

अष्ट्रेलियामा किशोर-किशोरीहरु

Teenagers in Australia

Nepali/नेपाली



किशोरावस्थाले सबै संस्कार र समुदायका परिवारहरुमा खुशीका साथ साथै चुनौती पनि ल्याउन सक्छ। छोरा अनि छोरीहरु वयस्क जीवनको लागि बढ्दै, परिवर्तन हुँदै र सिप सिक्दै जान्छन्। नयाँ समाजमा किशोर/किशोरीहरुका लागि थप चुनौतीहरु हुन सक्छन।

नयाँ संस्कारमा किशोर/किशोरीहरु

अष्ट्रेलिया आइपुगेका किशोर/किशोरीहरुले ठुलो परिवर्तन सामना गर्छन्। यी हुन:

- > नयाँ देश र संस्कृतिको बारेमा सिक्नुपर्ने
- > फरक भाषा बोल्नु वा सिक्नुपर्ने
- > कहिलेकाहीं आफ्नो परिवारको लागि अनुवाद गर्नुपर्ने
- > नयाँ विद्यालय प्रणालीमा बानी पर्नुपर्ने
- > घुलमिल हुने प्रयास गर्दै साथिहरु बनाउनुपर्ने। यो उनीहरुका लागि धेरै महत्त्वपूर्ण हो।

कोही किशोर-किशोरीहरुलाई विगतको कठिनाई, हिंसा अनि उनीहरुको मनपर्ने ठाउँ वा मान्छे गुमाएको असर परेको हुन सक्छ। उनीहरु ठूला शरिरिक र भावनात्मक परिवर्तनहरुबाट गुञ्जी रहेका हुन्छन जुन किशोरकालमा यी सबैमा हुने गर्दछन्।

किशोर/किशोरीहरुले उनीहरु दुईवटा समाजको बीचमा परेको महसुस गर्छन र दुवैका चुनौतीहरु सामना गरिरहेका हुन्छन। आमाबाबुले किशोर/किशोरीहरुलाई डो-न्याउनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् र उनीहरुलाई असल निर्णय गर्न सिक्न मद्दत गर्नुपर्छ।

खुशीको खबर के हो भने, अष्ट्रेलियामा अधिकांश युवाहरु सहजै घुलमिल हुन सक्छन, पढ्न र राम्रो गर्न सक्छन्।



आमाबाबु र किशोर/
किशोरीहरु अस्ट्रेलियाको
जीवनमा बानी पर्दै छन्। हातेमालोमा
काम गर्नाले नजिक रहन मद्दत पुग्न
सक्छ।

आमाबाबुले के गर्न सक्छन्

किशोर/किशोरीहरूले नयाँ देशमा आफ्नुपन कायम गरी बाच्ने संघर्ष गरिरहन्छन्। आमाबाबुले निम्न रूपमा मद्दत गर्न सक्छन्:

- > उनीहरूसंग बेला बेला कुरा गर्ने र अष्ट्रेलियाको जीवन कस्तो लाग्दछ भन्ने बुझ्ने गरेर
- > उनीहरूका विचारहरू र अनुभूती सुनिदिएर
- > उनीहरूलाई साथी बनाउन मद्दत गरेर। यदि उनीहरूले छानेको साथीको बारे तपाईं खुशी हुनुहुन्न भने, भनिदिनुहोस किन तपाईंलाई त्यस्तो लाग्यो भनेर
- > विद्यालयमा उनीहरूको पढाईमा सघाएर
- > पारिवारिक नियम स्पष्ट र व्यावहारिक बनाएर
- > युवाहरूलाई पारिवारिक गतिविधिमा समावेश गराएर
- > उनीहरूलाई समस्याको समाधान गर्न सिकाएर
- > आवश्यक पर्दा स्कूल वा अन्य संस्थाहरूबाट सहयोग खोजी दिएर।

नयाँ साथी बनाएर अनि आफ्नो परिवार र संस्कारको नजिक रहने गर्नाले युवाहरू मज्जुत भै बाँच्न सक्छन्।

सुरक्षा र स्वास्थ्य

आमाबाबुले किशोर/किशोरीहरूलाई निम्न कुरा सिकाउन सक्छन्:

- > सार्वजनिक यातायात र सडक सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्न
- > इन्टरनेट सुरक्षाको बारेमा
- > समुद्र तटमा सुरक्षित रहन, नदि, बांधहरूमा सुरक्षित भै पौडिन
- > खाना पकाउन, सर सफाई र आफ्नो ख्याल गर्न
- > राम्ररी खाना खान, सक्रिय रहन र मज्जाले सुत्न
- > लागूपदार्थ, सुरक्षित यौन, गर्भनिरोधक र यौनका कुराहरू बारे। यदि यस्ता कुरा गर्न अप्ठेरो लाग्छ भने उनीहरूलाई राम्रो जानकारी खोज्न सघाउनु होस्।

किशोर/किशोरीहरूले थाहा पाउन कि सहयोग चाहिँदा कसरी खोज्नुपर्छ भनेर, अनि आफ्ना कुरा राख्न अरु विश्वसनीय वयस्कहरू छन् भनेर।

किशोर/
किशोरीहरूलाई
आफु सुरक्षित रहन आमाबाबु
चाहिन्छ। तर त्यस्तै पर्यो भने
तपाईंले 'चाँहिदैँन' भन्न सक्नु
हुन्छ।



आमाबाबु र किशोर/किशोरीहरू बीचको विवाद

विवादको सामान्य कारणहरू समावेश छन्:

- > आमाबाबुले ठान्छन् कि किशोर/किशोरीहरूले उनीहरूको अख्तियारमा चुनौती दिए भन्ने वा उनीहरूले संस्कार त्यागे भन्ने
- > किशोर/किशोरीहरूले उनीहरूका साथीहरूले निक्कै स्वतन्त्रता पाएको देखेर आफुलाई पनि त्यही चाहन्छन्।

कोही किशोर/किशोरीहरू जसले आफ्ना आमाबाबु भन्दा राम्रो अंग्रेजी बोल्छन, त्यसको फाइदा उठाएर परिवारको पैसा दुरुपयोग गर्न सक्छन।

यदि द्वन्द्व छ भने, यसो गरे मद्दत पुग्न सक्छ:

- > शान्त रहनुहोस् - तपाईंको छोरा वा छोरीलाई कस्तो लागेको रहेछ त्यो सुन्नुहोस्
- > उनीहरूको विचार के रहेछ सुन्नुहोस्, भलेही तपाईं सहमत नहुनुहोला
- > समस्याको समाधान मिलेर गर्नुहोस्।

युवाहरूलाई सुरक्षित राख्न सीमा तोक्नु जरुरी छ। निश्चित गर्नुहोस् कि यो सुहाउदिलो होस र बुझाउनुहोस कि यो तपाईंलाई किन महत्त्वपूर्ण छ भनेर।

यदि किशोर/किशोरीहरूले तपाईंले सोचे अनुसार गरेन भने, उनीहरूको कारण सुन्नुहोस् र अर्को पाली के गर्दा राम्रो हुन्छ भन्नेमा कुरा मिलाउनुहोस। यो गाह्रो हुन सक्छ तर धैर्य हुनुहोस्।

किशोर/किशोरीहरूलाई सजाय दिने गर्नाले उनीहरूले आज्ञा पालन त गर्लान तर उनीहरूले समस्या समाधान गर्न अभ्यास गर्ने मौका गुमाउछन्। कठोर शारीरिक सजाय दिनु कानुन विरुद्ध हो।

यदि तपाईंलाई रिस उठेको छ भने, जेले तपाईंलाई शान्त पार्छ त्यो गर्नुहोस्। सबैजना शान्त भए पछि कुरा गर्ने सल्लाह मिलाउनु होस।

यदि किशोर/किशोरीहरूले अष्ट्रेलियामा उनीहरूको 'अधिकार'को कुरा गरे भने, तपाईंले कानूनी सल्लाह दिने केन्द्रको फोनद्वारा वा अन्य संस्थामा खास कुरा के हो सोध्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले दोभाषे माग्नु सक्नुहुन्छ।



अभिभावक र किशोर/किशोरीहरूलाई शिक्षकहरूसंग कुराकानी गर्न स्वागत छ। उनीहरूले धेरै समस्याहरूको बारेमा सहयोग गर्न सक्छन्।

यदि हिंसा भयो भने

आमाबाबु सहित सबै जनालाई सुरक्षित र सम्मान महसुस गर्ने अधिकार छ। केही केही किशोर/किशोरीले परिवारका सदस्यहरूलाई, विशेष गरी महिलाहरू माथि हिंसा प्रयोग गर्छन्। यो कुनै पनि संस्कार वा समुदायमा कदापी ठिक होईन। यो अष्ट्रेलियामा कानून विरुद्ध हो। हिंसा निम्नानुसार हुन सक्छन:

- > शारीरिक, जस्तै पिट्नु, घचेट्नु
- > भावनात्मक, जस्तै धम्की दिनु, लज्जित बनाउनु
- > मानिसहरूलाई केहि गर्नबाट, कसैलाई भेट्नबाट वा आफ्नो पैसाको पहुँच पाउनबाट नियन्त्रण गर्नु।

यदि यो भइरहेको छ भने:

- > आमाबाबु तथा किशोर/किशोरीले राम्रो उपाय सिक्न संस्थाहरूबाट मद्दत पाउन सकिन्छ। यदि तत्काल खतरा छ भने 000 मा पुलिसलाई फोन गर्नुहोस्
- > आफैले कहिले पनि हिंसा प्रयोग नगर्नुहोस।

मद्दत माग्ने

यदि तपाईं आफ्नो किशोरावस्थाको छोराछोरीको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, डक्टर, विद्यालय वा अन्य संस्थाहरूबाट मद्दत माग्नु सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंको किशोरावस्थाको बच्चालाई बिगतका घटनाहरू जस्तै युद्ध, हिंसा वा पिडाले असर पारेको छ भने संस्थाहरूले मद्दत दिन्छन।

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 लागी www.translate.sa.gov.au

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

स्वास्थ्य र सकुसल्ला

बच्चाहरूलाई फोनद्वारा मद्दत (Kids Helpline)
1800 551 800 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समयमा दिन वा रात
फोनमा र अनलाइन सहयोग ५ - २५ वर्षको उमेरका लागी www.kidshelpline.com.au

हेडस्पेस (Headspace)
आम्ने साम्ने गफ वा फोनद्वारा वा अनलाईन च्याट
युवा ब्यक्ति १२ - २५ उमेरकालाई जानकारी, सहयोग र समर्थन
तपाईंको नजिकमा केन्द्र खोज्नु होस <https://headspace.org.au>

बियोन्ड ब्लू (Beyond Blue)
1300 224 636 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समय दिन वा राती वा अनलाइन च्याट गर्नुहोस
यदि कसैलाई उदासिन्ता वा चिन्ता महसुस भए जानकारी र सहयोग जानकारी धेरै
भाषाहरूमा www.beyondblue.org.au

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 देखि शुक्र
21 Market Street, Adelaide
नयाँ आएका शरणार्थीहरू र शरण खोज्नेहरूको लागि स्वास्थ्य सेवा

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 देखि शुक्र
पारिवारिक सम्बन्ध, बालबालिका र किशोर, जुवा, घरेलु हिंसा, एचआईभी, हेपाटाइटिसका
लागि सहयोग www.rasa.org.au

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 देखि शुक्र
० - १५ वर्षका उमेरका बालबालिकाको लागि नि: शुल्क परामर्श सेवा
www.wch.sa.gov.au/camhs

कानुनि

लिटल 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 देखि शुक्र
निशुल्क कानुनी सल्लाह www.lsc.sa.gov.au

सुरक्षा

बाल दुरुपयोग रिपोर्ट लाइन (Child Abuse Report Line)
13 14 78 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समय दिन वा रात
यदि बच्चा हिंसाको जोखिममा, दुर्व्यवहार वा बिस्वारमा परेको छ भने
www.childprotection.sa.gov.au/reporting-child-abuse

इसेफ्टिको आयुक्तको कार्यालय (Office of the eSafety Commissioner)
1800 880 176 मा फोन गर्नुहोस
धेरै भाषाहरूमा अनलाइन सुरक्षा र साइबर बढमाशीको रिपोर्ट गर्ने बारे जानकारी
www.esafety.gov.au

शाइन एस.ए. यौन स्वास्थ्य फोनलाईन (SHINE SA Sexual Healthline)
1300 883 793 मा फोन गर्नुहोस वा 1800 188 171 (देहातबाट फोन गर्दा) ९ बजे बिहान
देखि १२.३० बजे अपरान्ह सोम देखि शुक्र
कोही व्यक्तिसंग सुरक्षित यौन सम्पर्क बारे, गर्भनिरोधक, लिड वा अन्य यौन सम्बन्धको
बारेमा कुरा गर्नुहोस। धेरै भाषामा जानकारी www.shinesa.org.au

किशोर/किशोरीहरू बाल
विवाह वा करकापको विवाहको
जोखिममा पर्न सक्छन्। यसले स्वास्थ्य
र कल्याण माथी हानी पुर्याउछ र यो
अस्ट्रेलियाको कानूनको विरुद्धमा छ।
यदि कोही जोखिममा छ भने मद्दत
माग्नुहोस्।

मदिरा र लागुऔषध फौन्डेसन (Alcohol and Drug Foundation)
1300 858 584 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
रवसी र लागुऔषध बारेमा जानकारी www.druginfo.adf.org.au

अभिभावकिय भूमिका

इस्लामीकेयर - अभिभावकिय फोन सेवा (Islamicare - Parenting Helpline)
1800 960 009 मा फोन गर्नुहोस, हप्ताको ७ दिन
किशोर/किशोरीका आमाबाबुका लागी गोपनीय सहयोग <http://Islamicare.org.au>

बच्चा हुकाउने सञ्जाल (Raising Children Network)
अभिभावकिय भूमिका बारे जानकारी तथा बिभिन्न भाषाहरूमा भिडियोहरू
<http://raisingchildren.net.au>

पेरेंटिङ एस.ए. (Parenting SA)
'बालबच्चाको सुरक्षा', 'घरमा एकल', यौन दुर्व्यवहारबाट बालबच्चालाई सुरक्षित राख्नु',
साइबर (बिधुतिय प्रविधि) सुरक्षा' लगायत अन्य बहुसांस्कृतिक अभिभावकलाई विविध
शिर्षकहरूमा सरल र सामान्य मार्गनिर्देशहरू www.parenting.sa.gov.au

पारिवारिक 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 लागी सहयोग
<http://womenssafety.org.au>

प्रवासी महिलाहरूको सहयोग कार्यक्रम (Migrant Women's Support Program)
8152 9260 मा फोन गर्नुहोस, ८.३० बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
पारिवारिक हिंसामा परेका प्रवासी महिलाहरू र बच्चाहरूका लागी नि:शुल्क गोपनीय
सहयोग <http://womenssafety.org.au>

१८०० रेस्पेक्ट (1800 RESPECT)

1800 737 732 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समयमा दिन वा रात
पारिवारिक हिंसा वा यौन आक्रमणको बारेमा कसैसंग फोनमा वा अनलाइन कुरा गर्नुहोस
www.1800respect.org.au

बहुसांस्कृतिक सेवा

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

अष्ट्रेलियन रिफ्युजी एसोसिएशन (Australian Refugee Association)
8354 2951 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
304 Henley Beach Road, Underdale
8281 2052 मा फोन गर्नुहोस, ९.३० बजे बिहान - ४.३० बजे साँझ, सोम देखि शुक्र
1 Brown Terrace, Salisbury
शरणार्थीहरूका लागी 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 देखि शुक्र
Shop 9 Miller's Arcade, 28 Hindley Street, Adelaide
युवा मान्छे र परिवारका लागी कार्यक्रम www.mysa.com.au

यो आमाबाबुका लागी सजिलो निर्देशिका (पेरेंट इजि गाइड) पेरेंटिङ एस.ए. ले दक्षिण अष्ट्रेलियामा नयाँ र फस्टाउदै गरेका बहुसांस्कृतिक समुदायका परिवारहरूका लागी
बिकास गरेको ९ वटा मध्ये एउटा हो। कयौं सेवा/ संस्थाहरू र परिवारहरू जसले यि निर्देशिकामा निर्लोभ 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 नि:शुल्क छन्
महत्वपूर्ण: यि जानकारी योग्य पेशेवरको सल्लाहको साटो दिन लक्षित गरिएका होईनन।

© दक्षिण अष्ट्रेलिया सरकार प्रथम उत्पादन 01/2019



Government
of South Australia