



Mshtuko wa Utamaduni



Ni kawaida kuchukua baadhi ya mila na desturi nawe wakati unapotoka nyumbani na kusafiri kwenda nchi yako mpya.



Wewe utachukua mwenyewe:

- utu na utambulisho – wewe ni nani



- njia za kitamaduni – jinsi unavyoishi maisha yako



Wakati wewe unapowasili katika nchi mpya iliyo na njia tofauti za kufanya mambo, wewe unaweza kujihisi:

- changanyikiwa
- hofu
- hasira
- bila uhakika
- hutegemea watu wengineo



Ikiwa hii itatokea kwako, wewe unaweza kuweko na mshtuko wa kitamaduni.

Mshtuko wa utamaduni ni kawaida.



Inatokea kwa watu wengi wanapowasili Australia, au nchi yoyote mpya.



Wewe hauko peke yako.

Ni majibu ya kawaida kwa mabadiliko makubwa katika maisha yako.

Hatua 4 za mshtuko wa kitamaduni

1

Kwa kawaida kuna hatua 4 za mshtuko wa utamaduni:

Asali Mwezi – kila kitu ni kipya na chenye kusiona.

2

Mshtuko wa utamaduni – kila kitu ni cha ajabu na kinachanganya.

3

Marekebisha – wewe unapata uzoefu njia mpya.

4

Mastery – wewe upo bora katika kufanya mambo kwa njia mpya.



Kwa kujua zaidi kuhusu hatua wewe utakuwa na uwezo bora zaidi wa kushughulikia hisia pamoja na uzoefu uliyo nao.

1

Asali Mwezi



Wewe unapowasili nchini Australia unayo:

- matumaini makubwa
- matarajio makubwa



Wewe unaona kila kitu kama kinakusisimua na kinakuvutia wewe.

2

Mshtuko wa Kitamaduni



Wewe unashughulika kwa wingi wa:

- mambo unayohitaji kuyafanya
- matatizo unayohitaji kutatua
 - kutafuta nyumba ya kuishi





- kutafuta kazi



- kwenda shuleni ili kujifunza Kiingereza



Unaweza kupata hisia za:

- kusikitika



- kufadhaika



- aibu



- hofu



- hasira



- hatia



- huzuni



Pia wewe unaweza:

- kukumbuka sana maisha yako ya zamani katika nyumba yako ya zamani



- kupata shida ya kulala au kuchoka sana



- kupoteza hamu yako ya kula pamoja na kutopenda kula



- kuhisi kama wewe hujali



Marekebisho



Wewe umeshapata uzoefu zaidi.



Kiingereza chako kinaelekea kuwa bora.



Wewe unaanza kuhisi udhibiti zaidi.



Wewe bado unaweza kuwa hauna uhakika kuhusu mambo fulani.

Ni vigumu kufikia matarajio yako.



Uwezo



Wewe una utaratibu sasa.



Wewe unao uzoefu wa jinsi ambavyo mambo hufanyika katika nchi yako mpya.



Hii ikiwemo ni pamoja na:

- lugha



- tabia



- desturi



- chakula



- watu

Kupata uzoefu wa maisha mapya



Kila mtu anaweza kujivunia utamaduni na historia yake.



Wewe unaweza pia kushiriki utamaduni wako na Waaustralia.

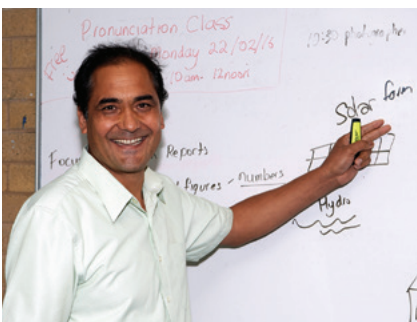


Kunayo mambo unayoweza kufanya ili uzoe maisha yako mapya.

Tazama, sikiliza pamoja na kuweka akili wazi



Wewe huenda usiwe na uhakika kuhusu sheria za kijamii nchini Australia.



Watu wanawasiliana kwa njia tofauti:

- kwa kutumia maneno – kuzungumza na kutumia maneno
- kwa kutotumia maneno – kutumia lugha ya mwili pamoja na ishara



Jaribu kusikiliza kwa makini kile watu wanasema.



Angalia lugha ya mwili – jinsi watu hutumia:

- uso
- macho
- mwili
- mikono



Wewe unaweza kujifunza zaidi kuhusu jinsi watu wanavyowasiliana.

Uliza maswali



Wewe unaweza kuona watu kufanya mambo huko Australia ambayo yanaonekana kuwa ya ajabu au yasiyofaa kwako.



Mambo unayoyaona labda ni kawaida nchini Australia.



Wewe huwezi kuelewa kitu kinachotendeka kwa sababu hujui ya kutosha kuhusu hilo.



Waulize watu unaowaamini kuhusu mambo ambayo hamtambui.

Weka akili yako ya ucheshi



Wewe pengine utafanya makosa wakati unazoea maisha yako mapya na utamaduni.



Ikiwa wewe unaweza kucheka kwa makosa yako itakusaidia:

- kujifunza
- kuzoea
- kufurahia uzoefu wa jumla

Wasiwasi na kuchanganyikiwa



Kujifunza kushirikiana katika utamaduni mpya sio rahisi.

Wakati unapochanganya na watu kutoka kwa tamaduni zingine inaweza kuwa vigumu kuwasiliana na nini unachokimaanisha.



Ikiwa hii itatokea, wewe unaweza kujihisi:

- wasiwasi – wasiwasi juu ya mambo yanayotokea
- huzuni – hasira kwamba wewe huwezi kuyabadilisha mambo



Ikiwa wewe unaelewa kuwa hisia hizi ni za kawaida, huenda ukaweza kushughulikia nao vizuri.

Kushiriki katika jamaa yako



Kunayo thamani nyingi katika kujaribu:

- kuelewa utamaduni mpya
- kupata uzoefu upya wa njia mpya ya maisha



Jaribu:

- kutoka nje



- kukutana na watu wapya



- kujitolea – kufanya kazi isiyolipwa inayowasaidia watu wengineo



- kushiriki katika shughuli za jamii na matukio



Hii itakusaidia wewe:

- kujifunza kuhusu Australia



- kushirikiana utamaduni wako na Waaustralia

Fanya mambo yanayokupa wewe maisha bora ya baadae



Jaribu kuona siku zako za mwanzo huko Australia kama hatua moja ya maisha yako wewe – mwanzo wa matumaini yako ya baadaye.



Nenda kwa masomo ya Kiingereza.



Wao wataifanya:

- kukusaidia uwe sehemu ya jumuiya yako



- kukusaidia wewe kujiheshimu kwako – jinsi unavyosikia vizuri kuhusu mtu unaye wewe

Fanya mambo maalum kwako wewe mara kwa mara



Pata mazoezi fulani:

- nenda kwa mazoezi ya kutembea au kukimbia
- endesha baiskeli



Kutana na marafiki yako.



Jaribu shughuli mpya – kitu unachopendelea kukifanya kwa sababu unakifurahia – au kuanza kuifanya tena shughuli ya zamani.



Wewe ungeweza:

- kupanda bustani ya mboga



- kujifunza jinsi ya
 - kucheza chombo cha muziki
 - kupaka rangi kwa picha
 - kucheza michezo



Australian Government
Department of Social Services

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

