



الصدمة الثقافية



من الطبيعي أن تنتقل معك بعض عاداتك للقيام بالأشياء عندما تغادر
البلد الذي تعيش فيه وتساfer إلى بلدك الجديد.



سوف تنتقل معك:

- شخصيتك وهويتك - من أنت



- أساليبك الثقافية - كيف تعيش حياتك

عند وصولك إلى بلد جديد لديه طرق مختلفة للقيام بالأشياء، قد تشعر بما يلي:



- الارتباك
- التوتر
- الغضب
- عدم اليقين
- الاعتماد على الآخرين



إذا حدث لك هذا، فأنت ربما تعاني من صدمة ثقافية. الصدمة الثقافية أمر طبيعي.



يحدث هذا لمعظم الناس عند وصولهم إلى أستراليا، أو أي بلد جديد.



أنت لست الوحيد في هذا الأمر.

إنه رد فعل طبيعي للتغيرات الكبيرة في حياتك.

أربع مراحل للصدمة الثقافية

1

عادةً ما تكون هناك 4 مراحل للصدمة الثقافية:
شهر العسل – كل شيء جديد ومثير.

2

الصدمة الثقافية – كل شيء غريب ومربك.

3

التكيف - تبدأ بالاعتیاد على الطريقة الجديدة.

4

الإتقان – أنت أفضل في القيام بالأشياء بالطريقة الجديدة.



ومن خلال معرفة المزيد عن المراحل، ستكون أكثر قدرة على التعامل مع المشاعر والتجارب التي تمر بها.

1

مرحلة شهر العسل



عند وصولك إلى أستراليا، يكون لديك:

- آمال كبيرة
- توقعات كبيرة



ترى كل شيء مشوقًا ومثيرًا للاهتمام.

2

مرحلة الصدمة الثقافية



أنت مشغول بالكثير من:

- الأشياء التي عليك القيام بها



- المشاكل التي تحتاج إلى حلها
- العثور على منزل للعيش فيه



○ إيجاد عمل



○ الذهاب إلى المدرسة لتعلم اللغة الإنجليزية



قد تشعر بالتالي:

• خيبة أمل



• إحباط



• حرج



• خوف



• غضب



• ذنب



• حزن



من الممكن أيضًا أن:

• تشتاق لحياتك القديمة في بلدك السابق



• تواجه صعوبة في النوم أو تشعر بالتعب الشديد



• تفقد شهيتك ولا ترغب في تناول الطعام



• تشعر وكأنك لا تهتم



مرحلة التكيف



لقد مررت بالمزيد من التجارب.



لغتك الإنجليزية تتحسن.



تبدأ في الشعور بمزيد من السيطرة.

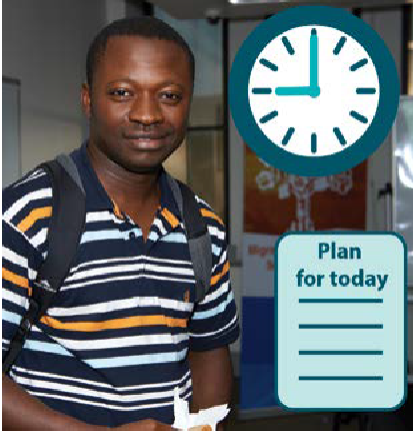


ربما لا تزال غير متأكد من بعض الأشياء.

من الصعب تلبية توقعاتك.



مرحلة الإتقان



لديك روتين الآن.



لقد اعتدت على الطريقة التي تتم بها الأمور في بلدك الجديد.



وهذا يشمل:

- اللغة



- العادات



- الأعراف



- الطعام



- الأشخاص

التعود على حياتك الجديدة



يمكن للجميع أن يفخروا بثقافتهم وخلفيتهم.



يمكنك أيضاً مشاركة ثقافتك مع الأستراليين.

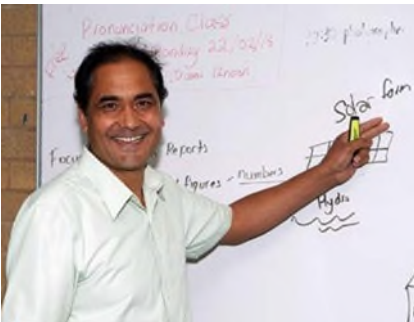


هناك أشياء يمكنك القيام بها لتعتاد على حياتك الجديدة.



راقب واستمع وحافظ على عقلية منفتحة

قد لا تكون متأكدًا من القواعد الاجتماعية في أستراليا.



يتواصل الناس بطرق مختلفة:

- لفظياً – التحدث واستخدام الكلمات
- بطريقة غير لفظية – عبر استخدام لغة الجسد والإيماءات



حاول الاستماع بعناية لما يقوله الناس.



انظر إلى لغة الجسد – الطريقة التي يستخدم بها الناس:

- الوجه
- العينين
- الجسد
- اليدين



يمكنك معرفة المزيد حول كيفية تواصل الأشخاص.

اطرح الأسئلة



قد ترى أشخاصًا يقومون بأشياء في أستراليا تبدو غريبة أو خاطئة بالنسبة لك.



الأشياء التي تراها قد تكون طبيعية في أستراليا.



قد لا تفهم شيئاً ما يحدث أمامك لأنك لا تعرف عنه الكثير.



اسأل الأشخاص الذين تثق بهم عن الأشياء التي لا تفهمها.

حافظ على روح الدعابة لديك



من المحتمل أن ترتكب الأخطاء أثناء التعمّد على حياتك وثقافتك الجديدة.



إذا استطعت أن تضحك على أخطائك فهذا سيساعدك على:

- التعلّم
- التأقلم
- الاستمتاع بالتجربة بأكملها

القلق والإحباط



إنّ تعلّم كيفية الانسجام مع ثقافة جديدة ليس بالأمر السهل.

عندما تختلط بأشخاص من ثقافات أخرى، قد يكون من الصعب عليك إيصال فكرة ما تعنيه حقاً.



إذا حدث هذا، قد تشعر بأنك:

- قلق - القلق بشأن حدوث خطأ ما
- محبط - منزع لأنك لا تستطيع تغيير الأشياء



إذا فهمت أن هذه المشاعر طبيعية، فقد تتمكن من التعامل معها بشكل أفضل.

شارك في مجتمعتك



هناك قيمة كبيرة في محاولة:

- فهم ثقافة جديدة
- تجربة طريقة جديدة للحياة

حاول أن:



- تخرج من المنزل



- تلتقي بأشخاص جدد



- تتطوَّع – قم بعمل غير مدفوع الأجر يساعد الآخرين



- تشارك في الأنشطة والفعاليات المجتمعية



هذا سيساعدك على:

- التعرّف على أستراليا



- مشاركة ثقافتك مع الأستراليين

افعل الأشياء التي تمنحك الأمل بمستقبل أفضل



حاول أن تنتظر إلى أيامك الأولى في أستراليا باعتبارها مرحلة واحدة من حياتك – بداية أملك في مستقبل أفضل.



اذهب إلى دروس اللغة الإنجليزية.



الدروس سوف:

- تتيج لك أن تكون جزءاً من مجتمعك



- تساعد على احترامك لذاتك - ما مدى شعورك بالرضا تجاه الشخص الذي أنت عليه

افعل شيئاً مميزاً لنفسك بشكل منتظم



قم ببعض التمارين:

- قم بالمشي أو الركض
- اركب دراجة هوائية



التق بأصدقائك



جرب هواية جديدة – شيئاً تحب القيام به لأنك تستمتع به – أو ابدأ في ممارسة هواية قديمة من جديد.



يمكنك:

- زرع حديقة خضار



- تعلم كيف

- تعزف على آلة موسيقية
- ترسم لوحة
- تلعب الرياضة

طبعة منقحة (April 2025)