

الأسر القوية

Strong families

العربية/العربية

إن العائلة هي النقطة الأهم في حياة الأطفال وإن الحفاظ على
أسرتك قوية سيساعد كل فرد على التأقلم مع الحياة الجديدة في
أستراليا.

الحفاظ على الأسر قوية

- في الأسر القوية يتسم الناس بـ:
- < مساعدة ودعم بعضهما البعض
- < التعبير عن الحب والإحترام
- < التحدث والإصغاء
- < الإعتناء بصحتهم
- < الأخذ بالإعتبار مشاعر بعضهم البعض
- < حل المسائل سوياً
- < الإحتفال بالأوقات الجيدة
- < الحصول على المساعدة عند الحاجة.

قد تكون العائلات القادمة إلى أستراليا
تعرضت لظروف قاسية أو للعنف أو لفقدان
عزيز وأماكن كانوا يحبونها. وعندما يشعر
أفراد الأسرة بالأمان وأنهم قيد الرعاية فإن
ذلك سيساعدهم على التعافي.

إن العائلات المترابطة تتقبل اختلافات
بعضها البعض ويشعر كل واحد بأنه
موضع حب وإحترام.



إن وقت الإستمتاع
سوياً يقوي العلاقات
الأسرية.

غالبًا ما تنشغل
النساء في العناية
بالآخرين. علمًا بأن
صحتهن مسألة هامة
أيضًا.



صحة العائلة

إن التمتع بصحة جيدة مسألة هامة لكل واحد في الأسرة. بعض الأشياء التي تساعد هي أن:

- < نأكل الطعام الصحي
- < نكون نشطين
- < نحصل على قسط كبير من النوم
- < نحمي البشرة من الشمس
- < نراجع الطبيب إذا مرض أحدهم. وأن نطلب الفحوصات الطبية للنساء والرجال
- < اجراء الفحوصات الطبية للأطفال أيضًا، فقد يعاني بعضهم من مشاكل في الأذن تؤثر على السمع والنطق والتعلم
- < زيارة طبيب الأسنان بانتظام. معظم الأطفال يحصلون على العناية بالاسنان مجاناً
- < الحرص على تلقيح كل فرد ضد الأمراض ولا سيما الأطفال.

الطعام الصحي

إن تناول الطعام الصحي قد يمنع حدوث أمراض القلب وزيادة الوزن وداء السكري وبعض السرطانات. وتشكل هذه مشاكل كبيرة في أستراليا. ويُسْتَحْسَن أن:

- < تأكل أطعمة مثل الخضراوات واللحوم غير الدهنية والأسماك والأرز والبقول والحبوب والفاكهة والبيض ومنتجات الألبان
- < استمر في تناول مأكولات صحية مألوفة ومعتادة لدى مجتمعكم
- < الحد من تناول الأطعمة العالية الشحوم و الأملاح او السكريات مثل رقائق البطاطا والساكر حتى إذا رغب الأطفال في تناولها
- < شرب الكثير من الماء (من الصنبور/ الحنفية)
- < الرضاعة الطبيعية للأطفال إذا امكن ذلك.

الحمل الصحي

- إذا كنتي حاملاً، فمن الأفضل لطفلك أن:
- < تراجع الطبيب أو الممرضة بانتظام
- < الابتعاد عن شرب الكحول و التدخين.
- إذا كنت قد أنجبت طفلاً وتشعرين بالحزن أو القلق، فإن طبيبك أو الممرضة قد يساعدانك.

إن التدخين بالقرب من النساء الحوامل أو الأطفال الصغار يؤذي صحتهم. وبإمكان الأطباء مساعدتك على الإقلاع عن التدخين وتحسين صحتك.

إن
المشاركة في
الأنشطة أمر رائع لكل
أفراد الأسرة. استمتعوا
بالمشي واللعب في الحدائق
العامة وشاركوا في
الأنشطة الممتعة و
المحببة.



ماذا عن المشاعر؟

إن العائلات القوية تهتم بالمشاعر. ويمكن للعائلات القادمة إلى أستراليا أن تشعر بـ:

- < السعادة والإثارة بخصوص الحياة الجديدة
- < الإطمئنان جراء الشعور بالأمان
- < القلق على الناس الذين تركوهم خلفهم
- < التأثر بالماضي حتى عندما نكون في مكان آمن.

الوالدون

قد تطرأ تغييرات أحياناً على الأدوار في العائلة وقد يُسبب ذلك في الضغوط والتوتر.

- < قد تشعر الأمهات اللواتي يعتنين بالأطفال في المنزل بالوحدة والحزن أو التعب وخاصة إزاء القليل من المساعدة من الآخرين.
- < قد يشعر الآباء بالإحباط أو الغضب إذا لم يكن هناك عمل لهم. وقد يشعرون بأنهم فقدوا دورهم بصفة المُعيل أو صاحب السلطة في الأسرة ولا سيما إذا كانت النساء في العائلة يحصلن على الأموال أكثر منهم.
- < قد يُصبح بعض الآباء منشغلين في تنشئة الأطفال وهذا أمر قد يتطلب بعض الوقت كي يعتادوا عليه.
- < الكثير من الوالدون ليس لديهم دعم من الأسرة الممتدة وهو ما كانوا يستمتعون به سابقاً وقد يشعرون بالعزلة والوحدة.

الأطفال

قد يشعر الأطفال بالتوتر والضغوطات والحزن أيضاً، وقد يعبروا عن مشاعرهم من خلال سلوكهم.

الأطفال قد:

- < يصبحون هادئين جداً، خائفين، غاضبين أو يكثر من العراك
- < يُبللوا الفراش، يشعرون بالمرض، يعانون من صعوبات في النوم أو الطعام.
- إن هذه الردود إزاء التوتر والضغوطات عادية وتُبين أن الأطفال يحتاجون للمساعدة من الكبار. إذا كنت قلقاً بخصوص طفلك، تحدث إلى الطبيب أو إلى المدرسة أو إلى مؤسسة أخرى.

إنما يتطلب الأمر قوة كي ننجو من الظروف القاسية والحرب والعنف أو فقدان شخص عزيز. وإذا شعر أحدهم بالخوف أو أحس بالألم أو الوحدة فهناك مؤسسات يمكنها المساعدة.

إذا لاحظت
أن أحد أفراد الأسرة
يبدو حزيناً أو قلقاً أو
غاضباً، إسأله حول ما إذا
كانت الأمور على ما
يُرام.

العنف العائلي

يُعتبر العنف العائلي مشكلة في كل المجتمعات والثقافات. وهو غير مقبول أبدًا، لأنه يُلحق الأذى بكل واحد في الأسرة.

ويمكن للعنف أن يكون:

- < بدنيًا، كالضرب والدفع والقرص وشد الشعر
- < نفسيًا مثل التعذيب واستغاظة الآخر بالكاذيب
- < توجيه التهديدات مثل أنه سيتم ترحيلك أو ستفقد أطفالك أو مسائل تتعلق بمهر الزواج أو الديون الأخرى
- < الإحتفاظ بجواز السفر أو وثائق أخرى
- < عدم السماح لشخص ما برؤية الأسرة أو الأصدقاء
- < عدم احترام ثقافة أو ديانة الشخص
- < السيطرة على الأموال أو استعمال وسائل منع الحمل
- < إرغام أحد ما على القيام بأفعال جنسية لا يريد القيام بها.

قد يُمارس العنف من قِبَل الأزواج أو الزوجات أو المراهقين أو أحد أفراد الأسرة الممتدة. إن غالبية العنف العائلي يكون تجاه النساء والأطفال.

إن العنف ضمن العائلة يجعل العناية بالأطفال من قِبَل الكبار مسألة أكثر صعوبة.

كيف يؤثر العنف على الأطفال

إن التوتر الناجم عن العنف العائلي يسبب في أذى الأطفال حتى إن لم يرونه أو يسمعون.

- < إنه يؤثر على طريقة عمل أدمغتهم - إذ لا يمكنهم أن ينموا أو يتعلموا بشكل أفضل.
- < قد يشعرون بالخوف والوحدة.
- < عندما يكونوا في المدرسة، قد يراودهم القلق بشأن ما يحدث في المنزل.
- < يمكن للأجنة في بطون الحوامل أن يتأثروا أيضًا.

إذا حصل العنف، يجب إخبار الطفل إن هذا ليس من مسؤوليته. احصل على أية مساعدة ودعم قد يحتاج الطفل لها.

لا يوجد مكان للعنف في العائلة القوية. حيث ان العنف شيء مخالف للقانون في أستراليا.





الحفاظ على السلامة والأمان

من المهم لك ولطفالك وجود خطة للسلامة والأمان.

- < فُكّر بأيّن ستذهب إذا شعرت بأنك غير آمن.
- < يجب تعليم الأطفال كيف يتصلون بالناس الذين سيتولون مساعدتهم.
- < يجب تعليم الأطفال كيف يتصلون بالشرطة على الرقم (000) إذا كان هناك خطر داهم.

لماذا تصعب المغادرة

قد تصعب المغادرة إزاء العنف العائلي إذ يخشى الكثيرون من:

- < المزيد من العنف تجاههم وتجاه أطفالهم أو تجاه أفراد عائلتهم خارج أستراليا
- < خسارة أطفالهم
- < أن يتعرضوا للملامة أو المقاطعة من قبل مجتمعهم
- < عدم السماح لهم بالبقاء في أستراليا.

كما قد:

- < لا يكون لديهم مكان يلجأون إليه أو ليس لديهم من يساعدهم
- < يشعرون بالخوف إزاء الإتصال بمؤسسة ما أو أنهم لا يعرفون بهذه المؤسسات ولا سيما إذا كانت الإنجليزية ليست لغتهم الأولى.

قد يُفيد معرفة إنك لست وحيداً، ويمكنك التحدّث إلى من تثق به كصديق أو أحد أفراد العائلة أو أن تتصل بمؤسسة ما. ويُستحسن القيام بذلك قبل أن تتفاقم الأمور نحو الأسوأ.

إذا كنت تلجأ إلى استعمال العنف، هناك مؤسسات يمكنها مساعدتك على تعلّم وسائل أفضل. فالعنف ليس بالحل مُطلقاً.

الإتصال بمؤسسة ما

إنما توجد المؤسسات من أجل مساعدتك.

- < إن طبيبك أو المدرسة أو الخدمات المدرجة في نهاية هذا الدليل نقطة جيدة للبدء.
- < الكثير منها مجانية.

< لا يهم ما هو نوع التأشيرة التي بحوزتك.

- < يمكنك الحصول على المساعدة إذا كنت لا تزال تسكن في المنزل أو إذا كنت قد انفصلت عن شريكك.

< لا بأس ان تقول "لا" للمترجم الشفوي المتوفر إذا كنت غير مرتاح لوجوده. ويمكنك أن تطلب مترجم شفوي عبر الهاتف بدلاً من ذلك.

إذا كنت قلقاً بخصوص تأشيرتك، سيكون من الأهمية أن تطلب المساعدة القانونية. راجع الخدمات القانونية المجانية في نهاية هذا الدليل.

إتصل بالشرطة على الرقم (000) إذا كان هناك خطراً داهماً. وإذا كنت بحاجة لمترجم شفهي عليك تكرار اسم لغتك مثل "Arabic, Arabic, Arabic" أو عربي، عربي، عربي.

الخدمات

الطوارئ

000 للشرطة، الإطفاء والإسعاف (Police, Fire, Ambulance)
13 14 44 لحضور الشرطة إذا كانت هناك مشكلة دون وجود خطر داهم

الترجمة الشفهية

مركز الترجمة الشفهية والتحريرية (Interpreting and Translating Centre)
1800 280 203، ٨:٣٠ صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
مترجمون عبر الهاتف أو وجهاً لوجه www.translate.sa.gov.au

خدمة الترجمة الشفهية والتحريرية (TIS الوطنية) (Translating and Interpreting Service (TIS National))
www.tisnational.gov.au في أي وقت من النهار أو الليل للمتترجمين عبر الهاتف

الصحة والرعاية

مؤسسة هيلث ديراكت (Healthdirect)
1800 022 222 في أي وقت من النهار أو الليل إذا كان هناك شخص مريض أو مُصاب
www.healthdirect.gov.au

الخدمة الوطنية للطبيب في المنزل (National Home Doctor Service)
13 74 25 لحجز موعد مع طبيب يزورك في المنزل خارج الدوام
<https://homedoctor.com.au>

خط مساعدة الأطفال (Kids Helpline)
1800 551 800 في أي وقت من النهار أو الليل
الدعم هاتفيًا وعبر الإنترنت لأي شخص من ٥-٢٥ سنة www.kidshelpline.com.au

خط الحياة (Lifeline)
13 11 14 في أي وقت من النهار أو الليل إذا شعر المرء بالحزن أو القلق أو راودته أفكار بالحق الأذى بنفسه www.lifeline.org.au

خدمة صحة اللاجئين (Refugee Health Service)
1800 635 566 أو 9 صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
21 Market Street, Adelaide
خدمة الصحة للاجئين الوافدين حديثاً ولطالبي اللجوء

خدمة صحة الطفل والعائلة (CaFHS) (Child and Family Health Service (CaFHS))
1300 733 606، ٩ صباحاً - ٤:٣٠ عصرًا من الإثنين إلى الجمعة من أجل تحديد موعد، خدمة مجانية للرضع والصغار حتى ٥ سنوات. راجع الموقع www.cyh.com للإطلاع على معلومات الصحة وتربية الأطفال

خدمة الصحة العقلية للطفل والمراهق (CAMHS) (Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))
1800 819 089 أو 9 صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
www.wch.sa.gov.au/camhs من ١٠-١٥ سنة

العلاقات في أستراليا (خدمة متعددة الثقافات) (Relationships Australia (Multicultural Services))
1300 364 277 أو 1800 182 325 (للمتصلين من الأرياف) ٩ صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة

الدعم للعلاقات الأسرية والأطفال واليا فعيين، قضايا المقاومة والعنف ونقص المناعة البشريّة والتهاب الكبد www.rasa.org.au

خدمة المساعدة وإعادة التأهيل للناجين من التعذيب والصدمات (STTARS) (Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service (STTARS))

8206 8900، ٩ صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
81 Angas Street, Adelaide; 11 Wehl Street, Mt Gambier
لأي شخص تأثر من جراء أحداث الحرب، العنف، أو فقدان عزيز قبل القدوم إلى أستراليا
www.sttars.org.au

العنف العائلي

خط الزمات بخصوص العنف المنزلي (Domestic Violence Crisis Line)
1800 800 098، في أي وقت من النهار أو الليل
المساعدة في مجال العنف، الإقامة الطارئة والإحالات
<http://womenssafety.org.au>

برنامج دعم النساء المهاجرات (Migrant Women's Support Program)
8152 9260، من ٨:٣٠ صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
مساعدة مجانية وسريّة للنساء المهاجرات والأطفال إزاء العنف العائلي
<http://womenssafety.org.au>

مؤسسة (1800 RESPECT)
1800 737 732، في أي وقت من النهار أو الليل
تحدّث إلى شخص مما عبر الهاتف أو بالإنترنت حول العنف العائلي أو الإعتداء الجنسي
www.1800respect.org.au

للحصول على مساعدة في مجال الغضب أو العنف

خط الزمات بخصوص العنف المنزلي (Domestic Violence Crisis Line)
1800 800 098 في أي وقت من النهار أو الليل من أجل الإحالة إلى خدمة ما

جمعية العلاقات في أستراليا (Relationships Australia)
1300 364 277 أو 1800 182 325 (للمتصلين من الأرياف) من ٩ صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
تحدّث إلى شخص ما بشأن بناء أسس العلاقات القوية www.rasa.org.au

القانونية

مفوضية الخدمات القانونية في جنوب أستراليا (Legal Services Commission of SA)
خط الإرشاد والنصائح 1300 366 424 من الساعة ٩ صباحاً - ٤:٣٠ عصرًا، الإثنين إلى الجمعة
استشارة قانونية مجانية www.lsc.sa.gov.au

الخدمة القانونية لمجتمع الضواحي الشمالية (Northern Community Legal Service)
1300 558 555 أو 8281 6911 (للمتصلين من الأرياف) من ٩ صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
26 John Street, Salisbury

استشارة قانونية مجانية، بيانات الإتصال للمناطق الأخرى في
<https://northerncommunitylegalservice.weebly.com>

الخدمة القانونية للنساء في جنوب أستراليا (Women's Legal Service SA)
1800 816 349 أو 8221 5553 (للمتصلين من الأرياف) من ١٠ صباحاً - ٤ عصرًا، الإثنين إلى الجمعة
استشارة قانونية مجانية للنساء www.wlsa.org.au

خدمات متعدّدة الثقافات

اتحاد النساء الأفريقيات في جنوب أستراليا (African Women's Federation of SA)
8161 3331 أو 8354 2951، من ٩ صباحاً - مساءً، الإثنين والأربعاء والجمعة
304 Henley Beach Road, Underdale
www.awfosa.com البرامج والخدمات للنساء الأفريقيات

مركز أي إم إي إس أستراليا (AMES Australia)
8550 7224، ٩ صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
Ground floor, 212 Pirie Street, Adelaide
8500 7224، ٩ صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
2/59 Commercial Road, Salisbury
خدمات الاستقبال للاجئين والمهاجرين الوافدين حديثاً
www.ames.net.au/locations/find-sites

المركز الأسترالي لقدرات المهاجرين (Australian Migrant Resource Centre)
9500 8217، ٩ صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
23 Coglein Street, Adelaide
خدمات الاستقرار والعلاقات العائلية والعنف العائلي للمهاجرين واللاجئين وطالبي اللجوء
للإطلاع على المواقع في الضواحي والأرياف راجع الموقع www.amrc.org.au

الجمعية الأسترالية للاجئين (Australian Refugee Association)
2951 8354، ٩ صباحاً - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
304 Henley Beach Road, Underdale
2052 8281، ٩:٣٠ صباحاً - ٤:٣٠ عصرًا، الإثنين إلى الجمعة
1 Brown Terrace, Salisbury
المساعدة والدعم للاجئين www.australianrefugee.org

جمعية النساء المسلمات في جنوب أستراليا (Muslim Women's Association) (of SA)
0800 8212، ٩:٣٠ صباحاً - ٣ عصرًا، الإثنين إلى الجمعة
Level 4, 182 Victoria Square, Adelaide
البرامج والدعم للنساء المسلمات وأسرهن www.mwasa.org.au

الأبوة

خط الوالدين (Parent Helpline)
100 364 1300 النصائح حول صحة الطفل وتربية الأطفال
خط مساعدة الوالدين (Islamicare - Parenting Helpline)
009 960 1800 يعمل ٧ أيام في الأسبوع
معلومات سرية لدعم الوالدين والمراهقين <http://Islamicare.org.au>

شبكة تنشئة الأطفال Raising Children Network
معلومات حول تربية الأطفال وأشرطة فيديو بكثير من اللغات
<http://raisingchildren.net.au>

تربية الأطفال في جنوب أستراليا Parenting SA
أدلة أخرى متعدّدة الثقافات سهلة في مجال تربية الأطفال وأدلة عامة حول سلسلة من المواضيع تشمل "العائلات التي تعمل جيدًا"، "العنف العائلي" www.parenting.sa.gov.au

إن هذا الدليل السهل هو واحد من سلسلة مؤلفة من ٩ أدلة حول موضوع تربية الأطفال وهي مخصصة للعائلات من المجتمعات متعدّدة الثقافات الجديدة منها والأخرى قيد النمو في ولاية جنوب أستراليا. ونحن نود الإعراب عن الشكر للكثير من الخدمات والعائلات التي ساهمت بسخاء من خلال معرفتها وخبراتها في مجال هذه الأدلة ولا سيما العائلات والموظفين المستورة صوره.

إن مشروع تربية الأطفال في جنوب أستراليا عبارة عن شراكة بين دائرة الخدمات البشرية وشبكة صحة النساء والأطفال.

هاتف: 8303 1660 (08)
www.parenting.sa.gov.au

إن أدلة الوالدين السهلة هي مجانية في جنوب أستراليا

هام: ليس المقصود من هذه المعلومات أن تستبدل استشارة من مهني كقوة. © الحقوق محفوظة لحكومة جنوب أستراليا - نُشر لأول مرة في ٢٠١٩.

حكومة جنوب أستراليا



Government of South Australia