

अस्ट्रेलियामा बालबालिका

Children in Australia

Nepali/नेपाली



अष्ट्रेलियामा आउने बालबालिकालाई बानी पर्न धेरै कुराहरु छन - नयाँ घर, विद्यालय, भाषा, संस्कार र मान्छे। आमाबाबुले छोराछोरीलाई नयाँ जीवनमा घुलमिल हुन मद्दत गर्न सक्छन्।

आमाबाबुले के गर्न सक्छन्

आमाबाबुले छोराछोरीलाई बाटो देखाउन र सहयोग गर्ने महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। उनीहरूलाई निम्न रूपले मदत गर्न सक्छन्:

- > माया पाएको र सुरक्षित भएको महसुस गराउन
- > स्कूल जान, पढ्न र साथी बनाउन
- > उनीहरूले मनपर्ने ठाउँहरू र गतिविधिहरू पत्ता लगाउन
- > समुदायमा समावेश हुन
- > कुनै पनि चिन्ता वा समस्याका बारेमा कुरा गर्न
- > उनीहरूलाई आवश्यक परेमा सहयोग खोज्न।

कोही बालबालिकाले कठिनाई वा हिंसाको अनुभव गरेका हुन्छन्, वा उनीहरूको मन पर्ने मान्छे वा ठाउँहरू गुमाएका हुन्छन्। उनीहरूले ठुला मान्छेहरूले जस्तै शोक र क्षति महसुस गर्न सक्छन्, केवल उनीहरूले यसको बारेमा तपाईंलाई बताउन सक्दैनन।

राम्रो खबर के हो भने सबै उमेरका बालबालिकाले सामान्यतया अष्ट्रेलियामा अनुकूलन हुन, सिक्न र राम्रो गर्न सक्छन।



माया पाएको र सुरक्षित भएको अनुभूती भएमा बालबालिकालाई उनीहरूको नयाँ जीवनमा घुलमिल हुन मद्दत पुग्छ।

सुरक्षाको महसुस हुनु

जब बालबालिकालाई आफु सुरक्षित भएको महसुस हुन्छ
उनिहरुलाई परिवर्तनको सामना गर्न सजिलो हुन्छ।

केहि फाइदा गर्ने कुराहरु निम्न हुन्:

- > छोराछोरीको जीवनलाई सकेसम्म शान्त राख्नुहोस्
- > उनिहरुले जानेका र उनिहरुलाई रमाइलो लाग्ने चीजहरु
जस्तै खाने कुरा, कथाहरु, गीतहरुलाई निरन्तरता दिनुहोस्
- > खाना खाने समय, सुत्ने समय जस्ता दैनिक तालिकाहरुलाई
सधैं एउटै राख्नुहोस्
- > देशविदेशमा रहेका प्रियजनहरुसंग सम्पर्कमा रहनुहोस्, यदि
सक्नुहुन्छ भने
- > तपाईं छोराछोरीसंग वरिपरीका ठाँउमा घुमफिर गर्नुहोस्
ताकि उनिहरुले यि देख्न अनि जान्न पाउन
- > साना छोराछोरीलाई वयस्कहरुका समस्याहरु बारे धेरै थोक
जान्नबाट जोगाउनुहोस्।

छोराछोरीले साथीहरु
बनाउदा र उनिहरुलाई
समुदायमा संलग्न गराई रहँदा,
उनिहरुमा आफु स्विकारिएको र
आफ्नुपनको भावना महसुस
गराउन सजिलो हुन्छ।

स्कूल जाने

विद्यालय जानु भनेको आस्ट्रेलियाली जीवनबारे परिचित हुने ठूलो
मौका हो।

बालबालिका:

- > सानै उमेर देखी खेल्ने समूहहरुमा, बाल रेखदेख केन्द्रमा र
पूर्वस्कूलहरुमा जान्छन्
- > अंग्रेजी सिक्छन्
- > आफ्नो शिक्षा शुरु गर्छन वा जारी राख्छन्
- > साथी बनाउछन्
- > उनिहरुलाई मन पर्ने खेल, वा अन्य क्रियाकलापहरुमा संलग्न
हुन्छन जस्तै संगीत, कला, नृत्य। उनीहरु समूहमा सामेल हुन
पनि चाहना गर्छन्
- > यदि उनीहरुमा अपाङ्गता वा अन्य कुनै समस्या छ भने
सहयोग पाँउछन्।

आमाबाबुका लागि स्कूल एउटा उत्कृष्ट ठाउँ हो जहाँ अन्य
परिवारहरुसंग भेट्न र विचारहरु आदान प्रदान गर्न
पाउछन्। समस्या नहुँदै पनि, आमाबाबुलाई शिक्षकसंग
कुराकानी गर्न स्वागत छ।



यदि छोराछोरी निराश वा चिन्तित हुन्छन वा रिसाँउछन भने, सबै थोक ठिक छ छैन सोधहोस्।

भावनाहरु संग समस्या

यदि छोराछोरी बेखुशी छन् वा 'दुर्व्यवहार' गर्छन भने त्यो के ले गराइरहेको छ भनेर बुझ्न प्रयास गर्नुहोस्।

तपाईंले:

- > धैर्यपूर्वक सुनिदिनुहोस्
- > तपाईंले साँच्चै नै राम्ररी बुझेको जस्तो गर्नुहोस्
- > छोराछोरीलाई उनीहरूको भावना चित्र मद्दत गर्नुहोस् - के उनीहरू दुःखी वा चिन्तित भएका हुन वा रिसाएका हुन्?
- > छोराछोरीलाई सोधहोस् उनीहरूलाई यसमा के ले फाइदा गर्ला भन्ने। यसले उनीहरूको आत्मविश्वास र दक्षता बढाउछ
- > उनीहरूलाई कुनै सहयोग चाहिएको भए दिनुहोस्।

तनाव र पिडा

सबै उमेरका बालबालिका कुनै घटनाहरुले प्रभावित भएका हुन सक्छन् जसले उनीहरूलाई असुरक्षित, डर, चिन्तित, रिस वा असहाय महसुस गराएको हुनसक्छ। यो युद्ध, हिंसा, दुःखले हुनसक्छ, प्रियजनहरू गुमाएकोले वा उनीहरूको जीवनमा भएको धेरै ठूलो परिवर्तनले।

छोराछोरीका तनावका लक्षणहरू निम्न हुनसक्छन:

- > ओछ्यानमा पिसाब गर्ने
- > प्रायः दुःखि, चिन्तित वा बिरामी भएको महसुस गर्ने, टाउको वा पेट दुख्ने
- > एकदम नबोल्ने - परिवार वा साथीहरू भेट्न नचाहने
- > धेरै रिसाउने या धेरै लडाईं गर्ने
- > ठुला जोखिम लिने। बढेका छोराछोरीले रक्सी वा लागूऔषधि प्रयोग गर्न सक्दछन्।

त्यसका अन्य कारणहरू हुनसक्छन्, त्यसैले ति किन हुँदैछन भन्ने पत्ता लगाउने प्रयास गर्नुहोस्।

छोराछोरीले बार बार यो थाहा पाउन कि:

- > उनीहरूले माया पाएको छ र सुरक्षित छन
- > उनीहरूलाई सान्त्वना दिइन्छ र फकाइन्छ
- > उनीहरूले कस्तो महसुस गर्दैछन त्यो अरुले थाहा पाई रहेका छन भन्ने।

मद्दत लिने

यदि तपाईं आफ्ना छोराछोरीको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, डक्टर, शिक्षक वा अन्य सेवाहरूसंग कुरा गर्न सक्नुहुनेछ। बहुसांस्कृतिक सेवाहरूले अक्सर के चाहिएको हो त्यो तपाईंलाई खोज्न मद्दत पुर्याउन सक्छन्।

यसले छोराछोरीलाई अरु कोही विस्वासिलो मान्छे संग कुरा गर्न अघी सर्न मद्दत गर्नसक्छ।



सेवा (संस्था)हरू

आपतकालीन

000 मा फोन गर्नुहोस पुलिस, आगलागी, एम्बुलेंसका लागि (Police, Fire, Ambulance)
13 14 44 मा फोन गर्नुहोस 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 गर्नुहोस, बिहान ८.३० - बेलुका ५ बजे सम्म, सोम देखि शुक्र
फोनमा वा आम्ने साम्ने दोभाषेका लागि www.translate.sa.gov.au

अनुवादन तथा दोभाषण सेवा (टिस नेसनल) (Translating and Interpreting Service (TIS National))

13 14 50 मा फोन गर्नुहोस, दिउँसो वा रातिको कुनै पनि समयमा फोन दोभाषेका लागि
www.tisnational.gov.au

बहुसांस्कृतिक सेवा

ए.एम.इ.एस. अष्ट्रेलिया (AMES Australia)

7224 8550 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
Ground floor, 212 Pirie Street, Adelaide
7224 8500 मा फोन गर्नुहोस, 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

अष्ट्रेलियन माइग्रेन्ट रिसोर्स सेन्टर (Australian Migrant Resource Centre)

8217 9500 मा फोन गर्नुहोस, 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 हेर्नुहोस

अष्ट्रेलियन रिफ्युजी एसोसिएशन (Australian Refugee Association)

8354 2951 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
304 Henley Beach Road, Underdale
8281 2052 मा फोन गर्नुहोस, ९.३० बजे बिहान - ४.३० बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
1 Brown Terrace, Salisbury
शरणार्थीहरूका लागि सहयोग र समर्थन www.australianrefugee.org

स्वास्थ्य र सकुसल्ला

बच्चाहरूलाई फोनद्वारा मद्दत (Kids Helpline)

1800 551 800 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समयमा दिन वा रात
फोनमा र अनलाइन सहयोग ५ - २५ वर्षको उमेरका लागि www.kidshelpline.com.au

रिफ्युजी हेल्थ सर्विस (Refugee Health Service)

8237 3900 मा फोन गर्नुहोस 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

हेल्थडाइरेक्ट (Healthdirect)

1800 022 222 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समयमा दिन वा रात यदि कोही बिरामी वा
घाइते भएमा www.healthdirect.gov.au

नेशनल होम डक्टर सर्भिस (National Home Doctor Service)

13 74 25 मा फोन गर्नुहोस, कार्यालय समय पछि डक्टरलाई घरमा बोलाउन
<https://homedoctor.com.au>

चाएल्ड एन्ड फेमिली हेल्थ सर्विस (सि.ए.एफ.एच.एस.) (Child and Family Health Service (CaFHS))

1300 733 606 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ४.३० बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
एपोइन्टमेन्टका लागि
बालक तथा ० - ५ वर्षको उमेरका बच्चाकालागि निःशुल्क सेवा। नर्सहरूले बालबालिकाको
स्वास्थ्य, खाने, सुत्ने र विकास बारे मद्दत गर्ने छन्
बाल स्वास्थ्य र अभिभावकिय जानकारीलाई www.cyh.com हेरौं

बाल र किशोरावस्था मानसिक स्वास्थ्य सेवा(सि.ए.एम.हेच.एस.) (Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))

8161 7198 मा फोन गर्नुहोस वा 1800 819 089 (देहातका ग्राहकहरू) ९ बजे बिहान - ५
बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
० - १५ वर्षका उमेरका बालबालिकाको लागि निःशुल्क परामर्श सेवा
www.wch.sa.gov.au/camhs

रिलेसन्शिप अष्ट्रेलिया (बहुसांस्कृतिक सेवा (Relationships Australia (Multicultural Services))

1300 364 277 मा फोन गर्नुहोस वा 1800 182 325 (देहातबाट फोन गर्दा) ९ बजे बिहान
- ५ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
पारिवारिक सम्बन्ध, बालबालिका र किशोर, जुआ, घरेलु हिंसा, एचआईभी, हेपाटाइटिसका
लागि सहयोग www.rasa.org.au

स्टार्स (Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service (STARS))

8206 8900 मा फोन गर्नुहोस, 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 कोहीका लागि www.stars.org.au

शिक्षा

शिक्षा विभाग (Department for Education)

तपाईंको स्थानीय सरकारी बाल हेरचाह केन्द्र, बालबालिकाको केन्द्र, पूर्वस्कूल वा विद्यालय
खोज्नुहोस www.education.sa.gov.au

प्लेग्रुप एस.ए. (Playgroup SA)

स्थानीय बाल खेलकेन्द्र खोज्नुहोस www.playgroupsa.com.au

अष्ट्रेलिया सरकार (Australian Government)

बाल हेरचाह केन्द्र र पूर्वस्कूलहरूको जानकारी
तपाईंको स्थानीय केन्द्र खोज्नुहोस www.mychild.gov.au

पारिवारिक हिंसा

घरेलु हिंसा संकट फोन सेवा (Domestic Violence Crisis Line)

1800 800 098 मा फोन गर्नुहोस, दिन वा रातको कुनै बेला
हिंसा, आपतकालिन बास र सिफारिशहरूका लागि सहयोग
<http://womenssafetyservices.com.au>

प्रवासी महिलाहरूको सहयोग कार्यक्रम (Migrant Women's Support Program)

8152 9260 मा फोन गर्नुहोस, ८.३० बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
पारिवारिक हिंसामा परेका प्रवासी महिलाहरू र बच्चाहरूका लागि निःशुल्क गोपनीय
सहयोग <http://womenssafetyservices.com.au>

१८०० रेस्पेक्ट (1800 RESPECT)

1800 737 732 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समयमा दिन वा रात
पारिवारिक हिंसा वा यौन आक्रमणको बारेमा कसैसँग फोनमा वा अनलाइन कुरा गर्नुहोस
www.1800respect.org.au

अभिभावकिय भूमिका

अभिभावक मद्दत फोन (Parent Helpline)

1300 364 100 मा फोन गर्नुहोस, बाल स्वास्थ्य र अभिभावक कार्यमा सल्लाहको लागि

इस्लामिक्यर - अभिभावक मद्दत फोनलाइन (Islamicare - Parenting Helpline)

1800 960 009 मा फोन गर्नुहोस, हप्ताको ७ दिन
किशोर/किशोरीका आमाबाबुका लागि गोपनीय सहयोग <http://Islamicare.org.au>

बच्चा हुर्काउने सन्जाल (Raising Children Network)

अभिभावकिय भूमिका बारे जानकारी तथा बिभिन्न भाषाहरूमा भिडियोहरू
<http://raisingchildren.net.au>

पेरेंटिङ एस.ए. (Parenting SA)

'बाल मानसिक स्वास्थ्य', 'सामना गर्ने विधिहरू', 'आत्माबल' लगायत अन्य बहुसांस्कृतिक
अभिभावकलाई विविध शिर्षकहरूमा सरल र सामान्य मार्गनिर्देशहरू
www.parenting.sa.gov.au

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। कर्मी सेवा/ संस्थाहरू र परिवारहरू जसले यि निर्देशिकामा निर्लभ 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 (‘वुमन्स एन्ड चिल्ड्रेन्स हेल्थ नेटवर्क’)को एक साझेदार हो।

फोन (08) 8303 1660

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