




## Адаптация — это не магия, а алгоритм.

Когда ты приезжаешь учиться в другую страну, привыкание проходит три четкие стадии:

 **Быт** → как работает транспорт, где купить знакомые продукты, как оплатить коммуналку.


 **Общение** → от первых фраз в супермаркете до бытовых диалогов с соседями.

 **Психология** → принятие новых норм, ценностей и ощущения «свой/чужой».

Если всё идет по плану:

→ ты легко вписываешься в разговоры и чувствуешь себя на своем месте


→ ты чувствуешь себя в безопасности.

 Если нет — появляются риски:

→ тревога,

→ изоляция,

→ риск попасть под чужое влияние.

Координационный центр КФУ собрал практические шаги для успешной адаптации + чек-лист тревожных сигналов 

 Сохраните себе и/или покажите тому, кто сейчас далеко от дома.

Карточки помогут не застрять в «культурном шоке» и вовремя заметить проблему.

Листайте → сохраняйте → делитесь.



Казанский  
федеральный  
университет

Координационный  
ЦЕНТР

# Социокультурная адаптация иностранного студента





## Что такое социокультурная адаптация?

**Социокультурная адаптация** – это не просто «привыкание».

Это процесс, в котором иностранный студент осваивает язык, традиции, нормы поведения и выстраивает устойчивые социальные связи в новой среде.

Когда этот процесс проходит успешно, у человека появляется чувство принадлежности к сообществу, он чувствует себя в безопасности и не остается один на один со своими трудностями.

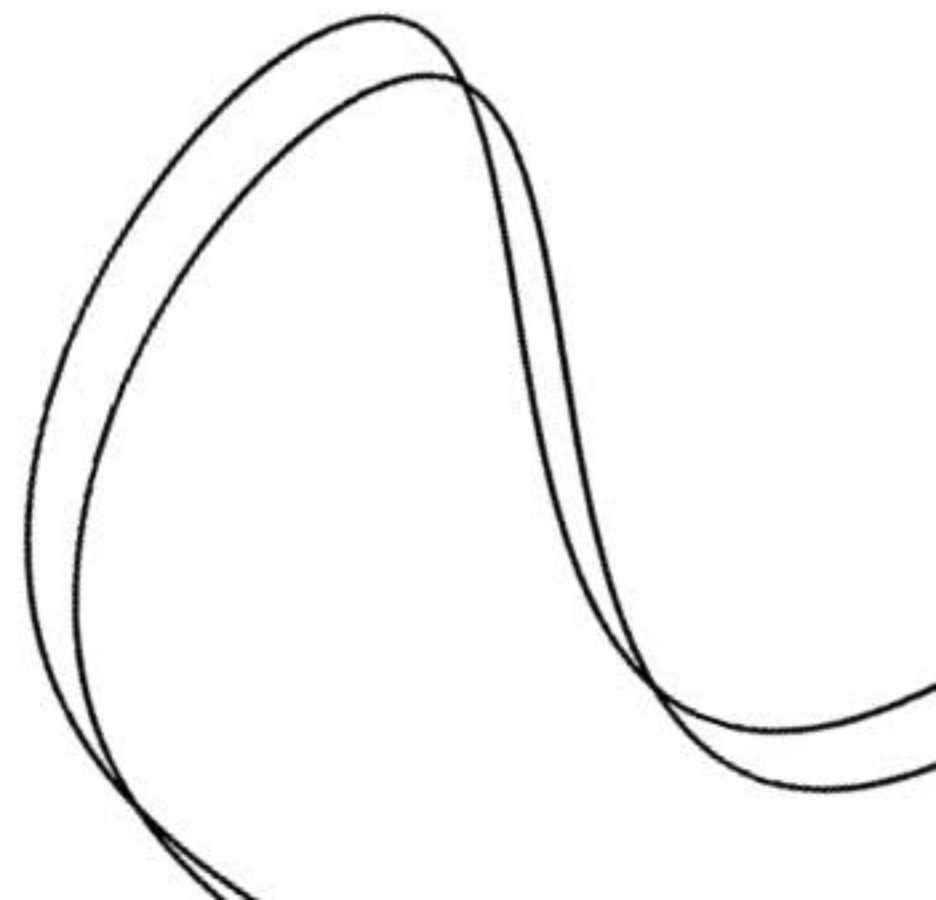
**Ключевой результат:** ты начинаешь понимать местных жителей, их шутки, реакции, и они начинают понимать тебя.



## Из каких частей состоит социокультурная адаптация?

Три главных компонента адаптации:

- Бытовая адаптация: умение пользоваться транспортом, покупать продукты, открыть банковский счет, записаться к врачу.
- Коммуникативная адаптация: понимание языка, жестов, дистанции в разговоре, умение начать и поддержать беседу.
- Психологическая адаптация: принятие новой культуры без раздражения и тоски, обретение друзей, чувство «я здесь свой».





## С чем сталкивается студент: культурный шок (по этапам)

Культурный шок – 4 стадии:

- Медовый месяц – всё новое кажется интересным, ты в восторге.
- Раздражение – начинают раздражать отличия.
- Привыкание – ты находишь способы решать проблемы, учишься местным правилам.
- Принятие – ты спокойно живешь в новой культуре, чувствуешь себя дома.

**Это нормально, стадии  
проходят все иностранцы**





## Признаки дезадаптации (когда пора бить тревогу)



### Как понять, что адаптация идет плохо?

- Ты избегаешь общения с местными и другими студентами.
- Постоянная тревога, раздражительность или апатия.
- Ты перестал выходить из комнаты, пропускаешь учебу.
- Появляются тревожные мысли: «все против меня», «эта страна ужасна».
- Ты начал искать утешение в алкоголе, в агрессивных группах или на экстремистских сайтах.

**Важно:** изоляция и непонимание – почва, на которой возникает уязвимость перед вербовщиками и деструктивными идеологиями. Чем крепче связи студента с университетом и одногруппниками, тем ниже риск вовлечения в противоправную деятельность.



## Как ускорить адаптацию и защитить себя

Практические шаги для успешной  
адаптации:

- Участвуй в студенческих мероприятиях (спорт, клубы, волонтерство), – это легальная и полезная занятость.
- Найди взрослого наставника (куратор, преподаватель, сотрудник международного отдела), – к кому можно прийти с любой проблемой.
- Изучай не только язык, но и местные законы, – особенно про миграцию, штрафы, ответственность.

