دليلك للاندماج في المجتمع من المنزل

المعلومات والدعم
للأمهات المهاجرات

Toivola-Luotolan
Setlementti

المحتوى

1. المعرفة والمهارات اللازمة للحياة اليومية

الاندماج

- ما معنى هذا المصطلح ؟ 6

المعلومات الأساسية 7

الخدمات المصرفية 8

الخدمات الإلكترونية 8

الوقت والتقويم 9

البريد والمستندات الورقية 10

KELA 10

خدمات التوظيف 11

2. الأسرة والرعاية الأبوية

الأسرة 16

الوالد والوصي 16

تربية الأطفال في فنلندا 17

حقوق الأطفال 18

المشاعر 19

العنف الأسري 19

استخدام الأطفال لوسائل الإعلام والتواصل والحد من استخدامها 20

الحياة اليومية والروتين 21

خدمات الأسر العائلة لأطفال 22

3. الصحة

مراكز الصحة والمستشفيات وخدمات مستشفى الطوارئ 26

رعاية الأسنان للأطفال 26

الأطفال المرضى في المنزل 27

الصيدلية والأدوية 28

حالات الطوارئ 29

4. العيش في فنلندا

عقد الإيجار 32

حقوق المستأجرين وواجباتهم 32

شركة الصيانة وقواعد الوحدة السكنية 33

النفايات وإعادة التدوير 34

الصيانة والنظافة المنزلية 35

تغيير محل الإقامة 35

استحقاقات السكن وإدارة الشؤون المالية الشخصية 36

5. التعليم والمدرسة في مرحلة الطفولة المبكرة

مراكز الرعاية النهارية وروضة الأطفال 40

الآباء وأماكن الرعاية النهارية للأطفال 40

تنمية اللغة عند الأطفال 41

المدرسة الابتدائية 42

الآباء ومدارس الأطفال 43

الخدمات والتطبيقات الإلكترونية 44

6. الثقافة والدين وأوقات الفراغ في فنلندا

الثقافة الفنلندية 48

الحياة اليومية والدين في فنلندا 48

العطلات الرسمية في فنلندا 49

الهوايات والرياضة وأوقات الفراغ 50

المكتبة 51

7. الأمومة

الحمل 54

ولادة طفل في فنلندا 54

بعد الولادة في المستشفى وفي المنزل 55

منع الحمل 56

الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية 57

الإجهاض 58

كيف تتعايش الأم 59

الدعم والخدمات المقدمة للأمهات 59

مقدمة

مرحبًا بك في دليل تعزيز الاندماج في المجتمع من المنزل. الغرض من هذا الدليل هو تقديم المساعدة في المشكلات اليومية التي تواجه السيدات والأمهات اللاتي هاجرن إلى فنلندا ويعشن في المنزل مع أطفالهن وأسرهن. غالبًا ما تُستبعد الأمهات الأجنبيات اللاتي يعشن في المنزل مع أطفالهن الصغار من التدريب على الاندماج وأنشطة الاندماج الأخرى. ونتيجة لذلك، فقد لا يحصلن على المعلومات الكافية حول المجتمع الفنلندي كما أن ممارساتهم ومهاراتهم في اللغة الفنلندية ستكون ضعيفة.

تتغير الكثير من الأشياء عندما ينتقل الفرد للعيش في فنلندا. قد تختلف أخلاق وعادات بلد الإقامة الجديد تمامًا عن أخلاق وعادات موطن المرء. من الممكن تعلم هذه الأخلاق والعادات والأشياء الأخرى التي تخص البلد الجديد، وسيساعد هذا في فهم البلد وثقافته والتكيف مع البلد الجديد.

في فنلندا، لكل شخص الحق في الرعاية الصحية والتعليم والعمل والدخل والمسكن وكذلك العلاقات الاجتماعية. يجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة في الأمور التي تخص المرء والمجتمع أيضًا والتأثير فيها.

يوفر المجتمع أنواعًا مختلفة من الخدمات، والتي يتم دفعها من خلال الضرائب مثل الرعاية الصحية والتعليم. تتمتع فنلندا بوجود نظام رعاية نهارية يذهب إليها الأطفال حتى يتمكن آباؤهم من الذهاب إلى مدارسهم وأعمالهم. مراكز الرعاية النهارية والمدارس متاحة للجميع، بغض النظر عن مقدار المال لديك أو المكان الذي تعيش فيه. الرعاية الصحية مجانية للأطفال وغير مكلفة للكبار.

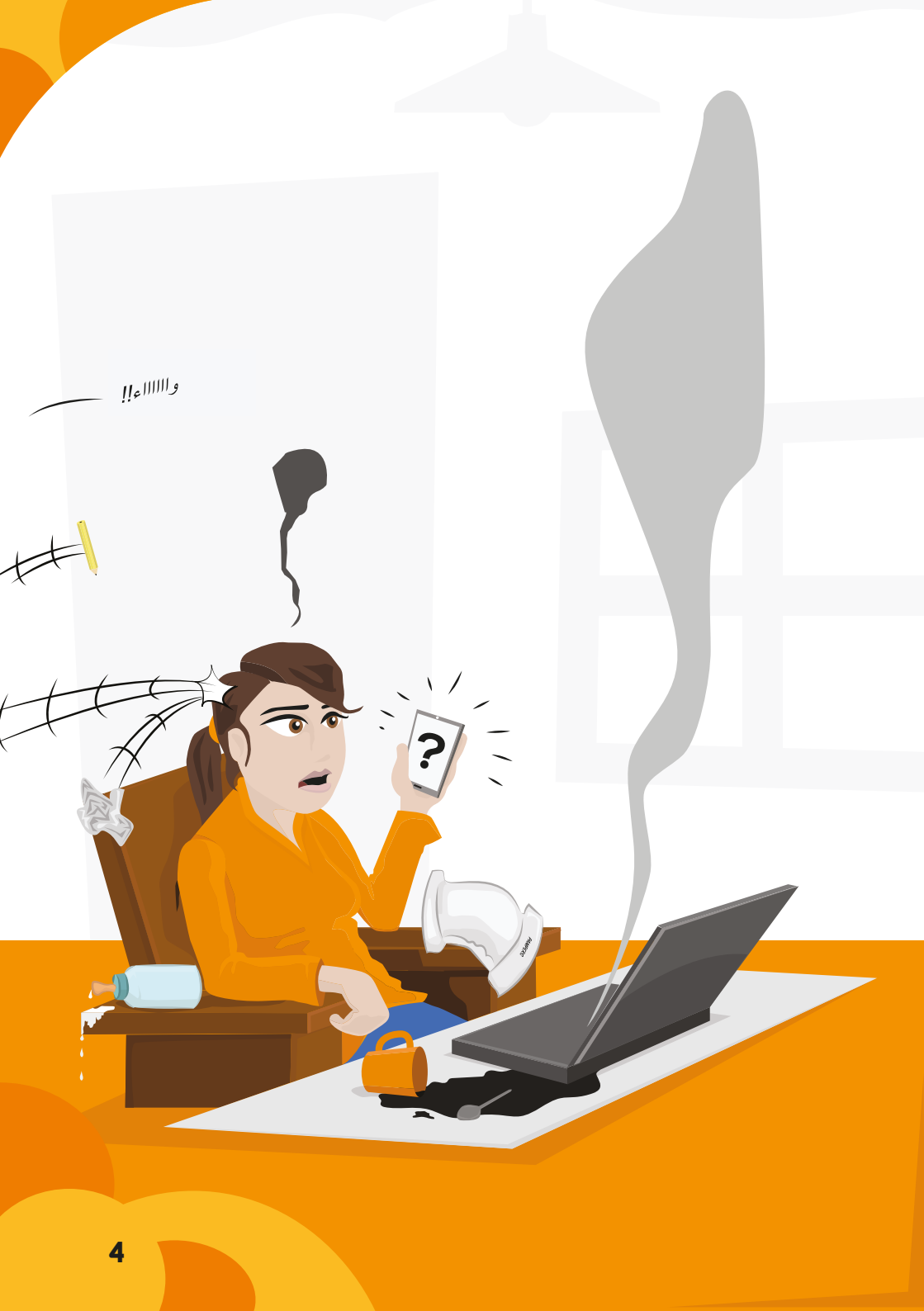
في الأمثلة التي رأيناها في سياق عملنا، يتضح لنا أن الأمهات بحاجة إلى المعرفة والدعم في التعامل مع هذه الأشياء. يحتوي هذا الدليل على الكثير من المعلومات والتعليمات العملية التي تناقش كيفية إنجازك للأشياء كأم وإدارة شؤون أسرتك بحكمة في فنلندا.

يمكن استخدام هذا الدليل أيضًا من قبل المهنيين ومن قبل الكيانات التي تخطط أنشطةً للسيدات المهاجرات لدعم الأنشطة الجماعية. يمكن استخدام هذا الدليل كأداة تضمن تلبية موضوعات الأنشطة الجماعية لاحتياجات العملاء.

روعيت الأمهات ذوات المهارات الضعيفة في القراءة والكتابة أو الأميات تمامًا في هذا الدليل. توجد رموز الاستجابة السريعة في أسفل كل صفحة وترتبط بمقطع فيديو عن الموضوع. قم بتنزيل تطبيق قارئ رموز الاستجابة السريعة على هاتفك حتى تتمكن من مشاهدة مقاطع الفيديو التي تخص موضوعات وفي الوقت نفسه، نتوجه بجزيل الشكر لمنتجي ومؤلفي المواد المرئية المتعددة اللغات على تعاونهم الرائع معنا والسماح لنا باستخدام تلك المواد التي تعود لهم.

شكرًا لكل من شارك في صنع هذا الدليل للمراجعة والمساعدة. شكر خاص لـ Seija Salo-Oja وMatti Virtasalo على كلمات الدعم والتشجيع والتدقيق اللغوي.

تم إنتاج هذا الدليل كجزء من الدمج القائم على منظمة Sea-Lapland لمشروع دمج الأمهات (Meri-Lapin äitien järjestölähtöinen kotoutuminen, ESR).


واااااء!!
?

.1

المعرفة والمهارات اللازمة للحياة اليومية

عندما تنتقل لبلد جديد، يصبح كل شيء جديدًا بالنسبة لك وتجد أن أمامك الكثير لتتعلمه. في فنلندا، نحرص على سلامة الجميع. يتوقع المجتمع أن يكون لدى الشخص قدر معين من المعرفة والمهارات.

من المهم أن تتعلم لغة البلد الجديد. يُمنح الكثير من الدعم والمساعدة في فنلندا لتعلم اللغة المحلية. قد يُمنح التدريب للأشخاص الأميين وتُوفر دورات اللغة الفنلندية لمن هم أكثر تقدمًا في بلدتك. من الممكن في بعض الأماكن دراسة اللغة الفنلندية وتعلمها حتى إذا كنت في المنزل مع أطفالك. تعلم التحدث باللغة الفنلندية مهم جدًا بالنسبة لك حتى تصبح عضوًا كامل العضوية في المجتمع الفنلندي وتدير شؤونك الخاصة.

عند انتقالك إلى فنلندا، سيدير شخص آخر شؤونك على الأرجح. ومع ذلك، يجب عليك أن تطرح الأسئلة وتبقى على اطلاع فيما يتعلق بشؤونك وأن تهتم بها بنفسك إن أمكن. في الحياة اليومية، أنت بحاجة إلى الحصول على معلومات مثل تفاصيلك الشخصية ومعرفة الوقت، ومهارات مثل معرفة كيفية استخدام الساعة أو التقويم، واستخدام الكمبيوتر أو الهاتف، وإدارة شؤونك وأمورك المالية إلكترونيًا. سنمنحك في هذا القسم معلومات عن كيفية عمل المجتمع الفنلندي وسنخبرك بالمهارات التي يجدر بك تعلمها.

الاندماج
- ما معنى هذا المصطلح؟

عندما تنتقل إلى بلد جديد تُقدم إليك خدمات متنوعة ومختلفة واستشارات ودعم بغية مساعدتك في التأقلم مع المجتمع المحيط بك. نستخدم مصطلح «الاندماج» في فلندا لنشير إلى هذه العمليات.

- يكمن الهدف من الاندماج بالنسبة للفرد في أن يشعر بأنه عضو كامل في المجتمع لديه المعرفة والمهارات المطلوبة لكي يتم توظيفه في بلد إقامته الجديد.

- كما يشير مصطلح «الاندماج» أيضًا إلى الإجراءات المتخذة من الوكالات العامة للترويج إلى إندماج المواطن في المجتمع عن طريق خدمات مثل خدمات الرفاهية والصحة والتعليم والتوظيف.

- تبدأ حقوق الفرد بوصفه مواطن محلي بمجرد أن يكون له منزل مسجل في البلدية ورقم هوية شخصية في مكتب التسجيل المحلي. وبشكل عام، تُقدم خدمات الاندماج لمدة ثلاثة أعوام. بالنسبة للمقيمين ذوي خلفية اللجوء، عادةً ما يكون عامل معين (أخصائي اجتماعي مخصص أو مستشار اجتماعي) يتولى خدماتهم.

- بالإضافة إلى خدمات الرعاية الاجتماعية والصحية، تقدم البلدية خدمات التعليم والتوظيف والإقامة والرياضة/ اللياقة البدنية والعائلة والشباب. تعمل KELA أيضًا جنبًا إلى جنب مع البلدية أيضًا.

من لحظة وصولك إلى البلد، ستُعد لك خارطة طريق وخطة إندماج بناءً على وضع حياتك إما عن طريق الأخصائي الاجتماعي أو مكتب التوظيف. تشمل خطة الاندماج الخدمات والخطوات التي تساعدك في تعلم مهارات اللغة الفلندية وتلك التي تقدم لك المعرفة والمهارات المطلوبة في المجتمع والحياة العملية. يتعين عليك الالتزام بتنفيذ هذه الخطة.

إضافة إلى خدمات الاندماج البلدية، يوجد أيضًا منظمات أخرى تقوم بدور كبير في عملية الاندماج. قد ترتب هذه المنظمات خدمات دعم للاندماج، مثل المساعدة والاستشارة في الشؤون اليومية. لدى المنظمات أيضًا مجموعة متنوعة من خلالها يمكنك مقابلة أفراد آخرين. لا تتردد في السؤال عما إذا كانت هذه الأنواع متاحة في بلديتك أم لا.

المعلومات الأساسية

تُعد معلوماتك الشخصية ومعلومات أسرتك الشخصية في غاية الأهمية في فلندا. تُدار الكثير من الأمور باستخدام المعلومات الأساسية. إنه من الطبيعي في فلندا أن تملأ استمارات مختلفة بشكليها الورقي والإلكتروني عبر الإنترنت. إن بياناتك الشخصية مطلوبة في أماكن مثل البنوك أو مدارس الأطفال أو خدمة الهجرة الفلندية أو عند مقابلة الأخصائي الاجتماعي أو مقابلة KELA.

يجب أن تذكر اسمك وعنوانك ورقم هاتفك ورقم الهوية الشخصية ورقم الحساب ونفس المعلومات لأطفالك أيضًا. كما أنه من المهم أن تملأ هذه المعلومات في استماراتك بنفسك. تذكر هذه المعلومات عن ظهر قلب.

يتكون رقم الهوية الشخصية الفلندي من تاريخ ميلادك متبوعًا بالجزء الأخير المكون من أربعة أرقام و/أو حروف. دائمًا ما يكون رقم الهوية الشخصية مخصص للفرد الذي يملكه. إنها الوسيلة التي يتعرف الناس بها على هويتك. لا أحد لديه رقم هوية شخصية مماثل لرقم هويتك. لا تُعطي رقم هويتك الشخصية لأي شخص بخلاف الهيئات الحكومية أو العاملين القائمين على تنفيذ معاملاتك.

احتفظ دائمًا ببطاقة KELA وببطاقة تصريح الإقامة معك. يمكن استخدام هذه البطاقات في التحقق من المعلومات المهمة.

الخدمات المصرفية

في فنلندا، ستحصل على حساب مصرفي خاص بك وبطاقة مصرفية وحساب مستخدم مصرفي على الإنترنت. باستخدام هذه الأدوات، يمكنك إدارة شؤونك المالية الشخصية.

يمكنك فتح حساب مصرفي عندما يكون لديك بطاقة هوية رسمية. جواز السفر وبطاقة الهوية الصادرة عن الشرطة هي بطاقات هوية رسمية. يمكنك فتح حساب مصرفي بنفسك في البنك الذي تختاره.

البطاقة المصرفية تكون مرتبطة بحسابك المصرفي. يمكنك باستخدام البطاقة المصرفية دفع ثمن مشتريات البقالة في المتجر أو سحب المال من ماكينة الصراف الآلي. للبطاقة المصرفية رقم تعريفي شخصي (PIN) مكون من 4 أرقام. لا تحتفظ برمز الـ PIN والبطاقة المصرفية في نفس المكان. لا تخبر أي شخص أبدًا برمز الـ PIN الخاص ببطاقتك المصرفية. احفظ رمز الـ PIN الخاص ببطاقتك المصرفية عن ظهر قلب.

يرتبط حساب المستخدم المصرفي على الإنترنت أيضًا بالحساب المصرفي. يمكنك باستخدام حساب المستخدم إدارة شؤونك المالية عبر الإنترنت. ستحصل على تفاصيل حساب المستخدم والبيانات التعريفية من البنك الخاص بك عند زيارة أحد فروعه بنفسك. سيقرر البنك حينها ما إذا كان سيعطيك حساب المستخدم. باستخدام حساب المستخدم المصرفي على الإنترنت يمكنك على سبيل المثال دفع فواتيرك في النظام المصرفي على الإنترنت وتحويل المال إلى الأشخاص الآخرين.

قم بتنزيل تطبيق البنك الخاص بك وتثبيته على هاتفك. يمكنك إدارة شؤونك المالية مثل دفع الفواتير بسرعة وسهولة باستخدام تطبيق الهاتف الذكي. تُستخدم تفاصيل الحساب المصرفي على الإنترنت أيضًا لتعريف نفسك في الخدمات الأخرى. يمكنك تعريف نفسك في خدمات مثل Kela وTE-toimisto (مكتب التوظيف) وخدمة الهجرة الفنلندية. يمكنك التقدم للحصول على استحقاق السكن من Kela عبر الإنترنت باستخدام تفاصيل الحساب المصرفي على الإنترنت.

لا تحتفظ باسم المستخدم وكلمة السر وقائمة رمز المفتاح في نفس المكان، على سبيل المثال: لا تحتفظ بهم في محفظتك! إذا نسيت محفظتك في مكان ما أو فقدتها وكانت تفاصيلك وبياناتك التعريفية المصرفية على الإنترنت بداخلها، فسيتمكن الشخص الذي وجد المحفظة من تسجيل الدخول باستخدام هذه التفاصيل.

الخدمات الإلكترونية

من الممكن إدارة جميع الشؤون الشخصية تقريبًا عبر الإنترنت في فنلندا. كما يستحسن إدارة العديد من الشؤون إلكترونيًا باستخدام الطلبات والاستمارات. ويسرع ملء الاستمارات إلكترونيًا معالجة الأمور في Kela. وتتطلب بعض الخدمات تعريفًا إلكترونيًا.

ويعني التعريف الإلكتروني أن تثبت هويتك عبر الإنترنت باستخدام حساب المستخدم المصرفي على الإنترنت، أي تسجيل الدخول إلى الخدمة باستخدام تفاصيل المستخدم المصرفية على الإنترنت.

تستخدم الخدمات مثل Kela وTe-toimisto ووكالة الهجرة الفنلندية والبنوك والبلديات والحضانات التعريف الإلكتروني في فنلندا.

يمكنك الدخول إلى تفاصيلك المتعلقة بالصحة إلكترونيًا على www.kanta.fi، حيث يمكنك الاطلاع على الوصفات الطبية الخاصة بك على سبيل المثال.

ويمكنك أيضًا التقدم إلكترونيًا للحصول على استحقاقات Kela المالية. الاستحقاقات الأكثر شيوعًا المخصصة للأسر العائلة للأطفال هي استحقاقات الطفل واستحقاقات السكن ودعم الدخل الأساسي. يمكنك ملء نموذج الطلب وإرساله على موقع Kela.

كما يمكنك تقديم طلب إلكترونيًا للحصول على مكان رعاية نهارية لطفلك وتسجيل طفلك في الروضة. عليك أن تتحقق من كيفية تقديم طلبات الحصول على أماكن الرعاية النهارية في بلدتك. واتصل بالمدرسة والحضانة واسأل عما يجب عليك فعله. يمكنك أيضًا طلب المساعدة من الأصدقاء.

تستخدم المدارس في الغالب تطبيق Wilma للتواصل مع الآباء. ويمكنك الدخول إلى تطبيق Wilma باستخدام البريد الإلكتروني. فلست بحاجة إلى حساب مستخدم مصرفي على الإنترنت لدخوله. وتستطيع أن تطلب حساب مستخدم لتطبيق Wilma من مدرسة طفلك.

الوقت والتقويم

في فنلندا، يعمل المجتمع على مدار الساعة وفي كل يوم من العام. فالفنلنديون دقيقون جدًا فيما يتعلق بالوقت. ويجب على الجميع الالتزام بالموعد في العمل وفي المدرسة. إذا كانت عادتك التأخير باستمرار، فسيظن الأشخاص أنك غير جدير بالثقة. في الحياة المدرسية والعملية، يمكن أن يتسبب التأخير في حدوث مشكلات ويمكنك أن تتلقى تحذيرًا بشأن ذلك.

من الشائع الذهاب إلى مكان الاجتماع قبل الاجتماع بخمسة عشر دقيقة. إذا كان لديك اجتماعًا في مكتب الخدمات الاجتماعية وكان هناك مترجم فوري في الاجتماع، فمن المهم جدًا الحضور في الموعد لأن المترجمين الفوريين مكلفون للغاية. أما إذا تأخرت، فقد لا يكون من الممكن مناقشة أمورك وسنضطر إلى تأجيل الاجتماع.

من المهم جدًا معرفة كيفية قراءة التقويم وفهم التواريخ. ففي فنلندا، يتم إرسال إشعار بالموعد عن طريق البريد عادةً. حتى وإن كان الموعد بعد عدة شهور من تلقي الخطاب. لذلك يجب عليك تحديد الموعد في التقويم وأن تكون دقيقًا بشأن التواريخ. ويجب أن تكون قادرًا على فهم الوقت ونوع كل موعد مخصص لك ولأسرتك. فعلى سبيل المثال، إذا لم تذهب إلى موعد طبيب الأسنان، فستضطر إلى دفع غرامة على عدم الاستفادة من الموعد المخصص لك. وحينها لا يمكنك تفسير ذلك بقول أنك لم تكن تفهم تاريخ الموعد وستضطر إلى دفع الغرامة. ولن يتمكن طبيب الأسنان من معالجتك إذا كنت متأخرًا، لأن هناك مرضى آخرين بانتظار دورهم. وفي هذه الحالة سيتعين عليك حجز موعد آخر.

يجب عليك أن تجيد قراءة الساعة والتقويم ومعرفة الأوقات المختلفة من اليوم مثل 9.00 و21.00. وإذا كنت لا تستطيع قراءة التقويم أو الساعة، فاطلب المساعدة من زوجك أو صديقك!

البريد والمستندات الورقية

في فنلندا، يتم إرسال المستندات عادةً إلى منزلك عن طريق البريد. وتأتي جميع المستندات الورقية المهمة في ظرف أبيض. عادةً ما يوجد على الخطاب شعار كبير تستطيع رؤية اسم مرسل الخطاب من خلاله.

تذكر أن تتحقق من وجود اسمك على الخطاب. وإذا تلقيت خطابًا عليه اسم شخص آخر، فيجب إرجاعه إلى مكتب البريد.

على سبيل المثال، يتم إرسال إشعارات مواعيد وتعليمات خدمات الرعاية الصحية وقرارات Kela بشأن الاستحقاقات وخطابات وكالة الهجرة وفواتيرها عن طريق البريد. عندما يصلك الخطاب إلى منزلك، افتحه واقرأه. يجب عليك ألا ترمي الخطاب في القمامة إذا كنت لا تستطيع قراءة محتواه. فعادةً ما يحتوي الخطاب على معلومات مهمة. اطلب المساعدة إذا كنت لا تفهم محتوى الخطاب. إذا كنت في المستشفى، فمن المحتمل أن تتلقى خطابًا بشأن إقامتك هناك. يعد الخطاب شخصيًا ولا يجب عليك عرضه على أي شخص آخر إذا كنت لا ترغب في ذلك. في الخطاب، قد تجد معلومات بشأن سبب ذهابك للمستشفى والأشياء التي تم القيام بها من أجلك هناك. يتم تسجيل جميع زياراتك لخدمات الرعاية الصحية على موقع kanta.fi، ويمكنك تسجيل الدخول إلى الموقع الإلكتروني باستخدام حساب المستخدم المصرفي على الإنترنت.

اجمع جميع الخطابات المهمة واحتفظ بها في نفس المكان. المستندات الورقية المهمة عادةً ما تكون لازمة لإدارة شؤونك مثل التقدم بطلب للحصول على المستحقات. من الجيد وضع المستندات الورقية في الملف الخاص بها والذي يمكنك من خلاله إيجادها بسهولة.

KELA

Kela هو اختصار لكلمة Kansaneläkelaitos (مؤسسة معاشات الأفراد) من Kela يمكنك الحصول على مختلف أنواع الاستحقاقات المالية، والتي يُقصد بها المال، إذا لم يكن لديك وظيفة أو كان دخلك منخفضًا.

وظيفة Kela هي التكفل بالتأمين الاجتماعي في مواقف الحياة المختلفة للأشخاص الذين يعيشون في فنلندا. الغرض من التأمين الاجتماعي هو تأمين دخل كافي لجميع الأشخاص ورعايتهم. يتم دفع التأمين الاجتماعي بواسطة الضرائب ومدفوعات التأمين. يدفع كل شخص يعيش في فنلندا ضرائب.

يتكون التأمين الاجتماعي من الخدمات والاستحقاقات المالية التي تؤمن دخل الفرد. قد يكون التأمين الاجتماعي على سبيل المثال دعم مالي للأسر العائلة للأطفال أو لشخص عاطل عن العمل، وقد يكون في صورة استحقاقات السكن لدفع الإيجارات، أو منحة دراسية لإجراء الدراسات، أو خدمات الرعاية الصحية. يُمنح كل شخص قدرًا متساويًا من الدعم بغض النظر عن جنسه أو عمره أو أصله أو لغته أو دينه أو معتقداته أو رأيه أو حالته الصحية.

تمثل بطاقة Kela إثباتًا على أن التأمين الصحي يشملك، وهو جزء من التأمين الاجتماعي في فنلندا. باستخدام بطاقة Kela يمكنك الحصول على الرعاية الصحية في فنلندا وسد تكاليف الأدوية المشتراة من الصيدليات. احتفظ دائمًا ببطاقة Kela معك.

إذا كنت بحاجة إلى دعم مالي للنفقات اليومية، فيمكنك التقدم بطلب للحصول على أنواع مختلفة من الاستحقاقات التي توفرها Kela. يجب عليك تقديم طلب إلى Kela للحصول على المال. يجب تقديم الطلبات بانتظام. يمكنك معرفة القرار المتخذ بشأن طلبك من خلال خطاب مُرسل من Kela أو على صفحة Kela الإلكترونية ضمن «الخدمات الإلكترونية» ومن ثم «العملاء». حيث تقوم بتسجيل الدخول هناك باستخدام تفاصيلك المصرفية على الإنترنت. يمكنك تقديم طلب إلكترونيًا أو عن طريق نموذج ورقي.

تحتاج Kela إلى أنواع مختلفة من المستندات كمرفقات للطلبات مثل كشوف الحسابات المصرفية. يمكنك معرفة المستندات المرفقة المطلوبة من الطلب.

ستعطيك Kela موعدًا، يجب عليك تسليم الخطابات بحلول ذلك الموعد. يمكنك تسليم المرفقات إلى Kela كمستندات ورقية أو إلكترونيًا كصورة على سبيل المثال. يتأجل النظر في الطلب إذا قمت بتسليم المرفقات متأخرًا. اقرأ التواريخ بعناية وكن دقيقًا بشأنها.

إذا تغير وضعك، قم بتقديم طلب جديد. يمكن أن تطلب Kela استعادة المال إذا لم تقم بإرسال إشعار بالتغييرات التي طرأت على وضعك. يجب عليك إرسال إشعار عند حصولك على وظيفة على سبيل المثال وتغيير محل إقامتك والحصول على أفراد جدد في أسرتك (أطفال).

يمكنك حجز موعد في Kela لإدارة شؤونك ويمكنك طلب مترجم فوري من أجل هذا الموعد. ويمكنك حجز ذلك الموعد عن طريق زيارة Kela أو الاتصال بها.

TE-PALVELUT (خدمات التوظيف)

TE-toimisto هو اختصار لمكتب التوظيف والتجارة (työ- ja elinkeinotoimisto). قم بالتسجيل في TE-toimisto، إذا كنت ترغب في الذهاب إلى المدرسة أو الحصول على وظيفة. عند تسجيلك، تصبح عاطلاً باحثًا عن عمل وعميلاً لدى TE-toimisto. توفر لك TE-toimisto أنواع مختلفة من الخدمات والتي تهدف إلى مساعدتك على إيجاد وظيفة. يعد التدريب على الاندماج جزءًا من خدماتهم أيضًا. في التدريب على الاندماج، يدرس الطلاب عادةً اللغة الفنلندية ويحصلون على معلومات عن المجتمع الفنلندي ويتعلمون المهارات المطلوبة للحصول على الوظيفة.

ستقوم TE-toimisto باستجلاء الوضع أيضًا، إذا أمكن دفع استحقاق بطالة لك، ويُقصد به المال.

يتم دفع استحقاق البطالة لتأمين دخل الفرد في الوقت الذي يستغرقه في البحث عن عمل أو المشاركة في تدريب. ستقوم TE-toimisto بإرسال كشف حساب حول الحاجة إلى استحقاق البطالة إلى Kela. ستدفع Kela لك استحقاق البطالة. سيتم دفع المال لك إذا كنت تستطيع الاضطلاع بوظيفة أو تدريب. إذا لم تفعل كما توجهك TE-toimisto، فقد يتم إلغاء استحقاق البطالة الخاص بك.

في TE-toimisto، سيتم حجز موعد لك لإجراء اختبار لغة فنلندية أولي والذي يستغرق بضع ساعات. في الاختبار، نبحث أي نوع من أنواع التدريب هو الأفضل لك. يعد الاختبار إلزاميًا للحصول على تدريب الاندماج. لا يجب أن يكون لديك معرفة باللغة الفنلندية لإجراء الاختبار. سيتم وضع خطة اندماج لك في TE-toimisto. وسيكون هناك مترجم فوري إذا لزم الأمر. مذكور في الخطة نوع التدريب الذي تحتاجه. في الخطة، هناك أيضًا قائمة بالأشياء التي تحتاج إليها لتكون جزءًا من المجتمع الفنلندي والحياة العملية. استعن بجليسة أطفال لترعى أطفالك عند زيارتك لـ TE-toimisto.

سترسل TE-toimisto خطابًا عند توفر مكان تدريب لك. سيخبرك الخطاب بمكان بدء التدريب وموعده. التدريب مجاني. يمكنك أيضًا إيجاد مدرسة لتعلم اللغة الفنلندية بنفسك. لا يمكنك بدء الدراسة إلا بعد الحصول على إذن من TE-toimisto.

تستخدم TE-toimisto أيضًا الخدمات الإلكترونية. يمكنك التحقق من التفاصيل والمعلومات الخاصة بك عن طريق تسجيل الدخول باستخدام التفاصيل المصرفية على الإنترنت على صفحة Oma asiointi. إذا لم تفهم الرسائل أو الخطابات المرسلة من TE-toimisto، فاطلب المساعدة.

.2

الأسرة والرعاية الأبوية

يحدثك هذا الجزء عن الأسرة وتربية الأطفال في فنلندا. يمكن أن تكون الرعاية الأبوية وتربية الأطفال في فنلندا مختلفة تمامًا عن مبادئ الرعاية الأبوية في البلدان الأخرى، لذا نطلب منك أن تتمهل في قراءة هذا القسم.

إن مفهوم الأسرة ضيق للغاية في فنلندا، ولكن هناك أنواع مختلفة من الأسر. في فنلندا ، يمكن أن يعني مصطلح الأسرة رجل وامرأة متزوجان، أو رجل وامراة يعيشان معا دون زواج، أو زوج مثلي، أو والد واحد/والدة واحدة. لا يعد الأجداد جزءًا من الأسرة، على الرغم من كونهم كذلك في العديد من الثقافات.

لا تقتصر الرعاية الأبوية على الاهتمام بنظافة ملابس أطفالك وتغذيتهم غذاءً صحيًا فحسب. بل إن جزءًا مهمًا من الرعاية الأبوية يتمثل في تعليم الطفل المعرفة والمهارات المهمة مثل كيفية المناقشة والاستماع. تشمل الرعاية الأبوية وتربية الأطفال الاهتمام بآراء الطفل ومشاعره وإدراكها. يُسمح للأطفال باتخاذ قرارات حول حياتهم اليومية الخاصة على نحو فعال. في فنلندا، يبحث الآباء حول الرعاية الأبوية ويقرؤون المعلومات بشأن ذلك الموضوع ويناقشوه مع غيرهم من الآباء. هناك عوامل داخلية عديدة تتعلق بالأسرة والرعاية الأبوية ولكن هناك عوامل خارجية أيضًا مثل وسائل الإعلام والتواصل واستخدامها والخدمات الموجهة للأسر العائلة للأطفال.

سنقدم لك في هذا القسم معلومات توضح لك كيف تكون والدًا في فنلندا. كما أنك ستتعلم المزيد عن الحياة الأسرية في فنلندا.

الأسرة

في فنلندا، تتكون الأسرة من الآباء والأطفال دون السن القانونية. الأجداد وأبناء العم ليسوا جزءًا رسميًا من الأسرة حتى إذا كانوا يعيشون في نفس المسكن. عند التعامل مع خدمات مثل Kela والخدمات الاجتماعية والمدرسة فإنك تقدم المعلومات التي تخص الأسرة الرسمية فقط.

يمكن أن تكون الأسرة أيضًا عبارة عن والد وحيد فقط وطفله، على سبيل المثال الأم وأطفالها. يمكن تكوين هذا النوع من الأسر على سبيل المثال بعد الطلاق. في فينلندا، من الممكن أيضا الحصول على طفل دون زواج.

في فنلندا يمكنك أن تتزوج شخصًا آخر بعد الطلاق. في هذا النوع من الحالات، يتم الجمع بين أسرتين وهذا ما يسمى بالأسرة المعاد تكوينها. يمكنك الزواج من شخص آخر بدون إذن من زوجك السابق أو أسرته. لست بحاجة إلى إذن لتتزوج شخصًا آخر، حتى إذا كان لديك أنت وزوجك السابق أطفال.

في فنلندا، يمكن أن يكون الزوجان من نفس النوع، ويمكنهما الزواج. فعلى سبيل المثال، يمكن لامرأتين ورجلين الزواج والحصول على أطفال. ومن الأهمية أن تعلم أطفالك أن زواج لعلاقة أخرى بين شخصين من نفس النوع هو أمر طبيعي ومقبول في فنلندا.

الوالد والوصي

الوالد مسؤول عن رعاية الطفل وتربيته. الوصي مسؤول عن إدارة الشؤون الرسمية. عادةً ما يكون الآباء والأوصياء هم نفس الأشخاص ولكن من المهم أن تعرف الفرق بين هاتين الكلمتين. عندما يولد الطفل، تصبح الأم هي الوصي. ويصبح زوج الأم تلقائيًا الوصي على الطفل. إذا كان الأم والأب منفصلين، لا يصبح الأب وصيًا تلقائيًا. في هذه الحالة، يجب الاتفاق على الحضانة بشكل منفصل، أي من هو الوصي الثاني للطفل. اطلب المساعدة من مركز الولادة الخاص بك. المقصود بالحضانة والوصاية إدارة شؤون الطفل. يحق للوصي رسميًا البت في الأمور المتعلقة بالطفل، مثل اسم الطفل والرعاية الصحية والدين ومكان الإقامة. يتلقى الوصي معلومات الرعاية الصحية الخاصة بالطفل. لا يتلقى الوالد غير الوصي أي معلومات تخص الطفل من السلطات.

تنتهي الحضانة عندما يبلغ الطفل 18 عامًا. تستمر الرعاية الأبوية حتى بعد بلوغ الطفل.

تعد والدًا إذا كنت أمًا أو أبًا. يرعى الوالد طفله ويربيه ويساعده ويثقفه. يستمع الوالد إلى طفله. الوالد مسؤول عن طفله. يستمع الآباء لأطفالهم ويتقبلون مشاعرهم المختلفة كما هي. كما يمنح الآباء أطفالهم الحب والحنان على سبيل المثال في صورة عناق وكلمات لطيفة للطفل. يقبل الآباء أطفالهم كما هم. يتحمل الآباء مسؤولية النفقة تجاه أطفالهم، ما يعني أنهم مسؤولون ماليًا عن أطفالهم.

يحدد الآباء القواعد والحدود لأطفالهم ولكنهم سيستمعون أيضًا لآراء أطفالهم. يعلم الآباء أطفالهم المهارات اللازمة للحياة اليومية مثل ارتداء الملابس وتنظيف أنفسهم والاستحمام. سيتعلم الطفال المهارات الاجتماعية من الوالد مثل الاستماع والمناقشة. يعلم الآباء أطفالهم أيضًا ما الصواب وما الخطأ.

ستطلب العديد من المستندات الرسمية معلومات وصي الطفل. كن حذرًا ودقيقًا بشأن المعلومات المطلوبة في المستند.

الرعاية الأبوية وتربية الأطفال في فنلندا

تطرح تربية الأطفال في بلد جديد العديد من التحديات. من الممكن أن تكون ثقافة البلد الجديد مختلفة للغاية من نواح عديدة. فعلى سبيل المثال، قد تعني الأسرة شيئًا مختلفًا في فنلندا عن موطنك.

في فنلندا، ينشأ الأطفال على التشجيع والمدح حتى لأصغر الأشياء التي يقومون بها. العقاب البدني، مثل الضرب والصفع، ممنوع. إن الإطراء والتشجيع ينمي احترام الطفل لذاته ما يساعد الطفل على الثقة بنفسه وبالآخرين ويمنحه الشجاعة لتجربة أشياء جديدة.

يُحث الأطفال على التفكير باستقلالية. يستطيع الأطفال التعبير عن آرائهم بحرية والاختلاف مع آبائهم في الرأي. ناقش آراء طفلك واصغِ إليها.

من المهم أن يكون هناك قواعد وحدود واضحة للطفل، ويجب أن يتعلم الطفل هذه القواعد. تحدث عن الحدود والقواعد مع أطفالك. تأكد أن كل من الآباء والأطفال يتبعون القواعد المتفق عليها عامةً. يمكنك على سبيل المثال أن تسأل طفلك ما الذي يفضل تناوله على العشاء. ومع ذلك، فلا يمكنك أن تدع الطفل يقرر أن يكون العشاء مجرد حلوى.

إن المدرسة جزء مهم للغاية من تربية الطفل. فالذهاب إلى المدرسة هو المهمة والواجب الأكثر الأهمية للطفل ويجب أن تدعم طفلك في هذا الشأن. يجب عليك أن تكون مهتمًا بشأن مدرسة طفلك ونجاحه في المدرسة ومواده الدراسية وأصدقاؤه في المدرسة وأن تبدي هذا الاهتمام لطفلك. تواصل مع معلمي طفلك إذا لزم الأمر وشارك في اجتماعات أولياء الأمور. إبداء الاهتمام بتعليم طفلك سيساعد على تحفيزه وإلهامه للذهاب إلى المدرسة. عندما يكون الطفل مهتمًا بالمدرسة، سيتعلم بشكل أفضل.

يمكن أن يسبب الاختلافات بين ثقافتين صراعًا لدى الطفل. يمكن أن تكون المعرفة التي يتعلمها الأطفال في المدرسة والحضانة محيرة للأطفال والكبار على حد سواء، ومن الممكن أن يسبب ذلك الخلافات في المنزل. يجب عليك دعم طفلك في دراساته حتى إذا كانت دراساته تتعارض مع معتقداتك. تواصل مع المدرسة أو الحضانة إذا كنت تريد أن تعرف ما الذي يتعلمه طفلك.

يصبح الطفل شخصًا بالغًا تمامًا عندما يبلغ 18 عامًا. بعد ذلك، لن يتلقى الآباء معلومات عن صحة الطفل أو معلومات مصرفية دون إذن من الطفل. عادةً ما ينتقل الشباب البالغون من منازلهم في هذه السن للدراسة أو العمل. يمكن أن ينتقل الشاب البالغ بمفرده إلى بلدة أو مدينة أخرى غير التي يعيش فيها والديه. يمكن أن يعيش الشاب البالغ أيضًا بمفرده أو مع أصدقائه. يتمتع الفتيات والفتيان بنفس الحق في الانتقال من منازلهم.

حقوق الأطفال

وفقًا للقانون الفنلندي، فإن أي شخص دون سن 18 عامًا يعد طفلاً.

الآباء مسؤولون عن أطفالهم. يتحمل الآباء مسؤولية حماية أطفالهم ورعايتهم وتربيتهم. يجب على الآباء مراعاة مصلحة أطفالهم في كل قرار يتخذونه، مثل تغيير محل الإقامة أو الطلاق. هل تغيير محل الإقامة أمر جيد بالنسبة للطفل؟ كيف يمكن مراعاة احتياجات الطفل وآرائه في الطلاق؟ يجب أن يُصغى لرأي الطفل بشأن نفسه وشؤون عائلته وأن تُحترم وجهة نظره. افعل دائمًا ما هو في صالح طفلك.

مهمة الأطفال الوحيدة هي اللعب والذهاب إلى المدرسة. ويمكن أن يشارك الأطفال في الأعمال المنزلية ولكنهم ليسوا مسؤولين عن إخوتهم الأصغر سنًا أو عن طهي الطعام على سبيل المثال. ولذلك لا تدع أطفالك يجالسون إخوتهم الأصغر سنًا. فعلى سبيل المثال، لا يمكن لطفل يبلغ من العمر 10 أعوام أن يجالس أخيه البالغ من العمر عامين عندما تذهب أنت إلى المتجر. حيث لا يمكن ترك الأطفال الصغار بمفردهم في المنزل.

يتولى الآباء شؤونهم فيما يخص البنك أو الطبيب أو Kela بمفردهم تمامًا. هناك أشياء ليس على الأطفال معرفتها مثل المشكلات المالية أو قرارات Kela أو الأمور المتعلقة بتصاريح الإقامة. لا يتولى الأطفال شؤون آبائهم ولا يتم استخدامهم كمترجمين فوريين.

يحق للطفل أن يحيا حياةً كريمة. يجب حماية الطفل من الاستغلال والعنف والإهمال. وهي على سبيل المثال

- الاستغلال الاقتصادي: ويشمل استخدام مال الطفل دون إذنه أو ابتزازه
- الزواج المتفق عليه: وفيه يقرر الآباء الشخص الذي سيتزوجه طفلهم
- الاعتداء الجنسي: المداعبة واللمس والاغتصاب
- العنف البدني: الصفع والضرب وشد الشعر والدفع

للطفل أن يبقى على سجيته ولا يتم استبعاده أو التمييز ضده في الأسرة أو في المدرسة أو في العمل أو في المجتمع. إذا رغب الفتى في اللعب بالعرائس، فلا بأس في ذلك. وإذا رغبت الفتاة في اللعب بالسيارات، فلا بأس في ذلك. في الأسرة، يتساوى الأطفال في الحقوق من حيث الأعمال المنزلية أو أوقات الفراغ أو الذهاب إلى المدرسة. يقوم الفتيات والفتيان بقدر متساوٍ من الأعمال المنزلية ويحصلون على قدر متساوٍ من أوقات الفراغ ويستطيع كلاهما الخروج وقضاء بعض الوقت مع أصدقائهم. يجب أن تكون القواعد ثابتة على جميع الأطفال في المنزل.

المشاعر

المشاعر هي جزء من حياة كل شخص. فنحن نشعر بمشاعر مختلفة تبعًا للمواقف المختلفة. وقد تضحك وتبكي وتغضب وقد يملؤك الخوف في نفس اليوم.

فكر في مشاعرك وردود أفعالك وافحصها، على سبيل المثال، لماذا تشعر بالغضب وماذا تفعل عندما يعتريك ذلك الشعور. يمكنك تعليم أطفالك مهارات تساعدهم على التحكم في مشاعرهم. يمكنك أن تتعلم تحديد مشاعرك وفهمها بمفردك أو مع عائلتك سويًا.

من المهم أن تعرف كيف تعبر عن مشاعرك ويجب عليك أن تتعلم ذلك وتعلمه لأطفالك. إذا كنت غاضبًا فلا يُسمح لك بضرب طفلك، يجب عليك أن تجد طريقة أخرى لتفريغ غضبك أو التحكم في انفعالاتك. يمكنك على سبيل المثال العد إلى عشرة والتنفس بعمق. يراقب الأطفال تصرفاتك ويراها كمثال يحتذى به. ولهذا من المهم أن تفكر في تصرفاتك.

يمكن أن يشعر الشخص البالغ بالحزن لأسباب عديدة مهمة، ما يجعل أحزان الطفل تبدو ضئيلة جدًا أمام مشكلات الشخص البالغ. ومع ذلك، فإن أحزان الطفل حقيقية جدًا بالنسبة له، حتى إذا كانت أسبابها تبدو عديمة الأهمية للشخص البالغ. على سبيل المثال، إذا كُسرت لعبة الطفل وشرع في البكاء. بالنسبة لك، فإن اللعبة ليست بالأمر الجلل. ومع ذلك، فبالنسبة للطفل فإن لعبته المكسورة خسارة كبيرة.

تقبل جميع مشاعرك ومشاعر زوجك وطفلك. إذا كنت تود البكاء، فأخبر طفلك بذلك، على سبيل المثال بهذه الطريقة. «ماما تبكي الآن لأنها حزينة. لا داعي للقلق.» إذا كان الطفل يبكي، فدعه يبكي وواسِه بهذه الطريقة على سبيل المثال: «أراك تبكي وتبدو حزينًا. تعال واجلس في حضني.» من حق كل شخص أن يشعر بالحزن والرغبة في البكاء. حتى الأطفال الكبار والأشخاص البالغين. ليست هناك مشاعر جيدة ومشاعر سيئة، جميع المشاعر مطلوبة.

تحديد مشاعرك وتقبلها يساعدك على فهم مشاعر الآخرين. ابدأ بالتحدث عن المشاعر مع طفلك عندما يكون الطفل صغيرًا. سيتعرف الطفل على مختلف المشاعر وعندها سيفهم متى يكون الشخص حزينًا أو غاضبًا أو سعيدًا. المهارات الجيدة في التعامل مع المشاعر ستساعد الطفل في الحضانة وفي المدرسة ومع أصدقائه وفي علاقاته. من المهم أن تتناقشوا بشأن المشاعر، على الرغم من كون ذلك صعبًا في بعض الأحيان.

العنف الأسري

هناك أشكال عديدة للعنف. يمثل العنف جريمة في فنلندا.

قد يُمارس العنف الأسري من قبل الزوج أو الأخ أو الطفل أو الوالد أو الزوج السابق أو أحد الأقارب المقربين أو شخص آخر مقرب منك. فيكون المعتدِ والضحية قريبين في ذلك الوقت أو كانت تجمعهم علاقة وثيقة من قبل.

قد يكون السبب في العنف الأسري تغييرات طرأت على الأسرة. وتتعرض السيدات الحوامل وأمهات الأطفال الصغار بصفة خاصة لخطر وقوعهم ضحايا للعنف الأسري. يمكن أن يزعجك أو يغضبك عدم النوم جيدًا في الليل ونوبات غضب الأطفال.

إذا لم يتمكن الوالد من التحكم في مشاعره السلبية والهدوء، فقد تظهر هذه المشاعر في صورة صراخ أو سب الأشخاص الآخرين أو التحدث إليهم بشكل مهين وقد يصل الأمر إلى ضربهم.

يمكن أن يكون العنف الأسري بدنيًا على سبيل المثال أو اقتصاديًا أو اجتماعيًا أو جنسيًا أو دينيًا.

يمكن أن يكون الاستغلال الاقتصادي في صورة استخدام المال الخاص بشخص آخر دون إذنه على سبيل المثال أو الحصول على قرض باسم شخص آخر أو استخدام الحساب المصرفي أو البطاقة المصرفية لشخص آخر دون إذنه. لا يُسمح لأحد بالضغط عليك أو ابتزازك أو إجبارك على استخدام مالك أو الحصول على قرض باسمك. فلكل شخص الحق في تقرير كيفية استخدام ماله.

المقصود بالعنف الجنسي جميع أنواع المضايقات والسلوك الجنسي المزعج مثل الحديث الجنسي المزعج واللمس وإجبار الشخص على ممارسة الجنس. يعد إجبار شخص ما على ممارسة الجنس في الزواج جريمة. من حق كل شخص ألا يتم لمسه دون إذنه ولا يحق لأحد لمسك دون إذن. إذا أصبحت هدفًا للعنف الجنسي، فاتصل بالشرطة.

يُقصد بالعنف الديني جميع أنواع العنف النفسي أو البدني القائم على أساس الدين. تُعد أعمال العنف بدعوى الشرف مثل التحكم في الأشخاص الآخرين وتقييدهم من أشكال العنف الديني. لا يمكنك إجبار أي شخص على القيام بأشياء لا يرغب فيها، وإن كانت متعلقة بالدين.

وفقًا للقانون الجنائي في فنلندا، فإن ختان الفتيات غير قانوني. يعاقب القانون الفنلندي على ختان الفتيات. وحتى ختان الفتيات الذي يتم إجراؤه في الخارج يعتبر غير قانوني وسيُعاقب عليه.

يُعد الزواج القسري جريمة في فنلندا. ويقصد بالزواج القسري وضعًا لم يُسمح فيه لأحد الزوجين أو كلاهما باختيار زوجه. في فنلندا، يمكن لكل شخص اختيار زوجه دون أي ضغط من والديه أو أسرته أو مجتمعه. والزواج القسري الذي يتم في الخارج يعتبر جريمة أيضًا.

إذا أصبحت هدفًا للعنف الأسري، فأخبر صديقك أو موظفًا أو طبيبًا في مركز الأمومة بذلك. من المهم أن تخبر شخصًا تثق به. وستحصل عندها على المساعدة والمشورة والدعم في موقفك. يعاقب القانون على العنف دائمًا.

استخدام الأطفال لوسائل الإعلام والتواصل والحد من استخدامها

يتعين على الآباء إرشاد أبنائهم حول الاستخدام المعقول للهواتف وأجهزة الحاسوب وغيرها من الأجهزة. يتحمل الآباء مسؤولية الرقابة على ما يفعله الأبناء. توجد كثير من التطبيقات والعروض التلفزيونية التي لا يعلم عنها الآباء شيئًا. من المهم أن تكتشف التطبيقات التي يستخدمها أطفالك وتتعرف عليها وعلى نوعية العروض التلفزيونية التي يشاهدونها ويجب عليك أن ترشدهم حول استخدام التطبيقات.

يتحمل الآباء مسؤولية تحديد وقت الشاشة الذي يقضيه الطفل إلى المستوى المناسب لعمر الطفل. ويُقصد بوقت الشاشة الوقت الذي يقضيه الطفل أمام شاشة هاتفه أو الجهاز اللوحي أو جهاز الحاسوب أو التلفاز.

يمكنك أن تتناقش مع طفلك حول استخدام وسائل الإعلام والتواصل ويحب عليك أن تتفق معه على قواعد لاستخدام تلك الوسائل. يُنصح للطفل الذي يقل عمره عن 5 أعوام بقضاء ما لا يزيد عن ساعة واحدة من الوقت أمام الشاشة يوميًا. يمكنك طلب المساعدة من مركز الأمومة على سبيل المثال.

تؤثر أيضًا وسائل الإعلام والتواصل في السلوك والمشاعر. إذا قضى الطفل كثيرًا من الوقت أمام الشاشة، يمكن أن يعاني من صعوبات في التركيز أو أن يصاب بصداع في الرأس. كما يمكن أن يصاب الطفل بالانفعال أو الإرهاق. تحتوي الهواتف الذكية أو شاشة التلفاز على أشياء مرعبة قد تراود الطفل في أحلامه وتتسبب في قلقه وفي تحليه بسلوك عدواني. فعلى سبيل المثال يوجد كثير من مقاطع الفيديو المرعبة على يوتيوب. تذكر أن هناك أشياء مختلفة يمكن أن تخيف الأطفال حسب أعمارهم. قد يشعر طفل يبلغ من العمر 3 أعوام بالخوف من شبح مرسوم، بينما لا يتأثر طفل يبلغ من العمر 10 أعوام بذلك.

توجد حدود عمرية خاصة بالأفلام والألعاب وفيسبوك وسناب شات وغيرهم من البرامج. يتعين عليك اكتشاف الحدود العمرية المناسبة. يجب عليك أن تراقب أطفالك لتتأكد من اتباعهم الحدود العمرية المناسبة لهم. يمكن إيجاد الحدود العمرية دائمًا في تفاصيل التطبيق أو العرض التلفزيوني. وتوضع الحدود العمرية نظرًا لوجود بعض المحتويات الإعلامية التي لا تناسب الأطفال.

توجد كثير من الألعاب والعروض التلفزيونية الجيدة التي تساعد على تنمية الأذهان والتي يمكنك أن تتعرف عليها وتشاهدها مع طفلك. يمكنك تثبيت الألغاز وألعاب الرياضيات وألعاب الذاكرة على الجهاز اللوحي أو الهاتف الذكي. يمكنك أن تشارك طفلك اللعب. تساعد العروض التلفزيونية الخاصة بالأطفال على تطوير المفردات لدى الطفل وتعليمه أشياء مختلفة.

يصلح لجميع الأعمار

لا يصلح للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 7 أعوام

لا يصلح للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 عامًا

لا يصلح للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا

لا يصلح إلا للبالغين

يحتوي على مشاهد عنف

يحتوي على محتوى جنسي

يمكن أن يسبب القلق

يتضمن استخدام المسكرات

الحياة اليومية والروتين

يُقصد بالكلمة الفنلندية «arki» الحياة اليومية. تعتمد حياتنا اليومية على نظام وروتين نقضي أيامنا في ضوئه. يعيش معظم الناس في فنلندا وفقًا لروتين أو نظام يومي يظهر في الحضانات والمدارس وأماكن العمل على سبيل المثال. يسهل على الطفل قضاء حياته اليومية عندما يكون النظام في المدرسة والمنزل متشابهًا. يتولى الآباء مسؤولية تنظيم الحياة اليومية للأسرة حيث يقررون ما تفعله الأسرة. ويجب أن يتناقش الآباء مع أطفالهم حول تخطيط الحياة اليومية وأن يضعوا آراء الأطفال في الاعتبار.

تصبح الحياة اليومية أسهل عند وجود الروتين. في ظل وجود الروتين، يضمن الآباء حصول الطفل على قسطٍ كافٍ من النوم مع قضاء وقت للعب بالخارج وحصوله على أوقات منتظمة لتناول الوجبات. يتكرر الروتين بنفس الطريقة يوميًا حيث يتم أداء الروتين الصباحي في الصباح والروتين المسائي في المساء. يجب أن يكون الأطفال والبالغون على دراية بما سيتم إجراؤه في الصباح والنهار والمساء. من الجيد التحدث مع الأطفال ومناقشتهم حول الروتين.

أمثلة للروتين:
الروتين الصباحي: الاستيقاظ وغسل الأسنان وارتداء الملابس وتناول الفطور والذهاب إلى المدرسة أو الحضانة . الروتين المسائي: تناول الوجبة المسائية الخفيفة وتنظيف الألعاب وغسل الأسنان وارتداء لباس النوم وقراءة قصة ما قبل النوم والذهاب للنوم.

يوجد عادةً نظامان مهمان في كل أسرة: نظام الأكل ونظام النوم. ويتكون نظام الأكلعادةً من الفطور والغذاء والوجبة الخفيفة والعشاء ووجبة المساء الخفيفة. ويتكون نظام النوم للأطفال الصغار من الاستيقاظ صباحًا والغفوة والخلود للنوم في وقت محدد بالمساء. يتم تنسيق الأنظمة بالساعة. فعلى سبيل المثال يجب ضبط مواعيد محددة في اليوم لتناول الوجبات والاستيقاظ والذهاب للنوم

يمنح النظام والروتين اليومي الثابت للطفل شعورًا بالأمان. عندما تكون الأيام متشابهة، سيكون الطفل على علم بما سيحدث في اليوم التالي. حتى أن الطفل الصغير سيتعلم ماذا يحدث بعد غسيل الأسنان أو تناول الغداء. يسهم النظام اليومي في تقليل الخلافات وتسهيل جميع الأمور.

يكون للأطفال أنظمة يومية مختلفة باختلاف أعمارهم. يحتاج الأطفال الصغار مزيدًا من المساعدة عن الكبار. عندما يكون للأسرة روتين ونظام يومي واضح ومحدد، سيتعلم الأطفال الاستقلال بحياتهم اليومية. كل أسرة لها روتينها الخاص الذي قد يختلف عن روتين غيرها من الأسر. إذا كنت في حاجة إلى مساعدة بشأن مسألة الروتين، يمكنك التحدث مع الحضانة التي يذهب إليها طفلك أو مركز الأمومة الخاصة بكم.

خدمات الأسر العائلة لأطفال

مركز الأمومة
تتردد السيدات التي ستضع حملها والأسر التي تنتظر مولودًا والأطفال الذين تقل أعمارهم عن 7 أعوام على مركز الأمومة. يهتم مركز الأمومة بالشؤون الصحية. ويوجد عدد من الممرضين والأطباء الذين يعملون في مركز الأمومة.

يتولى مركز الأمومة متابعة صحة المرأة التي تنتظر مولودها ونمو الجنين وتطوره. وبعد الولادة يعتني مركز الأمومة بصحة الأم ويراقب تماثلها للشفاء بعد الولادة. يساعد مركز الأمومة في مسائل منع الحمل.

تتم مراقبة نمو الطفل وتطويره بانتظام في مركز الأمومة. كما يتم قياس وزن الطفل وطوله وفحص نظره وسمعه ونموه الجسدي وتقدمه في مهارات التعلم المختلفة. يحصل الطفل على جميع التطعيمات التي يحتاج إليها في مركز الأمومة.

يقدم مركز الأمومة المشورة للآباء ويدعمهم في شؤون الرعاية الأبوية والتعامل في الحياة اليومية. ويمكنك أن تتحدث في المركز عن أي مخاوف قد تكون لديك بشأن الطفل أو الأسرة.

الإرشاد الأسري

يهدف الإرشاد الأسري إلى تقديم الدعم للأسر. وهو غير معني بالمشاكل الصحية ولكنه معني بمناقشة المسائل والشؤون الأسرية. يمكن للإرشاد الأسري مساعدة الأسر في المسائل المتعلقة بالرعاية الأبوية وبتطوير الطفل والعلاقات. يشمل الإرشاد الأسري مناقشة الشؤون الأسرية وتقديم المشورة وإجراء أنواع مختلفة من الاختبارات والتقييمات.

يمكنك حجز موعد لتلقي خدمة الإرشاد الأسري، إذا كانت أسرتك تعاني من كثرة الشجار أو كان لديك مشاكل في علاقة ما أو كان لديك أزمة حياتية مثل مرض خطير. ويساعد الإرشاد الأسري أيضًا في الشؤون المتعلقة بمدرسة الطفل مثل التنمر والغياب.

عند افتراق الأبوين، يسهم الإرشاد الأسري في إيجاد حلول للمسائل المتعلقة بالطفل وحياته اليومية مثل أن يعيش الطفل مع أحد الأبوين أو كليهما بالتناوب. يمكنك حجز موعد لتلقي خدمة الإرشاد الأسري بنفسك أو يمكنك في البداية مناقشة المشاكل في مركز أمومة يساعدك في الحصول على موعد خاص بالإرشاد الأسري.

الخدمة الاجتماعية الأسرية

تقدم الخدمة الاجتماعية الأسرية الدعم والإرشاد فيما يخص الرعاية الأبوية وتربية الأطفال ونشأتهم. يمكنك الحصول على الخدمة الاجتماعية الخاصة بالأسرة في مركز الأمومة الذي تتردد عليه أو مدرسة أبنائك أو الحضانة الخاصة بهم. ويمكنك أيضًا التواصل مع مكتب الخدمة الاجتماعية بنفسك. سيزور الأخصائي الاجتماعي منزلك ويتناقش معك ويضع خطة لمساعدة أسرتك. يقدم لك الأخصائي الاجتماعي المشورة بشأن مختلف الأمور مثل الرعاية الأبوية وروتين الحياة اليومية. تساعد الخدمة الاجتماعية الآباء وتدعمهم في خوض الحياة اليومية. يلتزم الأخصائي الاجتماعي بالسرية المهنية ومن ثم يمكنك التحدث معه عن الأمور الأكثر تعقيدًا.

رعاية الطفل

يتحمل الآباء دائمًا مسؤولية تربية الطفل ونموه. ولكن في بعض الأحيان لا يستطيع الآباء العناية بأبنائهم وفي تلك الحالة يقدم المجتمع الفنلندي المساعدة. القانون في فنلندا يكفل أمن الطفل وسلامته.

من حق الطفل أن ينعم بالحماية وأن يحيا في بيئة آمنة. تحتاج الأسرة إلى خدمات خاصة برعاية الطفل إذا كان المنزل لا يوفر الأمان اللازم أو كان الآباء لا يعتنون بأطفالهم أو كان الطفل يعرض نفسه للخطر مما يشكل تهديدًا على سلامته ورفاهيته. تدعم خدمة رعاية الطفل الأسر وترشدهم تحديدًا في المواقف والأزمات الصعبة.

تخضع رعاية الطفل للرقابة القانونية ومن ثم فإن جميع القرارة الصادرة ضمن خدمات رعاية الطفل تصدر بموجب القانون الفنلندي. ففي بعض الأحيان يتم إجراء أمور غير تطوعية ضمن خدمة رعاية الطفل ويتم اتخاذ جميع تلك القرارات في ضوء تحقيق أفضل مصلحة للطفل.

من المهم أن تطلب المساعدة في أقرب وقت ممكن. نهدف دائمًا في فنلندا إلى دعم الأسر قدر الإمكان حتى نطمئن أنها في حالة جيدة. ويبقى السبيل الأخير الذي يمكن أن تقدمه خدمات رعاية الطفل هو حضانة الطفل. يتم القضاء بحضانة الطفل، إذا كان لم يعد يمكنه العيش مع والديه. يُقصد بحضانة الطفل أن يعتني شخص ما آخر بالطفل خارج منزل أسرته الأصلي. ولا يتم التكفل بحضانة الطفل إلا عندما يكون نمو الطفل وتطوره مهددين بصورة بالغة أو عندما يشكل الطفل نفسه تهديداً على نموه أو سلامته. يُعرض على الأسرة قبل قرار الحضانة أنماط مختلفة من المساعدة من أجل تحسين الموقف. يمكن لأي شخص التواصل وطلب المساعدة من خدمات رعاية الطفل.

.3

الصحة

لجميع المقيمين في فنلندا الحق في الحصول على خدمات الرعاية الصحية. تنص قوانين فنلندا على ضرورة تزويد الجميع بخدمات اجتماعية ورعاية صحية ملائمة. ويتم توفير خدمات الرعاية الصحية في فنلندا، على سبيل المثال، في عيادات صحة الأطفال والمدارس وعيادات الأسنان ومراكز الصحة والمستشفيات ومختلف مزودي الخدمة الخواص.

تسهم الجمارك في دعم الخدمات العامة. ويمكن أن تكون الخدمات العامة مجانية أو قد تشتمل على عنصر صغير يجب سداده من متلقي الخدمة. يحق للجميع الحصول على خدمات اجتماعية ورعاية صحية. وهذا يعني الاصطفاف في طوابير في بعض الأحيان للحصول على الخدمات ومن ثم سيكون عليك الانتظار حتى يراك الطبيب.

ومن الممكن أيضًا حجز مواعيد لتلقي خدمات الرعاية الصحية الخاصة (أطباء وما إلى ذلك) في فنلندا. وتلك الخدمات عالية التكلفة بصفة عامة ولكنك لن تضطر للانتظار من أجل الحصول عليها. إذا كان مزود الرعاية الصحية العامة غير قادر على تقديم الخدمة المطلوبة، يمكن شراء تلك الخدمة من مزود خاص. وفي تلك الحالات، ستكون الخدمات بنفس سعر الخدمات المقدمة من مزود الرعاية الصحية العامة.

ويعتمد مستوى الرعاية التي يتلقاها الفرد ومستوى مهارة عمال الرعاية الصحية على موقع العلاج. يحصل عمال الرعاية الصحية من القطاعين العام والخاص على نفس التدريب الأساسي.

تأكد من العثور على أرقام الهواتف الخاصة بخدمات العناية بالأسنان ومركز الصحة والمستشفى في موقعك! فكر أيضًا في المشاكل الصحية لديك وأي منها تستدعي الخدمات الآنفة الذكر. ستجد غالبًا كثير من الخدمات المتاحة أمامك حتى أنك قد لا تستطيع اختيار الخدمة الملائمة.

إذا كنت لا تدري أين تذهب لتتلقى المساعدة، تحدث إلى شخص ما بشأن مشاكلك الصحية.

مراكز الصحة والمستشفيات وخدمات مستشفى الطوارئ

يختلف مركز الصحة عن المستشفى. عندما تشعر بالإعياء أو تعاني من مشكلة صحية ما، من المهم أن تعرف ما الخطوات التي يجب عليك اتخاذها.

معظم المناطق في فنلندا لها رقم هاتف مخصص لها لتحديد حاجات الرعاية الصحية. إذا اتصلت بهذا الرقم، سيجيب عليك أخصائي رعاية صحية متدرب وهو من سيحدد أي نوع من الرعاية تحتاج. ولكن لا تُعالج جميع المشاكل الصحية في مركز صحة أو مستشفى. إذا كنت تتردد على عيادة لصحة الأطفال، يمكنك التحدث بشأن مشاكلك الصحية غير الطارئة هناك.

تظل مراكز الصحة مفتوحة من يوم الإثنين إلى الجمعة بصفة عامة من الساعة 8 صباحًا إلى 4 مساءً. يعتني الأطباء والممرضون في مركز الصحة بالمصابين بالأمراض والذين يعانون من أمراض طويلة الأمد. يمكنك أيضًا الذهاب لمركز الصحة لتحديد احتياجاتك العلاجية وعلاج الإصابات البسيطة. تقدم مراكز الصحة استشارة صحية للمقيمين بالمنطقة المحلية.

تظل المستشفيات مفتوحة على مدار 24 ساعة يوميًا. ويوجد أقسام في المستشفيات مثل جناح الولادة وقسم العناية المركزة وجناح رعاية المرضى الداخليين والمختبر. تقدم العيادات الخارجية العلاج لمختلف أنواع المرض. يتم إجراء العمليات الجراحية في المستشفيات وتقديم العلاج والرعاية الصحية المتخصصة. لكي تذهب إلى المستشفى، يجب تحويلك. ويكون هذا التحويل في صورة مستند إلكتروني أو صحيفة ورقية مقدمة من أخصائي رعاية صحية. عند حصولك على تحويل، يمكنك تلقي رعاية صحية متخصصة وإجراء مختلف الفحوصات مثل الأشعة السينية والاختبارات المعملية.

يمكنك الحصول على الرعاية الطارئة في مراكز الرعاية الصحية وذلك أثناء النهار في عطلات نهاية الأسبوع. اتصل بمركز الصحة المحلي التابع لك وأخبره عن المشكلة التي تعاني منها. وسيحدد الممرض أو الممرضة ما إذا كنت في حاجة إلى المجيء ليراك الطبيب أم لا. قد يقدم لك الممرض أو الممرضة تعليمات صحية عبر الهاتف تتبعها في المنزل.

تُغلق مراكز الصحة في المساء وفي عطلات نهاية الأسبوع. يتصل الناس غالبًا بالمستشفى مساءً وفي الأوقات المتأخرة من الليل (من 4:00 مساءً إلى 08:00 صباحًا) نظرًا لوجود قسم عام للطوارئ به. ويختص قسم الطوارئ في المستشفى بالحالات التي تتطلب عناية عاجلة. وتشمل تلك الحالات (على سبيل المثال)، ضيق النفس وألم الصدر وكسور العظام والجروح والأمراض التي لا يصلح الانتظار لمعالجتها. يمكنك الذهاب للمستشفى، إذا تم إخبارك عبر الهاتف بذلك. أما إذا كانت شكوتك لا تستدعي عناية عاجلة، يمكنك حجز موعد بمركز الصحة عند فتحه. في الحالات المهددة للحياة، يجب الاتصال برقم الطوارئ 112.

رعاية الأسنان للأطفال

نحرص في فنلندا حرصًا شديدًا على العناية بأسناننا. ويتحمل الآباء مسؤولية رعاية أسنان صغارهم. ويشتمل روتين رعاية الأسنان القياسي في فنلندا على غسل الأسنان مرتين في اليوم صباحًا ومساءً.

يجب أن تبدأ في العناية بأسنان طفلك (أي غسل الأسنان) واستخدام معجون الأسنان بمجرد ظهور أول سن للرضيع. ويُجرى أول فحص لفم الطفل عندما يبلغ عمره 6 أشهر تقريباً. سيصلك إشعار (في البريد) لإحضار طفلك من أجل الفحص. وبعد الفحص الأول، يتم إجراء فحص لفم الطفل وأسنانه مرة سنويًا عادةً.

يجب عليك حضور المواعيد مع مساعد طبيب الأسنان. قد يتواصل مساعد طبيب الأسنان مع خدمات حماية الطفل، إذا لم يتمكن من الوصول إلى أسرة الطفل. وعندها سيحقق أحد العاملين في خدمات حماية الطفل لمعرفة سبب عدم ذهابك للمواعيد المحددة ومعرفة ما إذا كنت قادرًا على العناية بطفلك أم لا.

عادةً لا يعلم الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 10 أعوام كيف يغسلون أسنانهم بأنفسهم. قد يعتمد الطفل على نفسه في غسل أسنانه ولكن يجب أن يتحقق الكبار من كونه قد غسل أسنانه على النحو الواجب. قدم لطفلك حبات زيليتول أو علكة بعد كل وجبة.

إذا أصيبت لثة الطفل بالنزف أثناء غسل الأسنان، يشير ذلك إلى وجود التهاب في اللثة. يرجع السبب وراء التهاب اللثة عادةً إلى عدم غسل الأسنان جيدًا، فإذا كنت تعاني من لثة ملتهبة، ننصحك بالاهتمام بغسل أسنانك على النحو الواجب. لا تتوقف عن غسل أسنان طفلك، حتى إذا كان غسيلها يؤلمه قليلاً. في النهاية ستحصل على نتائج أفضل لطفلك.

عند ولادة الطفل، يكون فمه خاليًا من أي بكتيريا ضارة تضر الأسنان. لا تسمح لباقي أفراد الأسرة استخدام نفس الملعقة التي تستخدمها في إطعام طفلك حتى لا تنتقل أي بكتيريا ضارة إلى فم الطفل. يجب أن يكون للطفل دائمًا ملعقةً خاصة بطعامه. لا تعط طفلك أي عصير أو مشروبات غازية أو مشروبات سكرية أخرى عن طريق زجاجة الطفل. سيتسبب ذلك في إتلاف أسنان الطفل.

يمكنك أن تجعل غسل الأسنان وقتًا مميزًا تشاركه مع طفلك. حيث يمكنكما الغناء سويًا والاستمتاع بوقتكما أثناء غسل أسنان طفلك. يمكنك أيضًا أن تمارس غسل الأسنان في صورة مسابقة قصيرة ممتعة مع طفلك. وفي النهاية، يمكنك مكافأة طفلك بملصق على أسنانه المنظفة جيدًا. إذا كان غسل الأسنان تجربة سارة، سيقبل طفلك على غسل أسنانه ويحرص على ذلك وستتفادى أي مشاكل في ذلك الشأن.

الأطفال المرضى في المنزل

يتم العناية بالأطفال المرضى بصفة عامة في المنزل. ومن الطبيعي في فنلندا الإصابة ببعض الأمراض الموسمية. ومن أكثر تلك الأمراض شيوعًا الحمى والإنفلونزا (نزلات البرد) والتهاب المعدة والأمعاء (القيء) والإسهال. وهذه الحالات لا تتطلب رعاية داخل المستشفى ولن تحتاج إلى الاتصال بسيارة إسعاف من أجل تلك الحالات.

إذا كان طفلك مريضًا، يجب ألا تأخذه إلى خارج المنزل (على سبيل المثال إلى المتجر أو لزيارة الأصدقاء أو الجد والجدة). إذا أصيب طفلك بالمرض، أخبر مدرسته أو مركز الرعاية النهارية الذي يرتاده.

من الشائع في فنلندا أن يصاب الأطفال بنزلات البرد. وتشمل الأعراض الشائعة لنزلة البرد السعال والسخونة والزكام. تأكد من وجود مقياس للحرارة وأدوية مسكنة للألم للأطفال والكبار في منزلك. يمكنك شراء تلك المنتجات من الصيدلية. إذا اتصلت أو ذهبت إلى قسم الطوارئ بمستشفى ما، سيسألك الممرض/ الممرضة ما إذا كان طفلك يعاني من حمى. يكون طفلك مصابًا بالحمى، إذا زادت درجة حرارته على 37.5 درجة مئوية على مقياس الحرارة. تأكد من تعلم استخدام مقياس الحرارة على النحو الواجب. يمكنك أن تعطي طفلك أدوية مسكنة للألم طبقًا للتعليمات التي تحصل عليها.

لن يشعر طفلك بالتحسن بالضرورة بعد تناول جرعة واحدة من الدواء فقد يشعر بذلك بعد تناول عدة جرعات. تذكر استخدام منديل ورقي جديد في كل مرة لمسح أنفك. تأكد من تناول طفلك قدر كافٍ من السوائل. أفضل سائل للشرب هو الماء أو العصير الذي يحتوي على قليل من السكر. راقب حالة طفلك العامة. إذا كان طفلك قادرًا على الأكل والشرب واللعب، فهذا يعني أن حالته بصفة عامة غير طارئة. اتصل بعيادة الصحة أو مركز الصحة الخاص بالأطفال، إذا ارتفعت حرارة طفلك فجأةً أو استمرت لعدة أيام.

يعد التهاب المعدة الأمعاء (القيء) معديًا إلى درجة كبيرة ويظهر غالبًا دون سابق إنذار. وفي تلك الحالة، يجب العناية بطفلك في المنزل. يعاني عادةً الأشخاص المصابين بالتهاب المعدة والأمعاء من فقدان الشهية، فتأكد من حصول طفلك على قسط وافر من السوائل. راقب حالة طفلك العامة. وبصفة عامة، يستمر التهاب المعدة والأمعاء ليوم واحد. ومع ذلك، يمكن أن تنتشر العدوى بالتهاب المعدة والأمعاء بين أفراد الأسرة الآخرين.

يُقصد بالإسهال أن يكون براز المريض رخوًا عند خروجه. يجب العناية بالأطفال المصابين بالإسهال بالمنزل، فإذا كان طفلك يعاني منه، تأكد من تناوله طعام وشراب كافٍ. راقب حالة طفلك العامة. اتصل بعيادة الصحة أو مركز الصحة الخاص بطفلك، إذا ساءت حالة الطفل.

الصيدلية والأدوية

يمكنك شراء أدوية العناية الذاتية التي تُصرف دون وصفات طبية والأدوية الموصوفة من الطبيب من الصيدلية. تشمل أدوية العناية الذاتية (على سبيل المثال) أدوية نزلات البرد ومسكنات الآلام وأدوية الحساسية. إذا تطلب مرضك دواءً لا يمكنك الحصول عليه من الصيدلية بدون وصفة طبية، يجب عليك زيارة الطبيب. سيحدد الطبيب ما إذا كنت في حاجة إلى دواء أم لا ومن ثم يحرر لك وصفة طبية.

يمكنك الحصول على الأدوية الموصوفة طبيًا بإظهار الوصفة الطبية التي حصلت عليها من الطبيب وبطاقة أو أي مستند آخر يثبت هويتك أو بطاقة KELA الخاصة بك. احتفظ ببطاقة KELA الخاصة بك معك في جميع الأوقات عند ذهابك لشراء أدوية (أو إجراء أي أنشطة أخرى) في الصيدلية. تصرف لك البطاقة جزءًا من تكاليف الدواء بموجب قانون التأمين الصحي أي تمنحك خصمًا على الأدوية بالصيدلية.

يمكنك شراء أدوية لعلاج الأوجاع والآلام ونزلات البرد والحمى من الصيدلية. وتختلف أدوية الكبار عن الصغار. إذا كنت تشتري دواءً لطفلك، تشاور مع العاملين في الصيدلية لتتأكد من أن الدواء يناسب الأطفال ولتأكد من الجرعة المناسبة للأطفال. يُفضل أن تعلم وزن طفلك لأن جرعات الأدوية تعتمد غالبًا على الوزن. تحدث إلى طاقم الصيدلية، إذا كنت في حاجة إلى المساعدة.

يمكنك أن تحصل لطفلك على أقراص فيتامين د من الصيدلية. فيتامين د مهم جدًا للأطفال: فهو يقوي العظام والعضلات. يمكن للفرد أن يحصل على فيتامين د من مصادره الطبيعية مثل ضوء الشمس. تُستخدم مكملات فيتامين د في فنلندا لأن الشمس لا تشرق كثيرًا هنا.

قد تقدم الصيدلية في بعض الأحيان الدواء باسم مختلف عن المكتوب في الوصفة الطبية. وسيكون لدواء الصيدلية نفس تأثير الدواء الموصوف لك طبيًا ولكنه أقل تكلفةً. يُقدم الدواء الأقل تكلفة للجميع.

يجب شراء الأدوية الموصوفة طبيًا في الصيدلية من قسم مستقل خاص بالوصفات الطبية. خذ رقمًا لتحصل على مكان لك في طابور الانتظار، وعندما يأتي دورك أطلب ما تحتاج إليه.

سيضع طاقم الصيدلية أدويتك في كيس بلاستيك مباشرةً ولا يتعين عليك أخذ الدواء معك عند دفع الحساب. في بعض الصيدليات، يمكنك دفع حساب الأدوية مباشرةً في قسم الوصفات الطبية. وفي بعض الأحيان، سيعطيك طاقم الصيدلية ورقة تأخذها معك لدفع الحساب عند أمين الصندوق. وفي هذه الورقة، سيرى أمين الصندوق بيانات السعر. لا يحتاج الأشخاص الآخرين معرفة الأدوية التي تستخدمها.

حالات الطوارئ

رقم الطوارئ هو 112. لا تتصل برقم الطوارئ هذا، إلا إذا كنت تواجه حالة خطيرة أو مهددة للحياة. وتشمل تلك الحالات (على سبيل المثال) أزمة قلبية أو اعتداء أو حادثة سيارة أو حريق أو سرقة أو أي واقعة أخرى خطيرة. يمكنك أيضًا الاتصال برقم الطوارئ، إذا كنت تحتاج قدوم الشرطة إلى مكانك. سيساعدك مركز خدمات الطوارئ عبر الهاتف ويبلغك ما إذا كنت قد اتصلت بالمكان السليم أم لا. يمكنك رقم الطوارئ من الوصول إلى الشرطة وإدارة الحريق أو خدمات الإسعاف.

الاتصال برقم الطوارئ مجاني أي يمكنك الاتصال به حتى ولو لم يكن لديك أية دقائق اتصال على هاتفك. يمكنك أيضًا الاتصال برقم الطوارئ حتى إذا كانت شاشة هاتفك مغلقة.

لا تتصل برقم الطوارئ في الحالات المرضية العادية مثل تقيؤ طفلك أو إصابتك بألم في الظهر. في الحالات العادية التي تنطوي على الاعتلال أو الألم، اتصل بمركز الصحة الخاص بك أثناء النهار. أما في عطلات نهاية الأسبوع وفي أوقات المساء والليل، اتصل بقسم الطوارئ بالمستشفى.

عند اتصالك برقم الطوارئ، يتم طرح أسئلة عليك ويتم تقدير حاجتك إلى المساعدة. وسيتم إبلاغك عبر الهاتف بما يجب عليك فعله. أخبر الطرف الآخر الذي تحادثه عبر الهاتف عن اسمك وعما حدث والعنوان عند الحاجة إلى المساعدة. لا تُنه الاتصال إلا بعد السماح لك بذلك. اتصل برقم الطوارئ عندما يكون لديك حالة خطيرة. اتصل بالرقم حتى إذا كنت لا تجيد التحدث بالفنلندية! يمكن لمركز خدمات الطوارئ (المعروف أيضًا باسم نقطة إجابة السلامة العامة) أن يحضر لك مترجمًا في حالة الضرورة.

نزل تطبيق Suomi 112 على هاتفك. إذا أجريت اتصالاً عبر التطبيق، سيتم إبلاغ مركز خدمات الطوارئ مباشرةً بمكانك!

.4

العيش في فنلندا

السكن في فنلندا من بين الحقوق الجوهرية التي يتمتع بها الجميع ويعم الأمان في أي منطقة سكنية يقيم الناس بها. يمكن أن يكون السكن بالإيجار أو التمليك. يعيش الناس في فنلندا عادةً في مباني سكنية ومنازل متلاصقة ومنازل مزدوجة (دوبلكس) ومنازل منفصلة. قد تعيش بمفردك أو مع زوجك أو أقاربك أو والديك وإخوتك أو أصدقائك.

عندما يقيم شخص ما في فنلندا للمرة الأولى في سكنه الخاص، يكون ذلك عادةً ملكية إيجار. عند انتقالك لسكن بالإيجار، توقع على عقد إيجار مع المالك. يجب أن يعرف المستأجرون حقوقهم والتزاماتهم فيما يخص السكن. من المهم أن تسدد الإيجار في الموعد المحدد وأن تُجري الصيانة اللازمة لوحدة الإيجار التي تسكن بها. كما يجب عليك اتباع قواعد الاتحاد السكني وتذكر فرز النفايات. إذا كان دخلك منخفضًا، يمكنك الحصول على دعم مالي من KELA من أجل سداد الإيجار (على سبيل المثال).

ينطوي السكن الإيجاري على عدد من المسؤوليات. فبعض الشؤون المتعلقة بالسكن تقع مسؤوليتها على عاتق المالك والبعض الآخر تقع مسؤوليته على عاتق المستأجر. وبعض المسائل تتولاها شركة الصيانة. من المهم أن تتعرف على نطاقات المسؤولية هذه حتى تتصرف على النحو الواجب وحتى تعلم من تتواصل عند حدوث مشكلة.

يناقش هذا القسم بعض المسائل المهمة المتعلقة بالسكن التي من الجيد لك أن تتعرف عليها. تعرف على تلك الحقائق بعناية حتى تنعم بتجربة عيش هنيئة وسهلة في منزلك.

عقد الإيجار

عندما تستأجر شقة أو أي سكن آخر، توقع على عقد إيجار. يعد عقد الإيجار مستندًا به معلومات خاصة بالمالك والمستأجر وبعض البيانات الخاصة بالإقامة في العين المؤجرة. توقيعك على العقد يعني قبولك أحكامه وشروطه. ولا يجوز التفاوض بشأن أي مسألة متفق عليها في عقد الإيجار بعد توقيع العقد. احتفظ دائمًا بنسخة من عقد الإيجار واحرص على عدم ضياعها أو إهمالها.

يشتمل العقد على قيمة الإيجار وتاريخ استحقاق سداد الإيجار. كما يتضمن العقد رقم حساب المالك. وبالإضافة إلى الإيجار، يتضمن العقد أيضًا الرسوم الأخرى والأحكام والشروط الأخرى المتعلقة بالسكن في هذا الموقع. قد تشمل تلك الرسوم (على سبيل المثال) فواتير المياه والكهرباء ورسوم استخدام غرفة الغسيل وساحات انتظار السيارات.

قد يكون عقد الإيجار مؤقتًا أو ساريًا حتى إشعار آخر. يظل العقد الذي يسري حتى إشعار آخر نافذ المفعول حتى إلغائه من قبل المستأجر أو المالك. يسري عقد الإيجار المؤقت للمدة المتفق عليها مسبقًا (على سبيل المثال، 6 أشهر).

عند توقيعك على عقد إيجار، يتعين عليك دائمًا أن تسدد للمالك مبلغ تأمين. ويشير مبلغ التأمين إلى مبلغ إضافي من المال يعادل أجرة 1-3 أشهر تسدده للمالك قبل الانتقال للسكن. فعلى سبيل المثال، إذا كان الإيجار الذي تسدده 500 يورو شهريًا، قد يكون مبلغ التأمين 1000 يورو. يجب سداد مبلغ التأمين في موعد محدد متفق عليه. وفور سداد مبلغ التأمين، تحصل على مفاتيح شقة (أو وحدة) الإيجار الخاصة بك. عند تركك للسكن، يرد إليك المالك مبلغ التأمين شريطة وفائك بسداد جميع الرسوم اللازمة (الإيجار وما إلى ذلك) وحرصك على تقديم العناية اللازمة بمكان السكن.

في حال كان عقد الإيجار المبرم ساريًا حتى إشعار آخر، تكون فترة الإشعار بالإلغاء شهرًا تقويميًا واحدًا. إذا ألغيت عقد الإيجار، على سبيل المثال، في يوم 15 مارس، سيتعين عليك سداد الإيجار حتى تاريخ 30 أبريل. ويجب عليك إخطار المالك خطيًا بأنك ستترك المكان. لا يمكن إلغاء عقد الإيجار المؤقت حيث يصبح العقد منتهيًا عند حلول التاريخ المتفق عليه فيه.

حقوق المستأجر والتزاماته

بوصفك مستأجرًا، يكون لك حقوق وعليك التزامات فيما يتعلق بسكنك. فلك، على سبيل المثال، حق العيش في سلام والشعور بالراحة في منزلك. وهذا يعني أن جيرانك (على سبيل المثال) غير مسموح لهم إزعاجك بإصدار الضجيج في الليل. وحتى إذا كان المالك لديه مفتاح خاص بشقتك، لا يمكنه دخولها بدون إذن. إذا كان مكان السكن يحتوي على أي شيء يشكل خطرًا على صحتك كالعفن على سبيل المثال، يجوز لك إنهاء عقد الإيجار بدون أي فترة إنذار.

ويعد أكثر الالتزامات أهمية بصفتك مستأجرًا هو التزامك بسداد الإيجار في الموعد المحدد. سيتولى المالك إخطارك، إذا زادت قيمة الإيجار. يتم مراجعة قيمة الإيجار عادةً مرة واحدة سنويًا. قد يظل الإيجار كما هو بدون تعديل وقد يزيد. يجب عليك الالتزام بالأحكام والشروط الواردة في عقد الإيجار وقواعد الاتحاد السكني. يتعين عليك أيضًا ضمان التزام ضيوفك بتلك القواعد.

يجب عليك طلب إذن المالك قبل إجراء أي تجديد أو إعادة تصميم للشقة (على سبيل المثال). في حالة خضوع الشقة لأي إصلاحات (على سبيل المثال، أعمال سباكة)، يحق لك معرفة ذلك مسبقًا. يجب عليك إخطار المالك أو شركة الصيانة فورًا، في حالة وقوع أي عطل أو خلل لأي شيء (على سبيل المثال، في حالة وجود تسرب في المرحاض). إذا تسببت عن عمد في أي تلف بمكان سكنك، سيتعين عليك تحمل تكاليف إصلاح التلف. قد يطلب منك المالك الحصول على تأمين على المنزل من اجل حماية مكان السكن والأشياء المتواجدة بداخله. يمكنك الحصول على هذا التأمين من شركة تأمين.

يحتم القانون ضرورة وجود إنذار حريق في جميع أماكن السكن ويتحمل المستأجر مسؤولية الحصول عليه. تُباع إنذارات الحريق عادةً في أسواق الطعام الكبيرة. يمكنك الاستعانة بشركة الصيانة في تركيب إنذار الحريق.

خدمات الصيانة وقواعد الاتحادات السكنية

تتولى شركة الصيانة إجراء مهام صيانة عاجلة وهامة في مكان سكنك. تكون شركة الصيانة متاحة على مدار 24 ساعة يوميًا. يمكنك إيجاد بيانات الاتصال الخاصة بها في لوحة الإعلانات في (على سبيل المثال) إحدى آبار السلم بالمبنى الذي تسكن فيه. يمكنك أخذ صورة للوحة الإعلانات للاحتفاظ بها على هاتفك. يجب عليك الاتصال بشركة الصيانة في حالة حدوث عطل كهربائي أو تسرب في المرحاض أو انسداد الأنابيب. تقع مسؤولية المشاكل المتعلقة بالتدفئة والمشعات على عاتق شركة الصيانة أيضًا. تتولى شركة الصيانة أيضًا صيانة فناء المبنى الخاص بك (السنفرة وإزالة الجليد وما إلى ذلك).

ستفتح شركة الصيانة لك باب الشقة في حالة ترك المفاتيح داخل الشقة بدون قصد، فستحتاج حينها إلى الاتصال بشركة الصيانة وطلب مساعدتها في فتح الباب. يعد فتح الأبواب المغلقة خدمة يتعين عليك سداد رسم ما للحصول عليها.

لكل اتحاد سكني مجموعة من القواعد التي يمكن العثور عليها بلوحة الإعلانات في (على سبيل المثال) إحدى آبار السلم بالمبنى. يمكنك العثور على أمثلة عامة من القواعد السكنية عبر الإنترنت بكثير من اللغات المختلفة.

كثير من الاتحادات السكنية قواعدها متماثلة. ومن بين أهم القواعد الالتزام بالهدوء. وهذا يعني وجوب منع الضجيج العالي من الساعة 10 مساءً إلى 07 صباحًا. علاوة على ذلك، يحظر التدخين داخل الأماكن المغلقة (حتى في مكان سكنك) في فنلندا. إذا فرض الاتحاد السكني حظر التدخين، لن يمكنك التدخين حتى في شرفتك. وفي تلك الحالات، لا يُسمح بالتدخين إلا في أماكن التدخين المخصصة من الاتحاد السكني. اتصل بالمالك في حالة انتهاك أي من القواعد وتسبب أشخاص آخرين في إزعاجك في مكان سكنك.

يتولى السُكان مسؤولية تنظيف المساحات المشتركة. وتشمل المساحات المشتركة (على سبيل المثال) آبار السلم ومنطقة التخلص من النفايات وغرفة الغسيل. يحظر عليك الاحتفاظ بالدراجات أو عربات الأطفال في بئر السلم. يحظر عليك أيضًا تخزين النفايات أو الأغراض الأخرى في بئر السلم أو في الشرفة تجنبًا لخطر الحريق.

لا يمكن إلقاء الأغراض الكبيرة (الأثاث أو الإلكترونيات، على سبيل المثال) في المنطقة المخصصة من الاتحاد السكني للتخلص من النفايات.

يجب توجيه الأشياء التي لا يمكن إلقاؤها في المنطقة المخصصة للتخلص من النفايات لإعادة التدوير. يساعد هذا في الحفاظ على نظافة الفناء.

النفايات وإعادة التدوير

تشير إعادة التدوير إلى إعادة استخدام النفايات والأشياء الأخرى. تخضع النفايات في فنلندا لعملية إعادة التدوير. عند فرز النفايات وإعادة تدويرها على النحو السليم، يمكن استخدامها في صناعة شيء جديد. فعلى سبيل المثال، يمكن إذابة القوارير الزجاجية والحاويات البلاستيكية وقولبتها في صورة أشياء جديدة. يجب على الجميع في فنلندا فرز النفايات في منزلهم ووضعها في حاويات النفايات السليمة المخصصة لكل نوع.

يجب فرز النفايات حسب نوع المادة. يُفضل تخصيص حاويات للنفايات القابلة للتحلل الحيوي والورق والكرتون والبلاستيك والمعدن والزجاج والنفايات المتنوعة. إذا لم يكن لديك حاوية نفايات مناسبة لنوع محدد من النفايات خارج المنزل، يمكنك أخذ النفايات إلى محطة إعادة تدوير. توجد محطات إعادة التدوير في ظهر المتاجر الكبيرة غالبًا. لا يمكنك إلقاء النفايات في حاويات القمامة الخاصة بالمباني الأخرى. لا تلق القمامة على الأرض أو داخل الشجيرات أو الأشجار!

يحظر إلقاء النفايات الصيدلانية (الحبوب القديمة وما إلى ذلك) في حاويات القمامة الخاصة بمنزلك ويجب إحضارها لصيدلي للتخلص منها بمعرفته. يحظر إلقاء القمامة أو الأطعمة أو السدادات أو المواد الكيماوية غير المرغوب فيها في المرحاض ولكن يجب وضعها في القمامة. يجب صب زيت الطبخ في حاوية مغلقة ووضعها مع النفايات المتنوعة. يجب وضع الشحوم اليابسة مع النفايات القابلة للتحلل الحيوي. يحظر وضع زيت الطبخ في حوض المطبخ تجنبًا لحدوث انسداد في أنابيب الصرف.

يجب ألا توضع البطاريات في سلة المهملات لأنها قد تشتعل وتتسبب في حدوث حريق. يجب تغطية طرفي البطارية المستخدمة بشريط وأخذ البطاريات المستخدمة لمحطة إعادة التدوير في أي متجر.

من الشائع في فنلندا شراء وبيع الملابس المستخدمة والأشياء الأخرى التي تكون في حالة جيدة وسليمة. وعليه يُنصح بعدم إلقاء الأشياء التي لا تزال حالتها جيدة في سلة المهملات ويُنصح ببيعها أو التبرع بها لآخرين. يمكنك تقليل حجم النفايات بشراء الأشياء التي تحتاج إليها فقط. يمكنك أيضًا أن تصنع من نفايات منزلك أشياء جديدة: فعلى سبيل المثال، يمكن تحويل معدن قديم إلى حامل أقلام وأقلام رصاص أو زهرية.

قد تكون نفايات شخص ما كنزًا لشخص آخر!

صيانة منزلك ونظافته

يجب العناية بنظافة منزلك وصيانته. تعرف على بعض النصائح للحفاظ على نظافة منزلك وإبقائه مكان آمن ومريح للعيش.

يجب تنظيف المصرف الأرضي الخاص بالحمام مرة شهريًا. عند تنظيف المصرف الأرضي وحوض الحمام بصفة دورية، ستتجنب مشاكل انسدادهما. يجب عدم إلقاء أية أشياء لا تصلح داخل المرحاض (مثل الحفاضات أو ماسحات الأذن القطنية أو الفوط الصحية). لا تترك أي أجهزة منزلية فوق (على سبيل المثال) الغسالة عند مغادرتك للمنزل. يمكن للأجهزة المنزلية المتروكة على وضع التشغيل أن تتسبب في حدوث تلف ينجم عن المياه أو في حريق.

جفف غسيلك في مكان يوجد فيه تهوية مثل الحمام. إذا جففت ملابسك في (على سبيل المثال) غرفة المعيشة، ستتراكم الرطوبة مع الوقت في مكان سكنك وستتسبب في إتلاف هياكله. لا تجفف غسيلك في غرفة الساونا حيث يشكل ذلك خطر حدوث حريق.

تأكد من تنظيف أجهزة/معدات المطبخ بصفة منتظمة. تزيد الأتربة والأوساخ من خطر حدوث الحريق وتتسبب في تقصير دورة حياة الأجهزة المنزلية.

يجب تنظيف مرشح شفاط المطبخ بصفة دورية. يوضع هذا المرشح فوق الموقد. من المهم تنظيف الموقد وشعلاته بانتظام حتى لا تتراكم الأوساخ. يجب التنظيف خلف الموقد (عن طريق تحريكه) مرة في العام على الأقل. نظف الثلاجة وأزل الصقيع بركن التجميد مرة في العام على الأقل. عند إزالة الصقيع من ركن التجميد، ضع أوعية وحاويات أخرى ومنشفات أمام ركن التجميد. فبهذه الطريقة، لن تتدفق المياه أو تنساب على الأرض ولن يحدث تلف ناجم عن المياه.

نظف منزلك بصفة دورية باستخدام المواد الملائمة. يمكنك، على سبيل المثال، العثور على المواد المخصصة لتنظيف المرحاض والمطبخ والأرضية في المتجر. يجب عدم مسح الأرضيات أو الأسطح الأخرى في منزلك باستخدام مواد قوية مثل الكلوريت. يجب ألا يوضع الكلوريت في ماء ساخن حتى لا يتبخر ويتسبب في حدوث مشاكل صحية. يُفضل مسح الأرضية باستخدام قطعة قماش مبللة. تجنب الإفراط في استخدام الماء أثناء مسح الأرضية. يسبب الإفراط في استخدام الماء واستخدام المنظفات القوية للغاية التلف للأرضيات والأسطح الأخرى في منزلك.

الانتقال

إذا قررت الانتقال من مسكنك، يتعين عليك أولاً أن تجد مكان سكن جديد. يجب إلغاء عقد التأجير الخاص بمكان سكنك القديم في الموعد المناسب (قبل الانتقال بشهر واحد). بعد إجراء تلك الأمور، يمكنك التركيز على المسائل العملية الخاصة بالانتقال.

يجب أن تستعد لانتقالك وتخصص قدرًا معقولاً من الوقت لذلك مسبقًا. يمكنك تسجيل اشتراكك في خدمة الكهرباء والتأمين على المنزل لسكنك الجديد في الموعد اللازم (من أجل تفعيل تلك الأمور بوقت انتقالك).

إذا كان لديك أطفال وستنتقل إلى منطقة جديدة، يجب عليك ترتيب أمور المدارس وخدمات الرعاية النهارية لهم. يجب إخطار مراكز الرعاية النهارية والمدارس بانتقال الأطفال. يمكنك أيضًا أن تتحقق من مسألة استحقاقك للحصول على معونة انتقال من KELA.

يجب إخطار مكتب البريد ومكتب السجل المحلي قبل انتقالك بأسبوع. ابدأ في حزم أمتعتك قبل الانتقال بأسبوع على الأقل حتى لا تكن في عجلة من أمرك عند حلول وقت الانتقال. اكتب على كل صندوق لحزم الأمتعة ما بداخله. سيساعدك هذا عند تفريغ أمتعتك ومتعلقاتك في السكن الجديد.

قبل تسليم مفاتيح سكنك، نظف المكان بعناية للمرة الأخيرة. والغرض من تنظيف المكان للمرة الأخيرة هو التأكد من ترك مسكنك نظيفًا كما كانت حالته عند انتقالك إليه. عند إجرائك للتنظيف الأخير للمكان، تأكد من تنظيف الموقد والثلاجة وإزالة الصقيع من ركن التجميد وتنظيف النوافذ. نظف الحمام ورتبه على النحو الاعتيادي ونظف المصرف الأرضي. يجب ألا تترك أي أشياء في مكان السكن أو منطقة التخزين الخاصة بك. يجب أخذ جميع الأشياء والأغراض الخاصة بك. فلا يمكنك، على سبيل المثال، وضع أثاث قديم في منطقة التخلص من النفايات بالمبنى، حيث يجب عليك بيعها أو أخذها لإعادة التدوير. تقع مسؤولية التنظيف الأخير للمكان على عاتقك. في حالة عدم إجراء التنظيف بعناية، قد تُخصم مصاريف التنظيف من مبلغ التأمين الخاص بعقد الإيجار.

يجب إعادة أي مفاتيح تم تسليمها إليك للمالك بعد إجراء التنظيف الأخير. في حالة عدم إعادة جميع المفاتيح لمالك السكن، يتعين عليك سداد تكلفة تغيير الأقفال. بعد إعادة المفاتيح، يُجري المالك تفتيشًا لمكان السكن الذي تم إخلاؤه. في حالة تنظيف المكان على النحو اللازم وخلو المكان من أي عطل أو تلف وفي حالة سداد الإيجار في المواعيد المحددة، يرد لك المالك مبلغ التأمين.

معونة السكن وإدارة نفقاتك

إذا كان دخلك منخفضًا، تصبح مؤهلاً للحصول على معونة سكن. تهدف معونة السكن إلى الإسهام في دفعات سداد الإيجار. يتحدد مبلغ المعونة وفق نفقات سكنك وموقع السكن وعدد أفراد الأسرة ونفقات أسرتك الشهرية. ومن ثم، إذا كان صديق لك (على سبيل المثال) يتلقى معونة سكن أيضًا، قد لا تحصل بالضرورة على نفس المبلغ الذي يتلقاه. يجب ألا تتعدى معونة السكن 80% من نفقات سكنك. تشمل نفقات السكن الإيجار وفواتير المياه والتدفئة. يمكنك أيضًا تقديم طلب بشأن دعم الدخل الأساسي لمساعدتك في سداد نفقات سكنك.

إذا تلقيت دعمًا للدخل الأساسي، يمكنك أيضًا تقديم طلب لـ KELA للحصول على معونة تغطي مبلغ التأمين الخاص بعقد الإيجار. يمكن أيضًا أن تساعدك KELA في التكاليف المتعلقة بالانتقال مثل تكاليف توصيل متعلقاتك إلى مكان السكن الجديد. يمكن لـ KELA أن تمنحك معونة تخص مبلغ التأمين أو الانتقال، في حالة إبداء سبب هام للانتقال مثل زيادة عدد أفراد الأسرة أو الانفصال عن الزوج أو استلام وظيفة جديدة.

يمكنك تقديم طلب بشأن المزايا عن طريق الموقع الإلكتروني لـ KELA أو النماذج الورقية التي يمكن أن تحصل عليها من KELA.

عند تقديم الطلبات، تذكر أن تدرج أي مرفقات لازمة. وقد تشمل تلك المرفقات (على سبيل المثال)، عقد إيجارك أو كشوف حسابك الأخيرة بالبنك.

تغطي أنواع المعونة المختلفة تكاليف المعيشة الضرورية والمعقولة فقط. يمكنك المساعدة في إبقاء تكاليف المعيشة الخاص بك تحت السيطرة وذلك بإجراء تغييرات بسيطة في حياتك اليومية.

فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تسدد فواتير المياه والكهرباء في مكان سكنك بصفة منفصلة. اغلق الأضواء والأجهزة الكهربائية في حالة عدم استخدامهم. احرص على الاستحمام في وقت سريع وتجنب الإفراط في استهلاك المياه. انتظر حتى إكمال حمل كامل من الغسيل قبل استخدام الغسالة الكهربائية. لا تفرط في استخدام الماء الساخن من الصنبور واستخدام الموقد.

يُنصح في فنلندا بشراء الأغراض من أسواق السلع المستعملة وإعادة استخدام الأغراض القديمة. يمكنك إيجاد أثاث قديم وملابس وأشياء أخرى بحالة جيدة وبتكلفة منخفضة. قم بشراء ما تحتاج إليه فقط وستشكرك محفظتك!

.5

التعليم والمدرسة في مرحلة الطفولة المبكرة

يعد التعليم في فنلندا من أهم القضايا التي تحظى بمستوى عالٍ من الجودة. يتألف النظام التعليمي في فنلندا من الرعاية النهارية ومرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية والمرحلة الثانوية ومرحلة التعليم العالي التي تنقسم إلى الكليات المتعددة التقنيات والجامعات. التعليم في فنلندا مجاني وفرصة الذهاب للمدرسة متاحة للجميع. تستمر الدراسة بفنلندا لمدة تقترب من 12-15 عامًا عادةً للحصول على وظيفة.

وتبدأ رحلة التعليم من مرحلة الطفولة المبكرة أي الرعاية النهارية. يمكنك ترك طفلك في مركز للرعاية النهارية إذا كان عمره أقل من عام واحد ويمكنه البقاء في مركز الرعاية النهارية حتى يبلغ عمره 6 أعوام. يتعلم الطفل في مركز الرعاية النهارية مهارات هامة ويتعلم اللغة الفنلندية.

يلتحق الأطفال في فنلندا بمرحلة رياض الأطفال لمدة عام واحد. يلتحق الطفل بروضة الأطفال عندما يبلغ عمره 6 أعوام. تستمر مرحلة رياض الأطفال لمدة عام. يساعد التعليم بمرحلة الطفولة المبكرة في تأهيل الطفل لدخول المدرسة.

وتبدأ المرحلة الابتدائية عند وصول الطفل لعمر 7 أعوام. وتستمر المرحلة الابتدائية في فنلندا لمدة تسعة أعوام. يعد التعليم في مرحلة الطفولة بفنلندا إلزاميًا. وهذا يعني وجوب التحاق الأطفال بمدارس المرحلة الابتدائية.

يقدم الأطفال طلبًا للالتحاق بالمرحلة الثانوية بعد انتهاء المرحلة الابتدائية. وتعد مدارس الثانوية العامة والمدارس المهنية الأكثر شيوعًا بالمرحلة الثانوية. يعد التعليم الثانوي مجانيًا ولكن يتحمل الطالب تكلفة شراء الكتب ومواد الدراسة. يستمر التعليم الثانوي لمدة ثلاثة أعوام تقريبًا. وبعد اجتياز المرحلة الثانوية، يمكنك الالتحاق بمرحلة التعليم العالي. يتمثل التعليم العالي في الالتحاق بالجامعات والكليات المتعددة التقنيات.

من المهم أن تتعرف على المدارس ومراكز الرعاية النهارية على اعتبارها جزءًا مهمًا من حياة طفلك في فنلندا. وفي القسم التالي سنتحدث عن التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة والمرحلة الابتدائية وعن أهميتهما لطفلك. يرشدك هذا القسم أيضًا عن كيفية التعامل مع مراكز الرعاية النهارية والمدارس.

مراكز الرعاية النهارية وروضة الأطفال

يُطلق على التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة الرعاية النهارية. يحق لجميع الأطفال الالتحاق بمراكز الرعاية النهارية. يذهب الأطفال في فنلندا لمراكز الرعاية النهارية حتى يتمكن آبائهم من الذهاب للمدرسة وللعمل. تساعد مراكز الرعاية النهارية الآباء في تربية أطفالهم.

الهدف من الرعاية النهارية هو تعزيز نمو الطفل وتطويره. يتعلم الطفل في مركز الرعاية النهارية اللغة الفنلندية ومختلف المهارات مثل التركيز واللعب مع الآخرين. إذا لم تكن اللغة الفنلندية اللغة الأم للطفل، يتلقى الطفل الدعم من أجل تعلم الفنلندية في مركز الرعاية النهارية.

يشارك الأطفال في مركز الرعاية النهارية في مختلف الأنشطة مثل الحرف واللعب والغناء والخروج في الهواء الطلق. يوفر مركز الرعاية النهارية فترة استراحة وثلاث وجبات مكونة من فطور وغداء ووجبة خفيفة. يعتمد مركز الرعاية النهارية دائمًا على نظام يومي. حيث تُخصص أوقات محددة لتناول الوجبات ولأخذ الاستراحة يوميًا. يمنح النظام والروتين اليومي الثابت للطفل شعورًا بالأمان.

توضع خطة للتعليم المبكر لجميع الأطفال في مركز الرعاية النهارية. وتشمل الخطة، على سبيل المثال، المهارات المفيدة للطفل التي يجب أن يكتسبها. تعتمد الأيام في مركز الرعاية النهارية على الكثير من الألعاب لأن اللعب هو وسيلة تحفز الأطفال على التعلم. يتعلم الطفل في مركز الرعاية النهارية الاعتماد على النفس فيتعلم على سبيل المثال تناول الطعام وارتداء الثياب بنفسه. يتم تخطيط الأنشطة وفق احتياجات طاقم العمل والأطفال والآباء ورغباتهم.

تعد خدمة الرعاية النهارية غير مجانية. وتعتمد المصاريف على دخل الأسرة وعدد أفرادها وعدد المرات التي يذهب فيها الطفل إلى الرعاية النهارية. إذا كان دخل الأسرة صغيرًا، يتم تقديم خدمة الرعاية النهارية مجانًا.

يلزم القانون إلحاق الطفل بروضة الأطفال. يبدأ الطفل عادةً مرحلة رياض الأطفال عند بلوغه عمر 6 أعوام. وتهدف مرحلة رياض الأطفال إلى التدرب على مهارات المدرسة. توضع خطة تعلم للطفل في مرحلة رياض الأطفال. تعد مرحلة رياض الأطفال مجانية ويتم تقديمها لمدة أربع ساعات يوميًا. بعد إنهاء وقت روضة الأطفال، يمكن ترك الطفل في مركز العناية النهارية، إذا كان أبويه بالمدرسة أو العمل. يتم التسجيل بمرحلة رياض الأطفال عادةً عبر الإنترنت.

الآباء ومراكز الرعاية النهارية للأطفال

يعد مركز الرعاية النهارية مكانًا هامًا للطفل حيث يقضي فيه جزءًا كبيرًا من يومهم. من الجيد لك أن تتعرف على الحياة اليومية لطفلك في مركز الرعاية النهارية. تعد الرعاية النهارية هامة للطفل، من حيث تطوير لغته على سبيل المثال. تذكر أن تمنح طفلك إجازات من مركز الرعاية النهارية.

يجب أن تقدم طلبًا على خدمة الرعاية النهارية في الوقت المناسب. أثناء تجميعك لمعلومات عن إلحاق طفلك بمركز الرعاية النهارية، يُنصح بزيارة مركز الرعاية النهارية الجديد مع طفلك. رتب للزيارة بالاتصال بمركز الرعاية النهارية. أثناء الزيارة، يمكنك طرح أسئلة عن مركز الرعاية النهارية والتحدث مع طاقم العمل عن طفلك. والغرض من الزيارة هو تعريف طاقم العمل بالطفل والأسرة تعريف الأسرة بمركز الرعاية النهارية.

تشكل بداية التحاق الطفل بالرعاية النهارية تجربة جديدة للأبوين والطفل. وقد يتطلب الأمر بعض الوقت من أجل التأقلم على الرعاية النهارية وقد يبكي الطفل في المرات الأولى القليلة عند أخذه إلى مركز الرعاية النهارية. يضم طاقم العمل في مركز الرعاية النهارية أخصائيين مهنيين لديهم خبرة في كيفية التعامل ومساعدة الطفل وتهدئته. ناقش طاقم العمل عن بداية الالتحاق بمركز الرعاية النهارية.

يحصل كل طفل في مركز الرعاية النهارية على خطة خاصة بالتعليم في مرحلة الطفولة المبكرة تُسمى «vasu». يُنصح أن يشترك الأبوان في المناقشات حول التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة التي تنعقد مرتين في العام. تهدف تلك المناقشات إلى تناول المسائل المتعلقة بالطفل مثل ما يحبه وما يجيده والمهارات التي يجب أن يتدرب عليها. يحق لك الحصول على مترجم لحضور المناقشات.

تعد المناقشات مع طاقم عمل مركز الرعاية النهارية والطفل هامة ومفيدة. عند توصيل طفلك لمركز الرعاية النهارية، أبلغ طاقم العمل كيف جرت الأمور في الصباح. عند إحضار طفلك من مركز الرعاية النهارية، اسأل طاقم العمل وطفلك كيف سارت الأحوال وماذا فعلوا على مدار اليوم. تذكر الالتزام بحجوزات ومواعيد مركز الرعاية النهارية حيث يجب إحضار الطفل من وإلى المركز تمامًا في المواعيد المتفق عليها. نتسم في فنلندا بالانضباط في مواعيد وأوقات الرعاية النهارية.

عليك التأكد من إحضار جميع اللوازم الضرورية مع طفلك مثل الحفاضات والحذاء الذي يرتديه بالمركز والغيار، بما في ذلك رداء الخروج. تذكر كتابة اسم طفلك على جميع الملابس. يرتب مركز الرعاية النهارية خروج الأطفال مرتين يوميًا، حتى إذا كانت السماء تمطر أو كان الطقس شديد البرودة. عند سقوط الأمطار، يجب أن يرتدي الطفل سروال ضد الماء وقفافيز وحذاء مطاطي طويل. أثناء الشتاء، من المهم ارتداء طبقات من الثياب عديدة تحت الملابس الخارجية طبقة: غيار داخلي صوف وجوارب صوف وقفافيز رفيعة وسميكة وغطاء رأس رفيع وسميك وحذاء شتاء ملائم ورداء مقلنس.

تنمية اللغة عند الأطفال

يعد الكلام ولغة الأم أمرين مهمين لنا جميعًا. ويُقصد باللغة الأم أول لغة يتعلمها الطفل من أبويه بالبيت. واللغة الأم هي اللغة التي يمكنك أن تعبر بها عن أحاسيسك بدقة. تعد اللغة الأم جزءًا هامًا من ثقافتك.

تحدث بلغتك الأم مع طفلك. يجب أن يتعلم الأطفال لغة الأم جيدًا حتى يمكنهم تعلم لغة جديدة. عزز تعلم اللغة الأم في البيت بعدة أمور، من بينها التحدث بها والاستماع إلى موسيقى من ثقافتك الخاصة ومشاهدة البرامج باللغة الأم. حيث يعوق ضعف إتقان الطفل للغته الأم تعلم اللغة الفنلندية.

يبدأ الأطفال في تعلم اللغة بالفعل عندما يكونون أطفالاً رضّع، لذا ابدأ في التحدث إلى طفلك بعد الولادة مباشرةً.

يساعد مركز الرعاية النهارية الطفل على تعلم اللغة الفنلندية قبل الذهاب إلى المدرسة. تُستخدم الصور في مركز الرعاية النهارية لدعم الكلام. في مركز الرعاية النهارية، يغني الأطفال ويقصون القصص ويقرؤون الكتب ويلعبون ألعابًا مختلفة تنمي لغة الطفل. يتطور إتقان الطفل للغة الفنلندية أيضًا في الحياة اليومية في الرعاية النهارية مع الأطفال الآخرين والأشخاص البالغين. لا يحتاج الوالد إلى تعليم طفله اللغة الفنلندية، بل إن الأفضل للطفل تعلم اللغة الفنلندية في الرعاية النهارية.

إذا لم تكن اللغة الفنلندية اللغة الأم للطفل، فإنه يتم وضع خطة 2S له في مركز الرعاية النهارية. وتهدف هذه الخطة إلى دعم تعلم الطفل للغة الفنلندية في مركز الرعاية النهارية وتنمية لغته الأم أيضًا في المنزل. تذكر أن تتحدث بصراحة مع موظفي الرعاية النهارية إذا كنت قلقًا بشأن تعلم طفلك للغة.

المدرسة الابتدائية

التعليم الابتدائي في فنلندا إلزامي لجميع الأطفال. يذهب الأطفال إلى المدرسة عندما يبلغون 7 أعوام. أثناء الفترة الإلزامية، يكمل الطفل المدرسة الابتدائية الفنلندية. تشمل المدرسة الابتدائية الفنلندية الصفوف من 1 إلى 9.

تبدأ السنة الدراسية في شهر أغسطس وتستمر حتى نهاية شهر مايو أو أول شهر يونيو. وتكون العطلة الصيفية خلال شهري يونيو ويوليو. ويشمل العام الدراسي، بالإضافة إلى العطلة الصيفية، عطلات أخرى مثل عطلة الخريف وعطلة عيد الميلاد وعطلة التزلج.

يوجه جدولاً زمنيًا الأسبوع الدراسي للأطفال. ويمكنك من خلال هذا الجدول الزمني معرفة المواد الدراسية لدى الطفل ومدة الأيام الدراسية. تأكد أن الطفل لديه في حقيبته جميع الكتب والأدوات المدرسية اللازمة مثل أقلام الرصاص. من واجب الآباء التأكد من حضور الطفل في المدرسة وإنجازه لواجباته المدرسية.

سيتصل المعلمون بالآباء، إذا كان الطفل متأخرًا عن موعد المدرسة. احرص على الالتزام بالجدول الزمني. يحصل الأطفال على وجبة واحدة مجانية في المدرسة. أخبر معلم طفلك إذا كان طفلك يعاني من قيود غذائية مثل الحساسية.

يدرس الأطفال مواد دراسية مختلفة في المدرسة. يبدأ الأطفال خلال العام الأول في دراسة اللغة الفنلندية والإنجليزية والرياضيات والدراسات البيئية والدين أو الأخلاقيات والموسيقى والفنون التشكيلية والحرف اليدوية والتربية البدنية.

يبدأ الأطفال في تعلم اللغة السويدية والمواد الدراسية الاختيارية فيما بعد.

سيبدأ الطفل المدرسة الابتدائية في فصل تحضيري، إذا لم يكن لديه المهارات الكافية في اللغة الفنلندية. في الفصل التحضيري، سيتعلم الطفل المهارات اللازمة للغة والدراسة. تُدرس اللغة الفنلندية والمواد الدراسية الأخرى في الفصل التحضيري. عندما تتحسن مهارات الطفل اللغوية، سيتم نقله إلى فصل عادي.

لكل فصل معلمه الخاص. يمكنك الاتصال بالمعلم الخاص بطفلك بشأن جميع المشكلات المتعلقة بطفلك. من المهم أن تعرف اسم معلم طفلك ورقم هاتفه.

الآباء ومدارس الأطفال

يحتاج الطفل إلى الكثير من الدعم والمساعدة من والديه عندما يبدأ الذهاب إلى المدرسة. أخبر طفلك بأن المدرسة مهمة وشجعه على ذلك. إن المدرسة جزء كبير من حياة الطفل اليومية لذلك يجب على الآباء إبداء الاهتمام بتعليم أطفالهم.

يسجل الآباء أطفالهم في المدرسة بأنفسهم. وستتلقى تعليمات ترشدك حول كيفية التسجيل من الروضة أو عن طريق البريد. يمكنك تسجيل طفلك في المدرسة عبر الإنترنت مثلاً أو مباشرةً في المدرسة المحلية لطفلك.

من واجب الآباء التأكد من حضور الطفل في المدرسة. تأكد من ذهاب طفلك إلى المدرسة في الموعد المحدد ومن وجود لوازمه المدرسية معه. احرص على أن يحصل طفلك على القسط الكافي من النوم والأكل والرياضة. عندما تكون هذه الأشياء منظمة، عندها سيكون الذهاب إلى المدرسة سهلاً على الطفل.

يمكنك وضع جدول طفلك الزمني على باب الثلاجة مثلاً. ويمكنك من خلال هذا الجدول الزمني معرفة المواد الدراسية التي يدرسها الطفل ومدة الأيام الدراسية. اسأل طفلك عن الاختبارات المقبلة. ساعد طفلك على الاستعداد للاختبارات من خلال القراءة سويًا على سبيل المثال.

يمثل إبداؤك الاهتمام بتعليم طفلك دعمًا لتعليم الطفل. اسأل طفلك يوميًا عما تعلمه في المدرسة وعما قام به في فترة الاستراحة. يُشعر هذا الطفل بأنك مهتم بتعليمه وتعتبره أمرًا عظيمًا. ويعني دعم تعليم طفلك مناقشة معلم الطفل أيضًا بشأنه. يمكنك الاتصال بمعلم طفلك من خلال الاتصال هاتفيًا على سبيل المثال أو عبر Wilma.

تؤثر المشكلات الأسرية غالبًا على تعليم الطفل. يمكن أن تتسبب المشكلات الأسرية في أن يعاني الطفل، من بين أمور أخرى، من صعوبات في التركيز. ولذلك، فمن الأفضل أن تخبر المعلم إذا تطلق الوالدان مثلاً. يمكن للمعلم دعم الطفل عندما يكون على علم بمشكلات الطفل الأسرية. يلتزم المعلمون بالسرية المهنية.

تنظم المدرسة أيضًا احتفالات وفعاليات مختلفة يستطيع الآباء المشاركة فيها، كما في عيد الميلاد ونهاية العام الدراسي على سبيل المثل. عليك المشاركة في اجتماعات مجلس الآباء وفعالياته حيث أنها مهمة لتعليم طفلك. جميع الآباء مدعوون إلى اجتماعات أولياء الأمور والمعلمين. حيث ستتعرف في تلك الاجتماعات على المدرسة بشكل عام والفعاليات المقبلة. وتتم مناقشة تعليم الطفل مع معلمه على انفراد أثناء اجتماعات مصغرة لمجلس الآباء. تذكر أنه يحق لك أن تحضر مع مترجم فوري أثناء فعاليات مجلس الآباء واجتماعاته والمناقشات الأخرى التي تتم مع معلم الطفل.

الخدمات والتطبيقات الإلكترونية

في المدرسة والرعاية النهارية، تُستخدم تطبيقات الهاتف المحمول المختلفة لأغراض مختلفة غالبًا. تستخدم معظم المدارس تطبيق Wilma. يُستخدم Wilma للتواصل بين المنزل والمدرسة. في الرعاية النهارية، تُستخدم تطبيقات مختلفة لإجراء حجوزات الرعاية النهارية. تعرف على كيفية إشعار مركز الرعاية النهارية لطفلك بجداول الرعاية النهارية الزمنية واتبع التعليمات المقدمة.

يتم تقديم طلبات الإلحاق بمركز الرعاية النهارية عبر الإنترنت أو من خلال تقديم طلب ورقي. تذكر أن تتقدم بطلب لإلحاق طفلك بمركز الرعاية النهارية قبل 4 أشهر على الأقل من بدء دوام الرعاية النهارية. ستحتاج لطلب الإلحاق بمركز الرعاية النهارية التفاصيل الشخصية وتفاصيل جهات الاتصال الخاصة بك وبزوجك وجميع أطفالك بالإضافة إلى معلومات عن مكان عملك أو دراستك، إن وجد. واكتب في الطلب أيضًا المكان الذي تريد إلحاق طفلك به وعدد ساعات الرعاية النهارية التي يحتاجها طفلك. تتم تسجيلات روضة الأطفال في بداية العام عبر الإنترنت أو من خلال تقديم طلب ورقي. اطلب المساعدة من صديق لك على سبيل المثال، إذا كنت لا تعرف كيفية ملء طلبات التسجيل. تقع على عاتقك مسؤولية حجز مكان لإلحاق طفلك بالرعاية النهارية. تحقق مع مركز الرعاية النهارية لطفلك من كيفية إجراء الحجوزات. إذا لم تقم بإجراء حجز، فلن يتمكن طفلك من الذهاب إلى الرعاية النهارية. احرص على متابعة حجوزاتك، وإحضار طفلك من الرعاية النهارية في الوقت المناسب. تحدث إلى موظفي مركز الرعاية النهارية إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في إجراء الحجوزات.

يمكنك الإبلاغ عن غياب طفلك باستخدام التطبيق الذي تستخدمه الرعاية النهارية أو عن طريق الاتصال هاتفيًا أو إرسال رسالة إلى الرعاية النهارية الخاصة بطفلك. عليك إبلاغ مركز الرعاية النهارية إذا غاب طفلك بسبب مرضه على سبيل المثال. أبلغ مركز الرعاية النهارية أيضًا بإجازات طفلك.

تستخدم معظم روضات الأطفال والمدارس الابتدائية تطبيق Wilma. يتم التواصل مع المنزل غالبًا عبر Wilma. اطلب من مدرسة طفلك تفاصيل تسجيل الدخول واطلب من المعلم أن يرشدك حول استخدامه.

تصفح Wilma يوميًا. يحتوي Wilma على ملاحظات تخص تعليم طفلك. يمكنك أن تعرف من خلال تطبيق Wilma ما إذا كان طفلك غائبًا أو متأخرًا. سيضيف المعلمون ملاحظات إذا كانت هناك مشكلات في المدرسة مثل التنمر. يحتوي Wilma على إشعارات للآباء تخص على سبيل المثال الإجازات والرحلات الميدانية. يمكنك أيضًا أن تعرف من خلال Wilma واجب طفلك المدرسي والاختبارات المقبلة.

اسأل مدرسة طفلك عن التطبيق الذي يستخدمونه. وستساعدك المدرسة على بدء تعلم استخدام التطبيق.

Kemin kirjasto

.6

الثقافة والدين وأوقات الفراغ في فنلندا

إن حقوق الإنسان والمساواة والمساحة الشخصية من الأمور المهمة بالنسبة للفنلنديين. ومن الشائع أن ينتقل الشباب من المنزل ويصبحوا أكثر استقلالاً. وتعمل السيدات الفنلنديات أيضًا حتى إذا كان لديها أطفال. تعد فنلندا واحدة من أكثر البلدان القائمة على المساواة في العالم. كما يتمتع المجتمع الفنلندي بتنظيمه الجيد. ويمكننا أن نثق في القانون والسلطات مثل الشرطة.

أحد أكبر أحلام الفنلنديين هو تأسيس أسرة والحصول على تعليم ووظيفة جيدة بالإضافة إلى شراء منزل وسيارة خاصة. تضم الأسرة عادةً طفلاً أو اثنين، وتضم العديد منها أيضًا حيوانات أليفة مثل الكلاب والقطط. ولكل أسرة وفرد في فنلندا عاداته الخاصة.

يقضي الفنلنديون أوقات فراغهم في زيارة منازل بعضهم البعض على سبيل المثال ومقابلة الأصدقاء وممارسة التمارين والهوايات. يمكنك قضاء وقت فراغك كما تحب. يفضل البعض الذهاب إلى المكتبة بينما يذهب البعض الآخر إلى صالة الألعاب الرياضية.

قد تكون ثقافة المحادثة في فنلندا مختلفة تمامًا عن ثقافة بلدك. فعادةً ما يكون الفنلنديون هادئين في وجود أشخاص جدد. غالبًا ما يفضل الفنلنديون التفكير أولاً فيما سيقولون، وتكون كلماتهم مباشرةً عادةً. الأشخاص في فنلندا ليسوا غاضبين حتى وإن خُيّل إليك ذلك. الحفلات الفنلندية مقيدة تمامًا، ولا يتم تشغيل الموسيقى بصوت عالٍ. وتتمتع النقاشات بكونها هادئة ومهذبة.

يعتنق معظم الفنلنديين الديانة المسيحية ولكن لا يُعد الدين جزءًا كبيرًا في الحياة اليومية في فنلندا. ومع ذلك، فإن الاحتفالات المسيحية شائعة، ويشارك فيها جميع الفنلنديين تقريبًا بغض النظر عن دينهم.

ستحصل في هذا القسم على معلومات عن معنى القيم والممارسات وأنماط الحياة والهوايات والدين لدى الفنلنديين.

الثقافة الفنلندية

إن العدل والصدق والمساواة من الأمور المهمة بالنسبة للفنلنديين. الرجال والنساء سواسية أمام القانون. كلاهما يمكنه العمل كما يتحمل كلاهما مسؤولية رعاية المنزل والأطفال.

في فنلندا، يمكنك أن تثق بالأشخاص الآخرين والسلطات. يقدر الفنلنديون الصدق. لا تخبر الشخص الفنلندي بما تعتقد أنه يود سماعه. أجب دائمًا بصدق، وعبّر عن رأيك. تذكر أن تفي بوعودك أيضًا. إذا أخلفت وعودك، فسيعتبرك الآخرون شخصًا غير جدير بالثقة.

تتمتع فنلندا بحرية التعبير. فيحق لك التعبير عن رأيك حتى وإن كان رأيك مختلفًا عن رأي شخص آخر. في فنلندا، يغلب على الأشخاص طابع الصراحة ويعبرون عن رأيهم بصدق.

تتمتع فنلندا بالديموقراطية، ما يعني أن للفرد الحق في المشاركة في المجتمع. يتمتع كل مواطن بلغ السن القانونية بحق التصويت وفرصة التصرف. حيث ينتخب المواطنون، على سبيل المثال، الرئيس وأعضاء البرلمان.

تتمحور الثقافة الفنلندية حول الفرد. حيث يتخذ الشخص قراراته بنفسه، والتي يحق له الحصول عليها بموجب القانون الفنلندي. فلا يحق للأسرة أو الأقارب أو المجتمع اتخاذ القرارات بدلاً عن الفرد. فيمكنك أن تقرر بنفسك، مثلاً، مكان معيشتك أو دراستك وشريك حياتك وإذا ما كنت ستؤسس أسرة.

يقدر الفنلنديون الاحتشام. فمن عادة الفنلنديين ارتداء ملابس محتشمة وتجنب لفت الأنظار إليهم. كما أن الفنلنديين لا يتحدثون بصوت عالٍ بل يراعون الآخرين ويستمعون لبعضهم البعض. يقدر الفنلنديون التعليم والعمل والاجتهاد.

إذا قمت بزيارة منزل فنلندي، فتذكر أن تستأذن للزيارة مسبقًا. وعليك ألا تشعر بالإهانة إذا لم يكن وقت الزيارة مناسبًا. فالخصوصية مهمة عند الفنلنديين. وتذكر أن تخلع حذاءك عند دخول أي منزل فنلندي.

في فنلندا، يُخاطب كل شخص باسمه الأول. وتكون التحية عند الفنلنديين بمصافحة الأيدي. ومع ذلك، فأنت لست مضطرًا لمصافحة الأيدي إذا كنت لا تود ذلك. يمكنك أن تعانق صديقك. ولكن تقبيل الخدين ليس شائعًا في فنلندا.

الحياة اليومية والدين في فنلندا

تتمتع فنلندا بحرية العقيدة. وهذا يعني أنه يمكن لكل شخص أن يختار الدين الذي يفضله لنفسه أو أن يختار ألا يؤمن بأي دين.

يعتنق أغلب الفنلنديين الديانة المسيحية وينتمون إلى الكنيسة الإنجيلية اللوثرية.

قد تكون من بلد يحتل الدين فيه جزءًا كبيرًا من الحياة اليومية. ولكن في فنلندا، فبالكاد تلاحظ الدين في الحياة اليومية. تشمل الحياة اليومية للفنلنديين عادةً العمل ومدارس الأطفال والهوايات. ومع ذلك، فإن المسيحية تناقش علنًا على المستوى العام.

إن الدين في فنلندا مسألة شخصية ويجد الأشخاص صعوبة في مناقشة علاقتهم الخاصة مع الله. علاقة الشخص بالدين تعد مسألة شخصية. ومع ذلك، يشارك العديد من المسيحيين في فنلندا في الاحتفالات المقدسة بكل سرور.

هناك أربعة احتفالات دينية مهمة بالنسبة للفنلنديين. الأول هو التعميد. التعميد هو ضم الطفل كعضو في جماعة المصلين في الكنيسة أو في المنزل ومنحه اسمًا. والآخر هو التثبيت. وفيه يذهب الشخص البالغ 15 عامًا إلى مدرسة التثبيت، حيث يتعلم هناك أساسيات المسيحية. وبعد التثبيت يصبح الشاب عضوًا كاملاً في جماعة المصلين في الكنيسة. والثالث هو الزواج. في حفل الزفاف، يعلن الزوجان التزامهما تجاه بعضهما البعض ويسألان الله أن يبارك زواجهم. والرابع هو الدفن. وفقًا للمسيحية، فالموت ليس نهاية الحياة. حيث يمنح الدفن الأمل بحياة جديدة ودخول الجنة.

الأعياد الدينية جزء من التقويم وتُمنح كعطلات للجميع بغض النظر عن ديانتهم. تتجمع الأسر في العطلات الرسمية لقضاء الوقت معًا والراحة.

إن الذهاب إلى الكنيسة لا يحتل جزءًا كبيرًا من الحياة اليومية للفنلنديين. حيث يذهب الأشخاص عادةً إلى الكنيسة لحضور حفلات الزفاف أو الجنازات. تقليديًا، يجتمع المسيحيون في الكنيسة لحضور قداس يوم الأحد والصلاة معًا. ومع ذلك، يصلي معظم المسيحيين بمفردهم في صمت. وبالتالي فإن ممارسة شعائر المسيحية يتسم بالخصوصية وعادةً لا يظهر للآخرين.

العطلات الرسمية في فنلندا

تسمى الأعياد الوطنية بالعطلات الرسمية. يحصل معظم الفنلنديون على إجازة من العمل في أيام العطلات الرسمية. وقد يضطر موظفو المتجر إلى العمل ولكن قد تكون ساعات العمل لدى المتجر مختلفة عن المعتاد. تكون المستشفيات دائمًا مفتوحة. وعادةً ما تكون جميع المكاتب الحكومية مغلقة في العطلات الرسمية.

يتم غلق المدارس ومعظم أماكن الرعاية النهارية في العطلات الرسمية. ويُرجى ملاحظة أن العام الدراسي يشمل عطلة عيد الميلاد وعطلة الخريف وعطلة التزلج والعطلة الصيفية. معظم المدارس لديها عطلات أطول من الإجازات التي يحصل عليها الآباء العاملون.

عادةً ما يكون لدى الأسر تقاليدها الخاصة حول كيفية الاحتفال بالأعياد الوطنية.

العطلات المهمة بالنسبة للفنلنديين هي عيد الميلاد على سبيل المثال وعيد الفصح وعيد العمال وعيد منتصف الصيف. أثناء العطلات، تقضي الأسرة وقتًا مع بعضها البعض. ترتبط العديد من العطلات بالمسيحية.

تمثل بعض العطلات أعياد العلم. والتي تعني أنه تم رفع العلم الفنلندي فيها. وبالإضافة إلى ذلك فهناك أعياد أخرى للعلم، يرتبط الكثير منها بالثقافة الفنلندية. على سبيل المثال، يعد يوم Kalevala، الثاني من فبراير، عطلةً خاصة بالثقافة الفنلندية. ولا تعد أعياد العلم المرتبطة بالثقافة الفنلندية عطلات رسمية. يكون عيد الأم دائمًا في يوم الأحد الثاني من شهر مايو، ويوم الأب في يوم الأحد الثاني من شهر نوفمبر. وتعد هذه أيضًا ضمن أعياد العلم.

العطلات الفنلندية المعتادة:

يوم رأس السنة الجديدة (1 يناير)
عيد الغطاس (6 يناير)
الجمعة العظيمة
عيد الفصح
يوم الإثنين من عيد الفصح
عيد الصعود
عيد العنصرة
عيد العمال (5 مايو)
ليلة منتصف الصيف
عيد منتصف الصيف
عيد جميع القديسين
عيد الاستقلال (6 ديسمبر)
ليلة عيد الميلاد (24 ديسمبر)
عيد الصناديق (26 ديسمبر)

الهوايات والرياضة وأوقات الفراغ

الأشخاص في فنلندا لديهم هوايات. الهواية هي شيء مسلي تمارسه في وقت فراغك مثل الحرف اليدوية أو الموسيقى أو الرياضة. يمكنك من خلال الهوايات الحصول على أصدقاء جدد وقضاء بعض الوقت بمفردك كما تجعلك في مزاج جيد وتكسبك مهاراتٍ جديدة. الأمهات أيضًا في فنلندا لديهم هوايات خارج المنزل.

الهواية الأكثر شيوعًا في فنلندا هي ممارسة الرياضة. حيث يمكنك ممارسة الرياضة بطرق مختلفة مثل ركوب الدراجات أو المشي أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. ممارسة الرياضة لها تأثير كبير على صحتك ولياقتك. حيث تمنع ممارسة الرياضة إصابتك بالأمراض وتساعدك على النوم بشكل أفضل. وستظل في هيئة أفضل وستتمتع بلياقة تساعدك على الحركة بشكل أفضل. كما ترفع أيضًا من معنوياتك. مارس الرياضة بكثرة، 3 مرات أسبوعيًا على الأقل.

ممارسة الرياضة مهمة أيضًا للأطفال. يجب أن يمارس الأطفال دون سن 8 أعوام الرياضة 3 مرات يوميًا على الأقل.

وتشمل الرياضة بالنسبة إلى الأطفال اللعب في الخارج على الملعب والألعاب السريعة في المنزل والرياضات الخفيفة مثل المشي أو ركوب الدراجات مع الآباء. تعد الأسرة قدوة مهمة للطفل. عليك أن تجعل الرياضة جزءًا من الحياة اليومية لأسرتك. من المهم أيضًا أن تجد لطفلك هوايته الخاصة. فالهواية طريقة جيدة لتفريغ بعض الطاقة وإيجاد أصدقاء فنلنديين. يجب على الأطفال القيام بأشياء أخرى في أوقات فراغهم بدلاً من الجلوس في المنزل ومشاهدة الجهاز اللوحي أو الهاتف. إذا لم يكن لدى طفلك هواية، فاعرض عليه شيئًا لطيفًا يقوم به مثل الرسم والحرف اليدوية والقراءة والرياضة. فالأطفال بحاجة إلى إرشاد الكبار لهم ومساعدتهم في الكثير من الأشياء. وقد يكون من الصعب على الطفل أن يجرب أشياء جديدة بدون دعم من الكبار.

يُقصد بوقت الفراغ الوقت الذي تستطيع فيه القيام بأي شيءٍ تريده. يقضي الفنلنديون وقت فراغهم، بصرف النظر عن الهوايات، مع أسرهم وأصدقائهم على سبيل المثال. والغرض من وقت الفراغ هو الاسترخاء واستجماع القوة للعمل والدراسة. غالبًا ما يقضي الأطفال أوقات فراغهم في اللعب مع أصدقائهم في المنزل أو في الخارج. اسأل والدي صديق طفلك عما إذا كان بإمكان طفلك الذهاب إليه واللعب معه. واتفق معهم أيضًا حول موعد توصيله وإحضاره.

المكتبة

تُعد القراءة عادة لدى الفنلنديين. تقرأ الكثير من الأسر قصص ما قبل النوم لأطفالها. تنمي قراءة الكتب بصوت عالٍ خيال الطفل ولغته وتعزز الرابطة بين الأب والابن.

تحتوي كل بلدة وبلدية أكبر على مكتبة، وهي مجانية الاستخدام. في المكتبة، يمكنك قراءة الكتب والمجلات أو استعارتها كما يمكنك استعارة الأفلام والألعاب والموسيقى. يمكنك طلب الكتب بالعديد من اللغات المختلفة من المكتبات الأخرى. اطلب كتبًا بلغتك الأم من مكتبتك. تحتوي المكتبات على كتب يمكنك استخدامها لتعلم اللغة الفنلندية بمفرك. وعلى سبيل المثال، تعد الكتب المصورة للأطفال مناسبة لهذا الغرض.

يمكنك استعارة الكتب باستخدام بطاقة المكتبة. املأ طلبًا للحصول على بطاقة مكتبة في المكتبة. وأحضر معك بطاقة هويتك حتى تتمكن من الحصول على بطاقة مكتبة. اطلب من موظفي المكتبة المساعدة.

المكتبات أماكن هادئة لا يُسمح فيها بالتحدث بصوتٍ عالٍ. يمكنك الدراسة والعمل في هدوء داخل المكتبة. تحتوي المكتبات غالبًا على أجهزة كمبيوتر يمكنك استخدامها مجانًا.

للكتب والألعاب والمجلات والأقراص المضغوطة مدة استعارة مختلفة. يمكنك رؤية مدة الاستعارة على إيصال المكتبة الخاصة بك. كما يمكنك تجديد استعارتك في المكتبة أو عبر الإنترنت، وفي هذه الحالة ستحصل على مدة استعارة أطول. إذا لم تقم بإرجاع الكتب في الوقت المحدد، فستضطر إلى دفع رسوم تأخير. وإذا تراكمت عليك الكثير من رسوم التأخير، فسيتم إيقاف بطاقة المكتبة الخاصة بك مؤقتًا. ويتم رفع الإيقاف عندما تدفع رسوم التأخير خاصتك.

وتضم المكتبات أيضًا قسمًا مخصصًا للأطفال. ستجد في قسم الأطفال كتبًا وألعابًا للأطفال. يمكنك أيضًا أن تلعب وتقرأ الكتب بصوتٍ عالٍ في قسم الأطفال.

.7

الأمومة

يبلغ عمر الأمهات اللاتي يلدن لأول مرة في فنلندا 29 عامًا تقريبًا. عادةً ما يتم التخطيط لإنجاب الأطفال جيدًا. حيث يرغب الأشخاص في التعرف على أزواجهم مع مرور الوقت ومناقشة فكرة تأسيس الأسرة. في العادة، يقضي الأشخاص بضع أعوام مع أزواجهم قبل إنجابهم للأطفال. ويرغب أغلبية الفنلنديين في الدراسة والحصول على وظيفة والعمل قبل إنجاب الأطفال. حيث يرغب الأشخاص في تحقيق وضع مالي متوازن قبل إنجابهم للأطفال.

يتم علاج السيدات الحوامل وفحصهم باستمرار وباهتمام. يمكن الاعتماد على الرعاية الصحية في فنلندا. ويمثل مركز الأمومة دعمًا هامًا للأمهات الحوامل. حيث يمكنك في مركز الأمومة مناقشة أفكارك ومخاوفك ومشكلاتك ورغباتك على سبيل المثال دون خوف.

وقد تختلف الولادة في فنلندا عن الولادة في موطنك. كما يمكن أن تختلف فترة ما بعد الولادة أيضًا اختلافًا كبيرًا عن توقعاتك، لذا فمن المهم أن تتحدث عنها مع أصدقائك وفي مركز الأمومة.

لكل شخص في فنلندا الحق في تقرير مصيره. فمن حق المرأة أن تختار بنفسها ما إذا كانت ترغب في أن تصبح حاملاً أو لا. وعندما يتبين أن المرأة حامل، يمكنها أن تختار ما إذا كانت ترغب في الاحتفاظ بالطفل أو إنهاء الحمل. تُناقش هذه المسائل في العلاقة ولكن تتخذ المرأة القرار النهائي بمفردها.

هناك العديد من الدعم والخدمات المختلفة التي تساعد الأمهات. ويشمل الدعم المهم العلاوة الأبوية وعلاوة الرعاية المنزلية ومجموعة استحقاقات الأمومة وعلاوة رعاية طفل. هذه هي الاستحقاقات التي تحصل عليها الأمهات والآباء في فنلندا من قبل Kela.

سنتحدث في هذا القسم عن الأمومة والحمل والولادة والدعم والمشكلات المتعلقة بذلك في فنلندا.

الحمل

يتم متابعة الحمل في فنلندا باهتمام داخل مركز الأمومة. قومي بإجراء اختبار حمل عند تأخر دورتك الشهرية لمدة أسبوعين. يمكنكِ شراء اختبار الحمل من البقالة أو من الصيدلية. إذا كنتِ حاملاً، فاتصلي بمركز الأمومة وقومي بالحجز. تذكري أن تطلبي مترجمًا فوريًا!

يقدم مركز الأمومة الدعم والأمان لك أثناء حملك. وهناك يمكنكِ التحدث عن جميع أفكارك ومخاوفك وآمالك كما يمكنكِ طرح الأسئلة. يمكنكِ أن تثق في موظفي مركز الأمومة، حيث أنهم ملتزمون بالسرية المهنية. يقدم مركز الأمومة الكثير من المعلومات بشأن القيود والتوصيات المتعلقة بالحمل، على سبيل المثال القيود المتعلقة بالعناصر الغذائية وممارسة الرياضة بالإضافة إلى التوصيات المتعلقة بالفيتامينات.

تذكري أن تخبري مركز الأمومة عما إذا كنتِ قد خُتنتِ. يؤثر الختان على الفحوصات والولادة. الموظفون في مركز الأمومة على دراية بحالات الختان.

ستحصلين على بطاقة أمومة من مركز الأمومة. عليكِ إحضارها معكِ دائمًا عند زيارتك لمركز الأمومة أو قسم الموجات فوق الصوتية في مركز الأمومة الخاص بالمستشفى.

يتم تسجيل المعلومات الخاصة بكِ وتطورات الحمل على بطاقة الأمومة الخاصة بكِ. تحتوي بطاقة الأمومة على أرقام هاتفية مهمة مثل أرقام مركز الأمومة وقسم الولادة. تعرفي على بطاقة الأمومة الخاصة بكِ. اسألي مركز الأمومة إذا كان هناك شيء تعجزين عن فهمه على البطاقة.

في فنلندا، يتم حساب الحمل بدقة: أسابيع + أيام. على سبيل المثال 25 = 3+25 أسبوع و3 أيام. يمكنكِ معرفة أسابيع حملك على بطاقة الأمومة الخاصة بكِ. يولد الطفل عادةً في الأسبوع الـ 40 من الحمل.

أثناء الحمل، يمكن لزوجك حضور المتابعات مثل زيارات مركز الأمومة وفحوصات الموجات فوق الصوتية. يُشارك الأزواج على نحو فعال في هذه الزيارات في فنلندا. حيث يعد الحمل مسألة كبيرة أيضًا بالنسبة للزوج.

أثناء فترة الحمل، يتم فحص الأم كثيرًا. حيث يأخذ مركز الأمومة عينات دم وبول صغيرة. يتم إجراء 2-3 فحوصات موجات فوق صوتية أثناء فترة الحمل. حيث يتم فحص مدة الحمل ونمو الطفل.

الولادة في فنلندا

في فنلندا، تتم الولادة عادةً في المستشفى. ونادرًا ما تتم الولادة في المنزل. وتعد طريقة الولادة الموصى بها الولادة المهبلية، فهي طبيعية وآمنة. ويتم إجراء الولادة القيصرية فقط إذا كان ذلك مخططًا أو في حالات الطوارئ. عادةً ما يكون للولادة القيصرية أسباب صحية. يمكنكِ زيارة قسم الولادة قبل الولادة. اسألي مركز الأمومة عن الزيارة.

أثناء الولادة، تُستخدم مختلف مسكنات الألم الآمنة. فيمكنكِ استخدام الوسادات الدافئة على سبيل المثال أو الماء أو أكسيد النيتروز. يمكنكِ أيضًا أخذ مواد مخدرة مختلفة مثل تخدير فوق الجافية والذي يتم إعطاؤه في ظهرك. ويساعد هذا الأم على تحمل عملية الولادة. يمكنكِ مناقشة موضوع مسكنات الألم في مركز الأمومة قبل الولادة.

إن عملية الولادة تعد تجربة مهمة بالنسبة لكلا الأبوين. ففي فنلندا، يشارك الزوج في عملية الولادة في كثير من الأحيان. ويتمثل دوره في دعم الأم أثناء الولادة. حيث يمكن للزوج أن يدلك ويداعب ويحاور. فإن أهم شيء بالنسبة لكِ هو الشعور بالأمان. ويمكنكِ بعد الولادة أن تطلبي من صديقٍ أو قريبٍ لكِ الانضمام إليكِ.

تساعد القابلة أو الطبيب في عملية الولادة. لا تكون القابلة أو الطبيب حاضريْن طوال الوقت ولكنهما يتفقدان الحالة بشكل دوري حسب الحاجة. تساعد القابلة الأم وترشدها أثناء عملية الولادة كما تتفقد حالتها وحالة طفلها بانتظام. ويصف الطبيب مسكنات الألم وأدوية التخدير حسب الحاجة.

تذكري أن تطلبي مترجمًا فوريًا! لديكِ الحق في معرفة ما تفعله القابلات والأطباء، وكيف تسير عملية الولادة. يحق لكِ أن تطرحي الأسئلة وأن تصفي مشاعرك وآلامك للممرضات.

إذا كنتِ خائفة من عملية الولادة، عليكِ إخبار مركز الأمومة بذلك. يتحدث الأشخاص في فنلندا كثيرًا عن مخاوفهم بشأن الولادة ويمكنكِ الحصول على مساعدة للتخفيف من مخاوفك.

بعد الولادة
في المستشفى وفي المنزل

بعد الولادة، تقيم الأم والطفل في المستشفى لمدة 3-5 أيام. ليتأكد الأطباء والممرضات أن حالة الأم والطفل جيدة. إذا لم يكن الأم والطفل في حالة جيدة، يمكنهم الإقامة لمدة أطول في المستشفى. للمستشفى ساعات زيارة محددة. وفيها يستطيع والد الطفل وإخوته وأجداده للزيارة. ولكن لا يستطيع الأصدقاء والأقارب المجيء إلى المستشفى. حيث أن قسم الولادة مكان هادئ.

إن غسل اليدين أمر في غاية الأهمية عند الاعتناء بطفل حديث الولادة. فمن الممكن أن يلتقط الطفل بكتيريا أو فيروس ويصاب بالمرض. ولهذا السبب، يجب على كل شخص يلمس الطفل غسل يديه.

إن التفكير الشائع في فنلندا هو أنه لا أحد يأتي للزيارة خلال أول أسبوعين أو ثلاثة أسابيع بعد ولادة الطفل. حيث يريد الأشخاص قضاء هذا الوقت في المنزل بين أفراد أسرتهم والتعرف على الطفل. ولا يريدون بكتيريا أو فيروسات في منزلهم. لذلك يجب على الأشخاص المرضى أو المصابون بالبرد أو الذين مرضوا مؤخرًا ألا يأتوا للزيارة حتى لا يمرض الطفل. فالبرد البسيط بالنسبة للكبار قد يكون خطيرًا بالنسبة للأطفال.

تأتي ممرضة من مركز الأمومة لتزور المنزل بعد بضعة أيام من عودة الأم والطفل إلى المنزل. تزن الممرضة الطفل وتقيس طوله وتناقش صحته معكِ.

يتم إجراء فحص ما بعد الولادة للأم بعد 5-12 أسبوعًا من الولادة. ستناقشين أثناء فحص ما بعد الولادة الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة. ويتم إجراء فحص داخلي أيضًا. يتحقق الفحص من أن كل شيءٍ على ما يرام وأن الأم لم تُصب بأي عدوى. عندها ستحصلين على شهادة فحص ما بعد الولادة التي يجب عليكِ تسليمها إلى Kela حتى يدفعوا لكِ العلاوة الأبوية.

وتتم مناقشة تحديد النسل أيضًا في فحص ما بعد الولادة. فالرضاعة الطبيعية ليست طريقة موثوقة لمنع الحمل. لا يمكنك أبدًا معرفة متى تبدأ الدورة الشهرية مرة أخرى. من المهم أن يكون لدى الأم وسائل تحديد النسل المناسبة، إذا كانت لا تريد الحمل مرة أخرى مباشرةً.

ومن المهم أن تتناول الأم طعامًا صحيًا وتمارس الرياضة. ويعد المشي مع عربة الطفل رياضةً جيدةً للأم الحديثة. يساعد الطعام الصحي وممارسة الرياضة جسمكِ على التعافي من الولادة وضغوط الإنجاب.

منع الحمل

في فنلندا، يحق للمرأة اتخاذ القرارات المتعلقة بجسدها. تستطيع السيدات استخدام وسائل منع الحمل إذا أرادت ذلك. فمنع الحمل حق للمرأة.

تهدف وسائل منع الحمل إلى تحديد النسل والحماية من الأمراض المنقولة جنسيا. قد تضطرين لتجربة أنواع مختلفة من وسائل منع الحمل قبل إيجاد الوسيلة المناسبة لكِ. يمكنكِ مناقشة خياراتكِ لمنع الحمل مع طبيبك أو في مركز الأمومة. بإمكانك أن تثقي في موظفي الرعاية الصحية، فهم ملتزمون بالسرية المهنية، ما يعني أنهم لن يخبروا أحدًا بمشكلاتك.

في فنلندا، جميع وسائل منع الحمل موثوقة ومدروسة بدقة. فهب لا تسبب إعاقات في النمو أو عقمًا. معظم الخيارات المستخدمة لمنع الحمل في فنلندا هي:

الواقيات الذكرية وهي تمنع جيدًا حدوث الحمل وتحمي من الأمراض المنقولة جنسيًا. قد تكون فعاليتها أقل مقارنةً بحبوب منع الحمل، حيث يمكن تمزق الواقي الذكري.

اللولب ويتم وضعه داخل الرحم. والطبيب هو من يضع هذا اللولب. يمكنك استخدام نفس اللولب لمدة 3-5 أعوام.

يتم تناول حبوب منع الحمل في نفس الوقت من كل يوم. إذا نسيتِ تناول حبوب منع الحمل، فقد يحدث الحمل. هناك أنواع مختلفة من حبوب منع الحمل.

لصقة منع الحمل هي لصقة يتم تثبيتها، على سبيل المثال، على ذراعكِ أو أردافكِ. وتقومين أنتِ بتثبيت تلك اللصقة. تُستخدم اللصقة لمدة ثلاثة أسابيع وبعد ذلك يتم إزالة اللصقة لمدة أسبوع. ومن ثم يتم تثبيت لصقة جديدة.

يتم زرع غرسة منع الحمل تحت جلد ذراعك. ويقوم الطبيب أو الممرضة بإجراء تلك العملية. يمكنكِ استخدام نفس الغرسة لمدة 3-5 أعوام.

التعقيم هي عملية يتم فيها إغلاق قناتي فالوب عند المرأة. ولا يمكن حدوث الحمل بعد ذلك. وتتسم عملية التعقيم بأنها دائمة حيث لا يمكنكِ أن تحملي بعدها. ويمكن إجراء التعقيم أيضًا على الرجال.

وبالإضافة إلى ذلك، هناك وسائل منع الحمل الطارئة. وسيلة منع الحمل الطارئة هي حبة دواء يتم تناولها في آخر 72 ساعة بعد الجماع. لا يُنصح باستخدام وسائل منع الحمل الطارئة كوسيلة لتحديد النسل. يمكنكِ استخدام وسائل منع الحمل الطارئة إذا فشلت وسيلة تحديد النسل التي استخدمتِها، على سبيل المثال عند تمزق الواقي الذكري، أو في حالة الجماع بدون استخدام وسيلة لتحديد النسل. يمكنكِ شراء وسائل منع الحمل الطارئة من الصيدلية بدون وصفة طبية.

الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية

يُنصح بالرضاعة الطبيعية الكاملة في فنلندا. ويُقصد بالرضاعة الطبيعية الكاملة أن يتغذى الطفل على لبن الأم فقط. الرضاعة الطبيعية مهمة حيث أن لبن الأم صحي وآمن على الطفل. ويحصل الطفل على الفيتامينات المهمة من لبن الأم. قد تكون الرضاعة الطبيعية صعبة في بداية الأمر. وقد تسبب الألم وتتطلب الكثير من الصبر.

يجب عليكِ ألا تطعمي الطفل ماءً محلى بالسكر أو العسل. حيث يُحظر تناول العسل على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عام واحد. عندما يكون الطفل جائعًا، فإنه سيفتح فمه ويدير رأسه ويضع يديه في فمه. لا يبكي الأطفال دائمًا بسبب الجوع. قد يبكي الطفل لأنه يشعر بالتعب أو بألم في معدته أو لأنه يريد أن يُحمل. يمكن أن يكون هناك أسباب عديدة لبكاء الطفل.

في فنلندا، لا تحصل الأسرة التي لديها طفل رضيع إلا على القليل من المساعدة الخارجية. فغالبًا ما يكون الأجداد والأقارب الآخرون مشغولين جدًا لدرجة لا تسمح لهم بمساعدة الأم في رعاية الطفل. ويتحمل الآباء مسؤولية العناية بالطفل بمفردهم. تعد الراحة مهمة في حالة الرضاعة الطبيعية وعندما يكون الطفل صغيرًا. حيث تساعد الراحة على الرضاعة الطبيعية وإنتاج اللبن الكافي. هناك العديد من الأعمال المنزلية المختلفة مثل الأطفال الأكبر سنًا والطهي والتنظيف. من المهم أن يقوم زوجك بالأعمال المنزلية حيث يحتاج الطفل إلى الكثير من الوقت. إن الرضاعة الطبيعية والاعتناء باحتياجات الطفل هي المهام الأكثر أهمية بالنسبة للأم. لا يهم حتى إذا كانت ألعاب الطفل وأغراضه مبعثرة أو لم تقومي بعد بجلي الصحون.

في بعض الأحيان لا تكون الرضاعة الطبيعية ممكنة وترغب الأم في بدء الرضاعة الصناعية. الرضاعة الصناعية هي خيار جيد حتى تستريح الأم. يمكن للأم أن تنام ويعتني الأب بالطفل. تحتوي المتاجر على زجاجات وبدائل مختلفة لحليب الأم. تذكر أن تحمل الطفل أثناء الرضاعة الصناعية. حيث يمكنك مراقبة الطفل عند حمله. يجب ألا تتركي الطفل يرضع وحده من الزجاجة أبدًا، في عربة الأطفال أو في السرير مثلاً.

يساعدك مركز الأمومة في مشكلات الرضاعة. في مركز الأمومة، يمكنك مناقشة الرضاعة الصناعية وقوتك والرضاعة الطبيعية ومقدار اللبن الذي تنتجيه في الرضاعة.

الإجهاض

للمرأة في فنلندا الحق في إنهاء الحمل. يجب إجراء الإجهاض قبل الأسبوع الثاني عشر من الحمل. لا يمكن إنهاء الحمل لاحقًا إلا لسبب قهري، ويتطلب ذلك إذنًا خاصًا.

وتشمل أسباب إنهاء الحمل على سبيل المثال:

- عمركِ أقل من 17 عامًا أو أكثر من 40 عامًا.
- أنكِ قمتِ بإنجاب 4 أطفال.
- كان حملك نتيجةً لعملية اغتصاب.
- أنكِ مريضة ولا تستطيعين رعاية طفلك بسبب مرضك.
- يعاني الطفل من مرض شديد أو عيب جسدي.
- إنجاب طفل ورعايته يمثل خطرًا على صحتك.

تتم غالبية عمليات الإجهاض لأسباب اجتماعية. ويمكن أن تتمثل الأسباب الاجتماعية، على سبيل المثال، في المشكلات الأسرية مثل الطلاق أو العنف الأسري. الوضع المالي الصعب والسكن هي أيضًا أسباب لإنهاء الحمل.

يتم إجراء الإجهاض بطريقتين مختلفتين: الأدوية والكشط. يتم إجراء معظم عمليات الإجهاض باستخدام الأدوية. اتصلي بمركز الصحة المحلي واحجزي موعدًا. تحدثي إلى الطبيب أو الممرضة بخصوص الإجهاض والبدائل المختلفة وسوف يساعدانك.

تتخذ المرأة قرار الإجهاض بنفسها. يمكن للمرأة أن تطلب من زوجها إبداء رأيه إذا اختارت ذلك. ولكن تتخذ المرأة القرار حتى إذا عارض الرجل. لا أحد سيعرف عن الإجهاض. يلتزم الممرضات والأطباء بالسرية المهنية ولذلك لن يخبروا أحدًا.

يمكن أن تُجرى عمليات الإجهاض للفتيات دون السن القانونية دون إذن والديهم. لن يعلم الآباء أيضًا بعملية الإجهاض إذا كانت الفتاة لا ترغب في ذلك. من المهم وجود علاقة دافئة وآمنة بين الأطفال وآبائهم حتى يتمكن الطفل من البوح لوالديه بدون خوف.

كيف تتعايش الأم

قد تختلف مهام الأمهات والآباء في فنلندا عنها في ثقافتك وموطنك. فقد تكون الأم هي الشخص الذي يقوم بجميع الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال في موطنك. وقد يعمل رب الأسرة. يتركز مجهود الآباء في فنلندا نحو الأسرة كما يشارك الآباء في رعاية الأطفال والأعمال المنزلية مثلما تفعل الأمهات. ويفكر الرجل الذي يركز جهوده نحو أسرته في تحقيق الأفضل لعائلته. كما يتمتع الرجل الذي يركز جهوده نحو أسرته بقيمة كبيرة في فنلندا. عندما يرغب شخصان في إنجاب الأطفال، فإن هذا يعد قرارًا مشتركًا. عندما يعتني الوالدين بالأسرة معًا، يتعايش كل منهما بصورة أفضل.

هناك الكثير من المهام في الأسرة العائلة للأطفال. الأعمال المنزلية، مثل التنظيف والطهي، تستغرق وقتًا كبيرًا من اليوم. لا يجب أن تستغرق الأعمال المنزلية الكثير من الوقت بحيث لا يكون لديكِ وقت للعب أو التحدث مع أطفالك في هدوء. يتمتع وقت الأسرة بقيمة كبيرة في فنلندا ولا ينظر لنظافة المنزل على أنها أهم شيء. ليس عليكِ تنظيف الحمام أو الأرضية يوميًا أو ترتيب ألعاب أطفالك عدة مرات في اليوم. تعلمي أن تتغافلي عن الفوضى البسيطة حتى تحظي بالمزيد من الوقت لأسرتك ونفسك. يعد تعايشكِ وتعايش أسرتك أكثر أهمية من المنزل المرتب.

يتحدث الأشخاص كثيرًا في فنلندا عن وقت الأم الخاص. يُقصد بالوقت الخاص الوقت الذي تقضيه بدون الأطفال وزوجك. فتفعلين ما تريدين في وقتك الخاص. يمكنك، على سبيل المثال، مقابلة أصدقائك أو الحصول على وقت راحة بمفردك. أهم شيء هو استجماع قوتك. إن الوقت الخاص مهم لتعايش الأم. تحدثي مع زوجك وأخبريه بأفكارك ورغباتك. وساعدا بعضكم البعض على أن يحظى كل منكما بوقته الخاص. سيساعدكما هذا على مواجهة متطلبات الحياة اليومية.

قد تكون الحياة اليومية في أسرة عائلة لأطفال شاقة. ويمكن أن يشكل الأطفال في مراحل عمرية محددة تحديًا صعبًا أمام الأم. تحدثي مع أصدقائك إذا كنتِ متعبة. قد يكون لدى أصدقائك نصائح جيدة. احصلي على المساعدة من مركز الأمومة إذا شعرت أن تعبك لا يزول.

الدعم والخدمات المقدمة للأمهات

مركز الأمومة

ستقومين بزيارة مركز الأمومة بانتظام مع طفلك. وسيتابعون أيضًا كيف تسير الأمور معك. يمكنكِ مناقشة جميع المشكلات المتعلقة بالأمومة والأسرة في مركز الأمومة. سيمنحك موظفو المركز المساعدة والإرشاد.

تسمية طفلك

يتم تعيين الرقم القومي للطفل تلقائيًا بعد ولادته. سترسل لكِ الوكالة الفنلندية الرقمية مستندًا. سيعرض المستند الرقم القومي للطفل. اكتبي جميع أسماء الطفل ولغته الأم في المستند. يمكنك تسمية طفلك بـ 1-4 أسماء.

اكتبي الأسماء بدقة كتابةً صحيحة حيث يتم إرسال الأسماء إلى مركز الأمومة وKela ومكاتب التسجيل الأخرى. أرسلي المستند مرة أخرى قبل أن يبلغ الطفل 3 أشهر.

علاوة الأمومة والعلاوة الأبوية

تُدفع علاوة الأمومة عند بدء إجازة الوضع. قومي بتحديد موعد في Kela قبل ولادة الطفل ببضعة أشهر. ستحصلين على علاوة الأمومة لمدة 4 أشهر. وبعدها ستحصلين على علاوة أبوية، والتي تنتهي عندما يبلغ الطفل 9 أشهر.

عند انتهاء العلاوة الأبوية، يجب عليكِ التفكير فيما تريدين القيام به. هل تريدين الدراسة أو العمل أو البقاء في المنزل؟ إذا قررت البقاء في المنزل، تقدمي بطلب للحصول على علاوة الرعاية المنزلية. يمكنك الحصول على علاوة الرعاية المنزلية حتى يبلغ الطفل 3 أعوام. تذكري أن تحصلي على مترجم فوري!

إجازة أبوة

يحق للأب الحصول على إجازة أبوة. وتستمر إجازة الأبوة لمدة 54 يومًا.

يمكن للأب البقاء في المنزل لمدة 1-18 يومًا في نفس الوقت مع الأم بعد ولادة الطفل. يجب على الأب إخطار مدرسته أو مكان العمل أو وكالة البطالة بإجازة الأبوة قبل شهرين من بدء الإجازة. عندما يكون الأب في إجازة أبوية، يمكنه التقدم بطلب للحصول على علاوة أبوية من Kela. يمكن أخذ الأيام المتبقية من الإجازة عندما تذهب الأم إلى الدراسة أو العمل.

علاوة الطفل

في فنلندا، تحصل على علاوة طفل من Kela لجميع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 17 عامًا. تحدد العلاوة وفقًا لعدد الأطفال لديك. قم بتقديم طلب للحصول على علاوة الطفل في نفس وقت تقديم طلب الحصول على علاوة الأمومة. إذا كنت والدًا وحيدًا، يمكنك تقديم طلب للحصول على زيادة علاوة الطفل.

معونة الأمومة

تحصلين على معونة الأمومة من Kela. يمكنكِ الاختيار ما إذا كنتِ ترغبين في الحصول على مجموعة استحقاقات الأمومة أو 170 يورو. يجب عليكِ تقديم إثبات إلى Kela على الحمل من مركز الأمومة. يمكنك تقديم طلب للحصول على معونة الأمومة عندما يكون قد مضى على حملك 5 أشهر.

تحتوي مجموعة استحقاقات الأمومة على الكثير من ملابس الأطفال مختلفة المقاسات مثل القبعات والسراويل والملابس الشتوية. تحتوي المجموعة أيضًا على أدوات رعاية الطفل مثل فرشاة الأسنان ومقص الأظافر وفرشاة الشعر ومقياس الحرارة.

دليلك للاندماج في المجتمع من المنزل
المعلومات والدعم للأمهات المهاجرات
يمكنك إيجاد الدليل في شكل إلكتروني على -www.toivola
luotola.fi (باللغة الفنلندية والعربية والداري والصومالية)

الناشر:
Toivola-Luotolan Setlementti ry

برعاية:
الصندوق الاجتماعي الأوروبي،
مركز بوهيانما الشمالية للتنمية الاقتصادية والنقل والبيئة،
مركز التمويل للرعاية الاجتماعية والمنظمات الصحية (STEA)
2020-2018

فريق المشروع / الكتاب:
Piia Vottonen ،Sini Hölttä ،Riikka Rajala،
Elina Vettenranta ،Tytti Kumpulainen

الرسومات:
Videcam Oy ،Arto Huhta

التصميم والتخطيط:
Mainostoimisto Reklaami ،Markku Kyröläinen

ترجمة:
Apropos lingua Oy

Videoiden lähteet

- Kotona Suomessa- hanke 2015-2020, Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
- TE-palvelut, Työ- ja elinkeinoministeriö
- MATEAS-hanke 2017-2020, Tampereen ammattikorkeakoulu
- NIITTY-hanke, Tampereen ammattikorkeakoulu
- Kasvatus- ja opetuspalvelut, Tampereen kaupunki
- Helsingin kaupunki
- Suomen Pakolaisapu
- VIGOR-hanke 2018-2020, Sosped-säätiö
- Väestöliitto

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

إن الغرض من هذا الدليل هو منح الأمهات والسيدات المهاجرات المعلومات والمهارات اللازمة للتعامل مع المجتمع الفنلندي. ويمكن للمهنيين أيضًا الاستفادة من هذا الدليل في دعم عملهم. الدليل متاح أيضًا باللغة العربية والداري والصومالية على www.toivola-luotola.fi.

يعزز مشروع دمج أمهات Sea-Lapland القائم على المنظمات غير الحكومية دمج الأمهات المهاجرات وتمكينها اليومي. يشمل المشروع أيضًا أنشطة جماعية وإرشادات شخصية تدعم الأمهات في تمتعهن بحياة جيدة ومشاركتهن وكونهن جزءًا من المجتمع الفنلندي. الهدف من أنشطتنا هو تنمية مهارات الأم وثقتها واستقلاليتها باعتبارها مقدم رعاية للأسرة وامرأة.

يتم تمويل مشروع أمهات Sea-Lapland القائم على المنظمات غير الحكومية من قبل الصندوق الاجتماعي الأوروبي ومركز بوهيانما الشمالية للتنمية الاقتصادية والنقل والبيئة ومركز التمويل للرعاية الاجتماعية والمنظمات الصحية (radioSTEA) 2018-2020.

Toivola-Luotolan Setlementti