

Как лучше адаптироваться в Эстонии?

Адаптируясь к жизни в Эстонии, люди сталкиваются с тем, о чем все вроде бы знают, но это нигде не написано. Поэтому перед вами

Шпаргалка для адаптации к жизни в Эстонии



Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Общие замечания | 3 |
| 2. Делопроизводство | 8 |
| 3. Трудовая жизнь | 10 |
| 4. Время | 13 |
| 5. Дети | 15 |
| 6. Школа / Детский сад | 18 |
| 7. Вещи | 21 |
| 8. Еда | 23 |
| 9. Общение | 27 |
| 10. Общение и гендерные роли | 30 |
| 11. Памятные даты | 33 |
| 12. Покупки | 36 |
| 13. Общественный транспорт, дорожное движение | 39 |
| 14. Природа | 41 |
| 15. Банная культура | 44 |

Благодарим всех, кто в ходе опросов (2025) подтвердил, что для адаптации к эстонским обычаям нужна небольшая помощь.

1. Общие замечания

Людам нравится проводить время на природе, у многих семей есть связанные с природой традиции — они ходят в походы, в лес за ягодами и грибами.



Фото: Renee Altroy



Фото: Rasmus Jurkatam

- В Эстонии важно соблюдать вежливость в общественном пространстве. Вежливость означает, что
 - мы не повышаем голос, на крик в общественном пространстве смотрят косо, даже если причиной повышенного тона является радость;
 - мы не идем на физический контакт с чужими людьми, толкаться в очереди или трогать кого-то для привлечения внимания, скорее, предосудительно, люди ждут своей очереди, а для привлечения внимания пытаются установить визуальный контакт.
- Входя в помещение, мы сначала выпускаем людей и только после этого заходим сами.



Фото: Rasmus Jurkatam

- Каждый имеет право на собственное мнение, предпочтения, точки зрения, пока это не вредит другим или не противоречит закону.
- Наше общество не иерархично. При решении своих вопросов и проблем вы, вероятно, получите помощь у специалиста, а не у его начальника.
- Религия в Эстонии не важна на общественном уровне, но многие наши ценности и нормы поведения все же связаны с христианским культурным пространством.
- В Эстонии свобода вероисповедания, т. е. каждый имеет право исповедовать в своей частной жизни подходящую именно для него религию. Религиозная принадлежность не является темой для разговора в обществе, состоящем из не знакомых между собой людей.



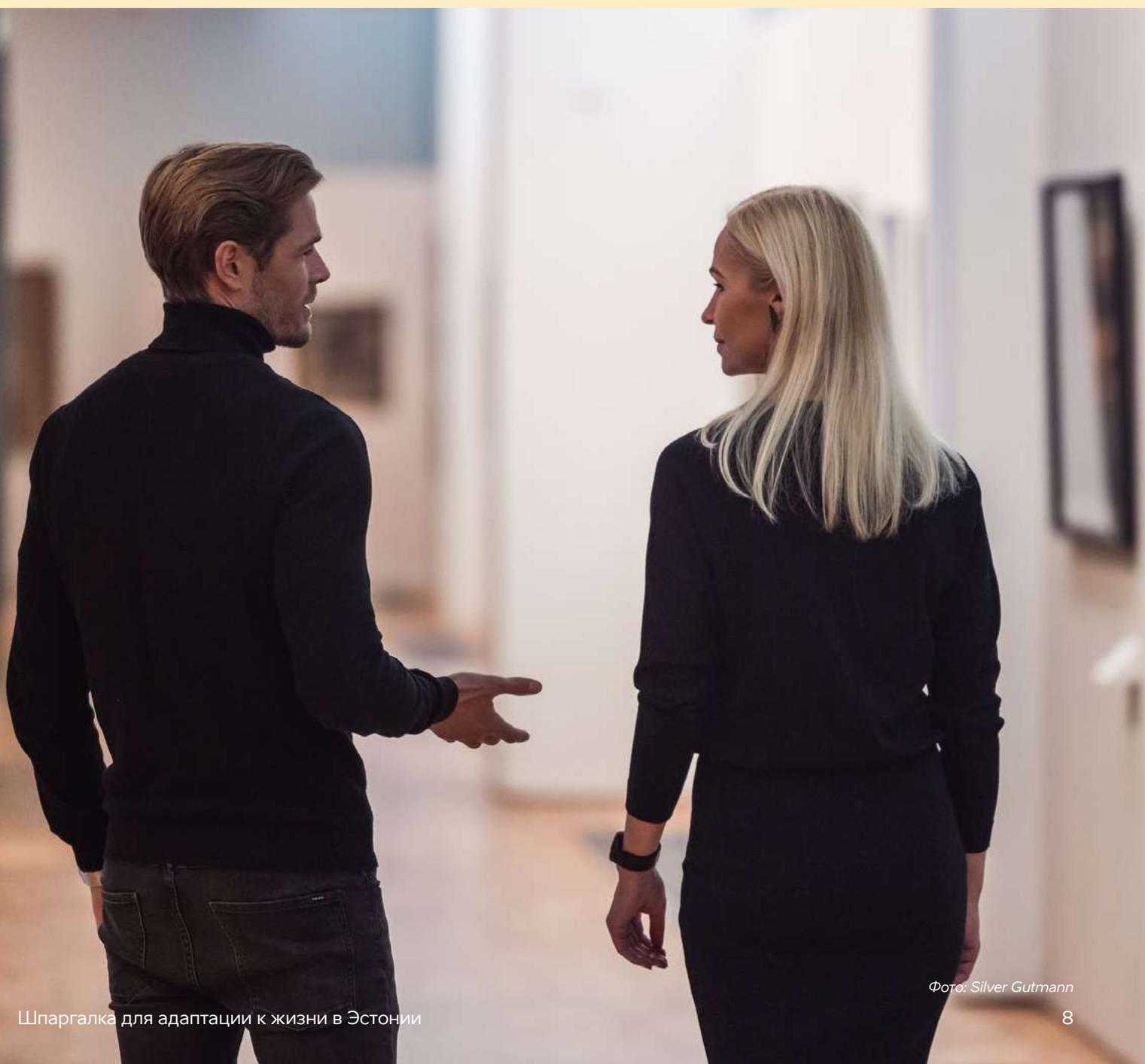
- Людям нравится проводить время на природе, у многих семей есть связанные с природой традиции — они ходят в походы, в лес за ягодами и грибами.
- Заслуживающих доверия информационных каналов много, среди государственных, например, ERR, Delfi, Postimees, Äripäev и издания, предоставляющие информацию о местной жизни.
- Применение физической силы и насилия в отношении человека, животных и чужого имущества наказуемо и резко осуждается обществом.
- В темное время и при плохой видимости (дождь, туман) мы носим светоотражатели, чтобы быть видимыми в дорожном движении, и чтобы водители нас замечали.

Ношение светоотражателя является обязательным, если его нет, полиция может наложить штраф. [Смотреть подробнее](#).

- В период распространения вирусов мы думаем о том, чтобы никого вирусом не заразить. Если вы простужены или больны, оставайтесь дома и отмените запланированные встречи.
- Дома или в гостях снимают уличную обувь.

2. Делопроизводство

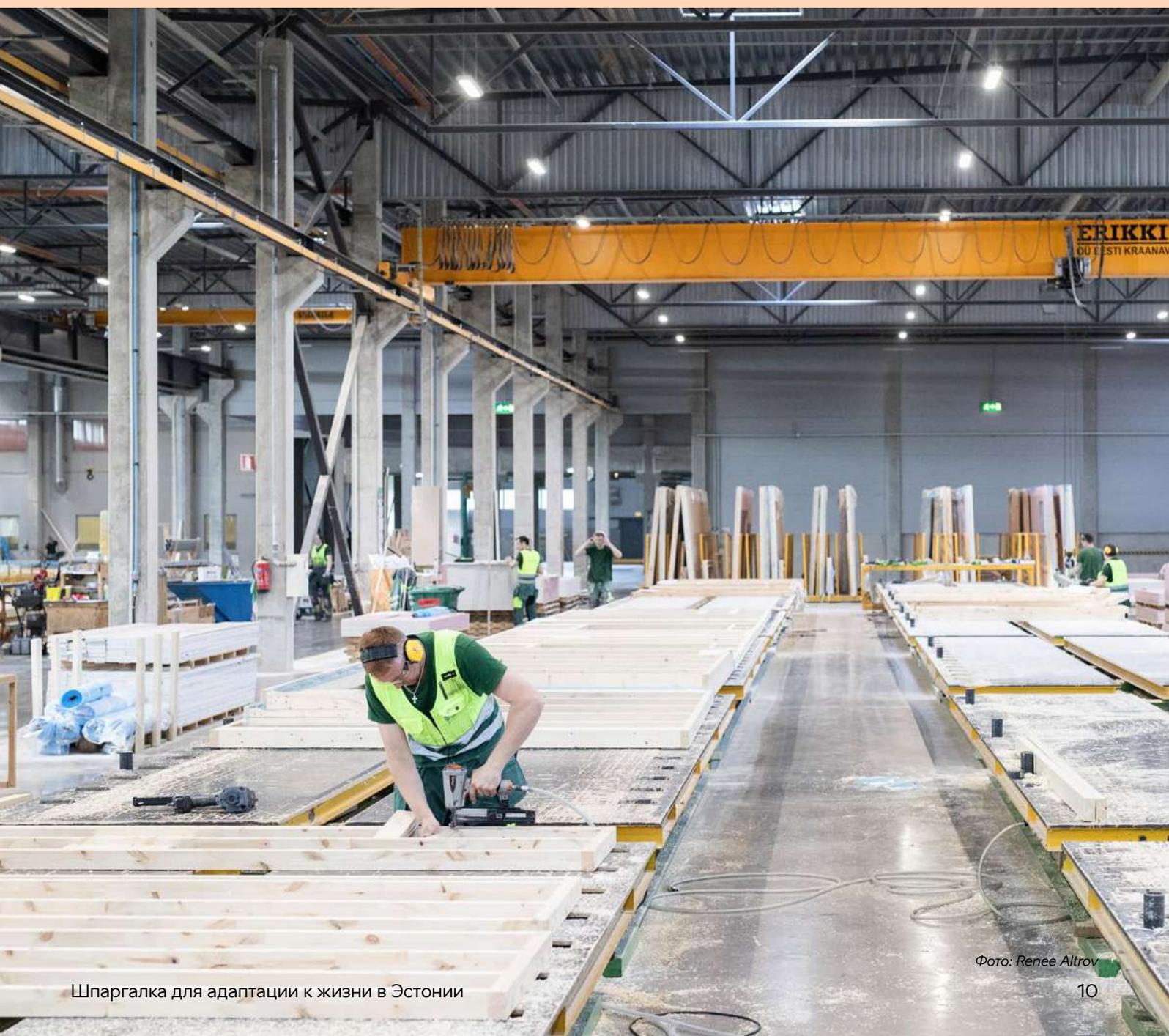
В Эстонии нет кастовой системы и социальной иерархии — можно поговорить с мэром, министром или президентом, если есть такая необходимость. Президент может встретиться и на улице.



- Чиновники являются поставщиками общественных услуг, опорой и помощью для людей.
- Время для визита бронируется заранее через интернет или по телефону — в банк, к врачу, к чиновнику.
- Если вы записались на прием (например, к врачу, к чиновнику), то надо приходить вовремя (точно или немного раньше) и взять с собой необходимые документы.
- Делопроизводство ведется на эстонском языке, то же самое касается визита к врачу. По возможности оказывается помощь на русском или английском языке.
- Чиновникам, врачам или другим поставщикам услуг подарки нести не надо. Подарки делают ситуацию неловкой для всех, потому что это взятка, дача и взятие которой в Эстонии наказывается.
- Может случиться, когда чиновник забывает, что не все люди знают об услугах и правах. Всегда можно задать уточняющие вопросы о том, каковы следующие шаги и что теперь будет происходить. Чиновник обязан давать пояснения — это означает, что он должен обосновывать решения.

3. Трудовая жизнь

О необходимости отсутствовать на работе по возможности сообщают заблаговременно чтобы работодатель успел провести необходимую реорганизацию.



- Идя на собеседование по трудоустройству, одеваются чисто и аккуратно (в зависимости от работы), а верхнюю одежду в помещении снимают.
- Пишите резюме исходя из своего реального опыта и образования, подчеркивая свои сильные стороны. По возможности указывайте рекомендателей, с которыми у вас есть предварительная договоренность.
- Важным считается соблюдение условленного времени, как на работу, так и на собеседование следует приходить в нужное время (или немного раньше).
- График отпусков на год согласуется с работодателем в январе-феврале. Отпуск предусмотрен законом, обязательно следует отдыхать раз в год не менее двух недель подряд.
- Рабочие задания выполняются в соответствии с договоренностью. Если инструкции неясные, то следует переспросить, если есть предложения, то рассказать о них.
- Общение с начальством и коллегами уважительное и дружелюбное.
- Основой трудовых отношений и работодателем является трудовой договор. Договор может быть подписан как на бумаге, так и в цифровом формате — в обоих случаях подписанные договоры имеют равную юридическую силу.



- Прекращение трудового договора
Работник может сообщить о своем желании расторгнуть трудовой договор как в письменной форме на бумажном носителе, так и по телефону, с помощью сообщения, электронного письма или другого электронного канала связи (SMS, мессенджер, электронная почта). Важно, чтобы у работника было подтверждение уведомления (скриншот, электронное письмо), подтверждающее, что работодатель был официально уведомлен и что уведомление было отправлено за 30 дней до окончания трудовых отношений.

4. Время

Мы приходим, скорее, немного раньше, опаздывать считается невежливым. Условленное время — значит, на несколько минут раньше.



Фото: Renee Altrov

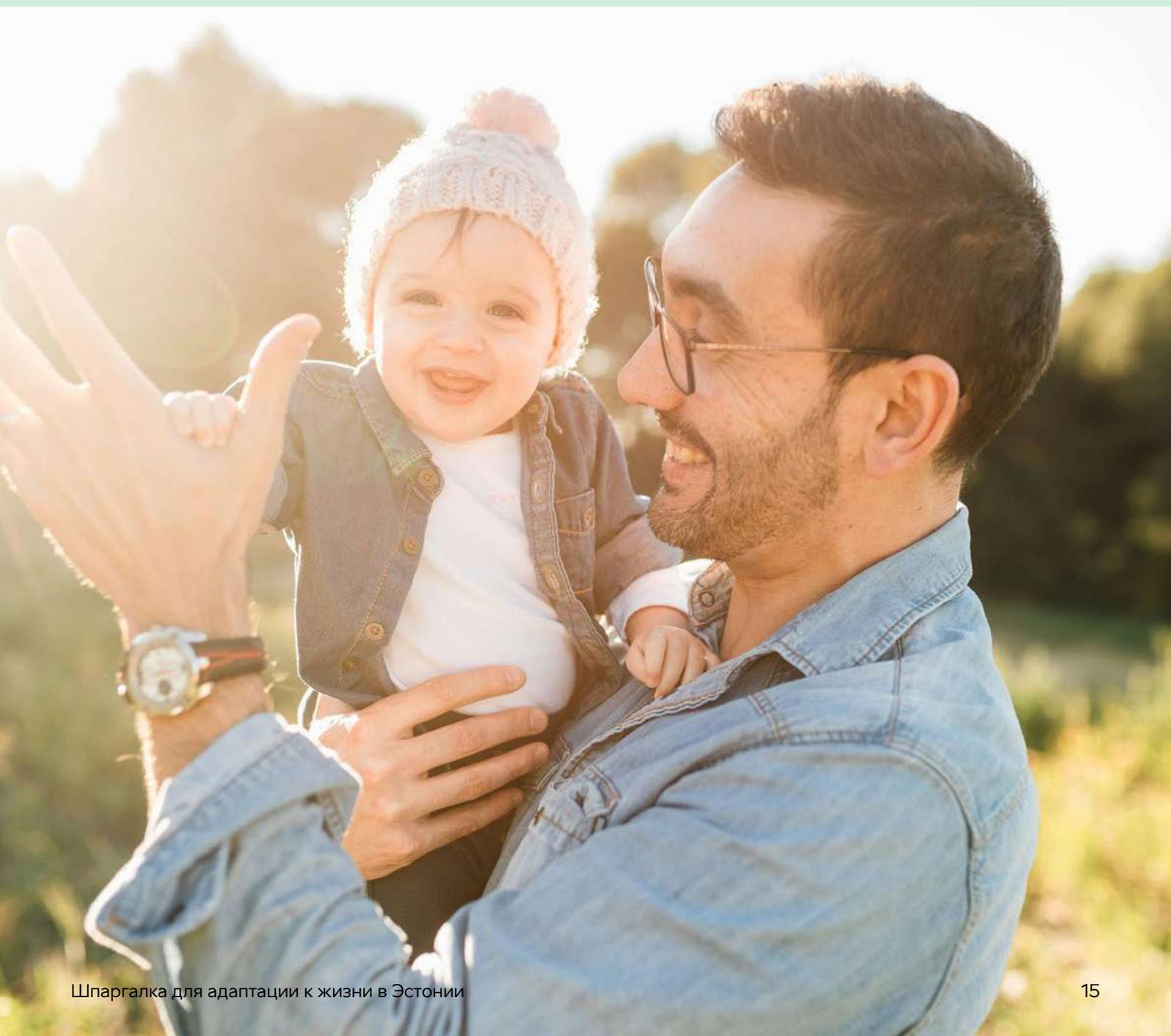


Фото: Silver Gutmann

- Важно придерживаться договоренностей и назначенного времени. Если мы не можем ответить или прибыть на место в условленное время, то сообщаем об этом второй стороне заранее.
- Обязательства выполняются своевременно. Если по какой-то причине это невозможно, то мы при первой возможности связываемся и объясняем, в чем дело.
- Ночной покой, т. е. тихое время, начинается в 23:00 (перед выходными и праздниками — в 24:00), и чтобы призвать нарушителей к порядку, можно обратиться в полицию.

5. Дети

За поведение своего ребенка несет ответственность родитель, который должен объяснить ребенку, что уместно делать в общественном пространстве, а что нет.



- Каждый человек обязан сообщить о находящемся в беде ребенке по номер экстренной помощи 112 или по телефону помощи детям 116 111.
- Физическое наказание ребенка и психическое насилие запрещены законом.
- Маленькие дети в первые месяцы и годы жизни должны регулярно проходить контроль у семейного врача. Семейная сестра и семейный врач делают и прививки в соответствии с государственной программой вакцинации.
- Родитель сам следить за своим ребенком в общественном пространстве — не стоит предполагать, что без просьбы кто-то другой будет следить за вашим ребенком или обеспечит его безопасность. Если кто-то занимается в общественном пространстве чужим ребенком или призывает его к порядку, родители могут посчитать это нежелательным вмешательством.
- Отец играет в воспитании ребенка такую же важную роль, что и мать. Отцы могут уходить с ребенком и в отцовский отпуск, т. е. мать в течение первых трех лет работает, а отец (в это время) находится с ребенком дома.
- Воспитание ребенка разное в каждой семье, и касающиеся воспитания посторонние комментарии могут посчитать обидными.



- Невежливо на игровой площадке или в детском саду брать чью-то личную игрушку или велосипед без спроса.
- Младенцы спят зимой на улице — и это нормально. Свежий воздух обеспечивает хороший и глубокий сон.
- Осенью и зимой, когда ребенок сидит/лежит в коляске, необходимо учитывать, что ребенку еще холоднее, чем вам — одевайтесь и одевайте его соответствующим образом (шапка, рукавицы, сапоги).
- Больных детей в детский сад/в школе не отправляют.
- Кормление детей в общественном пространстве — вопрос личного выбора каждой матери.



- В Эстонии уделяется большое внимание психическому здоровью как детей, так и родителей.
- Каждый подросток может получить бесплатную круглосуточную поддержку и консультацию. lasteabi.ee/ru
- Кризисное консультирование предлагается женщинам с детьми, которые стали жертвами насилия или пострадали от домашнего насилия. palunabi.ee/ru

6. Школа / Детский сад

Со школой сотрудничают и поддерживают тесную связь через систему e-kool. В ней можно видеть домашние задания, оценки, общаться и обмениваться информацией.



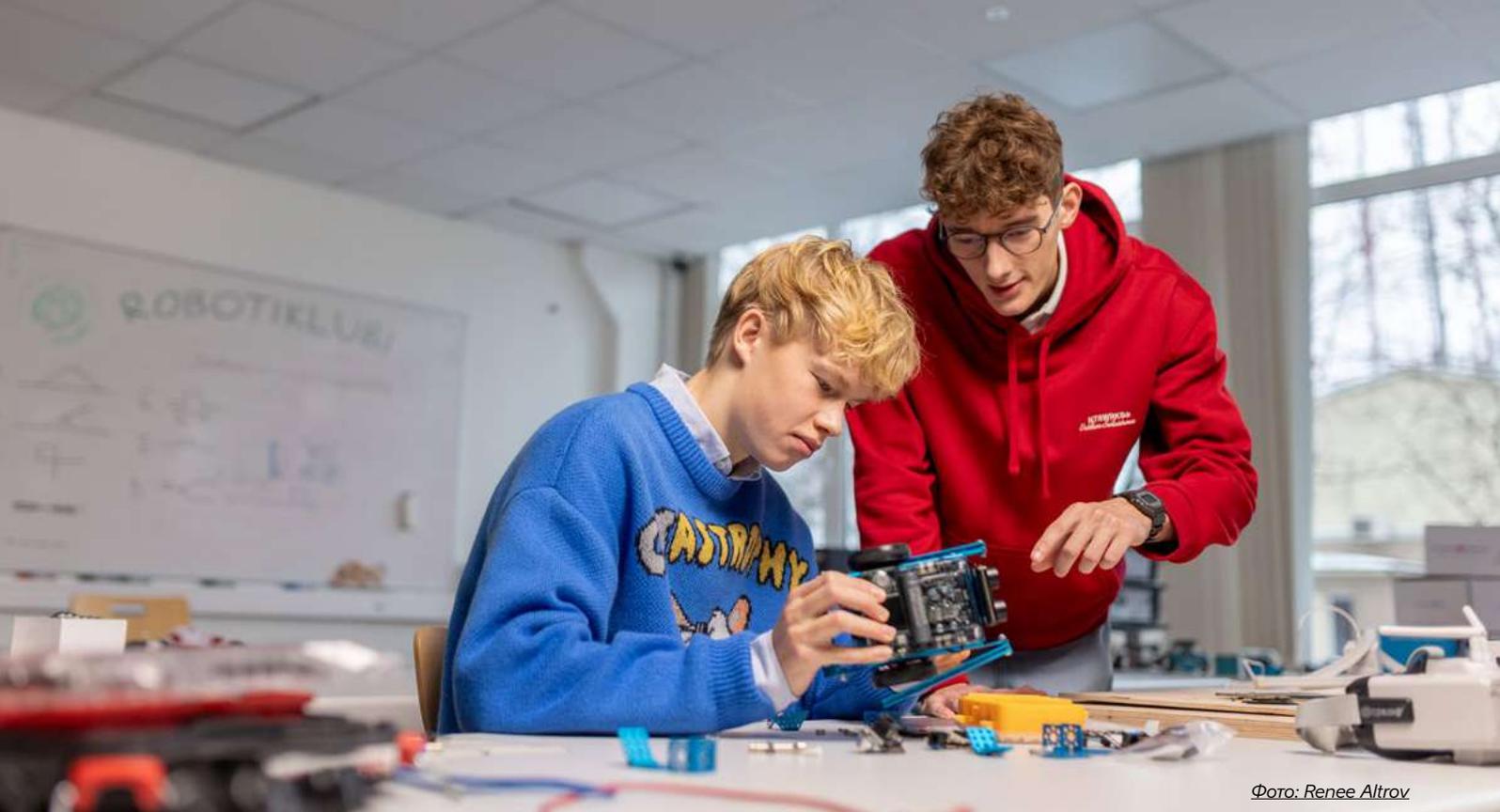


Фото: Renee Altrov

- В каждой школе и детском саду установлены свои правила и договоренности.
- Первого сентября одеваются немного более празднично и несут учителям цветы. То же самое делается в последний день учебы. Здесь проводятся торжественные собрания по случаю начала и окончания учебного года.
- Учителя проводят развивающие беседы — родителям рассказывают о том, как ребенок развивается в детском саду или в школе.
- Если у ребенка день рождения, то от договоренностей (в классе) зависит, отмечают ли его, и как, в школе / в детском саду.



Фото: Renee Altrov

- В школах работают профессиональные медсестры, которые следят за здоровьем детей. Для вакцинации необходимо согласие родителя, соответствующую информацию дает классный руководитель.
- В школе на уроках физкультуры у детей должна иметься спортивная одежда. После урока физкультуры надо помыться и переодеться в школьную одежду.
- В детском саду детям дают завтрак, обед и полдник, в школе предлагают школьные обеды. Родитель должен платить за школьные обеды, но ребенку обеспечивается недорогое, здоровое и теплое питание.

7. Вещи

Сортировка мусора обязательна. Мы заботимся о чистоте во всех местах и не бросаем мусор, включая окурки, на улицу или на природе.





- Мы передаем найденную вещь в полицию или сами стараемся найти ее хозяина.
- Пустую тару мы сдаем через автомат, чтобы она снова попала в обращение (и получаем залоговые деньги).
- Мы всё больше ценим повторное использование вещей. Например, ремонтируем, делаем из вещей что-то новое или относим в магазины повторного использования.

8. Ёда

Традиционные продукты — это черный хлеб, кама, кровяная колбаса, холодец, картофель в разных видах, квашеная капуста, килька, мульты-капсад и др.

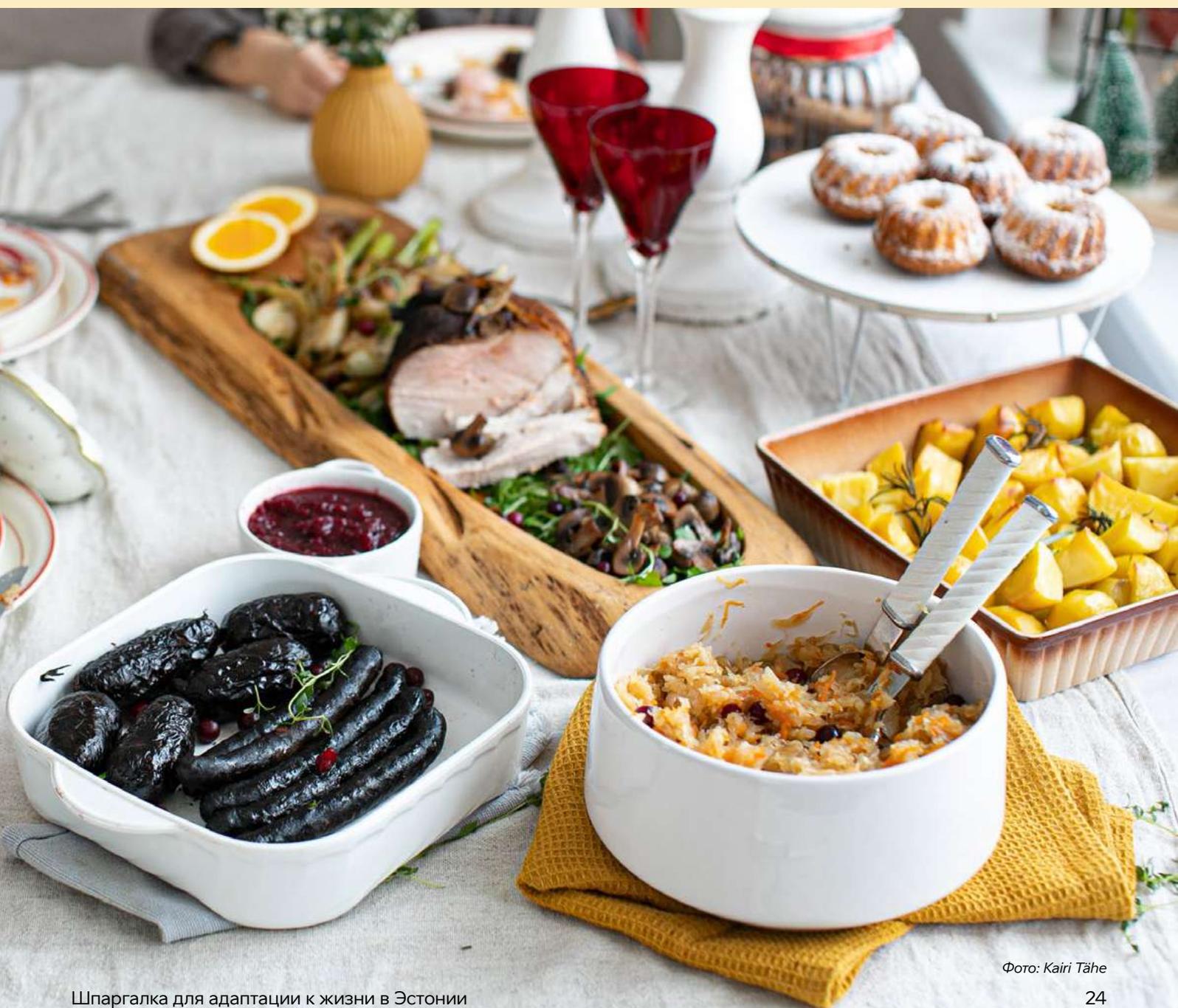


Фото: Kairi Tähe

- Прием пищи при помощи вилки и ножа — скорее, правило, ему учат уже маленьких детей. Мы едим руками немногие изделия (напр., пиццу, бутерброды, бургеры и пр. уличную еду).
- Бутерброд с килькой обязательно присутствует на праздничном столе, когда мы отмечаем что-то эстонское, например, восстановление независимости государства.
- Молочные продукты играют важную роль: зернистый или обычный творог, молоко, сметана, простокваша, йогурт, кефир, масло употребляются ежедневно, как творожные сырки и пудинги в качестве десерта.
- В магазинах богатый выбор мороженого.
- Алкоголь можно покупать и употреблять с 18-летнего возраста. Алкогольные напитки продаются с 10:00 до 22:00. В общественных местах употребление алкогольных напитков строго воспрещается. **ВНИМАНИЕ!** Алкоголь и управление автомобилем несовместимы — в Эстонии нулевой допуск, т. е. разрешенный уровень составляет 0 промилле.
- Совершенно нормально отказаться от алкоголя или какого-то блюда/напитка, если вы не желаете — это никого не обидит.



Фото: Leon Metsallik

- Нет никаких правил относительно того, что нужно съесть или оставить — каждый ест то, что хочет и сколько хочет, но если вы берете что-то на тарелку, берите столько, сколько сможете съесть.
- Свинина является обычным продуктом в Эстонии и употребляется в пищу, в частности, на Рождество в виде жаркого, а летом в виде шашлыка. Много едят рыбы и птицы.
- Для эстонцев важна горячая пища (жаркое, суп), особенно во время обеда.
- Сбор грибов и ягод — это осенние традиции, которые соблюдаются многими.



- Осенью, когда в саду урожай превышает собственные потребности, им с радостью делятся с другими — например, ставят у дороги ящики с яблоками, которые желающие могут бесплатно и без разрешения брать.
- Если спрашивают, вкусно или нет, обычно отвечают «Вкусно» или «Очень вкусно» — это означает, что еда понравилась. Если же ответить «Интересно», это, скорее, означает, что не понравилось.
- Оставлять чаевые необязательно, но это можно делать. Если вы остались довольны, оставьте столько, сколько хотите.

9. Общение

Чтобы подружиться с местными, требуется время, потому что доверие возникает постепенно.





Фото: Rivo Veber

- Эстонский язык является государственным. Говорят также на русском и английском языках.
- Скажите смело, что вы хотите общаться по-эстонски. Не бойтесь делать ошибки и пользуйтесь каждой возможностью изучить язык, потому что это упростит вам жизнь.
- На вопрос «Как дела?» обычно отвечают «Хорошо» или «Нормально». Никто не ждет, чтобы вы выложили всё начистоту. Если вы в дополнение скажете, например, «Только что начал учить эстонский», это даст другому человеку возможность спросить об этом, тогда начнется беседа.

- В Эстонии соблюдают дистанцию (около 1–2 м от другого человека). Всем не подходит обнимание, еще меньше — поцелуи. Физически близко подпускают к себе только самых близких людей (семья, друзья).
- В общественных местах мы стараемся вести себя тихо, чтобы не мешать другим. Видео- и телефонные звонки мы обычно совершаем в частных местах. В общественном транспорте стараемся говорить по телефону коротко и тихо. В общественном пространстве невежливо ставить видео- и телефонные звонки на громкую связь.
- Мы ценим честность и прямоту. *Small-talk* в нашем общении практически отсутствует, мы говорим несколько фраз о погоде и сразу переходим к делу. Намеки и невербальные знаки часто остаются без внимания, мы предполагаем, что нам скажут прямо, как дела или что надо сделать.
- Эстонское общество имеет индивидуалистическое мировоззрение, то есть личное благополучие ставится выше благополучия более широкого сообщества. В общении люди предпочитают оставаться в своем узком кругу и не ищут активно новых контактов.
- Местные люди так просто к себе домой в гости не зовут.

10. Общение и гендерные роли

Значение гендерных ролей в обществе уменьшилось, гендерных профессий или видов работы не существует. Занятиями с детьми и домашними делами занимаются оба партнера.



Фото: Renee Altrov



Фото: Renee Altrov

- Сожительство очень распространено — люди живут вместе, заводят детей, приобретают недвижимость, автомобили и т. д., но официально в браке не состоят. Это совершенно нормальный и приемлемый образ жизни.
- В Эстонии можно заключение брака и сожительство. Заключать брак могут как однополые, так и разнополые пары.
- Расторжение брака и прекращение отношений обществом принимается.



- Сводная семья — в настоящее время много разводов, и когда находится новую любовь, у обоих партнеров могут быть дети от предыдущего сожительства/брака. Люди стараются найти подходящий для семьи уклад жизни, при котором дети делят свое время между разными семьями. В случае развода оба родителя имеют равные права в части воспитания детей.
- Однополые пары — в Эстонии все равны. В общественных местах не принято обсуждать или осуждать выбор другого человека. Оскорбления, издевательства, публичные угрозы, унижение и другие формы дискриминации по признаку пола, вероисповедания, расы или языка являются недопустимыми и наказываются по закону.

11. Памятные даты

Певческий праздник — это большое событие! По возможности люди носят национальную одежду или ее элементы.



- Годовщина образования Республики 24 февраля — собираются с семьей или с друзьями, смотрят концерт в честь годовщины образования Республики (передает канал ETV) и слушают речь президента. Едят национальные блюда, чаще всего на столе присутствуют бутерброды с килькой и фаршированные яйца.
- Рождество проводят с близкими — с семьей и родственниками. Традиционный рождественский стол включает кровяную колбасу, квашеную капусту, жаркое (свинина или индейка), картофель, имбирные пряники, глинтвейн и рождественское пиво.
- Новый год встречают чаще всего с друзьями.
- Масленица (февраль-март): люди катаются на санках, едят масленичные булочки, варят гороховый суп.
- Пасха или праздник Воскресения Христа: красят яйца. Пасха в Эстонии точно меньше связана с церковью, чем во многих других странах мира.
- День рождения отмечать можно, но не обязательно. В детском саду, в школе, на работе существуют разные договоренности насчет этого, об этом стоит спросить заранее.



Фото: Georg Svidlov

- Летние праздники и Янов день: гриль пользуется большой популярностью. В Янов день разжигается костер, люди собираются с друзьями.
- Свадьба — все зависит от возможностей и предпочтений. Обязательной программы нет.
- Похороны: Есть два варианта — гражданская или церковная церемония, похороны в гробу или кремация. Выбор похоронной церемонии часто зависит от предпочтений усопшего.

12. Покупки

В Эстонии во многих магазинах есть кассы самообслуживания. Если вам требуется помощь, попросите об этом работника по обслуживанию. Иногда проводится выборочный контроль покупок.





- В очереди стоят так, чтобы не было физического контакта с другим человеком.
- К обслуживающему персоналу относятся уважительно, вежливо приветствуют его и благодарят.
- Клиентские карты гарантируют соответствующие скидки в магазинах соответствующей сети и возможные персональные предложения.
- Обычно люди берут с собой сумку для покупок. Пластиковые и бумажные пакеты платные.



Фото: Priidu Saart

- В большинстве магазинов можно платить картой. Банкоматы позволят как вносить наличные на счет, так и снимать их со счета.
- В крупных продуктовых магазинах, чтобы сделать заказ в кулинарном отделе и мясном/рыбном отделе, сначала необходимо взять в автомате номерок: обслуживание осуществляется по номерам.
- Тару с залоговой маркировкой мы возвращаем в автоматы по приему тары, которые находятся возле каждого крупного продуктового магазина. За тару мы получаем квитанцию на сумму залоговой упаковки, которую можно реализовать в кассе магазина, управляющего автоматом.

13. Общественный транспорт, дорожное движение

Сначала людей выпускают из двери, а потом сами входят. Это правило действует везде: в автобусе, в лифте, в магазине.



Фото: Renee Altrov

- Красный свет светофора запрещает движение — не двигаются ни автомобили, ни пешеходы.
- Ремни безопасности должны быть застегнуты как в автомобиле (в том числе в такси), так и в междугороднем автобусе на каждом пассажире.
- В общественном транспорте по возможности люди предпочитают сидеть по одному и не общаться.
- В общественном транспорте рюкзак снимают со спины, чтобы он не мешал другим пассажирам.
- Мы воздерживаемся в общественном транспорте от разговоров по мобильному телефону. Если обязательно надо с кем-то поговорить, мы стараемся быть дискретными. Если мы хотим послушать музыку/подкаст, то пользуемся наушниками.
- Обратите внимание на знаки в автобусе, которые указывают на преимущественные права (для людей с маленькими детьми, с колясками, для пожилых людей и т. д.).

14. Природа

На лесной тропе, на болоте или просто во время прогулки есть приятный обычай поприветствовать встречного человека, кивнув головой или дружески поздоровавшись.



Фото: Giulio Gröbert



Фото: Priidu Saart

- Природа доступна для всех, везде вокруг нас, и она является любимым местом, где можно бывать. Природа помогает снять стресс, оказывает благотворное влияние.
- В Эстонии много болот. Там есть хорошие туристические тропы, летом можно купаться, наблюдать красивые восходы солнца, необычную природу, там царят тишина и покой. Не ходите на болота и в топи в одиночку, потому что это может быть опасно, особенно если вы пойдете купаться в болотное озеро (не сможете выбраться).
- RMK (или Центр управления государственными лесами) позаботился о том, чтобы природа была доступна всем бесплатно — смотрите обозначенные лесные тропы, по которым можно гулять, и места для костров, где можно разводить огонь.



Фото: Long-Nong Huang

- Важно, чтобы все вещи, взятые с собой на природу, были возвращены домой, т. е. нужно позаботиться о том, чтобы мусор не остался на природе (обертки от конфет, бумага от бутербродов, бутылки от напитков).
- В лесу можно собирать грибы и ягоды, но это надо делать с умом, чтобы в корзине оказались только съедобные грибы и ягоды. Местные жители имеют свои секретные места для сбора грибов и ягод, о которых они не хотят рассказывать другим.
- Отправляясь на природу, одевайтесь в светлую, ветро- и водонепроницаемую одежду, зарядите телефон. В лес следует ходить с компаньоном, а если вы заблудились, при первой же возможности (батарея телефона быстро разряжается на морозе, а осенью и зимой темнеет рано) позвонить по номеру экстренной помощи 112.

15. Банная культура

Если рядом с баней есть водоем, то из бани идут в воду, чтобы охладиться. Зимой некоторые прыгают в прорубь или катаются в снегу.



Фото: Rauno Livan

- Поход в баню никогда не бывает обязательным, из-за отказа никто сердиться не будет. У каждой семьи или компании друзей есть свои традиции посещения бани — если вас приглашают, всегда стоит узнать, как это происходит в данном конкретном месте.
- В парилке классической бани температура 70—110 градусов.
- В баню ходят в одиночку, с семьей и друзьями, с коллегами — со всеми.
- Разные бани есть в СПА-центрах.
- Традиционно в баню ходят обнаженными и вместе с людьми того же пола (мужчины вместе, женщины вместе). При походе в смешанную баню часто обматываются в полотенце. В общественных банях ходят в плавках/купальниках.
- Перед походом в баню снимите украшения — они сильно нагреваются.

Финансируется Европейским социальным фондом + за счет меры «Поддержка органов местного самоуправления при оказании услуг интеграции, включая адаптацию».

Идея:

Piret Stepanova

Концепция и издание:

Eesti Linnade ja Valdade Liit MTÜ

Антрополог:

Sigrid Solnik

Языковая редакция и переводы:

Ad Rem Tõlkebüroo OÜ,
Kesklinna Tõlkekeskus

Оформление и переплет:

Whitelab OÜ
Vjatsheslav Devjatkin

Руководитель процесса:

Mari Arnover

Благодарим за идеи и вклад:

Piret Stepanova, Janika Hango, Ulvi Lehtsalu, Katre Mägi, Mihhail Jakovlev, Olga Zubenko, Mare Roov, Helena Viks, Evelyn Danilov, Vitali Ljubimov, Sirje Puusepp, Kristina Ots, Kaja Rootare, Svea Stamberg, Farid Azizov, Kirke Kübarsepp, Jelena Martila, Kaisa Üprus-Tali, Piret Zahkna, Maire Vilbas, Mari Arnover

«Если вы хотите узнать больше о каком-либо вопросе, обратитесь к соседям или к местным жителям — они с удовольствием вам все расскажут. Это хороший способ завязать разговор с местными жителями».

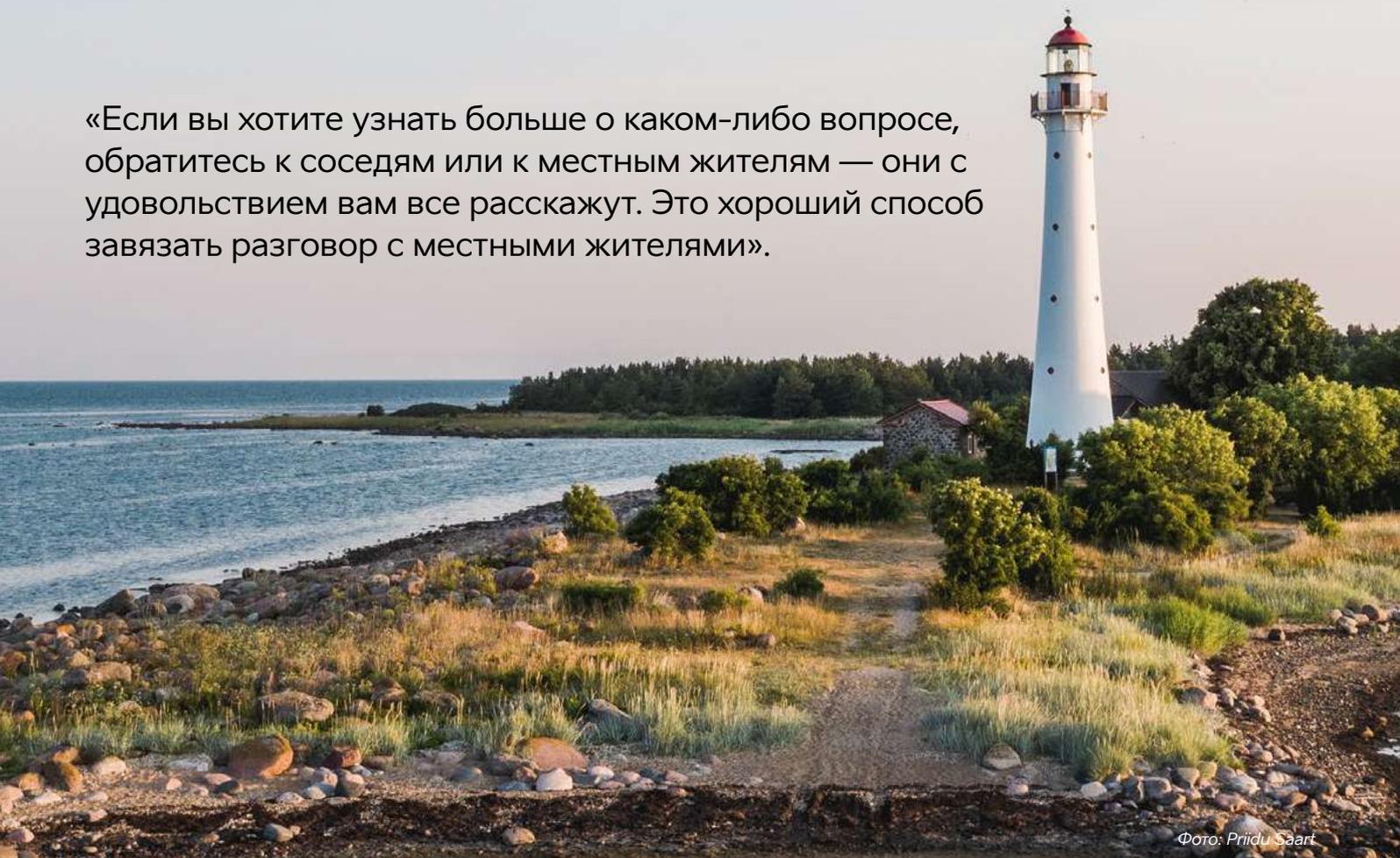


Фото: Priidu Saart