

# Vijana katika Australia

Teenagers in Australia

Swahili/Kiswahili



**Miaka ya ujana inaweza kuleta furaha na changamoto kwa familia kutoka katika jamii na tamaduni zote. Watoto wa kiume na wakike wanakua, wanabadilika na wanajifunza maisha ya kiutu uzima. Utamaduni mpya pia hupelekea kuwa na changamoto zaidi kwa vijana.**

## Vijana katika utamaduni mpya

Vijana wanaokuja Australia wanakabiliana na mabadiliko mengi sana. Mabadiliko haya ni kama:

- > kujifunza kuhusu utamaduni na nchi mpya
- > kujifunza au kuzungumza lugha mpya
- > wakati mwengine hutafsiria familia zao
- > kuzoea utaratibu mpya wa shule
- > kujitahidi kuzoea mazingira na kutengeneza marafiki. Kitu hiki ni muhimu sana kwao.

Baadhi ya vijana wanaweza kuathiriwa na vipindi vigumu walivyopitia kama vile maisha magumu, ukatili au kupoteza wapendwa wao na sehemu walizozipenda. Wanakabiliana na mabadiliko makubwa sana ya kimwili na kifira ambapo huwatokea kipindi hiki cha ujana.

**Vijana wanaweza kujihisi kuishi kati ya tamaduni mbili na hivo kukabiliana na changamoto kutoka pande zote. Wazazi wana jukumu muhimu katika kuwaongoza vijana na kuwasaidia kujifunza kufanya maamuzi sahihi wao wenye.**

**Habari njema ni kwamba vijana wengi wanaweza kuzoea, kujifunza na kufanya vizuri Australia.**



**Wazazi na vijana wanaendelea kuzoea maisha ya Australia. Kushirikiana kutafuta suruhu huwasaidia kubaki karibu.**



Government of  
South Australia

Kuwasaidia wazazi kuwa bora Zaidi

## Wanachotakiwa kufanaya wazazi

Vijana wako wanatafuta namna ya kuwa sehemu ya nchi mpya. Wazazi wanaweza kuwasaidia kwa:

- > kuzungumza nao mara kwa mara na kuelewa maisha yalivyo kwao nchini Australia
- > kusikiliza mawazo yao na namna wanavyojihisi
- > kuwasaidia kuwa na marafiki. Ikiwa kama hujaridhika na uchaguzi wao, waeleze sababu
- > kuwaunga mkono katika mafunzo yao wakiwa shule
- > kuwa na kanuni za wazi na zenye busara katika familia
- > kuwashirikisha vijana katika shughuli za kifamilia
- > kuwasaidia kujifunza kutatua matatizo
- > kupata msaada kutoka mashulenii au mashirika mengine za huduma inapohitajika.

**Kuwa na marafiki wapya na kukaa karibu na familia na utamaduni huwasaidia vijana kuwa imara.**



## Usalama na afya

Wazazi wanaweza kuwasaidia vijana kujifunza:

- > kutumia usafiri wa umma na barabara kwa usalama
- > kuhusiana na usalama wa mitandao
- > kuogelea, na kuwa salama wanapokuwa ufkweni, bwawani, mtoni
- > kupika, kufanya usafi na kujiangalia wenyewe
- > kula vizuri, kuwa wachangamfu, na kupata usingizi wa kutosha
- > kuhusiana na madawa ya kulevyo, pombe, ngono salama, kuzuia mimba na kujamiihana. Ikiwa ni vigumu kuzungumza nao kuhusiana na haya, wasaidie kupata maelezo mazuri.

**Hakikisha vijana wanaelewa namna ya kupata msaada wanapohitaji, na wawe na watu wengine wazima wakuwaamini ili wazungumze nao.**

Vijana wanahitaji wazazi wawasaidie kuwa salama. Ni sawa kusema "Hapana" ukitaka.

## Ugomvi kati ya wazazi na vijana

Sababu kubwa za ugomvi ni pamoja na:

- > wazazi kuhisi vijana wanapingana na mamlaka yao au kupoteza tamaduni
- > vijana huwaona rafiki zao kuwa na uhuru zaidi hivo na wao kutaka hivyo.

Baadhi ya vijana wanaozungumza lugha ya Kingereza zaidi kuliko wazazi wao huchukulia kama njia ya kuwa na madaraka zaidi, kama vile kutumia vibaya pesa za familia.

Kama ukitokea ugomvi, itasaidia kama:

- > utatulia - kumsikiliza mtoto wako wa kike au wa kiume namna wanavyojihisi
- > kusikiliza mawazo yao, hata kama hukubaliani nao
- > kutatua matatizo pamoja.

Ni muhimu kuwa na mipaka inayowalinda vijana salama. Hakikisha mipaka hii inaeleweka na uelezee kwa nini ni muhimu kwako.

Ikiwa wametenda tofauti na matarajio, sikiliza sababu zao na kukubaliana nao kwamba watafanya vizuri muda mwingine. Hii inaweza kuwa ngumu lakini inakubidi kuvumilia.

Kuwaadhibu vijana inaweza kumaanisha wafuate utaratibu lakini wanapoteza nafasi ya kujaribu kutatua matatizo. Adhabu zenye kuumiza zipo kinyume na sheria.

**Kama ukihisi hasira, fanya mambo ambayo yatakufanya utylie. Mnaweza kukubaliana kuongea muda mwingine ikiwa kila mmoja yuko katika utulivu.**

**Kama vijana watakuwa wakizungumzia 'haki' zao Australia, unaweza kutafuta ukweli wa kisheria kwenye mtandao au huduma nyinginez. Unaweza ukamuomba mkalimani.**



**Wazazi na vijana wanakaribishwa kuzungumza na walimu. Wanaweza kuwasaidia matatizo mengi.**

## Kama kuna vurugu

Kila mmoja ana haki ya kujihisi salama na kuheshimiwa, wakiwemo wazazi. Baadhi ya vijana hufanya vurugu dhidi ya wanafamilia wao, hasa wanawake. Hii sio sawa kwa jamii au tamaduni yoyote ile. Ni kinyume na sheria za Australia.

Vurugu inaweza kuwa:

- > kimwili, kama vile kupiga, kusukuma
- > kihisia, kama vile vitisho, kudhalilisha
- > kuchunguza wanachofanya wengine, wanachokiona, au wanavyopata pesa.

Kama hii inatokea:

- > kuna mashirika ya kuwaunga mkono wazazi na kuwasaidia vijana kujifunza njia nzuri zaidi. Unaweza kuwapigia Polisi kwa namba 000 kama kuna hatari ya gafla
- > kamwe usitumie vurugu mwenywewe.

## Kupata msaada

Kama una wasiiasi na kijana wako, unaweza kupata msaada kutoka kwa madaktari, shulenii au sehemu nyingine za huduma.

**Kama kijana wako ameathirika na matukio yaliyo pita kama vile vita, ukatili au ugumu wa maisha, kuna mashirika mengine yanayoweza kusaidia.**

# Huduma

## Dharura

000 Polisi, Moto, Gari la wagojwa (Police, Fire, Ambulance)  
13 14 44 Kuita Polisi kama kuna tatizo lakini ikiwa siyo hatari ya haraka

## Wakalimani

### Kituo cha Ukalimani na Tafsiri ya Lugha (Interpreting and Translating Centre)

1800 280 203, saa 2.30 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
Wakalimani kwa njia ya simu au wa ana kwa ana [www.translate.sa.gov.au](http://www.translate.sa.gov.au)

### Huduma ya Ukalimani na Tafsiri (Translating and Interpreting Service (TIS National))

13 14 50 muda wowote mchana au usiku kwa wakalimani wa kwenye simu  
[www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

## Afya na ustawi

### Simu kwa ajili ya Kusaidia Watoto (Kids Helpline)

1800 551 800 muda wowote mchana au usiku  
Simu na msaada wa mtandaoni kwa mtu yeoyote mwene umri katy ya miaka  
5-25 [www.kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au)

### Headspace

Kuzungumza, ana kwa ana kwa simu au kuandikiana mtandaoni  
Habari, msaada na usaizidi kwa vijana wenye umri wa miaka 12-25.  
Tafta Kituo cha karibu nawe <https://headspace.org.au>

### Beyond Blue

1300 224 636 muda wowote mchana au usiku au kuandikiana mtandaoni  
Kwa habari na msaada kama mtu anahisi huzuni au wasiwasi  
Habari katika lugha nydingi [www.beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)

### Huduma ya Afya ya Wakimbizi (Refugee Health Service)

8237 3900 au 1800 635 566 (wanaoita kutoka vijijini) saa 3 asubuhi-saa 11  
jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
21 Market Street, Adelaide  
Huduma ya afya kwa wakimbizi wapya na wanaotafuta hifadhi

### Mahusiano Australia (Huduma kwa tamaduni mbalimbali) (Relationships Australia)

1300 364 277 au 1800 182 325 (wanaoita kutoka vijijini) saa 3 asubuhi-saa  
11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
Msaada kuhusu mahusiano ya kifamilia, watoto na vijana, kamari, vurugu,  
VVU, ugojwa wa malini [www.rasa.org.au](http://www.rasa.org.au)

### Huduma ya Afya ya Akili na Watoto na Vijana (Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))

8161 7198 au 1800 819 089 (wanaoita kutoka vijijini) saa 3 asubuhi-saa 11  
jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
Huduma ya ushauri wa bure kwa watoto wenye umri katy ya miaka 0-15  
[www.wch.sa.gov.au/camhs](http://www.wch.sa.gov.au/camhs)

## Sheria

### Tume ya Kutoa Huduma za Kisheria SA (Legal Services Commission of SA)

Simu kwa ushauri 1300 366 424, saa 3 asubuhi-saa 10.30 jioni, Jumatatu  
hadi Ijumaa  
Ushauri wa bure wa kisheria [www.lsc.sa.gov.au](http://www.lsc.sa.gov.au)

## Usalama

### Simu kwa ajili ya kutoa Taarifa kuhusu Unyanyasaji wa Watoto (Child Abuse Report Line)

13 14 78 muda wowote mchana au usiku  
Kama mtoto yuko katika hatari ya kufanyiwa ukatili, unyanyasaji au  
kupuuza ikiwi ni pamoja na ndoa ya lazima au ukataji wa sehemu ya siri ya  
kike [www.childprotection.sa.gov.au/reporting-child-abuse](http://www.childprotection.sa.gov.au/reporting-child-abuse)

### Ofisi ya Kamishna ya eSafety (Office of the eSafety Commissioner)

1800 880 176  
Taarifa ya usalama wa mtandaoni kwa wazazi na watoto  
[www.esafety.gov.au](http://www.esafety.gov.au)

### SHINE SA Sexual Healthline

1300 883 793 or 1800 188 171 (wanaoita kutoka vijini) saa 3 asubuhi-saa  
6.30 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
Kuzungumza na mtu kuhusu ngono salama, uzazi wa mpango, ngono au  
mambo mengine ya ngono. Habari katika lugha kadhaa  
[www.shinea.org.au](http://www.shinea.org.au)

### Taasisi ya Vileo na Madawa ya Kulevy (Alcohol and Drug Foundation)

1300 858 584, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
Taarifa kuhusu pombe na madawa ya kulevy [www.druginfo.adf.org.au](http://www.druginfo.adf.org.au)

Vijana wanaweza kuwa  
katika hatari ya ndoa za awali  
au za kulazimishwa au ukeketa.  
Hatari hizi huathiri afya zao na  
ustawi na ni kinyume na sheria za  
Australia. Pata msaada iwapo  
yeoyote yuko hatarini.

## Malezi

### Islamicare – Simu kwa ajili ya Usaizidi wa Malezi (Islamicare – Parenting Helpline)

1800 960 009, siku 7 kwa wiki  
Msaada wa siri kwa wazazi wa vijana <http://Islamicare.org.au>

### Mtando wa Malezi ya Watoto (Raising Children Network)

Taarifa kuhusu malezi pamoja na video katika lugha nydingi  
<http://raisingchildren.net.au>

### Malezi SA (Parenting SA)

Miongozo mingine miepesi kwa wazazi pamoja na miongozo mingine ya  
kawaida kuhusu mada mbalimbali, ikiwi ni pamoja na 'Kuishi na vijana',  
'Vijana, hisia na unyogovu', 'Vijana, pombe na madawa ya kulevy',  
'Kuzungumza na vijana kuhusu ngono' [www.parenting.sa.gov.au](http://parenting.sa.gov.au)

## Vurugu katika Familia

### Simu kuhusu Vurugu za Majumbani (Domestic Violence Crisis Line)

1800 800 098 muda wowote mchana au usiku  
Msaada kuhusu vurugu, malazi ya dharura na uhamisho  
<http://womenssafetyservices.com.au>

### Mpango wa Kusaidia Wanawake Wahamiaji (Migrant Women's Support Program)

8152 9260, saa 2.30 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
Msaada wa siri na wa bure kwa wanawake na watoto wahamiaji walio  
kwenye unyanyasaji wa kifamilia <http://womenssafetyservices.com.au>

### 1800 RESPECT

1800 737 732 muda wowote mchana au usiku  
Zungumza na mtu kwa simu au kwenye mtando kuhusu unyanyasaji katika  
familia au ubakaji [www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)

## Huduma za Tamaduni Mbalimbali

### Kituo cha Vitendeakazi cha Wahamiaji Australia (Australian Migrant Resource Centre)

8217 9500, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
23 Coglin Street, Adelaide  
Makazi, mahusiano ya kifamilia pamoja na huduma kuhusu unyanyasaji wa  
kifamilia kwa wahamiaji, wakimbizi na wanaotafuta hifadhi  
Angalia [www.amrc.org.au](http://www.amrc.org.au) kwa maeneo ya mjini na vijijini

### Shirika la Wakimbizi Australia (Australian Refugee Association)

8354 2951, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
304 Henley Beach Road, Underdale  
8281 2052, saa 3.30 asubuhi-saa 10.30 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
1 Brown Terrace, Salisbury  
Usimamizi na usaizidi kwa wakimbizi [www.australianrefugee.org](http://australianrefugee.org)

### Vijana wa Tamaduni Mbalimbali SA (Multicultural Youth SA (MYSY))

8212 0085, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
Shop 9 Miller's Arcade, 28 Hindley Street, Adelaide  
Mipango kwa vijana na familia [www.mysy.com.au](http://www.mysy.com.au)

Mwongozo huu rahisi wa Mzazi ni mmoja katy ya 9 ilioundwa na Parenting SA kwa ajili ya familia kutoka kwenye jumuiya  
mpya zenye tamaduni mbalimbali na zinazoendelea kujitokeza Australia ya Kusini. Tungependa kushukuru mashirika mengi  
pamoja na familia ambazo zimechangia bure maarifa na utaalam kwenye Miongozo, hasa familia na wafanyakazi ambao picha  
zao zinaonekana ndani yake.

Parenting SA inashirikiana na Idara ya Elimu na Mtando wa Afya wa Wanawake na Watoto.

Simu (08) 8303 1660

[www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au)

Mwongozo Rahisi wa Wazazi unatolewa bure Australia ya Kusini

Muhimu: Taarifa hii haikusudii kuchukua nafasi ya ushauri kutoka kwa mtaalamu.

© Serikali ya Australia ya Kusini Toleo la kwanza 01/2019.



Government  
of South Australia