

अष्ट्रेलियामा आमाबाबुको भूमिका

Parenting in Australia

Nepali/नेपाली



सबै संस्कार र समुदायका आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीसंग प्रेम बाढ्छन र उनीहरूका लागि एकदम राम्रो चाहन्छन्। छोराछोरी हुर्काउने धेरै तरिकाहरू हुन्छन्। अष्ट्रेलियामा छोराछोरी हुर्काउने कति तरिका तपाईंका लागि नौलो हुन सक्छन।

नयाँ संस्कारमा आमाबाबुको कार्य

नयाँ संस्कारमा आए पछि तपाईं आमाबाबु बन्नु भयो भने तपाईंले यस्तो पाउन सक्नुहुन्छ कि:

- > तपाईंका छोराछोरीको जीवन तपाईं सानो छँदाको भन्दा धेरै फरक खालको हुँदो रहेछ
- > आमाबाबुबाट अपेक्षा गरिने कति कुराहरू तपाईंका लागि नौलो हुँदा रहेछन्
- > तपाईंका आफन्तहरूबाट सहयोग पहिलाको भन्दा कम हुँदो रहेछ।

यदि तपाईं कसै संग सल्लाह माग्नु चाहनुहुन्छ, तपाईंलाई चिन्ता परेको छ वा समस्या छ भने धेरै व्यक्ति र संस्थाहरूले सघाउन सक्छन्। स्मरण रहोस कि तपाईं एकलो हुनुहुन्न।

आमाबाबुले छोराछोरीलाई नयाँ देशको जिवन सैलिमा अनुकूलन बनाउनमा सहयोग पुर्याउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्। उनीहरूले पारिवारिक मूल्यमान्यताहरू सिकाउँछन् र छोराछोरीलाई सिक्न, हाँसिल गर्न, र आफ्नो संस्कार अंगाली राख्न मद्दत गर्न सक्छन्।



परिवारका सबै जना नयाँ समाजको जीवनमा बानी पर्छन्। एक आपसमा मिलेर काम गर्नाले परिवारलाई बलियो बनाउन मद्दत पुग्न सक्छ।

आमाबाबुको रेखदेख गर्ने कामको बारेमा कानूनले के भन्छ?

अस्ट्रेलियाको कानूनले - यदी छोराछोरी सुरक्षित र ख्याल गरिएका छन भने आफ्नै मुल्यमान्यता अनुसार हुर्काउन आमाबाबुहरुलाई अनुमति दिन्छ।

आमाबाबुले छोराछोरीबारे यो निश्चित गर्नु पर्छ कि:

- > उनिहरु हानिबाट सुरक्षित छन्
- > उनिहरुको गाँस, बास र कपासको ब्यवस्था छ
- > उनिहरु स्कूल जाने गर्छन
- > उनिहरुलाई रोग बिमारमा हेरचाह छ
- > उनिहरुलाई आर्थिक सहयोग छ।

छोराछोरी १८ वर्षको उमेर नहुन्जेल सम्म उनिहरुका लागि आमाबाबु जिम्मेवार हुन्छन्। १८ वर्षको उमेरमा छोराछोरीलाई कानूनी रूपमा वयस्क मानिन्छ। त्यस पछी पनि धेरै जसो आफ्नै परिवारसंग बसी रहन्छन।

अष्ट्रेलियामा परिवारहरु

अष्ट्रेलियामा थुप्रै प्रकारका परिवारहरु हुन्छन्।

परिवारमा निम्न सदस्यहरु हुनसक्छन:

- > आमा, बुवा र उनीहरुका छोराछोरी
- > एक्लो आमा वा बाबु र छोराछोरी
- > अलग वा सम्बन्ध विच्छेद भएका, मिलेमत्तोमा रेखदेख गर्ने आमाबाबु
- > पहिलाको विवाहबाट भएका छोराछोरी र ठुला मान्छे परिवारमा संगै बसेका
- > समलिङ्गी अभिभावक - २ जना महिलाहरु वा २ जना पुरुष र उनीहरुका छोराछोरी
- > हजुर बा - हजुर आमा वा अन्य वयस्कहरुले छोराछोरी हुर्काइरहेका।

कुनै परिवार साना हुन्छन् त कसैका भने धेरै छोराछोरी, वा धेरै आफन्तजन् संगै बस्ने गरेका हुन्छन।

तपाईंको जुनसुकै प्रकारको परिवार होस्, यो छोराछोरीको जीवनमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा हो।





आमाबाबु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्।
मिल्दा बिस्राम लिनुहोस्, आफुलाई
मनपर्ने काम गर्नुहोस्, र आफ्नो
स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोस्।

अभिभावकिय काम गर्ने तरिका

छोराछोरी हुर्काउने धेरै तरिकाहरू हुन्छन्।

अष्ट्रेलियामा आमाबाबुलाई प्रोत्साहित गरिन्छ की:

- > माया गर्नुहोस् अनि धैर्य हुनुहोस्
- > छोराछोरीसंग गफगाफ गर्न, खेल, रमाइलो गर्न समय दिनुहोस्
- > छोराछोरीलाई बाटो देखाउन र उनीहरूलाई सिक्न मद्दत गर्नुहोस्
- > छोराछोरी कस्तो महसुस गर्दैछन भन्ने बुझनुहोस्
- > परिवारका नियमहरू स्पष्ट र व्यावहारिक बनाउनुहोस्
- > कुनै समस्या आइ परे सहयोग लिनुहोस्।

बुवाहरूलाई पनि प्रोत्साहित गरिन्छ की:

- > बच्चा जन्मे देखि नै उनीहरूको स्याहार चाकरमा सघाउनुहोस्
- > छोराछोरीकि आमालाई र परिवारका सबै महिलाहरूको आदर गर्नुहोस्
- > छोराछोरीलाई पारिवारिक हिंसाबाट जोगाउनुहोस्।

आमाबाबुको जिम्मेवारी पुरा गर्न तब सजिलो पर्छ जब परिवारका सबै ठुला मान्छे छोराछोरी हुर्काउनमा मिलेर लाग्छन।

छोराछोरीसंग सम्बन्ध

छोराछोरीसंग राम्रो सम्बन्ध हुँदा हेर्चाहको काम सजिलो बन्छ। सम्बन्ध राम्रो बनाउने केही तरिकाहरू निम्न हुन्:

- > छोराछोरीले भनेको सुन्नुहोस् र उनीहरूसंग बोल्नुहोस्
- > परिवारमा साथै खाना खानुहोस्
- > परिवारका दैनिक आवश्यक काम बाँडेर गर्नुहोस्
- > शुखद क्षणहरूमा रमाइलो गर्नुहोस्
- > एकजुट भै समस्याको समाधान गर्नुहोस्
- > परिवारका नियमहरूबारे सहमत हुनुहोस्, जस्तै दयालु हुने र ख्याल गर्ने, नपिट्ने, नचिच्याउने वा होच्याउने नामले नबोलाउने; 'माफि' माग्ने, बाँड्ने र पालो पार्किने; कती समय टिभी, फोन वा अन्य विद्युतिय यन्त्र (स्क्रिन) हेर्ने भन्ने बारे।

जब छोराछोरीले उनीहरूका कुरा सुनिदिएको महसुस गर्छन्, तब उनीहरू संगको सम्बन्ध बलियो हुन्छ।



छोराछोरीलाई सिकाउने तरिका

आमाबाबुले छोराछोरीलाई सिक्न मद्दत गर्ने थुप्रै तरिकाहरू हुन्छन्। तपाईंले गर्न सक्ने निम्न कुराहरू छन्:

- > उनीहरूलाई जन्मिए देखी नै पुस्तक पढेर सुनाउने - अंग्रेजीमा होस वा अर्को भाषामा, अथवा आफ्नै संस्कृतिबारे कथाहरू सुनाउने
- > उनीहरूलाई धेरै खालका चीजहरू संग खेल प्रोत्साहित गर्ने र बाहिरफेर सक्रिय राख्ने
- > छोराछोरीलाई आफैले काम गर्न सिकाउनुहोस्
- > कुनै नयाँ कुरा सिके भने खुशी भैदिनुहोस्।

सानै उमेर देखी बच्चा रेखदेख केन्द्रमा, खेल्ने समूहहरू (प्ले ग्रुप)मा र पूर्वस्कूलहरूमा जाने गर्दा छोराछोरीलाई फाइदा पुग्छ। अपाङ्गता भएका छोराछोरीलाई ती संस्थाहरू र विद्यालयहरूमा स्वागत छ। सबै बच्चाहरूलाई शिक्षाको अधिकार छ।

छोराछोरीको व्यवहार

आमाबाबुले अपेक्षा गरेको व्यवहार छोराछोरीलाई सिक्न समय र दया चाहिन्छ, जुन आमाबाबुले दिनु पर्छ।

यसले निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्न सक्छ:

- > तपाईं के चाहनुहुन्छ अनि त्यो किन महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा बुझाउन
- > छोराछोरीलाई व्यवहारको अभ्यास गर्न समय दिन
- > छोराछोरीले 'दुर्व्यवहार' किन गर्छन भन्ने बारे बुझ्न
- > तपाईंलाई रिसै उठे पनि शान्त रहन
- > उनीहरू संग कुरा गर्न र आपसी सल्लाहमा समाधान निकाल्न।

छोराछोरीलाई पिट्ने वा सजाय दिने गर्नाले उनीहरूलाई सिक्नमा मद्दत पुग्दैन। उनीहरूले आज्ञा पालन त गर्लान तर उनीहरूले समस्या समाधान गर्न अब्यास गर्ने मौका गुमाउछन्। छोराछोरीलाई कठोर शारीरिक सजाय दिनु कानून बिपरित हो। तपाईंका केहि निरन्तर चिन्ता छन भने त्यस्ता संस्थाहरू छन् जसबाट मद्दत पाउन सक्नुहुन्छ।



आमाबाबुले गरेको देखेर छोराछोरीले सिक्छन्। जहिले पनि यस्तो व्यवहार गर्नुहोस् जुन तपाईंका छोराछोरीले सिकुन भन्ने चाहनुहुन्छ।

के छोराछोरीलाई आमाबाबुबाट टाडा राख्न मिल्छ?

कोही आमाबाबुहरु चिन्ता गर्दछन् वा आफ्ना छोराछोरी कसैले खोस्छ कि भनेर।

- > यस्तो धेरै कम मात्र हुन्छ।
- > यदी छोराछोरी हिंसाको गम्भीर खतरामा वा दुर्ब्यवहारमा परेका वा बेस्याहार भएका छन भने मात्र यस्तो हुन्छ।
- > परिवारहरुका समस्या समाधान गर्न र छोराछोरीलाई सुरक्षित राख्न सघाउने संस्थाहरू हुन्छन। अवस्थालाई जटिल हुन नदिइ समयमै सहयोग लिनु राम्रो हो।

पारिवारिक हिंसा

पारिवारिक हिंसा सबै समुदाय र समाजको समस्या हो। यो कदापी ठीक होईन। यसले परिवारमा सबैलाई हानि पुर्याउछ।

- > तनावले छोराछोरीलाई हानि गर्छ उनीहरूले हिंसा नदेखे वा नसुने पनि। गर्भमा बसेका बच्चाहरूलाई पनि हानि पुग्न सक्छ।
- > आमाबाबुले चाहेको जस्तो गरी छोराछोरीले सिक्न वा असल कुरा पाउन सक्दैनन्।
- > परिवारमा हिंसा हुनाले वयस्कहरूलाई छोराछोरीको हेरचाह गर्न कठिन बनाउँछ।

यदि तपाईं हिंसा प्रयोग गर्नुहुन्छ वा तपाईंलाई रिस उठ्ने समस्या छ भने त्यसमा सहयोग गर्ने संस्थाहरू हुन्छन्।

पारिवारिक हिंसा
अस्ट्रेलियाको कानुन विरुद्ध
हो।

अधिकार र जिम्मेवारीहरू

कहिलेकाहीं छोराछोरीले अष्ट्रेलियामा आफ्नो धेरै अधिकार हुन्छ भन्थान्छन्। आमाबाबुले उनीहरूलाई बुझाउनु पर्छ कि कुनै पनि 'अधिकार' संग जिम्मेवारी गाँसिएका हुन्छन्, जस्तै:

- > परिवारका सदस्य र अरूको आदर गर्नु पर्छ
- > कानून पालना गर्नु पर्छ
- > आफूलाई र अरूलाई सुरक्षित राख्नु पर्छ।

यदि छोराछोरीले अष्ट्रेलियामा आफ्नो 'अधिकार'को कुरा गरे भने, तपाईंले कानूनी सल्लाह दिने केन्द्रमा फोन गरेर वा अरु संस्थामा खास कुरा के हो सोध्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले दोभाषे माग्न सक्नुहुन्छ।

मद्दत लिने

आवश्यक पर्दा मद्दत माग्नु ठिक हो। संस्थाहरूले आमाबाबुलाई छोराछोरी हुर्काउने वा कुनै पारिवारिक चिन्ताका बारेमा थप कुरा जान्न सघाउन सक्छन्। यस पुस्तिकाको अन्त्यमा बताइएका डाक्टरहरू, स्कूलहरू र संस्थाहरू सोधपुछ सुरु गर्नलाई असल ठाउँहरू हुन्।

सेवा (संस्था)हरू

आपतकालीन

000 मा फोन गर्नुहोस पुलिस, आगलागी, एम्बुलेंसका लागि (Police, Fire, Ambulance)
13 14 44 मा फोन गर्नुहोस प्रहरी उपस्थितिका लागि यदि समस्या छ भने तर तत्काल खतरा छैन भने

दोभाषेहरू

दोभाषण तथा अनुवादन केन्द्र (Interpreting and Translating Centre)
1800 280 203 मा फोन गर्नुहोस, बिहान ८.३० - बेलुका ५ बजे सम्म, सोम देखि शुक्र
फोनमा वा आम्ने साम्ने दोभाषेका लागि www.translate.sa.gov.au

अनुवादन तथा दोभाषण सेवा (टिस नेशनल) (Translating and Interpreting Service (TIS National))
13 14 50 मा फोन गर्नुहोस, दिउँसो वा रातिको कुनै पनि समयमा फोन दोभाषेका लागि
www.tisnational.gov.au

अभिभावकिय कार्य

अभिभावक मद्दत फोन (Parent Helpline)
1300 364 100 मा फोन गर्नुहोस, बाल स्वास्थ्य र अभिभावक कार्यमा सल्लाहको लागि

इस्लामिक्यर - अभिभावक मद्दत फोनलाइन (Islamicare - Parenting Helpline)
1800 960 009 मा फोन गर्नुहोस, हप्ताको ७ दिन
किशोर/किशोरीका आमाबाबुका लागि गोपनीय सहयोग <http://Islamicare.org.au>

रेजिड चिल्ड्रेन नेटवर्क (Raising Children Network)
अभिभावकिय भूमिकाबारे जानकारी तथा बिभिन्न भाषाहरूमा भिडियोहरू
<http://raisingchildren.net.au>

पेरेंटिङ एस.ए. (Parenting SA)
'बाबु हुनु, तपाईंको अभिभावकिय शैली कस्तो छ?' लगायत अन्य बहुसांस्कृतिक
अभिभावकलाई विविध शिर्षकहरूमा सरल र सामान्य मार्गनिर्देशहरू
www.parenting.sa.gov.au

स्वास्थ्य र सकुसल्ला

शरणार्थी स्वास्थ्य सेवा (Refugee Health Service)
8237 3900 वा 1800 635 566 मा फोन गर्नुहोस (देहातबाट फोन गर्दा) ९ बजे बिहान - ५
बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
21 Market Street, Adelaide
नयाँ आएका शरणार्थीहरू र शरण खोज्नेहरूको लागि स्वास्थ्य सेवा

हेल्थडाइरेक्ट (Healthdirect)
1800 022 222 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समयमा दिन वा रात यदि कोही बिरामी वा घास्ते
भएमा www.healthdirect.gov.au

नेशनल होम डक्टर सर्भिस (National Home Doctor Service)
13 74 25 मा फोन गर्नुहोस, कार्यालय समय पछि डक्टरलाई घरमा बोलाउन
<http://homedoctor.com.au>

चाएल्ड एन्ड फेमिली हेल्थ सर्भिस (सि.ए.एफ.एच.एस.) (Child and Family Health Service (CaFHS))
1300 733 606 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ४.३० बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
एपोइन्टमेन्टकालागी
बालक तथा ० - ५ वर्षको उमेरका बच्चाकालागी निःशुल्क सेवा। नर्सहरूले बालबालिकाको
स्वास्थ्य, खाने, सुत्ने र विकासबारे मद्दत गर्ने छन्
बच्चाको स्वास्थ्य तथा आमाबाबुको जानकारीका लागि www.cyh.com हेर्नुहोस

बाल र किशोरावस्था मानसिक स्वास्थ्य सेवा (सि.ए.एम.हेच.एस.) (Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))
8161 7198 वा 1800 819 089 मा फोन गर्नुहोस (देहातका ग्राहकहरू) ९ बजे बिहान - ५
बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
० - १५ वर्षका उमेरका बालबालिकाको लागि निःशुल्क परामर्श सेवा
www.wch.sa.gov.au/camhs

रिलेसन्सिप अष्ट्रेलिया (बहुसांस्कृतिक सेवा) (Relationships Australia (Multicultural Services))
1300 364 277 वा 1800 182 325 मा फोन गर्नुहोस (देहातबाट फोन गर्दा) ९ बजे बिहान -
५ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
पारिवारिक सम्बन्ध, बालबालिका र किशोर, जुवा, घरेलु हिंसा, एचआईभी, हेपाटाइटिसका
लागी सहयोग www.rasa.org.au

शिक्षा

शिक्षा विभाग (Department for Education)
तपाईंको स्थानीय सरकारी बाल हेरचाह केन्द्र, बालबालिकाको केन्द्र, पूर्वस्कूल वा विद्यालय
खोज्नुहोस www.education.sa.gov.au

प्लेग्रुप एस.ए. (Playgroup SA)
स्थानीय बाल खेलकेन्द्र खोज्नुहोस www.playgroupsa.com.au

अष्ट्रेलिया सरकार (Australian Government)
बाल हेरचाह केन्द्र र पूर्वस्कूलहरूको जानकारी
तपाईंको स्थानीय केन्द्र खोज्नुहोस www.mychild.gov.au

कानुन

लिगल सर्विसेस कमिसन अफ एस.ए. (Legal Services Commission of SA)
सल्लाह फोन लाईन 1300 366 424 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ४.३० बजे साँझ, सोम
देखी शुक्र
निशुल्क कानुनी सल्लाह www.lsc.sa.gov.au

बहुसांस्कृतिक सेवा

ए.एम.इ.एस. अष्ट्रेलिया (AMES Australia)
7224 8550 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
Ground floor, 212 Pirie Street, Adelaide
7224 8500 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
2/59 Commercial Road, Salisbury
शरणार्थी तथा नवआगन्तुक प्रवासीहरूको लागि बसोबास सेवाहरू
www.ames.net.au/locations/find-sites

अष्ट्रेलियन माइग्रन्ट रिसोर्स सेन्टर (Australian Migrant Resource Centre)
8217 9500 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
23 Coglein Street, Adelaide
बसोबास, पारिवारिक सम्बन्ध र पारिवारिक हिंसा सेवाहरू प्रवासीहरू, शरणार्थीहरू र शरण
खोज्नेहरूका लागि।
शहर र देहातका स्थानहरूका लागि www.amrc.org.au हेर्नुहोस

अष्ट्रेलियन रिफ्युजी एसोसिएशन (Australian Refugee Association)
8354 2951 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
304 Henley Beach Road, Underdale
8281 2052 मा फोन गर्नुहोस, ९.३० बजे बिहान - ४.३० बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
1 Brown Terrace, Salisbury
शरणार्थीहरूको लागि सहयोग र समर्थन www.australianrefugee.org

बहुसांस्कृतिक युवा एस.ए. (एम.वाइ.एस.ए.) (Multicultural Youth SA (MYSA))
8212 0085 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
Shop 9 Miller's Arcade, 28 Hindly Street, Adelaide
युवा मान्छे र परिवारका लागि कार्यक्रम www.mysa.com.au

मुस्लिम महिला एसोसिएशन एस.ए. (Muslim Women's Association of SA)
8212 0800 मा फोन गर्नुहोस, ९.३० बजे बिहान - ३ बजे अपरान्ह, सोम देखी शुक्र
Level 4, 182 Victoria Square, Adelaide
कार्यक्रमहरू र मुस्लिम महिला र उनीहरूको परिवारको लागि सहयोग www.mwasa.org.au

हिंसा

घरेलु हिंसा संकट फोन सेवा (Domestic Violence Crisis Line)
1800 800 098 मा फोन गर्नुहोस, दिन वा रातको कुनै बेला
हिंसा, आपतकालिन बास र सिफारिशहरूका लागि सहयोग
<http://www.womenssafetyservices.com.au>

प्रवासी महिलाहरूको सहयोग कार्यक्रम (Migrant Women's Support Program)
8152 9260 मा फोन गर्नुहोस, ८.३० बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखी शुक्र
पारिवारिक हिंसा, प्रवासी महिलाहरू र बच्चाहरूका लागि निःशुल्क गोपनीय सहयोग
<http://womenssafetyservices.com.au>

१८०० रेस्पेक्ट (1800 RESPECT)
1800 737 732 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समयमा दिन वा रात
पारिवारिक हिंसा वा यौन आक्रमणको बारेमा कसैसँग फोनमा वा अनलाइन कुरा गर्नुहोस
www.1800respect.org.au

यो आमाबाबुका लागि सजिलो निर्देशिका (पेरेंट इजि गाइड) पेरेंटिङ एस.ए. ले दक्षिण अष्ट्रेलियामा नयाँ र फस्टाउदै गरेका बहुसांस्कृतिक समुदायका परिवारहरूका लागि
बिकास गरेको ९ वटा मध्ये एउटा हो। कयाँ सेवा/ संस्थाहरू र परिवारहरू जसले यि निर्देशिकामा निलोभ रूपमा आफ्नो ज्ञान र योग्यता योगदान गर्नु भएको छ, वहाँहरू विशेष
गरी यि परिवारहरू र कर्मचारी सदस्यहरू हुन जसका तस्वीरहरू यिनीहरूमा राखिएका छन्, वहाँहरूलाई हामी धेरै आभार ब्यक्त गर्न चाहन्छौं। पेरेंटिङ एस.ए., शिक्षा विभाग
र महिला तथा बालस्वास्थ्य सञ्जाल (वुमेन्स एन्ड चिल्ड्रेन्स हेल्थ नेटवर्क)को एक साझेदार हो।

फोन (08) 8303 1660

www.parenting.sa.gov.au

पेरेंट इजि गाइड हरू दक्षिण अष्ट्रेलियामा निःशुल्क छन्
महत्वपूर्ण: यि जानकारी योग्य पेशेवरको सल्लाहको साटो दिन लक्षित गरिएका होईनन।

© दक्षिण अष्ट्रेलिया सरकार प्रथम उत्पादन 01/2019



Government
of South Australia