

## فامیل های قوی

### Strong families

#### Dari/دري



فامیل ها مهم ترین چیز در زندگی اطفال می باشند. قوی نگه داشتن فامیل به همه کمک می نماید تا خود را با زندگی در استرالیا انطباق دهند.

### قوی نگه داشتن فامیل

در فامیل های قوی افراد:

- > یکدیگر را کمک و حمایت می نمایند
- > محبت و احترام خود را نشان می دهند
- > صحبت و گوش می نمایند
- > از صحت خودشان مراقبت می نمایند
- > احساسات یکدیگر برایشان مهم می باشد
- > با کمک هم مشکلات را برطرف می نمایند
- > اوقات خوش را جشن می گیرند
- > در صورت احتیاج در خواست کمک می نمایند.

فامیل هایی که به استرالیا می آیند ممکن است در گذشته سختی ها یا خشونت را تجربه کرد باشند یا عزیزان یا مکان هایی مورد علاقه شان را از دست دادند. زمانیکه اعضای فامیل احساس نمایند که مصون بوده و از مراقبت های لازم برخوردار می باشند، این به روند بهبودی آنها کمک می نماید.

فامیل های قوی تفاوت های موجود میان یکدیگر را قبول می نمایند. همه احساس می نمایند که مورد علاقه و احترام می باشند.



گذراندن ساعاتی در کنار یکدیگر  
فامیل را تقویت می نماید.

زنان اغلب مصروف  
مراقبت و نگهداری از دیگران  
می باشند. صحت آنها نیز  
حائز اهمیت می باشد.



### صحت فامیل

داشتن صحت خوب برای همه اعضای فامیل مهم می باشد. برخی نکاتی که به این امر کمک کرده می توانند به قرار ذیل می باشند:

- > تغذیه مناسب
- > داشتن فعالیت جسمانی
- > داشتن خواب کافی
- > حفاظت از جلد بدن در برابر نور خورشید
- > مشوره با داکتر در صورت مریضی یکی از اعضای فامیل.
- > درخواست معلومات راجع به معاینات صحی مهم برای زنان و مردان
- > معاینات صحی لازم برای اطفال را نیز انجام دهید.
- > برخی اطفال دچار مشکلات گوش می باشند که می تواند بالای شنوایی، صحبت و یادگیری آنها تأثیر بگذارد
- > بطور منظم به داکتر رجوع نمائید. اکثر اطفال مراقبت های دندانانی مجانی دریافت می نمایند
- > اطمینان حاصل نمائید که همه اعضای فامیل بخصوص اطفال در مقابل امراض وقایه شده اند.

### تغذیه سالم

تغذیه مناسب به جلوگیری از امراض قلبی، چاقی بیش از حد، مرض شکر و بعضی اقسام سرطان کمک می نماید. این امراض در استرالیا شایع می باشند.

بهترین راهکار این می باشد که:

- > خوراک هایی مثل سبزیجات، گوشت فاقد چربی، ماهی، برنج و حبوبات، غلات، میوه و مواد لبنی بخورید
- > خوراک های سالم و سنتی خودتان را مصرف نمائید
- > مصرف خوراک های با چربی، نمک یا بوره بالا مثل چیپس، آب نبات را محدود نمائید. حتی اگر اطفال آنها را بخواهند
- > آب معمولی بنوشید
- > در صورت امکان نوزادان را با شیر مادر تغذیه نمائید.

### ملاس یگلم‌اج

اگر باردار می باشید، انجام موارد ذیل برای نوزادتان بسیار مفید می باشد:

- > مشوره منظم با داکتر یا نرس
- > عدم مصرف مشروبات الکلی یا سیگرت.
- > اگر صاحب نوزادی شده اید و احساس جگر خونی یا تشویش می نمائید، داکتر یا نرس تان به شما کمک کرده می تواند.
- > کشیدن سیگرت نزدیک زنان باردار یا اطفال خردسال به صحت آنها صدمه می رساند. داکترها برای ترک سیگرت و بهبود صحت تان به شما کمک کرده می توانند.

فعال بودن برای همه  
اعضای فامیل مفید می باشد.  
پیاده گردی نمائید، در پارک بازی  
نمائید و کارهایی که از آنها لذت  
می برید را انجام دهید.



## چه نکاتی را باید راجع به احساسات بدانم؟

احساسات اعضای فامیل برای یک فامیل قوی حائز اهمیت می باشد. فامیل هایی که به استرالیا می آیند ممکن است احساسات ذیل را تجربه نمایند:

- > احساس خوشحالی و شوق برای شروع یک زندگی تازه
- > احساس آرامش و راحتی ناشی از مصونیت
- > احساس نگرانی برای افرادی که پشت سر گذاشته اند
- > احساس تاثیر پذیری از حوادث گذشته حتی وقتی که در مکانی مصون می باشند.

## والدین

بعضی مواقع وظایف اعضای فامیل تغییر می نماید و این امر باعث ایجاد فشارهای روحی و روانی می گردد.

- > مادرانی که اغلب با اطفالشان در خانه بسر می برند، می توانند احساس تنهایی، جگرخونی و ماندگی نمایند، بخصوص زمانی که دیگران به آنها کمک نمی نمایند.
- > پدران در صورت بیکاری می توانند احساس ناامیدی و ناراضی نمایند. آنها ممکن است حس نمایند که نقش خود منحیث نان آور یا سرپرست فامیل را از دست داده اند، بخصوص اگر زن خانه پیسه بیشتری دریافت می نماید.
- > برخی از پدرها در امور سرپرستی از اطفالشان بیشتر دخیل می گردند و عادت کردن به این امر احتیاج به زمان دارد.
- > بسیاری از والدین مثل گذشته از حمایت اقارب و خویشانند خود برخوردار نمی باشند و ممکن است احساس تنهایی نمایند.

## لافطاً

اطفال هم احساس استرس و غم و غصه کرده می توانند. آنها احساسات خود را با رفتارشان نشان می دهند.

اطفال ممکن است:

- > خاموش و آرام شوند، ناراض باشند یا بسیار جنگ یا قال و مقال نمایند
- > بستر خود را تر نمایند، احساس کسالت نمایند و دچار مشکلات خواب و تغذیه شوند.

اینگونه عکس العمل ها نسبت به فشارهای روحی و روانی کاملاً طبیعی بوده و نشان می دهد که اطفال ضرورت به کمک کلان سالان دارند. اگر راجع به طفل تان هرگونه نگرانی دارید، با یک داکتر، مسئولین مکتب و یا مراکز خدماتی دیگر صحبت نمائید.

جان سالم بدر بردن از سختی های گذشته، جنگ، خشونت و یا از دست دادن عزیزان احتیاج به قدرت دارد. اگر فردی احساس ترس، درد یا تنهایی می نماید، مراکز خدماتی وجود دارند که کمک کرده می توانند.

اگر یکی از اعضای فامیل غمگین، نگران یا ناراض به نظر می رسد از آنها راجع به حالشان سوال نمایند.

وجود خشونت در فامیل  
مراقبت از اطفال را برای کلان  
سالان دشوارتر می نماید.

## خشونت فامیلی

خشونت فامیلی مشکلی برای همه جوامع و فرهنگ ها می باشد. خشونت فامیلی هرگز قابل قبول نمی باشد. این به همه اعضای فامیل صدمه می رساند.

خشونت فامیلی می تواند بشمول موارد ذیل باشد:

- > جسمانی، بطور مثال لت و کوب کردن، تپله کردن، نیشگون گرفتن، کشیدن موها
- > عاطفی، بطور مثال خجالت دادن و شرمنده کردن و دروغ گویی راجع به کسی
- > تهدید کردن، بطور مثال آنها از مملکت اخراج خواهند شد، اطفالشان را از دست خواهند داد، در مورد مهریه و یا قرضه های دیگر
- > نگه داشتن پاسپورت یا اسناد دیگر
- > جلوگیری از دیدار فرد با فامیل یا دوستان خود
- > قائل نبودن احترام برای فرهنگ و دین فرد
- > کنترل پیسه و یا استفاده از وسایل جلوگیری از حاملگی
- > مجبور ساختن فردی به انجام کارهای جنسی که مایل به انجام آنها نمی باشد.

شوهران، زنان، نوجوانان یا اقارب ممکن است متوسل به خشونت شوند. بیشتر خشونت فامیلی نسبت به زنان و اطفال صورت می گیرد.

## خشونت چطور بالای اطفال تاثیر می گذارد

فشارهای روحی و روانی ناشی از خشونت فامیلی به اطفال آسیب می رساند حتی اگر شاهد آن نباشند و صدای آن را نشوند.

- > آن بالای عملکرد مغز اطفال تاثیر می گذارد. آنها نمی توانند آنطور که باید رشد و یادگیری نمایند
  - > آنها احساس ترس و تنهایی می نمایند
  - > زمانی که اطفال در مکتب بسر می برند آنها نگران آنچه که در خانه رخ می دهد، می باشند
  - > نوزادان در رحم مادر نیز می توانند تحت تاثیر واقع شوند.
- در صورت وجود خشونت به آنها بگوئید که این قصور آنها نیست. هرگونه کمک و حمایتی که آنها به آن احتیاج دارند را فراهم نمائید.

در یک فامیل قوی جایی برای  
خشونت وجود ندارد. این برخلاف  
قوانین استرالیا می باشد.





اگر شما متوسل به خشونت می شوید ، مراکز خدماتی وجود دارند که می توانند برای یادگیری راه های بهتر به شما کمک نمایند. خشونت هرگز راه حل نمی باشد.

### حفظ مصونیت

داشتن یک پلان مصونیت برای شما و اطفال تان حائز اهمیت می باشد.

- > مشخص نمائید که در صورت احساس خطر به کجا خواهید رفت.
- > به اطفالتان طریقه تماس به افرادی که به آنها کمک خواهند کرد را یاد بدهید.
- > به آنها طریقه تماس با پولیس به نمبر 000 در صورت وجود خطر را یاد بدهید.

### چرا ترک کردن خانه می تواند بسیار مشکل باشد

ترک کردن خشونت فامیلی می تواند بسیار سخت باشد. بسیاری از افراد ترس از موارد ذیل دارند:

- > اعمال خشونت بیشتر نسبت به آنها، اطفالشان یا فامیل آنها در خارج از کشور
- > از دست دادن اطفالشان
- > مقصر شناخته شدن یا طرد شدن توسط جامعه شان
- > عدم دریافت اجازه اقامت در استرالیا.

آنها ممکن است:

- > مکانی برای رفتن، یا فردی برای کمک نداشته باشند
- > از برقراری تماس با یک مرکز خدماتی ترس داشته باشند، یا راجع به این مراکز معلومات نداشته باشند، بخصوص اگر انگلیسی لسان اول آنها نباشد.

دانستن اینکه تنها نمی باشید ممکن است به شما کمک نماید. شما می توانید با یکی از دوستان مورد اعتماد یا فامیل تان صحبت نمائید، یا با یک مرکز خدماتی به تماس شوید. بهتر است این کار را پیش از وخامت بیشتر اوضاع انجام دهید.

### برقراری تماس با یک مرکز خدماتی

مراکز خدماتی برای کمک به شما می باشند.

- > داکتر شما، مسئولین مکتب یا مراکز خدماتی قید شده در آخر این راهنما مکانهای خوب برای شروع می باشند.
  - > خدمات بسیاری از این مراکز مجانی می باشد.
  - > نوع ویژه شما حائز اهمیت نمی باشد.
  - > صرف نظر از اینکه شما هنوز در خانه زندگی می نمائید یا شریک زندگی خود را ترک کرده اید، شما همچنان کمک دریافت کرده می توانید.
  - > شما می توانید از استفاده از ترجمانانی که با آنها احساس راحتی نمی کنید خوداری نمائید. شما می توانید به جای آن درخواست ترجمان تلفونی نمائید.
- اگر راجع به ویژه خود نگرانی دارید، دریافت مشوره حقوقی حائز اهمیت می باشد. به مراکز خدمات حقوقی مجانی در آخر این راهنما رجوع نمائید.

در صورت وجود خطر عاجل با پولیس به نمبر 000 به تماس شوید. در صورت احتیاج به یک ترجمان لسان مورد نظر تان را تکرار نمائید، بطور مثال 'دری، دری، دری' یا 'پشتو، پشتو، پشتو'.

## مراکز خدماتی

### وضعیت عاجل

000 پولیس، اطفائی، آمبولانس (Police, Fire, Ambulance)  
131444 حضور پولیس در صورت وجود مشکل اما عدم وجود خطر عاجل

### ترجمانان

**مرکز خدمات ترجمانی کتبی و شفاهی (Interpreting and Translating Centre)**  
1800280203، 8.30 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
ترجمانان حضوری یا تلفونی [www.translate.sa.gov.au](http://www.translate.sa.gov.au)

**مرکز خدمات ترجمانی کتبی و شفاهی (Translating and Interpreting Service)**  
131450، بطور شبانه روزی برای ترجمانی تلفونی [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

### صحت و تندرستی

#### Healthdirect

1800022222، بطور شبانه روزی برای افراد مریض یا مصدوم [www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)

#### خدمات سرتاسری داکتر در خانه (National Home Doctor Service)

برای تعیین وقت ملاقات جهت مشوره با داکتر در خانه با نمبر 137425 به تماس شوید یا از وب سایت <https://homedoctor.com.au> دیدن نمائید.

#### خط تلفونی حمایت از اطفال (Kids Helpline)

1800551800، بطور شبانه روزی و هفت روز هفته  
خدمات حمایتی تلفونی و آنلاین برای افراد میان سنین 25-5 [www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au)

#### Lifeline

131114، بطور شبانه روزی و هفت روز هفته برای افرادی که احساس غم، نگرانی می نمایند یا به فکر خودکشی می باشند. [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

#### مرکز خدمات صحتی رفیوجیان (Refugee Health Service)

1800635566 یا 82373900 (به تماس شونندگان مناطق بیرون شهری) 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
21 Market Street, Adelaide  
خدمات صحتی برای رفیوجیان و پناهجویان تازه وارد

#### خدمات صحتی اطفال و فامیلی (Child and Family Health Service (CaFHS))

1300733606، 9:00 صبح تا 4:30 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
برای تعیین وقت ملاقات. خدمات مجانی برای نوزادان و اطفال خرد سال بین سنین 0-5. نرس ها می توانند راجع به صحت، تغذیه، خواب و رشد و نمو اطفال کمک نمایند.  
برای دریافت معلومات درباره اطفال و والدین به وب سایت [www.cyh.com](http://www.cyh.com) رجوع نمائید.

#### خدمات صحت روانی اطفال و نوجوانان (Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))

1800819089 یا 81617198 (به تماس شونندگان مناطق بیرون شهری)  
9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
www.wch.sa.gov.au/camhs 15-0 بین سنین

#### روابط استرالیا (خدمات چند فرهنگی) (Relationships Australia)

1300364277 یا 1800182325 (به تماس شونندگان مناطق بیرون شهری)  
9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
www.rasa.org.au خدمات حمایتی در رابطه با روابط فامیلی، اطفال، نوجوانان، قمار، خشونت، HIV، هپاتیت

#### خدمات حمایتی و توانبخشی به بازماندگان شکنجه و آسیب های روانی (Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service (STTARS))

82068900، 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
81 Angus Street, Adelaide; 11 Wehl Street, Mt Gambier  
برای افرادی که پیش از ورود به استرالیا در نتیجه جنگ، خشونت و از دست دادن اقارب و عزیزان صدمه دیده اند [www.sttars.org.au](http://www.sttars.org.au)

### خشونت فامیلی

#### خط تلفونی بحران خشونت خانگی (Domestic Violence Crisis Line)

1800800098، بطور شبانه روزی و هفت روز هفته  
دریافت کمک در رابطه با خشونت، محل اقامت عاجل و ارجاعات <http://womenssafetyservices.com.au>

#### پروگرام حمایت از زنان مهاجر (Migrant Women's Support Program)

81529260، 8:30 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
کمک مجانی و محرمانه برای زنان و اطفال مواجه با خشونت خانگی <http://womenssafetyservices.com.au>

#### RESPECT 1800

1800737732، بطور شبانه روزی و هفت روز هفته  
از طریق تلفون یا آنلاین یا فردی راجع به خشونت فامیلی یا تعرض جنسی صحبت نمائید  
[www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)

### برای دریافت کمک در رابطه با ناراضی و خشونت

**خط تلفونی بحران خشونت خانگی (Domestic Violence Crisis Line)**  
1800800098، بطور شبانه روزی و هفت روز هفته برای ارجاع به مراکز خدماتی

#### روابط استرالیا (خدمات چند فرهنگی) (Relationships Australia)

1300364277 یا 1800182325 (به تماس شونندگان مناطق بیرون شهری) 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
با فردی راجع به ایجاد یک فامیل قوی صحبت نمائید [www.rasa.org.au](http://www.rasa.org.au)

### حقوقی

#### کمیسیون خدمات حقوقی استرالیای جنوبی (Legal Services Commission of SA)

1300366424، 9:00 صبح تا 4:30 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
مشوره حقوقی مجانی [www.lsc.sa.gov.au](http://www.lsc.sa.gov.au)

#### خدمات حقوقی ناحیه شمال (Northern Community Legal Service)

82816911 یا 1300558555 (به تماس شونندگان مناطق بیرون شهری) 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
26 John Street, Salisbury  
معلومات حقوقی مجانی. برای دریافت جزئیات تماس با مراکز خدمات حقوقی مناطق دیگر به وب سایت [www.saccls.org.au/centres.php](http://www.saccls.org.au/centres.php) رجوع نمائید.

#### خدمات حقوقی زنان استرالیای جنوبی (Women's Legal Service SA)

82215553 یا 1800816349 (به تماس شونندگان مناطق بیرون شهری) 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
کمک مجانی حقوقی برای زنان [www.wlssa.org.au](http://www.wlssa.org.au)

### خدمات چند فرهنگی

#### AMES Australia

72248550، 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
Ground floor, 212 Pirie Street, Adelaide  
72248500، 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
2/59 Commercial Road, Salisbury  
خدمات استقرار برای رفیوجیان و مهاجرین تازه وارد [www.ames.net.au/locations/find-sites](http://www.ames.net.au/locations/find-sites)

#### مرکز منابع مهاجرین استرالیا (Australian Migrant Resource Centre)

82179500، 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
23 Coglein Street, Adelaide  
خدمات استقرار، روابط فامیلی، خشونت فامیلی برای مهاجرین، رفیوجیان و پناهجویان  
برای اطلاع از محل دفاتر شهری و بیرون شهری به وب سایت [www.amrc.org.au](http://www.amrc.org.au) رجوع نمائید.

#### انجمن رفیوجیان استرالیا (Australian Refugee Association)

83542951، 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
304 Henley Beach Road, Underdale  
82812052، 9:30 صبح تا 4:30 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
1 Brown Terrace, Salisbury  
کمک و حمایت برای رفیوجیان [www.australianrefugee.org](http://www.australianrefugee.org)

#### شورای زنان مسلمان استرالیای جنوبی (Muslim Women's Association of SA)

82120800، 8.30 صبح تا 3 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه  
Level 4, 182 Victoria Square, Adelaide  
www.mwasa.org.au پروگرام و کمک برای زنان مسلمان و فامیل آنها

### سرپرستی و نگهداری از اطفال

#### خط تلفونی حمایت از والدین (Parent Helpline)

1300364100، جهت مشوره در رابطه با صحت و سرپرستی از اطفال

#### Islamicare - خط تلفونی سرپرستی از اطفال (Parenting Helpline)

1800960009، هفت روز هفته  
خدمات حمایتی محرمانه برای والدین نوجوانان <http://Islamicare.org.au>

#### شبکه پرورش اطفال (Raising Children Network)

معلومات برای والدین و ویدئو به زبانهای مختلف <http://raisingchildren.net.au>

#### اداره سرپرستی از اطفال استرالیای جنوبی (Parenting SA)

راهنماهای عمومی و راهنماهای آسان دیگر چند فرهنگی برای والدین راجع به موضوعات مختلف بشمول "فامیل های با کفایت"، "خشونت فامیلی" [www.parenting.sa.gov](http://www.parenting.sa.gov)

این راهنمای ساده والدین یکی از 9 راهنمایی می باشد که توسط اداره Parenting SA برای فامیل های از جوامع چند فرهنگی نوین و در حال رشد در استرالیای جنوبی تهیه و تنظیم شده است. بدینوسیله از مراکز خدماتی و فامیل هایی بسیاری که سخاوتمندانه دانش و تخصص خود را برای تهیه این رهنمود ها در اختیار ما قرار دادند تشکر و قدر دانی می نمائیم، بخصوص فامیل ها و پرسونلی که تصاویرشان در آنها ظاهر شده است.

Parenting SA یک شراکت اداره تعلیم و تربیه و شبکه صحتی زنان و اطفال می باشد.

تلفون: 0883031660

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

راهنماهای ساده والدین در استرالیای جنوبی بطور مجانی ارائه می گردند

قابل توجه: این معلومات بمنزله جایگزینی برای دریافت مشوره از یک متخصص واجد شرایط نمی باشند.

دولت استرالیای جنوبی

نگارش اول 2019/01



Government of South Australia