

Справочник «Интегрируйтесь дома»

Информация и помощь
для матерей-иммигранток



**Toivola-Luotolan
Setlementti**

СОДЕРЖАНИЕ

1. НАВЫКИ И ЗНАНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Интеграция и интегрирование -	
Что это значит?	6
Основные личные данные	7
Банковские услуги	8
Электронные сервисы.....	8
Часы и календарь	9
Почта и документы	10
Kela.....	10
Услуги TE.....	11

2. СЕМЬЯ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Семья	16
Родитель и опекун	16
Воспитание детей в Финляндии.....	17
Права ребенка	18
Эмоции.....	19
Домашнее насилие	19
Дети в медийной среде	
и ограничения	20
Ритм будней и рутина.....	21
Услуги для семей с детьми.....	22

3. ЗДОРОВЬЕ

Поликлиника, больница и	
дежурная служба	26
Уход за детскими зубами	26
Ребенок болеет дома.....	27
Аптека и лекарства	28
Экстренные ситуации.....	29

4. ПРОЖИВАНИЕ В ФИНЛЯНДИИ

Договор аренды.....	32
Права и обязанности	
квартиросъемщика	32
Обслуживающая компания	
и правила домоуправления	33
Мусор и его сортировка.....	34
Уход за жильем и уборка	35
Переезд.....	35
Пособия на проживание и экономия.....	36

5. ДОШКОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ И ШКОЛА

Дневной уход и	
подготовительное обучение.....	40
Родители и детский сад	40
Развитие языка у ребенка	41
Средняя школа	42
Родители и школа ребенка	43
Электронные сервисы и заявления.....	44

6. ФИНСКАЯ КУЛЬТУРА, РЕЛИГИЯ И ДОСУГ

Финская культура.....	48
Финский быт и религия	48
Финские праздники и выходные дни....	49
Хобби, спорт и свободное время.....	50
Библиотека	51

7. МАТЕРИНСТВО

Беременность	54
Роды в Финляндии	54
После родов в больнице и дома	55
Контрацепция	56
Грудное и искусственное	
вскармливание.....	57
Аборт.....	58
Самочувствие матери	59
Пособия и услуги для матерей.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Приглашаем вас почитать справочник «Интегрируйтесь дома». Этот справочник создан в помощь женщинам и матерям, переехавшим в Финляндию, которые находятся дома с детьми, а также их семьям. Матери-иностранки часто остаются за пределами интеграционного обучения и другой деятельности. Поэтому они не получают достаточной информации об обществе, финских привычках, и уровень их финского языка остается слабым.

Многое меняется, когда Вы переезжаете в Финляндию. Обычаи и поведение общества на родине могут отличаться от финских. Знания помогут понять новую страну и культуру, а также лучше приспособиться.

В Финляндии каждый имеет право на здравоохранение, образование, работу, средства к существованию, жилье и социальные отношения. У каждого должна быть возможность влиять на свои дела и участвовать в жизни общества.

Общество предоставляет различные услуги, такие как здравоохранение и образование, расходы на которые покрывают за счет налогообложения. В Финляндии для детей организован дневной уход, чтобы родители

могли учиться и работать. Дневной уход и школа доступны всем вне зависимости от доходов или места жительства. Медицинские услуги для детей предоставляют бесплатно, а для взрослых за небольшую плату.

В своей работе мы заметили, что матерям нужна информация и помощь в темах, которые мы рассмотрим далее. В этом справочнике вы найдете много полезной и практичной информации, о материнстве и том, как ответственно заниматься вопросами семьи в Финляндии.

Справочник могут использовать в своей работе профессионалы и организации, планирующие различную деятельность для матерей-иммигранток. Справочник может служить инструментом, а темы можно выбрать с учетом потребностей клиента.

Спасибо всем, кто участвовал в создании справочника, за проверку информации и помощь. Особая благодарность Сее Сало-Оя и Матти Виртасало за слова поддержки и проверку орфографии.

Этот справочник является частью проекта «Организационная интеграция матерей Морской Лапландии» (ESR).



1.

НАВЫКИ И ЗНАНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

В другой стране все новое и многому приходится учиться. В Финляндии заботятся о благополучии всех людей. Общество предполагает, что человек обладает определенными знаниями и навыками.

Важно выучить язык новой страны. В Финляндии предлагается много поддержки и помощи для преодоления трудностей, связанных с изучением языка. В вашем городе могут предлагать курсы по обучению чтению и письму, а также курсы финского языка для тех, кто уже имеет какие-либо знания. В некоторых населенных пунктах есть возможность изучать финский язык даже если вы находитесь дома с детьми. Чтобы вы могли стать полноправным членом финского общества и принимать участие в решении своих дел, знание финского языка играет значительную роль в вашей интеграции.

Приехав в Финляндию, по началу вашими делами будет заниматься скорее всего кто-то другой кроме вас. Но с самого начала старайтесь активно интересоваться своими делами и по возможности заниматься ими самостоятельно. В повседневной жизни вам понадобятся следующие знания и умения: личные данные, время и календарь, умение пользоваться компьютером и телефоном, заполнение документов в электронном виде и управление денежными средствами. В этом разделе мы расскажем вам о том, как устроено финское общество и подскажем, какие навыки вам потребуются.

ИНТЕРГАЦИЯ И ИНТЕГРИРОВАНИЕ - ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

При переезде в новую страну Вам будут предлагать различные услуги, консультации и поддержку, чтобы Вы привыкли и стали частью общества. В Финляндии этот процесс называют «интегрирование» (kotouttaminen) и «интергация» (kotoutuminen).

- Цель интеграции – чтобы человек почувствовал себя полноправным членом общества, обладающим необходимыми в новой стране навыками и информацией.
- Интегрирование включает в себя ряд мер официальных лиц, которые продвигают процесс интеграции клиента посредством благополучия, здоровья, образования и трудоустройства.
- Человек получает права жителя муниципалитета с момента регистрации в магистрате своего места жительства и получения личного идентификационного номера. Услуги по интеграции предоставляют обычно в течение трех лет.

Услугами для клиента, прибывшего в страну в статусе беженца, занимается определенный работник, то есть социальный работник или инструктор.

- Помимо социальных услуг и услуг в сфере здравоохранения, муниципалитет предоставляет услуги в сфере образования, устройства, проживания, культуры, спорта, а также услуги для семей и молодежи. Kela работает параллельно с муниципалитетом.

По прибытии на приеме у социального работника или в бюро занятости и экономического развития вам составят первичную оценку и план интеграции с учетом вашей ситуации. В план интеграции записывают услуги и меры, которые будут способствовать изучению финского языка и предоставят другие навыки и знания, требующиеся в обществе и рабочей жизни. Вашей обязанностью является исправно следовать плану.

Различные организации также занимают большую роль наравне с услугами по интеграции. Организации могут предоставлять услуги, поддерживающие интеграцию, такие как помощь в повседневной жизни и консультационные услуги. В организациях бывают группы, в которых вы можете найти новых друзей и встречаться с другими людьми. Смело интересуйтесь, если ли в вашем городе такие услуги!

ОСНОВНЫЕ ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

В Финляндии ваши личные данные и данные членов вашей семьи очень важны. Основные личные данные понадобятся для решения многих дел. В Финляндии приходится заполнять множество бланков как в бумажном, так и электронном виде в интернете. Ваши личные данные нужны, например в банке, школе, где учится ваш ребенок, иммиграционной службе, на приеме у социального работника и в Kela.

Вы должны быть готовы сообщить свое имя, адрес, номер телефона, личный идентификационный номер и номер счета в банке и эту же информацию о вашем ребенке.

Важно уметь самостоятельно заполнять эти данные в бланках. С самого начала заучите эту информацию наизусть.

Финский личный идентификационный номер состоит из вашей даты рождения и четырех цифр в конце. Личный идентификационный номер всегда персональный. По нему можно определить, что Вы это Вы. Ни у кого больше нет такого же номера, как у вас. Не передавайте свой личный идентификационный номер никому кроме уполномоченных лиц или работников, которые занимаются вашими делами.

БАНКОВСКИЕ УСЛУГИ

В Финляндии вы получите в банке номер счета, банковскую карту и банковский логин. С помощью них вы сможете самостоятельно управлять своими деньгами.

Для открытия счета в банке нужно иметь при себе удостоверение личности. Это может быть паспорт или выданное полицией удостоверение личности. Счет в банке вы можете открыть самостоятельно в любом выбранном вами банке.

В банковскому счету привязана банковская карта. Картой можно оплачивать покупки в магазинах или снимать наличные деньги в банкомате. Банковская карта имеет пароль из четырех цифр. Не храните пароль и банковскую карту вместе. Не давайте никому ваш пароль. Заучите пароль от банковской карты наизусть.

К банковском счету привязан также банковский логин, с помощью которого вы сможете управлять своими денежными

делами в интернете. Логин можно получить при личном посещении своего банка. Решение о выдаче банковского логина принимается индивидуально. С помощью логина вы сможете оплачивать счета через интернет-банк или переводить деньги на другой счет.

Скачайте на телефон приложение вашего банка. С помощью него можно легко управлять своими финансами, например быстро платить счета. Банковский логин используют также для входа в системы других организаций, предоставляющих различные услуги, например, Kela, Бюро ТЕ и Иммиграционной службы. Имея банковский логин, вы сможете, к примеру, подавать заявление на пособие в Kela.

Не храните логин, пароль и список кодов от вашего интернет-банка в одном месте, например, в кошельке! Если вы забудете или потеряете кошелек со всеми банковскими данными, нашедший его сможет войти в ваш банк под вашим именем.

ЭЛЕКТРОННЫЕ СЕРВИСЫ

В Финляндии вы можете решать почти все свои дела через электронные сервисы в интернете. Многие вопросы рекомендуется решать, заполняя заявления и формы в интернете. Электронные заявления значительно ускоряют процесс рассмотрения дела, например в Kela. Некоторые сервисы требуют электронной идентификации.

С помощью электронной идентификации вы подтверждаете свою личность кодами доступа для интернет-банка или входите в систему сервиса с помощью банковского логина.

Электронную идентификацию используют в Финляндии, например интернет-сервисы

Kela, бюро ТЕ, Миграционной службы, банков, муниципалитетов и детских садов. Информацию о своем здоровье, например рецепты можно найти в электронном виде на сайте: www.kanta.fi.

Электронные заявления можно подавать на различные пособия от Kela. Самыми популярными пособиями для семей с детьми являются пособие на ребенка, пособие на оплату проживания и пособие по обеспечению прожиточного минимума. На сайте Kela можно заполнить и отправить заявление на пособие.

В электронном виде можно также подать запрос на место в детском саду или записать ребенка в подготовительную школу. Проверьте, каким образом в вашем муниципалитете подают заявление в детский сад или школу. Позвоните в школу или детский сад или попросите помочь кого-то из близких.

Для общения с родителями школы используют в основном приложение Wilma, в которое можно войти с помощью своего адреса e-mail. Логин и пароль интернет-банка не требуется. Попросите логин и пароль для входа в Wilma в школе, где учится ваш ребенок.

ЧАСЫ И КАЛЕНДАРЬ

В Финляндии все общество функционирует по часам и календарю. Финны очень точны в вопросах времени. На работу и учебу обязательно приходить вовремя. Если вы будете постоянно опаздывать, люди сочтут вас ненадежным человеком. В школе и на работе опоздания могут повлечь за собой неприятные последствия, например предостережения.

На назначенную встречу приходят обычно за 15 минут до начала. Если на встречу в социальную службу для вас забронировали переводчика, очень важно прийти на встречу вовремя, так как услуги переводчика стоят дорого. Если Вы опоздаете, Ваше дело возможно не получится рассмотреть и придется перенести встречу.

Понимание календаря и дат – важный навык. В Финляндии многие уведомления о

забронированном времени присылают на дом по почте. Указанное в письме время может быть только через несколько месяцев. Поэтому нужно быть внимательным к датам. Ко всем забронированным встречам для вас и членов вашей семьи нужно относиться серьезно. Например, если вы не придете к зубному врачу на назначенный прием, вам пришлют счет за неиспользованное время приема. В качестве уважительной причины не подойдет то, что вы неправильно поняли дату, и счет придется в любом случае оплатить. Зубной врач не принимает опоздавших пациентов, так как своей очереди ждут и другие пациенты. Вам придется забронировать новое время на прием.

Вам нужно уметь понимать часы и календарь, например, что значит «klo 9.00 и 21.00». Если вы не умеете понимать часы и время попросите помощи у домочадцев или друзей!

ПОЧТА И ДОКУМЕНТЫ

В Финляндии важные документы обычно отправляют на дом по почте. Все важные бумаги приходят в белых конвертах. На конверте обычно имеется логотип, по которому можно определить отправителя.

Убедитесь, что на письме указано ваше имя. Чужие письма нельзя открывать, их нужно вернуть на почту.

По почте могут присылать, например извещения о забронированном времени и медицинские инструкции, решения от Kela, счета и письма из Миграционной службы. Получив письмо, откройте его и внимательно прочитайте. Письма нельзя выбрасывать, если вы не поняли, что в них написано. Обычно для письма имеется веская причина. Обратитесь за помощью, если не понимаете.

После посещения больницы вам, возможно, пришлют на дом письмо. Это личное письмо, если вы не хотите, его не нужно никому показывать. В письме может быть информация о вашем пребывании в больнице и о том, что вам там делали. Обо всех посещениях учреждений здравоохранения остается пометка на сайте kanta.fi, куда можно зайти с помощью банковской идентификации.

Сохраняйте все важные письма и храните их все в одном месте. Обычно важные документы могут потребовать при решении каких-либо дел, например при запросе пособия. Документы удобно хранить в специальной папке, в которой их будет легко найти.

KELA

Аббревиатура Kela расшифровывается как ведомство по народным пенсиям. Kela предоставляет различные пособия, если вы не работаете или имеете низкий доход.

В задачи Kela входит, например забота о социальном обеспечении проживающих в Финляндии людей в различных жизненных

ситуациях. Целью является предоставить каждому необходимые средства к существованию. Социальную защиту финансируют налогами и страховыми выплатами. Все люди, проживающие в Финляндии, платят налоги.

Социальная защита состоит из услуг и средств

к существованию в виде денежных пособий для семей с детьми, безработных и учащихся, а также пособий для оплаты жилья и услуг здравоохранения. В Финляндии все получают равноправную помощь вне зависимости от пола, возраста, национальности, языка, религии, убеждений, мнений и состояния здоровья.

Карточка Kela является подтверждением того, что вы входите в систему социальной защиты Финляндии. По карточке Kela вы можете получать услуги здравоохранения в Финляндии и компенсации за лекарства в аптеках. Всегда носите с собой карточку Kela!

Если вам в жизни потребуется материальная поддержка, вы можете запросить в Kela различные пособия. Чтобы получить деньги, нужно прислать заявление. Заявления нужно заполнять с определенной периодичностью. Подробную информацию вы найдете в решении от Kela или на сайте Kela в разделе Oma asiointi. Заявления можно заполнять в интернете или на бумажном бланке.

К заявлениям Kela часто требуется приложить дополнительные документы, например выписки с банковского счета. В заявлении указаны необходимые документы. Kela сообщает дату, до которой нужно предоставить все документы. Вы можете прислать приложения в бумажном или электронном виде, например фото документа. Рассмотрение заявления затянется, если вы предоставите приложения слишком поздно. Будьте внимательны к датам.

Заполните новое заявление в Kela, если ваша ситуация изменится. Kela может запросить вернуть выплаченные деньги, если вы не сообщите вовремя об изменениях. Сообщать нужно о выходе на работу, переезде и прибавлении в семье.

В Kela можно забронировать время на рассмотрение вашей ситуации и попросить забронировать переводчика на встречу! Можете забронировать время на встречу в конторе Kela или по телефону.

УСЛУГИ ТЕ

Бюро ТЕ расшифровывается как бюро занятости и экономического развития. Встаньте на учет в бюро ТЕ, если хотите пойти учиться или работать. Став безработным соискателем и клиентом бюро ТЕ вам будут предлагать различные услуги, целью которых является помочь вам трудоустроиться. В

услуги входит интеграционное обучение, во время которого учат финский язык, узнают информацию об обществе и развивают навыки, требующиеся для поиска работы.

Бюро ТЕ выяснит возможно ли вам выплачивать пособие по безработице.

Пособие выплачивается для обеспечения средств к существованию на тот период пока человек ищет работу или проходит обучение. Бюро ТЕ отправляет заключение в Kela, которое выплачивает вам пособие по безработице. Деньги будут платить только в том случае, если вы готовы принять предложенную работу или обучение. Если вы не выполняете инструкции бюро ТЕ, выплату пособия могут прервать.

В бюро ТЕ для вас забронируют время для участия в начальном тесте финского языка, который длится несколько часов. С помощью теста выясняют, какое обучение вам подходит. Участвовать в тесте обязательно, если хотите попасть на интеграционное обучение. Для прохождения теста знание финского языка не требуется. В бюро ТЕ для вас составят план интеграции. При необходимости вам предоставят переводчика. В план запишут, какое обучение вам требуется. Также в плане указывают, что вам потребуется, чтобы

участвовать в жизни финского общества и рабочей жизни. Попросите кого-нибудь присмотреть за детьми во время посещения бюро ТЕ.

Бюро ТЕ пришлет письмо, когда найдется свободное место на обучение. В письме будет написано, где и когда начнется обучение. Обучение бесплатно. Вы можете также самостоятельно найти курсы финского языка. Обучение можно начать только после того, как получите разрешение от бюро ТЕ.

Бюро ТЕ использует электронные сервисы. Вы можете просматривать свои данные на странице Oma asiointi, войдя в систему с помощью интернет-банка. Если вы не понимаете, что написано в сообщениях или письмах от бюро ТЕ, обратитесь за помощью.





2.

СЕМЬЯ И ВОСПИТАНИЕ

В этом разделе рассказывается о семье и воспитании детей в Финляндии. Воспитание детей в Финляндии может во многом отличаться от воспитания детей в других странах. Ознакомьтесь с этим разделом досконально и внимательно.

Понятие семьи в Финляндии очень узкое, хотя семьи бывают очень разные. В Финляндии семьей могут образовывать супруги, гражданские супруги, однополая пара и родитель-одиночка. В семью все же не входят бабушки и дедушки, которые во многих других культурах считаются членами семьи.

Родительство – это не только забота о том, чтобы у ребенка была чистая одежда и хорошее питание. Обучение различным знаниям и навыкам, таким как общение и умение слушать, являются важными задачами родителей. В воспитании детей учитывается мнение ребенка и его чувства. Детям дается возможность активно влиять на свою повседневную жизнь. В Финляндии родители ищут и читают информацию о родительстве и общаются с другими родителями. К понятиям семья и воспитание относится множество внутрисемейных тем, а также внешних тем, в том числе использование медийной среды и услуги для семей с детьми.

В этом разделе вы найдете информацию и советы, как быть родителем в Финляндии, и узнаете о финской семейной жизни.

СЕМЬЯ

В Финляндии официальной семьей считаются родители и их несовершеннолетние дети. В официальное понятие семьи не входят бабушки, дедушки и двоюродные братья и сестры, даже если они все живут вместе. В информации для всех официальных организаций, таких как Kela, социальная служба и школа, необходимо указывать членов официальной семьи.

Семьей считается также родитель-одиночка и его дети, например мать и дети. Такая форма семьи возможна, к примеру после развода. В Финляндии есть возможность обзавестись ребенком самостоятельно без супруга.

В Финляндии можно вступить в брак с другим

человеком после развода. Когда происходит соединение двух семей, речь идет о «новой семье». Вы можете вступать в новый брак с другим человеком без разрешения бывшего супруга или его родственников. Разрешение не нужно даже если у вас с бывшим супругом есть общие дети.

В Финляндии однополая пара может вступать в брак. Например, двое женщин или двое мужчин могут заключить брак и завести детей. Детей важно научить тому, что однополые браки являются обычным делом и приняты в Финляндии.

РОДИТЕЛЬ И ОПЕКУН

Родитель заботится о ребенке и воспитывает его. Опекун решает официальные дела. Чаще всего родители и опекуны – это один и те же люди, но важно знать разницу значения этих слов. Мать становится опекуном ребенка при его рождении. Супруг матери также автоматически становится опекуном. Если мать и отец ребенка не состоят в официальном браке, отец не становится автоматически опекуном. В таком случае опекунство нужно обговаривать отдельно. В этом вопросе поможет детская и женская консультация. Опекунство означает ведение дел ребенка. У опекуна есть официальное право принимать решения в вопросах, связанных с именем, здравоохранением, религией и местом

проживания ребенка. Опекун может получить, например медицинскую информацию о ребенке. Родитель, не являющийся опекуном, не может получить от официальных лиц информацию о ребенке.

Опекунство прекращается, когда ребенку исполняется 18 лет. Родительство продолжается даже, когда ребенок стал взрослым.

Вы являетесь родителем, если вы мать или отец. Родитель заботится о своем ребенке, помогает ему, воспитывает и учит его. Родитель слушает своего ребенка. Ребенок находится под ответственностью родителя.

Родители выслушивают ребенка и принимают его разные чувства, а также дают любовь и ласку, обнимают и говорят приятные слова. Родитель принимает ребенка таким, какой он есть. Родитель обязан содержать ребенка, то есть нести финансовую ответственность за него.

Родитель определяет границы дозволенного и правила поведения для ребенка, но все же прислушивается к его мнению. Родитель учит

ребенка основным навыкам повседневной жизни, например самостоятельно одеваться, мыться и убирать за собой. Ребенок учится у родителя социальным навыкам, например слушать других и общаться. Родители учат ребенка тому, что правильно и неправильно.

Во многих официальных бумагах необходимо указать данные именно опекуна ребенка, а не родителя. Будьте внимательны в том, какие именно данные спрашивают.

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ФИНЛЯНДИИ

Воспитание ребенка в новой стране и культуре вызывает множество трудностей. Культура новой страны может во многом отличаться от того, что принято на родине. Например, в Финляндии и у вас на родине понятие «семья» может иметь разное значение.

В Финляндии детей воспитывают похвалой и поддержкой. Физические наказания, удары и шлепки запрещены. Похвала и поддержка развивают самооценку ребенка, которая в свою очередь помогает ему доверять себе и другим, а также смело пробовать новое.

Ребенка поощряют мыслить самостоятельно. Дети могут свободно выражать собственное мнение и не соглашаться с мнением родителей. Говорите с ребенком и выслушивайте его мнения.

В воспитании детей должны быть четкие границы и правила, которые ребенка нужно научить соблюдать. Обсудите с ребенком границы дозволенного и правила поведения. Следите, чтобы оговоренные правила

соблюдались. Например, поинтересуйтесь у ребенка, что бы он хотел поесть, но все же позволить ребенку есть только конфеты вы не можете.

В воспитании детей особый акцент ставят на том, как важно учиться в школе. Посещение школы является главной задачей ребенка, в которой вам необходимо его поддерживать. Интересуйтесь школьной жизнью ребенка, успеваемостью, предметами и друзьями. При необходимости связывайтесь с учителем и участвуйте в родительских собраниях. Ваш интерес к школе поможет ребенку относиться к учебе с энтузиазмом. Воодушевленный школой ребенок лучше обучается.

Различия культур могут вызвать в ребенке противоречия. Информация, полученная в детском саду или школе, может смутить как ребенка, так и взрослых, и дома могут возникнуть разногласия. Поддерживайте ребенка и его обучение даже если оно идет в разрез с вашими мыслями. Свяжитесь со школой или детским садом, если хотите

подробнее узнать, чему учат вашего ребенка.

Подросток становится полноправным взрослым в возрасте 18 лет. После чего родители уже не могут получать информацию о состоянии его здоровья или банковские данные без разрешения ребенка. Обычно, в

этом возрасте молодые люди съезжают из дома из-за учебы или работы. Они могут переехать от родителей в другой город. Молодые люди могут жить самостоятельно или с друзьями. Девушки и юноши имеют равные права на переезд.

ПРАВА ДЕТЕЙ

В Финляндии по закону все лица в возрасте до 18 лет считаются детьми.

Родители несут ответственность за своих детей. Задача родителей – защищать, воспитывать и заботиться о них. В принятии любых решений, например, при переезде и разводе, родители должны основываться на том, что будет лучше для ребенка. Будет ли переезд ребенку на благо? Как при разводе учесть потребности и пожелания ребенка? Мнение ребенка в делах, касающихся его самого и семьи, необходимо выслушать и уважать. Всегда действуйте на благо ребенку.

Задача детей – играть и ходить в школу. Дети участвуют в работе по дому, но не несут ответственности за младших детей в семье или приготовление пищи. Не оставляйте детей следить за младшими сестрами или братьями. К примеру, 10-летний ребенок не может остаться следить за 2-летним, пока вы ходите в магазин. Маленьких детей нельзя оставлять одних дома.

Родители должны самостоятельно решать свои дела, например в банке, у врача или в Kela. Есть темы, о которых детям не нужно знать. К примеру денежные проблемы или

решения из Миграционной службы. Детей нельзя брать с собой в качестве переводчиков.

Ребенок имеет право на хорошую жизнь. Ребенка нужно защищать от насилия и пренебрежения. В эти понятия входят:

- финансовое насилие: использование без разрешения средств ребенка, вымогательство
- брак по договоренности: когда родители выбирают супруга/супругу для своего ребенка
- сексуальное насилие: прикосновения сексуального характера, изнасилование
- физическое насилие: шлепки, удары, дерганье за волосы и таскание

Ребенок имеет право быть самим собой, и его нельзя делать изгоем в кругу семьи, школе, рабочей жизни и обществе. Желание мальчика играть в куклы, а девочки играть в машинки одобряются. Дети должны иметь равные права в семье относительно работы по дому, свободного времени и посещения школы. Девочки и мальчики имеют равные возможности гулять и общаться с друзьями. В семье должны быть одинаковые правила для всех детей.

ЭМОЦИИ

Эмоции являются частью жизни каждого человека. Мы испытываем разные чувства в разных ситуациях. За день вам может быть смешно, хотеться плакать, быть страшно, и вы можете испытывать злость.

Подумайте о своих чувствах и реакциях. Почему вы разозлились, что вы делаете, когда злитесь? Вы можете научить своего ребенка этой эмоциональной грамотности. Учиться определять эмоции можно самостоятельно или всей семьей.

Выражение эмоций является главным навыком, который вам нужно практиковать самостоятельно и учить этому своих детей. Разозлившись, вы не можете ударить ребенка, нужно придумать какой-то другой способ. Можно посчитать до десяти и подышать. Дети будут наблюдать за вами и брать пример. Поэтому важно подумать, как стоит себя вести.

У взрослых может быть много сильных переживаний, на фоне которых детские проблемы кажутся незначительными. Детские обиды вполне реальны для ребенка, даже если повод для грусти, по мнению взрослого,

не стоит внимания. Поломка игрушки представляется ребенку большой потерей.

Допускайте все свои чувства, чувства супруга и ребенка. Если вам хочется плакать, поплачьте и расскажите о своих чувствах ребенку: «Маме хочется плакать, потому что маме грустно, но никакой опасности нет». Если ребенок плачет, дайте ему поплакать и предложите его пожалеть: «Тебе хочется плакать и тебе досадно. Иди на ручки». Все могут испытывать грусть и плакать. Даже большие дети и взрослые. Не существует хороших и плохих чувств, все чувства необходимы.

Умение определять эмоции и принимать их помогает понимать чувства других людей. Начните говорить о чувствах с ребенком, когда он еще совсем маленький. Ребенок учится различным эмоциям и начинает понимать, например когда человек грустит, злиться или радуется. Позже эмоциональная грамотность повлияет на отношения с людьми в детском саду, школе, в компании друзей и паре. Важно говорить о чувствах, даже если порой это бывает трудно.

ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ

Существует множество форм насилия. В Финляндии насилие является преступлением.

Домашнее насилие может совершить один из супругов, сестра или брат, ребенок, родитель, бывший супруг, родственник или другой

близкий человек. Насильник и жертва состоят на тот момент или ранее состояли в близких отношениях.

Перемены в семье могут привести к проявлению домашнего насилия. Особенно

большой риск стать жертвой домашнего насилия у беременных женщин и матерей маленьких детей. Плохой сон и детские капризы могут раздражать и злить. Если взрослый не умеет управлять своими негативными эмоциями и успокаиваться, некоторые из них могут вырываться наружу в форме крика, оскорблений и даже ударов.

Домашнее насилие может быть физическим, финансовым, социальным, сексуальным и религиозным.

Финансовое насилие означает, например использование денег, счета или банковской карты без разрешения другого человека, а также оформление долга на имя другого человека. Каждый имеет право самостоятельно распоряжаться своими деньгами.

К сексуальному насилию относят всевозможные угрожающие действия сексуального характера, в том числе неприятные разговоры сексуального характера, прикосновения и принуждение к сексу. В гражданском и официальном браке принуждение к сексу является преступлением. Каждый имеет право на неприкосновенность. Если вы испытали сексуальное насилие, свяжитесь с полицией.

Насилие на религиозной почве включает все виды эмоционального и физического насилия. Также религиозным насилием считается насилие на основе чести, в том числе контроль и ограничения. Никого нельзя заставлять делать то, что он не хочет, даже если речь идет о религии.

Согласно Уголовному закону Финляндии, женское обрезание запрещено. Обрезание является в Финляндии наказуемым деянием, даже обрезание, проведенное за границей.

В Финляндии принудительный брак является преступлением. Принудительный брак означает ситуацию, в которой один из супругов или оба не имели возможности повлиять на выбор супруга. В Финляндии каждый может самостоятельно выбрать себе партнера без давления со стороны родителей, родственников или общества. Принудительный брак, заключенный за границей, также является преступлением.

Если вы стали жертвой домашнего насилия, расскажите об этом подруге, работнику консультации или врачу. Главное, что вы расскажете об этом надежному человеку. Вам помогут, подскажут и поддержат в этой ситуации. Насилие всегда наказуемо.

ДЕТИ В МЕДИЙНОЙ СРЕДЕ И ОГРАНИЧЕНИЯ

Родители учат детей пользоваться телефоном, компьютером и другими приборами с умом. Родитель обязан следить за тем, чем занимаются дети. Существует множество разных программ, с которыми родители не знакомы. Важно знать, какие передачи смотрит ваш ребенок и какими программами

он пользуется, а также инструктировать детей в использовании этих программ.

Задачей родителей является ограничить время, которое ребенок проводит перед экраном с учетом возраста ребенка. Время, проведенное перед экраном, включает в

себя использование смартфона, планшета, компьютера и телевизора. Обсудите с ребенком использование гаджетов и договоритесь о правилах. Согласно рекомендациям, 5-летний ребенок может проводить перед экраном около 1 часа в день. Можете попросить помощи в детской консультации.

Медийная среда влияет на поведение и эмоции. Если ребенок проводит слишком много времени перед экраном, у него могут возникнуть проблемы с концентрацией внимания или головные боли. Ребенок может стать раздражительным и усталым. На экране смартфона и телевизора можно увидеть страшные вещи, которые потом могут

появиться у ребенка во снах или привести к беспокойству и агрессивности. Например, на YouTube много страшных видеороликов. Помните, что в разном возрасте ребенка могут пугать разные вещи. 3-летний малыш может бояться нарисованного приведения, когда 10-летнего ребенка оно уже не пугает.

У фильмов, игр, Facebook, SnapChat и других приложений существуют возрастные ограничения. Вам нужно выяснить возрастные ограничения и следить, чтобы ребенок их соблюдал. Возрастные ограничения можно найти всегда в описании приложения или передачи. Возрастные ограничения созданы, потому что не вся медийная среда подходит детям.

S Разрешено для всех возрастов

7 Разрешено с 7 лет

12 Разрешено с 12 лет

16 Разрешено с 16 лет

18 Только для взрослых

T Разрешено для всех возрастов

 Содержит сцены насилия

 Содержит сцены сексуального характера

 Может вызвать чувство страха

 Содержит сцены потребления наркотиков

РИТМЫ БУДНЕЙ И РУТИНА

Будни означают повседневную жизнь. В буднях существует ритм и рутина, по которым строятся дни. В Финляндии жизнь почти каждого человека крутится по расписанию, вокруг рутины и ритма, например, в детских садах, школах и рабочих местах. Детям легче жить на буднях, если ритмы детского сада, школы и дома совпадают. Родители несут

ответственность за повседневную жизнь семьи и решают, чем семья занимается. Родители общаются с детьми и учитывают их пожелания при планировании будней.

Будни проходят легче, если расписание дня не меняется. Таким образом родители обеспечивают ребенку достаточное

количество сна и прогулок, а также регулярный ритм питания. Рутинные дела повторяются и не меняются изо дня в день, например утренние и вечерние процедуры. Дети и взрослые знают, что будут делать утром, днем и вечером. О рутине было бы хорошо поговорить с детьми.

Примеры рутинных дел:

Утренние: чистка зубов, одевание, завтрак, отправление в школу или детский сад.

Вечерние: ужин, уборка игрушек, чистка зубов, переодевание в одежду для сна, чтение сказки на ночь и отправление спать.

В семьях с детьми обычно соблюдают два важных ритма: ритм питания и ритм сна. Обычно в ритм питания входят завтрак, обед, полдник, ужин и поздний ужин. В ритм сна маленьких детей входит утреннее пробуждение, дневной сон и отход ко сну вечером. Ритмом управляет время, например

приемы пищи происходят в одно время, также как пробуждение и отход ко сну.

Повседневный ритм на буднях создает у детей чувство безопасности. Дети знают, что происходит, если будни проходят одинаково. Даже маленький ребенок начинает понимать, что произойдет после чистки зубов или обеда. Распорядок устраняет разногласия и делает жизнь более слаженной.

Распорядок меняется в зависимости от возраста ребенка. Маленьким детям нужно больше помощи от взрослого в повседневной жизни. Если в семье соблюдают четкую рутину и распорядок, дети учатся справляться с повседневными делами самостоятельно. В каждой семье свои рутины, которые непохожи на те, что приняты в других семьях. Если вам нужна помощь в рутинных делах, расскажите об этом в детском саду или детской консультации.

УСЛУГИ ДЛЯ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ

Консультация для беременных и детей

Клиентами являются беременные женщины, семьи, ожидающие ребенка, дети до 7 лет и их семьи. В консультации занимаются вопросами здоровья. Там работают медсестры и врачи.

В консультации следят за состоянием здоровья беременной женщины и ростом и развитием плода. После рождения ребенка там заботятся о здоровье матери и отслеживают то, как происходит восстановление после родов. Консультация также занимается вопросами контрацепции.

За ростом и развитием ребенка регулярно

следят в детской консультации. Ребенку измеряют вес и рост, проверяют зрение и слух, а также следят за физическим и умственным развитием. В детской консультации ребенок получает все необходимые прививки.

Детская консультация дает советы и поддерживает родителей в воспитании детей и сложностях повседневной жизни. Там можно поделиться переживаниями, касающимися ребенка или семьи.

Семейная консультация

Семейная консультация предоставляет услуги для семей. В семейной консультации

не занимаются медицинскими вопросами. Семейная консультация помогает семьям в вопросах воспитания и развития детей, а также взаимодействия внутри семьи. В семейной консультации проводят беседы и дают советы по семейным делам, а также проводят различные исследования и оценки.

Можете забронировать время на прием в семейную консультацию, если в семье много ссор, появились проблемы в отношениях супругов или вас настиг жизненный кризис, например серьезное заболевание. Семейная консультация помогает, если у ребенка возникли трудности в школе, например травля и прогулы.

Когда родители разводятся, семейная консультация помогает найти решения в делах ребенка и повседневных вопросах. Например, с кем будет жить ребенок, будет ли поделено проживание и кто будет содержать ребенка? Вы можете самостоятельно забронировать время в семейную консультацию или поговорить о проблемах в консультации для беременных и детей, где помогут попасть на прием в семейную консультацию

Работа с семьями

Работа с семьями помогает и инструктирует в воспитании детей. Клиентами работы с семьями можно стать через детскую консультацию, школу или детский сад. Вы можете также самостоятельно связаться с социальной службой и спросить о работе с семьями. Семейные работники придут к вам домой, поговорят с вами и создадут план, каким образом будут помогать вашей семье. Семейный работник дает советы во многих вопросах, таких как воспитание детей и распорядок дня. Работа с семьями помогает родителям справляться со

своей ролью. Семейный работник обязан сохранять конфиденциальность, и ему можно рассказывать даже о самых сложных проблемах.

Защита детей

Родители всегда ответственны за воспитание и развитие своих детей. Когда родители не могут заботиться о своих детях, помогает финское общество. Закон Финляндии обеспечивает детям безопасность и благополучие.

У ребенка есть право на защиту и безопасную среду. Семья нуждается в службе защиты детей, когда дома становится небезопасно, родители не заботятся о детях или ребенок самостоятельно ставит под угрозу свою безопасность и благополучие. Защита детей поддерживает и направляет семью в самых сложных жизненных ситуациях и кризисах. Все решения службы защиты детей основаны на законодательстве Финляндии. Некоторые меры службы защиты детей не являются добровольными, решения принимаются на основе закона и в интересах ребенка.

Важно просить о помощи вовремя. В Финляндии стараются максимально помочь семье, чтобы семья чувствовала себя лучше. Установление замещающей опеки – крайняя мера службы защиты детей. Установление замещающей опеки означает то, что кто-то другой будет заботиться о ребенке за пределами дома. К этой мере прибегают только в тех случаях, когда дома что-то серьезно угрожает росту и развитию ребенка или ребенок самостоятельно ставит под серьезную угрозу свое развитие и безопасность. Перед установлением замещающей опеки предлагают множество видов помощи для улучшения ситуации.



3.

ЗДОРОВЬЕ

Каждый проживающий в Финляндии имеет право пользоваться услугами здравоохранения. По закону для каждого необходимо обеспечить достаточное количество социальных и медицинских услуг. В Финляндии услуги здравоохранения предлагают консультации для беременных и детей, школы, зубные клиники, поликлиники и больницы, а также частные учреждения.

Государственные услуги предоставляются за счет налогов. Государственные услуги могут предоставляться бесплатно или за небольшую плату (свою ответственность). Все имеют право получить социальное и медицинское обслуживание. Поэтому бывают очереди на прием к врачу.

В Финляндии можно забронировать время в частное медучреждение, например к врачу. Частные услуги обычно дорогие, но их предоставляют быстро. Если государственное здравоохранение не может предложить необходимое лечение, его могут купить для вас у частного медучреждения. В таком случае услуга будет стоить для вас столько же, сколько и в государственном учреждении.

Качество лечения и квалификация персонала не зависят от места работы. В Финляндии все сотрудники, как частных, так и государственных учреждений, получили одинаковое базовое образование.

Узнайте номера телефонов зубного врача, поликлиники и больницы по вашему месту жительства! Также выясните, в каких случаях вам могут понадобиться эти услуги. Часто ассортимент предлагаемых услуг настолько широк, что бывает сложно найти необходимую.

Смело расскажите кому-нибудь о вашей проблеме со здоровьем, если не знает, куда можно обратиться за помощью!

ПОЛИКЛИНИКА, БОЛЬНИЦА, ДЕЖУРНАЯ СЛУЖБА

Поликлиника и больница – это два разных учреждения. Если у вас возникли проблемы со здоровьем, важно знать, как действовать.

В большинстве населенных пунктов есть специальный номер, по которому определяют потребность в лечении. На звонок отвечает квалифицированный специалист в области здравоохранения, который оценит потребность в лечении. Не все недуги лечат в поликлинике или больнице. Если вы являетесь клиентом женской консультации, можете поговорить там о волнующих вас вопросах, не требующих экстренного вмешательства.

Поликлиника открыта обычно по будням с 8 до 16. В поликлинике есть приемные часы врачей и медсестер для заболевших или людей с хроническими заболеваниями. Также в поликлинике проводят оценку потребности в лечении и оказывают помощь при небольших травмах. Поликлиники предоставляют медконсультацию для жителей района.

Больницы работают круглосуточно. В больницах находится родильное отделение, реанимация, приемный покой и лаборатория. В больницах проводят операции и предоставляют услуги специалистов узкой направленности. Чтобы попасть в больницу,

вам потребуется направление. Направление – это электронный или бумажный документ, который выписал специалист в области здравоохранения. По нему вы получите специализированное лечение и попадете на различные исследования, например сможете сдать лабораторные анализы или пройти рентген.

В поликлинике вам предоставят неотложное лечение в дневное время по будням. Позвоните в районную поликлинику и расскажите, что вас беспокоит. Медсестра оценит, нужно ли вам прийти на прием или даст вам инструкции для лечения дома.

В вечернее время и ночью (16.00 – 08.00) следует звонить в больницу, в которой находится дежурная служба. Дежурная служба предназначена для ситуаций, когда требуется неотложное лечение. Такими ситуациями могут быть затрудненное дыхание, боли в груди, перелом и увечье или заболевание, с которым нельзя ждать. Вы можете ехать в больницу, получив разрешение по телефону. Если ваше заболевание не требует неотложного вмешательства, забронируйте время на прием в поликлинику. В ситуациях, связанных с угрозой для жизни, звоните всегда в службу спасения по номеру 112.

УХОД ЗА ДЕТСКИМИ ЗУБАМИ

В Финляндии внимательно относятся к уходу за зубами. Родители несут ответственность за уход за зубами несовершеннолетних детей. В Финляндии существует определенная рутина по уходу за зубами. Зубы чистят два раза в день, утром и вечером. Уход за зубами, то есть

их чистка и ознакомление с зубной щеткой, начинают сразу, как только у младенца порежется первый зуб. Первый раз полость рта ребенка осматривают в возрасте полугода. Вы получите приглашение на осмотр по почте. После первой проверки зубы и полость рта

ребенка проверяют раз в два года.

На прием к ассистенту стоматолога нужно идти обязательно. Ассистент стоматолога может связаться со службой защиты детей, если не сможет связаться с семьей. После чего работник службы защиты детей будет выяснять, почему вы не пришли на назначенный прием и оценивать, способны ли вы заботиться о своем ребенке.

Дети до 10-ти лет не умеют чистить зубы самостоятельно. Ребенок может почистить свои зубы сам, но задачей родителя является убедиться, что зубы почищены хорошо. Предлагайте ребенку пастилки или жевательную резинку с ксилитом после каждого приема пищи.

Если из десен идет кровь во время чистки зубов, значит есть воспаление. Воспаление десен появляется обычно из-за недостаточной чистки зубов. В таком случае нужно чистить зубы более тщательно. Не

прекращайте чистить зубы даже если это вызывает боль. Так будет лучше для ребенка.

Когда ребенок рождается, в его ротике нет плохих бактерий, которые бы навредили зубам. Не давайте членам семьи пользоваться и совать в свой рот ложку, которой кормят малыша, чтобы плохие бактерии не перешли в рот ребенка. У ребенка должна быть всегда своя ложка, которой он ест. Никогда не давайте ребенку сок, лимонад или другие сахаросодержащие напитки из бутылочки. Они разрушают зубы.

Чистку зубов можно превратить в приятное времяпровождение с ребенком. Во время чистки зубов вы можете напевать песенки и дурачиться вместе. Чистку зубов можно превратить также в небольшое соревнование. Под конец ребенку можно выдать наклейку за хорошо почищенные зубы. Если чистка зубов проходит приятно, ребенок будет чистить зубы тщательно и проблем не возникнет.

РЕБЕНОК БОЛЕЕТ ДОМА

За заболевшим ребенком ухаживают в основном дома. В Финляндии обычное дело болеть сезонными заболеваниями. Поднятие температуры, простуда, кишечный грипп и понос встречаются часто. Такие заболевания и симптомы не требуют стационарного лечения или вызова скорой помощи.

Если ребенок заболел, его не берут с собой за пределы дома, например в магазин или в гости к друзьям или родственникам. Сообщите в школу или детский сад, что ребенок болеет.

В Финляндии дети часто болеют простудными

заболеваниями. Обычные симптомы при простуде – насморк, кашель и повышение температуры. Позаботьтесь о том, чтобы дома был термометр и жаропонижающие лекарства. Эту продукцию можно приобрести в аптеке. Если вы позвоните или приедете в дежурную службу, медсестра поинтересуется, есть ли у ребенка температура. У ребенка повышена температура, если термометр показывает больше 37,5 градусов. Ребенку можно давать жаропонижающие препараты согласно инструкциям. От одной дозы лекарства ребенок не поправится, поэтому лекарство придется давать несколько раз.

Используйте чистый платок каждый раз, когда высмаркиваете нос.

Проследите за тем, чтобы ребенок пил достаточно жидкости, лучше всего воду или несладкий сок. Следите за общим состоянием ребенка. Если у ребенка хватает сил есть, пить и играть, он вне опасности. Свяжитесь с поликлиникой, если резко поднимется высокая температура или температура держится несколько дней.

Кишечный грипп начинается всегда внезапно.

За ребенком ухаживают дома. Во время кишечного гриппа нет аппетита, поэтому позаботьтесь, чтобы ребенок много пил. Следите за общим состоянием ребенка. Кишечный грипп длится обычно один день, но может легко передаться другим членам семьи.

Понос означает жидкий кал. За ребенком, у которого возник понос, ухаживают дома. Нужно следить за тем, чтобы ребенок ел и пил. Следите за общим состоянием ребенка. Свяжитесь с поликлиникой, если состояние ребенка ухудшится.

АПТЕКА И ЛЕКАРСТВА

В аптеке можно купить лекарства для самолечения без рецепта или лекарства по рецепту, выписанному врачом. Лекарствами для самолечения являются, например лекарства от простуды, обезболивающие препараты и лекарства от аллергии. Если для лечения вашего заболевания требуются лекарства, которые вы не можете купить в аптеке без рецепта, обратитесь к врачу. Врач оценит, нужны ли вам лекарства и выпишет при необходимости рецепт.

Вы получите лекарства по рецепту в аптеке, когда покажите полученный от врача рецепт, удостоверение личности или карточку Kela. Возьмите карточку Kela с собой в аптеку. Вы получите по карточке компенсацию согласно закону о медицинском страховании, то есть скидку на лекарства в аптеке.

В аптеке можно купить лекарства от боли и простуды, а также жаропонижающие препараты (для взрослых и детей они разные). Если вы покупаете лекарство для ребенка,

спросите у персонала аптеки, подходит ли оно, и какую дозу можно давать. Вам стоит знать, сколько весит ребенок, так как дозировка определяется по весу. Поговорите с персоналом аптеки, если вам в чем-то требуется помощь.

Приобретите в аптеке витамин Д для ребенка. Витамин Д особенно важен для детей, так как он укрепляет кости и мышцы. Человек получает витамин Д, например от солнечного света. В Финляндии принимают дополнительный витамин Д, потому что тут не так много солнца.

Бывает, что в аптеке вам предложат лекарство под другим названием, нежели написано в рецепте. Альтернативное лекарство имеет тот же эффект, что и лекарство, указанное в рецепте, но стоит дешевле. Более дешевое лекарство предлагают всем.

Лекарства по рецепту приобретают в специальном отделе аптеки. Возьмите

номерок и попросите необходимое лекарство. Персонал положит ваше лекарство в пакетик, из которого его уже не нужно будет доставать на кассе. В некоторых аптеках можно оплатить лекарство сразу в отделе выдачи лекарств.

В другом случае персонал выдаст вам распечатку с ценой, которую нужно отнести на кассу. Другим людям не обязательно видеть, какие лекарства вы принимаете.

ЭКСТРЕННЫЕ СИТУАЦИИ

Номер службы спасения – 112. Звоните в службу спасения только, если ситуация серьезная или угрожает жизни. Такими ситуациями могут быть, например сердечный приступ, нападение, автомобильная авария, пожар, взлом или другие серьезные ситуации. В службу спасения можно также позвонить, если на месте требуется полиция. Диспетчер службы спасения поможет вам по телефону и расскажет, обратились ли вы по адресу. По номеру службы спасения вы можете связаться с полицией, пожарной службой и скорой помощью.

Звонок в службу спасения бесплатный, то есть вы можете звонить даже если на телефоне закончились деньги. На номер службы спасения можно позвонить даже с выключенного телефона.

Не звоните в службу спасения при обычных заболеваниях, например если у ребенка рвота или у вас прихватило спину. В обычных случаях, если вы заболели или возникли какие-либо боли, свяжитесь в дневное время с поликлиникой. По выходным, а также в вечернее время и ночью связывайтесь с дежурной службой при больнице.

Когда вы позвоните в службу спасения, вам начнут задавать вопросы по телефону, чтобы оценить потребность в помощи. По телефону вам скажут, что нужно делать. Сообщите свое имя, что произошло и адрес, где требуется помощь. Не вешайте трубку пока вам не дали на это разрешение. Звоните в службу спасения, если ситуация действительно серьезная. Звоните даже если вы плохо говорите по-фински! У службы спасения есть возможность воспользоваться услугами переводчиков.

Скачайте на телефон приложение 112 Suomi. Если вы позвоните в службу спасения через приложение, оно автоматически сообщит, где вы находитесь!





4.

ПРОЖИВАНИЕ В ФИНЛЯНДИИ

В Финляндии жилье является правом каждого человека, и во всех районах жить безопасно. В Финляндии жилье можно арендовать или купить. Большинство финнов живут в многоквартирных домах, таунхаусах, домах на две семьи или частных домах. В Финляндии можно проживать вместе с супругом, родственниками, семьей или друзьями.

В Финляндии первое свое жилье обычно арендуют. При переезде на съемную квартиру с арендодателем заключается договор аренды. Арендуя жилье необходимо знать свои права и обязанности по части проживания. Важно платить вовремя арендную плату и регулярно ухаживать за квартирой. Соблюдайте также правила домоуправления и не забывайте сортировать мусор. Если у вас маленький доход, вы можете получать от Kela денежную помощь, например для оплаты аренды.

Существует ответственность, связанная с проживанием. Часть ответственности лежит на квартиросъемщике, часть на арендодателе. Некоторыми делами должна заниматься обслуживающая дом компания. Важно знать эти зоны ответственности, чтобы действовать правильно и понимать, с кем нужно связаться в проблемных ситуациях.

В этом разделе собрана важная информация о проживании, которую вам будет полезно знать. Внимательно ознакомьтесь с этими советами, чтобы сделать свое проживание максимально простым и комфортным.

ДОГОВОР АРЕНДЫ

Договор аренды составляется, когда вы решаете снять жилье. Договор аренды – это документ, который включает в себя информацию, касающуюся проживания, а также данные арендодателя и квартиросъемщика. Ставя подпись, вы принимаете условия договора. Прописанные в договоре аренды пункты нельзя будет оспорить после подписания договора. Сохраните договор аренды.

В договоре указана стоимость арендной платы и дата оплаты, а также номер банковского счета арендодателя. Помимо арендной платы в договоре указываются другие платы и условия, касающиеся проживания. Это могут быть плата за воду и электричество, а также пользование прачечной и местом стоянки для автомобиля.

Договор аренды может быть срочным или бессрчным. Бессрчный договор действует до того момента пока съемщик или арендодатель не расторгнет его. Срочный договор заключается на заранее оговоренный период (например, 6 мес.).

Подписывая договор, вы почти всегда обязуетесь выплатить арендодателю залог. Залог – это дополнительная сумма денег, равная 1-3 арендным платам, которая выплачивается арендодателю перед тем, как заехать в квартиру. Например, если арендная плата составляет 500 €/мес., залог может составить 1000 €. Залог необходимо внести до определенной даты. Заплатив залог, вы получите ключи от квартиры. При выезде из квартиры вам вернут залог, если вы исправно платили все платежи и прилежно ухаживали за жильем.

Время расторжения бессрчного договора составляет один календарный месяц. Например, если вы расторгнете договор аренды 15.03, вам нужно будет оплатить аренду до 30.04. О переезде необходимо сообщать арендодателю в письменном виде. Срочный договор невозможно расторгнуть, он закончится в определенный договором аренды день.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ КВАТИРОСЪЕМЩИКА

Человек, проживающий в съемном жилье, имеет права и обязанности, касающиеся проживания. Вы имеете право на домашний покой и уютное проживание. Например, соседи не могут мешать вам шумом по ночам. Даже если у вашего арендодателя есть ключ от квартиры, он не может без разрешения

прийти к вам домой. Если проживание в квартире наносит вред здоровью, например в квартире обнаружена плесень, вы можете расторгнуть договор аренды, не ожидая истечения срока расторжения.

Главной обязанностью квартиросъемщика

является своевременная оплата аренды. Ваш арендодатель сообщит вам, если арендная плата повысится. Обычно арендную плату перепроверяют раз в год. Арендная плата может остаться прежней или подняться. Вы должны соблюдать условия, как договора аренды, так и правила домоуправления. Вы обязаны позаботиться о том, чтобы ваши гости соблюдали эти правила.

Квартиросъемщик должен получить разрешение от арендодателя на проведение ремонта квартиры. Если намечается ремонт, например в квартире собираются менять трубы, у вас есть право узнать об этом заблаговременно. Незамедлительно сообщайте о неисправностях арендодателю

или обслуживающей дом компании, например о протечке унитаза. Если вы умышленно нанесете вред квартире, вам придется лично возместить ущерб. Арендодатель может обязать квартиросъемщика приобрести страховку на жилье, чтобы в случае чего защитить движимое и недвижимое имущество. Приобретите страховку на жилье в страховой компании.

По закону в каждом жилом помещении должен быть пожарный извещатель, за приобретение которого отвечает съемщик жилья. Пожарный извещатель можно приобрести в крупных супермаркетах. Обслуживающая компания поможет установить пожарный извещатель.

ОБСЛУЖИВАЮЩАЯ КОМПАНИЯ И ПРАВИЛА ДОМОУПРАВЛЕНИЯ

Обслуживающая компания занимается внезапно возникшими или требующими быстрого вмешательства проблемами. Служба открыта круглосуточно. Контактные данные вашей обслуживающей компании можно найти на стенде в подъезде, сфотографируйте его на телефон. Вам нужно связываться с обслуживающей компанией, если возникли проблемы с электричеством, появилась протечка унитаза или засор в трубах. За все, что касается отопления, отвечает обслуживающая компания. Также обслуживающая компания ухаживает за дворовыми территориями, убирает снег и посылает тротуары песком.

Обслуживающая компания может открыть вам дверь квартиры, если вы забудете ключи. Позвоните в обслуживающую компанию и попросите открыть дверь. Открытие двери – платная услуга.

В каждом домоуправлении существуют свои правила, перечень которых можно найти на стенде в подъезде. В интернете вы найдете общепринятые правила, касающиеся проживания, на нескольких разных языках.

Многие домоуправления имеют похожие правила. Главное правило – это тишина. Это означает, что следует избегать громких звуков с 22 до 07 часов. В Финляндии также запрещается курить в помещениях, даже в своей собственной квартире. Если в домоуправлении существует запрет на курение, запрещается курить даже на балконе. Курить разрешается только в специально указанном домоуправлением месте. Свяжитесь с арендодателем, если заметите, что правила нарушаются и другие люди мешают вашему проживанию.

Жильцы следят за чистотой помещений общего пользования. Помещениями общего пользования являются, к примеру лестничная клетка, навес для мусорных баков и прачечная. На лестничной клетке нельзя хранить велосипеды и детские коляски. Согласно мерам пожарной безопасности на лестничной

клетке или балконе нельзя хранить мусор и другие вещи. Возле мусорных баков нельзя оставлять крупногабаритные вещи, такие как мебель и электронику. Вещи, которые вы не можете оставить под навесом для мусорных баков, нужно отвезти на утилизацию. Так территория двора останется чистой.

МУСОР И ПЕРЕРАБОТКА

Переработка означает вторичное использование вещей и мусора. В Финляндии мусор подлежит переработке. Из правильно отсортированного и переработанного мусора можно изготовить что-то новое. Например, стеклянные бутылки и пластиковые упаковки можно расплавить и сформировать из них новые вещи. В Финляндии каждый обязан сортировать мусор в своем доме и относить его в правильные контейнеры.

Разделяйте мусор по материалам. У вас должны быть отдельные емкости для сбора биоотходов, бумаги, картона, пластика, металла, стекла и смешанных отходов. Если у вас во дворе нет подходящего контейнера, отнесите мусор в пункт сбора мусора. Часто пункты сбора мусора находятся возле больших магазинов. Мусор нельзя выбрасывать в контейнеры возле чужих домов. Мусор нельзя выбрасывать в природу!

Лекарства нельзя выбрасывать в обычный контейнер, их нужно отнести в аптеку для

утилизации. Гигиенические прокладки, еду, мусор или лишние химикаты нельзя выбрасывать в унитаз, их необходим сортировать с другим мусором. Пищевое масло следует собрать в закрытую упаковку и положить в смешанный мусор. Застывший жир можно положить в биоотходы. Не выливайте масло в раковину, так как канализация может засориться.

Батарейки нельзя класть в смешанный мусор, так как есть риск возгорания. Заклейте скотчем торцы использованных батареек и отнесите в пункт сбора батареек в магазине.

В Финляндии продажа и покупка бывших в употреблении вещей и одежды является обычным делом. Неповрежденные вещи не нужно выбрасывать, их можно продать. Снизьте количество мусора, покупая только действительно необходимые вещи. Из домашнего мусора можно делать поделки, например из жестяной банки можно сделать карандашницу или горшок для цветов.

Что одному мусор, другому - сокровище!

УХОД ЗА ЖИЛЬЕМ И УБОРКА

За состоянием жилья нужно следить и правильно делать уборку. Следующие советы помогут содержать жилье в чистоте, безопасности и сделать уютнее.

Слив в ванной следует чистить раз в месяц. Если слив в душе и сифон раковины чистить регулярно, они вряд ли засорятся. В унитаз нельзя бросать ничего лишнего, например подгузники, ватные диски и гигиенические прокладки. Когда уходите из дома, не оставляйте работать бытовую технику, например стиральную машину. Работающие приборы могут создать потоп или пожар.

Сушите белье в помещениях с хорошей вентиляцией, например в ванной комнате. Если часто сушить белье, например в гостиной, в квартире будет скапливаться лишняя влага, которая будет портить структуру конструкций. Не сушите белье в сауне, так как существует риск возгорания.

Следите за чистотой кухонных приборов. Пыль и грязь увеличивают риск

возникновения пожара и сокращают срок службы бытовой техники. Регулярно чистите фильтр вентиляции над плитой. Очень важно регулярно мыть духовку и конфорки, чтобы грязь не въедалась. Минимум раз в год отодвигайте плиту и мойте за ней. Мойте холодильник и размораживайте морозильник раз в год. При разморозке морозильника положите на пол емкости и полотенца, чтобы собрать воду. Так вода не зальет пол и не приведет к повреждениям.

Регулярно проводите дома уборку правильно подобранными средствами. В магазине можно найти моющие средства для туалета, кухни и пола. Полы и покрытия в квартире нельзя мыть слишком сильными средствами, например хлоркой. Хлорку нельзя разбавлять горячей водой, так как испарения очень вредны для здоровья. Пол желательно мыть влажной тряпкой. Не используйте при мытье пола слишком много воды. Большое количество воды и сильные моющие средства портят пол и другие покрытия.

ПЕРЕЕЗД

Прежде чем переезжать в другое жилье, нужно сначала найти новое жилье. Расторжение договора аренды следует делать заранее, за один календарный месяц до переезда. После

этого можно начинать готовиться к переезду и решать текущие дела.

Готовьтесь к переезду заблаговременно.

Заклучите договор на поставку электричества в новое жилье и заранее купите страховку. Если у Вас есть дети, при переезде в другой населенный пункт, необходимо организовать для них места в школе и детском саду. В настоящий детский сад и школу нужно сообщить, дату переезда. Стоит проверить, возможно ли получить денежную поддержку в связи с переездом от Kela.

Подайте извещение о переезде на почте или в магистрате за неделю до переезда. Чтобы избежать спешки, начните собирать вещи как минимум за неделю до переезда. Напишите на ящиках с вещами, что лежит внутри. Это значительно облегчит процесс разбора вещей в новом жилье.

Проведите тщательную заключительную уборку перед сдачей ключей. Целью уборки является вернуть жилье в то состояние, в котором оно было при въезде в него. Во

время заключительной уборки нужно помыть окна, духовку, холодильник и разморозить морозильник. В ванной комнате проводится стандартная уборка и чистится сток. В квартире или кладовой не должно остаться никаких вещей. Все нужно увезти с собой. Нельзя оставлять ненужную мебель под навесом для мусорных баков, ее придется продать, отдать или отвезти на утилизацию. Заключительная уборка входит в Ваши обязанности. Если заключительная уборка проведена недостаточно тщательно из вашего залога могут вычесть расходы на уборку.

Верните все выданные вам ключи арендодателю после проведения заключительной уборки. Если вы вернете не все ключи от квартиры, вам придется оплатить смену замков. После сдачи ключей арендодатель проверит состояние квартиры. Если квартира убрана, ничего не сломано и вы вовремя платили аренду, вам вернут залог.

ПОСОБИЯ НА ПРОЖИВАНИЕ И ЭКОНОМИЯ

Если у вас маленький доход, вы можете получать пособие на жилье. Пособие на жилье предназначено для оплаты аренды. На величину пособия влияют как расходы, так и размер семьи, местоположение квартиры и ежемесячные доходы всех членов семьи. Поэтому сумма пособия может отличаться от той, которую получают ваши друзья. Пособие на жилье может покрывать максимум 80% расходов на проживание. В расходы на проживание входят арендная плата, плата за воду и отопление. Дополнительно вы

можете запросить пособие по обеспечению прожиточного минимума, чтобы покрыть все расходы на жизнь.

Kela может также предоставить сумму на залог при аренде жилья, если вы уже получаете пособие по обеспечению прожиточного минимума. Также Kela может помочь в оплате расходов на переезд, таких как затраты на транспортировку вещей. Kela может предоставить сумму на залог и деньги на переезд, если для переезда имелось веское основание, например увеличение количества

членов семьи, развод или новая работа.

Заявления на пособия можно подать на сайте Kela или заполнив бумажный бланк, который можно получить в офисе Kela. При подаче заявлений не забывайте прикладывать необходимые документы, например договор аренды и выписки со счета банка.

Различные пособия созданы для того, чтобы покрывать только необходимые расходы на проживание в разумных пределах. Вы можете самостоятельно повлиять на свои расходы небольшими изменениями в быту.

Вы самостоятельно оплачиваете воду и электричество. Выключайте свет и электроприборы, когда вы не пользуетесь ими. Принимайте душ быстро, не лейте воду впустую. Стирайте только полную машину белья. Не нагревайте помещение пуская горячую воду из крана или грея духовку.

В Финляндии пользуются популярностью блошинные рынки и центры переработки. На блошиных рынках можно найти мебель, одежду и другие вещи в хорошем состоянии. Покупайте только необходимое, ваш кошелек и природа будут благодарны!



5.

ДОШКОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ И ШКОЛА

В Финляндии высокий уровень образования и оно играет важную роль в жизни. В систему образования Финляндии входят детские сады, подготовительные школы, средние школы, гимназии или профессиональные училища, а также высшие учебные заведения, то есть профессиональные вузы или университеты. В Финляндии бесплатное образование, и у всех есть возможность учиться. Чтобы получить профессию, финны учатся в среднем от 12 до 15 лет.

Путь обучения ребенка начинается с дошкольного воспитания, то есть детского сада. Ребенка можно записать в детский сад в возрасте до года, и детский сад можно посещать до 6-летнего возраста. Дети учатся в детских садах важным навыками и финскому языку.

В Финляндии дети посещают в течение года подготовительную школу. Подготовительное обучение начинается в тот год, когда ребенку исполняется 6 лет. Подготовительное обучение длится год и готовит ребенка к началу школы.

В среднюю школу идут в тот год, когда ребенку исполняется 7 лет. Финская средняя школа длится девять лет. Все дети, живущие в Финляндии, должны получить среднее образование. Это означает, что ребенок обязан участвовать в получении среднего основного образования.

После завершения средней школы поступают в образовательные учреждения второй ступени. Обычно, это гимназия или профессиональное училище. Обучение в учреждениях второй ступени бесплатное, но учебники и другие учебные материалы придется покупать самостоятельно. Обучение второй ступени длится около трех лет. После получения образования второй ступени можно продолжить учиться в вузе. Высшее образование предоставляют профессиональные вузы и университеты.

Важно знать о школе и дошкольном воспитании, так как они являются большой и важной частью жизни вашего ребенка в Финляндии. Далее в справочнике рассказывается о том, что такое дошкольное воспитание и среднее образование, и почему они так важны для вашего ребенка. В этом разделе можно почитать советы, как лучше сотрудничать с детским садом и школой.

ДОШКОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Дошкольное воспитание называют также дневным уходом. У всех детей есть право на дневной уход. В Финляндии дети идут в детский сад, чтобы родители могли учиться или работать. Детский сад поддерживает и помогает родителям в воспитании детей.

Целью дошкольного воспитания является поддержка роста и развития ребенка. Ребенок учит в детском саду финский язык и развивает другие навыки, например концентрацию внимания и умение играть с другими детьми. Если финский язык не является родным для ребенка, в детском саду ему будут оказывать поддержку в изучении финского языка.

В детском саду дети занимаются различной деятельностью, например мастерят поделки, играют, поют и гуляют. В программу входят также тихий час и три приема пищи: завтрак, обед и полдник. В детском саду всегда есть распорядок дня. Приемы пищи и тихий час происходят всегда в одно время. Регулярный ритм и рутина дает ребенку чувство защищенности.

В детском саду на каждого ребенка составляют план дошкольного воспитания, в который

записывают, например какие навыки ребенку стоит потренировать. День в детском саду состоит в основном из игры, так как дети учатся играя. В детском саду ребенок учится самостоятельности. Деятельность планируют с учетом потребностей и пожеланий самого ребенка, родителей и персонала.

Дневной уход является платной услугой. Стоимость зависит от дохода семьи, размера семьи и от того, сколько времени ребенок проводит в детском саду. Если доход семьи очень маленький, дневной уход предоставляется бесплатно.

По закону ребенок обязан участвовать в подготовительном обучении. Дети идут в подготовительную школу обычно в возрасте 6 лет. Целью подготовительного обучения является практиковать навыки, необходимые в школе. В подготовительной школе на ребенка составляют план обучения. Подготовительное образование бесплатно, и его предоставляют в количестве 4-х часов в день. После подготовительного обучения ребенок может остаться в детском саду, если родители на учебе или на работе. Запись в подготовительную школу происходит обычно в интернете.

РОДИТЕЛИ И ДЕТСКИЙ САД

Детский сад для ребенка является очень важным местом, так как ребенок проводит там большую часть дня. Вам стоит знать, как проходят будни ребенка в детском саду.

Дневной уход играет важную роль, например в развитие языковых навыков ребенка. Старайтесь организовывать для ребенка выходные и каникулы от детского сада.

Заявление на место в детском саду следует подавать заранее. Получив ответ о предоставленном месте, сходите познакомиться с новым детским садом вместе с ребенком. Позвоните в детский сад и договоритесь об ознакомительном посещении. Там у вас будет возможность задать вопросы, касающиеся дневного ухода за ребенком, а также рассказать о вашем ребенке персоналу детского сада.

Начало посещения детского сада является новой ситуацией как для родителей, так и для ребенка. Чтобы привыкнуть к детскому саду понадобится некоторое время. По началу ребенок может плакать, когда вы приводите его в детский сад. В детском саду работают профессионалы, которые знают, как помочь и успокоить ребенка. Поговорите с персоналом о начале посещения детского сада.

В детском саду на каждого ребенка составляют план дошкольного воспитания, который называют по-фински *vasu*. Хорошо, если оба родителя смогут присутствовать на беседе о составлении плана дошкольного воспитания, которую проводят два раза в год. Целью является обсудить дела ребенка, например, что ребенку нравится, в чем он хорош, и какие навыки ему стоит попрактиковать. У

вас есть право попросить, чтобы на беседе присутствовал переводчик.

Важно разговаривать с персоналом детского сада и ребенком. Когда вы отводите ребенка в детский сад, расскажите персоналу, как прошло утро. Забирая ребенка из детского сада, спросите у воспитателя и ребенка, как прошел день и что они делали. Соблюдайте оговоренное время ухода за ребенком, приводите и забирайте ребенка всегда вовремя. В Финляндии очень внимательно относятся к соблюдению установленных временных рамок.

В ваши обязанности входит позаботиться о том, чтобы у ребенка были с собой все необходимые вещи, например подгузники, тапочки, сменная одежда и одежда для прогулок. Не забудьте подписать одежду ребенка. В детском саду дети гуляют два раза в день, даже в дождь и мороз. На дождливую погоду у ребенка должны быть резиновые штаны, варежки и сапоги. Зимой важно одевать ребенка слоями, то есть нужно одеть много одежды: шерстяной костюм, шерстяные носки, тонкие и толстые варежки, тонкая и толстая шапка, а также хорошие зимняя обувь и комбинезон.

РАЗВИТИЕ ЯЗЫКА У РЕБЕНКА

Речь и родной язык очень важны для каждого из нас. Родной язык – это тот первый язык, который ребенок учит дома, слушая своих родителей. На родном языке человек может точнее всего выразить свои чувства. Родной язык является важной частью своей культуры.

Говорите с ребенком на своем родном языке. Ребенок должен хорошо знать свой родной язык, чтобы он мог выучить новый язык. Поддерживайте развитие родного языка, разговаривая с ребенком, слушая музыку своей культуры и смотря передачи на своем родном

языке. Слабое владение родным языком усложняет изучение финского языка. Ребенок начинает учить язык еще в младенчестве, поэтому разговаривайте с ребенком с самого его рождения.

Детский сад помогает ребенку выучить финский язык перед школой. В детском саду используют много картинок в помощь к вербальному общению. В детском саду поют песни, рассказывают стишки, читают книги и играют в разные игры, которые развивают речь и язык ребенка. Финский язык ребенка развивается также в процессе повседневной

жизни детского сада при общении с другими детьми и взрослыми.

Родителям не нужно учить ребенка финскому языку. Ребенку лучше учиться говорить по-фински в детском саду. Если финский язык не является родным для ребенка, в детском саду составляют план S2, целью которого является поддержать изучение финского языка в детском саду и развитие родного языка дома. Говорите с персоналом детского сада открыто, если что-то в изучении языка вам непонятно.

СРЕДНЯЯ ШКОЛА

В Финляндии все дети обязаны получить среднее образование. Дети идут в школу в том году, когда им исполняется 7 лет. За время пока действует обязанность получения образования, ребенок успевает закончить финскую среднюю школу. Финская средняя школа насчитывает классы от 1 до 9.

Учебный год начинается в августе и длится до конца мая или начала июня. Летние каникулы в июне и июле. В учебный год входят также другие каникулы, например осенние, рождественские и лыжные.

Школьной неделей ребенка управляет расписание уроков. В расписании уроков можно посмотреть, какие предметы ребенок изучает и сколько длятся школьные дни.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок собрал в рюкзак необходимые учебники и вещи, например карандаши. Задачей родителей является заботиться о том, чтобы ребенок посещал школу и делал уроки.

Учителя свяжутся с родителями, если ребенок опаздывает в школу. Следите за тем, чтобы ребенок соблюдал расписание уроков. Дети получают в школе один бесплатный обед. Сообщите учителю, если у вашего ребенка есть какие-то ограничения в питании, например аллергии.

Дети изучают в школе различные предметы. В первом классе начинают изучать родной язык (= финский язык), английский язык, математику, естествознание, религию

или мировоззрение, музыку, ИЗО, труд и физкультуру. Изучение шведского языка и предметов на выбор начнется позже.

Если ребенок в недостаточной мере владеет финским языком, его учеба в школе начинается с адаптационного класса. В адаптационном классе ребенок развивает язык и другие необходимые для учебы навыки.

В адаптационном классе учат финский язык и другие школьные предметы. Когда языковые навыки ребенка улучшатся, он перейдет в обычный класс.

У каждого класса есть свой учитель. Можете связываться с учителем по любым вопросам, касающимся ребенка. Важно знать имя и номер телефона учителя ребенка.

РОДИТЕЛИ И ШКОЛА РЕБЕНКА

Ребенку требуется много поддержки и помощи от родителей, когда он начинает учиться в школе. Расскажите ребенку, что школа важна и поддерживайте ребенка. Школа занимает большую часть повседневной жизни ребенка, поэтому родители должны интересоваться школьной жизнью ребенка.

Родители сами записывают ребенка в школу. Вы получите инструкции для записи в школу в подготовительной школе или по почте. Вы можете записать ребенка в школу по интернету или посетив ближайшую школу.

Задачей родителя является следить, чтобы ребенок посещал школу. Убедитесь, что ребенок уходит в школу вовремя и у него с собой есть все необходимые вещи. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок достаточно спал, хорошо питался и занимался спортом. Если все это в порядке, учеба будет даваться ребенку легче.

Расписание уроков стоит повесить, например

на холодильник. В расписании уроков можно посмотреть, какие предметы ребенок изучает и сколько длятся школьные дни. Спросите у ребенка о предстоящих контрольных работах. Помогите ребенку подготовиться к контрольной, например читая материал вместе.

Интересуясь школьной жизнью ребенка, вы поддерживаете его обучение в школе. Спрашивайте у ребенка ежедневно, чему он научился в школе и чем он занимался на переменках. Так ребенок почувствует, что вы заинтересованы в его учебе и считаете ее важной. Поддержка в учебе также означает общение с учителем ребенка. Вы можете поддерживать связь с учителем по телефону или через систему Wilma.

Жизнь семьи часто отражается на учебе ребенка. Проблемы дома могут привести к трудностям с концентрацией внимания. Поэтому родителям стоит рассказать учителю ребенка, например о разводе. Учитель

сможет поддержать ребенка, если знает о проблемах в семье. Учитель обязан сохранять конфиденциальность.

В школе проводят различные праздники и мероприятия, в которых могут участвовать и родители ребенка, например рождественский и весенний праздник. Ходите на родительские собрания и родительские пятнадцатиминутки,

они важны с точки зрения учебы ребенка. На родительские собрания приглашают родителей всех детей. Там обсуждают общие темы и предстоящие мероприятия. Учитель проводит личные беседы с родителями и обсуждает учебу ребенка на родительских пятнадцатиминутках. Помните, что у вас есть право запросить переводчика на родительские собрания и беседы с учителем.

ЭЛЕКТРОННЫЕ СЕРВИСЫ И ЗАЯВЛЕНИЯ

В школе и детском саду многие дела решают с помощью различных мобильных приложений. Чаще всего в школах используют систему Wilma, с помощью которой поддерживают связь между родителями и школой. В детских садах существуют различные приложения для бронирования времени ухода за ребенком. Узнайте, каким образом в детском саду вашего ребенка нужно сообщать о времени по уходу за ребенком, и следуйте этим инструкциям.

Заявление на место в детском саду можно подать в интернете или заполнить бумажный бланк. Не забудьте отправить заявление на место в детском саду не позднее, чем за 4 месяца до потребности в дневном уходе. В заявлении необходимо указать свои личные данные, контактную информацию и возможную информацию о месте работы или учебы, а также эту же информацию о вашем супруге и всех детях. Также в заявлении нужно написать, где вы хотели бы получить место для дневного ухода за ребенком, и какое время ребенок будет находится в

детском саду. В подготовительную школу записываются в начале года по интернету или заполнив бумажный бланк. Попросите кого-нибудь помочь, если не умеете самостоятельно заполнять заявления. Вашей ответственностью является бронировать время пребывания ребенка в детском саду. Узнайте в вашем детском саду, каким образом происходит бронирование времени. Если вы не забронируете время заранее, ребенок не сможет находиться в детском саду. Позаботьтесь о том, чтобы соблюдать забронированное время и забирать ребенка вовремя. Поговорите с персоналом детского сада, если вам нужна помощь в бронировании времени пребывания ребенка в детском саду.

Об отсутствии ребенка можно сообщить через приложение, которым пользуется ваш детский сад, позвонив или отправив смс. Сообщите в детский сад, если ребенок будет отсутствовать, например по причине болезни. Сообщите также о возможных каникулах ребенка.

Во многих подготовительных и средних школах используют систему Wilma, с помощью которой поддерживают связь с родителями. Попросите у школы логин и пароль для приложения. Попросите учителя помочь вам разобраться, как пользоваться этой программой. Заходите в Wilma ежедневно. В Wilma записывают заметки об учебе ребенка. В Wilma вы также увидите, если ребенок отсутствовал в школе или опоздал на урок. Учителя сообщают через Wilma, если в школе

появились какие-то проблемы, например ребенка обижают. В Wilma публикуют важные уведомления для родителей, например о каникулах и школьных поездках. Также вы сможете посмотреть, какие уроки задали ребенку и предстоящие дни контрольных.

Спросите в школе у ребенка, каким приложением они пользуются. Там же вам помогут начать пользоваться этим приложением.



6.

ФИНСКАЯ КУЛЬТУРА, РЕЛИГИЯ И ДОСУГ

Для финнов важны права человека, равноправие и личное пространство. Считается обычным делом, что молодые люди уезжают из дома и становятся самостоятельными. Финские женщины работают даже при наличии детей. Финляндия одна из стран с самым высоким уровнем равноправия. Финское общество хорошо организовано. Мы можем доверять законам и официальным лицам, например полиции.

Финны больше всего мечтают создать семью, получить хорошее образование и устроиться на работу, а также купить собственное жилье и автомобиль. В семьях обычно один или два ребенка, у многих также есть домашние питомцы, к примеру собака или кошка. У каждой семьи и у каждого человека есть свои обычаи.

В свободное время финны ходят к друг другу в гости, встречаются с друзьями, занимаются хобби или гуляют. Свое свободное время можно проводить так, как вам хочется. Кому-то нравится ходить в библиотеку, а кто-то хочет пойти в тренажерный зал.

Финская культура общения может сильно отличаться от той, которая была у вас на родине. Финны достаточно тихие с друг другом. Финны хотят сначала обдумать, что сказать и говорят прямо. Люди не злые, хотя вам может так показаться. На финских праздниках ведут себя сдержанно, музыку включают не громко. Общение спокойное и вежливое.

Большинство финнов христиане, но религия не занимает особо большую роль в финской повседневной жизни. Христианские праздники являются в большинстве своем обычными праздниками, участие в которых принимают все финны вне зависимости от принадлежности к какой-либо религии.

В этом разделе вы получите информацию о важных для финнов ценностях, принятых правилах поведения, образе жизни, досуге и значении религии.

ФИНСКАЯ КУЛЬТУРА

Для финнов важными качествами являются справедливость, честность и толерантность. Мужчины и женщины по закону имеют равные права. Оба могут работать, и оба обязаны следить за домом и детьми.

В Финляндии вы можете доверять другим людям и чиновникам. В Финляндии ценится честность. Не говорите финну то, что вы предполагаете, что он хочет услышать. Отвечайте честно и смело выражайте свое мнение. Сдерживайте обещания. Если вы не сдержите обещание, вас будут считать ненадежным человеком.

В Финляндии свобода слова. Вы имеете право выражать свое мнение даже если оно отличается от мнения кого-либо другого. В Финляндии люди часто прямолинейны и честно говорят, что они думают.

В Финляндии царит демократия. Это значит, что человек имеет право принимать участие в общественных делах. Каждый совершеннолетний гражданин имеет право голоса и возможность влияния. Граждане выбирают голосованием президента и депутатов в парламент.

Финская культура очень эгоцентричная. Человек сам принимает решение за себя в тех делах, в которых это возможно по закону Финляндии. Семья, родственники или общество не принимают решение за человека в этих вопросах. Вы можете самостоятельно решить, где будете жить, учиться, кто будет вашим супругом и хотите ли вы основать семью.

Финны ценят скромность. Обычно финны одеваются сдержанно, чтобы не привлекать внимания к себе. Финны не говорят громко, берут во внимание окружающих и слушают друг друга. Финны ценят образование, работу и трудолюбие.

Если вы собираетесь в гости к финну, не забудьте договориться об этом заранее. Не обижайтесь, если предложенное время визита не подойдет. Финны ценят свою частную жизнь. Не забудьте снять обувь при входе, когда придете в гости к финну.

В Финляндии всех зовут по имени. Финны здороваются с друг другом рукопожатием. Но вам не обязательно пожимать руку, если вы этого не хотите. Друга можно обнять. В Финляндии поцелуй в щеку нечастое явление.

ФИНСКИЙ БЫТ И РЕЛИГИЯ

В Финляндии свобода вероисповедания. Это значит, что каждый может выбрать для себя любую религию или выбрать не верить ни во что. Большинство финнов являются

христианами и причастны к евангелическо-лютеранской церкви. Возможно, вы приехали в Финляндию из страны, где религия играет большую роль в повседневной жизни людей.

В Финляндии влияние религии не особо ощутимо в повседневной жизни. Будни финских семей состоят в основном из работы, учебы детей и занятий хобби. О христианстве все же говорят открыто на общем уровне.

Религия в Финляндии личное дело каждого и говорить о своих отношениях с Богом трудно. Каждый человек в праве самостоятельно решать, каким образом он поддерживает свои отношения с религией. Все же многие финские христиане с удовольствием участвуют в церковных обрядах.

Важную роль в жизни финнов играют четыре церковных обряда. Первый – это крещение. Тогда ребенка посвящают в члены прихода в церкви или дома, и ребенку дают имя. Второй – это конфирмация. 15-летний подросток посещает школу подготовки к конфирмации, в которой учат азам христианства. После обряда конфирмации подросток становится полноправным членом прихода. Третий – это брачное венчание. Во время церемонии будущие супруги прилюдно связывают себя

узами брака и просят у Бога благословить их брак. Четвертый обряд – это похороны. Согласно христианской вере смерть не является окончанием всего. Погребение и благословление усопшего в могилу дает надежду на новую жизнь и попадание на небеса.

Церковные, относящиеся к религии праздники, являются честью календаря и определяют выходные дни вне зависимости от вероисповедания. Во всеобщие праздничные дни семьи обычно собираются вместе для совместного времяпровождения и отдыха.

Посещение церкви не занимает большую часть будней финнов. Чаще всего церковь посещают только на свадьбу или похороны. Согласно традиционному пониманию, христиане собираются в церкви по воскресеньям на богослужении и молятся вместе. Большинство христиан все же молятся обычно тихо наедине с собой. Проявление веры – очень личное дело, и обычно это не показывают на людях.

ФИНСКИЕ ПРАЗДНИКИ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ

Народные праздничные дни также называют святыми днями. На праздники большинство финнов получают выходные от работы. Персонал магазина может работать, но магазины работают по особому графику. Больницы дежурят всегда. Обычно все учреждения закрыты в праздничные дни.

Школы и большинство детских садов

закрыты. Заметьте, что в учебный год входят рождественские, осенние, лыжные и летние каникулы. Обычно школьные каникулы длятся дольше, чем отпуска работающих родителей.

В семьях часто существуют свои традиции проведения национальных праздников. Для финнов главными праздниками являются Рождество, Пасха, Первое мая и Иванов день.

В праздники семья проводит время вместе. Многие праздничные дни имеют отношение к христианской вере.

Часть праздничных дней является также днями поднятия национального флага. Это значит, что финский флаг поднимают на флагшток. Помимо вышеперечисленных праздников существуют и другие дни

поднятия флага, многие из которых относятся к финской культуре. Например, День Калевалы 28.02 является днем празднования финской культуры. Дни поднятия флага, связанные с культурой, не являются праздничными днями. День матери празднуется всегда во второе воскресенье мая, а день отца во второе воскресенье октября. В эти дни тоже поднимают флаг.

Основные праздничные дни в Финляндии:

День нового года (01.01.)

Праздник Богоявления
(06.01.)

Страстная пятница

Пасха

Второй день Пасхи

Праздник Вознесения

День Святой Троицы

Первое мая (01.05.)

Канун Иванова дня

Иванов день

День всех святых

День независимости (06.12.)

Канун Рождества (24.12.)

Второй день Рождества (26.12.)

ХОББИ, СПОРТ И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

В Финляндии у людей есть разные хобби. Хобби – это такое приятное занятие в свободное время, например занятие рукоделием, музыкой или спортом. Через хобби можно обзавестись новыми друзьями, насладиться личным временем в спокойствии, получить хорошее настроение и развить новые навыки. В Финляндии у матерей также могут быть хобби вне дома.

Самое популярное хобби среди финнов – это спорт. Спортсом можно заниматься по-разному, например кататься на велосипеде, заниматься ходьбой или посещать тренажерный зал. Занятия спортом благоприятно влияют на

здоровье и самочувствие. Они предотвращают возникновение заболеваний и способствуют хорошему сну. Вы обретете хорошую физическую форму и поднимите настроение. Занимайтесь спортом минимум 3 раза неделю.

Детям тоже необходимо двигаться. Ребенок в возрасте до 8 лет должен находиться в движении 3 часа в день. Занятия физкультурой для ребенка состоят, например из прогулки на детской площадке, активных игр дома и легких спортивных занятий, например пеших прогулок или катания на велосипеде с родителями. Семья является для ребенка моделью поведения. Сделайте спорт частью

повседневной жизни семьи.

Для ребенка было бы хорошо найти какое-то увлечение. Хобби отличный вариант для растрачивания энергии и поиска финских друзей. Свободное время детям нужно проводить не только дома, смотря в экраны гаджетов. Если у ребенка нет определенного хобби, ему можно предложить другое приятное занятие, например порисовать, сделать поделку, почитать или погулять. Во многом детям потребуется инструктаж и помощь взрослого. Ребенку может быть сложно начать новое занятие самому.

Свободное время – это личное время, когда вы можете делать, что хотите. Финны проводят свободное время не только занимаясь хобби, но и общаясь семьей и друзьями. Свободное время предназначено для отдыха, чтобы пополнить силы нужные для работы или учебы. Дети проводят свободное время играя с друзьями дома друг у друга или на улице. Спросите у родителей друга или подруги вашего ребенка, может ли ваш ребенок прийти поиграть. Тогда же следует договориться и о том, в какое время ребенка можно привести и забрать.

БИБЛИОТЕКА

Финны много читают. Во многих семьях детям читают сказку на ночь. Чтение ребенку вслух развивает детское воображение и способствует развитию речи и языка, а также укрепляет отношения между родителем и ребенком.

В каждом городе и большинстве населенных пунктов есть библиотека. Пользование библиотекой бесплатно. В библиотеке вы можете читать или брать на дом книги, газеты, фильмы, игры и музыку. В библиотеку можно заказать книги на многих языках из других библиотек. Смело спрашивайте, есть ли в библиотеке книги на вашем родном языке. В библиотеке есть книги, по которым можно самостоятельно изучать финский язык. Например, детские книги с картинками отлично подойдут для этой цели.

Книги берут домой на время по читательскому билету. Подайте заявку на получение

читательского билета в библиотеке. Возьмите с собой удостоверение личности.

Библиотека – тихое место, где нельзя громко разговаривать. Там можно учиться и работать в спокойной обстановке. В библиотеках есть компьютеры, которыми можно пользоваться бесплатно.

Книги, игры, журналы и аудиодиски имеют разный срок, на которое они выдаются. Срок можно продлить в библиотеке или в интернете. Если вы не вернете книги вовремя, придется заплатить штраф за просрочку. Если штрафов набегит много, вы получите запрет на выдачу материалов. Запрет аннулируется, как только вы выплатите все штрафы.

В библиотеках есть специальный детский отдел, в котором собраны книги и игры для детей. Там можно поиграть или почитать книги вслух.



7.

МАТЕРИНСТВО

В Финляндии первого ребенка рожают в среднем в возрасте 29 лет. Появление ребенка обычно тщательно спланировано. Пара хочет сначала узнать друг друга получше в спокойной обстановке, и тема создания семьи обсуждается заранее. Обычно с супругом проводят несколько лет вместе прежде, чем заводить детей. Большинство финнов хочет отучиться, получить профессию и поработать, прежде чем обзавестись детьми. Перед рождением ребенка хотят, чтобы финансовое положение семьи было стабильным.

За беременной женщиной ухаживают, внимательно наблюдают и проводят частые осмотры. Финское здравоохранение надежное. Консультация для беременных и детей является важной формой поддержки для будущей матери. В консультации вы можете без опасений поговорить о своих мыслях, переживаниях, проблемах и пожеланиях.

Роды в Финляндии могут отличаться от родов на вашей родине. Послеродовой период может также сильно отличаться от ваших ожиданий. Поэтому о родах важно говорить с друзьями или в консультации для беременных и детей.

В Финляндии каждый имеет право распоряжаться своим телом. Женщина может сама выбирать, хочет ли она забеременеть или нет. При выявлении беременности женщина решает, хочет ли она оставить ребенка или прервать беременность, то есть сделать аборт. В отношениях эти вопросы обсуждают вместе, но женщина принимает окончательное решение.

Различные пособия и услуги помогают матерям. Важной поддержкой являются, например пособие для родителей, пособие по уходу за ребенком, набор для новорожденного и пособие на ребенка. Эти пособия от Kela матери и родители получают в Финляндии.

В этом разделе мы расскажем о материнстве, беременности, родах, пособиях и всем, что относится к этим темам в Финляндии.

БЕРЕМЕННОСТЬ

В Финляндии за беременностью следят в консультации для беременных. Сделайте тест на беременность, если у вас появилась задержка менструации на 2 недели. Тест на беременность можно купить в продуктовом магазине или аптеке. Если вы беременны, свяжитесь с консультацией для беременных и забронируйте время на прием. Не забудьте попросить переводчика!

Консультация для беременных будет обеспечивать вам поддержку и безопасность в период беременности. Там вы сможете поделиться своими мыслями, страхами, надеждами и задать вопросы. Вы можете доверять работникам консультации, они обязаны сохранять конфиденциальность. В консультации дают информацию и рекомендации, относящихся к беременности, например об ограничениях в питании и рекомендации по физкультуре и витаминам.

Не забудьте рассказать в консультации, если вам было сделано обрезание. Обрезание влияет на проведение осмотров и роды. Работники консультации для беременных знакомы с обрезанием.

В консультации вам выдадут карту. Ее нужно всегда брать с собой, когда вы идете в прием в консультацию или на УЗИ. В карту вписывают ваши данные и данные о том, как проходит беременность. В карте написаны важные номера телефонов, для связи с консультацией для беременных и родильным отделением. Ознакомьтесь с картой и спросите в консультации, если не понимаете что-то, что написано в карте.

В Финляндии беременность просчитывают точно: недели + дни. Например, $25+3 = 25$ недель и 3 дня. Недели беременности можно посмотреть в своей карте. Обычно дети рождаются на 40. неделе беременности.

Партнер может участвовать в отслеживании беременности, приходить с вами на приемы в консультацию и на УЗИ. В Финляндии мужья активно участвуют в этом. Беременность – важное событие и для супруга.

Во время беременности матери проводят множество обследований. В консультации делают небольшие анализы крови и мочи. Также делают 2-3 УЗИ, на которых узнают срок беременности и проверяют развитие плода.

РОДЫ В ФИНЛЯНДИИ

В Финляндии рожают обычно в больнице. Домашние роды редкость. Из всех способов предпочитают естественные вагинальные роды, потому что это естественно и

безопасно. Кесарево сечение делают только запланировано или в экстренных случаях. Кесарево сечение проводят в основном по медицинским показаниям. Перед родами вы

можете прийти на экскурсию в родильное отделение. Расскажите о желании посетить родильное отделение в консультации для беременных.

Во время родов используют различные безопасные способы утешения боли. Вы можете использовать, например теплую подушку, воду и веселящий газ. Также вы можете попросить различные обезболивающие, например эпидуральную анестезию, которую вкалывают в спину. Таким образом матери помогают справиться с родами. Вы можете обсудить способы утешения боли в консультации для беременных перед родами.

Роды – важный опыт для обоих родителей. В Финляндии супруг часто присутствует на родах. В его роль входит поддерживать мать на протяжении всех родов. Супруг может сделать массаж, погладить и поговорить. Самое главное, что вы будете чувствовать себя в безопасности. На роды вы можете позвать с

собой также подругу/друга или родственника. На родах вам будут помогать акушерка и врач. Акушерка и врач не находятся постоянно с вами, но регулярно и при необходимости приходят проверить ситуацию. Акушерка помогает и дает инструкции матери во время родов, а также постоянно проверяет состояние матери и ребенка. Врачи по необходимости дают обезболивающие препараты и анестетики.

Не забудьте попросить переводчика! У вас есть право знать, что делают акушерка и врач и как продвигаются роды. Вы имеете право задавать вопросы, сообщать о своих ощущениях и боли медперсоналу.

Если вы боитесь родов, смело расскажите об этом в консультации для беременных. В Финляндии много говорят о страхе перед родами, и можно получить помощь, чтобы справиться с этим страхом.

ПОСЛЕ РОДОВ В БОЛЬНИЦЕ И ДОМА

После родов мать и младенец проводят в больнице от 3 до 5 дней. Врачи и медсестры хотят, чтобы мать и ребенок чувствовали себя хорошо. Если мать и ребенок чувствуют себя плохо, они пробудут в больнице дольше. В больницах определены часы для посещения. В родильное отделение могут прийти проводить ребенка его отец, сестры и братья, бабушки и дедушки. Друзья и другие родственники не могут прийти в больницу. Родильное отделение – это спокойное место.

Мыть руки особо важно, когда вы ухаживаете за новорожденным. Младенец может легко получить бактерию или вирус и заболеть. Поэтому, прежде чем прикоснуться к младенцу, все должны вымыть руки.

В Финляндии принято, что в первые 2-3 недели после рождения никто не приходил в гости. Это время хотят побыть дома в кругу семьи и познакомиться с новорожденным. Финны не хотят, чтобы в дом попали бактерии или

вирусы. Простуженным, больным или недавно переболевшим людям нельзя приходить в гости, чтобы не заразить ребенка. Легкая простуда у взрослого может быть опасна для младенца.

Медсестра из детской консультации придет на дом через несколько дней, после того как мать и ребенок вернутся домой из больницы. Медсестра измерит вес и рост ребенка и поговорит о вашем самочувствии. Послеродовой осмотр матери проводят через 5-12 недель после родов.

На послеродовом осмотре обсуждают беременность, роды и период после родов. Также проводят внутренний осмотр, чтобы убедиться, что все в порядке и нет никаких воспалений. На осмотре вам выдадут справку,

которую нужно отнести в Kela, чтобы вам выплачивали родительское пособие.

На осмотре обсуждают также тему контрацепции. Кормление грудью не является надежным способом контрацепции. Вы не можете наверняка знать, когда менструации возобновятся. Важно, чтобы у матери был подходящий способ контрацепции, если она не хочет забеременеть снова.

Матери важно правильно питаться и сохранять физическую активность. Прогулки с коляской – отличная физкультура для недавно родившей женщины. Здоровое питание и физкультура помогут телу восстановиться после родов, а вам справиться с усталостью в период младенчества ребенка.

КОНТРАЦЕПЦИЯ

В Финляндии женщины имеют право принимать решения, касающиеся своего тела. Женщина может пользоваться контрацепцией, если захочет. Контрацепция – право женщины.

Контрацептивы предназначены для предотвращения беременности и защиты от заболеваний, передающихся половым путем. Возможно, вам придется попробовать несколько разных способов контрацепции, прежде чем вы найдете подходящий. В консультации и на приеме у врача можно обсудить варианты контрацепции. Работники здравоохранения надежные люди и обязаны

сохранять конфиденциальность.

В Финляндии все способы контрацепции надежны и тщательно исследованы. Они не приводят к бесплодию или отклонениям в развитии. Чаще всего в Финляндии используют следующие способы контрацепции:

Презерватив хорошо защищает от беременности и заболеваний, передающихся половым путем. Эффективность у него чуть ниже, чем, например у противозачаточных таблеток, так как есть риск повреждения.

Спираль устанавливается в матку на

приеме у врача и ей можно пользоваться на протяжении 3-5 лет.

Противозачаточные таблетки принимают ежедневно в одно и то же время. Если вы забыли принять таблетку, есть риск забеременеть. Существует несколько вариантов оральных контрацептивов.

Контрацептивный пластырь клеится, например на предплечье или бедро. Пластырь оставляют на три недели, после чего снимают на неделю и потом приклеивают новый пластырь.

Гормональная капсула устанавливается под кожу в руку на 3-5 лет. Процедуру проводит врач или медсестра.

Стерилизация – это процедура перекрытия маточных труб женщины. Стерилизация является окончательным решением, после которой больше не будет возможности забеременеть. Стерилизацию можно провести также мужчине.

Помимо вышеперечисленных способов существует также экстренная контрацепция. Это таблетка, которую принимают не позже, чем через 72 часа после полового акта. Экстренная контрацепция не рекомендуемый способ контрацепции, к которому можно прибегнуть, если другой вид контрацепции подвел, например порвался презерватив, или вы не предохранялись во время полового акта. Таблетку экстренной контрацепции можно купить в аптеке без рецепта.

ГРУДНОЕ И ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

В Финляндии рекомендуется исключительно грудное вскармливание. Это значит, что младенец не получает никакой другой пищи, кроме грудного молока. Кормить грудью важно, так как грудное молоко полезно и безопасно для ребенка. Ребенок получает необходимые витамины из грудного молока. Кормление грудью может по началу даваться сложно, быть болезненным и требовать много терпения.

Младенцу нельзя давать сахарную или медовую воду. Мед запрещен детям до года. Когда младенец голоден, он открывает ротик, поворачивает голову и кладет ручки в рот. Не всегда плач младенца означает, что он

голоден. Малыш может плакать от усталости, боли в животике или потому что хочет на ручки. Плач может иметь разные значения.

В Финляндии семьи с младенцами получают совсем мало помощи со стороны. Бабушки и дедушки или другие родственники обычно заняты своими делами, и не могут помочь матери ухаживать за младенцем. Родители самостоятельно несут ответственность.

При грудном вскармливании и в период младенчества очень важен отдых. Отдых способствует кормлению и лактации. Дома много разных забот, возможно есть старшие дети, готовка и уборка. Важно, чтобы супруг

участвовал в домашних делах, так как малыш требует много внимания. Кормление грудью и забота о ребенке являются главными задачами матери. Не страшно, если детские игрушки и вещи разбросаны или посуда осталась не помытой.

Порой кормить грудью не получается и мать хочет начать искусственное вскармливание. Кормление из бутылочки хороший вариант, чтобы у мамы была возможность отдохнуть, а

отец мог позаботиться в это время о ребенке. В магазине можно купить разные бутылочки для кормления и смеси. Держите ребенка на руках, когда кормите его из бутылки. Малыша никогда нельзя оставлять одного с бутылочкой, например в кроватке или коляске.

В детской консультации можно поговорить о кормлении, своем самочувствии и о том, хватает ли молока.

АБОРТ

В Финляндии женщина имеет право прервать беременность. Аборт нужно сделать до 12. недели беременности. После этого беременность можно будет прервать только по веской причине, и для этого потребуются особое разрешение.

Основаниями для прерывания беременности могут быть:

- Вы младше 17 лет и старше 40 лет.
- Вы родили четверых детей.
- Беременность произошла по причине изнасилования.
- Вы больны и не сможете ухаживать за ребенком по причине болезни.
- У ребенка очень серьезное заболевание или дефект.
- Рождение ребенка и уход за ним представляют опасность для вашего здоровья.

Большинство абортс делают по социальным причинам. Социальными причинами могут быть, например сложности в семье, такие как развод или насилие. Плохое финансовое

состояние и проблемы с жильем также могут быть причинами для аборта.

Аборт можно сделать двумя способами: медикаментозно и хирургически. Большинство абортс делают медикаментозно. Позвоните в поликлинику и забронируйте время на прием. Поговорите с врачом и медсестрой об аборте и разных вариантах, они вам помогут.

Женщина сама решаетеся на аборт. Женщина может поинтересоваться мнением супруга, если захочет. Окончательное решение все же принимает женщина, даже если мужчина с ним не согласен. Никому не нужно знать, что вы сделали аборт. Медсестры и врачи обязаны сохранять конфиденциальность.

Несовершеннолетняя девушка может сделать аборт без разрешения родителей. Если девушка не хочет, родители не узнают об аборте. Между детьми и родителями важно сохранять теплые и безопасные отношения, чтобы ребенок мог рассказывать родителям обо всем без какого-либо страха.

САМОЧУВСТВИЕ МАТЕРИ

В вашей культуре и на родине задачи отца и матери могут отличаться от принятых в Финляндии. У вас на родине, возможно, мать была как раз тем человеком, который выполнял всю домашнюю работу и занимался детьми. Отец семейства возможно ходил на работу. В Финляндии отцы сильно сфокусированы на семье и участвуют, как в уходе за детьми, так и работе по дому в той же мере, что и мать. Ориентированный на семью мужчина всегда думает о том, как будет лучше для семьи. В Финляндии мужчин, ориентированных на семью, очень уважают. Когда два человека хотят детей, это их общее решение. Когда родители вместе занимаются делами семьи, оба родителя справляются и чувствуют себя лучше.

В семьях с детьми много дел. Дела по дому, такие как уборка и готовка отнимают много времени. Работа по дому не должна занимать настолько много времени, что вы не будете успевать поиграть и пообщаться с ребенком в спокойной обстановке. В Финляндии ценят совместно проведенное с семьей время, и чистота в доме не стоит на первом плане. Не нужно каждый день мыть туалет или полы,

детские игрушки тоже не нужно собирать несколько раз в день. Научитесь относиться спокойно к небольшому бардаку, чтобы у вас оставалось время на семью и себя. Ваше самочувствие и семья важнее, чем чистота дома.

В Финляндии много говорят о личном времени матери. Имеется в виду такое время, которое вы проводите без детей и супруга. В свое личное время вы можете заниматься тем, что вам нравится. Можете встретиться с друзьями или отдохнуть в одиночестве. Главное, что вы пополните свою энергию. Личное время важно для хорошего самочувствия матери. Поговорите с супругом и расскажите свои мысли и пожелания. Организуйте личное время друг для друга. Так вы будет лучше справляться на буднях.

Повседневная жизнь семьи с детьми может быть порой трудной. Например, детский переходный возраст и капризы могут даваться сложно матери. Говорите с друзьями, если вы устали. Друзья могут дать дельные советы. Попросите помощи в детской консультации, если чувствуете, что усталость не отступает.

ПОСОБИЯ И УСЛУГИ ДЛЯ МАТЕРЕЙ

Детская консультация

С младенцем нужно регулярно посещать детскую консультацию. Там следят и за состоянием матери. Вы можете говорить в детской консультации обо всем, что касается

материнства и семьи. Работники детской консультации помогают и дают советы.

Имя ребенка

Агентство цифровой информации и учета

населения пришлет вам документ с личным идентификационным номером ребенка. Впишите в документ все имена ребенка и родной язык. Можете дать ребенку от 1 до 4 имен. Пишите имена внимательно и правильно, так как информация об имени ребенка отправится в Kela, детскую консультацию, и другие учреждения. Отправьте заполненный документ до того, как ребенку исполнится три месяца.

Декретное пособие для матери и пособие для родителей

Декретное пособие для матери выплачивают в период декрета. Забронируйте время на прием в Kela за несколько месяцев до рождения ребенка. Декретное пособие вы будете получать в течение 4 месяцев. После этого начнется выплата пособия для родителей, выплата которого закончится, когда ребенку будет 9 месяцев.

После окончания выплаты пособия для родителей, подумайте, чем вы хотели бы заняться. Хотите ли вы пойти учиться, работать или остаться дома? Если вы останетесь дома, запросите в Kela пособие по уходу за ребенком на дому. Пособие по уходу за ребенком вы можете получать пока ребенку не исполнится 3 года. Не забудьте о переводчике!

Отцовский отпуск

Отец имеет право на отцовский отпуск. Отцовский отпуск длится 54 дня.

После рождения ребенка отец может остаться

дома вместе с матерью на 1-18 дней. Об отцовском отпуске следует сообщить в учебное заведение, работодателю или бюро ТЕ за 2 месяца до его начала. Будучи в отпуске, отец может запросить декретное пособие для отца от Kela. Оставшиеся дни отцовского отпуска отец может использовать, когда мать пойдет учиться или работать.

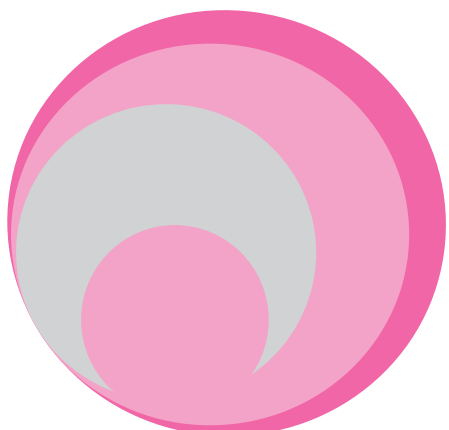
Пособие на ребенка

В Финляндии на каждого ребенка возрастом до 17 лет Kela выплачивает пособие на ребенка. Величина пособия на ребенка определяется в зависимости от количества детей. Запросите пособие на ребенка одновременно с декретным пособием для матери. Если вы являетесь матерью-одиночкой вы имеете право запросить к пособию на ребенка надбавку.

Пособие на рождение ребенка

Kela выдает пособие на рождение ребенка. Вы можете выбрать либо набор для новорожденного, либо 170 евро. В консультации для беременных вам дадут справку о беременности, которую нужно отнести в Kela. Вы можете запросить пособие на рождение ребенка, если беременность продлилась уже 5 месяцев.

В наборе для новорожденного много одежды для младенца разных размеров, например шапочки, штанишки и зимняя одежда. В набор входят также принадлежности для ухода за младенцем, например зубная щетка, маникюрные ножницы, щетка для волос и термометр.



Справочник «Интегрируйтесь Дома»
Информация и помощь матерям-иммигранткам
Справочник можно найти в электронном виде
на сайте:

www.toivola-luotola.fi (финский, арабский, дари,
сомали, английский, русский языки)

Издатель:

Toivola-Luotolan Setlementti ry Финансирование:
Европейский социальный фонд (ESR),
ЭЛЮ-центр Северной Остроботнии,
Центра финансовой помощи организациям
социального и медицинского сектора (STEA)
2018-2020

Команда, работавшая над проектом/

Текст писали:

Риикка Раяла, Сини Холтта, Пиия Воттонен, Тютти
Кумпулайнен, Элина Веттенранта Иллюстрации:

Арто Хухта, Videscam Oy

Дизайн и верстка:

Маркку Кюрёляйнен,

Рекламное агентство Reklaami

Перевод на русский язык:

Бюро переводов Apropos lingua Oy



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Целью данного справочника является обеспечить матерей и женщин, иммигрировавших в Финляндию, необходимой информацией и навыками для участия в жизни финского общества. Справочник могут использовать в своей работе профессионалы. Данный справочник существует на финском, арабском, дари, сомали, английском и русском языках. Все версии справочника можно найти на сайте www.toivolaluotola.fi.

Проект «Организационная интеграция матерей Морской Лапландии» (ESR) нацелен на продвижение интеграции матерей-иммигранток и придания им сил на буднях. Частью проекта являются также групповая деятельность и индивидуальные консультации, с помощью которых матерям оказывают поддержку в создании хорошей жизни, участии и причастности к финскому обществу. Целью нашей деятельности является улучшить навыки, придать уверенности и сделать женщину и мать самостоятельной в решении дел, касающихся ее семьи.

Финансовую поддержку проекту «Организационная интеграция матерей Морской Лапландии» оказывают Европейский социальный фонд (ESR), ЭЛЮ-центр Северной Остроботнии и Центр финансовой помощи организациям социального и медицинского сектора (STEA) 2018-2020.

**Toivola-Luotolan
Setlementti**