

# الأطفال في أستراليا

Children in Australia

العربية/Arabic

هناك الكثير من الأمور التي يجب على الأطفال الإعتياد عليها في أستراليا - فهناك منزل جديد، ومدرسة ولغة وثقافة وأناس. ويمكن للوالدين مساعدة الأطفال على التأقلم مع التغييرات والإستقرار في حياتهم الجديدة.

## ماذا بإمكان الوالدون فعله

يلعب الوالدان دورًا بالغ الأهمية في توجيه ودعم الأطفال. ويمكنهم مساعدة الأطفال عبر:

- < إشعارهم بالمحبة والأمان
- < الذهاب إلى المدرسة والتعلم وإنشاء الصداقات
- < إستكشاف الأماكن والأنشطة التي يحبون
- < المشاركة والإنخراط في المجتمع
- < التحدث عن أي مسألة أو مشكلة تقلقهم
- < الحصول على المساعدة إذا كانوا بحاجة إليها.

لقد تعرّض بعض الأطفال لظروف قاسية أو للعنف أو فقدوا أشخاصًا أو أماكن يحبونها. وقد يشعرون بالحزن والفقْدان تمامًا كما يشعر الكبار، حتى لو لم يتمكنوا من إخبارك بها.

**الجيد هو أن الأطفال من كافة الأعمار يتأقلمون عادة ويتعلمون وينجزون جيدًا في أستراليا.**



إن الإحساس  
بالمحبة والأمان  
تُساعد الأطفال على  
التأقلم مع حياتهم  
الجديدة.

## الشعور بالأمان

عندما يشعر الأطفال بالأمان سيكون أسهل عليهم التعامل مع التغيير.

بعض الأشياء التي قد تساعد هي:

- < الحفاظ على حياة هادئة قدر الإمكان
- < الاستمرار في الأشياء التي يعرفونها ويستمتعون بها مثل الطعام والحكايات والأغاني
- < وضع روتين يومي لأوقات الطعام والخلود إلى النوم
- < مواصلة التواصل مع الأحباء في الخارج إذا أمكن ذلك
- < استكشاف المجتمع المحلي مع أطفالك كي يتعرفوا عليه بانفسهم
- < حماية الأطفال الصغار من معرفة الكثير عن مشاكل الكبار.

## الذهاب إلى المدرسة

يشكل الإلتحاق بالمدرسة جزءًا كبيرًا من الإعتياد على الحياة الأسترالية.

يمكن للأطفال:

- < الإلتحاق بمجموعات اللهو ومراكز الحضانة ورياض الأطفال من سن مُبكرة
- < تعلُّم الإنجليزية
- < البدء أو استمرارهم في التعلُّم
- < إنشاء الصداقات
- < المشاركة في الرياضة أو الأنشطة الأخرى التي يحبونها مثل الموسيقى والفنون والرقص. قد يريدون الإلتساب إلى مجموعة ما
- < الحصول على مساعدة إذا كانت لديهم إعاقة أو أمور أخرى تقلقهم.

**تعتبر المدارس اماكن اساسية ليتعرف الوالدان على الاسر الأخرى و تبادل الافكار. يرحب بالوادين للتحدث الى المعلمين حتى إن لم يكن هناك مشكلة.**

إن التعرّف على الأصدقاء والاندماج في المجتمع قد يساعد الأطفال على الشعور بالقبول وبالإنتماء أيضًا.



## الضغط والصدمات

قد يتأثر الأطفال من كل الأعمار جراء أحداث جعلتهم يشعرون بعدم الأمان والخوف والقلق أو الغضب أو قلة الحيلة. ولربما كان الأمر هو الحرب أو العنف أو القسوة أو فقدان عزيز أو التعرض لتغيرات كثيرة كُبرى في حياتهم.

أما مؤشرات تعرض الأطفال للضغوطات فقد تكون:

< تبليل السرير

< الشعور غالبًا بالإنزعاج أو القلق أو المرض أو التعرض للصداع أو الألم في المعدة

< يُصبح هادئًا جدًا - لا يريد رؤية العائلة أو الأصدقاء

< يُصبح غاضبًا أو كثير العراك

< يجازف كثيرًا بالمخاطر. وقد يستعمل الأطفال الأكبر الكحول أو المخدرات.

قد تكون هناك أسباب أخرى لهذه التصرفات، لذا عليك أن تحاول معرفة سبب حدوثها.

## يجب أن يختبر الأطفال هذه المشاعر مرارًا وتكرارًا:

< الشعور بالمحبة والأمان

< أن يتم طمأننتهم وتهدئة خاطرهم

< معرفة أن الآخرين يفهمون مشاعرهم.

## الحصول على المساعدة

إذا كنت قلقًا بخصوص ابنك، يمكنك أن تتحدث إلى الأطباء أو المدرسين أو المؤسسات الأخرى. وغالبًا ما تتمكن المؤسسات متعددة الثقافات من مساعدتك في العثور على الخدمة التي تحتاج إليها.

قد يساعد  
الأطفال وجود  
كبار آخرين موثوقين  
ليتحدثوا إليهم.

إذا بدأ  
الأطفال منزعجين  
أو قلقين أو غاضبين،  
اسأل عما إذا كانوا  
بخير.

## مصاعب تتعلق بالمشاعر

إذا كان الأطفال منزعجون أو "يسيؤون التصرف"، حاول أن تتفهم السبب وراء ذلك.

يمكنك أن:

< تصغي بصبر وتأن

< التعبير عن إنك تتفهم الأمر فعلاً

< تساعد الأطفال في وصف مشاعرهم - هل يشعرون بالحزن، أو القلق أو الغضب؟

< إسألهم عما سيساعدهم. فهذا يبني الثقة والمهارات لديهم

< احصل على أية مساعدة يحتاجون إليها.



## 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، صباحاً ٨:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
www.translate.sa.gov.au مترجمون عبر الهاتف أو وجهاً لوجه

**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

### خدمات التعددية الثقافية

**مركز أي ام إي إس أستراليا (AMES Australia)**

8550 7224 9، صباحاً ٩ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
Ground floor, 212 Pirie Street, Adelaide  
8500 7224 9، صباحاً ٩ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
2/59 Commercial Road, Salisbury  
خدمات الاستقرار للاجئين والمهاجرين الوافدين حديثاً  
www.ames.net.au/locations/find-sites

**المركز الأسترالي لقدرات المهاجرين (Australian Migrant Resource Centre)**

9500 8217 9، صباحاً ٩ - 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 9، صباحاً ٩ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
304 Henley Beach Road, Underdale  
2052 8281 9، صباحاً ٩:٣٠ - عصرًا، الإثنين إلى الجمعة  
1 Brown Terrace, Salisbury  
البرامج للمراهقين والعائلات  
www.australianrefugee.org

### الصحة والرفاهية

**خط مساعدة الأطفال (Kids Helpline)**

1800 551 800، في أي وقت من النهار أو الليل  
الدعم هاتفياً وعبر الإنترنت لأي شخص من ٥-٢٥ سنة  
www.kidshelpline.com.au

**خدمة صحة اللاجئين (Refugee Health Service)**

3900 8237 8، صباحاً ٩ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
1800 635 566 (للمتصلين من الأرياف) ٩ صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
21 Market Street, Adelaide  
خدمة الصحة للاجئين الوافدين حديثاً ولطالبي اللجوء

**مؤسسة هيلث ديراكت (Healthdirect)**

222 1800 022، في أي وقت من النهار أو الليل إذا كان هناك شخص مريض أو مُصاب  
www.healthdirect.gov.au

**الخدمة الوطنية للطبيب في المنزل (National Home Doctor Service)**

25 13 74 لحجز موعد مع طبيب في بيورك في المنزل خارج الدوام  
https://homedoctor.com.au

**خدمة صحة الطفل والعائلة (CaFHS)**

**(Child and Family Health Service (CaFHS))**  
606 1300 733 9، صباحاً ٩:٣٠ - عصرًا من 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

**خدمة الصحة العقلية للطفل والمراهق (CAMHS)**

**(Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))**

7198 8161 أو 089 819 1800 (للمتصلين من الأرياف) ٩ صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
خدمة استشارية مجانية للأطفال من ١٥ سنة  
www.wch.sa.gov.au/camhs

**العلاقات في أستراليا (خدمة متعددة الثقافات)**

**(Relationships Australia (Multicultural Services))**

277 1300 364 أو 325 182 1800 (للمتصلين من الأرياف) ٩ صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
الدعم للعلاقات الأسرية والأطفال واليافعين، قضايا المقامرة والعنف ونقص المناعة البشرية وإلتهاب الكبد  
www.rasa.org.au

**خدمة المساعدة وإعادة التأهيل للناجين من التعذيب والصددمات (STTARS)**

**(Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service ((STTARS))**  
8900 8206 9، صباحاً ٩ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
81 Angas Street, Adelaide; 11 Wehl Street, Mt Gambier  
لأي شخص تأثر من جراء أحداث كالعرب، العنف، أو فقدان عزيز قبل القدوم إلى أستراليا  
www.sttars.org.au

### التربية

**دائرة التربية (Department of Education)**

أعتر على مركز الحضنة البلدي أو مركز الأطفال أو روضة الأطفال أو المدرسة  
www.education.sa.gov.au

**مجموعات لهو الأطفال في جنوب أستراليا (Playgroup SA)**

أعتر على مجموعة لهو الأطفال في محلتك  
www.playgroupsa.com.au

**الحكومة الأسترالية (Australian Government)**

معلومات عن رعاية الطفل ورياض الأطفال  
www.mychild.gov.au أعتر على أقرب مركز محلي

### العنف العائلي

**خط الأزمات بخصوص العنف المنزلي (Domestic Violence Crisis Line)**

098 800 1800، في أي وقت من النهار أو الليل  
المساعدة في مجال العنف، الإقامة الطارئة والإحالات  
http://womenssafety.com.au

**برنامج دعم النساء المهاجرات (Migrant Women's Support Program)**

9260 8152، من ٨:٣٠ صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
مساعدة مجانية وسرية للنساء المهاجرات والأطفال إزاء العنف العائلي  
http://womenssafety.com.au

**مؤسسة (1800 RESPECT)**

732 1800 737، في أي وقت من النهار أو الليل  
تحدّث إلى شخص مما عبر الهاتف أو بالإنترنت حول العنف العائلي أو الإعتداء الجنسي  
www.1800respect.org.au

### الأبوة

**خط الوالدين (Parent Helpline)**

100 1300 364 النصائح حول صحة الطفل وتربية الأطفال

**خط مساعدة الوالدين (Islamicare) (Islamicare - Parenting Helpline)**

009 1800 960 يعمل ٧ أيام في الأسبوع  
معلومات سرية لدعم الوالدين والمراهقين  
http://Islamicare.org.au

**شبكة تنشئة الأطفال (Raising Children Network)**

معلومات حول تربية الأطفال وأشرطة فيديو بكثير 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 تشمل "العائلات التي تعمل جيداً"، "العنف العائلي"  
www.parenting.sa.gov.au

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: 8303 1660 (08)

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