توطين العائلة كلها

المحتويات

المقدمة	**3**
لماذا يتوجب التوطين؟	**4**
التوطين عبارة عن عملية	**6**
الحافز	10
الهدف	11
اللغة - المفتاح للمجتمع	**12**
أنا كعضو في المجتمع الفنلندي	**14**
ثقافة العمل الفنلندية	**16**
الضرائب	18
الأمور المادية الشخصية	19
الرفاهية ووقت الفراغ	**20**
العمل التطوعي	21
الهوية	**22**
شبكة المعارف	**24**
العائلة	**26**
قصص بخصوص التوطين	**28**

المقدمة

لقد انتقلت إلى بلد جديد. العديد من الامور في فنلندا مختلفة عما هي عليه في بلدك. من الممكن أن تبدو الأمور غريبة. من الأمور الجديدة اللغة والثقافة والعادات والمناخ والطعام والناس. تعرّف على كل ما هو جديد بشجاعة وبعقلية متفتحة!

من المهم أن يتم توطين العائلة كلها - وكل شخص من أفرادها. كل شخص لديه الحق في التوطين أيضًا. اهتموا بكيفية توطين الآخر وادعموا بعضكم البعض. اجعلوا من ذلك مشروعًا مشتركًا للعائلة.

تُراجع من خلال هذا الكتاب تلك الأشياء التي ستساعدك أنت وعائلتك بخصوص التوطين.

أهلاً وسهلاً بكم في فنلندا!

لماذا يتوجب التوطين؟

التوطين عبارة عن تأقلم مع البلد الجديد والحصول على المعلومات والمهارات اللازمة بخصوص المُجتمع والحياة العملية. لا يعني التوطين أنه يتوجب أن تنسي لغتك وثقافتك. من الجيد أن تكون لغة البيت للعائلة هي لغتك الأم. الثقافة الشخصية عبارة عن جزء أساسي من الهوية ومن المهم أن تصبح جزءًا من المجتمع الفنلندي وبإمكانك في نفس الوقت المحافظة على لغتك وثقافتك. يتم التوطين من خلال الحياة اليومية على سبيل المثال في المدرسة أو العمل أو أثناء ممارسة الهوايات أو حتى عند الذهاب إلى المحل التجاري.

التوطين في البلد الجديد مهمًا، كي يكون بإمكانك أن تعيش حياة مستقلة ويكون بإمكانك أن تشعر بأنه تتوفر لديك المهارة وتتدبر أمورك. يزداد احترام الفنلنديين لك عندما تشارك بنشاط وتحاول القيام بدورك. بإمكانك أن تشعر بشكل أفضل أن فنلندا هي بيتك عندما تتدبر أمورك أثناء الحياة اليومية بشكل مستقل وتفهم المجتمع المُحيط بك.

المسؤولية الأساسية عن التوطين تقع على عاتقك أنت نفسك. ليس بإمكان أي شخص آخر أن يتوطن بالنيابة عنك.

يتوجب أن تكون نشيطًا وشجاعًا، فهذه هي أفضل طريقة لتتعلم من خلالها. قدّر نفسك كثيرًا بحيث أن تفعل الأشياء بنفسك وتؤثر على على كل الأشياء التي بإمكانك التأثير فيها.

التوطين عبارة عن عملية

من الممكن أن يتسبب التكيف مع البلد الجديد والتأقلم معه بأعباء نفسية متنوعة. يتضمن التوطين الكثير من مُختلف المشاعر من الامتنان إلى الحنين للوطن والخوف. تذكّر أن جميع مشاعرك طبيعية. من المهم الحديث عن المشاعر لأن ذلك يجعلك في حال أفضل.

بإمكاننا تصوير التأقلم مع البلد الجديد كعملية، مكونة من ثلاث مراحل:

• في البداية كل شيء جديد ومختلف: الاصدقاء والبيت والمعالم الطبيعية واللغة. من الممكن أن تبدو هذه المرحلة مُخيفة، لأنك فقدت كل شيء مألوف بالنسبة لك. من الممكن أن تشعر بالارتباك والعجز.

• في المرحلة التالية تبدأ بملاحظة ظروف البلد الجديد ومن الممكن أن تقارنها ببلدك. عندما تتعلم اللغة الفنلندية، تتغير العلاقة مع البلد الجديد وتتقدم عملية التوطين.

• تستطيع في المرحلة الثالثة أن تجمع فيما بين ثقافة بلدك وثقافة البلد الجديدة وتشعر أن فنلندا وطنك.

العلاقات الجيدة مع الناس والمهارات الاجتماعية مهمة من أجل رفاهية الصحة النفسية أثناء عملية التوطين. قابل أصدقائك والمقربين منك. تكلم مع الآخرين وأبلغ عمّا تشعر به. من الممكن أن تكون لديهم نفس المشاعر والأفكار كالتي لديك.

يُساعد في التأقلم مع البلد الجديد أن تدرس اللغة وأن تكون فضوليًا ومهتم بالأمور وتتعرف على الأماكن والأناس الجدد. لا تبق في البيت، وإنما ابحث عمّن تتواصل معه واستكشف ما هو خارج المألوف والآمن بالنسبة لك. تعرّف على كل ما هو جديد بشجاعة وبعقلية متفتحة!

الحافز

من المهم أن يكون هناك حافز داخلي. القرار بشأن أنك تُريد التأقلم مع البلد الجديد هو قرارك الشخصي.

فكّر، ما هو الشيء الذي يُحفزك على التوطين وكيف يُصبح لديك حافز لتتعلم على سبيل المثال لغة جديدة. هل من المحفز أن يكون بإمكانك رعاية أمورك بنفسك أم أنه من الأسهل الحصول على عمل؟ أم أنه من الأسهل الحديث مع الفنلنديين وتكوين صداقات؟ من الممكن أن ينشأ الحافز أيضًا من خلال أن يكون بإمكانك قراءة المجلات الفنلندية وكذلك فهم المجتمع المحيط بك. كل شخص من الممكن أن يكون المحفز له شيء مختلف، لذلك من الجيد التفكير في الحافز الذي يُناسبك.

الهدف

من الممكن أن يُصبح العثور على الحافز أسهل عندما تُحدد أهدافًا لنفسك. بإمكانك أن تفكّر على سبيل المثال بأنك سوف تبدأ بعد سنة التعليم المهني أو ستحصل على عمل أو ستشتري مسكنًا أو أنك ستستطيع رعاية أمورك بشكل مستقل بقدر أكثر. من الجيد الحديث عن مسارك الشخصي مع شخص مهني.

اسأل نفسك:
ما هو هدفي وما هي إمكانيتي لتحقيق ما أريد؟
هل سيكون لي بعد 10 سنوات مسكن خاص بي ويكون جميع أفراد العائلة قد تقدموا في حياتهم وفقًا لرغباتهم وأهدافهم؟
هل لدينا أهداف مُشتركة لكل العائلة؟
كيف بإمكاننا تحقيق أهدافنا؟

بإمكانك أن تُحدد أيضًا أهداف وسيطة صغيرة - على سبيل المثال أن تتعلم 10 كلمات جديدة كل يوم. من الممكن أن يكون كهدف أيضًا، أن يكون لديك كل أسبوع خمس فرص على الأقل للحديث باللغة الفنلندية مع شخص آخر.

اللغة ـ المفتاح للمجتمع

تعلم اللغة له دور حاسم بخصوص التوطين. يتوجب عليك تعلم اللغة الفنلندية كي تشعر أنك جزء من المجتمع الفنلندي.

تجلب اللغة لك العديد من الفرص: بإمكانك بناء شبكات معارف جديدة والتعرف على أشخاص جدد والحصول على عمل أو دراسة وكذلك التقدم في الحياة. بإمكانك بمساعدة اللغة فهم البلد والثقافة الجديدة بشكل أفضل ومتابعة الأخبار باللغة الفنلندية وبرامج التلفزيون الأخرى. تُصبح حياتك اليومية سلسة بقدر أكثر وتتنوع فرص العمل والحصول على مهنة لديك.

غالبًا ما يتعلم الأطفال اللغة بسرعة. كما أن الشخص البالغ يتعلم إذا بذل جهدًا بخصوص ذلك

كيف بإمكانك تعلم اللغة؟

استخدم اللغة بشجاعة وكن كالببغاء وكرر ما تسمعه. كن منفتحًا واجذب الكلمات ناحيتك من الوسط المُحيط بك. لا تخاف من الأخطاء. استمتع أثناء دراستك. كن فضوليًا ومهتمًا باللغة الجديدة. تدرب على اللغة باجتهاد.

أدرس أثناء الدورة التعليمية وفي المدرسة، وكن نشطًا أثناء وقت فراغك. استخدم الانترنت ويوتيوب ومختلف تطبيقات وكتب اللغة. شاهد البرامج التلفزيونية باللغة الفنلندية والأخبار باللغة الواضحة وبرامج الأطفال. استمع للراديو وكذلك للموسيقى باللغة الفنلندية واذهب لممارسة الهوايات. تحدث بشجاعة مع الناس حتى لو كنت تعرف بضع كلمات فقط. اقرأ مختلف النصوص وكتب الأطفال والمجلات والاعلانات وقوائم المحتويات.

استخدم المواضيع والمواد التي تُثير اهتمامك لتعلم اللغة الجديدة! ابحث عن الأطباع التي تناسبك للدراسة، حيث أنه متوفرة الكثير من الامكانيات. الاشياء التي تُثير اهتمامك. إذا كنت تحب صيد السمك، فاقرأ المنشورات المتعلقة بصيد السمك.

تعلم عن ظهر قلب وتعلم الكتابة:

الاسم الشخصي والرقم الشخصي والعنوان ورقم الهاتف

أنا كعضو في المجتمع الفنلندي

الجميع في فنلندا لديهم نفس الحقوق والواجبات والامكانيات. تعرف عليها بدقة. لا يُؤثر الدين في فنلندا على القرارات أو على معاملة الناس.

فنلندا بلد حر، وتتوفر الحرية هنا بخصوص العديد من الأمور. تتوفر لديك في فنلندا على سبيل المثال الحرية الدينية وحرية الكلمة والحرية في اختيار مكان السكن والزوج أو الزوجة. يحق هنا لكل شخص أن يعيش الحياة التي تلائمه وحياته الخاصة.

نفكّر في فنلندا أننا قد بنينا هذا المجتمع معًا ونحن أيضًا مسؤولون عنه بشكل مشترك. نُحافظ على البيئة ونحن صادقون مع بعضنا البعض ومع المجتمع.

من واجبك في فنلندا أن تلتزم بالقانون. القانون واحد للجميع والجميع متساوون. لا يجوز معاملة أي شخص بشكل مختلف مثال إلزامية التعليم وإلزامية التعويض وإلزامية المساعدة في حالة وقوع حادث أو مساعدة الذين هم في حالة طارئة.

ثقافة العمل الفنلندية

يتم أثناء حياة العمل تقدير الأمانة والصدق والاجتهاد. أبلغ إذا لم تفهم شيئًا مُعين، ولا تتردد في السؤال عن نفس الشيء من جديد. من المهم أن تعرف ماذا تفعل وتفهم ما يُطلب منك. لا يغضب أي شخص حتى لو سألت عدة مرات. المدراء وزملاء العمل موجودون من أجلك - من الممكن الذهاب للحديث معهم وطرح أسئلة عليهم.

التكافؤ والمساواة قيم مهمة أيضًا أثناء الحياة العملية. من المهم أن تتخذ زمام المبادرة وأن تكون على قدر تحمّل المسؤولية وموثوق بك. يتوجب أن تكون دقيقًا بخصوص المواعيد. إذا تأخرت أو كنت مريضًا، فيتوجب دائمًا إبلاغ المدير عن ذلك. من غير الممكن الغياب عن العمل بدون سبب وجيه لذلك. يتوجب دائمًا الحديث عن الغيابات مع المدير. في فنلندا لا يجوز أن يُزعج دينك أو ثقافتك تأدية العمل. يتم أثناء العمل الالتزام بالضوابط والنُظم المشتركة لمكان العمل، حيث أن وقت الفراغ مُنفصل عن ذلك.

الضرائب

تُدفع ضرائب للدولة عن كل الدخل. تُدفع الضرائب أيضًا بخصوص البضائع والخدمات. تُدفع ضرائب بشكل دائم تقريبًا عندما تنتقل ملكية النقود من شخص لآخر.
نظرًا لأنه تُدفع ضرائب في فنلندا، فإن لجميع أفراد المجتمع الحق في الخدمات الأساسية والحياة الآمنة. لا يتوجب عليك على سبيل المثال أن تدفع فواتير كبيرة للمستشفى. توجد في فنلندا منظومة تعليم جيدة ومجانية، حيث يتم ضمانها بأموال الضرائب. كما أن إضافات الطفل ودعم الدخل المعيشي الأساسي ومخصصات التقاعد يتم تمويلها أيضًا بأموال الضرائب.

من المهم دفع الضرائب وهو واجب كل مواطن، لأن
العديد من الأشياء أو الخدمات التي تبدو أمرًا روتينيًا يتم دفع تكاليفها من أموال الضرائب.

الأمور المادية الشخصية

من المهم أن تعتني جيدًا بأمورك الخاصة بالنقود. من المفضل تحديد ميزانية والتخطيط لاستخدام النقود والتفكير في كيف أن النقود ستكفي طوال الشهر. ادفع في البداية المصاريف الاجبارية كالإيجار والكهرباء. بإمكانك بعد ذلك تقييم كم من النقود يبقى للاستخدام بخصوص المصاريف الأخرى خلال الشهر.

من السهل الحصول على قروض استهلاكية أو دفع بالأقساط أو ديون سريعة، ولكن من الصعب سدادها. من الممكن أن تتعرض لمشاكل مادية بسببها. تجنب استخدامها. إذا كنت بحاجة إلى شيء ما، فقارن الأسعار وتذكر أنه بإمكانك أيضًا العثور على الكثير من السلع والملابس الجيدة بأسعار رخيصة من أسواق البضائع المستعملة أيضًا.

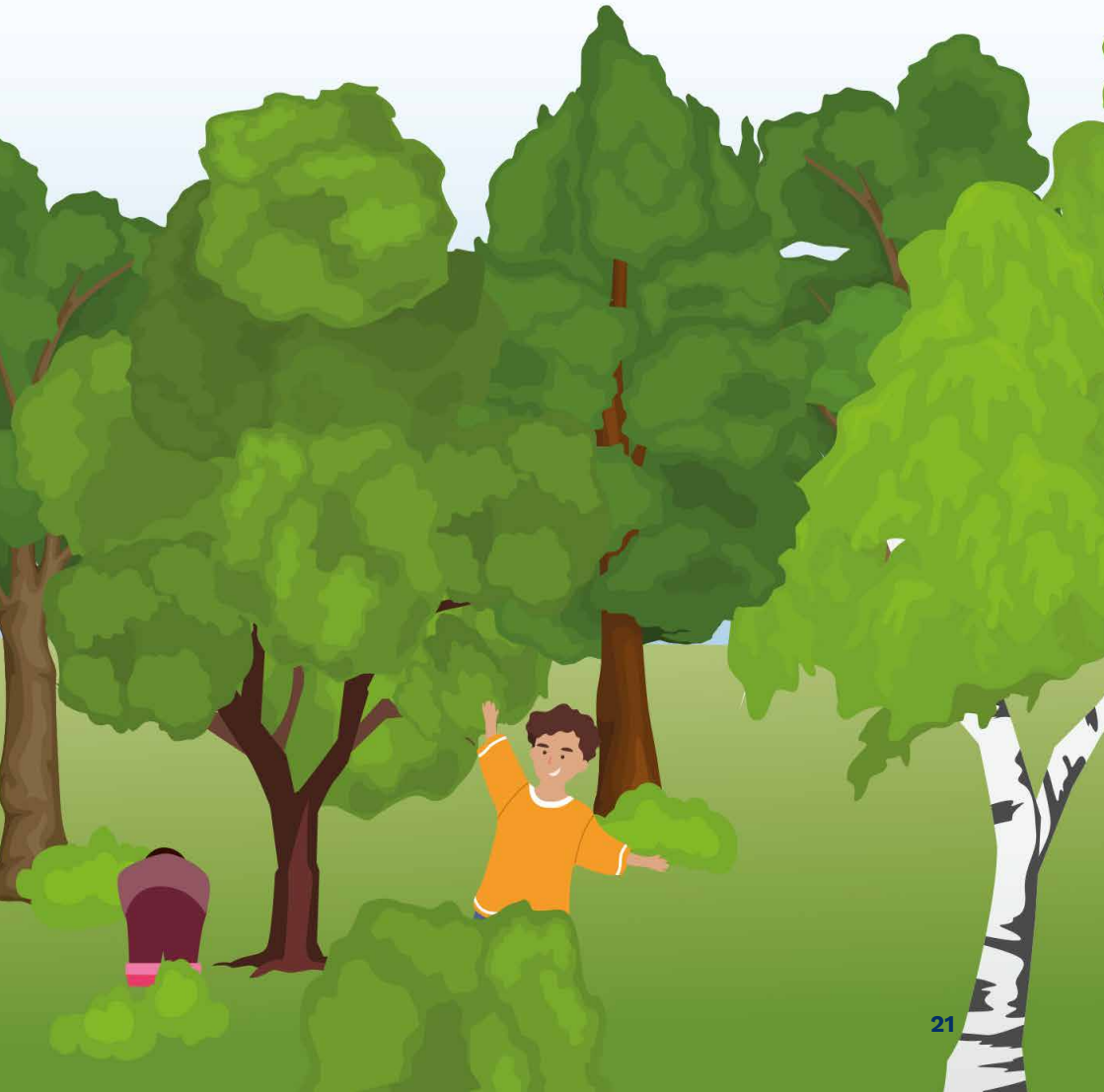
الرفاهية ووقت الفراغ

احرص على رفاهيتك بشكل كلي. تتكون الرفاهية من جوانب نفسية وجسدية واجتماعية. ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي يحافظان على لياقتك ويساعدانك على الاستمرار. الأصدقاء والأفعال التنشيطية أثناء وقت الفراغ مهمة بالنسبة للقدرة على الاستمرار من الناحية النفسية.

من الجيد أن تعثر لك ولأفراد العائلة الآخرين على هواية مُثيرة للاهتمام، بحيث تدعم الرفاهية. الهواية تعني أن تفعل شيء لطيف أثناء وقت فراغك. من الممكن أن تكون على سبيل المثال شيئًا رياضيًا أو فنيًا أو أشغال يدوية أو شيء آخر بحيث يجعل مزاجك جيدًا ويُثير اهتمامك. التنقّل في الطبيعة والرحلات وقطف الثمار التوتية وصيد السمك وجمع الفطر عبارة عن هوايات جيدة، حيث أنها تجعلك تسترخي وتساعد الجسم والمزاج النفسي.

العمل التطوعي

يُقصد بالعمل التطوعي أن تعمل بدون أجر. من الممكن العثور على العمل بناءً على اهتماماتك على سبيل المثال من الجمعيات أو المنظمات أو دور رعاية كبار السن. هو عبارة عن أفعال مثيرة للاهتمام وهادفة، حيث أنها تجعل مزاجك جيدًا. العمل التطوعي يساعدك على التواصل مع الفنلنديين وتعلم اللغة الفنلندية وكذلك معرفة ثقافة العمل الفنلندية.



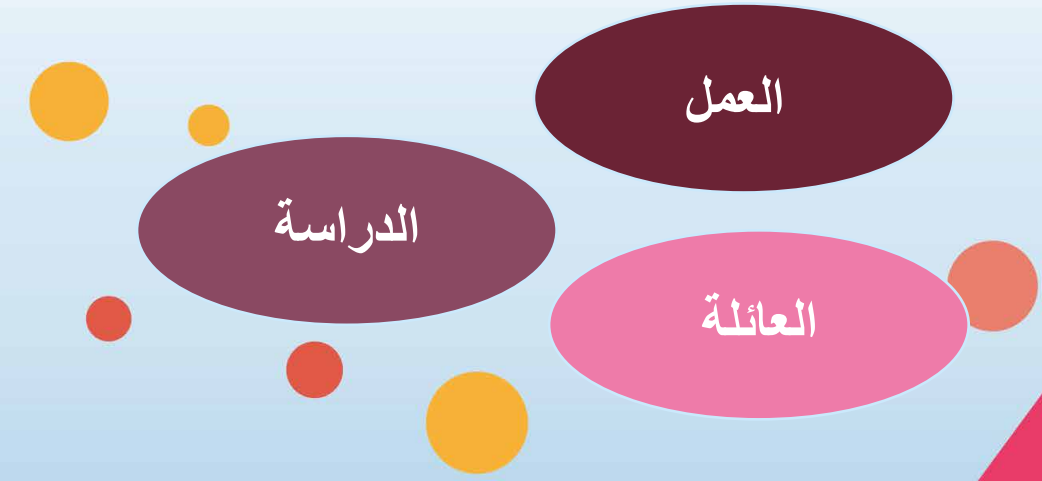
الهوية

تعني الهوية ما تفكّر به عن نفسك وما تتصور نفسك عليه. لكل شخص هويته الخاصة به ولا توجد إجابات صحيحة بشأن تكوينها. هناك المزيد من الأسئلة أيضًا التي يجب على كل فرد من أفراد الأسرة أن يفكّر فيها بهدوء وأن يناقشها معًا أيضًا. تتغير الهوية أيضًا وتتطور بمرور الوقت ومع تغير الظروف.

الأسئلة التي من الجيد أن تفكّر فيها عند انتقالك إلى بلد جديد:

- ما هي هويتي ومكانتي في فنلندا؟
- كيف أجمع بين الثقافة الفنلندية وثقافة بلدي؟
- ما هي الأشياء التي أحتفظ بها وما هي الأشياء التي أتنازل عنها؟
- كيف بإمكاني أن أجمع فيما بين العمل أو الدراسة أو الحياة العائلية؟

هل أسمح لطفلي بالعثور على هويته ومساره الخاص به؟ هل أقبل إذا تأقلموا مع المجتمع الفنلندي بشكل أفضل منّي؟ هل سأكون كابحًا في حياة طفلي أو موفرًا للإمكانيات له؟



شبكة المعارف

لا تحتاج في فنلندا لأن تبقى بمفردك. الأشخاص والمهنيون الموجودون حولك يشكلون شبكة معارف.

الأقارب والأصدقاء

العائلة

في فنلندا الرجل والمرأة متساويان وهما كلاهما مسؤولين معًا عن العائلة والأطفال وكذلك عن رعاية الأمور المادية للعائلة. من المهم أن يستطيع كلا الزوجين رعاية أمور العائلة، ويتوجب أيضًا إعداد القرارات المتعلقة بالعائلة معًا. ليس من وظيفة الاطفال رعاية الامور الخاصة بالوالدين. ادعموا بعضكم البعض واهتموا بحياة بعضكم البعض. ساعدوا بعضكم أثناء الحياة اليومية لأن عائلتك هي الأهم.

عملية التوطين فردية تتفاوت حسب الشخص. غالبًا ما يكون توطين الأطفال والشباب أسرع. من المهم على كل حال أن يتأقلم الوالدان أيضًا وأن يتوطنوا في بلدهم الجديد. تكون العائلة كلها حينئذ في حال أفضل. الطفل لديه أموره الخاصة به ومساره الخاص به المتوجب أن يسير عليه - ادعم طفلك بشأن أموره. كن مهتمًا بصدق بحياة الطفل. اسأل طفلك واستمع إليه وشجعه بخصوص جميع مراحل الحياة.

يُساعد نسق النظام اليومي والأمور الروتينية الواضحة والأنشطة المختلفة العائلة كلها على التأقلم مع البلد الجديد. هي تجلب الأمان والوضوح إلى الحياة اليومية. احرص على النوم والراحة والتغذية بقدر كافٍ. مهمة الشخص البالغ هي فرض الحدود والحرص على النمو والتطور الآمن للطفل.

من المهم بالنسبة لنمو وتطور الطفل التعاون مع التربية المُبكرة ومع المدرسة. أحد الأهداف هو تربية أطفال يتمتعون برفاهية جيدة وتتوفر لديهم المهارات. اقرأ الأوراق التي يحضرها الطفل إلى البيت بحرص. شارك في أمسيات أولياء الأمور وفي الحوارات مع المعلمين ومع القائمين بالرعاية. إذا كانت لديك أسئلة أو قلق بشأن طفلك، فتواصل مع المعلم بشجاعة. لا داعٍ للخوف من المعلم. هو يُريد أن يعرف كيف أحوالكم.

قصص بخصوص التوطين

قصة رجل عربي

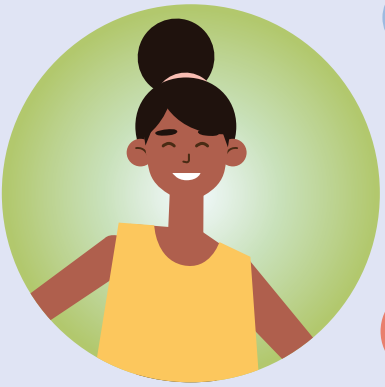
جئت إلى فنلندا كطالب لجوء قبل سبع سنوات. أدركت أنني سأعيش هنا بقية حياتي. فكرت في أنني الآن سوف أبذل كل جهدي كي أتأقلم وأجد مكاني في هذا المُجتمع الجديد الغريب. سنحت لي الفرصة لبدء الحياة من جديد. بلد جديد - فرص جديدة! بدأت دراسة اللغة في الحال. الآن بعد مرور سبع سنوات على سكني في فنلندا، درست مهنة جديدة ولدي عمل دائم. لدي أصدقاء فنلنديون وأشعر أنه يتم تقديري. كان الشيء الأهم هو أنني تعلمت اللغة الفنلندية. أتعلم كل يوم المزيد من الكلمات والأشياء الجديدة. تعلم اللغة الفنلندية هو بمثابة مفتاح لكل شيء.

قصة امرأة أفريقية

جئت إلى فنلندا قبل خمس سنوات مع عائلتي. أنا أم العائلة ولدث ثلاثة أطفال صغار. في البداية كان كل شيء يبدو صعبًا وجديدًا في فنلندا. أدرس الآن كممرضة للرعاية الأساسية وأقوم في نفس الوقت بعمل المساعد الشخصي. حلمي هو أن أحصل على مكان عمل بعد التخرج. أريد أن أكون عضو نشيط في المجتمع، ويعمل ويعيش كباقي الفنلنديين. لقد ساعدني بخصوص توطيني أنني كنت مجتهدة ومتحفزة. لم أستسلم على الرغم من أنه غالبًا ما كان يبدو أن الجمع فيما بين اللغة الجديدة والثقافة والمدرسة والعائلة أمرًا صعبًا.

قصة امرأة من أمريكيا الجنوبية

انتقلت إلى فنلندا لألتحق بزوجي قبل سنتين. كنت في البداية مع ابني في البيت ودرست اللغة الفنلندية بشكل مستقل. بدأ ابني فيما بعد الدوام في حضانة الأطفال وذهبت للدراسة في دورة لتعلم اللغة الفنلندية. درست اللغة الفنلندية في المدرسة وبالإضافة لذلك في البيت وذهبت إلى الأماكن التي بإمكاني فيها الحديث باللغة الفنلندية. كما قمت أيضًا بأعمال التنظيف. شعرت أن نشاطي الشخصي هو الشيء الأهم بخصوص التوطين في البلد الجديد. أذهب بشجاعة إلى الأماكن الجديدة وأشارك في الأحداث واستخدم اللغة الفنلندية بشجاعة أثناء الحياة اليومية. كانت اللغة بمثابة المفتاح لتوطيني.



قصة امرأة أفريقية

انتقلت إلى فنلندا قبل ثلاث سنوات مع عائلتي. درست اللغة الفنلندية بجد واجتهاد طوال فترة سكني في فنلندا. أنا نشطة وشجاعة أثناء الحياة اليومية وأسعى كي لا أكون في البيت فقط. من المهم مغادرة البيت حتى لو كان هناك شعور بالتعب حينئذ. كان من المهم أثناء توطيني العثور على الحافز وتحديد الأهداف وكذلك الجد والنشاط والشجاعة الشخصية. حلمي هو أن أدرس في فنلندا مهنة ممرضة الرعاية الأساسية وكذلك أن أحصل على عمل في نفس المجال. أتدرب على العمل في الوقت الحاضر في دار لكبار السن وآمل أن أعمل هنا في المستقبل أيضًا. لقد منحتني فنلندا الكثير، هذا هو وطني الحبيب الجديد!

قصة رجل عربي

جئت إلى فنلندا قبل ثماني سنوات. لعبت هواياتي دورًا مهمًا في توطيني، حيث أنني حصلت من خلالها على أصدقاء فنلنديين وتعلمت كذلك اللغة والثقافة. كما أنني عثرت من الانترنت على الكثير من المساعدة بخصوص تعلم اللغة.

تمكنت بعد حصولي على اللجوء من الدراسة في مجال الكهرباء. كان لدى عائلتي في بلدي شركة في مجال الكهرباء، لذلك أريد مواصلة هذه المهنة في بلدي الجديد أيضًا. لقد تخرجت الآن من مدرسة التعليم المهني وحصلت على مكان عمل في المجال الخاص بي. كان التوطين عملية طويلة بالنسبة لي، حيث أنها تضمنت تقلبات من الصعود والهبوط. كان من المهم بالنسبة لي أنني كنت قادرًا على الحديث مع الاشخاص المهمين بالنسبة لي عن الأمور التي تُشغل بالي.

Toivola-Luotolan Setlementti

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

لقد تم إعداد هذا الدليل كنتيجة نهائية لمشروع أيتو (Aito) (2021 - 2023)
الصيغة الإلكترونية توطين العائلة كلها موجود على الرابط : www.toivola-luotola.fi
(الفنلندية، العربية، الإنجليزية، الروسية، السواحيلية، الصومالية)

الناشر: الجمعية المسجلة تويفولا سيتيلمينتي / مشروع أيتو (Aito)

الممولون: الصندوق الاجتماعي الأوروبي (ESR)، مركز إلو (Ely) لشمال بوهيانما، مركز مساعدة المنظمات الاجتماعية والصحية (STEA)

فريق المشروع:
Elina Vettenranta, Piia Vottonen, Kirstia Majuri.

الرسومات:
Jan Åqvist, Nomon Oy

التصميم والمظهر الخارجي:
Nomon Oy

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020