

المراهقون في أستراليا

Teenagers in Australia

العربية/Arabic



قد تأتي سنوات المراهقة بالفرح والتحديات للأهالي من كل الثقافات والمُجتمعات. فالأبناء والبنات قيد النمو والتطور ويتغيرون ويتعلمون المهارات من أجل الحياة في مرحلة الرشد. كما قد تكون هناك تحديات إضافية تواجه المراهقين في الثقافة الجديدة.

المراهقون في ظل ثقافة جديدة

يواجه المراهقون الوافدون إلى أستراليا الكثير من التحديات وقد تشمل هذه:

< التعلم عن البلد والثقافة الجديدين

< التحدث أو تعلم لغة مختلفة

< قد يترجموا أحياناً لأسرهم

< الإعتياد على نظام مدرسي جديد

< محاولة التأقلم وتكوين الصداقات وهذا أمر بالغ الأهمية بالنسبة لهم.

قد يتأثر بعض المراهقون جراء معاناتهم السابقة من التجارب القاسية والعنف وخسارة الأحباء والأماكن التي يحبونها. كما إنهم يمرون بمرحلة من التغييرات الكبيرة بدنياً ونفسياً والتي يتعرض لها كل المراهقين أثناء هذه السنوات.

قد يشعر المراهق إنه يعيش ما بين ثقافتين ويواجه التحديات في كلاهما. ويلعب الوالدين دوراً هاماً في إرشاد المراهق ومساعدته في تعلم اتخاذ القرارات بشكل جيد لمصلحته.

الخبر المفيد هو إن معظم المراهقين يتأقلمون ويتعلمون بشكل جيد في أستراليا.



الوالدون والمراهقون يعتادون على الحياة في أستراليا. حيث يقومون بالعمل سوياً مما يساعد على بناء علاقة وثيقة بينكم.

السلامة والصحة

يمكن للوالدين مساعدة المراهقين على التعلّم:

< لاستعمال المواصلات العامة والطرق بسلامة

< حول سلامة استعمال الإنترنت

< للسباحة والسلامة على الشواطئ والأنهار والسدود

< للطهي والتنظيف والإعتناء بأنفسهم

< لتناول الطعام بشكل جيد وممارسة النشاطات

والحصول على حصة كبيرة من النوم

< حول الكحول والمخدرات والجنس الآمن ووسائل

منع الحمل والجنسانية. وإذا كان التحدّث عن هذه

المواضيع مسألة صعبة، ساعدوهم للحصول على

المعلومات من مصادر جديدة.

أحرص على معرفة المراهقين كيفية الحصول على المساعدة عند حاجتهم إليها وعلى وجود شخص بالغ يثقون به ليتحدثوا إليه.

ماذا يمكن للوالدين فعله

بينما يحاول المراهقون معرفة كيف ينتمون للبلد الجديد ويمكن للوالدين المساعدة من خلال:

< التحدّث إليهم أغلب الوقت وفهم ما هي عليه الحياة بالنسبة لهم في أستراليا

< الاستماع إلى أفكارهم وما هو شعورهم تجاه الأمور والأوضاع

< مساعدتهم على إنشاء الصداقات. وإذا كنت غير راضٍ عن خياراتهم فيجب أن تشرح لهم ذلك

< دعم تعلّمهم في المدرسة

< تحديد أنظمة أسرية واضحة ومعقولة

< إشراك المراهقين في الأنشطة الأسرية

< مساعدتهم ليتعلموا كيفية حل المسائل

< الحصول على المساعدة من المدارس أو المنظمات الأخرى عند الحاجة.

إن تكوين صداقات جديدة والبقاء على اتصال بالعائلة والثقافة يساعد المراهقين على البقاء أقوىاء.

يحتاج المراهقون إلى الوالدين كي يساعدوا في التأكد من سلامتهم. ومن المقبول أن نقول "لا" عندما يستدعي الأمر ذلك.



النزاع بين الوالدين والمراهقين

الأسباب الشائعة للنزاعات تشمل:

< شعور الوالدين أن المراهق يتحدى سلطاتهم أو أنه يفقد ثقافته

< يرى المراهق أن الأصدقاء يتمتعون بحرية أكبر وإنهم يريدون ذلك أيضًا.

إن بعض المراهقين الذين يتكلمون الإنجليزية أكثر من والديهم قد يستغلوا الأمر ويسبوا استعمال أموال العائلة.

إذا نشب نزاع، من الضروري:

< الحفاظ على الهدوء - الاستماع إلى ما يشعر به ابنكم أو ابنتكم

< الإصغاء لأفكارهم حتى إذا كنت تعارضها

< حل المسائل سويًا.

من المهم أن يكون هناك حدود تحافظ على سلامة المراهقين تأكد من أنها معقولة وشرح سبب أهميتها بالنسبة لك.

إذا تصرّف المراهق بعكس المتوقع، استمع إلى الأسباب وإتفق على ما سيعمل بشكل أفضل في المرة القادمة. قد يكون ذلك صعبًا لكن عليك التحلي بالصبر. إن معاقبة المراهقين قد يعني إنصياحهم لكن سيفوتهم التدرب على حل المسائل كما إن العقوبات البدنية الشديدة مخالفة للقانون.

إذا شعرت بالغضب، يجب عليك القيام بالأشياء التي تساعد على تهدئتك. قد توافق على التحدث لاحقًا عندما يكون الجميع هادئًا.

إذا تحدّث المراهقون

عن "حقوقهم" في

أستراليا، يمكن التحقق من الوقائع عبر الاتصال بخط الإرشاد

للمسائل القانونية أو عبر

الجهات الأخرى. ويمكنك أن

تطلب مترجمًا.



الآباء
و المراهقون
مدعوون للتحدث مع
المُدرسين إذ يمكنهم
المساعدة في العديد
من المشاكل.

إذا كان هناك عنف

يحق لكل شخص بأن يشعر بالأمان والإحترام، بما في ذلك الوالدين. ويستعمل بعض المراهقين العنف تجاه أفراد أسرهم ولا سيما النساء. وهذا أمر غير مقبول أبدًا في أي مجتمع أو ثقافة كما إنه مخالف للقانون في أستراليا. قد يكون العنف:

< بدنيًا، كالضرب والدفع مثلًا

< نفسيًا، كتوجيه التهديدات أو التعبير بالعب

< السيطرة على ما يفعله الناس وبمن يلتقون أو طريقة وصولهم إلى أموالهم.

إذا كان هذا ما يحدث:

< هناك مؤسسات يمكنها دعم الوالدين ومساعدة المراهقين في تعلّم طرق أفضل. إتصل بالشرطة على الرقم (000) إذا كان هناك خطر داهم

< لا تستخدم العنف أبدًا.

الحصول على المساعدة

إذا كنت قلقًا بخصوص ابنك المراهق، يمكنك الحصول على المساعدة من الأطباء والمدارس أو من مؤسسات أخرى.

قد يكون المراهقون عرضة لخطر الزواج المبكر أو بالإرغام أو لقطع العضو التناسلي عند الإناث. إنما تؤذي هذه الصحة والرفاهية وهي مخالفة للقوانين الأسترالية. يجب الحصول على المساعدة إذا كان هناك من هو معرّض للخطر.

قد

يكون المراهقون عرضة لخطر الزواج المبكر أو بالإرغام أو لقطع العضو التناسلي عند الإناث. إنما تؤدي هذه الصحة والرفاهية وهي مخالفة للقوانين الأسترالية. يجب الحصول على المساعدة إذا كان هناك من هو معرض للخطر.

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 - ٥ مساءً، الإثنين إلى الجمعة
www.translate.sa.gov.au وجهًا لوجه أو وجهًا للترجمة عبر الهاتف

خدمة الترجمة الشفهية والتحريرية (TIS الوطنية)
(Translating and Interpreting Service (TIS National))
13 14 50 في أي وقت من النهار أو الليل للمترجمين عبر الهاتف
www.tisnational.gov.au

الصحة والرفاهية

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

مؤسسة هيدسبيس (Headspace)
تحدث وجهًا لوجه أو بالهاتف أو عبر الإنترنت
المعلومات والمساعدة والدعم لليافعين ما بين ١٢-٢٥ سنة.
اعثر على مركز قريب منك <https://headspace.org.au>

مؤسسة بيوند بلو (Beyond Blue)
1300 224 636 في أي وقت من النهار أو الليل أو للدردشة عبر الإنترنت
المعلومات والدعم إذا كان شخص ما يشعر بالحزن أو القلق
www.beyondblue.org.au المعلومات بلغات عديدة

خدمة صحة اللاجئين (Refugee Health Service)
3900 8237 أو 1800 635 566 (للمتصلين من الأرياف) ٩ صباحاً - ٥ مساءً، الإثنين إلى الجمعة
21 Market Street, Adelaide

خدمة الصحة للاجئين الوافدين حديثاً ولطالبي اللجوء

العلاقات في أستراليا (خدمة متعددة الثقافات)
(Relationships Australia (Multicultural Services))
1800 182 325 أو 1300 364 277 (للمتصلين من الأرياف) ٩ صباحاً - ٥ مساءً، الإثنين إلى الجمعة

الدعم للعلاقات الأسرية والأطفال واليافعين، قضايا المقامرة والعنف ونقص المناعة البشرية وإلتهاب الكبد

خدمة الصحة العقلية للطفل والمراهق (CAMHS)
(Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))
1800 819 089 أو 8161 7198 (للمتصلين من الأرياف) ٩ صباحاً - ٥ مساءً، الإثنين إلى الجمعة
www.wch.sa.gov.au/camhs من ١٥ سنة

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
www.lsc.sa.gov.au استشارة قانونية مجانية

السلامة

خط الإبلاغ عن الإساءة للطفل (Child Abuse Report Line)
13 14 78 في أي وقت من النهار أو الليل
إذا كان الطفل عرضة للخطر أو العنف أو الإساءة أو الإهمال، بما في ذلك الزواج المبكر أو الزواج بالإكراه أو قطع العضو التناسلي لدى الأنثى
www.childprotection.sa.gov.au/reporting-child-abuse

مكتب مفوض السلامة عبر الإنترنت (Office of the eSafety Commissioner)
1800 880 176
معلومات السلامة عبر الإنترنت للوالدين والأطفال www.esafety.gov.au

الصحة الجنسية في جنوب أستراليا (SHINE SA)
(SHINE SA Sexual Healthline)
1800 883 793 أو 1800 188 171 (للمتصلين من الأرياف) ٩ صباحاً - ١٢:٣٠ ظهرًا، من الإثنين إلى الجمعة
تحدث إلى شخص ما عن الجنس الآمن، منع الحمل أو الجنسية أو أمور جنسية أخرى. معلومات بعدد من اللغات www.shinesa.org.au

مؤسسة الكحول والمخدرات (Alcohol and Drug Foundation)
1300 858 584، ٩ صباحاً - ٥ مساءً، من الإثنين إلى الجمعة
معلومات حول الكحول والمخدرات www.druginfo.adf.org.au

الأبوة

خط مساعدة الوالدين (Islamicare - Parenting Helpline)
1800 960 009 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 متعددة الثقافات سهلة في مجال تربية الأطفال وأدلة عامة حول سلسلة من المواضيع تشمل "العيش مع صغار السن"، "اليافعين والمشاعر والإكتئاب"، "اليافعين والكحول والمخدرات"، "التحدث عن الجنس مع اليافعين"
www.parenting.sa.gov.au

العنف العائلي

خط الأزمات 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)
9260 8152، من ٨:٣٠ صباحاً - ٥ مساءً، الإثنين إلى الجمعة
مساعدة مجانية وسرية للنساء المهاجرات والأطفال إزاء العنف العائلي
<http://womenssafety.org.au>

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

خدمات التعددية الثقافية

المركز الأسترالي لقدرات المهاجرين (Australian Migrant Resource Centre)
9500 8217، ٩ صباحاً - ٥ مساءً، الإثنين إلى الجمعة
23 Coglein Street, Adelaide

خدمات الاستقرار والعلاقات العائلية والعنف العائلي للمهاجرين واللاجئين وطالبي اللجوء

راجع الموقع الإلكتروني www.amrc.org.au لمعرفة العناوين في الضواحي والأرياف
الجمعية الأسترالية للاجئين (Australian Refugee Association)
2951 8354، ٩ صباحاً - ٥ مساءً، الإثنين إلى الجمعة
304 Henley Beach Road, Underdale
2052 8281، ٩:٣٠ صباحاً - ٤:٣٠ عصرًا، الإثنين إلى الجمعة
1 Brown Terrace, Salisbury
www.australianrefugee.org البرامج للمراهقين والعائلات

جمعية الشباب متعددة الثقافات في جنوب أستراليا (MYSA)
(Multicultural Youth SA (MYSA))
0085 8212، ٩ صباحاً - ٥ مساءً، الإثنين إلى الجمعة
Shop 9 Miller's Arcade, 28 Hindley Street, Adelaide
www.mysa.com.au البرامج لليافعين والعائلات

إن هذا الدليل السهل هو واحد من سلسلة مؤلفة من ٩ أدلة حول موضوع تربية الأطفال وهي مخصصة للعائلات من المجتمعات متعددة 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 صورهم.

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 مهني كقوة. © الحقوق محفوظة لحكومة جنوب أستراليا - نشر لأول مرة في ٢٠١٩.

حكومة جنوب أستراليا



Government of South Australia