



ساختن شبکه‌ی حمایتی



شبکه‌های حمایتی

حفظ ارتباط‌های فعلی و ایجاد ارتباط‌های جدید در کبک، نقش مهمی در این دارد که احساس حمایت شدن و تعلق خاطر داشته باشید.

احساس فاصله عاطفی از دیگران

علاوه بر این، ساختن رابطه‌های تازه زمان‌بر است. زبان، فرهنگ و حتی فاصله‌های جغرافیایی هم می‌توانند ارتباط گرفتن با دیگران را دشوارتر کنند.

مهاجرت به یک کشور جدید یعنی دور شدن از خانواده و دوستان و از هر آنچه برایتان آشنا بوده است.

کبک



آشنایی‌های
جدید



خانواده دوستان،
همکاران

کشور مبدأ

به همین دلیل، طبیعی است که احساس دوری از شبکه‌ی حمایتی کشور مبدأ و احساس تنهایی در میان اطرافیان جدید داشته باشید.

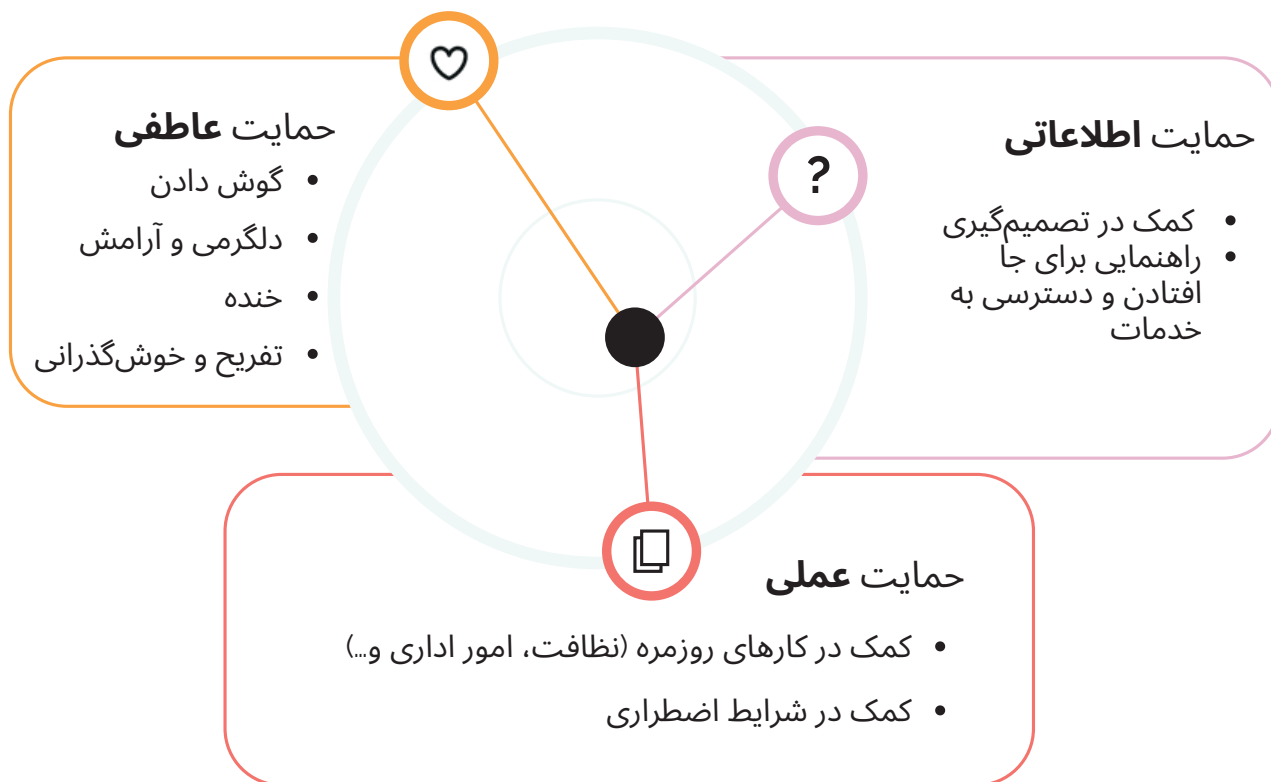
چند نکته برای حفظ ارتباط با شبکه‌ی حمایتی‌تان و ایجاد یک شبکه‌ی محکم در کبک:

حفظ ارتباط منظم، چه از راه دور و چه

در کبک، تعاملات اجتماعی منظم، حتی در کوتاه‌مدت، به بهزیستی شما کمک می‌کنند. به‌طور منظم با عزیزانتان در تماس باشید (پیام، عکس، تماس تصویری). زمان بیشتری را با افرادی که در کبک هستند بگذرانید (اعضای خانواده، دوستان، همسایه‌ها، آشنایان و...). به یاد داشته باشید که ارتباط‌های اجتماعی منظم، حتی کوتاه‌مدت، به حالی خوب شما کمک می‌کنند.



تعداد افراد شبکه‌ی حمایتی مهم نیست؛ آنچه اهمیت دارد تنوع ارتباطها و نوع حمایت‌هاست. می‌توانید از خانواده، دوستان، همکاران، آشنایان یا افراد جدیدی که ملاقات می‌کنید حمایت بگیرید.



با جامعه خود دوباره ارتباط برقرار کرده و به کاوش در تنوع بپردازید

- به شبکه‌هایی از افراد با پیشینه، علایق یا باورهای دینی یا معنوی مشترک بپیوندید.
- شبکه‌های دیگر را هم امتحان کنید و فعالیت‌ها و تجربه‌های جدید را کشف کنید.

اگر دچار سوءتفاهم یا مشکل در ارتباط شدید، خودتان را منزوی نکنید! درباره‌اش صحبت کنید و سؤال بپرسید.

درخواست کمک خارج از شبکه‌ی حمایتی شخصی

گاهی درد دل کردن با اطرافیان آسان نیست. در چنین زمان‌هایی، صحبت با کسی که شرایط شما را درک می‌کند می‌تواند کمک‌کننده باشد.

برای اطلاعات بیشتر، به صفحه‌ی «منابع حمایت و کمک‌های سلامت روان» (ص. 24) مراجعه کنید.



فعالیت‌های معنادار

انجام فعالیت‌هایی که حالتان را خوب می‌کند، راهی عالی برای ایجاد ارتباط با دیگران و رشد و شکوفایی در کبک است.

در ادامه، چند پیشنهاد برای پیدا کردن فعالیت‌های لذت‌بخش و رضایت‌بخش در کبک آمده است:

به انجمن‌ها و گروه‌های مرتبط با جوامعی که به آن‌ها تعلق دارید بپیوندید. برای پیدا

به انجمن‌ها و گروه‌های مرتبط با جوامعی که به آن‌ها تعلق دارید بپیوندید. برای پیدا کردن این نوع انجمن‌ها، می‌توانید در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو کنید.

آیا می‌دانستید؟

فعالیت داوطلبانه یعنی اختصاص دادن زمان، انرژی و مهارت‌های خود برای کمک به جامعه، به صورت داوطلبانه و بدون دریافت دستمزد. این نوع فعالیت می‌تواند به شما کمک کند با بازار کار محلی آشنا شوید و دایره‌های ارتباطی بسازید.

در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی شرکت کنید. بررسی کنید چه امکانات و

- فعالیت‌های ورزشی و تفریحی در دسترس است (استخر، زمین ورزشی، کلاس‌های هنری و...). بسیاری از شهرداری‌ها و مراکز اجتماعی دسترسی رایگان یا کم‌هزینه ارائه می‌دهند.
- پارک‌های شهری نزدیک محل زندگی‌تان را کشف کنید. معمولاً می‌توانید در آن‌ها پیاده‌روی کنید، دوچرخه‌سواری کنید یا ورزش‌های گروهی انجام دهید.
- درباره‌ی فعالیت‌هایی که در پارک‌های منطقه‌ای و ملی کبک وجود دارد اطلاعات بگیرید (پیاده‌روی در طبیعت، ورزش‌های آبی و...).
- از فعالیت‌هایی که مؤسسه‌ی آموزشی شما ارائه می‌دهد استفاده کنید.

در زندگی دانشجویی مؤسسه آموزشی خود مشارکت کنید.

EE

با فعالیت‌های ارائه‌شده آشنا شوید، از جمله فعالیت‌هایی که برای دانشجویان بین‌المللی در نظر گرفته شده‌اند (مثلاً اتحادیه دانشجویی، باشگاه ورزشی، گروه مطالعاتی یا حمایتی).

اعضای انجمن دانشجویان آفریقایی در دانشگاه ما، هنگام ورودم، توصیه‌های ارزشمندی به من دادند. این فضای حمایت و تبادل نظر برای من ضروری بود. احساس احاطه شدن توسط دیگران همچنین به من کمک کرد تا در طول تحصیل در کبک، ارتباط قوی با فرهنگم را حفظ کنم. من اکیداً پیوستن به این نوع گروه را توصیه می‌کنم!

مالیکا، دانشجوی بین‌المللی
از سنگال



چیزی که در ماه‌های اول خیلی به من کمک کرد، پیوستن به یک گروه جوانان در کلیسای آشوری بود. این فعالیت‌ها باعث شد با دوستان جدیدی آشنا شوم که به زبان من صحبت می‌کردند و جایی به من دادند که بتوانم خودم باشم. در مدرسه هم به یک باشگاه هنری پیوستم. دارم یاد می‌گیرم احساساتم را از طریق هنر بیان کنم؛ این موضوع خیلی به من کمک کرده است!

مریم، پناهنده‌ی نوجوان از سوریه

