

# Watoto nchini Australia

## Children in Australia

### Swahili/Kiswahili



**Watoto wanaokuja Australia hupata mengi ya kuzoea - makazi mapya, shule, lugha, tamaduni na watu. Wazazi wanaweza kuwasaidia watoto kuzoea mabadiliko na kutulia katika maisha yao mapya.**

### Wanachoweza kufanya wazazi

Wazazi wana jukumu kubwa la kuwaongoza na kuwasaidia watoto. Wanaweza kuwasaidia:

- > kujihisi kupendwa na kuwa salama
- > kwenda shule, kujifunza na kuwa na marafiki
- > kutambua maeneo na shughili wana zozifurahia
- > kushiriki katika maswala ya kijamii
- > kuelezea tatizo au wasiwasi wowote
- > kupata msaada wanapouhitaji.

Baadhi ya watoto walikumbwa na ugumu wa maisha au vurugu, au walipoteza watu au sehemu wanazozipenda. Wanaweza kuhisi huzuni na hasara kama watu wazima, hata kama hawawezi kukwambia.

**Habari njema ni kwamba watoto wa rika zote mara nyingi wanazoea, wanajifunza na kufanya vizuri Australia.**



Kujihisi kupendwa  
na kuwa salama  
huwasaidia watoto  
kuzoea maisha mapya.

## Kujihisi salama

Watoto wanapojihisi salama inakuwa rahisi kwao kukabiliana na mabadiliko.

Baadhi ya vitu vinavyoweza kuwasaidia ni:

- > kutunza maisha ya watoto katika utulivu kadiri ya uwezo
- > kuendelea na vitu wanavyovijua na kuvifurahia, kama vile chakula, nyimbo, hadithi
- > kuwa na ratiba ileile kila siku kama vile muda wa chakula, muda wa kualala
- > kuwasiliana na wapendwa wao walio nchi za nje, kama inawezekana
- > kutembelea jamii unamoishi pamoja na watoto wako ili wapafahamu
- > kuwalinda watoto kutokufahamu zaidi matatizo ya watu wazima.

Kuwa na marafiki na kushiriki katika jamii kunaweza kuwasaidia watoto kujihisi ni sehemu ya jamii na wanakubalika.

## Kwenda shule

Kwenda shule ni sehemu kubwa ya kuzoea maisha ya Australia.

Watoto wanaweza:

- > kwenda kwenye vikundi vya michezo, chekechea na shule za awali tangu wakiwa na umri mdogo
- > kujifunza Kingereza
- > kuanza au kuendelea na elimu
- > kuwa na marafiki
- > kushiriki michezo au shughuli nyingine ambazo wanazifurahia kama vile mziki, sanaa, kucheza. Wanaweza kupenda kujiunga katika makundi
- > kupata msaada kama ni walemavu au kwa kasoro nyinginezo.

**Shule ni sehemu muhimu sana kwa wazazi kukutana na familia nyingine na kubadilishana mawazo. Wazazi wanakaribishwa kuzungumza na walimu, hata kama hawana tatizo.**



Ikiwa watoto wataonekana kuhuzunika, kuwa na wasiwasi au hasira, waulize kama wako SAWA.

## Matatizo ya kihisia

Kama watoto wataonekana kukasirika au 'utovu wa nidhamu' jaribu kuelewa sababu za wao kuwa hivyo.

Unaweza:

- > kusikiliza kwa uvumilivu
- > kuonyesha kwamba kweli unaelewa
- > kuwasaidia watoto kutaja hisia zao - wana huzuni, wasiwasi, hasira?
- > kuwauliza watoto nini cha kuwasaidia. Hii huwajengea watoto ujuzi na kujiamini
- > kupata msaada wowote wanaouhitaji.



## Msongo na kiwewe

Watoto wa rika zote wanaweza kuathiriwa na matukio ambayo yatawafanya wajihisi kutokuwa salama, kuwa na hofu, wasiwasi, hasira au kutosaidiwa. Inaweza kuwa vita, ukatili, maisha magumu, kupoteza wapendwa wao au kuwa na mabadiliko mengi makubwa katika maisha yao.

Dalili za kiwewe kwa watoto zaweza kuwa:

- > kulowesha kitanda
- > mara nyingi hujihisi kukasirika, wasiwasi au kuumwa, huwa na maumivu ya kichwa au tumbo
- > huwa wakimya sana - kutokuhitaji kuonana na familia au marafiki
- > huwa na hasira au kupigana sana
- > kujiingiza katika vihatarishi. Watoto wakubwa huweza kutumia pombe au madawa ya kulevya.

Inawezekana kukawa na sababu nyingine za msongo na kiwewe, hivyo jaribu kutafuta kwa nini yanatokea.

**Watoto wanahitaji uzoefu tena na tena:**

- > **kujihisi kupendwa na kuwa salama**
- > **kubembelezwa au kuliwazwa**
- > **kufahamu wengine kuelewa wanavyojihisi.**

## Kupata msaada

Kama una wasiwasi na mtoto wako, unaweza kuzungumza na madaktari, walimu au watoa huduma wengine. Ofisi za tamaduni mara nyingi zinaweza kukusaidia kupata unachokihitaji.

Inaweza kuwasaidia watoto kupata watu wazima wengine waaminifu wa kuzungumza nao.

# 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](http://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](http://www.tisnational.gov.au)

## 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](http://www.ames.net.au/locations/find-sites)

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

8217 9500, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
23 Coglin Street, Adelaide  
Makazi, mahusiano ya kifamilia pamoja na huduma kuhusu unyanyasaji wa kifamilia kwa wahamiaji, wakimbizi na wanaotafuta hifadhi Angalia [www.amrc.org.au](http://www.amrc.org.au) kwa maeneo ya mjini na vijijini

### Shirika la Wakimbizi Australia (Australian Refugee Association)

8354 2951, 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](http://www.australianrefugee.org)

## Afya na ustawi

### Simu kwa ajili ya Kusaidia Watoto (Kids Helpline)

1800 551 800 muda wowote mchana au usiku  
Simu na msaada wa mtandaoni kwa mtu yeyote mwenye umri kati ya miaka 5-25 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

### 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

### Healthdirect

1800 022 222 wakati wowote mchana au usiku ikiwa mtu anaumwa au amejeruhiwa [www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)

### Huduma ya Taifa ya Madaktari wa Nyumbani (National Home Doctor Service)

13 74 25 kuomba daktari wa baada ya saa za kazi akutembelee nyumbani <https://homedoctor.com.au>

### 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](http://www.cyh.com) kwa maelezo kuhusu afya ya watoto na malezi

### Huduma ya Afya ya Akili ya Watoto na Vijana (Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))

8161 7198 au 1800 819 089 (wanaoita kutoka vijijini) saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
Huduma ya ushauri wa bure kwa watoto wenye umri kati ya miaka 0-15 [www.wch.sa.gov.au/camhs](http://www.wch.sa.gov.au/camhs)

### 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](http://www.rasa.org.au)

### 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 Street, 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](http://www.sttars.org.au)

## Elimu

### Idara ya Elimu (Department for Education)

Tafuta pale unapoishi huduma za serikali zenye, vituo vya watoto, chekechea au shule [www.education.sa.gov.au](http://www.education.sa.gov.au)

### Kundi la Michezo SA (Playgroup SA)

Tafuta kundi la michezo lililo karibu yako [www.playgroupsa.com.au](http://www.playgroupsa.com.au)

### Serikali ya Australia (Australian Government)

Maelezo juu ya huduma ya watoto na shule ya awali  
Tafuta kituo chako cha mahali unapoishi [www.mychild.gov.au](http://www.mychild.gov.au)

## Vurugu katika Familia

### Simu kuhusu Vurugu za Majumbani (Domestic Violence Crisis Line)

1800 800 098 muda wowote mchana au usiku  
Msaada kuhusu vurugu, malazi ya dharura na uhamisho  
<http://womenssafetyservices.com.au>

### Mpango wa Kusaidia Wanawake Wahamiaji (Migrant Women's Support Program)

8152 9260, saa 2.30 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
Msaada wa siri na wa bure kwa wanawake na watoto wahamiaji walio kwenye unyanyasaji wa kifamilia <http://womenssafetyservices.com.au>

### 1800 RESPECT

1800 737 732 muda wowote mchana au usiku  
Zungumza na mtu kwa simu au kwenye mtandao kuhusu unyanyasaji katika familia au ubakaji [www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)

## Malezi

### Simu kwa ajili ya Usaidizi wa Malezi (Parent Helpline)

1300 364 100 kwa ushauri kuhusu afya ya mtoto na malezi

### Islamicare – Simu kwa ajili ya Usaidizi wa Malezi (Islamicare – Parenting Helpline)

1800 960 009, siku 7 kwa wiki  
Msaada wa siri kwa wazazi wa vijana <http://Islamicare.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 'Afya ya ya akili ya watoto', 'Ujuzi wa kumudu', 'Kujiaminisha'  
[www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au)

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](http://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