

نوجوانان در استرالیا

Teenagers in Australia

داری/دری



دوران نوجوانی می تواند برای فامیل ها از هر فرهنگ و جامعه ای که می باشند، دورانی همراه با خوشی و چالش ها باشد. دخترها و بچه ها در حال رشد و نمو، تغیر و یادگیری مهارت های لازم برای زندگی کلان سالان می باشند. زندگی در یک فرهنگ تازه می تواند برای نوجوانان همراه با چالش های بیشتری باشد.

نوجوانان در یک فرهنگ (کلتور) تازه

نوجوانانی که برای زندگی به استرالیا می آیند با تغییرات زیادی مواجه می شوند. اینها می تواند بشمول:

- > یادگیری درباره یک مملکت و فرهنگ تازه
- > صحبت یا یادگیری یک لسان تازه
- > ترجمانی گاه و بیگاه برای فامیلی خود
- > آشنایی و عادت به یک سیستم مکتب تازه
- > تلاش برای انطباق خود و پیدا کردن دوستان تازه. این برای آنها حائز اهمیت زیادی می باشد.

برخی از نوجوانان ممکن است تحت تاثیر سختی ها و مشکلاتی که در گذشته پشت سر گذاشته اند، واقع شوند. خشونت یا از دست دادن افراد و مکانهای مورد علاقه شان. آنها همچنین تغییرات جسمانی و عاطفی اساسی که در طول این سالها برای همه نوجوانان رخ می دهد را تجربه می نمایند.

نوجوانان ممکن است احساس نمایند که در حال زندگی میان دو فرهنگ بوده و با چالش های برخاسته از هر دو فرهنگ رخ به رخ می باشند. والدین نقش مهمی در راهنمایی نوجوانان و کمک به آنها در اتخاذ تصمیم سنجیده برای خود را عهده دار می باشند.

نکته خوشحال کننده این می باشد که اکثر نوجوانان قابلیت انطباق و یادگیری را دارند و در استرالیا پیشرفت می نمایند.



والدین و نوجوانان به زندگی در استرالیا عادت می نمایند. حل مشکلات با کمک یکدیگر می تواند در حفظ یک رابطه نزدیک و صمیمانه به شما کمک نماید.

مصونیت و صحت

والدین برای یادگیری درباره نکات ذیل به نوجوانان کمک کرده می توانند:

- > استفاده از سیستم ترانسپورت عمومی و مصونیت در سرب ها
- > مصونیت هنگام استفاده از اینترنت
- > تعلیم آب بازی و مصونیت در ساحل، دریاها و سدها
- > پخت خوراک، صفایی کردن و مراقبت از خودشان
- > تغذیه مناسب، فعالیت جسمانی و داشتن خواب کافی
- > مشروبات الکلی، مواد مخدره، رابطه جنسی مصون، وسایل جلوگیری از بارداری و جنسیت. اگر صحبت راجع به این موضوعات برایتان سخت می باشد، به آنها برای دسترسی به معلومات مناسب کمک نمائید.

از آگاهی نوجوانان راجع به طریقه دسترسی به کمک، زمانی که به آن احتیاج دارند و دسترسی به افراد کلان سال قابل اعتماد برای صحبت، اطمینان حاصل نمائید.

والدین چه کارهایی را انجام داده می توانند

نوجوانان برای ایجاد احساس تعلق در خود نسبت به یک مملکت تازه تلاش می نمایند. والدین به طرق ذیل به آنها کمک کرده می توانند:

- > گفتگوی منظم با اطفال و درک احساس آنها از چگونگی زندگی در استرالیا
- > گوش دادن به نظرات، عقاید و توجه به احساسات آنها
- > کمک به آنها برای پیدا کردن دوستان تازه. اگر شما از انتخاب های آنها در این زمینه رضایت ندارید دلایل آن را برایشان توضیح دهید
- > حمایت از امر یادگیری آنها در مکتب
- > داشتن قوانین واضح و معقول فامیلی
- > شامل نمودن نوجوانان در فعالیت های فامیلی
- > کمک به آنها برای حل مشکلات
- > درخواست کمک از مکاتب یا مراکز خدماتی دیگر در مواقع لزوم.

پیدا کردن دوستان تازه و حفظ ارتباط با فامیل و فرهنگ به نوجوانان کمک می نماید تا قوی باقی بمانند.

نوجوانان برای زندگی
مصون، احتیاج به کمک
والدین دارند. گفتن «نه» زمانی
که از نظر شما لازم است امری
قابل قبول می باشد.



تضاد و درگیری میان والدین و نوجوانان

دلایل معمول بشمول موارد ذیل می باشند:

- > والدین احساس نمایند که قدرت و اختیارات آنها توسط نوجوانان به چالش کشیده می شود یا نوجوانان در حال از دست دادن فرهنگ خود می باشند
- > از نقطه نظر نوجوانان داشتن دوست همزله داشتن آزادی بیشتر است و آنها خواستار این میباشند.
- برخی از نوجوانانی که زبان انگلیسی را بهتر از والدین شان صحبت می نمایند ممکن است از آنها سوء استفاده نمایند، بطور مثال سوء استفاده از پیسه فامیل.

در صورت وجود تضاد و درگیری، انجام نکات ذیل کمک کرده می تواند:

- > آرام باقی بمانید - و به آنچه دختر یا بچه شما حس می نماید، گوش دهید
- > به نظرات آنها گوش دهید، حتی اگر با آنها موافق نمی باشید
- > مشکلات را با هم برطرف نمائید.

وجود محدودیت هایی که نوجوانان را مصون نگه می دارد حائز اهمیت می باشد. اطمینان حاصل نمائید که این محدودیت ها معقول و منطقی بوده و دلایل اهمیت آنها را توضیح دهید.

اگر نوجوانان کارهایی که از آنها انتظار می رود را انجام نمی دهند، بدلائل آنها گوش نمائید و راجع به اینکه دفعه بعد چطور می توان اینکار را بهتر انجام داد با یکدیگر به توافق برسید. تنبیه نوجوانان ممکن است موجب اطاعت پذیری آنها شود ولی آنها فرصت برای تمرین طریقه حل و فصل مشکلات را از دست خواهند داد. تنبیه جسمانی شدید برخلاف قوانین می باشد.

اگر احساس ناراضی و قار بودن می نمائید، کارهایی را که باعث آرامش تان می گردد انجام دهید. می توانید توافق نمائید که بعدا زمانی که همگی آرام می باشند به صحبت خود ادامه دهید.

اگر نوجوانان راجع به «حقوق» خودشان در استرالیا

صحبت نمایند، شما حقایق این موضوع را از طریق خط تلفونی مشوره حقوقی یا تماس با مراکز خدماتی دیگر بررسی کرده می توانید. شما می توانید درخواست ترجمان نمائید.



از گفتگوی والدین و نوجوانان با معلمان استقبال می گردد. آنها می توانند برای حل و فصل بسیاری از مشکلات کمک نمایند.

در صورت وجود خشونت

همه افراد بشمول والدین از حق داشتن احساس مصونیت و قائل شدن احترام برای آنها برخوردار می باشند. برخی از نوجوانان نسبت به اعضای فامیل خود بخصوص زنان مرتکب خشونت می شوند. این امر در هر جامعه و فرهنگی هرگز قابل قبول نمی باشد. این بر خلاف قوانین استرالیا می باشد.

اعمال خشونت ممکن است بشمول موارد ذیل باشد:

- > جسمانی، بطور مثال لت و کوب کردن، هل دادن
- > عاطفی، بطور مثال تهدید، تحقیر و شرمندگی کردن
- > کنترل کارهای افراد، کسانی که با آنها ملاقات می نمایند یا دسترسی آنها به پیسه.

اگر این اتفاق رخ می دهد:

- > مراکز خدماتی وجود دارند که والدین را مورد حمایت قرار داده و به نوجوانان کمک می نمایند تا راه های بهتری را یاد بگیرند. در صورت وجود خطر عاجل با پولیس با نمبر 000 به تماس شوید
- > هرگز خودتان متوسل به خشونت نگردید.

دریافت کمک

اگر راجع به نوجوان خود هرگونه نگرانی دارید شما از داکترها، مکاتب و مراکز خدماتی دیگر کمک دریافت کرده می توانید.

اگر رخدادهای گذشته بالای نوجوان شما تاثیر داشته است ، بطور مثال جنگ، خشونت، یا سختی ها ، مراکز خدماتی وجود دارند که به شما کمک کرده می توانند.

حقوقی

کمیسیون خدمات حقوقی استرالیای جنوبی (Legal Services Commission of SA)
1300366424، 9:00 صبح تا 4:30 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه
www.lsc.sa.gov.au مشوره حقوقی مجانی

مصونیت

خط تلفون راپور سوء استفاده و اذیت و آزار اطفال (Child Abuse Report Line)
131478، خط تلفون شبانه روزی راپور سوء استفاده و آزار اطفال.
اگر طفلی در معرض خشونت، آزار یا غفلت بشمول ازدواج زود هنگام و یا اجباری می باشد
www.childprotection.sa.gov.au/reporting-child-abuse

اداره کمیستر مصونیت (Office of the eSafety Commissioner)
1800880176

معلومات راجع به مصونیت آنلاین برای والدین و اطفال www.esafety.gov.au

SHINE SA خط تلفونی اطلاع رسانی صحت جنسی
1300883793 یا 1800188171 (به تماس شونندگان مناطق بیرون شهری) 9:00 صبح تا 12:30 بعد از ظهر، روزهای
دوشنبه تا جمعه با فردی راجع به رابطه جنسی مصون، وسایل جلوگیری از بارداری، جنسیت یا موضوعات جنسی
دیگر صحبت نمائید. معلومات به لسان های مختلف www.shinesa.org.au

بنیاد الکل و مواد مخدره (Alcohol and Drug Foundation)
1300858584، 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه
معلومات راجع به مشروبات الکی و مواد مخدره

سرپرستی از اطفال

Islamicare - خط تلفونی سرپرستی از اطفال (Parenting Helpline)
1800960009، هفت روز هفته
خدمات حمایتی محرمانه برای والدین و نوجوانان http://Islamicare.org.au

شبکه سرپرستی از اطفال (Raising Children Network)
معلومات راجع به سرپرستی از اطفال و ویدئو به لسان های مختلف
http://raisingchildren.net.au

اداره سرپرستی از اطفال استرالیای جنوبی (Parenting SA)
راهنماهای عمومی و راهنماهای آسان چند فرهنگی دیگر برای والدین راجع به موضوعات مختلف بشمول
"زندگی با افراد جوان"، "احساسات و افسردگی افراد جوان"، "افراد جوان ، الکل و مواد مخدره"، "گفتگو راجع
به رابطه جنسی با افراد جوان" www.parenting.sa.gov.au

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://womenssafety.org.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://womenssafety.org.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

خدمات چند فرهنگی

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 ، رفیوجی ها و پناه جویان
برای اطلاع از محل دفاتر شهری و بیرون شهری به سایت www.amrc.org.au رجوع نمائید

شورای 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
پروگرام برای نوجوانان و فامیل ها www.australianrefugee.org

Multicultural Youth SA (MYSA)
82120085، 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه
Shop 9 Miller's Arcade, 28 Hindley Street, Adelaide
www.mysa.com پروگرام هایی برای افراد جوان و فامیل ها

نوجوانان می توانند در
معرض خطر ازدواج اجباری یا زود
هنگام قرار داشته باشند. اینها به صحت
و تندرستی آنها صدمه می زند و بر خلاف
قوانین استرالیا می باشند. اگر فردی در
معرض خطر می باشد درخواست
کمک نمائید.

مراکز خدماتی

حالت عاجل

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

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

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

صحت و تندرستی

خط تلفونی حمایت از اطفال (Kids Helpline)
1800551800، بطور شبانه روزی
خدمات حمایتی تلفونی و آنلاین برای همه افراد 5-25 ساله www.kidshelpline.com.au

Headspace

گفتگوی حضوری، از طریق تلفون یا گفتگوی آنلاین
معلومات، کمک و حمایت برای افراد جوان بین سنین 12-25
یک مرکز نزدیک به محل زندگی تان را پیدا نمائید
https://headspace.org.au

Beyond Blue

1300224636، بطور شبانه روزی و هفت روز هفته با آنلاین گفتگو نمائید
معلومات و حمایت در صورتی که فردی احساس غم یا پریشانی می نماید
معلومات به لسان های مختلف www.beyondblue.org.au

مرکز خدمات صحتی رفیوجی (Refugee Health Service)

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

روابط استرالیا (خدمات چند فرهنگی) (Relationship 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

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 سال
www.wch.sa.gov.au/camhs

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 استرالیا 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

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



Government of South Australia