



أحط نفسك



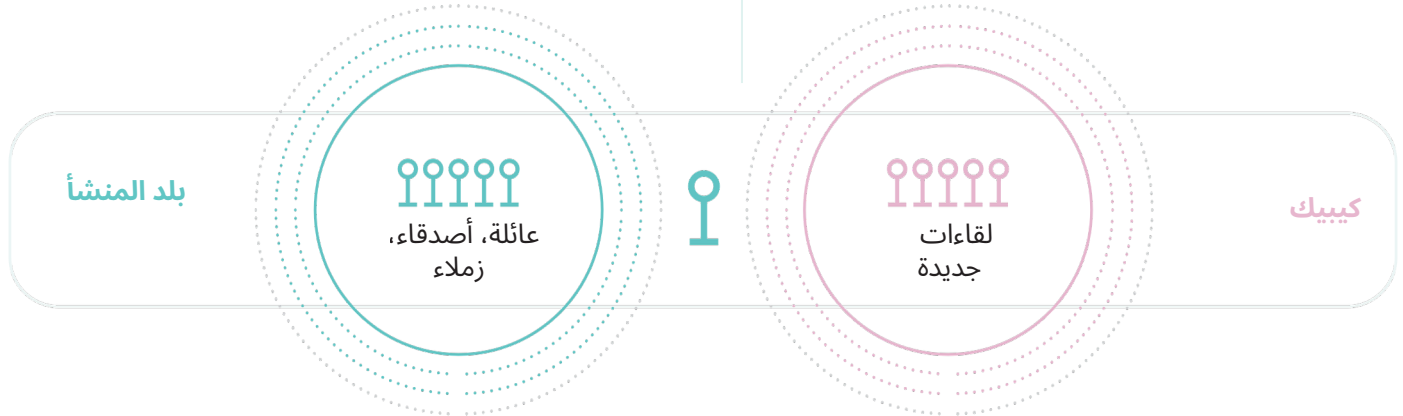
شبكات الدعم

يُعد الحفاظ على العلاقات القائمة وتطوير علاقات جديدة في كيبك أمراً أساسياً للشعور بالدعم وإيجاد مكانك.

الشعور بالبعد عن الآخرين

إن الانتقال إلى بلد جديد يعني الابتعاد عن محيطك وعن مرجعياتك.

بناء علاقات جديدة يحتاج إلى وقت. ويمكن أن تشكل اللغة والثقافة والعزلة الجغرافية عائقاً لإقامة العلاقات.



لذا من الطبيعي أن تشعر بالبعد، سواء عن شبكة منزلك أو عن الأشخاص الجدد من حولك.

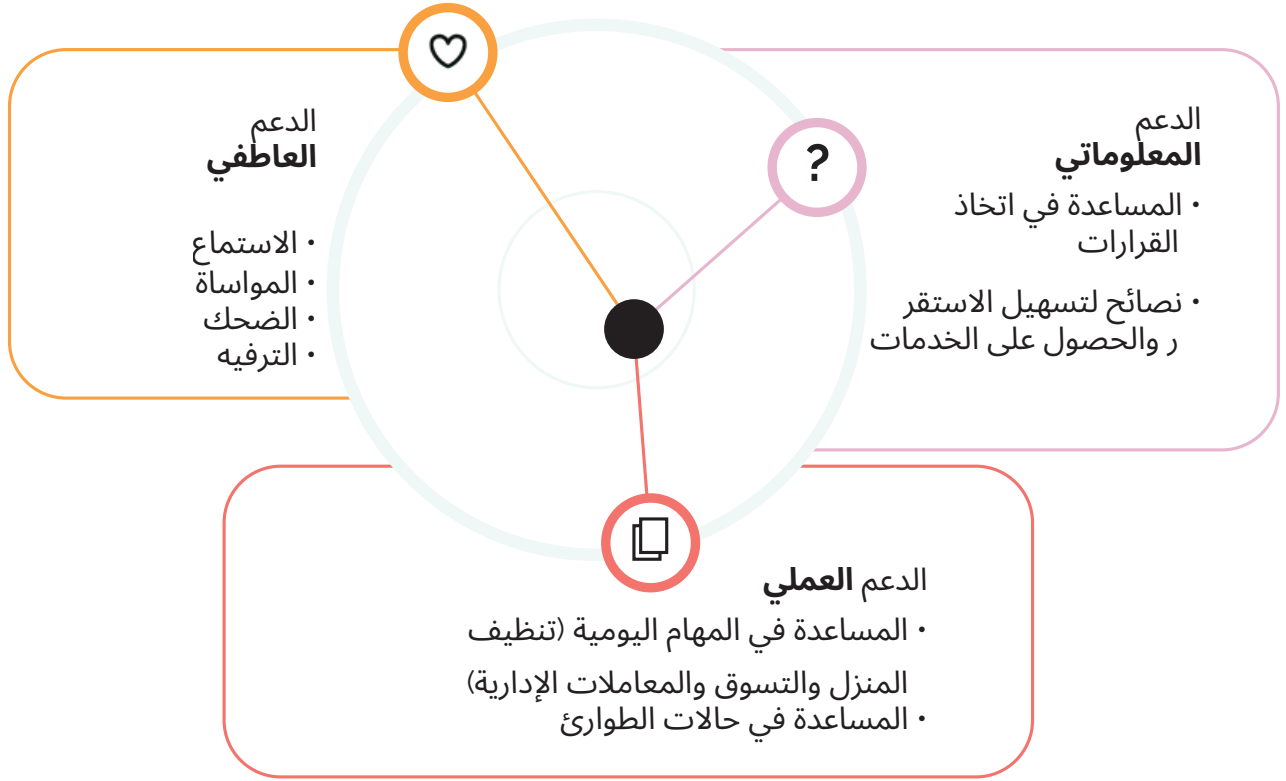
إليك بعض النصائح حول كيفية الحفاظ على العلاقة مع عائلتك في بلد المنشأ وبناء شبكة علاقات قوية في كيبك.

حافظ على التواصل المنتظم عن بعد وفي كيبك

- تساهم التفاعلات المنتظمة، حتى لفترات قصيرة في رفايتك.
- تواصل مع أحبائك بانتظام (عن طريق الرسائل و الصور ومكالمات الفيديو)
- زيادة التفاعل مع الأشخاص في كيبك (مثل أفراد العائلة والأصدقاء والجيران والمعارف)



ما يهم ليس عدد الأشخاص في شبكتك، بل تنوع العلاقات وأنواع الدعم. يمكنك أن تجد الدعم من أحيائك أو من أشخاص جدد.



إيجاد الجاليات التي تنتمي إليها واكتشاف التنوع

- انضم إلى شبكات من الأشخاص الذين يشاركونك خلفيتك أو تجاربك أو اهتماماتك
- انفتح على شبكات أخرى المجال على شبكات أخرى واكتشف أنشطة جديدة وطرق أخرى للقيام بالأشياء
- إذا حدث سوء فهم أو عدم فهم لأمر معين، فمن الأفضل التحدث عنه وطرح الأسئلة بدلاً من الانعزال.

اطلب المساعدة من خارج شبكة الدعم الخاصة بك

قد يكون مشاركة معاناتك مع من حولك أمراً صعباً. في هذه الحالة، يمكن أن يكون التحدث مع شخص يفهم ما تمر به في بعض الأمور مفيداً. لمزيد من المعلومات، راجع **موارد دعم الصحة النفسية** (ص. 24).



أنشطة مفيدة

يُعد القيام بأنشطة مفيدة طريقة رائعة للتعرف على الناس وإقامة العلاقات والازدهار في كيبك.

إليك بعض النصائح للعثور على أنشطة ممتعة ومُرضية في كيبك.

التفاعل مع المجتمع أو التطوع

- تعرف على إمكانيات الانخراط في الهيئات والجمعيات التي تدافع عن قضية أو حقوق أو تغيير اجتماعي
- اكتشف فرص التطوع التي تقدمها الهيئات المجتمعية والجمعيات والمؤسسات الدينية وغيرها. قم بزيارة موقع اتحاد مراكز العمل في كيبك: <https://www.jebenevole.ca/>

هل كنت تعلم؟

أن القيام بالتطوع هو تكريس وقتك وطاقتك ومهاراتك لمساعدة المجتمع طوعا ودون مقابل. ويمكن لهذا النوع من الأنشطة أن يساعدك على التعرف على سوق العمل المحلي وبناء شبكة علاقات.

المشاركة في الأنشطة الرياضية والترفيهية

- تعرف على المرافق والأنشطة الرياضية والترفيهية (مثل المسبح والملعب الرياضي ودروس الفنون) التي تقدمها البلديات والمراكز المجتمعية
- استغف من الحدائق البلدية والإقليمية، والوطنية للمشبي وركوب الدراجات وغيرها.
- شجع طفلك على المشاركة في الأنشطة التي تقدمها مدرسته أو بلديتهم أو المراكز المجتمعية
- استغف من الأنشطة التي تقدمها مؤسساتك التعليمية

المشاركة في الحياة الطلابية في مؤسساتك التعليمية

تعرف على الأنشطة المقدمة، بما في ذلك تلك الموجهة للطلاب الدوليين (مثل الجمعيات الطلابية والنادي الرياضي و مجموعات الدراسة أو الدعم)

قدم لي أعضاء جمعية الطلاب الأفارقة في جامعتي نصائح قيمة عند وصولي. وقد كان هذا النوع من الدعم والتبادل ضروريا بالنسبة لي. فقد ساعدني الشعور بالإحاطة كذلك على الحفاظ على ارتباط قوي مع ثقافتي خلال دراستي في كيبك. أنصحك بشدة بالانضمام إلى هذا النوع من المجموعات!

ملبكة، طالبة دولية من السنغال



"الأمر الذي ساعدني في الأشهر الأولى هو انضمامي إلى مجموعة شبابية في الكنيسة الآشورية. سمحت لي هذه الأنشطة بتكوين صداقات مع أشخاص يتحدثون لغتي وقد سمح لي ذلك بأن يكون لي مساحة لأكون نفسي. في المدرسة، انضمت كذلك إلى نادي للفنون البصرية. فأتعلم كيف أعبر عن مشاعري من خلال الفن - فهذا يفيدني كثيرا!"

مريم، لاجئة سورية في سن المراهقة

