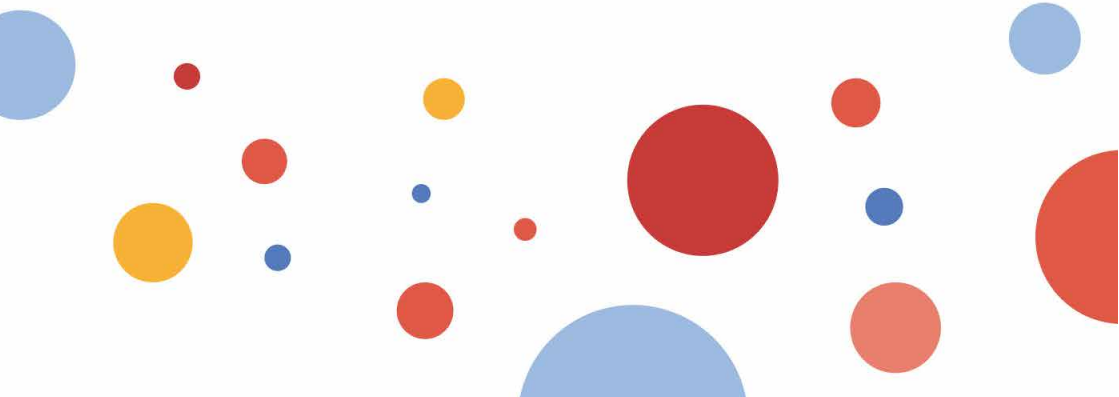


An illustration featuring a diverse group of people of various ages and ethnicities arranged in a circle. The background is a warm orange with floating circles in red, yellow, and blue. The central text is in large, bold, blue Cyrillic letters. The people are depicted in a stylized, flat-art manner, with some wearing traditional headwear like a hijab and others in casual modern clothing. They are all smiling and appear to be in a celebratory or welcoming mood.

ИНТЕГРАЦИЯ СЕМЬИ

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ЗАЧЕМ МНЕ НУЖНА ИНТЕГРАЦИЯ?	4
ИНТЕГРАЦИЯ - ЭТО ПРОЦЕСС	6
Мотивация	10
Цель	11
ЯЗЫК - КЛЮЧ К ОБЩЕСТВУ	12
БЫТЬ ЧЛЕНОМ ФИНСКОГО ОБЩЕСТВА	14
КУЛЬТУРА ТРУДА В ФИНЛЯНДИИ	16
Налогообложение	18
Личные финансы	19
БЛАГОПОЛУЧИЕ И ДОСУГ	20
Волонтерская Работа	21
ИДЕНТИЧНОСТЬ	22
СВЯЗИ	24
СЕМЬЯ	26
ИСТОРИИ ИНТЕГРАЦИИ	28



ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы переехали в новую страну. Многие вещи в Финляндии отличаются от того, что было у вас на родине. Все может показаться странным. К числу новых вещей относятся язык, культура, обычаи, климат, еда и люди. Относитесь ко всему новому бесстрашно и с открытым сердцем!

Важно, чтобы вся семья - каждый ее член - интегрировалась в новую страну. Каждый человек также имеет право на интеграцию. Интересуйтесь тем, как интегрируются другие члены семьи, и поддерживайте друг друга. Сделайте это семейным проектом.

В этой брошюре рассказывается о некоторых вещах, которые могут помочь вам и вашей семье в процессе интеграции.

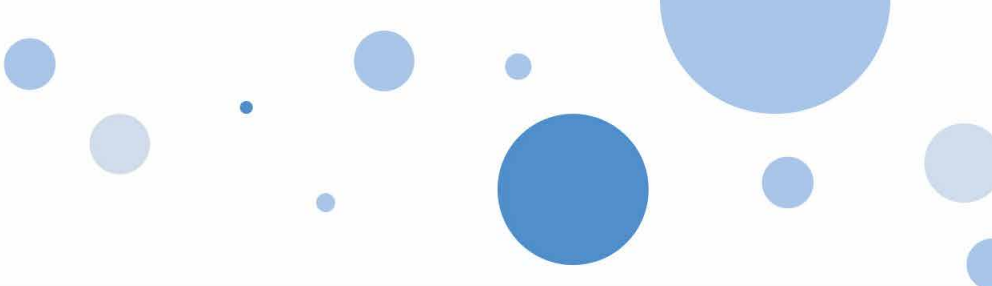
Добро пожаловать в Финляндию!



ЗАЧЕМ МНЕ НУЖНА ИНТЕГРАЦИЯ?

Интеграция означает адаптацию к новой стране и овладение знаниями и навыками, необходимыми в обществе и на работе. Это не означает, что вы должны забыть свой родной язык и культуру. Вполне разумно продолжать говорить дома на родном языке. Ваша культура - это неотъемлемая часть вашей личности, поэтому важно, чтобы вы стали частью финского общества, сохранив при этом свой родной язык и культуру. Интеграция происходит в повседневной жизни, например, в школе, на работе, в хобби или даже в продуктовом магазине.





Интеграция в новую страну важна для того, чтобы вы могли жить самостоятельной жизнью и чувствовать, что вы умеете что-то делать и справляться с жизнью. Финны будут больше уважать Вас, если Вы будете активно участвовать в жизни страны и стараться выполнять свою часть работы. Финляндия может показаться вам более родной страной, если вы сможете самостоятельно справляться с повседневными делами и понимать окружающее вас общество.

Основная ответственность за интеграцию лежит на вас. Никто другой не сможет пройти это за вас. Вы должны быть активны и бесстрашны - это лучший способ обучения. Цените себя настолько, чтобы делать что-то самостоятельно и влиять на все то, с чем вы можете что-то сделать.



ИНТЕГРАЦИЯ - ЭТО ПРОЦЕСС

Переезд в новую страну и адаптация к ней могут быть очень психологически сложными. Интеграция может вызывать самые разные чувства - от благодарности до тоски по дому и страха. Помните, что все ваши чувства нормальны. Говорить о них очень важно - это поможет вам почувствовать себя лучше.



Адаптация к новой стране может быть описана как процесс, состоящий из трех этапов:

- Вначале все новое и другое: друзья, дом, пейзаж и язык. Этот этап может показаться пугающим, потому что вы потеряли все привычное. Вы можете чувствовать себя растерянным и беспомощным.
- На следующем этапе Вы начнете наблюдать за условиями жизни в новой стране и, возможно, сравнивать их со своей родиной. Когда Вы начнете изучать финский язык, Ваше отношение к новой стране изменится, и процесс интеграции пойдет вперед.
- На третьем этапе Вы сможете найти баланс между культурой своей страны и культурой новой страны, и Финляндия станет для вас вторым домом.



Позитивные отношения с другими людьми и социальные навыки важны для вашего психического благополучия в процессе интеграции. Проводите время вместе со своими друзьями и родственниками. Говорите с другими людьми и рассказывайте им о своих чувствах. Возможно, они тоже испытывают что-то подобное.

Интеграция проходит легче, если вы учите язык, проявляете любопытство и интерес ко всему, исследуете новые места и знакомитесь с новыми людьми. Не сидите дома, а ищите контакты, уходите от привычной зоны комфорта. Подходите ко всему новому без страха и с открытым сердцем!





МОТИВАЦИЯ

Поиск внутренней мотивации очень важен. Именно от вас зависит, захотите ли вы интегрироваться в новую страну.

Подумайте, что может побудить вас к интеграции и где вы можете найти мотивацию, например, для изучения нового языка. Может быть, Вас мотивирует возможность самостоятельно вести свои дела или легче найти работу? А может быть, Вам легче общаться с финнами и заводить новых друзей? Вас также может мотивировать возможность читать финские газеты и понимать окружающее общество. Каждый человек мотивирован по-своему, и Вам следует подумать о том, что мотивирует лично Вас.



ЦЕЛЬ

Найти мотивацию будет проще, если поставить перед собой определенные цели. Например, можно подумать о том, чтобы через год начать получать профессиональное образование, найти работу, купить жилье или быть в состоянии более самостоятельно вести свои дела. Также полезно обсудить свой путь с профессионалом.

Спросите себя:

Какова моя цель и каковы мои шансы попасть туда, где я хочу быть?

Будет ли у меня через 10 лет собственный дом и будут ли все члены моей семьи жить в соответствии со своими надеждами и целями?

Есть ли у нас общие цели как у семьи?

Как мы можем достичь наших целей?

Можно также ставить перед собой более мелкие подцели, например, каждый день учить по 10 новых слов. Другая цель может заключаться в том, чтобы каждую неделю находить не менее пяти возможностей поговорить с кем-нибудь по-фински.



Какой будет
моя жизнь через
пять лет?

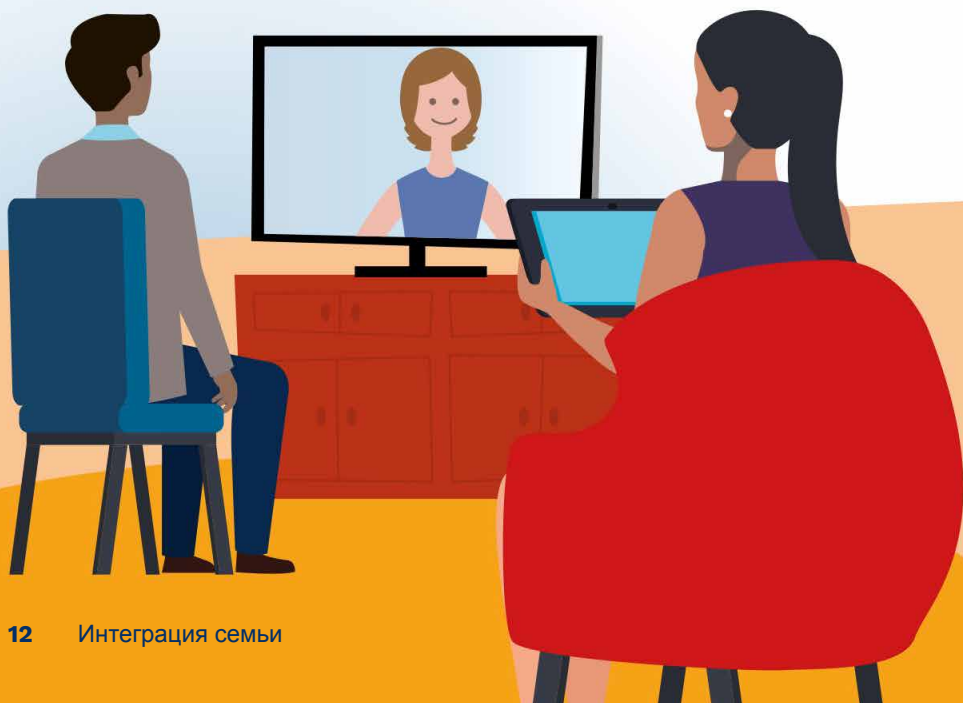
Мечтайте смело
и планируйте наперед!

ЯЗЫК - КЛЮЧ К ОБЩЕСТВУ

Изучение языка играет ключевую роль в интеграции. Для того чтобы почувствовать себя частью финского общества, необходимо выучить финский язык.

Знание языка откроет перед вами множество возможностей: вы сможете наладить новые связи, познакомиться с новыми людьми, найти работу или место учебы и двигаться дальше по жизни. Изучение языка поможет Вам лучше понять новую страну и культуру, смотреть финские новости и другие телевизионные программы. Ваша повседневная жизнь будет протекать более гладко, и у вас появится больше возможностей для трудоустройства и карьерного роста.

Дети часто быстро осваивают язык. Взрослые также могут выучить язык, если будут достаточно усердно заниматься.



Как можно выучить язык?

Не бойтесь использовать язык, изображать попугая и повторять услышанное. Будьте открыты и впитывайте слова в окружающей вас среде. Не бойтесь делать ошибки. Получайте удовольствие от учебы. Проявляйте любопытство и интерес к новому языку. Часто практикуйтесь.

Изучайте язык на курсах или в школе, будьте активны в свободное время. Используйте Интернет, YouTube, языковые приложения и книги. Смотрите телепередачи, новости на финском языке и детские программы. Слушайте радио и музыку на финском языке, найдите себе хобби. Не бойтесь разговаривать с людьми, даже если вы знаете всего несколько слов на финском языке. Читайте различные тексты, детские книги, газеты и журналы, рекламные объявления и оглавления.

Используйте для изучения нового языка темы и материалы, которые вам интересны! Найдите наиболее подходящий для вас стиль обучения - существует множество вариантов.

Запоминайте и учитесь писать:

ваше имя, персональный код, адрес и номер телефона

БЫТЬ ЧЛЕНОМ ФИНСКОГО ОБЩЕСТВА

В Финляндии каждый человек имеет одинаковые права, обязанности и возможности. Познакомьтесь с ними поближе. Так, религия не влияет на принятие решений и отношение к людям.

Финляндия - свободная страна, и люди здесь вольны делать многое. Например, в Финляндии есть свобода вероисповедания и свобода слова, свобода выбора места жительства, свобода выбора супруга. Здесь каждый может жить своей личной жизнью и так, как он хочет.

В Финляндии мы считаем, что построили это общество вместе, поэтому и ответственность за него несем вместе. Мы заботимся об окружающей среде, мы честны друг с другом и с обществом.



В Финляндии вы обязаны соблюдать закон. Закон одинаков для всех, и все люди равны. Ни к кому нельзя относиться по-разному из-за пола, возраста, религии, инвалидности или других признаков. Родители обязаны заботиться о своих детях. К числу других обязанностей относятся обязательное образование, ответственность за причиненный ущерб и обязанность оказывать помощь другим людям в случае аварии или чрезвычайной ситуации.



КУЛЬТУРА ТРУДА В ФИНЛЯНДИИ

В трудовой деятельности ценятся честность и трудолюбие. Если вы чего-то не понимаете, спросите, и не стесняйтесь переспросить то же самое. Важно, чтобы вы знали, что делаете, и понимали, что от вас требуется. Никто не будет сердиться, если вы будете задавать много вопросов. Ваши руководители и коллеги всегда готовы помочь вам - вы можете подойти к ним и поговорить, попросить о помощи.

Равенство и справедливость являются важными ценностями и в трудовой деятельности. Важно проявлять инициативу,



быть ответственным и надежным. Вы должны быть пунктуальны, когда речь идет о расписании. Вы должны всегда сообщать своему руководителю, если задерживаетесь или заболели. Нельзя отсутствовать на работе без уважительной причины. Вы всегда должны обсуждать отсутствие на работе с руководителем. В Финляндии религия и культура не могут мешать работе. Находясь на рабочем месте, соблюдайте общепринятые правила, отдыхайте в свободное время.



НАЛОГООБЛОЖЕНИЕ

В Финляндии люди платят государству налоги со всех своих доходов. Налоги также уплачиваются с товаров и услуг. Налоги почти всегда уплачиваются при обмене денег. Поскольку жители Финляндии платят налоги, все члены общества имеют право на основные государственные услуги и безопасную жизнь. Например, вам не нужно оплачивать большие счета в больницах. В Финляндии существует хорошая система бесплатного образования, которая финансируется за счет налоговых поступлений. Детские пособия, базовая социальная помощь и пенсии также финансируются за счет налоговых поступлений.

Платить налоги - важная обязанность каждого гражданина, поскольку многие вещи и услуги, которые мы считаем само собой разумеющимися, на самом деле финансируются за счет налоговых поступлений.



ЛИЧНЫЕ ФИНАНСЫ

Очень важно следить за своими финансами. Необходимо составлять бюджет, планировать расходы и думать о том, как сделать так, чтобы денег хватило на весь месяц. Сначала оплатите необходимые расходы, такие как квартплата и электроэнергия. После этого можно оценить, сколько денег осталось на другие расходы в этом месяце.

Потребительские кредиты, кредиты на рассрочку (с частичной оплатой) и мгновенные кредиты легко получить, но трудно выплатить. Они могут привести к финансовым проблемам. Избегайте их. Если Вам необходимо что-то купить, сравните цены и помните, что в магазинах подержанных вещей также продается много хороших вещей и одежды по низким ценам.



БЛАГОПОЛУЧИЕ И ДОСУГ

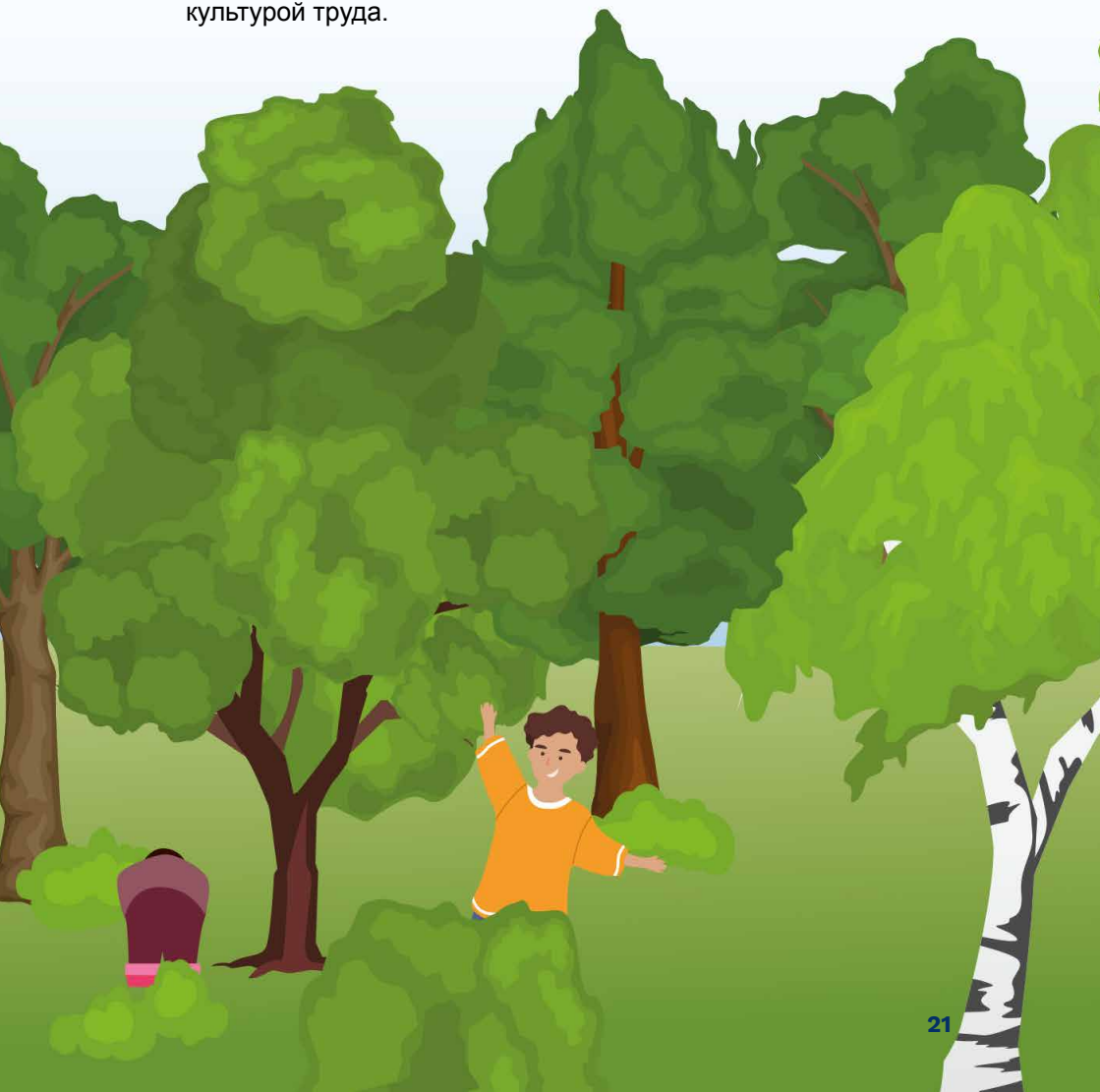
Позаботьтесь о своем общем благополучии. Благополучие складывается из психических, физических и социальных элементов. Физически активные увлечения и здоровое питание помогут вам оставаться в форме и дадут энергию. Друзья и стимулирующие занятия в свободное время важны для умственной работоспособности.

Хорошо бы найти хобби, которое нравится вам и членам вашей семьи и способствует хорошему самочувствию. Хобби - это занятие, которым вы с удовольствием занимаетесь в свободное время. Это может быть физическая активность, искусство, рукоделие или что-то другое, что поднимает настроение и вызывает интерес. Изучение природы, походы, сбор ягод, рыбалка, грибы - это тоже прекрасные хобби, которые помогают расслабиться и сохранить здоровье души и тела.



ВОЛОНТЕРСКАЯ РАБОТА

Волонтерская работа означает работу без оплаты. Вы можете искать волонтерскую работу, исходя из своих личных интересов, например, в организациях или домах престарелых. Это даст вам возможность заняться чем-то значимым и важным, а также подарит хорошее настроение. Волонтерская работа также поможет вам найти финские контакты, выучить финский язык и познакомиться с финской культурой труда.

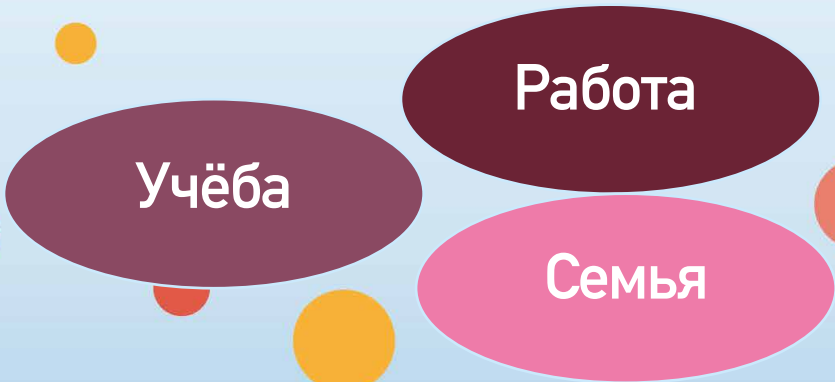


ИДЕНТИЧНОСТЬ

Идентичность - это то, что вы думаете о себе и как вы себя воспринимаете. У каждого человека есть своя идентичность, и не существует правильных ответов на вопрос, как она формируется. Вместо ответов есть множество вопросов, над которыми каждый член семьи должен подумать наедине с собой, а также обсудить их вместе с другими. Идентичность также меняется и развивается с течением времени и при изменении обстоятельств.

Вопросы, над которыми стоит задуматься при переезде в новую страну:

- Какими будут моя личность и мое место в Финляндии?
- Как я буду балансировать между финской культурой и культурой моей родной страны? Что я сохраню, а от чего откажусь?
- Как я буду совмещать работу или учебу с семейной жизнью?
- Позволю ли я своим детям найти свою собственную идентичность и свой собственный путь в жизни? Смогу ли я смириться с тем, что они адаптируются к финскому обществу лучше, чем я? Буду ли я сопротивляться изменениям в жизни моих детей или способствовать им?



Учёба

Работа

Семья



СВЯЗИ

В Финляндии не обязательно все делать в одиночку. Окружающие вас люди и профессионалы образуют сеть связей вокруг вас.



The diagram consists of several colored circles of varying sizes connected by thin lines. The circles are: a large blue circle on the left, a large green circle on the top right, a large orange circle in the center, a large purple circle on the bottom right, and a large pink circle at the bottom. There are also several smaller circles in yellow, red, and light blue scattered around. Lines connect the large circles, forming a network. The text 'Преподаватели' is inside the blue circle, 'Школьные друзья' is inside the green circle, 'Социальные работники' is inside the orange circle, 'Коллеги' is inside the purple circle, and 'Соседи' is inside the pink circle.

Преподаватели

Школьные
друзья

Социальные
работники

Коллеги

Соседи

Родственники и друзья



СЕМЬЯ

В Финляндии мужчины и женщины равноправны, они разделяют ответственность за семью, детей и управление семейными финансами. Важно, чтобы оба супруга могли заботиться о семейных делах, поэтому все решения, касающиеся семьи, должны приниматься совместно. Дети не обязаны решать вопросы, за которые отвечают их родители. Поддерживайте друг друга и проявляйте интерес к жизни друг друга. Помогайте друг другу в повседневной жизни, ведь семья - это самое главное.

Процесс интеграции происходит по-разному для каждого человека. Дети и молодые люди зачастую интегрируются быстрее. Тем не менее важно, чтобы родители также интегрировались и адаптировались к новой стране. Таким образом, вся семья будет чувствовать себя лучше. У детей есть свои дела и свой путь - поддерживайте ребенка в его жизни. Искренне интересуйтесь жизнью своего ребенка. Задавайте вопросы, слушайте и поддерживайте его на всех этапах.



Суточный ритм, четкий распорядок дня и разнообразные занятия помогают всей семье адаптироваться к новой стране. Они обеспечивают безопасность и четкую структуру повседневной жизни. Позаботьтесь о том, чтобы ваши дети получали достаточно сна, отдыха и питания. Взрослые должны устанавливать границы и обеспечивать безопасный рост и развитие детей.

Сотрудничество с системой дошкольного образования и воспитания и школой имеет большое значение для роста и развития вашего ребенка. Общая цель - вырастить здоровых, счастливых и способных детей. Внимательно читайте все документы, которые ваш ребенок приносит с собой домой. Посещайте родительские вечера и беседы с учителями и воспитателями. Если у вас возникли вопросы или вы обеспокоены судьбой своего ребенка, не стесняйтесь обращаться к его учителю. Не нужно пугаться учителя. Учитель хочет знать, как обстоят дела в вашей семье.



ИСТОРИИ ИНТЕГРАЦИИ

ИСТОРИЯ АРАБСКОГО МУЖЧИНЫ:

“Я приехал в Финляндию семь лет назад беженцем. Я понял, что здесь я буду жить до конца своих дней. Я решил сделать все возможное, чтобы адаптироваться и найти свое место в этом новом, незнакомом обществе. У меня был шанс начать жизнь заново. Новая страна - новые возможности! Я сразу же начал изучать язык. Сейчас, когда я живу в Финляндии уже семь лет, я выучился на новую профессию и имею постоянную работу. У меня есть финские друзья, и я чувствую, что меня ценят. Самым важным было изучение финского языка. Каждый день я узнаю все больше новых слов и вещей. Изучение языка стало ключом абсолютно ко всему”.



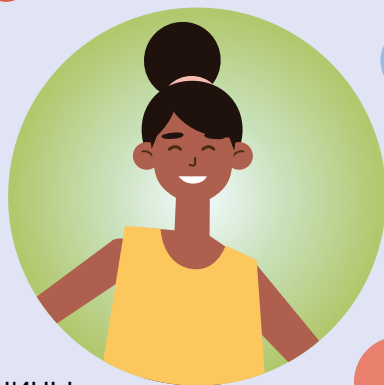


ИСТОРИЯ АФРИКАНСКОЙ ЖЕНЩИНЫ:

“Я приехала в Финляндию пять лет назад вместе со своей семьей. Я - мать трех маленьких детей. Поначалу все казалось сложным и новым в Финляндии. Сейчас я учусь на медсестру и одновременно работаю личным помощником. Моя мечта - найти работу после окончания учебы. Я хочу быть активным членом общества, который ходит на работу и живет так же, как другие финны. Трудолюбие и целеустремленность помогли мне в интеграции. Я не сдаюсь, хотя балансировать между новым языком, культурой, школой и семьей мне часто было трудно”.

ИСТОРИЯ ОДНОЙ ЮЖНОАМЕРИКАНСКОЙ ЖЕНЩИНЫ:

“Я переехала в Финляндию вместе с мужем два года назад. Сначала я сидела дома с сыном и изучала финский язык самостоятельно. Позже мой сын пошел в детский сад, и я смогла посещать курсы финского языка. Помимо школы, я изучаю финский язык дома и посещаю места, где можно использовать язык. Кроме того, я работаю уборщицей. Я считаю, что активная деятельность - это самое важное в моей интеграции в новую страну. Я не боюсь посещать новые места, участвовать в мероприятиях и использовать финский язык в повседневных ситуациях. Язык стал ключом к моей интеграции”.



ИСТОРИЯ АФРИКАНСКОЙ ЖЕНЩИНЫ:

“Я переехал в Финляндию три года назад вместе со своей семьей. Все время, пока я живу в Финляндии, я усердно изучаю язык. В повседневной жизни я активна и стараюсь не сидеть все время дома. Очень важно выходить из дома, даже если чувствуешь усталость. В моей интеграции, помимо активности и бесстрашия, важную роль играет поиск мотивации и постановка целей. Моя мечта - выучиться в Финляндии на медсестру и найти работу. Сейчас я прохожу практику в доме престарелых и надеюсь, что в будущем смогу работать и здесь. Финляндия дала мне так много, это моя новая родина!”



ИСТОРИЯ АРАБСКОГО МУЖЧИНЫ:

“Я приехал в Финляндию восемь лет назад. Мои увлечения сыграли важную роль в моей интеграции, поскольку я нашел финских друзей и через них познакомился с языком и культурой. Интернет также очень помог мне в изучении языка. Получив убежище, я поступил на электротехнический факультет. На родине моя семья владела электротехнической компанией, поэтому я хотел продолжить эту карьеру и на новой родине. Сейчас я окончил профессиональное училище и нашел работу по специальности. Моя интеграция была долгим процессом со взлетами и падениями. Возможность говорить с важными для меня людьми о том, что меня волнует, была очень важна”.

Toivola-Luotolan Setlementti

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

Этот гид - итоговый продукт проекта Aito (2021–2023).

Электронная версия гида “Интеграция семьи” доступна на www.toivola-luotola.fi (финский, арабский, английский, русский, суахили, сомалийский)

Издатель:

Toivola-Luotolan Setlementti ry.
Monikulttuurinen työ/Aito-hanke. Kemi.

Финансирование: Европейский социальный фонд (ESF), Центр экономического развития, транспорта и окружающей среды Северной Остроботнии, Центр финансирования организаций социального обеспечения и здравоохранения (STEA)

Текст:

Elina Vettenranta, Piia Vottonen и Kirstia Majuri.

Иллюстрации:

Jan Åqvist, Nomon Oy

Дизайн и оформление:

Nomon Oy



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020