коли ви плануєте прибути до країни призначення, і відшкодовує весь час, який ви плануєте провести в країні призначення. Отримайте страховий документ, у якому зазначена ця інформація.

БАНКІВСЬКИЙ РАХУНОК

Отримайте всю інформацію щодо свого банківського рахунку вдома для отримання переказів (ім'я власника рахунку, номер рахунку, назва банку, IBAN та Swiftcode). Банківська справа в іноземній країні відрізняється від тієї, до якої ви звикли. Можливо, ви не зможете використовувати свою карту так, як це робите вдома. Найпростіше створити банківський рахунок після прибуття. Це забезпечить вам можливість мати власні кошти із собою і швидко отримати до них доступ. Зверніться до свого консультанта за кордоном, щоб дізнатися, що потрібно для відкриття рахунку.

ПЕРЕВІРКА

Отримавши всі потрібні документи, перевірте їх стільки разів, скільки захочете. Складіть всі документи в папку та розташуйте їх відповідно до контрольного списку. Це допоможе вам краще організувати свою заявку.

1.4. Як підготувати свій багаж?

Процес підготовки багажу, як правило, полягає не лише в пакуванні своїх повсякденних речей у валізу. Яким би простим не здавався цей процес, є кілька моментів, про які варто пам'ятати, збираючи все необхідне перед тим, як поїхати вчитися за кордон. Перш ніж пакувати валізу, потрібно врахувати основні фактори, які можуть вплинути на ваш вибір. Ми акцентуємо на тому, як підготувати свій багаж до навчання за кордоном та про різні речі, які слід пам'ятати під час складання багажу.

ПЕРЕВІРТЕ ПОГОДУ ТА КЛІМАТ

Перший фактор, про який варто пам'ятати, – це погода країни призначення. Щоб отримати певну інформацію щодо погоди країни, до якої ви вирушаєте, радимо здійснити пошук у Google, щоб визначити, скільки сезонів є в країні, у якій ви збираєтесь навчатися: чотири чи лише один. Також потрібно враховувати загальний клімат. Це не можна ігнорувати. Клімат країни, де ви навчатиметесь, може суттєво вплинути на вибір речей, які необхідно взяти із собою в поїздку. Також зверніть увагу: якщо ваше місце навчання за кордоном в іншій частині континенту, то кліматичні умови в різні пори року можуть відрізнятися від тих, до яких ви звикли.



Під час пакування багажу вам необхідно враховувати, в якій країні, в якому місті або регіоні ви будете вчитися. Ключовим тут є знання деяких характеристик, пов'язаних із країною призначення

Я досі пам'ятаю, як уперше приїхав до Угорщини, щоб скласти вступний іспит на PhD. Це було три роки тому, 13 травня. Я упаковав свою дорожню сумку, зважаючи на погоду в моїй країні (температура становила приблизно 25-30 градусів). Я прибув до Угорщини вночі, одягнений у шорти та короткий пуловер. Коли вийшов з аеропорту, відчув, що мені дуже холодно. Тоді я зрозумів, що помилився, збираючи валізу, бо всі мої речі виявились невідповідними для погодних умов Угорщини. Цілу ніч почувався дуже розчарованим і розгубленим.

ЩО ЗАЛИШИТИ ВДОМА

Щоб знати, що взяти з собою і що залишити, потрібно врахувати другий фактор, незалежно від того, є регіон призначення урбанізованим чи ні. Ви повинні знати, чи будуть крамниці, які вам підійдуть, якщо ви хочете придбати якусь річ. Або ж вам слід покласти все, що вам потрібно. Ви не мусите використовувати свою обмежену місткість багажу для трьох рушників та декількох пляшок шампуню або будь-якої іншої речі, яку можна знайти в країні, до якої ви подорожуєте. Натомість з'ясуйте, наскільки доступними для вас будуть крамниці, а потім визначте, що і як пакувати для навчання за кордоном.

Перші два роки за кордоном я звик брати з собою майже все. Щоразу, коли мав нагоду відвідати свою батьківщину, віз спеції, деякі види особливих традиційних харчових інгредієнтів, трохи заморожених продуктів, одяг різних сезонів, зубну пасту. Але пізніше все змінилося. Я краще вивчив країну та мовою, тож легко міг знайти те, що мені потрібно. Навіть деякі традиційні харчові інгредієнти моєї батьківщини.

ОДЯГ ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ПОДІЙ АБО СПОРТУ

Для першого прибуття в країну вам знадобиться спортивний одяг для того, щоб ви почувалися комфортно, наприклад, коли підете робити покупки. Зазвичай всі види спортивного одягу дуже дорогі, якщо купувати їх у крамницях. Однак пізніше, коли ви звикнете до країни та інтернет-магазинів і торгових точок спортивного одягу, це буде дуже доступно.

Будь ласка, не забудьте взяти з собою ваші традиційні костюми для міжнародних вечірок або спеціальних заходів.

ХОБІ ТА РЕЛІГІЯ

У кожного є хобі. Деякі з них передбачають необхідність особливих знарядь чи інструментів. Наприклад,

гітару. Якщо ж ви любите відеоігри, вам доведеться взяти з собою ігровий автомат (PS4, Xbox). Це також актуально щодо релігії: візьміть із собою те, що допомагає вам у практиці певних релігійних дій.

! *Університети зазвичай пропонують місце для сповідання релігії*

НЕОБХІДНІ ПРЕДМЕТИ

Не забудьте про такі необхідні предмети, як мобільний пристрій, ноутбук та м'який чохол, зарядні пристрої, адаптери живлення. Також вам можуть знадобитися шльопанці, які використовуватимуться як взуття для душу.

1.5. Медична підготовка

На сьогодні декілька країн оновили конкретні критерії медичного тестування для заявників студентської візи, тому не забудьте підготувати звіти про тестування на здоров'я під час підготовки до навчальної візи. За останні кілька років медичні вимоги до віз студентів зросли.



Де я?

Коли я подавав документи на візу, мені доводилося додавати багато звітів про медичні тести, як і будь-який інший міжнародний студент, тому я це зробив, але коли я приїхав до Угорщини, я не взяв із собою звітів, я вважав, що вони не потрібні. Однак закон тут інший, оскільки віза, яку ви отримуєте, коли перебуваєте вдома, триває лише 15 днів, тоді вам слід звернутися до університетського імміграційного бюро, щоб поновити її на один-два роки після прибуття та закінчення вступного іспиту. Мені довелося навідатися до згаданої інстанції, щоб поновити дозвіл на проживання. Там вони попросили мене приєднати медичні висновки до інших необхідних паперів. У мене їх не було (вони зазвичай просять студентів мати оригінали документів). Я попросив працівника, який обслуговував мене, організувати консультацію з директором офісу. Він це зробив. Я пояснив директору офісу свою ситуацію. Попросив дозволити мені подати копії. Директор офісу погодився. Я попросив мою сім'ю відсканувати вдома необхідні медичні документи та надіслати їх мені електронною поштою.

Нещодавно більшість країн у всьому світі почали вимагати від усіх іноземних студентів проходження повного обстеження з медичними висновками та сертифікатами з довіреної клініки у своїх країнах. Отже, якщо ви плануєте навчатися за кордоном, також важливо знати про клінічні обстеження, які вам потрібно буде пройти.

МИ РЕКОМЕНДУЄМО ПОВНЕ МЕДИЧНЕ ОБСТЕЖЕННЯ ДО ВАШОЇ ПОДОРОЖІ ЗА КОРДОН

Відповідне профілактичне тестування на інфекційні та незаразні хвороби стало життєво важливим компонентом процесу отримання дозволу на проживання, щоб гарантувати виявлення тих, хто може бути зараженим, ще до в'їзду в країну. Стандарти медичного тестування відрізняються залежно від країни.

МЕДИЧНІ ДОВІДКИ, ЯКІ ВАМ НЕОБХІДНО МАТИ

- **АНАЛІЗ КРОВІ**

Аналіз крові може надати інформацію та деталі щодо роботи нирок і печінки, загального аналізу крові та різних видів гепатиту й ВІЛ.

- **СТОМАТОЛОГІЧНЕ ОБСТЕЖЕННЯ**

Особливо варто враховувати стоматологічні потреби. Однозначно варто пройти загальний огляд стоматолога перед від'їздом.

- **ЩЕПЛЕННЯ**

Незважаючи на те, що країна, до якої ви плануєте поїхати, має високий рівень стандартів охорони здоров'я, переконайтесь, що ваші довідки про щеплення є актуальними.

- **МЕДИКАМЕНТИ ТА/АБО РЕЦЕПТИ НА ЛІКИ**

Для вашої першої поїздки до країни призначення, де ви будете навчатися, вам слід подбати про те, щоб взяти з собою всі призначені вам ліки, оскільки іноді може знадобитися час, щоб дізнатись, чи є ці ліки і як їх отримати.

З дитинства у мене сезонна шкірна алергія. Я використовую суміш кремів більше десяти років. Коли приїхав до Угорщини на навчання, забув узяти з собою усі креми. Я довго їх шукав, але, на жаль, не знайшов усіх. Згодом привіз необхідні препарати з дому. Але пізніше, після того, як я звик до нового середовища та облаштувався в країні, знайшов усі креми, необхідні для мене, навіть познайомився із лікуванням народними засобами, що виявилось доволі ефективним.

2. Інтеграція в нове середовище

ПРИ ПРИБУТТІ В УНІВЕРСИТЕТ:

- зустрітись зі своїм координатором (якщо він наданий);
- зареєструватися в Міжнародному офісі;
- заселитися в гуртожиток / квартиру;
- отримати студентське посвідчення (студентський квиток);
- здати медичну довідку та копію страховки;
- відвідати орієнтаційний день/тиждень;
- ознайомитися з правилами безпеки, що діють в університеті, що приймає;
- перевірити розклад занять;
- дізнатися про місце проведення занять та про те, як туди дістатися.

Коли я вступав до іноземного університету, я зрозумів, як важливо дотримуватися контрольного списку: списку запитуваних документів. Коли вперше подав заявку, мене дискваліфікували вже під час розгляду заяви, оскільки я подав не копію оригіналу диплому, а лише переклад. З цієї причини мені довелося пропустити цілий рік. Вдруге, звичайно, я вже був уважнішим і все зробив правильно. Принцип контрольного списку - потрібно подавати строго ті документи, які є в списку, нічого не пропускаючи. Можливо, варто навіть надіслати щось зайве: наприклад, сертифікати про додаткові курси, участь у науковій конференції, стажування.

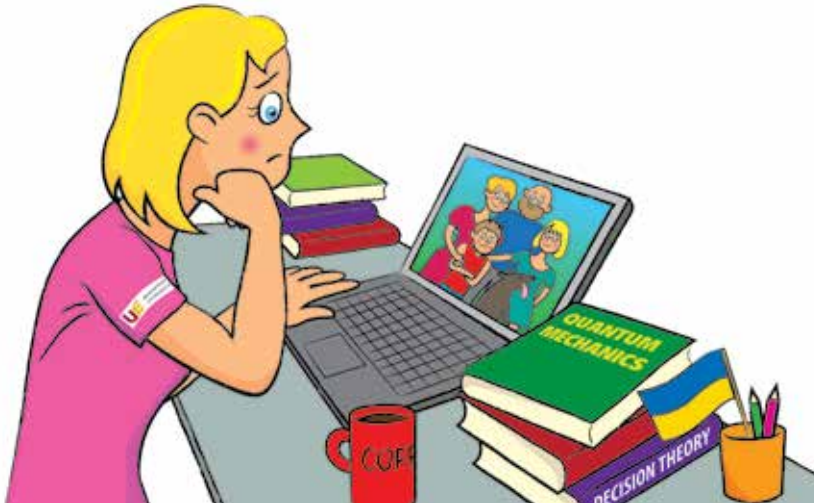
2.1. Адаптація

Усвідомлення того, що наш «звичний» спосіб життя, сприйняття речей і поведінки може виявитися «неправильним» або «не схожим» до того, який є у людей іншої країни, викликає у студентів стан культурного шоку.

 *Перед тим, як ви куди-небудь їдете, читайте статті чи книги про важливі культурні традиції та звичаї. Крім того, ознайомтеся з історією міста/регіону/країни, яке ви відвідаєте чи куди переїдете. Розуміння історії міста пояснить, чому люди можуть діяти або реагувати певним чином на конкретні теми під час розмов. Загалом, будьте дуже шанобливі до всіх людей, і ця повага буде повернена.*

ЯК ПОДОЛАТИ КУЛЬТУРНИЙ ШОК?

- Будьте відкриті до нових вражень.
- Підтримуйте зв'язок з домом, родиною та друзями.
- Займіться своїми захопленнями, шукайте нові цікаві заняття.
- Спілкуйтеся, знаходьте нових друзів.
- Щодня дізнавайтеся щось нове.
- Поцікавтеся й вивчіть історію та культуру країни перебування.
- Читайте місцеві газети, журнали, дивіться фільми й серіали, відвідуйте театри, концерти, музеї та виставки.
- Дізнайтеся більше про мову країни перебування, включаючи молодіжний сленг, місцеві діалекти та ідіоми.
- Пересувайтеся, займайтеся спортом.
- Наберіться терпіння. Пам'ятайте, що адаптація до життя за кордоном не відбувається за один день.
- Візьміть із собою з дому кілька важливих для вас речей (фотографії друзів та рідних, улюблену кружку і т.п.)



Родинні зв'язки

Усі переживають культурний шок. Озираючись на досвід, багато хто каже, що він був джерелом розуміння та особистісного зростання.

Усі переживають культурний шок. Озираючись на досвід, багато хто каже, що він був джерелом розуміння та особистісного зростання.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

Якщо ви відчуваєте, що не можете самостійно впоратися із проблемами, не соромтеся звертатися за психологічною допомогою у Відділ психологічного консультування університету, що приймає (дізнайтеся подробиці у координатора університету, що приймає) або надішліть запит до відділу психологічного консультування електронною поштою «Консультація Skype для студента по міжнародній мобільності».

Не дозволяйте культурному шоку заважати вам навчатися за кордоном.

Навчання за кордоном – це не вихідні та пізні вечірки. Це виклик, ознайомлення з новою культурою та емоційне навантаження. Ми обіцяємо вам, що, повернувшись додому, ви забудете про все, що вас дратувало, і будете цінувати спогади та друзів, яких ви надбали, навчаючись за кордоном.

2.2. Календар подій

ОРІЄНТАЦІЙНИЙ ТИЖДЕНЬ

Орієнтаційний тиждень організовується за тиждень до початку навчального року, коли в університеті приймають іноземних студентів, що прибувають. Він покликаний допомогти вам як новому студенту познайомитися з новими одногруппниками, влаштуватися в університеті та пізнати нове оточення.

Що відбувається під час орієнтаційного тижня?

Орієнтаційний тиждень включає такі важливі та серйозні заходи, як підписання угоди про навчання, а також загальні цікаві речі, наприклад, знайомство з новими людьми протягом тижня та участь у вітальній вечірці наприкінці тижня.

Під час орієнтаційного тижня ви зможете:

- зустрітися з іншими іноземними студентами та працівниками Міжнародного відділу;
- отримати графік своєї навчальної програми та інформацію про те, як користуватися інформаційними системами студента;
- отримати свій студентський квиток;
- мати можливість ознайомитись з університетським містечком;
- отримувати інформацію про медичні послуги та безпеку в країні перебування;
- зареєструватися на навчання та підписати контракт на навчання;
- отримувати інформацію про імміграційні процедури.

Три поради, як насолоджуватися першим тижнем...

1. Не бійтеся. Майте на увазі, що більшість людей, які відвідують орієнтацію, так само, як і ви - іноземні студенти. Отже, починайте розмови з усіма, вам нічого втрачати.
2. Носіть зручне взуття та одяг. Протягом тижня орієнтації буде багато прогулянок.
3. Ставте питання. Якщо ви в чомусь не впевнені, просто запитайте. Усі співробітники та керівники студентів там, бо вони хочуть допомогти ВАМ. Не існує недоречного питання.

МІЖНАРОДНІ СТУДЕНТИ ТА СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

Інтернет - прекрасне місце для початку знайомства. Якщо ви хочете дізнатись про звичаї, релігійні вірування чи прості культурні «робити і не робити», характерні для країни, до якої ви переїжджаєте, є безліч Інтернет-ресурсів, за допомогою яких можна дізнатися, що вам потрібно.

Прийняті іноземні студенти можуть приєднатися до програми Erasmus + у Facebook, щоб зв'язатися з іншими студентами, які приїжджають на навчання, або зв'язатися зі студентами попередніх семестрів, які можуть дати вам кілька корисних порад.

ДІЯЛЬНІСТЬ

Університет – це не тільки те, що відбувається у класі.

Студентське життя складається з численних заходів та організацій, таких як Студентське самоврядування, Програма студентського лідерства та культурні заходи, Спільна програма з місцевими студентами, спортивні клуби тощо. Крім того, університет пропонує безліч допоміжних послуг, призначених допомогти студентам максимізувати повний навчальний потенціал. Деякі з цих послуг включають репетиторство, академічне консультування та кар'єрне консультування, а також державні програми. Студенти об'єднуються в студентські організації, щоб відпочити від навчання та знайти однодумців в університеті. Кожен студент може знайти студентську організацію, яка йому подобається.

ПРИЄДНУЙСЯ

Насолоджуйтесь, спробуйте щось нове та максимально використайте свій час за кордоном. Дізнайтеся, як стати учасником певних поїздок чи заходів, приєднуйтеся до клубів та університетських товариств.

2.3. Процес обслуговування студентів

НАСТАВНИКИ

На додаток до допомоги, яку надає Міжнародний офіс під час орієнтаційного тижня, нові міжнародні студенти мають можливість отримати наставника - місцевого студента, який може зустрітися з вами після прибуття, супроводити до помешкання, допомогти вам ознайомитись із життям в іноземному місті, дати відповіді на різні запитання щодо вашого перебування в країні загалом тощо.

Наставники-однолітки прагнуть допомогти встановити зв'язок іноземним та місцевим студентам, надаючи студентам-обмінникам руку допомоги для полегшення початку їхнього перебування, а також надаючи студентам з інших країн можливість практикувати іноземну мову та зустрічати нових людей.



Після прибуття студент зустрічається зі своїм наставником-однолітком, який допомагає з реєстрацією, влаштуванням на нове місце, оформленням документів тощо.

За тиждень до прибуття або раніше наставник чи викладач зазвичай зв'язується зі студентом електронною поштою. Ви можете ставити питання, які вас хвилюють, обговорювати умови життя, навчання тощо. Наставник (викладач) також може допомогти вам зв'язатися з науковими консультантами. Також у день прибуття студент отримує великий пакет документів, який необхідно заповнити та повернути протягом двох тижнів.

Через кілька днів після прибуття університет організовує зустріч студентів та викладачів з представниками університету, які розповідають про формальні вимоги, пояснюють, як заповнювати документи. Таким чином, перший тиждень майже повністю присвячений вирішенню організаційних питань, а також оформленню документації.

Крім того, в інформаційному центрі ви можете взяти безкоштовну карту міста англійською мовою та інформаційні буклети, які можуть стати в нагоді іноземцям.

2.4. Поведінка та правила при надзвичайних ситуаціях

- Після прибуття за кордон зареєструйтесь у посольстві вашої країни громадянства та запишіть контактний номер в надзвичайній ситуації.
- Обов'язково беріть із собою копію Згоди на мобільність.
- Завжди тримайте під рукою номер свого медичного страхування та контактної компанії.

ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЬ В НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

1. Не панікуйте і зберігайте спокій. Переконайтесь, що ви можете впоратися з обставинами.

2. Негайно повідомте:

- координатор/наставника приймаючого університету;
- координатора виїзної мобільності;
- сім'ю.

2.5. Правила програми

У цьому розділі ви дізнаєтесь про важливі правила міжнародної програми мобільності, зокрема ті, що стосуються таких моментів:

ПРОЦЕС НАВЧАННЯ

Студенти повинні виконати Угоду про навчання або вимоги Програми, відвідати всі заняття з дисциплін та скласти всі середньострокові та підсумкові тести, передбачені навчальною програмою.

ЗАКОНИ

Студенти, які приїжджають вчитися в іншу країну, зобов'язані дотримуватися всіх правових норм (законів) та актів цієї країни. Відповідальність передбачена за порушення будь-яких правових норм. Незнання цих законів не дає звільнення від юридичних наслідків.

ВИМОГИ ДО ЗОВНІШНЬОГО ВИГЛЯДУ

Будь ласка, одягайтеся відповідно до кожної події та стежте за місцевими вимогами до зовнішнього вигляду (наприклад, в університеті, церкві, під час відвідування великих міст, а також вечірніх заходів).

АЛКОГОЛЬ

Студенти повинні дотримуватися всіх законів щодо мінімального питного віку. Мінімальний питний вік - 21 рік. Студенти, які порушують цей закон, можуть бути розглянуті на можливість виключення з програми.

НАРКОТИКИ

Учасники програми не повинні зберігати або вживати наркотики, які є незаконними у країні, яка приймає. Порушників цієї політики можуть відрахувати з Програми. Перевірене порушення зазвичай включає речові докази, допуск свідків.

ШКОДА

Якщо ви завдали майнової шкоди третім особам, університету, зоні відпочинку, гуртожитку тощо, вам це доведеться відшкодувати перед виїздом з міста. Будь ласка, перевірте чи покриє ваша страховка такі випадки.



Різні країни, різні правила

3. Дослідження повсякденного життя

3.1. Особистий простір

СИТУАЦІЯ 1

У кабінеті секретаря одного з університетських факультетів студентів обслуговують за спеціальною стійкою, яка знаходиться біля входних дверей. Увійшовши до кімнати, один з іноземних студентів пройшов повз стійку, підійшов до столу секретаря, нахилився над нею і запитав про робочий час професора. Секретар почувалась ніяково, коли студент був так близько до неї, і попросила його стати за стійку. Студент сказав їй не вказувати йому, де він повинен стояти, бо він почувався комфортно в цьому місці. Він обурився, що йому доводилося говорити з секретарем стоячи і не маючи стільця біля столу секретаря, на який можна сісти.



Навколо кожного є певний простір, який дає їм відчуття комфорту і в якому вони почуваються в безпеці. Розмір цього простору, який зазвичай називають особистим простором, приватною сферою або особистою дистанцією, різниться залежно від культури. У деяких країнах люди, які ведуть розмову, почуваються комфортно, коли вони знаходяться поруч, тоді як в інших місцях вони вважають за краще дотримуватися відстані, наприклад, щонайменше 1 метр. Перед тим, як поїхати вчитися за кордон, вам слід з'ясувати, на якій відстані слід триматися, щоб люди, з якими ви розмовляєте, не почувалися незручно.

СИТУАЦІЯ 2

Після останнього заняття на річному курсі студенти організували невеличку прощальну зустріч, дякуючи один одному за успішну співпрацю. Один із учасників, студент з Іспанії, підійшов до вчителя, ввічливо подякував йому за роботу, потиснув руку і, виходячи, погладив його по плечу. Такий жест, що, як правило, сприймається як покровительський (наприклад, у Польщі), може трактуватися не лише як помилка, а й як образа. У Польщі багато людей досі вважають, що молодша людина повинна в першу чергу вклонитися та привітатись, тоді як старша людина має привілей простягнути руку.

Особистий простір іспанців більше схожий на арену для взаємодії з іншою людиною, а не на анклав, який дає їм відчуття безпеки. Наближаючись до польського співрозмовника на відстані витягнутої руки, іспанець все ще зберігає дистанцію, тоді як поляк вже втрачає почуття безпеки.

Ця близькість та відкритість проявляються не лише у взаємних стосунках, коли люди похилого віку ставляться до молоді на партнерських (рівних) засадах, а й у повсякденному житті. Ввічливі форми звертання та ввічливі вислови важливі для людей, які займають певні посади в університетах чи кафедрах, а також для найстарших та найвидатніших викладачів. Слід зазначити, що звернення до когось на ім'я не є ознакою відсутності поваги чи неввічливості (що сприймається таким чином у польській культурі).

ІНШІ ПРИКЛАДИ

- Студент зі Східної Європи прийшов до університетського бюро кар'єри, щоб отримати певну підтримку у прийнятті рішення щодо своєї майбутньої кар'єри. В кінці бесіди, задоволений її ходом та результатами, вражений увагою та професіоналізмом радника, розкрив обійми, намагаючись обійняти його. Не звикши до такого типу реакції, працівник кар'єрного офісу розгубився, і в результаті студент також почувався незручно.
- Студент відповів на телефонний дзвінок у крамниці. Він продовжував розмову тривалий час у режимі "вільні руки", пересуваючись між полицями та ігноруючи присутність інших людей. Така поведінка в його країні не є винятком. Однак подробиці його розмови були незручними для інших покупців - вони не відчували потреби дізнаватися про приватні справи незнайомця.
- Під час міжнародного курсу, який тривав кілька місяців, в одній групі з'явилися студентка-латиноамериканка і молода дівчина з Єгипту (мусульманка). Вони продовжували працювати над проектом кілька годин на день. Після його завершення всі студенти поспішили обійняти один одного, але молода єгипетська студентка розгубилася і лише потиснула руку своїй подрузі. Коли та спробувала обійняти її, вона збентежилася, відступила на крок і сховалася за іншими дівчатами.



У різних культурах люди дотримуються різної дистанції в особистих контактах.

Дізнайтеся, як це виглядає у країні, де ви хотіли б навчатися

3.2. Концепція часу

Які очікування країни, що приймає, щодо пунктуальності? Можливо, запізнення буває прийнятним у вашій країні, але дізнайтесь про ставлення до цього у країні, що приймає, оскільки вам доведеться пристосовуватися до місцевих вимог.

СИТУАЦІЯ 1

Перед початком семестру (у вересні) іноземний студент попросив розклад іспитів на майбутній навчальний рік (на зимовий та літній семестр) включно із точним іменем екзаменатора, дату, час та аудиторію, коли і де відбудеться іспит. Однак в університеті, де він розпочав навчання, дати іспитових сесій встановлюються не раніше ніж за місяць до їхнього початку, номер аудиторії – за кілька днів до іспиту, а повідомлення імені екзаменатора не практикується. Студенти з'ясовують, хто проводитиме іспит, під час занять чи лекцій. У країні іноземного студента на початку кожного навчального року всі студенти та викладачі отримують електронною поштою детальний розклад іспитів із усіма датами та необхідними деталями.



Час сприймається по-різному залежно від країни. У деяких з них (монохронні культури) всі події, ритм дня, семестр та навчальний рік, а також зустрічі в університеті суворо організовані графіками, планами та щоденниками. Бути професіоналом у таких країнах означає бути пунктуальним і мати можливість виконувати завдання, як було заплановано. В інших країнах підхід до часу є більш гнучким (поліхронічні культури). Розклади, плани та щоденники розглядаються як загальні орієнтири, які за необхідності можуть бути змінені. Бути професіоналом у таких країнах означає розпоряджатися часом таким чином, щоб встигати з усім, не обов'язково чітко дотримуючись плану. Важливим є кінцевий результат, а невелика затримка не особливо важлива. Якщо ви плануєте вчитися в іншій країні, з'ясуйте, наскільки важливий час для її громадян.

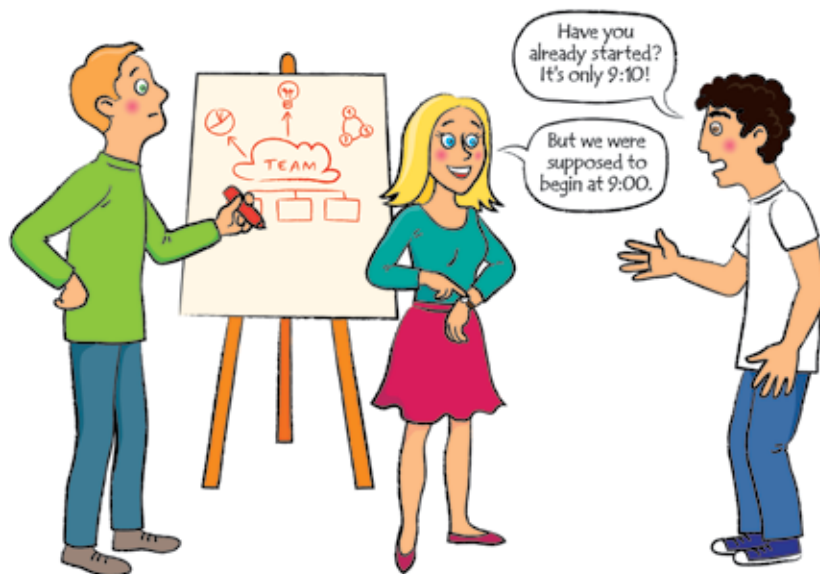
СИТУАЦІЯ 2

Студентка з Чехії отримала повідомлення, що о 17:00 відбудеться інтеграційна зустріч - нічний відпочинок у боулінг-клубі. Тих, хто бажає взяти участь у цій події, попросили зібратися біля пункту збору о 16:30. Вона була впевнена, що академічна чверть стосується всіх видів діяльності студентів, включаючи і менш формальну, і була здивована тим, що коли вона прибула туди о 16:45, усі вже пішли.

У Польщі існують два популярні терміни «академічна чверть» або «студентська чверть», згідно з яким студентам дозволяється залишати заняття без будь-яких наслідків, якщо вчитель запізнюється більше ніж на 15 хвилин. Це працює і навпаки, дозволяючи студенту запізнюватися на заняття не більше ніж на 15 хвилин без наслідків. Однак другий варіант не є правилом, і деякі викладачі не терплять того факту, що студенти спізнюються. Слід підкреслити, що поняття «академічна чверть» стосується лише занять в університеті, а не будь-яких інших видів діяльності.

ІНШІ ПРИКЛАДИ

- На початку навчального року, після першої лекції, студенти вирішили влаштувати вечір і розважитися. Обрання місця для цього не виявилось проблемою, оскільки в районі було багато невеличких пабів та барів. Однак встановити правильний час виявилось набагато складнішим. Кілька людей хотіли зустрітися одразу після вечері, о 20:00, щоб побачити щось, поки не стемніло, і мати достатньо часу, щоб добре виспатися (група студентів із Центральної Європи). Інші пропонували трохи пізніше, близько 23 години, щоб було прохолодніше та приємніше (студенти з Балкан). Тим часом місцеві студенти запропонували 1:00 ночі, оскільки в цей час були відкриті наймодніші місця, тоді як "23:00 - це час, коли діти збираються" (студенти з Піренейського півострова). Нарешті, всі вирішили зустрітися о 20:00, щоб мати більше часу для знайомства, оскільки це виявилось найважливішою метою їхньої зустрічі.



У різних культурах питання пунктуальності трактується по-різному. У деяких країнах бути пунктуальним означає прийти на 10 хвилин раніше, тоді як в інших на 10 хвилин запізнитись не проблема.

- Студенти з країн, де відображається більш гнучкий підхід до часу, часто ставляться до термінів подання робіт чи есе як до відправної точки для переговорів зі своїм викладачем. Вони намагаються переконати його або її, щоб дати їм більше часу для виконання завдання через погане знання мови, поганий емоційний стан або нудьгу по домі. У країнах, де час лінійний, має свій початок і кінець, а його ресурси обмежені, студенти зазвичай організовують своє життя, встановлюючи непрямі цілі або терміни. Недотримання термінів або досягнення цілей може трактуватися як сигнал низької трудової етики, некомпетентності або навіть незнання.

3.3. Турбота про себе та навколишнє середовище

Гігієнічні звички. Кожна культура має свої специфічні гігієнічні звички. Ми хотіли б лише зазначити, що деякі звички відрізняються, і поінформувати вас про відмінності, щоб допомогти вам адаптуватися.

СИТУАЦІЯ 1

В одному з університетів студенти щороку в травні святкують «університетський фестиваль». Протягом дня в кампусі відбуваються численні зустрічі, концерти та різноманітні заходи. Увечері студенти часто збираються на шашлик. Одного року також були запрошені студенти зі Швейцарії. На відміну від своїх однолітків, вони замість їжі привезли з собою багато поліетиленових пакетів. Побачивши здивовані погляди, вони пояснили, що приберуть після вечірки, зберуть усе сміття та викинуть у відповідні контейнери. Студенти-господарі були дуже здивовані, оскільки до цього часу ніхто не турбувався про прибирання, залишаючи це за адміністративним персоналом університету.

У багатьох країнах люди ставляться бережно до навколишнього середовища і живуть у гармонії з природою. Вони відчувають себе її частинкою. Люди намагаються не втручатися в природне середовище і не змінювати його. Вони захищають свою культурну спадщину не лише у вигляді пам'яток, а й природних ландшафтів. Однак є також країни, де люди змінюють і приборковують природне середовище, роблячи його придатним для своїх потреб та комфортного життя. Незалежно від того, яку думку ви поділяєте, переконайтесь, що місце, яке ви залишаєте, чисте та охайне.

СИТУАЦІЯ 2

Група молодих чоловіків, студентів зі Східної Європи, товпилася біля входу в лекційний зал. Інші

студенти стояли на відстані від них. Причиною дотримання такої дистанції, як виявилось, був інтенсивний запах парфумів, якими користувалися перші. Після заняття викладач лагідно та ввічливо сказав їм, що запах, який вони поширюють, турбує інших учасників занять. Іноземні студенти були здивовані і злі, стверджували, що парфуми для них – це ознака гарного смаку, розкоші та соціального статусу. До того ж аромат, який вони використовували, – брендовий і дорогий. Вони вигукували, що якщо хтось не може цього собі дозволити і заздрить, то це не їхня проблема!

Всі ми використовуємо парфуми з естетичних та гігієнічних міркувань. Аромат повинен відповідати цьому випадку. Деякі типи парфумів підходять для роботи в офісі, а інші – для романтичного вечора. Якщо ви знаєте, що будете у великій групі людей, наприклад в громадському транспорті, в університеті або в офісі, то повинні переконатися, що ваш аромат є делікатним і не заважає іншим.



Культурна різниця чи відсутність турботи?

СИТУАЦІЯ 3

Група студентів з Італії, яка навчалася в українському університеті за програмою, мала вільний час між двома лекціями. Була чудова літня погода, тож вони дістали з рюкзаків килимки та книги й зручно сіли на зеленій траві в тіні. Однак їх веселу розмову та відпочинок перервав охоронець, який ввічливо, але твердо сказав їм, що заборонено сидіти на галявині. Італійські студенти були здивовані цим правилом, але не мали іншого вибору, як забрати речі та перейти в інше місце.

Багато українських університетів досі дотримуються суворих інституційних правил поведінки в університетському містечку. Їхні площі сплановані та облаштовані не для зручності та комфорту студентів, а для візуальної естетики та гармонії. Хоча деякі з правил поступово змінюються, це відбувається дуже повільно. Тому іноземним студентам рекомендується ставитися до, здавалося б, нелогічних та атавістичних норм, а також заборон з терпінням та розумінням.

ІНШІ ПРИКЛАДИ

- Студенти з Іспанії, які приїхали навчатися до одного з університетів Центральної Європи в рамках своєї стипендії, користувалися громадським транспортом разом із багатьма іншими пасажирами. Вони були вражені умовами подорожі, особливо запахом у транспорті. Іноземці стримано і тактовно запитали своїх викладачів та місцевих студентів, чому люди, які там живуть, не користуються дезодорантами.
- В Іспанії під час програми обміну студентами, студенти з різних країн жили разом в одному крилі гуртожитку та користувались спільною ванною кімнатою. Там вони зберігали свої пакунки з туалетно-косметичними засобами, а також рушники. Це тривало доти, поки не з'ясувалося, що одна студентка з Китаю користувалася рушником, який належав студентці з Польщі. Коли дівчина виявила, що її рушник вологий, хоча вона ним і не користувалася, китайська студентка зізналась, що використала його після душу. Вона не думала, що це буде проблемою, оскільки рушник залишали у спільній ванній. У результаті спалахнула величезна суперечка, і з тих пір всі зберігали особисті речі в своїх кімнатах, поки програма обміну не закінчилася.

 *Кожен повинен дбати про чистоту та порядок навколо себе, особливо при користуванні спільними кімнатами. Почуття чистоти та порядку, як правило, є індивідуальною справою, але також можуть спостерігатися деякі відмінності між країнами. В одних культурах до цього ставляться дуже обмежено, тоді як в інших - більш ліберально. Пам'ятайте, що, їдучи в іншу країну, вам слід адаптуватися до чинних там стандартів.*

3.4. Зовнішній вигляд

Одяг. Макіяж, зачіска.

СИТУАЦІЯ 1

Студентка завжди приходила на заняття з яскравим макіяжем, довгими нігтями, пофарбованими у яскраво-червоний колір, на високих підборах, прозорим одягом (частково було видно білизну) та короткій сукні чи спідниці (довжиною до середини стегна). Студенти-чоловіки з тієї ж групи, як і деякі жінки, явно мали проблеми з концентрацією уваги, і можна було помітити, що вони кидали погляди на дівчину. На

запитання лектора (після заняття, під час очної розмови), яке вбрання мали б носити студенти з її країни, вона відповіла, що «воно повинне бути елегантним і святковим, оскільки заняття в університеті - це особливий випадок, і це слід підкреслити належним одягом». На запитання, чи є належним той одяг, у який вона одягнена, дівчина відповіла «так».

СИТУАЦІЯ 2

На початку навчального року відбулася церемонія, у якій узяли участь ректор університету, група професорів та студентів. Раптом в аудиторії з'явилось кілька іноземних студентів, які збиралися розпочати свій новий семестр. На диво, вони були одягнені у світшоти, джинси та різнокольорові футболки. Порівняно з іншими студентами, які мали елегантні та святкові вбрання, вони виглядали як група туристів, які загубили дорогу. Їхній одяг був абсолютно неадекватний цьому випадку. Недарма їм було незручно - вони боялись, що їхнє ставлення може сприйматися як неповажне з боку інших учасників заходу.

Приказка «Одяг робить людину» набуває особливого значення в культурно різноманітному середовищі. У кожній країні існують різні уявлення про те, що і коли одягати, що широко прийнято і від чого краще відмовитись. Дуже ймовірно, що університет, у який ви збираєтесь, має інший дрес-код, ніж той, до якого ви звикли. Ваш зовнішній вигляд, одяг та зачіска надсилають сигнали навколишньому середовищу та інформують його не лише про ваші риси особистості, естетичні потреби та почуття стилю, але й про те, чи поділяєте ви однакові цінності та чи поважаєте відповідні правила. Перед поїздкою варто витратити трохи часу на вивчення культури одягу тієї країни, в якій ви збираєтесь вчитися. Це дозволить вам уникнути багатьох незручних ситуацій і швидше адаптуватись у новому середовищі.

ІНШІ ПРИКЛАДИ

- Студент із Греції приїхав учитися в університет однієї з країн Центральної Європи і очікував холодної погоди. Будучи далекоглядним, він переодягнувся в літаку та одягнув анорак, шарф, рукавички та кепку. Однак після посадки він із подивом виявив, що вереснева погода була приємною і сонячною. У результаті студент прибув до університету спітнілим і втомленим.
- Підсумковий іспит в одному з університетів зібрав місцевих та іноземних студентів, які мали скласти його. Перші були одягнені в елегантний та класичний одяг - темні сукні, спідниці, костюми та краватки. Останні, група студентів зі Східної Європи, обрали одяг у народному стилі - красиві білі сорочки з насиченою і барвистою вишивкою. Контраст стилю та вбрання дивував усіх.

- Студентка з Кіпру мала взяти участь у програмі Erasmus + та переїхати до університету в Естонії. Перед від'їздом вона підготувалась до своєї подорожі та прочитала різні матеріали про історію та культуру цієї країни. Також студентка перевірила прогноз погоди, звернувши особливу увагу на поточну температуру. Для своєї подорожі вона обрала вбрання, яке, на її думку, відповідало температурі - футболку та толстовку. Температура мала бути близько 22 градусів за Цельсієм. Однак в аеропорту їй стало некомфортно, бо інші мандрівники мали зовсім інший одяг. Після виїзду з аеропорту вона дуже здивувалася, бо надворі було морозно і вітряно. Студентка зрозуміла, що при перевірці температури вона помітила, що температура становила 22 градуси за Фаренгейтом, а за Цельсієм – це нижче нуля.

! У більшості університетів поняття відповідного одягу для занять досить широке. Однак є деякі загальні правила, яких слід дотримуватися. Межі так званого доброго смаку є довільними і мають свої культурні умови. Дізнайтеся, які вони в країні, де ви хочете вчитися.



Студенти університету носять усі стилі одягу. Однак варто бути обережним, щоб не заподіювати незручностей оточуючим своїм зовнішнім виглядом

3.5. Звички в харчуванні

Запишіть години роботи ресторанів, місця, де можна придбати продукти для приготування їжі, ознайомтеся зі звичаями в країні перебування, спробуйте традиційну місцеву кухню.

СИТУАЦІЯ 1

Під час лекції студент дістав свій обід, пляшку мінеральної води і почав їсти. Помітивши це, викладач попросив його припинити робити це і почекати на перерву. Студент посміхнувся і відповів, що він дуже голодний, і якщо він зможе щось з'їсти, йому буде простіше зосередитись на лекції, перестати думати про їжу і чекати перерви. Він додав, що у нього було печиво на десерт, і він може поділитися ним із викладачем, а також із іншими студентами групи. У його країні студенти можуть їсти та пити на заняттях, і ніхто не проти.

Кожна країна має свою унікальну культуру харчування (звички за столом). Ми відрізняємось не лише тим, що їмо, як готуємо свої страви, як їх подаємо, де і коли їх їмо, але й тим, як поведимося під час їжі. Прийняття нових харчових звичок вимагає часу, і іноземні студенти часто стикаються з багатьма труднощами під час цього процесу. Ви можете уникнути їх, якщо перед поїздкою дізнаєтесь, які страви будуть на вашому столі, та яких правил та манер слід дотримуватися.

СИТУАЦІЯ 2

Під час спілкування іноземним студентам, які розпочали новий семестр в університеті в Польщі, запропонували кілька традиційних польських страв. Складання меню зайняло певний час, і молоді люди намагалися вибрати щось справді смачне та неповторне. Нарешті, вони вирішили приготувати кислі огірки та капустяне рагу - традиційне польське блюдо з кислої капусти, різних видів м'яса, чорносливу та грибів. Однак студенти зі скандинавських країн, які прийшли на зустріч і спробували страву, були здивовані її кислим смаком і подумали, що їм дали щось зіпсоване.

Соління - один із найдавніших природних методів збереження та зберігання їжі. У Польщі мариновані огірки та капуста, а також страви, приготовані з них, вважаються смачними та корисними. Загальновідомо, що консервована таким чином їжа містить багато вітамінів і є цінним джерелом магнію, кальцію, фосфору та калію. Ось чому ви не повинні втратити можливість спробувати це.

ІНШІ ПРИКЛАДИ

- імецькі студенти, яких польські однолітки запросили на день народження, прийшли зі своєю їжею. Коли була їхня черга організувати спілкування, вони не приготували жодної страви, переконані, що польські гості щось принесуть із собою, як вони роблять у своїй країні. Для польських студентів це було дуже дивно.
- На перерві китайська студентка пішла до їдальні. Діставши їжу, вона почала шукати палички серед столових приборів. Хоча ними користуються понад 2 мільярди людей, вона не змогла знайти їх у їдальні. Коли вона почула від персоналу, що у них немає паличок для їжі, студентка була здивована і налякана перспективою використання виделки та ножа до кінця свого перебування.
- Студент із середземноморської країни мешкав у польській приймальній родині. Йому було важко звикнути до місцевих особливостей споживання їжі. У його країні ранній сніданок зазвичай складався з кави та сигарети, другий сніданок – ще з однієї кави та пампушки. О 13:00 він їв обід, вдень – трохи закусок, а між 21 і 23 годинами – важку вечерю. Його нова польська родина подавала багатий і королівський сніданок вранці, трохи менший обід вдень і дуже скромну вечерю ввечері (для жебрака, а не для короля). Більше того, вони мали фіксований час прийому їжі - 7:30 ранку, 15:00 та 7 вечора. Тоді за столом збиралася вся родина.
- У Китаї ознакою вдячності є відрижка за обіднім столом після їжі. Це свідчить про те, що вам сподобалася їжа, і вас добре нагодували. Однак у Європі така поведінка вважається неввічливою і є неприпустимою.



*Якщо ви дотримуетесь спеціальної дієти,
не покладайтесь на випадковість.*

Голодувати не годиться, будьте передбачливі

Не всі країни приділяють однакову увагу забезпеченню різноманітних страв, придатних для людей, які дотримуються спеціальної дієти. У деяких країнах нормально готувати, наприклад, спеціальні пропозиції на обід для людей, які сидять на вегетаріанській або веганській дієті, тоді як в інших немає готових пропозицій, і вам потрібно скласти правильний комплекс, що не завжди легко.

3.6. Релігійні звичаї

Чи існують у вашій релігії спільноти і чи є у вибраному університет такі умови?

СИТУАЦІЯ 1

Одного разу групи студентів презентували та обговорювали свої проєкти, які вони підготували. Під час виступів молодих людей лектор ставити питання, щоб перевірити їхній рівень знань. Один зі студентів, який завжди був дуже активним на заняттях, мовчав. Він нічого не говорив, хоча однолітки просили його це зробити. В результаті вся група отримала нижчу оцінку, ніж очікували, і не могла приховати свого розчарування. Нарешті, один студент сказав: «Якщо вам не хочеться цього робити, вам слід було нам про це розповісти. Вам не потрібно було приєднуватися до нашої групи». Студент відповів, що він мусульманин, і через Рамадан він нічого не їв з ранку. Було 6 вечора, йому стало погано, запаморочилось і ледве міг сидіти прямо у своєму кріслі. Він пошкодував, що прийшов на заняття, але не хотів залишати своїх товаришів і був упевнений, що зможе взяти участь у дискусії. Зрештою, лектор призначив іншу дату презентації для цієї групи після Рамадану.

 *Релігія відіграє величезну роль у формуванні культурної ідентичності та сприйнятті інших культур. Вона впливає на індивідуальні погляди, установки, систему цінностей, а також на норми та правила соціального життя. Ці правила стосуються, зокрема, часу їжі, одягу або вільних днів протягом навчального року (наприклад, Різдва, Великодня). Європа характеризується релігійною та культурною різноманітністю. Варто звернути на це увагу цим під час навчання в іншій країні!*

СИТУАЦІЯ 2

 Під час поїздки до великого академічного міста в Західній Європі, організованій у рамках адаптації та мовного курсу для студентів зі Східної Європи, група російських студенток відмовилася відвідувати історичні католицькі церкви. Вони були впевнені, що це смертний гріх. Посилаючись на публікації, що представляють погляди деяких ченців-богословів (які не відображають жодного офіційного вчення Православної Церкви), вони вважали, що всі християни, крім православних, є відступниками від справжньої віри. Відвідування церков, що належали до інших конфесій, було недоцільним та ідолопоклонницьким. Вся ситуація склала клопоти для екскурсовода та решти відвідувачів, які були змушені переглянути власні погляди на це питання та вирішити, чи збиратимуться вони входити до церкви чи залишатись надворі.

! Незалежно від ваших релігійних вірувань, одяг, в якому ви заходите до храму чи церкви, повинен бути акуратним. Відвідуючи місця поклоніння, ваш одяг не повинен демонструвати наготи. Жінкам слід пам'ятати, що вони мають закривати плечі та декольте, а також одягати спідниці належної довжини. Чоловіки, навпаки, повинні носити одяг, відмінний від шортів або футболок з короткими рукавами. У багатьох книгах *savoir-vivre* підкреслюється, що шорти - це наряд, який підходить лише для пляжу або власного саду. Якщо ви будете дотримуватися цих правил, у вас не виникне жодних проблем.

СИТУАЦІЯ 3

Коли під час першого заняття учасників просили надати різну інформацію про себе, наприклад їх іменини, студенти програми обміну Еразмус + були розгублені. У їх культурі ніхто не відзначає день покровителя свого імені (тобто іменини).

Звичай святкування іменин, тобто святкування свята з нагоди дня святого покровителя, походить від католицької традиції, де імена святих і мучеників асоціюються з конкретними днями року. Спосіб святкування, як правило, урочистий, подібний за рангом до дня народження. Однак існують релігії (протестантизм), національні меншини (кашуби в Польщі) або регіони, де іменини не відзначаються чи залишаються абсолютно невідомими.



Різноманітність культур – це чудово. Будьте відкритими, розуміючими та цікавими

ІНШІ ПРИКЛАДИ

- Одного разу в одному із гуртожитків перегоріла лампочка. Іноземні студенти, які жили там, викликали працівника з обслуговування, який швидко прийшов вирішити проблему. Однак його вхід до кімнати викликав обурення. З'ясувалося, що він наступив і пройшов через щось, що не було типовим щоденним килимом, а спеціальним килимом для молитви. Звичайно, він не робив цього навмисно – це трапилося випадково. Тому рекомендується зберігати свої релігійні або цінні предмети в безпечному місці.

3.7. Соціальна відкритість: інвалідність, сексуальна орієнтація, націоналізм

СИТУАЦІЯ 1

Студент із труднощами у навчанні, незважаючи на те, що мав можливість проконсультуватися щодо них зі своїм наставником та отримати певну підтримку, ніколи цього не робив. Лектор (жінка) багато разів закликала його скористатися цією формою допомоги. Перед закінченням семестру вона попросила студента залишитися після заняття, оскільки хотіла повідомити йому, що він, мабуть, не отримає залік. Під час розмови студент пояснив, що через погане володіння мовою він не розуміє умов отримання заліку. Лектор запитала, чому він ніколи не залишався після занять і чому ніколи не відвідував її консультацій, щоб пояснити свої сумніви. Студент зізнався, що в його культурі не прийнято, щоб чоловік відкрито говорив про свої проблеми, особливо жінці.

 Чоловікам і жінкам відведено різні ролі та завдання в суспільстві. Очікування щодо чоловіків і жінок пов'язані з їх роллю у сім'ї, типом роботи, інтересами та способами проведення вільного часу, зовнішнім виглядом, а також рисами особистості, вираженням емоцій та поведінки в різних ситуаціях. Те, що прийнято в одній країні, може викликати подив, обурення або навіть заборонено в іншій. Це варто пам'ятати, коли хтось вирішує навчатися в іноземному університеті.

СИТУАЦІЯ 2

На занятті один зі студентів постійно допитувався, що сказав лектор. Виступаючи, вона зазвичай посилалася на найновіші теорії, речі, про які щойно читала або чула (того тижня чи напередодні), іншу перспективу дослідження, інший підхід та інший досвід (включаючи власний). Лектор подумала, що студент навмисно хоче дискредитувати її в очах групи і ставить під сумнів її знання. На запитання,

чому він постійно перепитує все, що вона сказала, студент з великим задоволенням відповів, що дуже радий, що викладач помітила його внесок в академічні дискусії та те, що оцінив її незалежне мислення, власну думку та силу аргументів.



Є країни та академічні спільноти, в яких велике значення приділяється формуванню самостійності та незалежності студентів. Високо цінується нетрадиційний підхід до проблем, когнітивна допитливість, самостійне вивчення питань та творчість. В інших країнах університети - це академічні спільноти, які переважно розвивають відносини “викладач-студент”, засновані на довірі, взаємоповазі та авторитеті. Якщо ви дізнаєтесь, що ваш університет найбільше цінує перед від'їздом, ви точно зможете краще адаптуватися на місці та уникнути багатьох розчарувань.

СИТУАЦІЯ 3

Під час церемонії нагородження, яка відбулася в польському університеті після міжвузівського конкурсу, декан кафедри, вручаючи диплом та квіти студентці зі Швеції, нахилився поцілувати їй руку. Студентка була настільки розгублена, що рвонула рукою назад, збігла з трибуни і вийшла із зали. У коридорі вона голосно висловила своє обурення організаторам церемонії, стверджуючи, що це відкритий акт переслідування і хотіла, щоб вони викликали поліцію.

У Польщі існує звичай, коли чоловіки цілують жіночу руку як у виняткових та урочистих ситуаціях, так і в повсякденних, наприклад, вітаючи когось. Поцілунок у руку є знаком особливої поваги чи визнання. Savoir-vivre рекомендує лише позначати поцілунок - наближати губи на 1-2 см до жіночої руки. Також дозволяється торкатися жіночої руки губами. Поцілувати жінку в руку сьогодні є прийнятним лише у випадку, якщо чоловік добре знає жінку (наприклад, бабуся, тітка, мати, сестра, дуже близька подруга) або людей похилого віку. Жінки, особливо іноземки, яких ви менше знаєте, можуть сприймати і тлумачити такий поцілунок негативно. Явище того, як чоловіки цілують жіночі руки, було описано в численних книгах «savoir-vivre», не лише польських, а й німецьких, англійських, французьких та іспанських. Варто ознайомитись із цим специфічним звичаєм перед від'їздом до країни, де це ще практикується.

ІНШІ ПРИКЛАДИ

- Викладач мікроекономіки завжди був дуже сумлінним. Для нього було важливо, щоб усі його студенти розуміли все, що він пояснював на занятті. Після кожного заняття викладач запитував студентів, чи вони все розуміють і чи можуть вирішити завдання без проблем. Усі студенти захоплено кивали, що

робило його задоволеним. На його велике здивування, половина групи не склала іспит. Він запитав свого колегу про те, що він міг зробити неправильно, оскільки результат іспиту був для нього великою невдачею. Його колега пояснив йому, що на Далекому Сході не вважається доречним визнати, що хтось чогось не знає. Це було причиною того, що студенти кивали, хоча їм не все було зрозуміло. У Європі така поведінка абсолютно незрозуміла.

- Студент з Польщі приїхав до українського університету навчатись там протягом одного семестру в рамках програми Еразмус +. Розмовляючи з викладачами, він помітив іншу форму звертання – по батькові (наприклад, «Іван Петрович», а не «Професор»). Звичайно, це не викликало труднощів при вивченні та складенні іспитів. Однак варто знати такі культурні нюанси, оскільки вони можуть полегшити спілкування та переговори в приймаючій країні.
- Група з 8 студентів увійшла до деканату і підійшла до працівника, який там працював. Працівник попросив студентів підходити до нього по черзі. Оскільки кабінет був невеликий, він також попросив інших студентів зачекати назовні, крім того, хто хотів про щось запитати. Однак студенти не бажали виходити, стверджуючи, що в їхній країні все робиться в групі. Вони також сказали, що почуваються краще разом, оскільки можуть підтримувати та допомагати одне одному у разі проблем, наприклад зі спілкуванням.



Не лише ввічливо, але дуже корисно вивчити деякі слова місцевою мовою

У деяких країнах знання іноземних мов є мінімальним серед багатьох людей, особливо людей похилого віку. Вирушаючи вчитися за кордоном, варто вивчити кілька основних слів та фраз мовою країни призначення. Ви можете уникнути декількох стресових ситуацій.

4. Загальні поради

4.1. Мовна адаптація

Подорожі за кордон часто є дуже очікуваним та цікавим досвідом. Є багато ентузіазму щодо відвідування нового місця, знайомства з новими людьми, досвіду різних культур, розширення кругозору. Однак, щоб насолоджуватися часом, проведеним у чужій країні, важливо вміти спілкуватися з іншими. Не всі можуть говорити по-англійськи, тому перед поїздкою до країни, яка приймає, переконайтеся, що ви знаєте / володієте базовою мовою, якою там говорять. Для цього придбайте міні-словник мови, скористуйтеся веб-сайтами, що навчають мови, щоб спілкуються з місцевими жителями та / або запитайте в університету, що приймає, чи передбачені короткі та інтенсивні мовні курси.

СИТУАЦІЯ

Британський студент пройшов до їдальні університету, щоб замовити обід. Однак було занадто багато шуму, і тому касир відповів словом 'tee ipate?' Студент подумав, що вона запитус його, чи не хоче він чаю до обіду, і він відповів: «Ні, дякую!». Співробітник дивно подивився на студента, адже він просто запитав грецькою «що ти сказав?», бо не чув його належним чином. У результаті неправильної комунікації студент збентежився і почувався незручно.

Розвивайте фундаментальне знання мови країни перебування. Чи університет, який приймає, надає такий вид послуг?

Чітка та стисла інформація щодо мовної адаптації повинна бути легкодоступною на веб-сайті університету, який приймає. Вона повинна складатися з наступних пунктів:

- a. Інформація про іноземну мову та попереднє вивчення до прибуття до установи, яка приймає. Пропозиції кількох веб-сайтів про самонавчання та самооцінку на знання мови.
- b. Міні-двомовний глосарій, що складається із загальних фраз та слів для полегшення перших днів студентів у іноземній країні.
- c. Також короткі та інтенсивні мовні курси слід пропонувати студентам особисто (у студентському містечку) та в Інтернеті безкоштовно або за символічну плату.

- d. Можливості вивчення мови, залучаючи місцевих студентів, особисті зустрічі, комунікація за допомогою телефону, електронною поштою чи соціальними мережами.
- e. Вивчення мови через участь у клубах та спілкування з місцевими студентами (наприклад, книжковий клуб, футбольна команда тощо).
- f. Вивчення мови через відвідування культурних заходів та взаємодію з місцевими жителями.
- g. Лекції та презентації, що проводяться місцевою мовою, можуть стати ще одним інструментом вивчення мови.



Знання кількох місцевих слів може врятувати життя

4.2. Медичні послуги

Хоча проживання за кордоном може бути захоплюючим, є ризики нещасних випадків або того, що ви опинитесь у складних обставинах, за яких можуть знадобитися аварійні служби. Щоб підготуватися до таких нещасних випадків, важливо пам'ятати, що 112 є загальним номером екстреної служби для європейських країн для всіх служб екстреної допомоги. До нього можна отримати доступ зі стаціонарних та мобільних телефонів у всіх телекомунікаційних мережах, і це безкоштовно!

СИТУАЦІЯ

Студент з Латвії вирішив відвідати лікарню, бо йому стало погано. Лікар оглянув його і запропонував залишитися на пару ночей, щоб тримати його під наглядом, але студент розхвилювався і захотів піти. Однак, коли лікар запитав його про причину такого рішення, студент пояснив, що це тому, що він не був упевнений, чи може він дозволити собі оплатити лікарняний збір. Коли лікар пояснив, що охорона здоров'я в Греції безкоштовна, студент залишився.

Важливо зв'язатися з Міжнародним відділом студентів та з'ясувати, як функціонує система охорони здоров'я країни, що приймає (наприклад, куди звертатися у випадку, якщо вам потрібна медична допомога, як зареєструватися у лікаря загальної практики). Запам'ятайте! Будьте в курсі свого здоров'я та гаманця – перевірте свою медичну страховку та переконайтеся на що вона поширюється.

Дуже важливо, щоб така інформація була доступною для студентів на веб-сайті університету, що приймає, у розділі, присвяченому послугам охорони здоров'я. Цей розділ повинен містити таку інформацію:

- a. Основні деталі системи охорони здоров'я країни університету, що приймає, щоб студенти могли ознайомитись з тим, як працює система.
- b. Інформація про реєстрацію лікаря загальної практики, відвідування медичних клінік та призначення, закупівлю ліків та рецептів.
- c. Інформація та короткий покроковий посібник про те, що робити в екстрених випадках, кому телефонувати, куди йти.
- d. Екстрені номери до служб у країні, що приймає (наприклад, пожежна служба, швидка допомога, поліція)

4.3. Соціальні мережі

Багато реклами університетів присутні в Інтернеті. Відвідайте веб-сайт університету та дізнайтеся про заклад, який вас цікавить. Зробіть віртуальну екскурсію, якщо пропонується, вивчіть класи та кафедри, віртуальну екскурсію кампусом та його приміщеннями. Також багато установ зараз мають власну сторінку в соціальних мережах (наприклад, Facebook, Twitter, YouTube, Instagram тощо). Зайдіть в Інтернет і дізнайтеся інформацію про університет, у який ви збираєтесь вступати. Відкрийте для себе різні центри та громади, майбутні та минулі події, новини університету та прочитайте, що інші студенти говорять про навчальний заклад. Платформи соціальних медіа дають вам можливість поглянути на те, що відбувається з університетом, ще не потрапивши туди, допомогти вам стати членом певної спільноти та завести друзів!

СИТУАЦІЯ

Перед екзаменаційною сесією викладач розмістив оголошення на навчальній платформі університету про те, що відбуватимуться онлайн додаткові заняття. Студент з Італії не був знайомий з веб-сайтом та його функціями. Він не знав, що викладачі можуть залишати повідомлення для студентів на веб-сайті, тому не був поінформований і не брав участі в онлайн перегляді. Як результат, не склав успішно іспитів. Щоб дізнатись інформацію про навчальну/освітню платформу навчання та її функції (наприклад, розклади, модулі та кредити, спілкування з викладачами тощо), зв'яжіться з координатором програми університету, що приймає.

Функції соціальних медіа є важливими для університетського та студентського життя. Окрім здатності допомагати у зборі інформації та сприяти соціальній взаємодії, вони також виступають каналами спілкування між однолітками, а також між студентами та викладачами. З цією метою важливо надати студентам:

- a. Основна інформація про власну навчальну / освітню навчальну платформу університету та її функції: наприклад, як записатися, зареєструватися, отримати інформацію про розклад, заняття, іспити та інші важливі терміни, інформацію про модулі та заліки, як спілкуватися з викладачами та іншими студентами, шукати та знаходити матеріали для читання, минулі іспитні роботи тощо.
- b. Інформація про будь-які університетські платформи соціальних медіа (наприклад, сторінку університету у Facebook), які студенти можуть відвідати та дізнатись про культурні події, новини університету та студентської спільноти, важливі повідомлення щодо закладу тощо.

- С. Інші часто використовувані веб-сайти, пов'язані з університетом, що приймає:
- студентські центри та / або спільноти інтернет-клубів, куди можуть долучитися студенти зі схожими інтересами;
 - веб-сайти, що сприяють вивченню мови TANDEM;
 - веб-сайти щодо виховання студентів;
 - веб-сайти з історіями та минулим досвідом студентів;
 - веб-сайт студентської газети, якщо він доступний в Інтернеті;
 - веб-сайти про кар'єру та професійні ділові мережі.



*Використання різних платформ соціальних
медіа може бути дуже корисним*

4.4. Фінансові питання

Незалежно від того, підтримують вас батьки фінансово, чи ви забезпечуєте себе самостійно, фінансові питання – це щось, що, найімовірніше, буде бентежити вас перед поїздкою на навчання за кордон. Перевірте вартість проживання, ціни на транспорт та їжу. Наприклад, чи достатньо 8 євро для бутерброда та кави? Крім того, дізнайтеся про повсякденні послуги (наприклад, скільки коштує стрижка? Манікюр та педикюр?) та розваги (а як щодо вартості квитків у кінотеатр?).

Майте на увазі, що деякі магазини можуть не приймати платежі за допомогою кредитної картки, тому розумно завжди мати при собі трохи готівки. Економте гроші, не забуваючи користуватися вашою студентською картою та знижками, які вона пропонує!

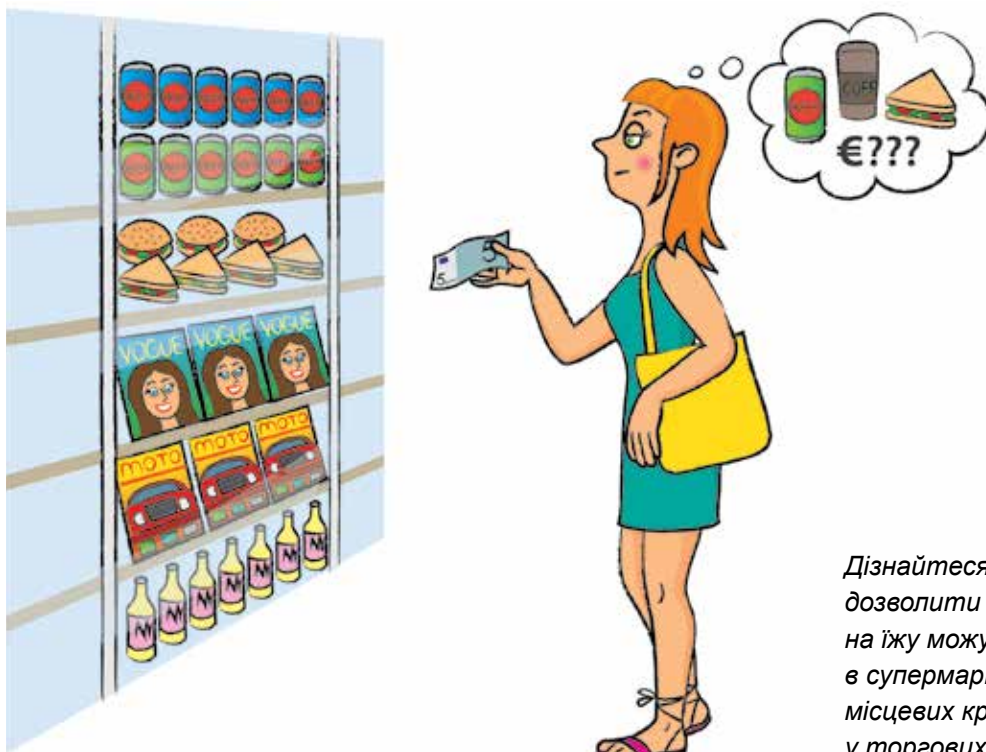
СИТУАЦІЯ

Іспанка та німецька студентка вирішили піти в кіно. Коли вони прибули до каси, там дама повідомила, що студенти отримують знижку 20%. Однак німецька студентка не мала при собі своєї студентської картки. Вона спробувала пояснити дамі, що вона студентка, але не змогла довести це. Незважаючи на її спроби та спроби подруги, студентці довелося заплатити повну ціну квитка.

Багато місць пропонують знижки для студентів. Однак ці знижки доступні лише при показі дійсного студентського квитка. Не ображайтесь, якщо хтось наполягає на перегляді вашого студентського квитка. Це не питання довіри, а швидше стандартна практика! Фінансові питання – одна з проблем, яка досить часто турбує студентів, оскільки більшість із них, як правило, фінансово залежать від батьків, а інші – від студентської позики. Зверніть увагу на такі пункти:

- a. Вартість життя, наприклад, плата за проживання або орендна плата та депозити (якщо ви не можете жити в університетському містечку або вирішили залишитися у приватній власності), оплата комунальних послуг (тобто електроенергія, вода, Інтернет), витрати на мобільний телефон (рахунки, студентські пакети).
- b. Ціни на продукти харчування та різниця у вартості між супермаркетами та незалежними місцевими магазинами (овочеві, м'ясні, пекарні тощо).
- c. Варіант оплати – також досить важливе питання; деякі магазини можуть не приймати платежі за допомогою кредитної картки на певну суму грошей. Крім того, пам'ятайте про шахрайство. При здійсненні покупок ніколи не повідомляйте дані картки по телефону.

- d. Іншими важливими витратами для студентів можуть бути транспортні витрати, наприклад, автобус, поїзд, квитки на метро, вартість проїзду на таксі.
- e. Стипендіальні фонди, гранти та студентські позики, процес подання заявок, критерії прийнятності тощо.
- f. Університетські збори, варіанти оплати тощо.
- g. Банки, інформація про процес відкриття банківського рахунку, необхідна документація, типи банківських рахунків тощо.
- h. Робота для студентів, дозвіл на роботу, якщо потрібно, процес подання заявки, національний страховий номер тощо.



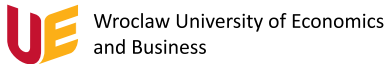
Дізнайтеся, що ви можете собі дозволити за кордоном. Ціни на їжу можуть бути різними в супермаркетах, незалежних місцевих крамницях і, звичайно, у торгових автоматах

Післямова

Виїзд за кордон – хвилюючий період. Але він також може стати незамінним досвідом. Цей посібник створений з метою допомогти вам та іншим майбутнім студентам виїхати на навчання за кордон. На сторінках були включені інструкції та поради, які будуть корисними для вас. У посібнику наведено приклади у формі кумедних малюнків, щоб допомогти підготуватися до ситуацій, з якими ви можете зіткнутися.

Ми сподіваємось, ця інформація буде для вас корисною. Хоча ви, можливо, не зможете дотримуватися усіх рекомендацій, ми пропонуємо використовувати їх як вихідну точку для вашої подорожі. Мета цього посібника – не відмовляти вас від вибору навчання за кордоном, а навпаки – забезпечити знаннями, які допоможуть вам отримати користь та задоволення від цього унікального досвіду!

Бажаємо вам чудового проведення часу за кордоном!



Wrocław University of Economics and Business

ul. Komandorska 118/120, 53-345 Wrocław
www.ue.wroc.pl

Authors of the study: Project Team

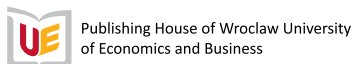
Author of drawings: Hanna Parylak-Skawińska

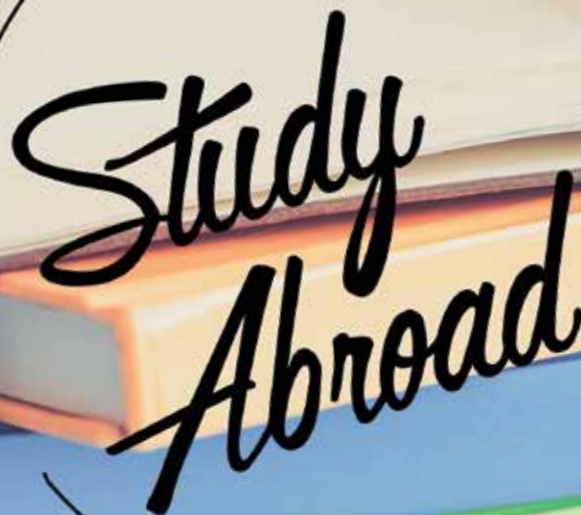
Publication co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

THIS PUBLICATION IS DISTRIBUTED FREE OF CHARGE

© Copyright Wrocław University of Economics and Business,
Wrocław 2020



A graphic featuring the words "Study Abroad" in a large, black, cursive script. The text is centered within a circular frame composed of two concentric lines. To the right of the text, a white paper airplane is shown in flight, angled upwards and to the right. The background of the graphic is a stack of books in various colors (blue, green, orange, yellow) with a red pen resting on top of them.

Study
Abroad

International mobility - opportunity and problem

Proper preparation for studying at a foreign university