



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

Информация о правильном
ведении бюджета

Финансы семьи с малышом

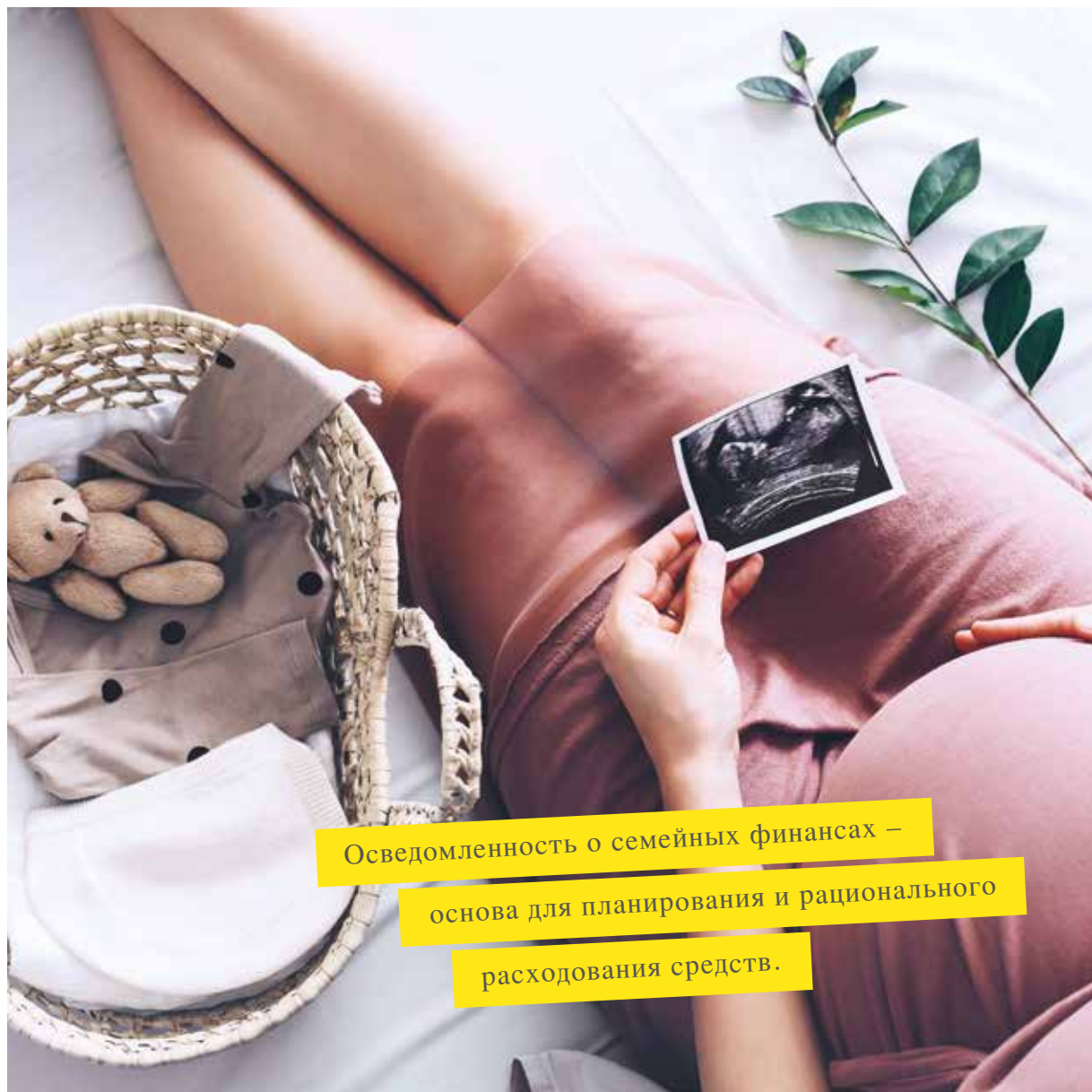
Беременность — это время перемен и подготовки к новому этапу жизни

Рождение ребенка зачастую становится радостным и ожидаемым событием. С появлением малыша повседневная жизнь, ритм и уклад жизни семьи часто меняются, меняется и ее финансовое положение. Практическое планирование — это один из способов вступить в новую фазу жизни и семейной жизни в целом. Возможно, вы уже выяснили, как отпуск по уходу за ребенком повлияет на ваш доход, или подсчитали, сколько будет стоить покупка вещей для малыша.

Финансовые вопросы касаются всех нас, независимо от дохода. Говорить о деньгах не всегда легко. Почерпнутый в детстве образец разговоров о деньгах, трат и сбережений часто является основой того, как мы относимся к деньгам во взрослом возрасте. Став родителем, вы должны думать о деньгах с точки зрения обеспечения своего будущего и будущего своего ребенка.

Беременность — хороший момент остановиться и поразмышлять о своих собственных и общих ожиданиях, чувствах и смыслах, связанных с деньгами. Открытый разговор о деньгах помогает прояснить ценностные представления о них. В семье такой разговор помогает прояснить, сколько денег имеется в распоряжении и куда они тратятся, а также какие убеждения, представления и ценности влияют на наше использование денег.

Беременность — особенно благоприятное время для изменения связанных с деньгами привычек. Эта брошюра поможет вам осмыслить собственную ситуацию и определить возможные потребности в изменениях. Вы можете изучить ее самостоятельно или вместе с супругом/супругой.



Осведомленность о семейных финансах –

основа для планирования и рационального

расходования средств.

Предвидение и планирование улучшают ощущение контроля над ситуацией

Уровень доходов взрослых может существенно различаться даже в рамках одной семьи. В отношениях хорошо договориться не позднее начала беременности о том, какие расходы будут совместными и как они будут покрываться. Также хорошо вместе поговорить о том, как и на каком основании в семье принимаются решения относительно денег. Существует множество способов организовать совместные финансы. Важно, чтобы все было четко согласовано и чтобы совместные расходы и траты, связанные с ребенком, разумно распределялись между обоими родителями. Совместное использование отпуска по уходу за ребенком обоими родителями укрепляет связь с малышом и повышает уровень экономического равенства, например, размер будущей пенсии.

Вы можете заранее подготовиться к изменениям в своей повседневной жизни и финансовом положении. Готовность усиливает чувство контроля. Вы можете начать с выяснения, какие изменения вызовет отпуск по уходу за ребенком в доходе семьи. В большинстве случаев

доходы семьи снижаются, по крайней мере, временно, а расходы могут увеличиваться по мере роста семьи. Если вы все еще находитесь в начале своей трудовой карьеры или ваши трудовые отношения непостоянны, предсказать последствия может быть труднее. Родители получают поддержку с начала беременности и на протяжении различных видов отпуска по семейным обстоятельствам. Для получения более актуальной информации о сроках пособий, их размере и порядке подачи заявок обращайтесь в Kela.

Расходы семей с детьми разнятся в зависимости от возраста ребенка. Различные калькуляторы и примеры бюджетов помогут вам спрогнозировать семейные расходы. Например, на сайте Гарантийного фонда (Takuusäätiö) можно найти калькуляторы, которые помогут оценить будущий уровень расходов. Составление собственного бюджета проясняет, какие расходы обязательны к покрытию и увеличивает предсказуемость. Например, возможно, пришло время сменить место жительства, приобрести автомобиль или рассмотреть различные варианты страхования.



Достойная жизнь малыша

не зависит от денег.

Чем младше ребенок, тем меньше вещей ему необходимо для жизни. Набор для молодых матерей надолго снабдит вас всем необходимым.

Ребенку необходимы

- Чистое и безопасное место для сна
- Коляска или другое средство передвижения
- Подгузники и пеленки
- Витамин D в соответствии с рекомендациями
В вашей детской консультации вы получите рекомендации по основным лекарствам для ребенка
- Одежда, которую можно легко найти в секонд-хэнд
- Возможные вспомогательные средства для грудного вскармливания или бутылочки и молочные смеси для кормления из бутылочки.
- При передвижении на автомобиле – автокресло, которое можно взять в аренду.
- Аксессуары и игрушки, которые лучше приобретать по мере необходимости, учитывая возможности вторичного использования.

Подробнее:

kela.fi и martat.fi → Сколько стоит жизнь (Mitä eläminen maksaa) и игра "Нужное, необходимое, бесполезное" (Välttämätön, tarpeellinen, turha)

Расходы рекомендуется оплачивать в порядке значимости:

- жилье и связанные с ним основные расходы, такие как отопление и водоснабжение
- продукты питания
- лекарства и медицинские расходы
- телефон
- расходы на мобильность
- погашение долга

После этого можно планировать бюджет и на другие расходы – накопления, одежду, хобби и встречи с друзьями.

Не забудьте включить в список и другие периодические оплаты, например, за услуги потокового вещания.

Повседневным навыкам обращения с деньгами можно научиться

Финансовая грамотность – это умение правильно вести повседневные денежные дела. Навыкам обращения с деньгами можно научиться на любом этапе жизни. Рождение ребенка – хороший момент, чтобы остановиться и присмотреться к своим финансам и привычкам потребления, в том числе, например, к привычкам в еде. Первый шаг – определить свои доходы и основные расходы, и планировать свои траты исходя из этого. Финансовая грамотность означает и понимание, что деньги значат для вас, и какие моменты влияют на ваши решения о расходах.

Подробнее:

takuusaatio.fi → *Управляйте
своими деньгами (Hallitse
rahojasi)*

Финансовая грамотность – это:

- знание, каков ваш доход и сколько денег у вас на счету в банке,
- знание, каковы ваши расходы,
- знание, каковы суммы ваших долгов, и кому вы их выплачиваете,
- своевременная оплата счетов,
- получение дохода, достаточного для покрытия потребления,
- умение прогнозировать будущие расходы и приобретения,
- умение откладывать суммы в "подушку финансовой безопасности"
- осведомленность о реальных процентах и начислениях по различным платежам и задолженностям,
- понимание рисков, связанных с использованием кредитов, краткосрочных займов и неформальных долгов,
- умение своевременно обратиться за помощью в случае необходимости.

PIENETKIN TEOT RAHA-ASIOIDEN

HALLITSEMISEKSI TUOVAT

ONNISTUMISEN KOKEMUKSEN.

Небольшие выборы меняют жизнь к лучшему

Отношения с деньгами формируются в той среде, в которой мы живем. Деньги связаны во многом с нашими ценностями, установками и поступками. Наше потребление определяется многими факторами, такими как семейное окружение, привычки, эмоции и разум, желания, удобство, цена и социальные сети. Суждения окружающей вас среды могут оказывать давление на потребительские привычки.

Как родителю вам, порой, бывает трудно понять, какие покупки являются необходимыми, особенно когда маркетинговые уловки строятся на нашем убеждении, что ребенок достоин самого лучшего.

Во время походов в магазин полезно остановиться и подумать, есть ли реальная необходимость в покупке или это просто сиюминутное желание. Сделав осознанный выбор, вы сможете использовать сэкономленные деньги на вещи, которые действительно важны для вас.

- Избегайте ненужных покупок. С меньшим количеством вещей повседневная жизнь может стать проще. Вместо покупки вещи можно получить в обмен, взять в аренду или напрокат. Многие покупки для малыша нужны лишь на короткое время.
- Вы можете обмениваться игрушками с друзьями и знакомыми. Крупные приобретения имеет смысл взять в аренду, чтобы попробовать перед покупкой.
- Начните с маленьких шагов, с тех вариантов, которые вам легче всего выбрать. Для кого-то самым простым способом является избавление от лишних трат путем контроля за покупкой продуктов питания, а для другой семьи – поиск наиболее выгодного поставщика электроэнергии и сокращение ее потребления.
- Вы можете повлиять на свои расходы на питание, покупая основные продукты для самостоятельного приготовления и отдавая предпочтение сезонным овощам.

Рациональное потребление экономит деньги и сохраняет окружающую среду

Об экономике и потреблении невозможно рассуждать в отрыве от экологической перспективы. Обеспечение достойной жизни будущих поколений требует от нас более рационального потребления. Необходим общий сдвиг в мышлении от потребления к умеренности. Бережное отношение к окружающей среде помогает принимать разумные решения и ценить совместную работу.

Разумное потребление полезно как для ваших собственных финансов, так и для окружающей среды. Это экономит и ваше время: время, потраченное на покупки, и время, необходимое для ухода за приобретенными вещами – их организацию, уборку, уход и стирку.

Родителям первенца приходится приобретать большое количество вещей, требующихся лишь на короткое время и выливающихся в немалые суммы при приобретении их новыми.

Отдавая предпочтение использованию секонд-хэнд, можно не только уменьшить свои расходы, но и внести вклад в сохранение окружающей среды. Одежду, особенно для малышей, можно купить в прекрасном состоянии и с рук, поскольку она используется в течение лишь нескольких месяцев. Не стоит тратить деньги на покупку нового.

Подробнее:

*martat.fi ->
lapsiperheet*

Получить в подарок впечатления

Или деньги на хобби

– Этому будет рад и маленький

именинник.



Финансовая подушка и сбережения

Сбережения часто являются хорошим способом подготовки к изменению дохода или рождению ребенка. Однако, если ваше материальное положение было стесненным и до беременности, накопление какой-то суммы может оказаться невозможным. Тем не менее, даже тот факт, что вы сможете растянуть деньги на целый месяц или точное представление, на что тратятся деньги или когда необходимо оплатить счета, может дать вам ощущение контроля над ситуацией.

Предусмотрительность и планирование в повседневной жизни экономят ваши деньги и время. Когда экономятся деньги и время, бремя повседневной жизни облегчается. Слишком жесткий план может привести к стрессу, попробуйте оставить себе некоторую свободу действий. Даже небольшие успехи приносят удовлетворение. Финансовое планирование может помочь воплотить мечты в реальность.

Подробнее: takiusaatio.fi →
Управляйте своими деньгами
(Hallitse rahojasi)

Так можно накопить финансовую подушку:

- Домашние запасы – это первый маленький буфер в повседневной жизни. Под запасами подразумеваются продукты питания и все необходимое для повседневной жизни, что хранится дома на случай непредвиденных ситуаций. В семье с детьми наличие запасов упрощает быт.
- Начать процесс накоплений можно с использования различных инструментов микросбережения, например, с накопительной функции платежных карт. Даже небольшая сумма дарит ощущение безопасности.
- Идея "Заплати сначала себе". Отложите, например, сначала даже небольшую часть своего дохода на отдельный счет, а бюджет рассчитайте на оставшуюся сумму.
- Подумайте, что может побудить вас к экономии. Возможно, вы нацелены на более крупную покупку, или же просто осознание того, что вы смогли отложить некоторую сумму денег, снижает ваш стресс.



Радость нужна нам

и в повседневной жизни.

Предсказуемость уменьшает беспокойство, связанное с возможными изменениями в жизни

Достаточный доход обеспечивает предсказуемость и безопасность повседневной жизни, в то время как небольшой или нестабильный доход может усиливать неуверенность и стресс. Денежные затруднения и стресс – достаточно распространенные явления, и то, что вы остаетесь с ними наедине, усугубляет затруднительное положение.

Изменения в жизни – становление родителем или разрыв отношений, – усиливают финансовое беспокойство. Опасения могут быть самыми разными: от того, смогут ли родители обеспечить ребенка необходимыми вещами или оплатить его увлечения, до крайних случаев – хватит ли денег на еду, жилье или медицинское обслуживание. Например, плата за медицинское обслуживание и амбулаторное лечение во время беременности и родов может вырасти до неожиданных размеров.

Деньги также могут быть способом регулирования различных эмоций. Опыт

отчуждения или бедности в детстве могут присутствовать на задворках сознания и во взрослом возрасте, и желание дать своему ребенку как можно больше компенсирует негативные переживания собственного детства. Шопинг или азартные игры также могут быть способом получить удовольствие или избежать неприятных эмоций. Обращаться за помощью следует сразу же, как только возникает беспокойство о том, как вы сами или кто-то из членов вашей семьи распоряжается деньгами.

Если беспокойство о деньгах станет сильным или постоянным, оно способно истощить ресурсы, необходимые для ухода за ребенком. Даже маленький ребенок может почувствовать озабоченность родителей и напряженную атмосферу в доме. Постоянный стресс отрицательно влияет на самочувствие как взрослых, так и детей. Уменьшить его могут распорядок дня, предусмотрительность в расходах и хорошие отношения с близкими людьми.



Практика регулирования

эмоций и стресса помогает

и в управлении финансами.

Подробнее: vauvaperhe.fi
-> Остановка на пути
управления стрессом
(*vauvapysäkki stressin hallintaan*)

Финансовые трудности можно преодолеть

Финансовые и долговые проблемы затрагивают широкий круг семей, находящихся в различных экономических и жизненных ситуациях. Трудности могут быть вызваны множеством различных причин: низким или нерегулярным доходом семьи, высокой стоимостью жилья, внезапной болезнью, разводом, игровой или наркотической зависимостью, неумением распоряжаться деньгами. Наша ориентированная на потребление культура подталкивает людей к тратам, предлагая множество различных вариантов кредита и рассрочки. Скатиться в долговую ловушку достаточно легко.

Если у вас возникли финансовые трудности, не оставайтесь с ними наедине. Нерешенные проблемы отягощают мировосприятие, и усугубляют негатив. Долгосрочные

экономические проблемы истощают человеческие ресурсы, это может затруднить воспитание детей и повседневную жизнь в семье. Страдают и дети. При возникновении трудностей очень важно своевременно обратиться за помощью.

Однако быстрых решений для финансовых и долговых трудностей не существует. Однако даже небольшие шаги по установлению контроля над собственными финансами могут значительно облегчить бремя финансовых проблем. Всегда можно что-то сделать. В конце концов, даже большие финансовые и долговые проблемы возможно преодолеть.

***Подробнее: takuusaatio.fi →
Избавьтесь от долгов
(selviydy veloistasi)***



**Обратитесь за
помощью в решении
финансовых проблем,
если**

- вы просрочили арендную плату или у вас уже возникла задолженность по оплате жилья,
- у вас постоянно возникают трудности с оплатой счетов в установленные сроки,
- вы покупаете продукты питания или другие базовые товары в кредит, потому что у вас недостаточно денег на счету,
- вы неоднократно занимаете деньги у близких или друзей,
- у вас есть несколько кредитов или рассрочек, которые вам сложно оплатить вовремя.

Если вас беспокоят финансовые трудности,
не оставайтесь в одиночестве.

Лучше обратиться за помощью как можно раньше.



Экономическое равенство обеспечивает безопасность всей семьи

Когда рождается ребенок и один из родителей остается дома, чтобы ухаживать за ним, финансы семьи, как правило, терпят изменения, и неравенство в доходах увеличивается. Очень важно заранее обсудить финансовое равенство и участие в расходах на ребенка.

Денежные вопросы – типичный источник разногласий в семье, связанные с ними конфликты часто перерастают в проблемы и чаще угрожают благополучию отношений, нежели другие споры.

Финансы также могут стать инструментом доминирования и насилия.

В любых отношениях случаются мелкие разногласия по поводу денег, но наиболее экстремальной формой денежного конфликта является экономическое насилие в отношениях,

когда одна из сторон стремится с помощью денег подорвать и контролировать финансовое положение и независимость своего партнера. В таком случае речь идет о финансовом насилии, которое зачастую начинается постепенно и незаметно.

Если вас беспокоят вопросы финансового равенства и безопасности в отношениях, вам следует попытаться обсудить их вовремя, прежде чем ситуация обострится.

Вы можете получить помощь в открытых службах по борьбе с домашним насилием.

В вашей ситуации вам могут также помочь консультационная служба по финансовым и долговым вопросам, юридическая консультация или адвокат, социальный или кризисный центр.

Подробнее:

taloudellinenvakivalta.fi

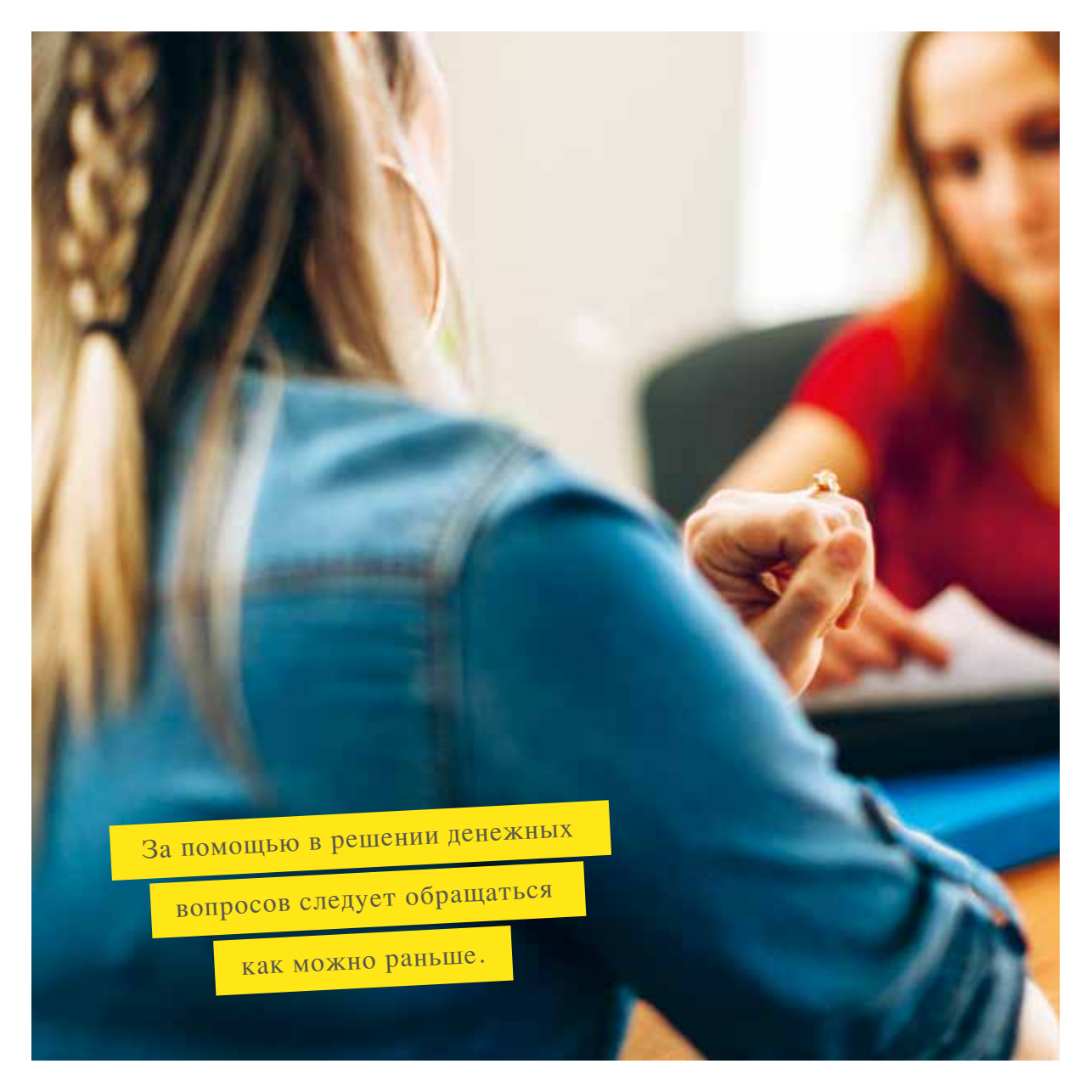
A close-up photograph of a man with a beard and tattoos, smiling and holding a baby. The man is looking down at the baby, who is looking up at him. The man has a ring on his finger and is holding a small blue object in his hand. The background is blurred.

Формы экономического насилия:

- Денежный контроль – это когда супруг контролирует расходы семьи, например, единолично принимает решения о покупках и праздниках, или иным образом стремится использовать деньги для получения власти.
- Финансовая эксплуатация – это, например, ситуация, когда супруг/супруга берет кредиты/ипотеки, используя данные другого супруга, или контролирует платежные средства.
- Финансовое насилие после развода – это, например, затягивание спора об опеке над ребенком или неуплата алиментов.
- Создание помех для работы или учебы.

Экономическое насилие замалчивается
и менее известно, чем другие формы насилия.

Простое признание этого явления помогает
предотвратить его.

A photograph of two women in an indoor setting. The woman in the foreground, seen from the back, has long blonde hair in a braid and wears a blue denim vest. She is holding a small object in her hand. The woman in the background, wearing a red shirt, is looking towards the first woman. The scene is softly lit, suggesting a casual conversation.

За помощью в решении денежных
вопросов следует обращаться
как можно раньше.

Помощь в решении финансовых проблем

Проблемы с деньгами встречаются чаще, чем кажется, но о них слишком мало говорят. Чувства стыда, вины и страха часто являются препятствием для разговора. Хорошая жизнь складывается из многих вещей, но в обществе потребления невозможно игнорировать значение денег как фактора благополучия.

Открытый разговор о деньгах предотвращает возникновение проблем. Управление финансами – это навык, который можно оттачивать на протяжении всей жизни. Не всегда можно решить финансовые трудности в одиночку. За поддержкой в финансовых вопросах следует обратиться как можно раньше.

Анонимная помощь в режиме онлайн

Чат фонда Takuusäätiö "Спроси о деньгах"
(Kysy rahasta)

Чат ассоциации Ensi- ja turvakotien liito оказывает поддержку семьям с детьми, помощь в случаях насилия, наркомании в семьях с малышами, в ситуациях расставания
nettiturvakoti.fi
vauvaperhe.fi
taloudellinenvakivalta.fi

Несложно и просто получить помощь в

Союзе Ensi- ja turvakotien liitto

Консультации Talousneuvola

Фонде Takuusäätiö

Martat – организации диаконической работы приходов

Ассоциации Hope ry

и других организациях

Организациях, оказывающих продовольственную помощь

Организациях для пациентов и их родственников

Помощь административных органов

Финансовое и долговое консультирование
Kela

Бюро юридической помощи

Региональная социальная работа с взрослыми

Появление ребенка приводит к изменениям
в семейном бюджете.

Разговоры о финансах необходимы.



Ensi- ja turvakotien liitto

Проект Stressistä säätelyyn (2020–2022 rr.)

Ассоциация Viola – väkivallasta vapaaksi ry

Ассоциация Vaasan ensi- ja turvakoti – Vasa mödra- och skyddshem ry

Проект Taloudellinen väkivalta tutuksi (2021–2024 rr.)



+ Takuusäätiö

