

## پدر بودن

## Being a Dad

## Dari/دری



پدرها در تمام جوامع و فرهنگ ها برای فامیل ها بسیار مهم می باشند. راه های زیادی برای پدر بودن موجود می باشند. طریقه انجام بعضی از کارها توسط پدرها در استرالیا ممکن است برای شما تازه باشد.

### پدر و فامیل ها

پدرها در فامیل و چگونگی رشد و نمو و یاد گیری اطفال نقش اساسی دارند.

برای فامیل ها مفید می باشد اگر پدرها:

- > مهربان و صبور باشند
- > برای تمام اعضای فامیل احترام قائل گردند
- > در امر مراقبت از اطفال دخیل باشند
- > اطفال را از هرگونه صدمه و اذیت و آزار حفاظت نمایند
- > در صورت احتیاج درخواست کمک نمایند.

بعضی از پدرها پس از آمدن به استرالیا در می یابند که نقش آنها در فامیل تغیر می نماید. آنها ممکن است در امر مراقبت و سرپرستی از اطفالشان بیشتر دخیل باشند بخصوص اگر نسبت به گذشته امکان برخورداری از حمایت و کمک های قوم و خویشان کمتر باشد.

یک پدر مهربان و دلسوز همه فامیلی را قوی تر می نماید.



پدر بودن می تواند برای شما بسیار لذت بخش باشد. شما بخش مهمی از فامیل تان می باشید.

اجازه دهید اطفال در انجام کارها به شما کمک نمایند. این کار ممکن است احتیاج به زمان بیشتری داشته باشد ولی به یادگیری آنها کمک زیادی می نماید.



### پدرها چه کارهایی انجام داده می توانند

در استرالیا به پدرها توصیه می گردد تا با انجام کارهای ذیل به رشد و یادگیری اطفالشان کمک نمایند:

- > گذراندن وقت با آنها برای صحبت، بازی و تفریح
- > دخیل بودن در زندگی روزانه آنها:
- تغذیه، غسل دادن و کالا پوشاندن اطفال خردسال
- بردن آنها به مکتب و داکترها
- دخیل بودن در سپورت و فعالیت های دیگر اطفال
- > خواندن کتاب با اطفالشان - به زبان انگلیسی یا زبان دیگر
- > گفتن قصه هایی از زندگی یا فرهنگ خودشان.

پدرها می توانند به بچه های خود تعلیم دهند که مهربان و دلسوز باشند و به دخترهای خود تعلیم دهند که در روابط خود انتظار رفتاری محترمانه را داشته باشند.

### همکاری والدین با یکدیگر

زمانی فامیل ها قوی تر می باشند که والدین با یکدیگر رابطه خوبی داشته باشند، حتی اگر با هم زندگی نمی نمایند. بسیار مهم می باشد که پدرها برای همه زنان فامیل احترام قائل شوند.

نکات ذیل می تواند مفید باشد:

- > پدرها نشان دهند که فامیل شان برای آنها اهمیت دارد. به مادر کمک نمایند تا فرصتی برای آرامش و استراحت داشته باشد
  - > والدین وظایف سرپرستی و مراقبت از اطفال خود را بطور اشتراکی انجام داده و تصامیم لازم را با کمک هم اتخاذ نمایند.
- در صورت وجود مشکلات از قال و مقال در حضور اطفال خود داری نمایند و یا از مادر اطفال بدگویی ننمایند. مراکز خدماتی در دسترس می باشند که در رابطه با روابط فامیلی کمک کرده می توانند.

### نقش نظم و انضباط چه می باشد؟

نظم و انضباط به معنی راهنمایی اطفال و کمک به آنها برای یادگیری رفتار مورد نظر شما می باشد.

انجام نکات ذیل به اطفال کمک کرده می تواند:

- > صبور باشید و آنچه را که می خواهید و دلایل اهمیت آن را هرچند بار که لازم باشد، برای اطفال توضیح دهید
- > آرامش خود را حفظ نمائید حتی اگر احساس ناراضی می نمائید
- > کوشش نمائید تا دلایل 'سوء رفتار' اطفال را درک نمائید
- > با آنها صحبت نموده و با هم راه حلی پیدا نمائید.

لت و کوپ یا تنبیه اطفال به آنها برای یادگیری کمک نمی نماید. آنها ممکن است از شما اطاعت پذیری نمایند ولی فرصت تهرین برای حل مشکلات را از دست می دهند. تنبیه جسمانی شدید برخلاف قانون می باشد. در صورت داشتن نگرانی های مداوم مراکز خدماتی در دسترس می باشند که به شما کمک کرده می توانند.

پدرها الگوی اطفالشان می باشند. همیشه آنطور که می خواهید اطفالتان رفتار نمایند، رفتار نمائید.



پدرها هم اهمیت دارند. فرصتی را برای استراحت خود اختصاص دهید، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید، مراقب صحت خود باشید. اگر اغلب احساس ماندگی مریضی، غم و اندوه یا ناراضی می نمائید با یک داکتر مشوره نمائید.

### وقتی که پدرها مشکلاتی دارند

در صورت وجود مشکلات در زندگی شما، پدر بودن می تواند سخت تر باشد.

این مشکلات می تواند به قرار ذیل باشد:

- > خاطرات مربوط به گذشته
- > نگرانی راجع به عزیزان و اقاربی که پشت سر گذاشته اید
- > مشکلات صحتی، شغلی، ویزه، مشروبات الکلی، قمار و مواد مخدره.

انجام این کارها کمک کرده می تواند:

- > تماس با مراکز خدماتی. از مراجعه پدرها استقبال می گردد و بعضی از این مراکز دارای پروگرام های خاصی برای پدرها می باشند

> اجازه دهید تا اطفال شاهد باشند که شما چطور وضعیت را بهتر می نمائید. آنها طریقه حل مشکلات را از شما یاد می گیرند.

صرفنظر از آنچه که رخ می دهد شما همچنان می توانید یک پدر خوب باشید. مطمئن شوید که اطفالتان از محبت و علاقه شما نسبت به آنها با خبر می باشند.

با حفاظت از فامیل خود در مقابل خشونت، فامیل خود را قوی نگه دارید.

### خشونت فامیلی

بعضی مواقع پدرها و دیگران در خانه متوسل به خشونت می شوند. این هرگز در هیچ فرهنگی یا جامعه ای قابل قبول نمی باشد. این برخلاف قوانین استرالیا می باشد.

خشونت می تواند بشمول موارد ذیل باشد:

- > جسمانی، بطور مثال لت و کوب، تپله کردن
- > عاطفی، بطور مثال تهدید کردن، داد زدن، دروغ گفتن راجع به کسی، ایجاد احساس بد در دیگران
- > کنترل آنچه که افراد انجام می دهند.

خشونت به همه اعضای فامیل صدمه می رساند. فشارهای روحی و روانی (استرس) ناشی از خشونت به اطفال صدمه می رساند حتی اگر شاهد آن نباشند و صدای آن را نشوند. این عملکرد مغز آنها را تغییر می دهد و آنها نمی توانند آنطور که باید رشد و نمو نموده و یاد گیری نمایند. وجود خشونت در فامیل مراقبت از اطفال توسط کلان سالان را سخت تر می نماید.

اگر شما احساس ناراضی شدید می نمائید یا ممکن است به فامیل خود صدمه بزنید، محل را تا زمانی که آرامش خود را بدست آورید ترک نمائید. ابتدا از مصون بودن اطفال اطمینان حاصل نمائید. اقدامات لازم برای یادگیری راهکارهای بهتر را انجام دهید.

در صورت  
بروز خشونت در خانه  
شما، بلافاصله درخواست کمک  
نمائید. در صورت وجود خطر  
عاجل با پولیس به نمبر 000 به  
تماس شوید.

## 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، 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)

### سرپرستی و نگهداری از اطفال

خط تلفونی اطلاع رسانی والدین (Parent Helpline)  
1300364100، جهت مشوره در رابطه با صحت و سرپرستی از اطفال

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  
مجانای 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.

مراقبت جامعه Lutheran - بخش فامیلی (Lutheran Community Care)  
03496099، 9:00 صبح تا 4:00 بعد از ظهر روزهای دوشنبه تا پنج شنبه، 9:00 صبح تا 3:00 بعد از ظهر روز  
جمعه  
2 Belalie Road, Ingle Farm  
گروه های سرپرستی و نگهداری از اطفال برای پدرها، گروه های بازی و خدمات حمایتی برای پدرها [www.lccare.org.au](http://www.lccare.org.au)

### شبکه پرورش اطفال (Raising Children Network)

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

اداره سرپرستی از اطفال استرالیایی جنوبی (Parenting SA)  
راهنماهای عمومی و راهنماهای ساده چند فرهنگی دیگر برای والدین راجع به موضوعات مختلف بشمول  
"پدر بودن"، "شیوه سرپرستی از اطفال شما چه می باشد؟" [www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au)

### روابط فامیلی

#### Mensline Australia

1300789978، بطور شبانه روزی و هفت روز هفته  
با یک مشاور مرد راجع به تندرستی، روابط و نگرانیهای فامیلی صحبت نمائید [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

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

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

< کمک برای فامیل ها بعد از جدایی  
[www.rasa.org.au/services/post-separation/family-dispute-resolution](http://www.rasa.org.au/services/post-separation/family-dispute-resolution)

### AC Care - Communities for Children (CfC)

1800880913  
خدمات برای اطفال بین سنین 0-12 و فامیل آنها در  
Limestone Coast، Murraylands و Riverland بشمول  
پروگرام های فامیلی برای پدرها [www.accare.org.au/family-children](http://www.accare.org.au/family-children)

### صحت و تندرستی عاطفی

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

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

### Beyond Blue

1300224636، شبانه روزی یا گفتگوی آنلاین  
معلومات و حمایت برای افرادی که احساس غم یا نگرانی می نمایند  
معلومات به لسان های مختلف [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

### Lifeline

131114، معلومات و حمایت برای افرادی که احساس غم یا نگرانی می نمایند یا فکر می نمایند که ممکن  
است به خودشان صدمه بزنند [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

### خشونت فامیلی

#### برای دریافت کمک در مورد ناراضی یا خشونت

خط تلفونی بحران خشونت خانگی (Domestic Violence Crisis Line)  
1800800098، بطور شبانه روزی و هفت روز هفته برای مراکز خدماتی که کمک کرده می توانند  
<http://womenssafetysservices.com.au>

مرکز منابع مهاجرین استرالیایی (Australian Migrant Resource Centre)  
(Relationships Australia)  
شورای رفیوجیان استرالیای را هم در این صفحه مشاهده نمائید.

### خدمات چند فرهنگی

#### AMES Australia

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

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

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

### مرکز منابع مهاجرین استرالیایی (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 پناه جویان  
برای اطلاع از محل دفاتر شهری و بیرون شهری به وب سایت [www.amrc.org.au](http://www.amrc.org.au) رجوع نمائید

### شورای رفیوجیان استرالیایی (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  
پروگرام برای نوجوانان و فامیل ها [www.australianrefugee.org](http://www.australianrefugee.org)

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 راهنموده 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  
نکات اول 2019/01



Government  
of South Australia