

## **“Our Families Can Talk About Anything” Project for Newcomer Parents**

**Handouts in Arabic العربية**

Fact sheets for newcomer parents on a variety of topics on parenting and communication skills. These fact sheets provide basic information on raising children in a new culture, parenting styles, listening and communication skills, cultural adaptation, laws in Canada, and sharing values with children.

## عادات سلوكية يجب تجنبها عند التكلم مع الشريك

➤ محاولة تفادي المواضيع الصعبة.

➤ محاولة تصنع الإنتباه.

➤ الإصغاء فقط الى الحقائق – تجاهل شعور شريكك.

➤ كونك في عجلة من أمرك.



➤ النقد – وضع أحكام حول ما يخبرك به شريكك.

➤ إفتراض أنك تعرف مشكلة شريكك قبل أن تعبر | يعبر عنها.

➤ التفكير بالجواب القادم بدلاً من الإصغاء لما يقوله شريكك.

➤ التمسك بالرأي- تعتقد انك دائماً عل صواب وأن شريك على خطأ.

Communication habits to avoid when talking to your spouse

## التأقلم الثقافي(الحضاري)

### ماهي الثقافة؟

الثقافة هي نمط معيشي مشترك لأشخاص يعيشون في نفس المكان.

### ماهي صدمة الحضارة؟

صدمة الحضارة هي عدم ارتياح جسدي وانفعالي يشعر به الانسان عندما ينتقل الى بلد جديدة. الشخص لا يعرف أي سلوك يناسب الحضارة أو الثقافة الجديدة. هذا الشخص قد لا يجيد اللغة الجديدة ولا يعرف كيف ينجز الامور كأخذ موعد من الطبيب أو أي باص يجب ان يأخذ للوصول الى موعد ما الخ.

### ماهو التأقلم الثقافي؟

التأقلم الثقافي هو تأقلم الشخص على البلد الجديد بطريقة ايجابية. كل شخص سوف يتأقلم مع الثقافة الجديدة بإسلوبه الخاص.

### مراحل التأقلم الثقافي

الشخص الجديد في دولة ما قد يكون لديه مشاعر مختلفة خلال الأشهر أو السنين الاولى. قد تساعدك على معرفة كيفية شعورك . فترة الإحساس بهذه المشاعر تختلف من شخص لآخر.

(المرحلة الاولى) مرحلة شهر العسل: هذا عندما يكون كل شيء جديد ومثير.

(المرحلة الثانية) مرحلة الفترة الانتقالية: هذا عندما يدرك الشخص انه عليه العمل للتكيف مع الثقافة

الجديدة. هذه مرحلة صعبة . قد يشعر الشخص بالإحباط لوجوده في ثقافة لا يفهمها. الشخص يفقد ثقافته المألوفة . قد يشعر هذا الشخص كأنه يفقد السيطرة على الأمور في هذه الحياة الجديدة.

(المرحلة الثالثة) الحصول على معلومات حول الثقافة الجديدة: يبدأ الشخص بفهم كيفية إنجاز

الأمور في الثقافة الجديدة. ويبدأ بتعلم اللغة الجديدة. وقد يقارن الشخص ثقافته "الأم" مع الثقافة الجديدة.

(المرحلة الرابعة) تطوير الهوية الجديدة : يدرك الشخص أن البلد الجديد فيه محاسن ومساوئ .

يوجد الشخص هوية جديدة. ويختار اية أشياء ممكن أن يحتفظ بها من ثقافته الخاصة وأية أشياء يمكن إضافتها إلى الثقافة الجديدة. ويضع اهداف للحياة في البلد الجديدة.

## أفكار من الممكن أن تساعدك على التكيف مع الثقافة الجديدة:

- ابحث عن طرق لمقابلة أشخاص جدد. كون اصدقاء جدد عن طريق دعوة الناس خارجاً.
- أسس نمط جديد لحياتك بأسرع ما يمكن.
- إعتني بصحتك.
- تعلم أكثر حول صدمة الحضارة. تقبل كونها جزء طبيعي من القدوم الى بلد جديدة.
- تعلم أكثر عن العادات والتقاليد للبلد الجديدة.
- راقب كيف يتصرف ويتحدث الناس في البلد الجديد. هذا سوف يساعدك على فهم بعض الأمور حول الثقافة الجديدة.
- إدرس تاريخ الدولة الجديدة.
- إبق على تواصل دائم مع أشخاص من مجتمك والذين تشعر بالراحة معهم.
- ابحث عن أمكنة تجتمع فيها مع أشخاص لتتمكن من ممارسة اللغة الجديدة.
- إسمح لنفسك بالشعور بالحزن لترك الأشياء خلفك في بلدك الأم. تحدث الى صديق أو إستشاري حول مشاعرك.
- كن صبوراً مع نفسك. فأنت تمر بمرحلة صعبة , لكنها قد تجعلك شخص أقوى. (ماذا تعلمت عن نفسك؟)
- تقبل انه قد لا تنجز العمل الجديد دائماً بشكل مناسب في المرة الاولى. ضع أهدافاً بسيطة و هناً نفسك عندما تتجح.
- لا تشعر بالحرج من التماس المساعدة. هنالك مصادر متاحة لمساعدتك.

## بمن تتصل إذا كان لديك مشكلة؟

إذا اردت التكلّم مع أحدٍ، فهنالك إستشاري متاح لك في **Mount Carmel Clinic** . إن Multicultural Wellness Program يقدم الدعم للقادمين الجدد لكندا. موعدك مع الإستشاري سري.

يمكنك الاتصال بالإستشاري على 589-9420 أو 589-9426 . أوقات العمل في Mount Carmel Clinic من الساعة 8:45 صباحاً وحتى 5:00 مساءً.

يمكنك التكلّم مع الإستشاري حول أمور عديدة مثل:

- كيف تتعامل مع مشاكل التكيف والثقافة الجديدة
- كيف تتحدث مع عائلتك وأصدقائك
- كيف تتعامل مع الخسارة والشعور بالحزن
- كيف تمتلك وجهة نظر إيجابية للحياة خلال وقت التغيير
- كيف تتعامل مع الأزمات
- كيف تحل مشكلة ما
- كيف تتعلم مهارة جديدة

## Cultural Adaptation

Mount Carmel Clinic, Cross Cultural Wellness Program  
Adapted by Sexuality Education Resource Centre, 2006



# مهارات الإصغاء الفعالة

➤ هل أصغي؟

➤ هل أصغي الى مايحاول شريكي قوله لي؟

➤ هل أعطي انتباه كامل إلى شريكي عندما يتكلم أو تتكلم؟

➤ هل أبدي الإهتمام لشريكي عندما يتحدث\تحدثت معي؟ (مثل الإيماء بالرأس, الإتصال بالعينين, الميل إلى الأمام الخ)

➤ هل أسأل أسئلة إذا لم اكن متأكدأ ممايخبرني به شريكي؟

➤ هل اسمح شريكي بالتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم؟

➤ هل أقدر مايقوله شريكي بالرغم من أن آرائهم مختلفة عن آرائي؟

➤ هل أحاول فهم وجهة نظر شريكي؟

الإستماع مهم لبناء روابط قوية

واجب منزلي  
قبل الجلسة القادمة, حاول التمرن على  
مهارات الإصغاء مع شريكك.



# مهارات الإصغاء الفعالة

➤ هل أصغي؟

➤ هل أصغي الى مايحاول أطفالي اخباري به؟

➤ هل أعطي انتباه كامل إلى أطفالي عندما يتكلمون؟

➤ هل أبدي الإهتمام لأطفالي عندما يتحدثون معي؟ (مثال الإيماء بالرأس، الإتصال بالعينين، الميل إلى الأمام الخ)

➤ هل أسأل أسئلة إذا لم اكن متأكداً مما يخبرني به أطفالي؟

➤ هل اسمح لأطفالي بالتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم؟

➤ هل أقدر مايقوله أطفالي بالرغم من أن آرائهم مختلفة عن آرائي؟

➤ هل أحاول فهم وجهة نظرهم؟

عندما أصغي , أظهر حبي وقلقي و إهتمامي لأطفالي . الإصغاء مهم للتواصل العائلي.

واجب منزلي  
قبل الجلسة القادمة, حاول التمرن على  
مهارات الإصغاء مع أولادك.



## مساعدة الأطفال على النمو في ثقافة جديدة

1. إبقى على إتصال دائم مع أطفالك
  - اعرف ماذا يفعل أطفالك وإلى أين يذهبون.
  - اعرف من هم أصدقاء أطفالك.
  - اعرف ماذا يحدث في حياة أطفالك (في المدرسة, ومع أصدقائهم).
2. إمض بعض الوقت مع أطفالك
  - إذهب معهم إلى الكنيسة\الجامع.
  - إطلب من طفلك الذهاب لتسوق البقالة معك أو أنجزوا الواجبات الروتينية معاً.
  - إذهب في نزهة فقط لتمضية الوقت وتحدث مع طفلك.
  - أجر مناقشات عائلية خلال تناولكم وجبة معاً.
3. تحدث\أرشد\استمع
  - أخبر أطفالك ماهي القيم والمعتقدات المهمة لك ولماذا هي مهمة, تحدث عن ما هو مقبول وما هو غير مقبول بالنسبة لك.
  - شجع أطفالك على مشاركتك آرائهم ومشاعرهم **واستمع** اليهم.
  - ضع ضوابط وحدود, ناقش القوانين الجديدة عندما يكبر أطفالك و يظهر لك أنهم قادرون على تحمل مسؤولية تصرفاتهم.
4. حاول فهم عملية تكيف أولادك
  - إذا شعر الأطفال بأنهم منبوذين من قبل أهاليهم, فسوف يلتفتون إلى أشخاص وأماكن أخرى يشعرون بالإنتماء إليها(مثال. الانضمام إلى عصابة, استخدام المخدرات أو التورط في علاقات جنسية).
5. علاقتك بأطفالك مهمة
  - كل عضو في العائلة سيشعر بضغط نفسي مختلف كجزء من عملية التكيف مع الثقافة الكندية. التحدث عن هذه الضغوطات وحل المشاكل سوف يساعد العائلة على التعامل معها بطريقة سليمة.
  - قم بالتغييرات اللازمة لإبقاء العلاقات الأسرية قوية. إسأل نفسك: " ما هو الأهم ... عدم تغيير أياً من معتقداتي أو عمل بعض التغييرات لإبقاء عائلتي معاً؟"

# كيف يتعلم الأطفال القيم ؟

كُن مثلاً ← كُن ذلك الشخص الذي تود أن يكون أطفالك مثله.

أخبر ← دع طفلك يعرف ماذا تحب, و ماذا لا تحب ولماذا.

ناقش ← دع طفلك يشارك في مناقشات حول الأوضاع اليومية ( قصص الجرائد, البرامج التلفزيونية الخ .) مناقشة لماذا توافق أو لا توافق هي طريقة جيدة لتعلم ما تقيمه.

إدعم ← إمدح طفلك عندما يتصرف بطريقة ثمائل قيمك.



إستمع ← كن منفتحاً لسماع وجهة نظر طفلك. كن صبوراً عندما يبحث الطفل عن قيم مهمة له أها.



## أساليب التربية

### أسلوب الخضوع ( Brick Wall )

- الأهالي يطلبون طاعة كاملة.
- الأهالي يتحكمون بأطفالهم – بدون نقاش.
- الأطفال يخافون من العقاب.
- هنالك بعد عاطفي بين الأهالي والأطفال.
- الأطفال قد يتمردون (مخدرات, مشروبات كحولية, ممارسات جنسية).
- كرد فعل تجاه تصرفات الأهل.

### أسلوب التساهل ( Jelly Fish )

- الأهالي لا يضعون أي قوانين لأطفالهم.
- الأطفال يفعلون ما يريدون.
- الأطفال تائهون, بسبب عدم وجود من يهتم بهم.
- الأطفال يشعرون بعدم الأمان. قد يبحثون عن مخرج من خلال المخدرات أو تناول الكحول. قد يحاولون البحث عن شعور بالإنتماء من خلال الممارسات الجنسية أو العصابات.

### الأسلوب السلطوي ( Backbone )

- الأهالي يهتمون بسلوك أطفالهم.
- الأهالي يضعون قواعد لأطفالهم وينفذون نظام العقوبات.
- الأطفال يشاركون بإتخاذ القرار, لكن الأهالي لهم السلطة النهائية.
- الأطفال يفهمون القوانين, لذا يبذلون استعداد أكبر لقبولها.
- الأهالي يغيرون القوانين كلما أصبح الأطفال مسؤولين أكثر.
- الأهالي يعلمون الأطفال كيفية التفكير – ليس بما يفكرون.

Parenting Styles

Source: Communication About Sexuality in Immigrant Families: A Guide for Service Providers, SERC 2006

Translated 2008

## أساليب التربية

- في أمريكا الشمالية، هنالك ثلاثة أساليب للتربية. وهي : أسلوب الخضوع ( brick wall ) أو الأسلوب السلطوي (backbone) أو أسلوب التساهل ( jelly fish).
- العديد من المهاجرين يظنون أن الأهالي الكنديين هم أهالي متسامحين بسبب ما يرونه على التلفاز. الأطفال أحرار وليس لديهم قواعد. هذا لا ينطبق على كل الأطفال الكنديين.
- كثير من المهاجرين يعرفون أسلوب الخضوع ( brick wall ) في التربية لأنه في مراحل نموهم كان أهاليهم يستعملون هذا الأسلوب. الأهالي يستعملون العقاب الجسدي لتأديب أطفالهم والتحكم بهم.
- الأطفال يخافون من الأهل.
- في كندا، الأهل لا يمكنهم استعمال العقاب الجسدي لتعليم أطفالهم. ضرب طفل أو إيذائه جسدياً مخالف للقانون.
- في بعض الأحيان يعتقد الأهل أن ترك الأطفال يفعلون ما يشاؤون هي طريقة سهلة في التربية حيث لديهم ضغوطات حياتية مختلفة يتعاملون معها كل يوم. لكن الأطفال لا يريدون أهالي متساهلين من نوع ( jelly fish).
- الأطفال يحتاجون لقوانين. سوف يشعرون بإهتمام أهاليهم وقلقهم عليهم إذا وضع الأهل نهاية و حدوداً فاصلة لهم.
- الأهالي لديهم حقوق وواجبات لتعليم وتأديب أطفالهم. التأديب هو ليس نفسه العقاب أو التحكم بأطفالنا. الهدف من التأديب هو ارشاد وإعطاء التوجيه لأطفالنا، بحيث يتعلم الأطفال أن يكونوا أشخاصاً مسؤولين.
- الأطفال يحتاجون لإتخاذ قرارات مهمة كل يوم. مثل : هل سيتبعون ما يفعلونه أصدقائهم من الغياب عن المدرسة أو التدخين أو الشرب أو ممارسة الجنس الخ. هذا هو السبب الذي يجعلنا ندرس أولادنا "كيفية التفكير"، وكيفية إتخاذ قرارات جيدة.
- أسلوب (backbone) الأسلوب السلطوي في التربية هو الطريقة المثلى في توجيه ومساعدة أطفالنا لتعلم "كيفية التفكير" و إتخاذ قرارات مناسبة.
- في نظام التربية هذا، هنالك تواصل بين الأهل والأطفال. الأهل سوف يستمعون إلى أطفالهم والأطفال يسمح لهم بالمشاركة دون خوف من العقوبة أو الرفض.
- ربما على الأهالي أن يتكيفوا وأسلوب التربية لمواجهة تحديات التربية في هذه الثقافة الجديدة.

# عوائق الإتصال



- عدم الإصغاء
- الإصغاء فقط إلى الحقائق, تجاهل الأحاسيس
- تجنب المواضيع الصعبة
- التوبيخ
- التهديد
- التمسك بالرأي- إذا اعتقدت انك دائماً على صواب والأطفال دائماً على خطأ
- النقد – إصدار أحكام حول ما يخبرك به أولادك
- الإيماءات الغير شفوية
- نبرة الصوت

Roadblocks to Communication  
SERC 2007/Translated 2009

# مشاركة القيم مع طفلك

1. كيف أظهرها؟

---

---

2. كيف أنتقي الكلمات المناسبة لإخبار طفلي؟

---

---

3. كيف أشجع السلوك المناسب لدى طفلي؟

---

---

4. كيف أشجع طفلي لإخباري بوجهة نظره؟

---

---

ماذا لو:

ماذا لو لم يتقبل طفلي كل قيمي؟

---

---

هل مازال بوسعنا أن نجد بعض القيم لننتشارك بها؟

---

---

كيف يمكن أن نفعل ذلك؟

---

---