

# اطفال در استرالیا

## Children in Australia

### دري/داری



اطفالی که به استرالیا می آیند باید به چیزهای زیادی عادت نمایند - یک خانه، مکتب، لسان، فرهنگ و مردم تازه. والدین می توانند به اطفال شان کمک نمایند تا خود را با این تغییرات انطباق داده و در زندگی تازه خود استقرار یابند.

### والدین چه کارهایی کرده می توانند

والدین نقش مهمی در راهنمایی و حمایت از اطفالشان بر عهده دارند. آنها می توانند به اطفال شان کمک نمایند تا:

- > احساس محبت و مصونیت نمایند
- > به مکتب بروند، یادگیری نمایند و دوستان تازه پیدا کنند
- > مکانها و فعالیت هایی مورد علاقه خود را پیدا نمایند
- > در فعالیت های اجتماعی اشتراک نمایند
- > راجع به مشکلات یا نگرانی های خود صحبت نمایند
- > در صورت احتیاج درخواست کمک نمایند.

برخی از اطفال در گذشته سختی یا خشونت را تجربه نموده اند و اشخاص یا مکانهای مورد علاقه شان را از دست داده اند. آنها هم مثل افراد کلان سال احساس غم و از دست دادن می نمایند حتی اگر راجع به آن با شما صحبت ننمایند.

نکته خوشحال کننده این می باشد که حسب معمول اطفال در همه سنین خود را انطباق داده، فرا گرفته و در استرالیا پیشرفت می نمایند.



احساس محبت به آنها برای  
انطباق خود با زندگی تازه شان  
کمک می نماید.

## رفتن به مکتب

رفتن به مکتب بخش مهمی از عادت کردن به زندگی در استرالیا می باشد.

اطفال می توانند:

- > در سن کم به میدان های بازی، مهد کودک و کودکستان بروند
- > لسان انگلیسی را یاد بگیرند
- > تعلیم و تربیه خود را شروع یا ادامه بدهند
- > دوستان تازه پیدا نمایند
- > در سپورت ها و فعالیت های دیگری که از آنها لذت می برند، بطور مثال موسیقی، هنر رقص اشتراک نمایند. ممکن است بخواهند در یک گروه شامل شوند
- > در صورتی که آنها دچار معیوبیت می باشند یا نگرانی دیگری دارند درخواست کمک نمایند.

مکاتب مکان های مناسبی برای ملاقات والدین یا فامیل های دیگر و به اشتراک گذاری نظرات و عقاید می باشد. از گفتگوی والدین با معلمین استقبال می گردد، حتی اگر مشکلی وجود نداشته باشد.

## احساس مصونیت

وقتی که اطفال احساس مصونیت می نمایند مقابله با تغییرات برایشان آسان تر می باشد.

نکاتی که کمک کرده می توانند به قرار ذیل می باشند:

- > آرامش زندگی اطفال تان را تا حد ممکن حفظ نمائید
- > چیزهایی که به آنها عادت دارند و از آنها لذت می برند بطور مثال خوراک ها، قصه ها و ترانه ها را ادامه دهید
- > یک روال زندگی روزانه یکسان داشته باشید، بطور مثال وعده های خوراکی و ساعات خواب یکسان
- > ارتباط خود با اقارب تان که در خارج از استرالیا زندگی می نمایند را حفظ کنید
- > به سیر و سیاحت جامعه محلی خود بروید تا اطفالتان با آن آشنا شوند
- > اطفال را از آگاهی بیش از اندازه راجع به مشکلات کلان سالان حفاظت نمائید.

پیدا نمودن دوستان تازه و اشتراک در فعالیت های اجتماعی به اطفال تان در ایجاد احساس تعلق و پذیرفته شدن کمک کرده می تواند.



## فشارها و ضربه های روحی و روانی

اطفال از همه سنین تحت تاثیر حوادثی که باعث ایجاد احساس خطر، ترس، نگرانی، ناراضی و ناامیدی در آنها می گردد، قرار گرفته می توانند. این ممکن است جنگ، خشونت، سختی ها، از دست دادن عزیزان و اقارب یا تجربه تغییرات اساسی در زندگی شان باشد. علائم فشارهای روحی و روانی در اطفال می تواند به قرار ذیل باشد:

- > تر کردن بستر خود
- > احساس ناراحتی، نگرانی، سردردی یا درد معده در اکثر مواقع
- > خاموش و آرام بودن بیش از حد، عدم تمایل برای دیدن فامیل یا دوستان
- > ناراض بودن یا جنگ کردن زیاد
- > خطر پذیری بیشتر. اطفال کلان سال تر ممکن است از مشروب الکلی و مواد مخدره استفاده نمایند.

ممکن است دلایل دیگر برای این اعمال وجود داشته باشد، بنابراین کوشش نمائید تا دلایل آنها را پیدا نمائید.

**اطفال احتیاج به تجربه مکرر موارد ذیل دارند:**

- > احساس محبت و مصونیت نمایند
- > تسکین و دلداری داده شوند
- > بدانند که دیگران احساس آنها را درک می نمایند.

## دریافت کمک

اگر در مورد طفل تان احساس نگرانی می نمائید، شما با داکترها، معلمین یا مراکز خدماتی دیگر، صحبت کرده می توانید. مراکز خدماتی چند فرهنگی به شما برای دسترسی به خدمات مناسب کمک کرده می توانند.

اگر اطفال ناراحت، نگران یا ناراض بنظر می رسند از آنها در مورد حالشان سوال نمائید.

## مشکلات احساسی

اگر اطفال ناراحت بوده یا بد رفتاری می نمایند کوشش نمائید تا دلیل آن را درک نمائید.

شما می توانید:

- > با دقت و صبورانه به صحبت های آنها گوش نمائید
- > نشان دهید که آنها را درک می نمائید
- > به آنها کمک نمائید تا احساسات شان را نام ببرند - آیا آنها غمگین، نگران یا ناراض می باشند؟
- > از اطفال سوال نمائید که چه چیزی به آنها کمک خواهد نمود. این باعث ایجاد اعتماد به نفس و مهارت ها در آنها می گردد
- > کمک های لازم برای آنها را فراهم نمائید.

دسترسی به کلان سالان مورد اعتماد دیگر برای صحبت به اطفال کمک کرده می تواند.



## مراکز خدماتی

### وضعیت عاجل

000 پولیس، اطفائیه، 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، صبح تا 5:00 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه  
ترجمانان حضوری یا تلفونی 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

### خدمات چند فرهنگی

#### AMES Australia

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

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

82179500، 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 رجوع نمائید

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

83542951، صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
304 Henley Beach Road, Underdale  
82812052، صبح تا 4:30 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
1 Brown Terrace, Salisbury  
www.australianrefugee.org فامیل ها و نوجوانان

### صحت و تندرستی

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

1800551800، بطور شبانه روزی و هفت روز هفته  
خدمات حمایتی تلفونی و آنلاین برای افراد میان سنین 5-25 www.kidshelp.com.au

#### 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، روزهای  
دوشنبه تا جمعه  
21 Market Street, Adelaide  
خدمات صحتی برای رفیوجیان و پناهجویان تازه وارد

#### Healthdirect

1800022222، بطور شبانه روزی برای افراد مریض یا مصدوم www.healthdirect.gov.au

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

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

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

1300733606، 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 نمائند.  
برای دریافت معلومات درباره اطفال و والدین به وب سایت www.cyh.com رجوع نمائید.

#### خدمات صحت روانی اطفال و نوجوانان

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

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

#### 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  
خدمات حمایتی در رابطه با روابط فامیلی، اطفال، نوجوانان، قمار، خشونت، HIV، هپاتیت B  
www.rasa.org.au

#### خدمات حمایتی و توانبخشی به بازماندگان شکنجه و آسیب های روانی

#### (Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service (STTARS))

82068900، صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه  
81 Angas 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  
www.sttars.org.au

### تعلیم و تربیه

#### اداره تعلیم تربیه (Department for Education)

مهد کودک، مرکز اطفال، کودکتان یا مکتب دولت محلی خود را پیدا نمائید  
www.education.sa.gov.au

#### گروه بازی استرالیای جنوبی (Playgroup SA)

www.playgroupsa.com.au گروه بازی محلی خود را پیدا نمائید

#### دولت استرالیا (Australian Government)

معلومات راجع به مهد کودک و کودکتان  
www.mychild.gov.au مرکز محلی خود را پیدا نمائید

### خشونت فامیلی

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

1800800098، هفت روز هفته و شبانه روزی  
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، 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، هفت روز هفته و شبانه روزی  
از طریق تلفون یا آنلاین با فردی راجع به خشونت فامیلی یا تعرض جنسی صحبت نمائید  
www.1800respect.org.au

### 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 ساده دیگر چند فرهنگی برای والدین راجع به موضوعات مختلف بشمول  
"صحت روانی اطفال"، "مهارت های مقابله ای"، "اعتماد به نفس" www.parenting.sa.gov.au

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 فامیلی هایی بسیاری که سخاوتمندانه دانش و تخصص خود را برای تهیه این راهنمدها 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

راهنماهای ساده والدین در استرالیای جنوبی بطور مجانی ارائه می گردد  
قابل توجه: این معلومات بمنزله جایگزینی برای دریافت مشوره از یک متخصص واجد شرایط نمی باشند.  
دولت استرالیای جنوبی  
نکارش اول 2019/01



Government of South Australia