ШКОЛА ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ
ЭКОНОМИЧЕСКОМУ НАСИЛИЮ

Е.В.А.

Основы финансовой грамотности

Проект Ассоциации «Е.В.А.» и Благотворительного фонда развития филантропии «КАФ»

WWW.EVANETWORK.RU

Тел: +7 921 913 03 04

Содержание

- Введение ... 3
- Экономическое насилие ... 4
- Активы и пассивы ... 7
- Доход-Расход ... 10
- Виды семейных бюджетов ... 14
- Кредиты ... 17
- Использование мат. капитала, льгот, пособий ... 23
- Принципы инвестирования ... 27
- Заключение ... 32

«Знайте, чем вы владеете,
и знайте, почему вы этим владеете».

Питер Линч

Все, что вы найдете в этой памятке, будет о финансовой безопасности. Если разобраться со всеми составляющими финансового благополучия, то можно прийти к финансовой свободе.

Сначала вам нужно будет познакомиться с понятиями актив и пассив, затем понять, как вы распределяете свои ресурсы и избавиться от ненужного.

Вы сможете передать эти знания клиентам, а также своим детям и это позитивно отразится на здоровье современного общества и будущих поколений.

Команда Школы противодействия экономическому насилию (ШПЭН) надеется, что после ознакомления с материалом у вас появится уверенность и понимание в отношениях с деньгами.

Глава первая. Экономическое насилие

Экономическое насилие — это форма насильственного контроля, когда у одного человека есть полная финансовая власть над другим, и он использует ее в своих интересах. В нашем обществе не принято говорить об экономическом насилии, как и о деньгах в целом. Исследования показывают, что женщины реже мужчин обсуждают с другими людьми размер своей зарплаты. Женщины страдают от финансового насилия в три раза чаще, чем мужчины. Многие из них потеряли работу после давления со стороны партнера. В целом патриархальный уклад ставит женщину в слабое положение. У мужчин больше власти и контроля.

Характерные признаки экономического насилия — у человека нет собственных средств, работы из-за желания партнера, информации о количестве и источниках дохода семьи.

Еще на экономическое насилие может указать ситуация, когда один партнер контролирует все траты другого, определяет их размер и может ограничивать их в качестве наказания; полностью заведует семейным бюджетом, не платит алименты после развода, берет на партнера кредиты и записывает общую недвижимость на себя.

Экономическое насилие возникает, когда, к примеру, муж не допускает жену к общему банковскому счету. Он скрывает пароль и убеждает женщину, что туда заходить бессмысленно, потому что она все равно ничего не поймет. Часто партнер может утверждать, что она ведет себя слишком расточительно, поэтому выделяет ей ограниченный бюджет, за рамки которого она не может выходить.

Сначала нужно понять, есть ли у вас доступ к своим средствам или кредиты и долги, которые оформлены только на ваше имя. Если нет, то нужно найти способ, чтобы получить его. Также следует навести справки в банке, чтобы не позволить этому повториться в будущем. Если вы не можете пользоваться финансами по своему усмотрению, то речь идет об экономическом насилии.

Если вы должны сообщать партнеру о всех своих расходах, а он нет, то подумайте, как изменить ситуацию. Если вы боитесь своего партнера, то стоит обратиться в кризисный центр для консультации с психологом.

Важно научиться управлять своими финансами самостоятельно. В случае, если вы понимаете, что не распоряжаетесь собственными деньгами, нужно подумать, как взять их под контроль. Если разговоры с партнером привели к агрессивной реакции и появилась угроза для здоровья, то свяжитесь с одной из НКО: личная безопасность — наивысший приоритет.

Также в любой ситуации, в который вы находитесь, постарайтесь обращаться за поддержкой. То, что вы начнете самостоятельно управлять своими финансами, будет очень полезно для вас и эта польза отразиться на всей вашей жизни и на ваших родных. Но еще полезнее, что вы можете для себя сделать это начать психотерапию. Обращаться за помощью - не признак слабости или что вы не справляетесь, это значит, что вам нужна помощь и поддержка, как и другим людям. Самостоятельно не значит в одиночку. Вы сможете разобрать и понять почему вы именно там, где вы есть, что вам мешает жить так, как вы хотите и иметь финансовую свободу. Есть бесплатные горячие линии. Также вы можете найти информацию на сайте вашего города, где вы можете получить бесплатную психологическую помощь.

Например, для Москвы.

Бесплатную психологическую помощь можно получить, записавшись на прием к специалисту. Для этого позвоните по единому справочному телефону Московской службы психологической помощи населению +7 (499) 173-09-09, либо в удобное для вас подразделение службы (ссылка по QR-коду)

В рамках очной психологической помощи оказывается индивидуальное и семейное консультирование по следующим психологическим проблемам:

- семейные конфликты
- детско-родительские и супружеские отношения
- проблемы утраты смысла жизни
- переживания горя, тревог, страхов, одиночества
- проблемы личностного роста и профессиональной деятельности

В течение календарного года клиентам предоставляются: 5 психологических консультаций, 2 сеанса психологической диагностики и консультации у клинического психолога, 3 тренинговые программы, 8 сеансов психологической реабилитации.

Перед получением психологической помощи ознакомьтесь с правилами приема клиентов в Московской службе психологической помощи населению.

Источник: сайт https://www.mos.ru/

Для заметок

Глава вторая. Активы и пассивы

Умение управлять своими финансами открывает множество возможностей, чтобы реализовывать свои желания и улучшать благополучие свое и семейное. Все, чем вы владеете, не только деньги — это ваш капитал. Вещи можно поделить на активы и пассивы. Мы будем рассматривать активы и пассивы с точки зрения финансов, в бухгалтерской сфере есть свои определения этим терминам.

Актив — это то, что приносит человеку какой-либо доход, то есть актив приносит деньги (или другие блага).

Пассив, напротив, сопровождается тратами. Пассив не приносит дохода, на него деньги как раз уходят.

Что может быть активом или пассивом? Смотря что и как, вы используете. Отметьте «+», что вы считаете активом, «-» отметьте пассивы, если может быть и тем, и другим, то «+/-».

- ❑ Недвижимость
- ❑ Автомобиль
- ❑ Дорогие украшения
- ❑ Брендовая одежда
- ❑ Свадьба на деньги, которые взяты в кредит
- ❑ Накопленные деньги, которые хранятся дома или в сейфе
- ❑ Долговые расписки
- ❑ Вклады в банках под процент
- ❑ Ценные бумаги — акции, облигации
- ❑ Собственный бизнес

Теперь давайте подумаем вместе

Недвижимость

Если вы ее сдаете, и она приносит доход, то это актив. А квартира, в которой вы живете, пассив, потому что за нее нужно платить. Но это так же часть вашего капитала и может со временем вырасти в цене.

Долговые расписки

Актив. Если вы надежному человеку дали в долг под небольшой процент, значит вам вернется немного больше.

Вклады в банках под процент

Актив. Инфляция не касается ваших денег и есть небольшой прирост в перспективе.

Ценные бумаги — акции, облигации

Актив с хорошим потенциалом. Но нужно аккуратно действовать, можно много потерять.

Собственный бизнес

Актив с хорошим потенциалом. Но нужно аккуратно действовать, можно много потерять

Накопленные деньги, которые хранятся дома или в сейфе

Актив, но с пометкой, что он медленно обесценивается из-за инфляции.

Автомобиль

Актив, если он вам нужен для работы и помогает зарабатывать деньги, если нет – пассив.

Теперь вы знаете, как оценить покупку нового автомобиля или взятие кредита на какое-то празднество. Все это относится к крупным тратам.

Задание №1

Расписать свои активы и пассивы, подумать от чего можно избавиться и больше не тратить на это деньги. Может быть, это ненужные вещи, которые можно продать или обменять. Выкидывайте совсем старое и не нужное, пусть освободится место для чего-то нового. Полученные деньги отложить в подушку безопасности или пустите на погашение кредитов.

Книга «Богатый папа, бедный папа»
Кийосаки Роберт Т.

Глава третья. Учет доходов и расходов

Все письменные практики очень полезны и с них начинается осознанность в выбранной области. Психологи советуют вести дневник чувств, тренера – дневник питания, финансисты – учёт денежных потоков. Это первый шаг, чтобы взять свои деньги под контроль. Вы увидите на что уходят ваши деньги и сможете где-то урезать траты, а где-то увеличить. Например, может появится статья расходов «Здоровье», в которую закладываются деньги на лекарства и возможное лечение.

Ваш план по расходам поддержит вас в случае, когда доходы резко падают или повышаются.

Расходы делятся на два основных типа – **неуправляемые** и **управляемые**.

Неуправляемые расходы – это регулярные траты. Например, коммунальные платежи, деньги на проездной или бензин, регулярные взносы за школу или детский садик. Эти расходы необходимые.

Совсем другое дело – **расходы управляемые**. Это те траты, которые можно корректировать, искать на чем можно сэкономить. Если из 8000 тысяч на еду, 1000 пришлась на алкоголь, сигареты и сладости, то можно постараться уменьшить эту сумму. Не действуйте радикально, изменения будут происходить постепенно, вам нужно себя поддерживать, а не корить. Все равно будут импульсивные траты, как срывы на диетах, но вы все равно придерживайтесь пути. Дерево сразу не вырастает, но если последовательно за ним ухаживать, а не ругать, что оно медленно растет, то результат будет лучше. Посмотрите, как вам удобнее, кому-то проще отказаться один днем, кому-то проще сократить потребление. Освободившиеся деньги можно откладывать в подушку безопасности.

Табличку можно вести в тетради, в экселе, в приложении для учета доходов и расходов. Вы должны приблизиться к состоянию, когда после всех трат, откладываний денег и выплат кредитов, вы все равно оставались в плюсе. Хоть не на много.

Если ваши траты уходят в ноль, то вы просто передаете деньги из одних рук в другие.

Если вы тратите больше, чем зарабатываете, вы берете в долг у себя будущего и это вас затягивает все в более и более невыгодное положение. Это все можно исправить, но нужно дисциплинированно предпринимать шаги. Дисциплина – это именно то качество, которое вам очень пригодится.

Пример таблицы учета

Категория\Дни	01.12	02.12	03.12	...	31.12	Итого
Плата за квартиру	3 000			...		5 000
Еда		1 000		...	1 000	8 000
Лекарства			500	...		1 000
Садик	2 000			...		2 000

После того, как вы пару месяцев будете следить, куда вы тратите деньги (столбик «Итого»), после этого можно зарплату сразу распределять по этим категориям. То есть начинайте распределять полученные деньги заранее. Это еще называется метод конвертов. Например, 10% вы сразу откладываете в подушку безопасности. Руководствуйтесь правилом «Сначала заплати себе». Затем закладывайте сумму на все постоянные расходы + кредиты, долги. Оставшиеся разделите на количество недель в месяце и это ваши свободные деньги. Не заходите за лимиты.

Что такое подушка безопасности и зачем она нужна?

Подушка безопасности — это 3-6 ваших месячных окладов. Ее цели помочь сохранить уровень жизни в случае, если вы потеряете работу. Помимо подушки безопасности, заранее нужно откладывать на крупные траты, например, новая мебель, отпуск, образование.

Посмотрите таблицу накоплений. «Бытовые дела» – траты, если что-то сломалось и нужно будет купить новую деталь для стиральной машинки или придет пора купить новый чайник. «На ноутбук дочке», «На велосипед» – пример конкретной траты. «На себя» - массаж, кафе, курсы, хобби.

Пример таблицы накоплений

Категория\Дни	01.2022	02.2022	03.2022	...	12.2022	Итого
На бытовые дела	1 000	500	0	...	1 000	12 000
На ноутбук дочке	2 000	1 000	500	...	1 000	12 000
На велосипед	500	500	500	...	1 000	12 000
На себя	1 000	500	500	...	1 000	12 000

Сейчас, когда есть карты, то можно открывать несколько накопительных счетов и переводить деньги туда и потом только тратить. То есть это тот же метод конвертов, но в современных технологиях. И на накопительном счету будет +% к сумме. Посмотрите предложения разных банков по дебетовым картам, у многих есть полностью бесплатные тарифы.

Что еще может помочь в накоплениях?

Если тяжело копить и деньги все равно тратятся, то можно откладывать в валюте. Во-первых, это выгодно. Так как динамика роста наблюдается валюты сквозь года. Во-вторых, валюту будет сложнее потратить, так как ее нужно разменивать.

Также есть игры, например, 52 недели богатства. Каждую неделю вы откладываете сумму больше предыдущей. Начинаете с суммы 10 рублей. Соответственно во вторую неделю вы откладываете 20, в третью 30, в четвертую 40 и т.д. К концу года, на 52 неделе, у вас таким образом будет накоплено 13 780 рублей. Приятный результат, учитывая, что вкладывали вы минимальные суммы.

ФИНАНСОВАЯ ИГРА «52 НЕДЕЛИ БОГАТСТВА»
ОТКЛАДЫВАЮ ПО 10 РУБ.

Неделя	Отложено	Всего
1	10	10
2	20	30
3	30	60
4	40	100
5	50	
6	60	
7	70	
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		

Неделя	Отложено	Всего
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		

Задание №2.

Регулярно вести учет доходов и расходов в любом виде.

Свои траты нужно распределять в зависимости от вашего финансового плана, который строится на ваших целях.

Книга «Давай поговорим о твоих доходах и расходах»
Ричардс Карл

«Вам нужен бюджет. 4 правила ведения личных финансов, или Денег больше, чем вам кажется»
Микам Джесси

Глава четвертая. Семейный бюджет

Можно сказать, что пример личного бюджета представлен в предыдущей главе. Тема семейного бюджета включает в себя совместные траты и накопления. Вам нужно вместе договариваться о ваших планах. Иногда это очень сложно. Но это важно, нужно это сделать обязательно. По возможности чем раньше вы начнете говорить с партнером о своих нуждах и планах, тем лучше будет всем. Если при этом к вам будет применяться экономическое насилие, то возможно это вам и в будущем будет приносить вред.

Некоторые люди предпочитают планирование, они в принципе знают сколько денег и для чего им нужно. С ними будет проще договориться о совместных целях.

Есть люди, которым очень сложно удержать деньги в своих руках, они все время куда-то утекают. Такие люди живут одним днем или считают, что будет все дорожать или рубль обесценится (память о дефолте). С такими людьми может быть сложнее договариваться.

Обычно говорят о 3-х типах ведения семейного бюджета:
раздельный, общий, и смешанный.

Если бюджет **раздельный**, люди за что-то платят из своего кармана. Каждый платит за то, что считает нужным. О больших тратах договариваются отдельно. Этот подход распространен в западных странах. Получается, что супруги максимально независимы друг от друга. Но непонятно кто сколько зарабатывает и на что тратит. Тут важно не занимать одному все время деньги у другого. И долгосрочные цели могут быть разные, что возможно приведет к перекосу в паре. Например, только один в паре откладывает деньги на пенсию.

Общий соответственно наоборот, все деньги скидываются в общий котел и потом распределяются. Общие и личные траты берутся из общих денег. Плюс, что полная прозрачность в доходах, удобно копить на большие траты. Этот тип наиболее распространен в пост советском пространстве, но приводит к частым спорам и разногласиям, потому что у каждого своя точка зрения на что лучше потратить деньги. Или один из членов семьи может тратить большую часть на импульсивные покупки, тем самым растрачивая деньги всей семьи.

При **смешанном** типе часть доходов на заранее оговоренную сумму скидывается в общий котел. Из него берутся деньги на общие траты, еда, дети, поездки. Остальными деньгами каждый в паре распоряжается по своему рассмотрению. В целом этот тип берет лучшее из двух предыдущих, но будут сложности при разном уровне доходов. Это можно решить, если договориться скидываться % от дохода и не одинаковыми суммами.

Для заметок

Задание №3

Определить какой у вас бюджет, какой вы бы хотели, обсудить с партнером.

Свои траты нужно распределять в зависимости от вашего финансового плана, который строится на ваших целях.

Подкаст «Как спланировать семейный бюджет (чтобы не пришлось разводиться)»
Красильщик Илья, Поливанов Александр

«Дети и деньги. Книга для родителей из страны, в которой научились эффективно управлять финансами»
Хо, Чи

Книга для детей «Пёс по имени Мани»
Бодо Шефер

Глава пятая. Кредиты

Сразу скажу про долги. Давайте в долг **только!** проверенным людям. 2-ого шанса заслуживают все, а 3-тьего никто (даже родственники). Хочу тут сделать отступление от темы, вы не обязаны доказывать вашу любовь и доброту людям деньгами, не надо давать в долг или брать на кого-то кредиты по доброте душевной, если вами манипулирую – говорят «почему же мамочке не можете помочь?» или «ты такая добрая и хорошая, ты же всегда меня выручишь?» это не от любви к вам, у вас есть право говорить: «Нет» кому угодно. Если вам сложно – потренируйтесь перед зеркалом говорить нет.

Видов кредитов очень много. Резонно брать **кредит для жилья** (ипотеку) и **для развития бизнеса.** Эти 2 варианта потенциально улучшат ваше качество жизни. Если какие-то предметы вам нужны для работы, то все равно лучше постараться на них накопить. Потребительские кредиты – это пусть очень упрощенно, но то, что вам точно не нужно. Не надо покупать, дарить новый телефон, пока старый работает. Помните про активы и пассивы и оценивайте покупки относительно этих понятий.

Никогда не берите кредиты в микрофинансовых организациях.
Там всегда бешенный процент, это заранее проигрышный вариант.
Вам придется в короткое время отдать в 2 раза больше, чем взяли.

Как погашать кредиты

Как ни парадоксально, но у вас кредиты из-за того, что не было накоплений. Это причина, поэтому нужно разбираться не только со следствием – погашение кредитов, но с причиной – отсутствие накоплений.

«Если я не могу себе что-то позволить – я это не покупаю». Сначала формируйте финансовый резерв, а потом досрочно гасите кредиты. Причина взятия кредита – отсутствие накоплений.

Поэтому нужно будет делать и то и другое одновременно. Вам нужно будет построить план.

- Узнать, как вы можете уменьшить эту финансовую нагрузку, например, найти ставку пониже в банке и перенести туда все кредиты.
- Вам нужно опять будет составить таблицу со всеми кредитами используя одну категорию. В зависимости от величины процента или величины кредита.
- Выплачивать понемногу все кредиты. Либо начиная с кредита с самим высоким процентом (выгоднее всего), либо с самой большой суммой. Или с самой маленькой суммой – это психологически легче.
- Деньги, что высвобождаются, часть откладываете, хоть 50-100 рублей, другую часть направляйте на погашение кредита и так пока не погасите все.

Пример таблицы погашений по процентной ставке.

Кому должен	Сумма	Процент по кредиту	Платеж
Сбербанку	20 000	30	1 000
Альфа-банку	30 000	28	200
Алисе	5 000	10	500
Пете	10 000	10	1 500

То есть вы составили таблицу со своими долгами и отсортировали их относительно процентной ставки. Теперь вы отдаете деньги в таком порядки и стараетесь как можно быстрее погасить первый кредит со ставкой 30%. Гасите, деньги, что уходили на первый кредит вы перекладываете в сумму погашения 2ого, со ставкой 28%. Это самый выгодный вариант.

Либо можно отсортировать по размеру суммы. И начать с самой маленькой, чтобы быстрее закрыть. Начинаете отдавать начиная с Алисы. Гасите этот долг и освободившиеся деньги пускаете на погашения 2 долга - Петиного. Говорят это самый психологически спокойный подход.

Рефинансирование

Вы можете объединить долги, чтобы было удобнее их гасить, также может уменьшится процентная ставка. Этот метод давно применяется банками – программы перекредитования предлагают многие финансовые организации. Вместо нескольких кредитов с разными процентными ставками и графиками вы получаете один с едиными условиями.

Это упрощает погашение долга, так как вероятность того, что вы запутаетесь в графиках и начнете задерживать выплаты, резко падает.

Рефинансирование предполагает заключение нового кредитного договора, за счет средств по которому и гасится уже существующий долг. Процедура применяется как внутри одного банка, так и с переходом в другую кредитную организацию. Если кредит предусматривал залог, происходит смена залогодержателя. Главное – выбрать программу, которая окажется наиболее выгодной. Предложений на рынке много, но начать стоит с изучения условий рефинансирования в своем банке. Причём, даже если в перечне программ такой услуги нет, обратитесь к сотрудникам, так как часто банки идут навстречу в таких вопросах, чтобы не потерять клиента.

Реструктуризация кредита

Рассмотрим и вариант выхода из долговой ямы, когда кредит один. Часто это происходит с ипотечными займами. Для них характерны длительные сроки действия договора, а соответственно и высокие риски ухудшения финансового положения должника.

Реструктуризация кредита, в отличие от рефинансирования, состоит не в заключении нового договора, а в изменении действующего соглашения. Распространённый случай – сокращение размера ежемесячных выплат за счёт увеличения срока договора.

Обычно банки идут навстречу клиентам по вопросам реструктуризации задолженности, так как это обеспечивает стабильные выплаты. Но если вы столкнулись с тем, что банк предлагает невыгодные условия, стоит изучить программы рефинансирования в других кредитных организациях. Перед принятием решения посчитайте, какой вариант обеспечит приемлемые условия выплат при наименьших потерях.

Для заметок

Как правильно выплатить кредиты досрочно?

Чем раньше начать погашать долг по обязательству перед банком, тем больше будет экономия. Чтобы узнать, какая сумма денег идет на оплату процентов и основной ссуды, стоит ознакомиться с графиком платежей, который клиент получает на руки вместе с договором, или в мобильном приложении.

При закрытии долга раньше установленного срока необходимо выполнить следующие действия:

- Направить в банк уведомление в свободной форме, где указана сумма и срок досрочного погашения. Сделать это можно при личном посещении офиса или удаленно, если кредитное учреждение предоставляет такую возможность.
- Выбрать тип погашения – с уменьшением размера платежа или срока кредитования. При внесении полной суммы долга предварительно уточните его размер у менеджера банка.
- Внести деньги на счет. Рекомендуется досрочно гасить кредит в те числа, которые банк установил для каждого клиента.
- Сотрудник финансового учреждения должен в течение 5 рабочих дней провести перерасчет ссуды. Результаты сообщаются клиенту в SMS-сообщении, по телефону или электронной почте.

Если будете уменьшать срок, то быстрее погасите долг.
Если будете уменьшать сумму, то в целом финансовая нагрузка на вас уменьшится.

Для заметок

Банкротство

У россиян с долгами от ₽50 тыс. до ₽500 тыс. появилось право объявить о банкротстве бесплатно, минуя суд. По закону клиент не должен иметь имущества или финансовых возможностей погасить долги: на него не должно быть открыто новых исполнительных производств, а старые разбирательства должны быть завершены без результата для кредиторов — то есть им должен быть возвращен исполнительный лист, по которому проводилось взыскание средств.

Если фаза активного взыскания завершена, гражданин может подать в многофункциональный центр заявление о внесудебном банкротстве. В нем должнику придется перечислить все свои обязательства и кредиторов. После приема заявления МФЦ проверяет в базе ФССП основания для банкротства и в течение четырех рабочих дней запускает процедуру. Информация о должнике заносится в Единый федеральный реестр сведений о банкротстве (Федресурс), и с этого момента вводится мораторий на начисление процентов, штрафов и пеней по обязательствам гражданина. Под «защиту» не попадают долги заемщика, которые он сам не перечислил в заявлении о банкротстве, а также обязательные платежи вроде алиментов или возмещения вреда.

С начала процесса до финального объявления должника финансово несостоятельным должно пройти полгода. Если за этот срок никто из кредиторов не будет препятствовать банкротству, то долг гражданина будет признан безнадежным и списан.

- В течение **5 лет** нельзя брать кредиты и займы без указания на факт банкротства.
- В течение **3 лет** нельзя занимать должности в органах управления юридического лица.
- В течение **10 лет** нельзя занимать должности в органах управления кредитной организации.
- В течение **5 лет** нельзя занимать должности в органах управления страховой организации, негосударственного пенсионного фонда, управляющей компании инвестиционного фонда, паевого инвестиционного фонда и негосударственного пенсионного фонда или микрофинансовой компании.

Если ничего не получается – последнее решение это банкротство. Подробнее о процедуре банкротства:

Задание №4

Определить свою финансовую нагрузку (все что вы должны), разработать план погашения.

Книга «Как погасить кредит»
М. Т. Саблин

Глава шестая. Использование льгот и пособий.

Для семей есть различные выплаты в качестве поддержки от государства. Несомненно, нужно узнавать, что вам полагается, как и когда это получить. Да, будет множество нюансов, но это вам полагается по праву. Пусть это все-таки будет бонусом, а не средствам выживания. Решение о рождении ребенка точно не должно базироваться на том, сколько вам за него заплатят. Если все-таки для вас это решающий фактор, скажу сразу, что вырастить ребенка будет в разы дороже.

За льготами и пособиями точно нужно следить и запрашивать, они меняются, какие-то появляются по ситуации, как с короновирусом. Размеры часто зависят от региона.

«Декретные деньги» – «больничный», который выплачивается по нетрудоспособности за 70 дней беременности и 70 дней после родов (он может быть немного увеличен при осложненных родах). Выплачивается работодателем, который потом возмещает эти деньги из фонда социального страхования. Если вы не трудоустроены легально, если у вас нет работы и вы не заключили с ФСС договор о добровольном страховании, эти деньги вам не положены.

Отпуск по уходу за ребенком

Отпуск можно взять на три года, но оплачен он будет только в течение полутора лет, из расчета 40% от средней заработной платы в предыдущие два года. После полутора и до трех лет государство будет платить на ребенка пособие 50 рублей в месяц. Чтобы получить это пособие, нужно написать заявление, показать свидетельство о рождении и справку о том, что второй родитель этого пособия не получает. Получая пособие, можно работать не полный день или на дому. Неработающим матерям это пособие (чуть меньше трех тысяч рублей в месяц) выплачивают органы социального страхования.

Для заметок

При рождении второго ребенка матери выдается материнский капитал?

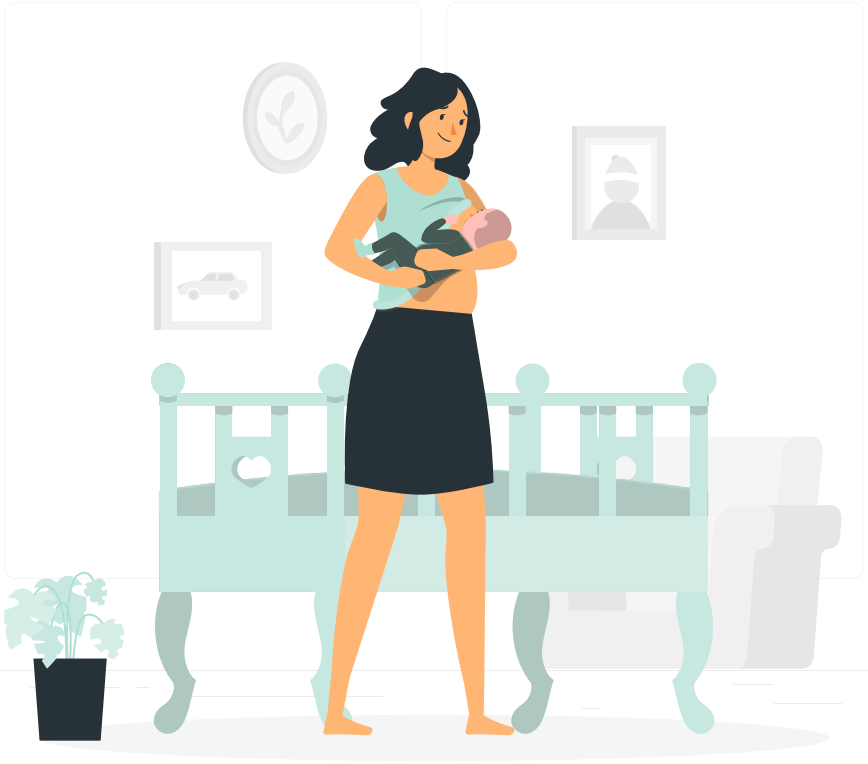
Это сертификат на сумму 453 026 рублей в 2017 году. Его можно получить один раз в жизни при рождении второго (или последующего, если раньше капитал получен не был) ребенка. Использовать эти деньги можно не раньше, чем через три года после рождения ребенка и только при покупке недвижимости или строительстве и ремонте жилья (в том числе в качестве первого взноса по ипотеке и для погашения основного долга и процентов), для получения ребенком образования (включая оплату услуг проживания в общежитии), на оплату медицинских услуг, включая дорогостоящие операции. Также можно направить этот капитал на пенсионные накопления матери, отдав в пенсионный фонд.

Схемы обналичивания материнского капитала существуют, но они абсолютно незаконны. Все их участники, включая счастливую мать, рискуют реальным тюремным сроком по статье УК о мошенничестве.

В 2021 году сумма материнского капитала составляет 483,8 тыс. руб. При рождении второго ребенка размер выплаты с 2021 года увеличивается на 155,5 тыс. руб. Таким образом, для семей, в которых с 1 января 2020 года родился или только родится в этом году второй ребенок, материнский капитал составляет 639,4 тыс. руб.

Самое частое использование материнского капитала – это улучшение жилищных условий. Есть рекомендация откладывать внеплановые пособия, считая их дополнительным доходом.

Определить и запросить, что вам полагается, можно на сайте госуслуг в разделе «Жизненные ситуации».



Что такое налоговый вычет?

Это сумма, которая уменьшает размер дохода, с которого уплачивается налог, — так называемую налогооблагаемую базу. Иногда это возврат части ранее уплаченного налога на доходы физлица, например, в связи с покупкой квартиры, расходами на лечение, обучение и т. д.

Кто может получить налоговый вычет?

Любой гражданин РФ, который платит НДФЛ. Налоговые вычеты касаются тех, кто купил квартиру, потратил деньги на свое обучение, обучение своих детей или лечение.

Налоговые вычеты не могут применить физлица, у которых в принципе отсутствует облагаемый доход, — например, безработные, не имеющие иных источников дохода, кроме государственных пособий по безработице.

Источник: www.gosuslugi.ru

Для заметок

Задание №45

Найдите и получите на сайте госуслуги ваши льготы и пособия.

Глава седьмая. Принцип инвестирования

Все мы хотим жить хорошо и свободно. Почти все ваши желания можно разложить на конкретные цели, а уже к целям придумать план как их достичь. Подумай до, во время и после прочтения, что вы правда хотите. Во главе должна быть стратегия. В сердце каждого проекта должны быть ваши истинные желания, которые будут давать вам силу двигаться дальше. Они ваш посыл, финансовый план будет инструментом реализации. Нужно будет подумать о будущем, с одной стороны это страшной, с другой дает надежду. Что вы хотите? Свое жилье, дать детям хорошее образование, может накопить на свое образование и поменять. Если вы займетесь инвестициями, все начинается с финансового плана.

Очень полезная книга Книга
«Давай поговорим о твоих доходах и расходах»
Ричардс Карл

- Определить ваши истинные желания
- Сформулировать цели отвечающие вашим желаниям
- Определить срок вашей цели и сумму которая вам для этого нужна
- Просчитать сумму с учетом инфляции, определить, сколько вам нужно будет откладывать каждый год, месяц.
- Определить на сколько рискованную стратегию вы можете выбрать для каждой из целей (исходя из срока и ваших предпочтений)
- Выбрать инструменты для достижения ваших целей
- Дисциплинированно придерживаться плана

Рекомендация к прочтению:

Учебник от Тинькофф, там есть информация и тесты для закрепления.

Принцип инвестирования строиться на сложном проценте. Лучше всего суть этого принципа отражает фраза, сказанная Полом Эрдманом относительно американской мечты: «Американская мечта: начать делать деньги, затем начать делать деньги при помощи денег и, наконец, делать большие деньги при помощи больших денег».

Действительно, практически все крупнейшие современные миллиардеры создавали свои финансовые империи, опираясь на принцип работы сложных процентов. Механизм действия этого закона прост: проценты, начисленные на вложенный капитал по итогам года, увеличивают стартовый размер ваших вложений на начало следующего периода, а значит, и суммы будущих доходов.

Наглядно это можно продемонстрировать на следующем примере:

Если вы вложите в банк 1 000 рублей под 10 процентов годовых сегодня, то через год сумма на вашем счете составит 1100 рублей. Однако в следующем году та же процентная ставка приведет к появлению на вашем счете уже 1210 рублей, так как проценты будут начисляться не только на базовый вклад (1000 руб.), но и на приращенный доход (100 руб.).

Этот, на первый взгляд, простой и очевидный принцип «работы» денег на самом деле является золотым пропуском в мир миллионеров.

В бытовом плане инвестицией можно назвать все, что вам принесет улучшение качества жизни. Если вы будете проходить плановое обследование каждый год, не дожидаясь каких-то симптомов, то это инвестиция в ваше здоровье. Образование тоже можно рассматривать как инвестицию, если на его основании вы стали больше зарабатывать. При чем это может и книга и ролики на ютубе, применение знаний принесло вам деньги. Можно также рассмотреть, как вы распоряжаетесь своим временем. Какие из ваших дел это инвестиция. Для этого есть Матрица Эйзенхауэра.

Для заметок

Матрица Эйзенхауэра

«У меня есть два типа проблем: срочные и важные. Срочные не важны, а важные — всегда несрочные», — Дуайт Эйзенхауэр.

Матрица Эйзенхауэра — это метод тайм-менеджмента, помогающий расставлять приоритеты: делать важное и не тратить время на ненужное. Матрица состоит из четырех квадратов: срочно и важно, несрочно и важно, срочно и неважно, несрочно и неважно.

Прежде чем заполнять матрицу, отследите в течение нескольких дней, какие задачи вы выполняете и сколько времени они отнимают. После наблюдения положите перед собой список дел и к каждому задайте три вопроса:

- Была ли задача для меня срочной?
- Была ли она для меня важной?
- Я единственный, кто мог это сделать?

Важные и срочные	Важные и несрочные
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Неважные и срочные	Неважные и несрочные
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Когда распределите задачи по блокам, посмотрите, в каком квадрате их больше всего. Последовательно разбирайтесь с каждым квадратом. В будущем старайтесь оставлять в одном квадрате не больше восьми задач, причем личные и рабочие задачи считаются вместе. А перед тем, как добавлять новое дело, завершите одно из списка.

Квадрат 1 — срочные и важные

Если таких задач большинство. Возможно, у вас проблемы. Задачи в этом квадрате неизбежны, ведь ситуации и события, которыми нельзя управлять, будут происходить всегда. Но если фокусироваться только на срочных и важных делах, можно «заработать» хронический стресс, эмоциональное выгорание и ощущение потери контроля над жизнью. Это приведет к «внутренней миграции» — делам из четвертого квадрата.

Что делать. Старайтесь оставить здесь как можно меньше дел. Разработайте план по достижению актуальных целей. Поставьте дедлайны, составьте расписание. Проверьте в конце недели, что вы успели сделать, какие результаты получились и что будете делать на следующей неделе. Если срочные и важные задачи приходят извне, подумайте, как это предотвратить.

Квадрат 2 — несрочные и важные

Эти дела помогают двигаться к долгосрочным целям с самыми ценными результатами. У них может не быть дедлайна или конечного срока, поэтому часто мы заменяем несрочные важные дела задачами из списка срочных.

Если таких задач большинство. Вы расходуете свои ресурсы на то, что считаете важным. Уровень стресса снижается, вы почувствуете себя еще лучше, когда увидите первые результаты своих инвестиций.

Что делать. Это идеальная ситуация. Поддерживайте и сохраняйте ее как можно дольше.

Квадрат 3 — срочные и неважные

Если таких задач большинство, есть ощущение занятости, но результата нет. В этом квадрате можно увидеть эффект срочности: вы можете чувствовать драйв от поставленных галочек напротив списка дел, которые почти ничего для вас не значат. Но вместе с этим возникает ощущение, что вы занимаетесь не тем. Растет недовольство собой и своей жизнью.

Что делать. Отдать кому-то эти задачи - делегировать. Если Делегирование невозможно — снизить их влияние на расписание. Например, выключать уведомления мессенджеров, ясно обозначать другим, сколько вам нужно времени на задачу, и говорить «нет», если таких дел становится слишком много. Еще один способ — заниматься задачами третьего квадрата, когда в первом и втором уже ничего нет.

Квадрат 4 — несрочные и неважные

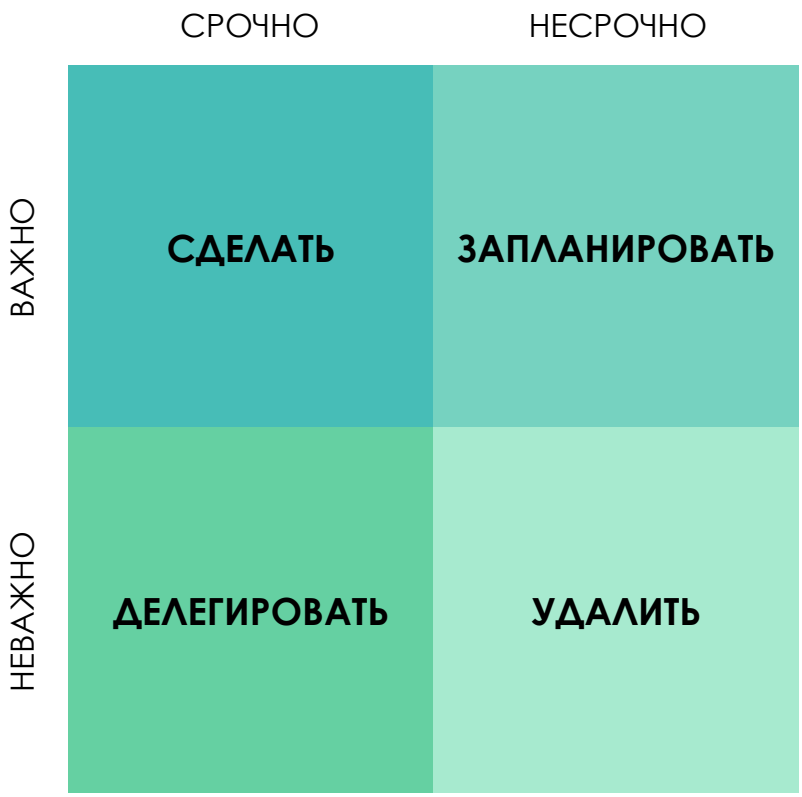
Сюда попадают просмотры сериалов, пролистывание ленты в соцсетях и сортировка писем вместо ответа на них. Это «убийцы времени»: за этими занятиями мы проводим часы, но не получаем от них практической пользы в долгосрочной перспективе. Конечно, желание отвлечься, отдохнуть, полениться — это естественно. Самого Эйзенхауэра критиковали за игру в гольф в рабочее время. Но гольф и бридж создавали баланс между личным временем и стрессовой работой президента.

В долгосрочной перспективе «убийцы времени» мешают достигать важных целей. Исследователи выяснили, что работники, которые накануне долго смотрели передачи, пришли на работу с хорошим настроем. Но к концу недели их настроение ухудшалось, а мотивация падала. При этом работники, которые занимались спортом, йогой, медитацией, слушали музыку и помогали другим, чувствовали себя более спокойными и мотивированными.

Если таких задач большинство. Вы можете застрять в рутине. Из-за этого появится стресс и ощущение эскапизма, бегства от проблем.

Что делать. Фиксируйте время. Это поможет определить главных «убийц времени». Когда их найдете, подумайте, чем их заменить или ограничить.

Наблюдая за собой замечая и планируя действия, траты, которые несут для вас пользу, вы будете двигаться к неизбежному благополучию.



Заключение

В заключении хочется еще раз сказать, что вы можете контролировать свои финансы и достигнуть финансовой безопасности. Очень важно иметь работу или любой другой свой источник дохода, планировать заранее свои расходы и откладывать. Когда вы с этим освоитесь или параллельно можете изучать инвестирование. Верьте в себя, продолжайте идти по намеченному пути. Будет не получатся, запомните что первые 5 попыток будут провальными, не пытайтесь сделать сразу идеально. Идите любым подходящим для вас темпом.

Если вы думаете, что все слишком сложно или вы потеряли надежду, попросите помощи и поддержки.

Команда Ассоциации «Е.В.А.»

Е.В.А.