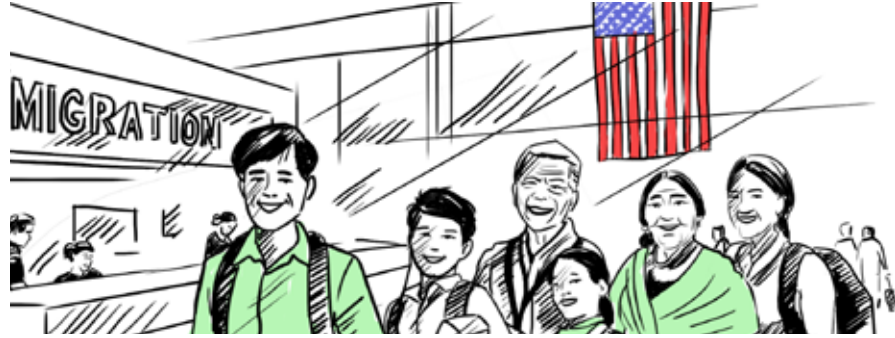


MAREKEBISHO YA UTAMADUNI NCHINI MAREKANI

Kama unaenda mu Amerike, unaweza kuhisi msisimko na woga. Unapotulia katika maisha yako ya mapya mu nchi ya Amerike, utahisi awamu tofauti za marekebisho.



Kuna awamu inne za marekebisho ya kitamaduni. Urefu na ukubwa wa kila awamu ni tofauti. Unaweza kupata awamu sawa zaidi ya mara moja au kuruka awamu.

1 AWAMU YA HONEYMOON

Unahisi kuisimka na furaha kuhusu maisha yako huko Amerike.



2 AWAMU YA KUHARIBU KITAMADUNI

Unajisikia uko na wasiwasi na kuchanganyikiwa unapopitia jumuiya mpya na tofauti.



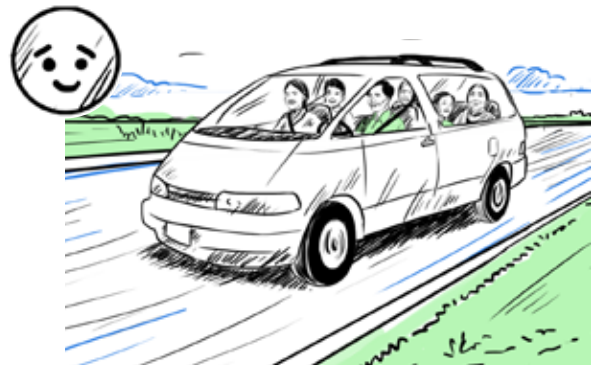
3 AWAMU YA KUGEWUZA

Unajisikia utulivu katika jumuiya yako mpya. Unafurahiya na shughuli za kila siku.



4 AWAMU KUBWA

Unajisikia vizuri na maisha yako mapya na utamaduni. Bado unaweza kuwa na vipindi vigumu, lakini una hisia ya kuwa mali.



Unapozoea maisha yako mapya mu nchi ya Amerike, tumia vidokezo hivi zitakusaidia kukabiliana na mfidhaiko na mshtuko wa kitamaduni.

- 1 Jifunze Kiingereza itakusaidia kupata kazi, kukutana na watu wapya na kupata marafiki.



- 2 Tafuta miunganisho na wengine kwa kwenda kwa matukio ya jumuiya, kucheza michezo au kujitolea.



- 3 Fanya mazoezi na ushiriki mila yako ya kitamaduni. Kwa mfano, kupika chakula kutoka kwa utamaduni wako, kufuata imani za kidini, au kucheza muziki.



- 4 Tambua kwamba mienendo ya famille inaweza kugeuka. Kwa mfano, watoto wanaweza kuzoea haraka. Kuwa mvumilivu na wasiliana kwa uwazi na kwa uaminifu na famille yako.



- 5 Jifunze baadhi ya kanuni za kijamii za mu Amerike. Kwa mfano, unajua kwamba Wa Amerike wengi wanaamini kuonana ku macho wakati wa mahojiano ya kazi inaonyesha heshima?



- 6 Kuwa mvumilivu na mwenye heshima. Mu Inchi ya Amerike, kuna jamii tofauti, mitazamo ya dini, tamaduni, na mielekeo ya ngono. Ni muhimu kuwaheshimu wengine, hata kama wanatofauti na wewe.



Ni muhimu kukumbuka kugewuka kwa kitamaduni ni mchakato. Itachukua muda kuzoea maisha katika jumuiya yako mpya. Ikiwa unahitaji usaidizi, uliza Wakala wako wa Makazi Mapya.

Cultural Orientation Resource Exchange
For more information, visit Settle In at settlein.us.org.



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**