

# बाबु हुन

## Being a Dad

### Nepali/नेपाली



सबै समुदाय र संस्कारहरुमा परिवारहरुका लागी बाबुको महत्व धेरै हुन्छ। बाबु बन्ने धेरै तरिकाहरू छन्। अष्ट्रेलियामा बाबुको हैसियतले जे जस्तो काम गर्ने गर्छन त्यो तपाईंलाई नौलो लाग्नसक्छ ।

## बाबु र परिवार

छोराछोरी कसरी हुर्किन्छन अनि उनिहरुले के सिक्छन भन्ने सन्धर्वमा बाबुले परिवारमा खेल्ने भूमिका ठूलो हुन्छ।

परिवारहरूले फायदा पाउछन जब बाबुहरु:

- > दयालु र धैर्य हुन्छन
- > सबै परिवारका सदस्यहरूमा सन्दाव देखाउछन्
- > छोराछोरीको हेरचाहमा संलग्न हुन्छन्
- > छोराछोरीलाई हानिबाट बचाउछन
- > आवश्यक पर्दा सहयोग लिन्छन।

कोहि बाबुहरुले अष्ट्रेलियामा आए पछी परिवारमा आफ्नो भूमिका परिवर्तन भएको पाउछन्। उनीहरू अभिभावकिय कार्यमा थप समावेश हुन सक्छन्, विशेषगरि विस्तारित परिवारबाट पाउँदै गरेको सहयोग पहिले भन्दा घटेमा ।

ख्याल गर्ने दयालु बाबुले सम्पूर्ण परिवारलाई बलियो बनाउँछ।



बाबु भएको कारण तपाईंले धेरै खुशीयाली पाउन सक्नुहुन्छ। तपाईं परिवारको एक महत्वपूर्ण अंग हुनुहुन्छ।

छोराछोरीलाई काम  
सघाउन लाउनुहोस। त्यसो  
गर्दा समय बेसी लाग्ला तर  
उनिहरुले साच्चिं नै सिक्ने मौका  
पाउँछन्।



## बाबुहरुले के के काम गर्न सक्छन्

अष्ट्रेलियामा बाबुहरुलाई छोराछोरी हुर्काउन र उनिहरुलाई सिकाउनमा मद्दत गर्न तल भनिए जस्तो काम गर्न प्रेरित गरिन्छ:

- > उनीहरुसंग समय बिताउने, बोल्ने, खेल्ने र रमाइलो गर्ने गरेर
- > उनीहरुको दैनिक जीवनमा संलग्न भएर:
  - ससाना छोराछोरीलाई स्नानपान गर्ने, लुगा लगाइ दिने
  - उनीहरुलाई स्कूल, डक्टरकोमा लैजाने
  - छोराछोरीको खेल या अन्य गतिविधिहरुमा सामेल भई दिने
- > छोराछोरीसंग किताब पढ्ने - अंग्रेजीका हुन वा अर्को भाषाका
- > आफ्नै जीवन वा संस्कृतिबारे कथाहरु सुनाउने।

**बाबुले आफ्ना छोरालाई दयालु हुन र ख्याल गर्ने हुन, र आफ्ना छोरीलाई उनीहरुको नातामा आदरको अपेक्षा गर्न सिकाउन सक्छन्।**

## बाबुआमा मिलेर काम गर्दा

परिवारहरु शक्तिशाली हुन्छन् जब आमा र बाबु बिच राम्रो सम्बन्ध हुन्छ, उनीहरु संगै नबसे पनि। बाबुले परिवारमा भएका सबै महिलाहरुलाई सम्मान गर्नु जरुरी छ।

यसले तब मद्दत गर्छ जब:

- > बाबुले ख्याल गरेको देखाउछन्। आमालाई थकाइ मार्न, आराम गर्न र विश्राम लिन दिन्छन्
- > आमा र बाबुले अभिभावकिय कार्य मिलेर गर्छन्, र दुवैको समझदारीमा निर्णय लिन्छन्।

समस्या छ नै भने पनि, छोराछोरीको अगाडी लडाई नगर्नुहोस या उनिहरुको आमाको बारेमा नराम्रा कुरा नभन्नुहोस्। पारिवारिक सम्बन्धका बारेमा मद्दत गर्ने संस्थाहरु छन्।

## छोराछोरीलाई अनुशासित बनाउने

अनुशासन भनेको तपाईंले अपेक्षा गरेको व्यवहार छोराछोरीलाई सिकाउन बाटो देखाउनु हो।

यसले बच्चाहरुलाई सिक्न मद्दत गर्नेछ जब तपाईं:

- > धैर्य हुनुहुन्छ र तपाईं के चाहनुहुन्छ भन्ने कुरा बुझाउनुहुन्छ अनि त्यो किन महत्त्वपूर्ण छ भन्ने जति पटक भए पनि बताउनुहुन्छ
- > तपाईंलाई रिसै उठे पनि शान्त रहनुहुन्छ
- > छोराछोरीले 'दुर्व्यवहार' किन गर्छन् भन्ने बारे बुझ्न प्रयास गर्नुहुन्छ
- > उनीहरु संग कुरा गर्नुहुन्छ र आपसी सल्लाहमा समाधान निकाल्नुहुन्छ।

छोराछोरीलाई पिट्ने वा सजाय दिने गर्नाले उनीहरुलाई सिक्नमा मद्दत पुग्दैन। उनीहरुले आज्ञा पालन त गर्लान तर उनिहरुले समस्या समाधान गर्न अभ्यास गर्ने मौका गुमाउछन्। छोराछोरीलाई कठोर शारीरिक सजाय दिनु कानुन बिपरित हो। तपाईंका केहि निरन्तर चिन्ता छन भने त्यस्ता सेवाहरु उपलब्ध छन् जसबाट त्यसबारे मद्दत पुग्न सक्दछ।

बाबुले आफ्नो  
छोराछोरीकालागि एक नमुना  
नायकको भूमिका खेल्नु पर्दछ। जहिले  
पनि यस्तो व्यवहार गर्नुहोस् जुन व्यवहार  
तपाईं आफ्ना छोराछोरीले गरुन भन्ने  
चाहनुहुन्छ।



बाबुहरू पनि महत्त्वपूर्ण हुन्। मिल्दा बिस्राम लिनुहोस्, आफुलाई मनपर्ने काम गर्नुहोस्, र आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोस्। यदि तपाईं अक्सर थकित, बिसन्चो, उदासिन वा रिसाउने हुनुहुन्छ भने डक्टरलाई भेट्नुहोस्।

## जब बाबुहरूका समस्या छन भने

यदि तपाईंको जीवनमा समस्या छन भने, बाबु हुनमा गाह्रो हुन सक्छ।

तपाईंका:

- > विगतका सम्झनाहरू हुन सक्लान्
- > प्रियजनहरू पछाडी छोडिएका बारे चिन्ता हुन सक्लान्
- > स्वास्थ्य, रोजगार, भिसा, मदिरा, जुवा, लागुऔषध सम्बन्धि समस्या हुन सक्लान्।

त्यसका लागी:

- > संस्थालाई सम्पर्क गर्नुहोस्। बुवाहरूलाई स्वागत छ र कुनै कुनै संस्थामा बुवाहरूकालागी विशेष कार्यक्रमहरू हुन सक्छन्
- > छोराछोरीले तपाईंमा सुधार आएको देख्न पाउन्। उनीहरूले तपाईंबाट समस्या सुल्झाउन सिक्छन्।

जे भएको भए पनि, तपाईं अझै पनि असल बुवा हुन सक्नुहुन्छ। यो सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले छोराछोरीलाई माया गरेको उनीहरूले थाहा पाउन्।

आफ्नो परिवारलाई हिंसाबाट जोगाई बलियो बनाईराख्नुहोस्।

## पारिवारिक हिंसा

कहिलेकाहीं बुवाहरू र अरूले घरमा हिंसा प्रयोग गर्छन्। यो कुनै पनि संस्कार वा समुदायमा कदापी ठिक होईन। यो अष्ट्रेलियामा कानून विरुद्ध हो।

हिंसा निम्नानुसार हुन सक्छन:

- > शारीरिक - जस्तै पिट्नु, घचेट्नु
- > भावनात्मक - जस्तै धम्की दिनु, उच्च स्वरमा कराउनु, कसैको बारेमा झूट बोल्नु, मान्छेको चित्त दुखाउनु
- > मानिसहरूलाई केहि गर्नबाट नियन्त्रण गर्नु।

हिंसाले परिवारमा सबैलाई हानि पुऱ्याउँछ। छोराछोरीलाई हिंसाको तनावले हानि पुऱ्याउँछ, भलेही उनीहरूले नदेखेको वा नसुनेको होस्। त्यसले उनीहरूको दिमागको काम गराईलाई परिवर्तन गरिदिन्छ र उनीहरू बढ्न वा सिक्न पनि सक्दैनन्। घरको हिंसाले वयस्कहरूलाई छोराछोरीको हेरचाह गर्न गाह्रो बनाउँछ।

तपाईंलाई धेरै रिस उठ्यो भने वा आफ्नो परिवारलाई चोट लगाउछु कि जस्तो लाग्छ भने, शान्त हुन्जेल अलग रहनुहोस्। सर्वप्रथम छोराछोरीलाई सुरक्षित गराउनुहोस्। राम्रा तरिकाहरू सिक्ने उपाय गर्नुहोस्।

तपाईंको घरमा हिंसा भयो भने  
तुरन्तै सहयोग लिनुहोस्। यदि  
तत्काल खतरा छ भने, 000 मा  
पुलिसलाई फोन गर्नुहोस्।

## सेवा (संस्था)हरू

### आपतकालीन

000 मा फोन गर्नुहोस् पुलिस, आगलागी, एम्बुलेंसका लागि (Police, Fire, Ambulance)  
13 14 44 मा फोन गर्नुहोस् प्रहरी उपस्थितिका लागि यदि समस्या छ भने तर तत्काल खतरा  
छैन भने

### दोभाषेहरू

**दोभाषण तथा अनुवादन केन्द्र (Interpreting and Translating Centre)**  
1800 280 203 मा फोन गर्नुहोस्, बिहान ८.३० - बेलुका ५ बजे सम्म, सोम देखि शुक्र  
फोनमा वा आम्ने साम्ने दोभाषेका लागि [www.translate.sa.gov.au](http://www.translate.sa.gov.au)

**अनुवादन तथा दोभाषण सेवा (टिस नेशनल) (Translating and Interpreting Service (TIS National))**  
13 14 50 मा फोन गर्नुहोस्, दिउँसो वा रातिको कुनै पनि समयमा फोन दोभाषेका लागि  
[www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

### अभिभावकिय कार्य

**अभिभावक मद्दत फोन (Parent Helpline)**  
1300 364 100 मा फोन गर्नुहोस्, बाल स्वास्थ्य र अभिभावक कार्यमा सल्लाहको लागि

**चाएल्ड एन्ड फेमिली हेल्थ सर्विस (सि.ए.एफ.एच.एस.) (Child and Family Health Service (CaFHS))**  
1300 733 606 मा फोन गर्नुहोस्, ९ बजे बिहान - ४.३० बजे साँझ, सोम देखी शुक्र  
एपोइन्टमेन्टका लागि  
बालक तथा ० - ५ वर्षको उमेरका बच्चाका लागि निःशुल्क सेवा। नर्सहरूले बालबालिकाको  
स्वास्थ्य, खाने, सुत्ने र विकास बारे मद्दत गर्ने छन्  
बच्चाको स्वास्थ्य तथा आमाबाबुको जानकारीका लागि [www.cyh.com](http://www.cyh.com) हेर्नुहोस्

**लुथरन कम्युनिटी क्यार फेमिली जोन (सामुदायिक रेखदेख) (Lutheran Community Care Family Zone)**  
8349 6099 मा फोन गर्नुहोस्, सोम देखि बिहि ९.०० बजे बिहान - ४.०० बजे साँझ, शुक्र ९  
बजे बिहान - ३ बजे साँझ  
2 Belalie Road, Ingle Farm  
अभिभावकिय कार्य गर्ने बाबुहरूको समुह, खेल्ने समुहहरू र बाबुहरूलाई मद्दत  
[www.lccare.org.au](http://www.lccare.org.au)

**रेजिड चिल्ड्रेन नेटवर्क (Raising Children Network)**  
अभिभावकिय भूमिका बारे जानकारी तथा बिभिन्न भाषाहरूमा भिडियोहरू  
<http://raisingchildren.net.au>

**पेरेंटिङ एस.ए. (Parenting SA)**  
'बाबु हुनु' तपाईंको अभिभावकिय शैली कस्तो छ ? लगायत अन्य बहुसांस्कृतिक  
अभिभावकलाई विविध शिर्षकहरूमा सरल र सामान्य मार्गनिर्देशहरू  
[www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au)

### पारिवारिक सम्बन्ध

**मेन्सलाईन अष्ट्रेलिया (Mensline Australia)**  
1300 789 978 मा फोन गर्नुहोस्, कुनै पनि समय दिन वा रात  
कुसल्ला, सम्बन्ध (नाता) वा पारिवारिक चिन्ता बारे पुरुष परामर्शदाता संग कुरा गर्नुहोस्  
[www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**रिलेसन्सिप अष्ट्रेलिया (बहुसांस्कृतिक सेवा) (Relationships Australia (Multicultural Services))**  
1300 364 277 मा फोन गर्नुहोस् वा 1800 182 325 (देहातबाट फोन गर्दा) ९ बजे बिहान -  
५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र  
> पारिवारिक सम्बन्ध, बालबालिका र किशोर, जुवा, घरेलु हिंसा, एचआईभी,  
हेपाटाइटिसका लागि सहयोग [www.rasa.org.au](http://www.rasa.org.au)  
> परिवार छुट्टिए पछिको सहयोग  
[www.rasa.org.au/services/post-separation/family-dispute-resolution](http://www.rasa.org.au/services/post-separation/family-dispute-resolution)

**ए.सि.केयर केटाकेटीकालागी समुदायहरू (सि.एफ.सि) (AC Care - Communities for Children (CFC))**  
1800 880 913 मा फोन गर्नुहोस्, ०-१२का बच्चाहरूको लागि सेवा र उनिहरूका परिवार  
जो लाईमस्टोन कोस्ट, मरेल्यान्ड्स र रिभरल्याण्डमा बस्छन् लगायत बाबुहरूकालागी  
अभिभावकिय कार्यक्रम [www.accare.org.au/family-children](http://www.accare.org.au/family-children)

### भावनात्मक स्वास्थ्य र सकुसल्ला

**स्टार्स (Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service) (STTARS)**  
8206 8900 मा फोन गर्नुहोस्, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र  
81 Angas St, Adelaide; 11 Wehl Street, Mt Gambier  
अष्ट्रेलिया आउनु अघि युद्ध, हिंसा, आफ्ना प्रियजनहरू गुमाएको जस्तो घटनाले प्रभावित  
भएका जो कोहिका लागि [www.sttars.org.au](http://www.sttars.org.au)

**बियोन्ड ब्लू (Beyond Blue)**  
1300 224 636 मा फोन गर्नुहोस्, कुनै पनि समय दिन वा राती वा अनलाइन च्याट गर्नुहोस्  
यदि कसैलाई उदासिन्ता वा चिन्ता महसुस भए जानकारी र सहयोग जानकारी धेरै  
भाषाहरूमा [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

**लाइफलाइन (Lifeline)**  
13 11 14 मा फोन गर्नुहोस्, दिन वा रातको कुनै बेला कसैलाई दुखित, चिन्तित महसुस भए  
वा आफैलाई हानी पुर्याउने सोच आएमा [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

### पारिवारिक हिंसा

**रिस वा हिंसा बारे सहयोग पाउन**  
**घरेलु हिंसा संकट फोन सेवा (Domestic Violence Crisis Line)**  
1800 800 098 मा फोन गर्नुहोस्, दिन वा रातको कुनै बेला सहयोग दिने सेवाका लागि  
<http://womenssafety.org.au>  
यसै पृष्ठमा अस्ट्रेलियन रिफ्युजी एसोसिएशन, अस्ट्रेलियन माइग्रेन्ट रिसेर्स सेन्टर र रिलेसन्सिप  
अष्ट्रेलिया पनि हेर्नुहोस्।

### बहुसांस्कृतिक सेवा

**ए.एम.इ.एस. अष्ट्रेलिया (AMES Australia)**  
7224 8550 मा फोन गर्नुहोस्, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र  
Ground floor, 212 Pirje Street, Adelaide  
7224 8500 मा फोन गर्नुहोस्, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र  
2/59 Commercial Road, Salisbury  
शरणार्थी तथा नवआगन्तुक प्रवासीहरूको लागि बसोबास सेवाहरू  
[www.ames.net.au/locations/find-sites](http://www.ames.net.au/locations/find-sites)

**रिफ्युजी हेल्थ सर्विस (Refugee Health Service)**  
8237 3900 मा फोन गर्नुहोस् वा 1800 635 566 (देहातबाट फोन गर्दा) ९ बजे बिहान - ५  
बजे साँझ, सोम देखी शुक्र  
21 Market Street, Adelaide  
नयाँ आएका शरणार्थीहरू र शरण खोज्नेहरूको लागि स्वास्थ्य सेवा

**अष्ट्रेलियन माइग्रेन्ट रिसेर्स सेन्टर (Australian Migrant Resource Centre)**  
8217 9500 मा फोन गर्नुहोस्, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र  
23 Coglein Street, Adelaide  
बसोबास, पारिवारिक सम्बन्ध र पारिवारिक हिंसा सेवाहरू प्रवासीहरू, शरणार्थीहरू र शरण  
खोज्नेहरूका लागि  
शहर र देहातका स्थानहरूका लागि [www.amrc.org.au](http://www.amrc.org.au) हेर्नुहोस्

**अष्ट्रेलियन रिफ्युजी एसोसिएशन (Australian Refugee Association)**  
8354 2951 मा फोन गर्नुहोस्, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र  
304 Henley Beach Road, Underdale  
8281 2052 मा फोन गर्नुहोस्, ९.३० बजे बिहान - ४.३० बजे साँझ, सोम देखी शुक्र  
1 Brown Terrace, Salisbury  
शरणार्थीहरूको लागि सहयोग र समर्थन [www.australianrefugee.org](http://www.australianrefugee.org)

यो आमाबाबुका लागि सजिलो निर्देशिका (पेरेंट इजि गाइड) पेरेंटिङ एस.ए. ले दक्षिण अष्ट्रेलियामा नयाँ र फस्टाउदै गरेका बहुसांस्कृतिक समुदायका परिवारहरूका लागि  
बिकास गरेको ९ वटा मध्ये एउटा हो। कयाँ सेवा/ संस्थाहरू र परिवारहरू जस्तै यि निर्देशिकामा निलोभ रूपमा आफ्नो ज्ञान र योग्यता योगदान गर्नु भएको छ, वहाँहरू विशेष  
गरी यि परिवारहरू र कर्मचारी सदस्यहरू हुन जसका तस्वीरहरू यिनीहरूमा राखिएका छन्, वहाँहरूलाई हामी धेरै आभार ब्यक्त गर्न चाहन्छौं। पेरेंटिङ एस.ए., शिक्षा विभाग  
र महिला तथा बालस्वास्थ्य सञ्जाल (‘वुमेन्स एन्ड चिल्ड्रेन्स हेल्थ नेटवर्क’)को एक साझेदार हो।

फोन (08) 8303 1660

[www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au)

पेरेंट इजि गाइड हरू दक्षिण अष्ट्रेलियामा निःशुल्क छन्

महत्वपूर्ण: यि जानकारी योग्य पेशेवरको सल्लाहको साटो दिन लक्षित गरिएका होईनन।

© दक्षिण अष्ट्रेलिया सरकार प्रथम उत्पादन 01/2019



Government  
of South Australia