



زندگی خانوادگی



در تماس ماندن با عزیزان

کارهای کوچک روزمره می‌توانند به شما کمک کنند ارتباطتان را با عزیزانتان حفظ کنید و فاصله را کمتر احساس کنید.

کنار آمدن با احساسات دشوار

دوری از خانواده ممکن است احساساتی مانند عذاب وجدان، دلتنگی یا ناتوانی ایجاد کند. این احساسات طبیعی و رایج هستند.

کارهای کوچکی که می‌توانند به شما کمک کنند:

- حمایت عاطفی و روحی از عزیزانتان
- پیشنهاد برای برنامه‌ریزی یک رویداد از راه دور
- صحبت با افرادی که شرایط مشابه دارند
- مفید بودن از طریق داوطلبی یا مشارکت در فعالیتهای اجتماعی
- تمرکز بر آینده‌ی خانواده و برنامه‌هایتان
- تقویت رابطه با اعضای خانواده‌ای که در کبک هستند

پسرعموهایم هنوز در سوریه و در شرایط ناپایداری هستند. خیلی نگران‌شان هستم. حس می‌کنم هیچ کاری از دست من، مادرم و خواهرم برنمی‌آید.

مریم، نوجوان پناهنده از سوریه



تکیه بر خانواده، حتی از راه دور

وقتی هنوز در حال آشنا شدن با زندگی در کبک هستید، در تماس بودن با خانواده می‌تواند حس ثبات و آرامش به شما بدهد.

کارهای ساده‌ای که به حفظ ارتباط کمک می‌کنند:

- تعیین زمان مشخص هفتگی برای صحبت کردن
- رد و بدل کردن پیام‌های صوتی
- تماس تصویری

بیشتر هزینه‌های تحصیلم را والدینم می‌دهند. گاهی احساس عذاب وجدان می‌کنم. حس می‌کنم آن‌ها زندگی من را اینجا ایده‌آل تصور می‌کنند و از چالش‌هایی که دارم خبر ندارند. نمی‌خواهم نگران‌شان کنم یا ناامیدشان کنم. بعد فهمیدم خیلی از دانشجویان بین‌المللی همین احساس را دارند. اینکه فهمیدم تنها نیستم و توانستم تجربه‌ام را با دیگران به اشتراک بگذارم، خیلی کمک کرد.

مالیکا، دانشجو از سنگال



جا افتادن به عنوان یک خانواده

سازگار شدن با یک جامعه‌ی جدید می‌تواند نقش‌ها و عادت‌های خانوادگی را تغییر دهد.

پس از ورود، هر عضو خانواده ممکن است مسیر متفاوتی برای سازگاری داشته باشد و این می‌تواند باعث تغییراتی شود.

در ابتدا این تغییرات ممکن است نگران‌کننده باشند یا حتی تنش ایجاد کنند، اما با گذشت زمان می‌توانند باعث تقویت روابط خانوادگی شوند.

برای حمایت بهتر از خانواده، شناخت امیدها و چالش‌های هر نسل مفید است.

پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها	
امیدها	چالش‌ها
- انتقال زبان و فرهنگ به نسل‌های جوان‌تر - گذراندن وقت با خانواده - احساس مفید بودن	- حفظ استقلال - یادگیری زبان فرانسه یا درک لهجه‌ی کبکی - ایجاد روابط اجتماعی
والدین	
امیدها	چالش‌ها
- فراهم کردن زندگی باکیفیت برای خانواده - در دسترس بودن برای اعضای خانواده	- طی کردن مسیر سازگاری با محیط جدید - کمک به فرزندان در حالی که خودشان هنوز در حال شناخت جامعه هستند - پیدا کردن شغلی متناسب با مهارت‌ها
کودکان	
امیدها	چالش‌ها
- موفقیت در مدرسه - پیدا کردن دوست - حفظ ارتباط نزدیک با والدین و پدربزرگ و مادربزرگ	- برقراری ارتباط به زبان جدید - مواجهه با انتظارات متفاوت (مثلاً از سوی خانواده و مدرسه) - احساس تعلق به چند فرهنگ مختلف



موفق بودن در نقش والدگری

ایجاد تعادل بین ارزش‌های شخصی و شیوه‌های رایج در جامعه می‌تواند به شما کمک کند در نقش والد احساس موفقیت کنید.

شرکت در کارگاه‌های "فضایی برای والدین" (Espace Parents)

در این دوره‌ی گذار، احساس حمایت بسیار مهم است.

برخی از سازمان‌های اجتماعی که از مهاجران و پناهندگان حمایت می‌کنند، کارگاه‌هایی برای والدین تازه‌وارد برگزار می‌کنند.

شرکت در کارگاه‌های "فضایی برای والدین" (Espace Parents) برای من و همسر من تجربه‌ای بسیار مثبت بود! با دیگر والدین تجربه‌ها و نکاتی را به اشتراک گذاشتیم و نوعی همبستگی بین ما شکل گرفت. با منابع حمایتی آشنا شدم و بهتر فهمیدم سیستم مدرسه در یک چگونه کار می‌کند. حالا در نقش والد احساس اعتمادبه‌نفس بیشتری دارم.



کارلوس، مهاجر اقتصادی از کلمبیا

برنامه‌ی Espace Parents شامل موارد زیر است:

- استقبال گرم و فعالیت‌هایی متناسب با شرایط شما
- گفت‌وگو با مشاور و دیگر والدین تازه‌وارد
- کمک به آشنایی با شیوه‌های محلی همراه با احترام به ارزش‌های شما
- ۹ کارگاه، هرکدام به مدت ۲ ساعت، درباره‌ی والدگری در زمینه‌ی مهاجرت

برای آشنایی با سازمان‌های برگزارکننده:

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

آیا می‌دانستید؟



در کبک، حقوق و مسئولیت‌های والدین در «قانون مدنی کبک» تعریف شده است.

هر کودک (از ۰ تا ۱۸ سال) حق دارد از سوی والدین خود از حمایت، امنیت و توجه برخوردار باشد. والدین باید تصمیم‌هایی بگیرند که به نفع کودک باشد و حقوق او را رعایت کند.

«مدیریت حفاظت از جوانان» (DPJ) یک نهاد دولتی است که در صورتی که امنیت یا رشد کودک در خطر باشد، می‌تواند مداخله کند.

برای اطلاعات بیشتر:

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

سازگاری با شرایط جدید

همه‌ی والدین بهترین‌ها را برای فرزندشان می‌خواهند: عشق، امنیت و آینده‌ای روشن.

اما در کبک، برخی روش‌های تربیت و مراقبت از کودکان ممکن است برای شما جدید باشند، از جمله:

- شیوه‌های تربیتی و نظم دادن به کودکان
- میزان استقلال که به کودکان داده می‌شود
- نحوه‌ی مدیریت برخی موقعیت‌ها

این تفاوت‌ها ممکن است باعث تعجب یا ایجاد سؤال شوند. سازگار شدن با این هنجارها زمان می‌برد.

