



Mshtuko wa Utamaduni

Wakati wewe kuondoka nyumbani kwa kusafiri nchi yako mpya, wewe kawaida unachukua nawe njia zako za nafsi mwenyewe na za kitamaduni. Baada ya kuwasili nchi mpya na utamaduni tofauti unaweza kupata uzoefu aina mbalimbali ya hisia na athari. Kwa mfano, unaweza kuhisi kuchanganyikiwa, wasiwasi, hasira, kukosa uhakika na tegemezi kwa watu wengine. Kama ukizoea mambo haya, basi pengine kuwa na **mshtuko wa utamaduni**.

Mshtuko wa Utamaduni ni majibu ya kawaida na watu wengi hupata uzoefu hivyo kwa njia moja au nyingine wanapowasili katika Australia. Kumbuka, Waaustralia wengi waliozaliwa nje ya nchi. Waaustralia hawa wanatoka nchi takriban 200 duniani kote. Wewe si mgeni wa kwanza na wewe si peke yako.

Kukabiliana na mshtuko wa utamaduni kunahitaji juhudi maalum, lakini ni muhimu kukumbuka kwamba wewe si peke yako katika hisia yako ya dhiki. Watu wengi katika wiki na miezi yao ya kwanza katika nchi mpya huzoea athari sawa - ni majibu ya kawaida kwa mabadiliko ya kuporomoka katika mazingira yako ya kimwili, kijamii na kiutamaduni.

Kwa kawaida kuna awamu nne ya mshtuko wa utamaduni. Kwa kuelewa yao, utakuwa na uwezo wa kusimamia vizuri hisia na uzoefu wako.

Awamu ya 1: Fungate (furaha sana): Baada ya kuwasili katika Australia unaweza kuwa na matumaini na matarajio makubwa. Kila kitu ni ya kuvutia na kuisimua kwako.

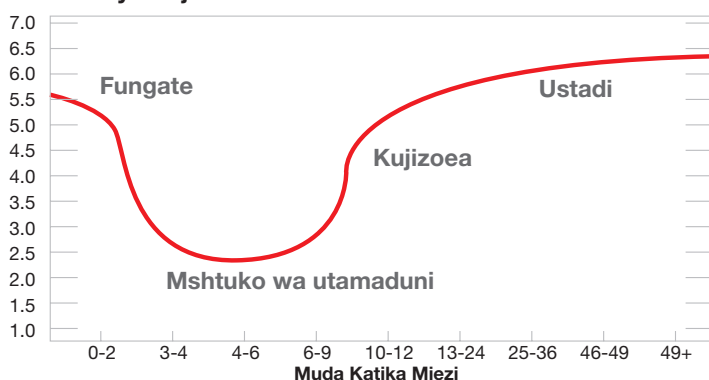
Awamu ya 2: Mshtuko/mgogoro wa utamaduni (kuchanganyikiwa): Wewe utapata kufyonzwa katika matatizo mengi ya vitendo, kama vile kutafuta nyumba na ajira au kujiandikisha katika madarasa ya lugha. Hisia ni pamoja na kukata tamaa, kuchanganyikiwa, aibu, woga, hasira, hatia, kukumbuka sana, kuwashwa au huzuni. Unaweza pia kukabiliwa na machachari, uchovu, kupoteza hamu ya kula na kutojali.

Awamu ya 3: Kujizoea (ahueni): Utaanza kupata hisia ya kudhibiti zaidi kama Kiingereza chako kinaboresha na una uzoefu zaidi katika Australia. Bado unaweza kuwa baadhi ya kukosa uhakika na kujitegemea shaka. Matarajio yako hairidhishi kwa urahisi.

Awamu ya 4: Ustadi (kuwa na utamaduni mbili): Utaratibu umeanzishwa. Umekuwa wamezoea zaidi lugha, tabia, mila, chakula na watu wa nchi yako mpya. Unajisikia vizuri zaidi na kukubali Australia kama nyumbani yako. Inaweza kuchukua miaka mitano au zaidi ya kufika hatua hii. Uwe na subira na kumbuka wewe si peke yako.

Mfano U-mchirizo wa Kuzoea na Utamaduni wa Kigeni

Shahada ya Kujizoea



Kila mtu anaweza kuwa na kiburi na starehe na asili zao zenyewe za utamaduni. Kwa nia ya wazi na uelewa unaweza kujifunza kuheshimu na kuthamini jamii ya Australia kama vile kushiriki utamaduni wako na Waaustralia. Chini ni orodha ya mapendekezo ya njia za kukabiliana na hali yako mpya.

Kusikiliza, kuchunguza na kuweka nia ya wazi

Labda hujui desturi ya kijamii katika Australia. Jaribu kusikiliza kwa makini nini watu wanasema na kuchunguza lugha ya mwili wao. Utajifunza jinsi ya kuwasiliana wote wawili kwa maneno na yasiyo ya maneno kwa njia inayofaa.

Uliza maswali

Jiulize kama tabia unayoona ni mantiki katika utamaduni wa Australia, hata kama inaonekana vigumu au ni vibaya kwako. Kama unaona au kuzoea kitu ambacho huelewi, kumbuka, inaweza kuwa kwa sababu hakuwa na taarifa za kutosha. Uliza maswali ya mtu unayemwamini. Mfanyikazi wa kesi yako mara nyingi anaweza kukusaidia, au anaweza kukuelekeza kwa mtu ambaye anaweza kukusaidia.

Weka akili yako ya ucheshi

Ni uwezekano kwamba utafanya makosa unapochunguza utamaduni wako mpya. Kama unaweza kucheka kuhusu baadhi ya makosa hayo itakusaidia kujifunza, kukabiliana na kufurahia uzoefu kwa ujumla.

Wasiwasi na kuchanganyikiwa

Kujifunza kushughulikia kwa ufanisi katika utamaduni mpya siyo rahisi. Maana katika hali tamaduni mbalimbali wakati mwingine inaweza kukosa wazi. Katika hali hizi, ni kawaida kuhisi wasiwasi na kukabiliana. Kama wewe ukitambua kuwa hisia hizi ni sehemu ya kawaida ya uzoefu makazi mapya, unaweza kuwezakukabiliana nao vizuri.

Kuhusika katika jamii yako

Kuna thamani kubwa kwa kuzoea na kuelewa njia mpya ya maisha katika utamaduni tofauti. Jaribu kufanya jitihada za kukutana na watu na kuhusika katika jamii yako. Hii itakusaidia kujifunza kuhusu Australia na kushiriki utamaduni wako na Waaustralia. Enda nje, jitolea na jishiriki na shughuli za jamii.

Kushiriki katika shughuli ambazo hujenga matumaini yako kwa maisha bora ya baadaye

Jaribu kuangalia kipindi cha awali kama awamu moja tu ya maisha yako - mwanzo wa matumaini yako kwa maisha bora ya baadaye. Hudhuria madarasa ya lugha. Madarasa haya hutoa zaidi ya lugha tu; yanatoa upatikanaji jamii yako na kuboresha kujithamini.

Fanya kitu maalum kwa ajili yako mwenyewe mara kwa mara

Fanya mazoezi kadhaa. Enda nje na kwenda kwa kutembea, kukimbia au kuendesha baiskeli. Kutana na marafiki. Fanya jambo ulipendalo ya zamani au anza kufanya kitu ambacho daima ulitaka kujaribu lakini hukukuwa na nafasi ya kufanya, kwa mfano, kupanda bustani ya mboga, kujifunza kucheza ala ya muziki, kupaka rangi au kujifunza kucheza mchezo.



Australian Government

Department of Social Services

Inaletwa kwako na Shirika la Uhamiaji la
Kimataifa kwa niaba ya Idara ya Huduma
za Jamii nchini Australia

