

أن تكون والدًا

Being a Dad

العربية/Arabic



يشكل الآباء دورًا بالغ الأهمية في العائلات في كافة المجتمعات والثقافات. وهناك العديد من الطرق لتكون أبًا، كما وإن أسلوب عمل الآباء في أستراليا قد يكون جديدًا عليك.

الآباء والأسر

يلعب الآباء دورًا كبيرًا في الأسرة وفي كيفية نمو الأطفال وتعليمهم.

وتستفيد العائلات عندما يكون الآباء:

- < يتحلون بالحنان والصبر
- < يُبدون الإحترام تجاه كل أفراد العائلة
- < يشاركون في رعاية الأطفال
- < يحمون الأطفال من الأذى
- < يحصلون على المساعدة عند الضرورة.

إن بعض الآباء الذين يأتون إلى أستراليا يجدون أن دورهم في الأسرة قد تغير. ولربما أصبحوا أكثر مشاركة في تربية الأطفال وخاصة إذا كان الدعم الأسري الممتد أقل من السابق.

إن الأب الحنون الذي يقدم العناية يجعل الأسرة بأكملها أكثر قوة.



إن كونك والدًا
قد يأتي لك بالكثير
من الفرح والبهجة. فأنت
تشكل جزءًا هامًا من
العائلة.

أتيح للأطفال
فرصة ليساعدوك في
الأشياء، وقد يستغرق
الأمر بعض الوقت لكنه
سيساعدكم على
التعلم.



ما هي الأشياء التي يمكن للآباء القيام بها

يُشجّع الآباء في أستراليا على مساعدة الأطفال في النمو والتعلم من خلال:

- < تمضية الوقت معهم والتحدث واللعب والاستمتاع باللهو
- < الاندماج في حياتهم اليومية:
- إطعام الأطفال الصغار واستحمامهم ومساعدتهم في إرتداء الملابس
- أخذ الأطفال إلى المدرسة وإلى الطبيب
- المشاركة في ألعاب الأطفال الرياضية والأنشطة الأخرى
- < مشاركتهم الأطفال في الكتب - بالإنجليزية أو بلغة أخرى
- < تلاوة الحكايا من حياتهم أو ثقافتهم.

يمكن للآباء تعليم أبنائهم على الحنان والإعتناء بالآخرين وبناءهم على أن يتوقعوا الإحترام في علاقاتهم.

الآباء والأمهات يعملون سوياً

تكون العائلات أكثر قوة عندما تكون العلاقة بين الآباء والأمهات جيدة حتى وإن كانا لا يسكنان سوياً، ومن المهم أن يحترم الآباء جميع النساء في الأسرة. سيكون مفيداً عندما:

- < يُبدي الآباء ما يشير إلى عنايتهم وإهتمامهم. يساعد الأم على الراحة والإسترخاء وأخذ فرصة من الأعباء
- < يتقاسم الآباء والأمهات مهام تربية الأطفال وإتخاذ القرارات سوياً.

إذا كانت هناك مصاعب يجب ألا تتشاجرا بحضور الأطفال أو التفوه بأشياء سيئة عن الأمهات. وهناك مؤسسات يمكنها المساعدة في مجال العلاقات الأسرية.

ماذا عن الانضباط؟

إنما يعني الانضباط توجيه الأطفال ومساعدتهم على تعلم السلوك الذي تتوقعه منهم.

وسيساعد الأطفال على التعلم عندما تكون:

- < صبوراً وتشرح ماذا تريد ولماذا الأمر هام وتكرر الشرح عدة مرات حسبما تحتاج
- < الحفاظ على هدوئك حتى إذا شعرت بالغضب
- < حاول أن تتفهم لماذا يسيء الأطفال السلوك
- < تحدث إليهم وتوصل معهم إلى الحلول سوياً.

إن ضرب الأطفال أو معاقبتهم لا يساعدهم على التعلم. وقد ينصاع الأطفال للأوامر ولكن سيفوتهم فرصة التدرّب على حل المصاعب والمشاكل. إن المعاقبة البدنية الشديدة للأطفال مسألة مخالفة للقانون. وهناك خدمات يمكنها تقديم المساعدة إذا كانت لديك مخاوف مستمرة.

الآباء هم قدوة
لأبنائهم، فدائماً
تصرف كيفما تريد ان
يتصرف اطفالك.



عندما يواجه الآباء المصاعب

إذا كانت هناك مصاعب في حياتك، فسيكون الأمر أكثر صعوبة في لعب دور الأب.

لربما كانت هناك:

< ذكريات من الماضي

< ما يُقلقك حول أحباء تركتهم خلفك في الوطن

< مصاعب في الصحة أو الأعمال أو تأشيرات الدخول أو الكحول أو القمار أو المخدرات.

قد يُساعدك أن:

< تتصل بمنظمة أو مؤسسة ما. ويُرحب بالآباء ويوجد لدى بعضها البرامج الخاصة للآباء

< دع الاطفال يرونك تحسن التصرف بالأشياء فهم يتعلمون منك حل المصاعب والمشكلات.

مهما كان الأمر الذي يشغلك، فإنه بوسعك أن تكون والدًا رائعًا. تأكد من أن الأطفال يعرفون أنك تحبهم.

حافظ على
أسرتك قوية من
خلال حماية أفرادها
من العنف.

الآباء
مهمون جداً. خذ
قسطًا من الراحة عندما
تستطيع، وفعل الأشياء التي
تستمتع بها، واعتني بصحتك.
واستشر الطبيب إذا كنت في كثير
من الاحيان تشعر بالتعب
أو الارهاق أو بالحزن
والغضب.

العنف العائلي

قد يلجأ الآباء والآخرين إلى استعمال العنف في المنزل وهذا أمر غير مقبول أبدًا في أي ثقافة أو مجتمع. كما إن هذا مخالف للقانون في أستراليا.

قد يكون العنف:

< بدنيًا، مثل الضرب أو الدفع

< معنوي ونفسي مثل توجيه التهديدات والصراخ وإطلاق الأكاذيب عن أحدهم وجعل

الناس يشعرون شعورًا سيئًا

< السيطرة على ما يفعله الناس.

يؤدي العنف كل شخص في الأسرة ويتعرض الأطفال للأذى جراء ضغوط العنف حتى إذا لم يشاهدوا أو يسمعوا الإساءة. كما إنه يغير كيفية عمل عقولهم ولا يمكنهم من النمو أو التعلم بطريقة جيدة. إن العنف في المنزل يجعل من الصعب على البالغين رعاية الأطفال.

إذا شعرت بالغضب الشديد أو إنك قد تؤدي أحد أفراد أسرتك، عليك المغادرة لحين تهدئة أعصابك. تأكد من أن الأطفال آمنين أولاً وعليك إتخاذ الخطوات من أجل تعلم طرق أفضل.

إذا كان هناك
عنف في منزلكم،
يجب عليك الحصول على
المساعدة فوراً. وإذا كان
هناك خطر داهم إتصل
بالشرطة على الرقم
(000).

الخدمات

الطوارئ

000 للشرطة، الإطفاء والإسعاف (Police, Fire, Ambulance)
13 14 44 لحضور الشرطة إذا كانت هناك مشكلة دون وجود خطر داهم

الترجمة الشفهية

مركز الترجمة الشفهية والتحريرية (Interpreting and Translating Centre)
1800 280 203 صباخاً ٨:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
www.translate.sa.gov.au وجهاً لوجه أو وجهاً لوجه عبر الهاتف

خدمة الترجمة الشفهية والتحريرية (TIS الوطنية) (Translating and Interpreting Service (TIS National))
13 14 50 في أي وقت من النهار أو الليل للمترجمين عبر الهاتف
www.tisnational.gov.au

الأبوة

خط الوالدين (Parent Helpline)
1300 364 100 النصائح حول صحة الطفل وتربية الأطفال

خدمة صحة الطفل والعائلة (CaFHS) (Child and Family Health Service (CaFHS))
1300 733 606 صباخاً ٩:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة من أجل تحديد موعد. خدمة
مجانية للرضع والصغار حتى ٥ سنوات. راجع الموقع www.cyh.com للإطلاع على معلومات
الصحة وتربية الأطفال

العناية اللوثرية المجتمعية بالأسرة (Lutheran Community Care Family Zone)
6099 8349 صباخاً ٩:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الخميس، ٩ صباخاً ٣ - مساءً يوم الجمعة
2 Belalie Road, Ingle Farm
مجموعات التربية للأباء، مجموعات اللهو والدعم للآباء www.lccare.org.au

شبكة تنشئة (Raising Children Network)
معلومات حول تربية الأطفال وأشرطة فيديو بعيد من اللغات
<http://raisingchildren.net.au>

تربية الأطفال في جنوب أستراليا (Parenting SA)
أدلة أخرى متعددة الثقافات سهلة في مجال تربية الأطفال وأدلة عامة حول سلسلة من
المواضيع مثل "أن تكون أباً". ما هو أسلوبك في تربية الأطفال www.parenting.sa.gov.au

العلاقات العائلية

خط الرجال في أستراليا (Mensline Australia)
1300 789 978 في أي وقت من النهار أو الليل
تحدث إلى مستشار ذكر حول أمور الرفاه أو العلاقات أو القضايا العائلية
www.mensline.org.au

العلاقات في أستراليا (خدمة متعددة الثقافات) (Relationships Australia (Multicultural Services))
1300 364 277 أو 1800 182 325 (للمتصلين من الأرياف) ٩ صباخاً - مساءً، من الإثنين إلى
الجمعة

< الدعم للعلاقات الأسرية، الأطفال والمراهقين، القمار، العنف المنزلي، فيروس نقص
المناعة البشرية، الإتهاب الكبد www.rasa.org.au

< المساعدة للعائلات بعد الانفصال -family-dispute www.rasa.org.au/services/post-separation/family-dispute

AC Care مجتمعات من أجل الأطفال (CfC) (AC Care - Communities for Children (CfC))
1800 880 913
الخدمات للأطفال من ٠-١٢ سنة ولعائلاتهم في منطقة ساحل لايمستون، ماريلاندز وريفرلند.
تشمل برامج الأبوة للآباء www.accare.org.au/family-children

الصحة النفسية والرفاهية

خدمة المساعدة وإعادة التأهيل للناجين من التعذيب والصدمة (STTARS) (Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service (STTARS))
8206 8900 صباخاً إلى ٩ مساءً، الإثنين إلى الجمعة
81 Angas St, Adelaide; 11 Wehl Street, Mt Gambier
لأي شخص تأثر جراء أحداث كالحرب مثلاً أو العنف أو فقدان عزيز قبل القدوم إلى أستراليا
www.sttars.org.au

مؤسسة (Beyond Blue)
1300 224 636 في أي وقت من النهار أو الليل
المعلومات والدعم إذا شعرت بالحزن أو القلق
www.beyondblue.org.au معلومات بعدة لغات

مؤسسة (Lifeline)
13 11 14 في أي وقت من النهار أو الليل إذا شعرت بالحزن أو القلق أو إعتقدت بأن أحدهم قد
يؤذي نفسه www.lifeline.org.au

العنف العائلي

للحصول على المساعدة في مجال الغضب أو العنف

خط الأزمات حيال العنف المنزلي (Domestic Violence Crisis Line)
1800 800 098 في أي وقت من النهار من أجل خدمات يمكنها المساعدة
<http://womenssafetyservices.com.au>

راجع أيضاً الجمعية الأسترالية للاجئين، المركز الأسترالي لخدمات المهاجرين وجمعية
العلاقات في أستراليا في هذه الصفحة.

خدمات التعُدنية الثقافية

مركز أي إم إي إس أستراليا (AMES Australia)
8550 7224 صباخاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
Ground floor, 212 Pirie Street, Adelaide
8500 7224 صباخاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
2/59 Commercial Road, Salisbury
خدمات الاستقرار للاجئين والمهاجرين الوافدين حديثاً
www.ames.net.au/locations/find-sites

خدمة صحة اللاجئين (Refugee Health Service)
3900 8237 أو 1800 635 566 (للمتصلين من الأرياف) ٩ صباخاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
21 Market Street, Adelaide
خدمة الصحة للاجئين الوافدين حديثاً ولطالبي اللجوء

المركز الأسترالي لقدرات المهاجرين (Australian Migrant Resource Centre)
9500 8217 صباخاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
23 Coglein Street, Adelaide
خدمات الاستقرار والعلاقات العائلية والعنف العائلي للمهاجرين واللاجئين وطالبي اللجوء
راجع الموقع الإلكتروني www.amrc.org.au لمعرفة العناوين في الضواحي والأرياف

الجمعية الأسترالية للاجئين (Australian Refugee Association)
2951 8354 صباخاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
304 Henley Beach Road, Underdale
2052 8281 صباخاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
1 Brown Terrace, Salisbury
www.australianrefugee.org البرامج للمراهقين والعائلات

إن هذا الدليل السهل هو واحد من سلسلة مؤلفة من ٩ أدلة حول موضوع تربية الأطفال وهي مخصصة للعائلات من المجتمعات متعددة الثقافات الجديدة منها والأخرى
قيد النمو في ولاية جنوب أستراليا. ونحن نود الإعراب عن الشكر للكثير من الخدمات والعائلات التي ساهمت بسخاء من خلال معرفتها وخبراتها في مجال هذه الأدلة ولا
سيما العائلات والموظفين المنسورة صورهم.

إن مشروع تربية الأطفال في جنوب أستراليا عبارة عن شراكة بين دائرة الخدمات البشرية وشبكة صحة النساء والأطفال.

هاتف: (08) 8303 1660
www.parenting.sa.gov.au

إن أدلة الوالدون السهلة هي مجانية في جنوب أستراليا

هام: ليس المقصود من هذه المعلومات أن تستبدل استشارة من مهني كقوة.
© الحقوق محفوظة لحكومة جنوب أستراليا - نُشر لأول مرة في ٢٠١٩.

حكومة جنوب أستراليا



Government
of South Australia