

Meidän tarinamme Наша Історія



Meidän tarinamme

©Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr

Psykotraumatologian keskus

Lasten ja nuorten toiminta 2019–2021

Mari Mäkinen-Halttunen, Marjo Neste, Mari Levander, Sami Rekonen

Kuvitus: Ninka Reittu

Lisäpainos 2022

Наша історія

© Helsingin Diakonissalaitot Foundation sr

Центр психотравматології

Заходи для дітей та молоді 2019–2021

Марі Мякінен-Халтунен, Маріо Несте, Марі Левандер, Самі Реконен

Ілюстрація: Нінка Рейтту

Додаткове видання 2022



**Diakonissa-
laitos**



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella



Meidän perhe Наша сім'я.

Perheeseemme kuuluvat tällä hetkellä
На даний момент до нашої сім'ї належать.

Kotimaassamme perheeseemme kuuluivat
У нашій країні до родини належали

Perheemme elämäkatsomus
/ etninen tausta/ uskonto on
Життєві переконання нашої сім'ї
/ походження/ релігія

Perheessämme puhutaan
У нашій сім'ї розмовляють

kieltä / kieliä мовою / мовами

Miltä työskentely tuntui?
Які відчуття від виконання роботи?



**AIKAJANA – TÄRKEÄT TAPAHTUMAT, ELÄMÄN VAIHEET
ХРОНОЛОГІЯ – ВАЖЛИВІ ПОДІЇ, ЕТАПИ ЖИТТЯ**



**PERHEKARTTA / SUKUPUUPIIRROS
КАРТА СІМ'Ї / МАЛЮНОК РОДИНОГО ДЕРЕВА**



MATERIAALITASKU
КИШЕНЬКА ДЛЯ МАТЕРІАЛІВ

KOTIMAASSANI TAI MAASSA, JOSTA OLEMME TULLEET
У МОЇЙ РІДНІЙ КРАЇНІ АБО В КРАЇНІ, З ЯКОЇ МИ ПРИЇХАЛИ

Elämämme siellä
Наше життя там

Ikäviä asioita /kokemuksia olivat
Неприємні речі / досвід були

Iloa tuottavia asioita /kokemuksia olivat
Речі /досвід, що приносять радість.

Miltä työskentely tuntui?
Які відчуття від виконання роботи?



**РАКОМАТКА
ВТЕЧА**

Muistoja matkasta
Спогади про переїзд

Olen kokenut vaikeita tai vaarallisia tilanteita, väkivaltaa
tai sen uhkaa kotimaassani tai maassa, jossa olen elänyt,
matkan aikana tai Suomeen saapuessani

Я стикався зі складними чи небезпечними ситуаціями,
насильством або його загрозою на Батьківщині чи в країні,
де я жив, під час подорожі чи після прибуття до Фінляндії.

Uskon, että vaikeudet johtuivat
Вважаю, що причинами складнощів були

Minua ja perhettäni ovat auttaneet selviytymään
Мені та моїй родині вижити допомогли

rohkeus/смівливість oma-aloitteisuus/ініціативність toiset ihmiset/інші люди

hyvä terveys/міцне здоров'я sukulaiset/родичі

usko parempaan tulevaisuuteen/ віра в краще майбутнє

hengellisyys/духовність kiinteät perhesuhteet /міцні сімейні зв'язки

hyvä taloudellinen tilanne/ хороше матеріальне становище

omat taidot/власні вміння viranomaiset/органи влади

ystävät/друзі turvallinen koti/безпечний дім

jokin muu
щось інше



Miltä työskentely tuntui?
Які відчуття від виконання роботи?



SUOMESSA У ФІНЛЯНДІЇ

Nykyisin minulla on usein
Наразі я часто маю

muistiongelmia / unohtelua/ проблеми з пам'яттю / забудькуватість

sairautta / kipuja хвороба/біль päihdeongelmia проблеми з наркотиками

keskittymisen vaikeutta / levottomuutta складність / проблеми концентрації уваги

uniongelmia проблеми зі сном, painajaisia / кошмари

kiukkuisuutta/ гнів alakuloisuutta / toivottomuutta меланхолія / безвихідь

liikkumisen vaikeutta/ труднощі з фізичною активністю

oppimisen vaikeutta/ труднощі в навчанні itkuisuutta/ плаксивість

ahdistusta/ тривожність pelkoja/ страхи

avuttomuuden tunnetta/відчуття безпорадності

jotain muuta, josta olen huolissani
щось інше, про що я хвилююся

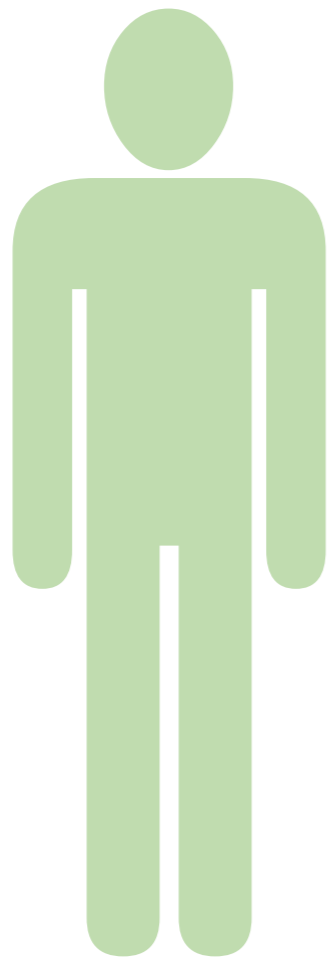
Vaikeudet vaikuttavat elämäni tai perheemme elämään
Труднощі, що впливають на моє життя або на життя нашої сім'ї

Vaikeina hetkinä parhaiten auttaa
У скрутні моменти найкраще допомагає

КЕНОКАРТТА КАРТА ТІЛА

Nimeä kuvaan tunteita, jotka koet fyysisinä kokemuksina kehossasi. Voit merkitä kuvaan myös niitä kohtia, jossa sinulla on kipuja ja/tai vammoja.

Познайте на малюнку почуття, які ви відзначаєте як фізичний досвід у вашому тілі. Ви також можете позначити на малюнку місця, де маєте біль і/або травми.



MATERIAALITASKU КИШЕНЬКА ДЛЯ МАТЕРІАЛІВ

PERHEEMME ARKI TÄLLÄ HETKELLÄ
БУДНІ НАШОЇ СІМ'Ї НА ДАНИЙ МОМЕНТ

Perheessämme on tapahtunut muutoksia
У нашій родині відбулися зміни



Parisuhteessamme on tapahtunut muutoksia
У нашій родині відбулися зміни

Toiveita ja odotuksia parisuhteelle
Надії та очікування для відносин

Miltä työskentely tuntui?
Які відчуття від виконання роботи?



Onnistumme / hankaluuksia on:
Нам вдається / труднощами є:



aikatauluista huolehtiminen
Дотримання графіку



työnjako
розподіл праці



päivärutiinit
розпорядок дня



ruuanlaitto
Приготування їжі



yhteinen ruokailu
спільний прийом їжі



kodinhoito
ведення домашніх справ



raha-asiat
фінансові справи



asioiden hoito
виконання доручень



työssä/koulussa käynti
відвідуванн роботи/навчання



päätösten teko
прийняття рішень



harrastukset
хобі



mukava yhdessäolo
комфортне проведення часу



nukkuminen
сон



terveydenhoito
догляд за здоров'ям

jokin muu
щось інше



PERHEEMME VIKKOKALENTERI ТИЖНЕВИЙ КАЛЕНДАР НАШОЇ СІМ'Ї

Tilanne helpottuisi jos
Ситуація полегшилася б, якби

Tapaamisessa mukana olivat
На зустрічі були присутніми

Miltä työskentely tuntui?
Які відчуття від виконання роботи?

1 5 10

YÖ НІЧ	ILTA ВЕЧІР	ILTARÄIVÄ ПООБІДНІЙ ЧАС	AAMURÄIVÄ ОБІДНІЙ ЧАС	AAMU РАНОК	
					MAANANTAI ПОНЕДІЛОК
					TIISTAI ВІТРОК
					KESKIVIKKO СЕРЕДА
					TORSTAI ЧЕТВЕР
					PERJANTAI П'ЯТНИЦЯ
					LAUANTAI СУБОТА
					SUNNUNTAI НЕДІЛЯ

VERKOSTOKARTTA КАРТА ЗВ'ЯЗКІВ

Keneltä saamme apua ja
neuvoja tarvittaessa

Хто може допомогти та
порадити нам, коли це
необхідно



PERHEEMME PERINTEITÄ JA TAPOJA НАШІ СІМЕЙНІ ТРАДИЦІЇ ТА ЗВИЧАЇ

Tärkeitä perinteitä, joita haluamme säilyttää
Важливі традиції, які ми хочемо зберегти

Kotimaastamme muistuttaa
Про Батьківщину нагадує

Perheemme uusia tapoja
Нові звички для нашої сім'ї



**LAPSET JA VANHEMMUUS
ДІТИ І БАТЬКІВСТВО**

Haluaisin lasteni oppivan suomalaisesta kulttuurista
Я хотів би, щоб мої діти дізналися про фінську культуру

Suomalaisessa yhteiskunnassa pelottaa
Фінське суспільство лякає

Suomessa parasta on
Найкраще у Фінляндії - це

Lasten kasvatus uudessa kulttuurissa
Виховання дітей в новій культурі

Lasten toimivia / ikätasoisia puolia
Функціональні / вікові аспекти дітей

Lasten haavoittuvia / vahvistumista tarvitsevia puolia
Вразливі / потребуючі підтримки сторони дітей

**ROOLIKARTTA
МАПА РОЛЕЙ**

Lasten sisarussuhteet / perheemme roolit ja liittoumat
Відносини дітей між братами та сестрами /
наші сімейні ролі та альянси

Vietämme yhdessä aikaa
Проводимо час разом



Perheemme muita sosiaalisia suhteita
/ ystäviä / luotettavia henkilöitä
Інші соціальні відносини / друзі /
довірені особи в нашій родині

Harrastukset
Хобі

Miltä työskentely tuntui?
Які відчуття від виконання роботи?

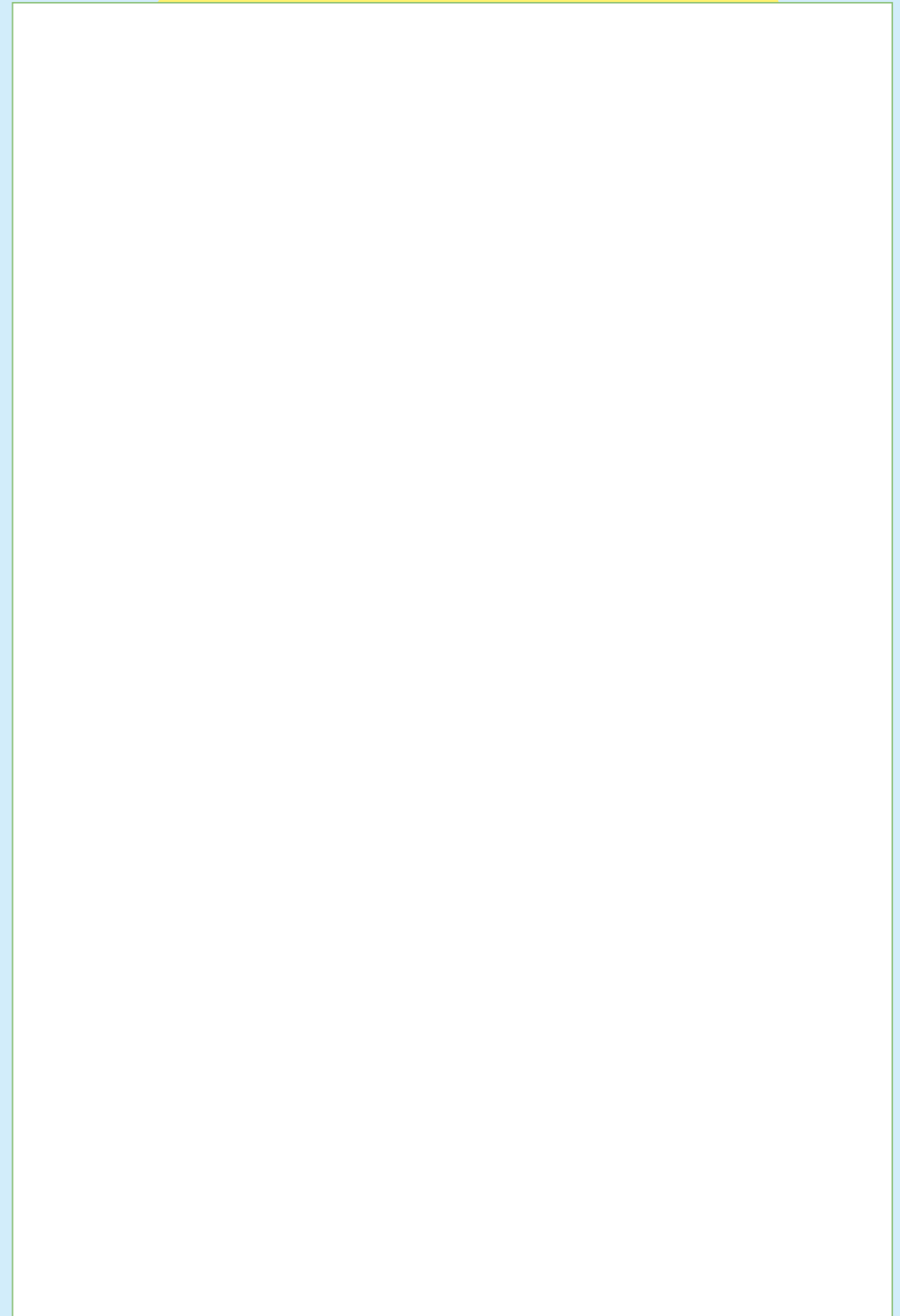
**TULEVAISUUS
МАЙБУТНЄ**

Perheemme elämäntilanne paranisi jos
Життєва ситуація нашої сім'ї покращилася б, якби

Oma elämäntilanteeni paranisi jos
Моя власна життєва ситуація покращилася б, якби

Perheemme elämäntilanne viiden vuoden kuluttua
Життєва ситуація нашої сім'ї через п'ять років

**UNELMAKARTTA
МАПА МРІЙ**



**MATERIAALITASKU
КИШЕНЬКА ДЛЯ МАТЕРІАЛІВ**

Työskentely työkirjan kanssa oli
Робота з книгою була

Tätä työkirjaa olivat tekemässä
З цією книгою працювали

Yhteystietoja, puhelinnumeroita, muita tärkeitä tietoja
Контакти, телефони, інша важлива інформація

