الإستقرار في بلاد جديدة: أثر الهجرة على العائلة

قد يؤدي الإنتقال من بلد إلى آخر إلى التوتر، وقد يجلب أيضاً الفرح والفرص الجديدة. فعندما تعمل العائلات معاً تستطيع مساندة بعضها البعض، ومعاً يمكنها أن تحقق إنجازات أكثر مما لو كانت تعمل كل أسرة بمفردها.

قد يكون لديكم بعض الأسئلة حول التغييرات التي تلاحظونها في الناشئين الذين تعتنون بهم. فالناشؤون يتعاملون مع الصدمات والتغيير والحيرة بطرق مختلفة عن البالغين. وأحياناً يؤثر ذلك في مدى شعورهم بالسرور في المدرسة ومع أصدقائهم وعائلتهم.

ربما تكونوا قد انتقلتم إلى هنا لمنح أبنائكم فرصاً أفضل في الحياة أو بمكان أكثر أماناً لهم. أو ربما تكونوا أنتم تعانون من الحزن ولستم واثقين مما تفعلونه لتؤمّنوا الراحة لأبنائكم. لذلك، يمكن أن تجدون المعلومات أدناه مفيدة لكم ولأبنائكم بحيث إنها تساعدكم على التأقلم مع حياتكم الجديدة.

الإنتقال إلى بلاد جديدة صعب

تشعر معظم العائلات التي تترك بلدها الأم وتبدأ حياتها في بلاد جديدة بالحزن والأسى الممزوجَين بنوع من الأمل والتشوُّق إلى المستقبل.

وقد يخالجكم شعور بالحزن العميق لمغادرة وطنكم الأم بسبب:

- الشوق والحنين إلى العائلة والأصدقاء الذين تركتموهم هناك.
- إفتقاد بعض العادات والحضارة التي تنتمون إليها.
- كنتم مجبرين على المغادرة بسبب الحرب أو المشكلات السياسية أو الإقتصادية.
- تغيّرت مشاريعكم في الحياة.
- عانيتم من صدمة.

يمكن أن يؤثر الحزن والأسى على العلاقة بينكم وبين أبنائكم، وأن يولّدا توتراً وضغطاً نفسياً، خصوصاً إذا كانت هذه المشاعر تغلب على كل شيء تقومون به.

فكّروا بالظروف التي دفعتكم إلى القدوم إلى هنا

- هل كانت لديكم رغبة في الإنتقال إلى بلد جديد أو لم يكن أمامكم خيار؟
- هل تتطلّعون إلى حياتكم الجديدة بأمل وتفاؤل؟ أم إنكم تنظرون إلى الوراء وإلى حياتكم القديمة؟
- ما هي الأمور الأفضل لكم ولعائلتكم الآن في بلدكم الجديد؟
- ما هي الأمور الأكثر صعوبة هنا؟
- هل تجعل التغييرات الكثيرة والجديدة العيش بسلام أصعب؟
- أو إنكم ترحّبون بالفرص الجديدة التي قد تكون متاحة لأبنائكم؟

كيف يشعر أبناؤكم إزاء التغييرات العديدة؟

- هل يشتاقون إلى أفراد العائلة الذين بقوا هناك؟
- هل يجدون أموراً جديدة كثيرة ليفعلوها؟
- هل هم متشوّقون لتجربة حياتهم الجديدة؟
- أو إنهم يشعرون بالوحدة؟
- هل تتوقعون منهم أن يعملوا بجهد؟ وهل يجدون صعوبة في ذلك؟
- هل يشعرون بالقلق بشأن رضاكم عن أصدقائهم الجدد وقيَمهم وأفكارهم الجديدة؟

تجربة اللجوء

قد يعبّر الشباب الذين مرّوا بصدمات أو تعذيب أو شاهدوا هذه المشكلات أو الذين يعانون من الأسى لفقدانهم أقرباءهم أو أصدقاءهم، عن مشاعرهم بطرق عديدة مختلفة. فقد يصابون بالغضب أو الهدوء أو يصبحون منطوين على أنفسهم أو يذرفون الدموع أو يملأ الحزن الشديد قلوبهم. أما في الحالات الأكثر تطرّفاً وشدة فقد يتصرّفون بعنف، أو يبدأون بتناول الكحول أو تعاطي المخدّرات للتعامل مع ألمهم أو قد تنشأ لديهم مشكلات صحية نفسية وعقلية.

فإذا كنتم أنتم أو أحد أفراد عائلتكم:

- قد واجهتم صدمة أو تعذيباً في بلدكم الأم أو خلال سفركم إلى هنا،
- أو شاهدتم آخرين يتعرّضون للتعذيب أو الإعتداء، أو
- فقدتم أحد الأقرباء والأصدقاء

يجب أن تفكروا باستشارة مرشد نفسي يساعدكم أنتم وعائلتكم في التعافي من تأثيرات هذه التجارب القاسية.

الإستقرار في بلاد جديدة: أثر الهجرة على العائلة

يتعيّن على الشباب أن يدركوا بإنه من الصعب جداً ترك هذه التجارب في بلدهم ونسيانها، وقد يحتاجون لشخص من خارج أفراد الأسرة ليصغي إليهم ويتقبّل الإستماع لتجارب الرعب التي عانوا منها.

إن مشاطرة الآخرين بقصص الفقدان والخسارة والألم والمعاناة يمكن أن يخفّف عن النفس ويريحها. هناك مرشدون قادرون على مساعدتكم في مواجهة المعاناة الناجمة عن التجارب الصعبة التي مررتم بها. (أنظروا إلى نشرة "**مصادر مفيدة**").

ليس هناك من أي شاب أو فتاة يفترض أن يحملوا عبء العذاب وتجارب الحرب المرعبة والفظيعة بمفردهم، فأحياناً مشاطرة المرشد بأسرارهم يرفع هذا العبء عن أكتافهم.

الإستقرار

سواء أكنتم قد اخترتم ترك بلدكم الأم أم كنتم مجبرين على ذلك، فإن الإستقرار في بلد جديد هو دائماً صعب ويسبّب التوتر النفسي للعائلات.

ويتعيّن بالوالدين أن:

- يجدوا مسكناً للعائلة
- يجدوا عملاً
- يجدوا طبيباً أو اخصائي في المجال الصحي يستطيعون التحدث إليه والوثوق به.
- يجدوا مدارس لأبنائهم
- التعرّف بأصدقاء جدد يفهمون طريقة حياتهم القديمة ويمكنهم أن يساعدوا أيضاً في التكيُّف مع الحياة الجديدة هنا.

كل هذه الأمور تولّد ضغطاً وتوتراً كبيراً.

قد تتغيّر أدوار أفراد الأسرة

إذا كان أحد أفراد أسرتكم قد توفّي أو أجبرتم على ترك بعض الأقرباء فيمكن أن يؤثر ذلك تأثيراً عميقاً على عائلتكم.

فإضافة إلى تحمّلكم كلكم الأسى والفقدان، تتغيّر أدوار أفراد الأسرة أيضاً، حيث يتعيّن على الأبناء الكبار القيام بدور الأهل إذا كان والدهم أو والدتهم قد توفّيا أو انفصلا.

يتحمّل الأبناء مسؤوليات أكبر

قد يُطلب من أولاد المهاجرين واللاجئين مساعدة أهلهم في:

- التحدّث بالإنجليزية.
- الكتابة بالإنجليزية وتكملة الاستمارات
- العمل للمساعدة في تحصيل المال.
- الإعتناء بالأطفال الأصغر سناً.
- الإجتهاد في الدرس والنجاح في المدرسة.

قد يشعر الشباب بإنكم تتطلّبون كثيراً منهم وبإنكم تحمّلونهم مسؤوليات كبيرة تجاه أفراد الأسرة الأصغر منهم.

يرغب الشباب في أن يشعروا بالإنتماء

يرغب المراهقون بالتعرّف بأصدقاء جدد وقد يصبحون مهتمين جداً في طرق الحياة الجديدة وقد يفكرون بإن أهالي أصدقائهم الجدد لا يتوقعون أموراً كثيرة من أبنائهم.

ربما ينتابكم القلق عندما يبدو إبنكم بإنه لم يعد مهتماً بعائلتكم وبأسلوب حياتكم القديم. وغالباً ما يؤدي عدم اهتمام الشباب بعادات وثقافة أسرتهم إلى شعور أهلهم بالحزن.

قد يبدأون بالتذمّر أو بمشاجرتكم. فانتبهوا لطريقة ردّكم، فإذا اعتمدتم أسلوباً قاسياً في تأديبهم للتأثير على خياراتهم فقد ينتهي بهم الأمر إلى رفض القيم التي تؤمن بها العائلة رفضاً كلياً.

بإمكان الوالدين القيام ببعض الأمور لكي يجعلوا العائلة أكثر فرحاً

- إمنحوا أبناءكم وقتاً يمضونه مع رفاقهم بشكل دوري.
- رحّبوا بأصدقائهم في منزلكم وتعرّفوا عليهم.
- عبّروا عن فرحكم بمساعدة أبنائكم الشباب لكم عندما يساعدونكم.
- كافئوهم على العمل الجيّد الذي يقومون به.
- أخبروهم قصصاً عن حياتكم الماضية وكيف كانت في السابق وعاداتكم بأسلوب مرح.
- قدِّروا نجاحاتكم ونجاحاتهم أيضاً.
- امضوا وقتاً كافياً للإصغاء إلى قصصهم عن حياتهم الجديدة.

لا تنسوا بإنه عندما يكبر أبناؤكم اليافعون الأرجح أن يبدأوا بالإهتمام أكثر بتاريخ عائلتهم وعاداتها.

إن المراهقة مرحلة يجرّب الشباب فيها أموراً جديدة وتنمو شخصيتهم ويكوّنون هويتهم الخاصة.

العنصرية

لسوء الحظ يواجه بعض المهاجرين عند قدومهم إلى بلاد جديدة تصرّفات عنصرية، مما يسبّب صعوبات، خصوصاً للأولاد في المدرسة.

يمكن أن يكون أثر العنصرية في المدارس عميقاً وخطراً على صحة الشباب ورغبتهم في الإنخراط في التدرّب والتعلّم.

فحاولوا إيجاد مدرسة تضمّ أولاداً آخرين من نفس خلفيتكم الثقافية لمساعدة إبنكم/ابنتكم على الشعور بإنه مرحَّب به.

فمن الأهمية بمكان أن يحاول الوالدون إقامة علاقات مع المدرّسين ومدير المدرسة والأهالي الآخرين ليساعدوا أبناءهم على الإستقرار في المدرسة بشكل جيّد.

نشرة إعلامية من سلسلة "العلاقات الأسَرية الوثيقة" Strong Bonds

الإستقرار في بلاد جديدة: أثر الهجرة على العائلة

قد يكون ذلك صعباً نظراً لكثرة المتطلّبات الأخرى في الحياة وحيث لا يوجد مدرّسون يتحدثون بلغتكم، إنما الأمر يستأهل منكم بذل جهدكم (أنظروا أيضاً نشرة **"تعليم أبنائكم"**).

إرشادات من النشرة الإعلامية

- معظم العائلات التي تترك بلدها الأم وتبدأ حياتها في بلاد جديدة يخالجها مزيج من المشاعر المختلفة.
- إذا كنتم قد واجهتم أنتم أو أحد أفراد عائلتكم التعذيب أو الصدمة، فمن المفيد أن تستشيروا مرشداً نفسياً يعلم كيف يتحدث إليكم عما عانيتم منه. فالأطفال الذين لا يحصلون على مساعدة في التعامل مع هذه التجارب قد يكبرون وينمو في داخلهم الشعور بإن العالم غير آمن وبانه لا يمكنهم أن يثقوا بالآخرين.
- غالباً ما يحتاج الوالدون في بلد جديد إلى المساعدة ويترتّب عليهم أن يعطوا أبناءهم الكبار الكثير من الأمور ليقوموا بها. فأخبروا ابنكم عندما تكونوا راضين عن عمله وتأكدوا من أن تفسحوا لهم المجال والوقت لكي يمضوا فترات مع أصدقائهم.
- يمكن أن تؤثر العنصرية في تجربة الأولاد في المدرسة. فحاولوا مساعدتهم على بناء علاقات إيجابية مع المدرّسين والأولاد الآخرين في المدرسة.

النشرات الإعلامية المتعلّقة بالموضوع

- نموّ المراهقين
- تعليم أبنائكم
- تحسين التواصل

مصادر مفيدة

فاونديشن هاوس Foundation House
- تقدّم مؤسسة فكتوريا للناجين من التعذيب الإرشاد النفسي والمساندة إلى الأشخاص القادمين كلاجئين وكانوا قد تعرّضوا للتعذيب أو المعاناة المتعلقة بالحروب.
هاتف: (03) 9388 0022
موقع الإنترنت: www.foundationhouse.org.au

وزارة الهجرة والجنسية الإسترالية
هاتف:131881
موقع الإنترنت: www.immi.gov.au

مجموعة معلومات عن استقرار المهاجرين في أستراليا
متوافرة بلغات عديدة لدى وزارة الهجرة أو عبر الإنترنت:
www.immi.gov.au/living-in-australia/settle-in-australia/beginning-life

مركز الشباب من مختلف الثقافات

ويُعرف بـ CMY بالمختصر باللغة الإنجليزية، ويعمل مع شباب من مختلف الخلفيات الثقافية، ولأجلهم.

موقع الإنترنت: www.cmy.net.au

Strong Bonds
Jesuit Social Services
PO Box 1141
COLLINGWOOD VIC 3066

الخدمات الإجتماعية اليسوعية
هاتف: (03) 9415 8700
بريد إلكتروني: info@stongbonds.jss.org.au
موقع الإنترنت: www.strongbonds.jss.org.au