

Kuwa baba

Being a Dad

Swahili/Kiswahili



Katika jamii na tamaduni zote akinababa ni wamuhimu sana Kwa familia. Kuna njia nyingi za kuwa baba. Namna akinababa wanavyofanya baadhi ya mambo Australia, inaweza kuwa geni kwako.

Baba na familia

Akinababa wana jukumu kubwa katika familia, na kwenye namna watoto wanavyokuwa na kujifunza.

Familia hunufaika pale ambapo akinababa:

- > ni wakarimu na wavumilivu
- > wanaheshimu wanafamilia wote
- > wanahusika katika kuwatunza watoto
- > wanalinda watoto dhidi ya madhara
- > wanapata msaada inapohitajika.

Baadhi ya akinababa wanaoingia nchini Australia hukuta majukumu yao ya kifamilia yakibadilika. Wanaweza kushiriki zaidi katika malezi, hasa ikiwa kuna familia finyu kuliko mwanzo.

Baba mwenye kujali na mwenye upendo hufanya familia yote kuwa imara.



**Kuwa baba
kunaweza kukuletea
furaha kubwa. Wewe ni
sehemu muhimu katika
familia.**

Waache watoto wakusaidie kufanya vitu. Inaweza kuchukua muda ila kiukweli inawasaidia kujifunza.



Wanachoweza kufanya akinababa

Akinababa Australia wanahimiza kuwasaidia watoto katika makuzi na kujifunza kwa:

- > kutumia muda, kuzungumza, kucheza na kuburudika pamoja
- > kushiriki katika maisha yao ya kila siku:
 - kuwalisha, kuwaogesa, kuwalisha watoto wadogo
 - kuwapeleka shuleni, kwa daktari
 - kujihusisha na michezo ya watoto au shughuli nyingine
- > kusimlia vitabu pamoja na watoto - katika kingereza au lugha nyingine
- > kuwahadithia habari zihusizo maisha na tamaduni zao.

Wanaweza kufundisha watoto wao wakiume kuwa wapole na wenyekujali, na watoto wakike kuwa na heshima katika mahusiano yao.

Akinamama na akinababa kufanya kazi pamoja

Baba na mama wanapokuwa na mahusiano mazuri familia zinakuwa imara, hata kama hawaishi pamoja. Kuna umuhimu kwa akinababa kwakuheshimu wanawake wote ndani ya familia.

Inasaidia pale:

- > akinababa wanapoonisha kuwa wanajali. Wanapomsaidia mama kupumzika, kujiachia, kupata likizo fupi
- > akinamama na akinababa wanapogawana majukumu ya kulea, na kutoa maamuzi pamoja.

Kama kuna matatizo, msigombane mbele ya watoto au kumsema mama vibaya mbele za watoto. Kuna huduma zinazoweza kusaidia kuhusu uhusiano mzuri katika familia.

Vipi kuhusu nidhamu?

Nidhamu maana yake kuwaongoza watoto na kuwasaidia kujifunza tabia unazotarajia wawe nazo.

Husaidia watoto kujua pale wewe:

- > una subira na unaelezea unachokitaka na kwa nini ni muhimu, mara nyingi unapohitaji
- > unatulia, hata kama una hasira
- > unajaribu kuelewa kwa mimi watoto wanakuwa na 'tabia mbaya'
- > unazungumza nao na kutoa suluhisho la pamoja.

Kuwachapa watoto haiwasaidii kujifunza. Wanaweza kutii ila watakosa nafasi ya kujizoeza namna ya kutatua matatizo. Adhabu kali za kimwili kwa watoto ni kinyume cha sheria. Kuna huduma zinazo saidia kama una shida.

Akinababa ni mfano wa kuigwa kwa watoto wao. Daima uwe na tabia ambayo ungependa watoto wako wawe nayo.



Wakati akinababa wana matatizo

Kama unamatatizo katika maisha yako, inaleta ugumu kuwa baba.

Kunaweza kuwa na:

- > kumbukumbu za nyuma
- > wasiwasi kuhusu wapendwa wako uliowaacha nyuma
- > matatizo ya kiafya, kikazi, viza, pombe, kamali, madawa ya kulevyo.

Itakusaidia kwa:

- > kuwasiliana na shirika. Akinababa wanakaribishwa na pia baadhi yana mipango mahususi kwa ajili ya akinababa
- > waache watoto waone unavyoboresha mambo. Wanajifunza namna ya kutatua matatizo kupitia kwako.

Kwa yoyote yanayotokea, bado wewe unaweza kuendelea kuwa baba bora. Hakikisha kuwa watoto wanajua unawapenda.

Imarisha familia yako na uilinde kuwa na vurugu.

Akinababa pia nao ni wa muhimu. Kuwa na mapumziko unapoweza, fanya kile kinachokufurahisha, na uangalie afya yako. Muone daktari unapohisi kuchoka, kuumwa, hasira au huzuni.

Vurugu katika kifamilia

Wakati mwingine akinababa na watu wengine hufanya vurugu nyumbani. Hii siyo NZURI katika tamaduni au jamii yoyote. Ni kinyume na sheria za Australia.

Vurugu inaweza kuwa:

- > kimwili, kama kupiga, kusukuma
- > kihisia, kama kutishia, kufoka, kumsema uongo mtu, kumfanya mtu ajisikie vibaya
- > kuchunguza wanacho kifanya watu.

Vurugu huathiri kila mmoja katika familia. Watoto huathiriwa na wasiwasi unaotokana na vurugu hata kama hawauoni au kusikia. Hubadili namna ubongo wao unavyofanya kazi, na hawawezi kukua au kujifunza vizuri. Vurugu nyumbani huleta ugumu kwa watu wazima kuwajali watoto.

Kama unahisi una hasira sana au unahisi unaweza kuidhuru familia yako, toka kidogo urudi hasira ikiwa imekwisha. Hakikisha kwanza kama watoto wako salama. Chukua hatua za kujifunza njia bora zaidi.

Kama kuna vurugu
nyumbani kwako omba
msaada moja kwa moja.
Kama ni shida ya dharula,
wapigie polisi kwenye
000.

Huduma

Dharura

000 Polisi, Moto, Gari la wagojwa (Police, Fire, Ambulance)
13 14 44 Kuita Polisi kama kuna tatizo lakini ikiwa siyo hatari ya haraka

Wakalimani

Kituo cha Ukalimani na Tafsiri ya Lugha (Interpreting and Translating Centre)

1800 280 203, saa 2.30 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
Wakalimani kwa njia ya simu au wa ana kwa ana www.translate.sa.gov.au

Huduma ya Ukalimani na Tafsiri (Translating and Interpreting Service (TIS National))

13 14 50 muda wowote mchana au usiku kwa wakalimani wa kwenye simu
www.tisnational.gov.au

Malezi

Simu kwa ajili ya Usaidizi wa Malezi (Parent Helpline)

1300 364 100 kwa ushauri kuhusu afya ya mtoto na malezi

Huduma ya Afya kwa Watoto na Familia (Child and Family Health Service (CAFHS))

1300 733 606, saa 3 asubuhi-saa 10.30 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa ili kufanya miadi

Huduma ya bure kwa watoto wachanga na watoto wadogo wenye umri kati ya miaka 0-5. Wauguzi wanaweza kukusaidia kuhusu afya ya watoto, kula, kulala na ukuaji

Angalia www.cyh.com kwa maelezo kuhusu afya ya watoto na malezi

Huduma za Kiluteri kwa Jumuiya Eneo la Familia (Lutheran Community Care Family Zone)

8349 6099, saa 3 asubuhi-saa 10 jioni, Jumatatu hadi Alhamisi, saa 3 asubuhi-saa 9 alasiri Ijumaa
2 Belalie Road, Ingle Farm
Vikundi vya akinababa, vikundi vya michezo na msaada kwa akinababa
www.lccare.org.au

Mtandao wa Malezi ya Watoto (Raising Children Network)

Taarifa kuhusu malezi pamoja na video katika lugha nyingi
<http://raisingchildren.net.au>

Malezi SA (Parenting SA)

Miongozo mingine miepesi kwa wazazi pamoja na miongozo mingine ya kawaida kuhusu mada mbalimbali, ikiwa ni pamoja na 'Kuwa baba', 'Je, ni mtindo gani wa malezi unaoutumia?' www.parenting.sa.gov.au

Mahusiano ya kifamilia

Simu kwa ajili ya Wanaume (Mensline Australia)

1300 789 978 muda wowote mchana au usiku
Ongea na mshauri wa kiume juu ya ustawi, mahusiano au matatizo ya familia
www.mensline.org.au

Mahusiano Australia (Huduma kwa tamaduni mbalimbali) (Relationships Australia)

1300 364 277 au 1800 182 325 (wanaoita kutoka vijijini) saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

- > Msaada kuhusu mahusiano ya kifamilia, watoto na vijana, kamari, vurugu, VVU, ugojwa wa maini www.rasa.org.au
- > Msaada kwa familia zilizotengana www.rasa.org.au/services/post-separation/family-dispute-resolution

AC Care - Communities for Children (Cfc)

1800 880 913
Huduma kwa watoto kati ya miaka 0-12 na familia zao katika Limestone Coast, Murraylands na Riverland, ikiwa ni pamoja na mipango ya malezi kwa akinababa www.accare.org.au/family-children

Afya ya kihisia na ustawi

Msaada kwa Manusura wa Uteswaji na Kiwewe pamoja na Huduma ya Kurudisha Hali ya Kawaida (Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service (STTARS))

8206 8900, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
81 Angas St, Adelaide; 11 Wehl Street, Mt Gambier
Kwa mtu yeyote aliyeathiriwa na matukio kama vita, vurugu, kupoteza wapendwa kabla ya kuja Australia www.sttars.org.au

Beyond Blue

1300 224 636 muda wowote mchana au usiku au kuandikiana mtandaoni
Kwa habari na msaada kama mtu anahisi huzuni au wasiwasi
Habari katika lugha nyingi www.beyondblue.org.au

Lifeline

13 11 14 wakati wowote mchana au usiku ikiwa mtu anahisi huzuni, wasiwasi au anafikiri anaweza kujijeruhi mwenyewe www.lifeline.org.au

Vurugu katika Familia

Kupata msaada kutuliza hasira au vurugu

Simu kuhusu Vurugu za Majumbani (Domestic Violence Crisis Line)

1800 800 098 muda wowote mchana au usiku kwa mashirika yanayoweza kusaidia
<http://womenssafetyservices.com.au>

Tazama pia Australian Refugee Association, Australian Migrant Resource Centre na Relationships Australia kwenye ukurasa huu.

Huduma za Tamaduni Mbalimbali

AMES Australia

7224 8550, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
Sakafuni, 212 Pirie Street, Adelaide
7224 8500, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
2/59 Commercial Road, Salisbury
Huduma za makazi kwa wakimbizi na wahamiaji wapya
www.ames.net.au/locations/find-sites

Huduma ya Afya ya Wakimbizi (Refugee Health Service)

8237 3900 au 1800 635 566 (wanaoita kutoka vijijini) saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
21 Market Street, Adelaide
Huduma ya afya kwa wakimbizi wapya na wanaotafuta hifadhi

Kituo cha Vitendeakazi cha Wahamiaji Australia (Australian Migrant Resource Centre)

8217 9500, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
23 Coglein Street, Adelaide
Makazi, mahusiano ya kifamilia pamoja na huduma kuhusu unyanasaji wa kifamilia kwa wahamiaji, wakimbizi na wanaotafuta hifadhi
Angalia www.amrc.org.au kwa maeneo ya mjini na vijijini

Shirika la Wakimbizi Australia (Australian Refugee Association)

8354 2951, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
304 Henley Beach Road, Underdale
8281 2052, saa 3.30 asubuhi-saa 10.30 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
1 Brown Terrace, Salisbury
Usimamizi na usaidizi kwa wakimbizi www.australianrefugee.org

Mwongozo huu rahisi wa Mzazi ni mmoja kati ya 9 iliyoundwa na Parenting SA kwa ajili ya familia kutoka kwenye jumuiya mpya zenye tamaduni mbalimbali na zinazoendelea kujitokeza Australia ya Kusini. Tungependa kushukuru mashirika mengi pamoja na familia ambazo zimechangia bure maarifa na utaalam kwenye Miongozo, hasa familia na wafanyakazi ambao picha zao zinaonekana ndani yake.

Parenting SA inashirikiana na Idara ya Elimu na Mtandao wa Afya wa Wanawake na Watoto.

Simu (08) 8303 1660
www.parenting.sa.gov.au

Mwongozo Rahisi wa Wazazi unatolewa bure Australia ya Kusini
Muhimu: Taarifa hii haikusudii kuchukua nafasi ya ushauri kutoka kwa mtaalamu.

© Serikali ya Australia ya Kusini Toleo la kwanza 01/2019.



Government
of South Australia