



محاطاً بالعائلة



اتخاذ خطوات صغيرة في الحياة اليومية يمكن أن يساعد في الحفاظ على الروابط عبر الحدود وتقليل الشعور بالبعد.

الحفاظ على العلاقات

التعامل مع المشاعر الصعبة

الابتعاد عن عائلتك قد يجعلك تشعر بالذنب أو الفقد أو العجز. هذا أمر متكرر وطبيعي.

أشياء بسيطة يمكنك فعلها للتغلب على هذه المشاعر، مثل:

- كن مستعداً للدعم المعنوي والعاطفي لأحبائك
- قدم مساعدتك في تنظيم فعالية عن بعد
- تحدث مع أشخاص في مواقف مشابهة
- امنحك نفسك شعوراً بأنك مفيد وتطوع أو شارك في مجموعة مجتمعية
- ركز على مستقبل عائلتك وخططك
- عزز علاقاتك مع أفراد عائلتك في كيبك.

"بنات عمي ما زالوا في سوريا، في وضع غير مستقر. أنا قلقة بشأنهن كثيراً. أشعر أنه لا يوجد شيء يمكننا فعله، أنا وأمي وأختي."

مريم، لاجئة سورية في سن المراهقة



اعتمد على عائلتك، حتى من بعيد

عندما لا تزال تبحث عن توازنك في كيبك، تظل العائلة مصدراً هاماً للدعم والاستقرار والراحة.

يمكنك القيام بأشياء بسيطة من شأنها أن تساعدك على البقاء على تواصل مع أحبائك، مثل:

- حدد وقتاً ثابتاً كل أسبوع للحديث
- تبادل الرسائل الصوتية
- أجر مكالمات فيديو.

"يقوم والداي بتمويل جانباً كبيراً من دراستي. أحياناً أشعر بالذنب. لدي انطباع أنهم يعتقدون أن حياتي هنا مثالية دون أن يعلموا أنني أواجه صعوبات. لا أريد أن أقلقهم أو أخيب أملهم. سمعت أن العديد من الطلاب الدوليين يمرون بنفس التجربة. كان من الجيد أن أتعلم أنني لست الوحيدة وأن أشارك تجربتي."

ملیكة، طالبة من السنغال



ترسيخ نفسك في العائلة

يمكن للاستقرار في مجتمع جديد أن يغير أدوار الأشخاص داخل الأسرة وعاداتهم.

عند الوصول، يعيش كل فرد من أفراد العائلة التكيف بطريقته الخاصة، مما قد يؤدي إلى تغييرات. في البداية، قد يكون هذا مزعجاً للاستقرار ويسبب الشكوك والقلق وحتى التوترات. ولكن، مع مرور الوقت، يمكن لذلك أن يقوي الروابط.

لدعم عائلتك، قد يكون من المفيد معرفة الرغبات والتحديات الخاصة بكل جيل.

الأجداد	
الرغبات	التحديات
• نقل ثقافتهم ولغتهم إلى الأصغر • قضاء الوقت مع العائلة • اشعر بأنك مفيد	• الحفاظ على استقلاليتهم • تعلم الفرنسية أو فهم الفرنسية في كيبك • أنشئ شبكة اجتماعية
الآباء	
الرغبات	التحديات
• توفير ظروف معيشة جيدة لعائلاتهم • الوجود من أجل عائلتهم	• إدارة عملية الإقامة • مرافقة أطفالهم في مجتمع يكتشفون فيه أنفسهم • البحث عن وظيفة تتناسب مع مهاراتهم
الأبناء	
الرغبات	التحديات
• النجاح في المدرسة • تكوين صداقات • البقاء قريبين من عائلاتهم	• التواصل بلغة جديدة • استجب لتوقعات مختلفة أحياناً (من الآباء/ومن المدرسة) • الشعور بالانتماء إلى عدة مجتمعات



ازدهر كوالد

موازنة قيمك مع الممارسات المحلية يمكن أن تساعدك على الشعور بالرضا كوالد.

المشاركة في ورش عمل مساحة الآباء

من المهم أن تشعر بالدعم في هذا الانتقال.

تقدم بعض الهيئات المجتمعية التي تدعم المهاجرين واللاجئين ورش عمل للآباء القادمين الجدد.

"المشاركة في ورش عمل أولياء الأمور في Espace كانت تجربة إيجابية جداً لي ولزوجتي! تبادلنا التجارب والنصائح مع آباء آخرين. وتطور بيننا نوع من التضامن! اكتشفت الموارد المتاحة لدعمنا وفهم كيفية عمل المدارس في كيبيك بشكل أفضل. أشعر بثقة أكبر في دوري كوالد."

كارلوس، مهاجر اقتصادي
من كولومبيا



يقدم برنامج ورشة العمل هذا:

- ترحيب دافئ وأنشطة متكيفة مع واقعك
- تبادل النقاشات مع مستشار وأولياء أمور آخرين جدد
- الدعم في اكتشاف الممارسات المحلية، بما يتماشى مع قيمك
- تسع ورش عمل مدة كل منها ساعتان حول التربية في سياق الهجرة.

للمعرفة أي المنظمات تقدم هذه الورش، قم بزيارة موقع Espace Parents:

<https://www.espace-parents.ca/organismes-offrant-les-activites-espace-parents/>

هل كنت تعلم؟



في كيبيك، للوالدين حقوق والتزامات تخضع لقانون كيبيك المدني.

لكل طفل (من عمر 0 إلى 18 سنة) الحق في حماية، وسلامة ورعاية والديه. يجب على الوالدين اتخاذ قرارات لمصلحة طفلهم واحترام حقوقهم.

مدير حماية الطفولة (DPG) هو الجهة الحكومية التي يمكنها التدخل عندما تكون سلامة أو نمو الطفل في خطر.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع مجموعة الأدوات:

<https://infobienetre.ca/etre-en-famille/#sepanouir-comme-parent>

التعامل مع الجديد

كل والد يريد أن يمنح طفله الأفضل: الحب والأمان والفرص للمستقبل. ومع ذلك، في كيبيك، قد تكون بعض طرق تربية ورعاية الأطفال جديدة عليك.

ويمكن أن يتعلق ذلك بـ:

- طرق التأديب
- استقلالية الأطفال
- كيفية التعامل مع مواقف معينة.

قد تفاجئك الأمور الجديدة أو تثير تساؤلات بداخلك. فقد يستغرق التكيف مع الأعراف الجديدة وقتاً.

