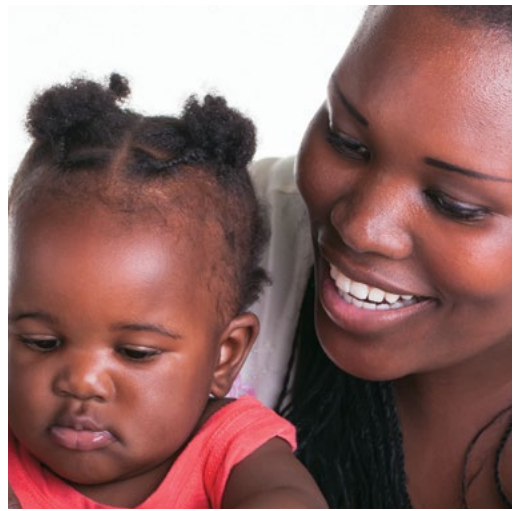




مراقبت از کودکان

نکاتی در خصوص
پرورش کودکان در
استرالیا



این کتابچه برای والدین ایجاد شده است و منبعی برای مشاوران می‌باشد که با والدین این موضوعات را به عنوان بخشی از کار موردی یا کار گروهی مورد بررسی قرار بدهند.

این کتابچه به زبان انگلیسی، عربی، فارسی، دری، تاملیل، سواحیلی، و دینکا در این آدرس اینترنتی: ssi.org.au/resources/publications موجود می‌باشد.

سپاس ویژه از ویکتوریا اسمیت و الیزابت شفرز برای مشارکتشان در تهیه این کتابچه.

هزینه تهیه مراقبت از کودکان توسط خدمات خانواده و جامعه نیو سات ولز (Family and Community Services (FACS)) براساس ابتکار امن نگه داشتن آن‌ها (Keep Them Safe) انجام گرفته است.

مراقبت از کودکان برای کمک به والدینی

تهیه شده است که در استرالیا ساکن شده اند تا خانواده خود را قوی، شاد و سالم نگه دارند.

فرزند داری می‌تواند دشوار باشد. برای والدینی که از کشورهای دیگر به استرالیا آمده اند، فشارهای بیشتری در خصوص پرورش کودکان در یک کشور جدید و محیط فرهنگی جدید وجود دارد.

کودکان، از طریق مدرسه و دیگر فعالیت‌ها، اغلب آسان‌تر با محیط سازگار می‌شوند و ممکن است آداب و رسوم، زبان و فرهنگ استرالیایی را سریع‌تر از والدین خود یاد بگیرند.

این کتابچه به والدین کمک خواهد نمود تا از خانواده خود در استرالیا مراقبت نمایند و زمانی که نیاز به کمک دارند به آن دسترسی پیدا کنند. مراقبت از کودکان به ارائه اطلاعاتی در خصوص موارد زیر می‌پردازد:

- چگونه کودکان بزرگ می‌شوند
- برقراری ارتباط با کودکان
- پرورش نوجوانان در یک فرهنگ جدید
- تنها گذاشتن کودکان در منزل بصورت امن
- انضباط دادن به کودکان
- امن نگه داشتن کودکان
- یافتن مراکزی برای مشاوره، کمک و حمایت

Funded by the



چگونه کودکان ما رشد می‌کنند

کودکان ما از لحظه ای که به دنیا می‌آیند در حال رشد و تغییر هستند. هر کودکی متفاوت است؛ برخی از کودکان به سرعت رشد می‌نمایند، و برخی رشد آرامی دارند. والدین می‌خواهند بدانند که کودکان سالم و شاد رشد می‌نمایند و همانطور که رشد می‌نمایند در حال یادگیری نیز هستند. این لیست راهنمایی در مورد شیوه های معمول رشد و تغییر در کودکان است.

6 - 12 ماهگی

از 6 تا 12 ماهگی نوزادان نیاز دارند که والدین و اعضای خانواده با آن ها صحبت نموده، آواز بخوانند، کتاب بخوانند و با آن ها بازیکنند. آن ها سر و صدای بسیاری می‌کنند و زمانی که توجه شما را به خود جلب نمودند، لبخند زده و می‌خندند و صداهای کودکانه می‌کنند. آن ها صدای اعضای خانواده را تشخیص می‌دهند اما از صداهای و چهره های جدید می‌توانند خجالت بکشند. نوزادان می‌نشینند، می‌پرند، دست کسی را می‌گیرند و برخی شروع می‌کنند چهار دست و پا راه بروند و سعی می‌کنند روی پا بایستند.

0 تا 6 ماهگی

در 6 ماه اول نوزادان دوست دارند در آغوش بوده و مورد نوازش قرار بگیرند. نوزادان از طریق گریه کردن ارتباط برقرار می‌نمایند. همانطور که رشد می‌نمایند به طرق مختلف گریه می‌کنند تا به والدین خود بگویند چه چیزی نیاز دارند- گرسنه هستم، خسته هستم، ترسیده ام، یا خیس هستم. نوزادان با تماشا کردن، گوش دادن و لمس نمودن یاد می‌گیرند. خوب است به آن ها چیزهای جدید جهت لمس نمودن و دیدن داده بشود. حرف زدن، آواز خواندن و کتاب خواندن برای نوزادان آن ها را شاد می‌نماید و به آن ها جهت صحبت نمودن کمک می‌نماید. گوش دادن به صدای والدین آرامش بخش و خوشایند است.

12 ماهگی تا 2 سالگی

تا 12 ماهگی اکثر کودکان می‌توانند چند کلمه حرف بزنند و تا 2 سالگی می‌توانند جملات ساده، کوتاه بگویند. کودکان همچنین بازی می‌کنند، کشف می‌کنند و راه رفتن را یاد می‌گیرند. آن ها باید نزدیک اعضای خانواده باشند و دوست دارند خیلی زیاد بغل کنند و بغل شوند. آن ها شروع به یاد گیری انجام کارهایی می‌کنند که والدین از آن ها می‌خواهند.



3 - 5 سالگی

بین 3 و 5 سالگی کودکان عاشق صحبت کردن می‌باشند و سوالات بسیاری می‌پرسند. با همه افراد صحبت می‌نمایند- خانواده، دوستان، اسباب بازی هایشان، خودشان. بسیار دوست داشتنی هستند و یاد می‌گیرند که دوست پیدا نموده و آن‌ها را به اشتراک بگذارند. در این زمان، می‌توانند درست و نادرست را از هم تشخیص بدهند.

2 - 3 سالگی

کودکان بین 2 و 3 سالگی چیزهای بسیاری را یاد می‌گیرند. آن‌ها دوست دارند نزدیک به والدین خود باشند اما همچنین به کشف دنیای اطراف خود می‌پردازند. می‌خواهند کارها را بدون کمک انجام بدهند و بسیار "نه" می‌گویند. اگر چیزی را که می‌خواهند به دست نیاورند می‌توانند داد و فریاد نموده و پاهای خود را به زمین بکوبند. این موضوع می‌تواند برای والدین بسیار خسته کننده باشد اما این موضوع طبیعی است و والدین باید به کودکان عشق و محبت نشان داده و آن‌ها را ایمن نگه دارند.

5 - 7 سالگی

کودکان 5-7 ساله پر از ایده و انرژی هستند؛ آن‌ها از بازی کردن، داستان سازی و ساختن اشیاء لذت می‌برند. به مدرسه رفتن تغییر بزرگی می‌باشد که هیجان انگیز است اما همچنین خسته کننده و ترسناک می‌باشد بنابراین آن‌ها نیاز به مراقبت بسیار از سوی خانواده دارند. آن‌ها می‌خواهند مردم آن‌ها را دوست داشته باشند و با آن‌ها به عنوان افراد بزرگسال رفتار نمایند و اگر آن‌ها فکر کنند که دیگر کودکان با آن‌ها نامهربان هستند می‌توانند به راحتی آشفته بشوند. در انجام کارهای خواسته شده می‌توانند کند باشند، بنابراین والدین باید بسیار صبور باشند.



هر کودکی متفاوت است؛ برخی از کودکان به سرعت رشد می‌نمایند، و برخی رشد آرامی دارند.

10 - 12 سالگی

تغییرات جسمی که در این زمان آغاز شده است منجر می شود کودکان احساس شرم و ناراحتی نمایند. بسیاری از کودکان در خصوص اعتقادات و تصمیمات والدین خود سوال پرسیده یا بحث می نمایند. احساسات آن ها به سرعت تغییر می یابد و آن ها می توانند به خانواده علاقه کمتری نشان دهند. کودکان برایشان مهم است که به آنها احترام گذاشته شود بنابراین والدین نیاز به زمان جهت گوش دادن دارند. بسیاری از کودکان در خصوص آنچه که دیگر افراد در مورد آن ها فکر می کنند نگران هستند، بنابراین مهم است به کودکان کمک شود تا احساس خوبی داشته باشند و اعتماد به نفس داشته باشد.

7 - 10 سالگی

کودکان 7 تا 10 ساله به سرعت رشد می نمایند، چیزهای جدید را یاد گرفته و دوستان جدید پیدا می کنند. دوست دارند مردم آن ها را دوست داشته باشند و می خواهند در هر زمینه ای خوب باشند. حمایت نمودن و راهنمایی کردن کودکان در این زمان باعث می شود آن ها در مدرسه موفق بوده و دارای اعتماد به نفس باشند.

13 - 19 سالگی

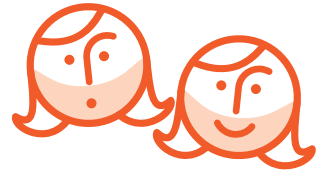
این سنین سال های "نوجوانی" نامیده می شوند، زمانی که فرد جوان در حال حرکت از کودکی به بزرگسالی است. این دوران می تواند دوران خوب و مهیجی باشد و همچنین دشوار. برای نوجوانان صرف وقت بیشتر با دوستان و وقت کمتر با خانواده عادی است. آن ها در مورد خود اطلاعات کسب می نمایند و دوست دارند سبک لباس پوشیدن، مدل مو، موزیک، و دوستان را خود بیابند. همچنین برای نوجوانان داشتن احساسات قوی طبیعی می باشد - خوشحال، عصبانی، و بدون تمایل به صحبت کردن. والدین می توانند نوجوانان را راهنمایی نمایند، و رفتار مورد قبول را مشخص نمایند، اما اگر والدین به نوجوانان مقداری آزادی و استقلال بدهند به آن ها کمک می شود.



برقراری ارتباط با کودکان

کار والدین و جوامع در هرجایی مراقبت از کودکان می‌باشد، تا آنها را ایمن، شاد، سالم و قوی نگه دارند. والدین در کشورها و جوامع مختلف به طرق مختلف با کودکان رابطه برقرار می‌کنند. ارتباطات خوب زمانی رخ می‌دهد که والدین و کودکان به یکدیگر اعتماد نموده و احترام بگذارند.

نحوه ارتباط والدین نیز همانطور که کودکان رشد می‌کنند تغییر می‌کند. همیشه لحظات سختی وجود خواهد داشت که کودکان تمایلی به انجام خواسته‌های والدین ندارند و دوست دارند به طرقی رفتار نمایند که والدین دوست ندارند. زمانی که والدین و کودکان به خوبی ارتباط برقرار می‌نمایند، اکثر این مشکلات حل می‌شوند.



برقراری ارتباط دو طرفه می‌باشد

ارتباط خوب در مورد صحبت نمودن و گوش دادن می‌باشد. زمانی که والدین به گفته‌های کودکان گوش می‌دهند، چیز زیادی در خصوص کودکان خود یاد می‌گیرند و به کودکان کمک می‌نمایند تا احساس اعتماد به نفس، احترام و امنیت نمایند. کودکان در سنین مختلف به طرق مختلف ارتباط برقرار می‌نمایند اما تمامی کودکان نیاز به توجه کامل شما را دارند؛ به آن‌ها اجازه بدهید گفته خود را به پایان برسانند و سعی نکنید مانع آن‌ها شده یا از آن‌ها انتقاد نمائید.



ادراک

چیزی که درک آن برای یک فرد بزرگسال آسان می‌باشد همیشه برای یک کودک آسان نیست. برخی اوقات که کودکان عمداً سرکش هستند، به این دلیل است که آن‌ها همیشه درک نمی‌نمایند. سوال پرسیدن از کودکان و اجازه دادن به آن‌ها جهت کشف چیزها به زبان خود چیزها را شفاف‌تر می‌سازد. برخی اوقات رفتار بد علامتی است که نشان می‌دهد چیزی نادرست است و این که کودک نیاز به توجه و مراقبت بیشتر دارد.



لذت بردن از وقت گذرانی با کودکان

وقت گذراندن با کودکان و انجام دادن کارهایی با آن که از آن لذت می‌برند منجر به ایجاد اعتماد و ارتباط خوب می‌شود. با کودکان در خصوص چیزهایی که آن‌ها لذت می‌برند مانند موسیقی یا ورزش صحبت نمایید و به آنچه که آن‌ها می‌گویند گوش بدهید. با کودکان خود بازی کنید، وقت زیادی را با آن‌ها بگذرانید و با آن‌ها تفریح کنید.

وقتی از کودکان خشنود هستید به آن‌ها بگوئید

کودکان دوست دارند بدانند که والدین از آنها خشنودند و به آن‌ها افتخار می‌نمایند، بنابراین اجازه بدهید آن‌ها بدانند چه زمانی کاری را خوب انجام می‌دهند. این موضوع کودکان را تشویق می‌نماید که والدین خود را راضی و خشنود نموده و اعتماد آن‌ها را افزایش بدهند. احساس شادی و اعتماد به کودکان کمک می‌نماید تا یاد بگیرند، رفاقت نمایند و رفتار خوبی داشته باشند.

قوانین را شفاف، پایدار و معتبر نمایند

برای کودکان مهم است که قوانینی داشته باشند که می‌توانند آنها را بفهمند و از آن پیروی کنند. قوانین باید منصفانه بوده، و مناسب سن کودک باشند. خوب است که قوانین مرتب تغییر ننمایند اما همچنین برای والدین خوب است که انعطاف‌پذیری داشته باشند. به عنوان مثال، قوانین مرتبط با زمان خواب ممکن است در طول تعطیلات مدرسه تغییر نمایند.

به کودکان کمک نمایند تا صحبت کنند

برای کودکی که از برقراری ارتباط می‌ترسد صحبت نمودن بسیار دشوار می‌باشد. مسخره کردن کودکان، فریاد کشیدن به آن‌ها یا تهدید به صدمه رسانی به آن‌ها منجر می‌شود برقراری ارتباط دشوارتر بشود. حتی اگر فکر می‌کنید آن‌ها شلوغ و شیطان هستند، اجازه بدهید کودکان اعمال خود را شرح بدهند. گوش دادن به کودکان به شما کمک می‌کند تا بفهمید چه کاری کرده‌اند و چرا.



عصبانی نشوید

سعی کنید انتقادگر، عصبانی یا ناراحت در خصوص چیزهایی که کودکان به شما می‌گویند نباشید. پاسخ شما با عصبانیت می‌تواند باعث بشود که کودکان آزادانه صحبت کردن خود را متوقف کنند. اگر عصبانی یا ناراحت هستید با کودکان صحبت نکنید. آرام بشوید و سپس با آن‌ها صحبت کنید.



بزرگ کردن نوجوانان در یک فرهنگ جدید

افراد جوان بین 13 تا 19 ساله "نوجوان" نامیده می‌شوند. در این زمانی است تغییراتی برای افراد جوان و خانواده آن‌ها اتفاق می‌افتد.

تغییرات عادی و ضروری هستند

نوجوانان در حال تغییر از کودکی به بزرگسالی بوده و چیزهای جدید بسیاری را می‌آموزند. آن‌ها در بدن و احساسات خود و رفتارها و زندگی اجتماعی خود با تغییراتی را تجربه می‌کنند.

والدین ممکن است متوجه برخی از تغییرات معمول در نوجوانان خود بشوند. آن‌ها:

- خود را جدای از خانواده می‌بینند و خواهان استقلال بیشتری هستند
 - خواهان تصمیم‌گیری بیشتری برای خود هستند
 - دیدگاه‌ها و عقاید مختلفی را برای والدین شکل می‌دهند
 - دوست دارند زمان بیشتری را با دوستان خود سپری نموده و توجه بسیاری را به افراد همسن و سال خود دارند.
- والدین برخی اوقات نگران می‌شوند که نوجوانان رفتار بدی دارند. این موضوع می‌تواند منجر به تعارض بشود اما اگر والدین صبور باشند می‌توانند برای مراقبت از کودکان خود که به بلوغ می‌رسند روش‌های جدیدی را بیابند.

نوجوانان خود را بشناسید

والدین باید در خصوص کارهایی که نوجوانان انجام می‌دهند و اعتقادات آن‌ها اطلاعات داشته باشند تا مطمئن بشوند که آن‌ها سالم و ایمن هستند. وقت‌گذاری با نوجوانان، انجام کارهایی که آن‌ها لذت می‌برند و صرف وقت جهت درک چیزی که آن‌ها علاقه دارند می‌تواند منجر به ایجاد اعتماد بشود.

صحبت کردن با نوجوانان

مهم است که والدین با نوجوانان خود رابطه خوبی داشته باشند. روشی که آن‌ها با نوجوان صحبت می‌کنند یکسان با روش صحبت کردن با یک کودک نیست. نوجوانان احساس می‌کنند بزرگ شده‌اند و باید مورد احترام قرار بگیرند، بنابراین گوش دادن و بحث آزاد داشتن مهم می‌باشد.

**نوجوانان در حال تغییر از کودکی
به بزرگسالی بوده و چیزهای جدید
بسیاری را می‌آموزند.**

بہتر است به نوجوانان نشان دهید چه رفتاری بہتر است تا فقط به آنها بگویید.

تشویق و احترام

نوجوانان دوست دارند برای خوب انجام دادن کارها تشویق شوند و وقتی کاری را خوب انجام می‌دهند تقدیر شوند. والدین باید متوجه کارهایی که نوجوانان به نحو احسن انجام می‌دهند باشند. احترام گذاشتن به حریم خصوصی آن‌ها همچنین اطمینان و اعتماد را در نوجوانان ایجاد می‌نماید.

انصاف و انعطاف پذیری

وادر نمودن نوجوانان به انجام کاری که دوست ندارند دشوار می‌باشد. "نه" گفتن یا "شما این کار را انجام خواهید داد" بدون داشتن حق انتخاب یا بیان عقیده می‌تواند منجر به تعارض بشود. خوب است که والدین قوانینی را تنظیم نمایند اما آن‌ها همچنین باید به نوجوانان حق انتخاب بدهند. به عنوان مثال، اگر والدین نگران این موضوع باشند که نوجوان برای اولین بار با دیگر افراد جوان به یک برنامه تفریحی می‌رود، در این صورت می‌توانند به نوجوان اجازه بدهند که به آن برنامه برود اما تنها در صورتی که آن‌ها شرایط خاصی را بپذیرند مثلاً در ساعت معینی توسط والدین برده شوند و دوباره برداشته شوند.

"نه" و "متاسفم" بگوئید

زمانی که والدین بایستی "نه" بگویند، باید این کار به روش آرام و محترمانه باشد. اگر والدین به توصیف دلایل مرتبط با تصمیم آن‌ها بپردازند به این قضیه کمک خواهد شد. اگر والدین خطایی بکنند، گفتن "متاسفم" منجر به برقراری ارتباط خوب با نوجوانان می‌شود.

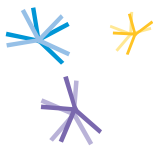
با عمل کردن یاد بدهید

بہتر است به نوجوانان نشان دهید چه رفتاری بہتر است تا فقط به آنها بگویید. آنها ممکن است طوری عمل کنند که انگار والدینشان را قبول ندارند، ولی در واقع خیلی توجه دارند به عنوان مثال، اگر می‌خواهید مهربان و بادقت باشند، در این صورت با آنها و افراد دیگر با دقت و مهربانی رفتار کنید.

والدین نیز نیاز به حمایت دارند

این موضوع می‌تواند برای والدین نوجوانان خسته کننده و دشوار باشد. صحبت کردن با جامعه یا رهبران مذهبی یا دیگر والدین که تجارب یکسانی داشته اند می‌تواند مفید باشد. همچنین دریافت حمایت از فامیل نیز می‌تواند مفید باشد. یا با خط والدین برای مشاوره و حمایت به شماره 1300 1300 52 تماس بگیرید.





تنها گذاشتن کودکان در منزل

هرگز نوزادان و کودکان کوچک را تنها نگذارید

نوزادان و کودکان کوچک نباید هیچ کجا تنها بمانند که شامل خانه، ماشین یا کالسکه می‌شود. برای نوزادان و کودکان کوچک تنها ماندن حتی در مدت زمان کوتاه خطرناک می‌باشد زیرا آن‌ها نمی‌توانند از خود مراقبت نمایند. مطمئن بشوید که شما یا هر فردی که شما به او اعتماد دارید با آن‌ها بوده و از آن‌ها می‌تواند مراقبت نماید.

بسیاری از والدین که به استرالیا مهاجرت نموده اند می‌خواهند بدانند در چه سنی می‌توانند به صورت بی خطر و قانونی کودکان را در خانه بگذارند.

قانون در NSW

قانون در NSW سنی را جهت تنها ماندن کودکان در خانه وضع نمی‌نماید. قانون اعلام می‌دارد که کودکان باید به صورت مناسب مراقبت بشوند و در تمامی دوران از خطر محافظت بشوند. اگر پلیس معتقد باشد که کودکان به طور مناسب مراقبت نمی‌شوند یا در معرض خطر هستند، می‌توانند کودکان را جدا نموده و والدین یا قیم را به دلیل قانون شکنی جریمه نمایند.

چه زمانی برای تنها گذاشتن کودکان در خانه مناسب است؟

این موضوع بستگی به سن و بلوغ، توانایی آن‌ها جهت مراقبت از خود و ایمن ماندن در زمان نبود شما دارد. کودکانی که تنها می‌مانند باید به اندازه کافی بزرگ باشند تا بتوانند در مواقع ضروری وارد عمل شده و بدانند چه کاری را انجام داده و برای کمک گرفتن به کجا بروند.

چه مدتی شما دور خواهید بود؟

اگر تصمیم دارید کودکان را تنها بگذارید، باید به سن و بلوغ آن‌ها فکر کنید، چه مدت آن‌ها تنها خواهند بود و اینکه آیا می‌توانند خود را برای آن مدت زمان مدیریت نمایند یا خیر. همیشه به کودکان اجازه بدهید تا بدانند چه مدت شما دور خواهید بود.

مطمئن باشید کودکان می‌دانند در شرایط بحرانی چه کار بکنند.

گذاشتن کودکان کم سن تر با بچه های بزرگتر

در حالی که کودکان رشد می کنند آن ها یاد می گیرند که چگونه از خود و دیگران مراقبت نمایند. در بسیاری فرهنگ ها برای کودکان بزرگ تر مراقبت از برادر یا خواهر کوچک تر رایج می باشد. اگر شما کودک بزرگ را جهت مراقبت از کودک کوچک تر تنها می گذارید باید مطمئن باشید که کودک بزرگ تر به اندازه کافی جهت مراقبت از کودک کوچک تر بالغ می باشد و آنها را امن نگه می دارد.

خطرات موجود در خانه که می توانند به کودکانی زمانی که تحت سرپرستی نیستند، آسیب برسانند

خطرات رایج موجود در منازل عبارتند از بخاری، اجاق گاز، مایکروویو، حمام، مواد شیمیایی، استخرهای شنا، پنجره های باز و درهای بالکن. وب سایت Kidsafe دارای اطلاعاتی می باشد که به شما کمک می نماید تا خطرات موجود در خانه را کم کنید: www.kidsafensw.org

به کودکان اجازه بدهید نحوه تماس گرفتن با شما را بیاموزند

مطمئن بشوید که کودکان می توانند با شما تماس بگیرند و آن ها نحوه استفاده از تلفن را بلد هستند. تلفن بزنید و چک کنید تا مطمئن بشوید که همه چیز رو به راه است. شما همچنین می توانید برای دیگر اعضای خانواده و دوستان ترتیباتی بدهید تا در دسترس باشند و بچه ها را چک کنند.

مطمئن باشید کودکان می دانند در شرایط بحرانی چه کار بکنند

با کودکان در خصوص کارهایی که در شرایط بحرانی از قبیل آتش سوزی، شکستگی، تصادف یا جراحت انجام می دهند صحبت نمائید. به آن ها نشان بدهید که چگونه در شرایط بحرانی با 000 تماس بگیرند. مطمئن بشوید که کودکان می دانند چگونه قفل ها را باز نموده و در شرایط بحرانی از منزل خارج بشوند. هرگز از بیرون در را به روی کودکان قفل ننمائید.



انضباط دادن به کودکان در استرالیا

والدین در هرکجایی از انضباط استفاده می‌نمایند تا به کودکان خود رفتار نمودن به طرق درست را بیاموزند. از جمله چگونه از خطر در امان باشند، چگونه کنترل از خود را توسعه داده و چگونه مسئولیت پذیر باشند. روشی که والدین به کودکان انضباط می‌دهند و قوانین موجود از کشوری به کشور دیگر متفاوت می‌باشد. در استرالیا قوانینی در خصوص محافظت از کودک وجود دارند که تمامی والدین باید از آن پیروی کنند.

والدینی که تازه وارد استرالیا شده اند برخی اوقات توسط قوانین محافظت از کودک شگفت زده می‌شوند و نگران هستند که این قوانین مانع بشوند که آن‌ها به عنوان والدین وارد عمل بشوند. اگر والدین قوانین محافظت از کودکان را درک نمایند، می‌توانند در خصوص نظم دهی به کودکان خود بدون شکستن قانون احساس اعتماد نمایند.

صدمه زدن به کودکان خلاف قانون می‌باشد

قانون موجود در NSW اعلام می‌دارد:

- والدین نباید به هیچ بخشی از سر یا گردن کودک ضربه بزنند؛
- والدین نباید به بخشی از بدن کودک ضربه بزنند اگر این کار باعث درد کودک بیش از مدت زمان کوتاه باشد، به عنوان مثال اگر منجر به کبودی یا تورم بشود؛
- والدین می‌توانند تنها کودک را با کف دست بزنند. آن‌ها نباید کودک را با مشت بسته کتک بزنند. آن‌ها نباید کودک را با یک وسیله مانند کمر بند یا چوب بزنند.

قانون ایمنی کودکان را محافظت می‌کند

بدن کودکان به آسانی آسیب می‌بیند. ضربه ای که برای فرد بزرگسال کوچک است می‌تواند آسیب جدی به بدن کودک وارد نماید. سر و گردن مناطق بسیار حساسی هستند و ممکن است حتی یک ضربه کوچک منجر به ناتوانی یا صدمه جانی بشود. تکان دادن نوزاد به صورت شدید می‌تواند بسیار خطرناک باشد و می‌تواند به آسیب دیدگی مغز و ناتوانی دائمی منجر شود.

والدین در هرکجایی از انضباط استفاده می‌نمایند تا به کودکان خود رفتار نمودن به طرق درست را بیاموزند از جمله چگونه از خطر در امان باشند، چگونه کنترل از خود را توسعه داده و چگونه مسئولیت پذیر باشند.

چه کاری والدین می‌توانند انجام بدهند

استفاده از تنبیه بدنی (مثلاً کتک زدن) به عنوان شکلی از تربیت می‌تواند از نظر فیزیکی و عاطفی به کودکان آسیب برساند. والدین در استرالیا تشویق به استفاده از انضباطی می‌شوند که دربرگیرنده تنبیه‌های فیزیکی نمی‌باشد. در اینجا برخی روش‌های رایج جهت تربیت کودکان بدون استفاده از تنبیه‌های فیزیکی ذکر می‌شوند.

قوانین و پاداش‌ها

- قوانینی را ایجاد نمایید که منصفانه است و درک آن‌ها برای کودکان آسان است.
- مطمئن بشوید که کودکان قانون را درک می‌نمایند، اینکه چرا باید آن را ایجاد نمایند و چگونه آن‌ها می‌توانند از آن پیروی نمایند.
- خوش رفتاری را پاداش دهید تا کودکان به انجام کارهای درست تشویق شوند.

انضباط را متناسب با سن کودک در نظر بگیرید

- کودکان زیر 2 سال قوانین یا تنبیه را درک نمی‌نمایند تا رفتار خود را تغییر دهند. حواسشان را پرت کنید یا توجهشان را به چیز دیگری معطوف کنید.
- از حدود سن سه سالگی کودکان می‌توانند پیام‌زده که اقدامات آن‌ها عواقبی در بر دارد: "زمانی که شما این کار را انجام می‌دهید... این چیزی است که رخ می‌دهد" وقتی اشتباه می‌کنند این جوری توضیح دهید.
- برای کودکان بالای ۲ سال، "گوشه ایستادن" می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد، از آن‌ها بخواهید برای مدت زمان کوتاهی در یک مکان قرار بگیرند و در مورد رفتار خود فکر بکنند.

کودکان مسن‌تر و نوجوانان

اگر فرد جوانی با قانون منطقی یا درخواست همکاری ننماید، آن امتیاز مثل استفاده از بازی کامپیوتری یا دیدار دوستان، می‌تواند برای مدت زمانی متوقف گردد.

**والدین در استرالیا تشویق به استفاده
از انضباطی می‌شوند که دربرگیرنده
تنبیه‌های فیزیکی نمی‌باشد.**



برقراری ارتباط خوب

- به کودکان نگوئید که آن‌ها بد هستند. این موضوع می‌تواند منجر به عدم اعتماد به نفس کودک بشود و باعث بشود کودک به انجام کارهای نادرست تشویق شود.
- پس از تأدیب کودکان، در خصوص احساس آن‌ها و آنچه که آموخته اند صحبت نمائید.
- اگر کودکی بسیار هیجان زده است و بد رفتاری می‌نماید آن‌ها را به مکان آرامی برده و به آن‌ها آرامش بدهید. از آن‌ها بخواهید در خصوص اینکه چرا رفتار آن‌ها غلط می‌باشد و اینکه چه کاری می‌توانند برای بهتر شدن آن انجام بدهند فکر کنند.
- با مثال آموزش بدهید. زمانی که کودکی کار اشتباهی انجام می‌دهد، به آن‌ها کمک کنید تا آن را تصحیح نمایند. به عنوان مثال، اگر کودکی بر روی دیوار می‌نویسد، از او بخواهید آن را پاک نماید و به او در انجام این کار کمک نمائید.
- به هنگام تربیت کودک آرام باشید. سعی کنید تا 10 بشمارید یا برای آرام شدن به آرامی نفس بکشید.





کودکان را امن نگه دارید

استرالیا دارای قوانین محافظت از کودک می باشد که تمامی افراد بزرگسال، از جمله والدین و دیگر افراد بزرگسال که مراقب کودکان هستند و نوجوانان باید از آن ها پیروی نمایند. این قوانین بدین معنی هستند که سوء استفاده جنسی و فیزیکی کودکان، و غفلت از کودکان (زیر 18 سال) برخلاف قانون بوده و می تواند مورد مجازات قرار بگیرد.

غفلت و بدرفتاری با کودک چیست؟

غفلت کردن بدین معنی می باشد که والدین یا مراقبین بزرگسال به نیازهای اصلی کودک توجه نمی نمایند از قبیل مسکن، تغذیه، آموزش، پوشاک یا مراقبت پزشکی مناسب. همچنین این موضوع می تواند در برگریخته موقعیت هایی باشد که برای امن ماندن کودکان نظارت صورت نگیرد و یا برای مدتی طولانی کودکان تنها گذاشته شوند.

بدرفتاری فیزیکی بدین معنی می باشد که والد یا پرستار با ضربه زدن، کتک زدن، تکان دادن، سوزاندن یا کبود کردن به کودک آسیب می رساند. این موضوع شامل تکان دادن نوزاد یا زدن کودکان با چیزی شبیه به چوب یا کمر بند جهت تربیت نمودن آن ها می باشد. ختنه آلت تناسلی زنان یک سوء استفاده فیزیکی با توجه به قانون استرالیا می باشد و یک جرم جدی است.

بدرفتاری عاطفی به معنی آسیب رساندن به احساسات یک کودک می باشد. این یعنی به آنها گفته شود که دوست داشتنی نیستند، در تمامی اوقات بر سر آن ها فریاد کشیده شود، آن ها را به وحشت انداخته یا آن ها را تهدید به آسیب رساندن کند. این موضوع همچنین می تواند شامل این شود که به کودک اجازه داده شود که خشونت صورت گرفته به دیگر اعضای خانواده را مشاهده نماید، از قبیل خشونت با مادر. بدرفتاری عاطفی برای کودکان زیان بخش می باشد و منجر می شود آن ها خود را بی ارزش بدانند.

سوء استفاده جنسی زمانی می باشد که فردی کودک را در فعالیت جنسی درگیر نماید. کودکان اغلب از نظر فیزیکی و روانی تطمیع یا تهدید می شوند تا در فعالیتی شرکت نمایند. سوء استفاده جنسی می تواند آسیب جدی به کودک برای باقی عمر او ایجاد نماید.

ازدواج کودک و ازدواج اجباری

ازدواج فردی که زیر 18 سال می باشد در استرالیا غیرقانونی است. شرایط بسیار محدودی وجود دارند جایی که فرد 16 یا 17 ساله می تواند ازدواج نماید، اما تنها در شرایطی که اجازه توسط یک دادگاه صادر بشود.

همچنین وادار نمودن افراد به ازدواج در هر سنی غیرقانونی می باشد. ازدواج اجباری ازدواجی می باشد که در آن فرد بدون رضایت خاطر ازدواج می نماید زیرا آن ها گول می خورند، تهدید می شوند یا تحت فشار قرار می گیرند.

علائم بدرفتاری و غفلت کردن چیست؟

غفلت کردن - کودک با توجه به سن خود لاغر و کم وزن می‌باشد؛ اغلب حمام نرفته است؛ غذا می‌دزد، مشکلات فیزیکی دارد که پیگیری نشده اند مانند زخم هایی در بدن؛ بسیار تلاش می‌نماید تا توجه بزرگسالان را به خود جلب نماید.

بدرفتاری فیزیکی - کودک کبودی در سر، صورت یا گردن دارد، علائم گزیدگی؛ خراش یا بریدگی؛ استخوان های شکسته؛ علائم سوختگی؛ یا علائم نقص آلت جنسی زنانگی دارد. کودکی که مورد تجاوز قرار گرفته است ممکن است آنچه را که برای او رخ داده است با بیان داستانی که باورش دشوار است پنهان نماید.

بدرفتاری عاطفی - کودک احساس بی ارزشی می‌نماید، نمی تواند به دیگران اعتماد نماید، برای جلب توجه افراد بزرگسال به بدی رفتار می‌نماید یا نمی داند چگونه با دیگران رفتار نماید.

سوء استفاده جنسی - برخی اوقات کودک به یک فرد بزرگسال در خصوص سوء استفاده می‌گوید یا چیزهایی می‌گوید که نشان می‌دهد چیزی نادرست است. برخی اوقات کودک خواهان آسیب رساندن به بدن خود می‌باشد، ممکن است از خوردن امتناع نموده یا بسیار غذا بخورد، یا خواهان رفتن به رختخواب با لباس خود باشد. کودک ممکن است فعالیت های جنسی را توصیف نماید یا دانش زیادی در خصوص رابطه جنسی داشته باشد.

استرالیا دارای قوانین محافظت از کودک می‌باشد که تمامی افراد بزرگسال، از جمله والدین و دیگر افراد بزرگسال که مراقب کودکان هستند و نوجوانان باید از آن ها پیروی نمایند.

چگونه غفلت یا بدرفتاری با کودک گزارش می‌شود؟

هر فردی که فکر می‌کند کودکی ممکن است مورد غفلت واقع شده یا به صورت فیزیکی، جنسی یا عاطفی مورد سوء استفاده قرار گرفته باشد یا درگیر ازدواج کودک یا ازدواج اجباری باشد، می‌تواند این موارد را به اداره خانواده و خدمات اجتماعی (FACS) در خط مشاوره محافظت از کودک در 132 111 (TTY 1800 212 936) گزارش بدهد. این خط تلفنی 24 ساعته، 7 روز هفته باز می‌باشد. اگر تماس گیرنده انگلیسی صحبت نکند، مشاوران اجتماعی ترتیب کمک یک مترجم شفاهی را خواهند داد.

FACS چه کاری را انجام خواهند داد؟

اگر FACS معتقد باشند که خطری برای کودک وجود دارد، مشاوران اجتماعی آنان با والدین و با کودک اگر به اندازه کافی بزرگ است صحبت خواهند نمود. آن‌ها همچنین ممکن است با اقوام کودک، معلم یا دیگر پرستاران صحبت نمایند. مشاور اجتماعی ممکن است تصمیم بگیرد که والدین نیاز به مراقبت نمودن از کودکان دارند و والدین را به خدمات اجتماعی متصل می‌نماید. برخی اوقات مشاور اجتماعی معتقد است که کودک در خطر می‌باشد و زمانی که این موضوع رخ می‌دهد FACS کودک را از دست خانواده به محل امنی می‌برد.

برای اطلاعات بیشتر

FACS دارای بروشوری به نام *Spot It, Help Stop It* (نشان کن، کمک کن متوقف شود) که علائم مشترک غفلت و سوء استفاده را توصیف می‌نماید. بروشور به بسیاری از زبان‌ها موجود می‌باشد. برای دریافت نسخه ای از بروشور، از وب سایت www.community.nsw.gov.au دیدن نمایید.

برای مشاوره، کمک و حمایت به کجا مراجعه کرد

خدمات بسیاری وجود دارند که می‌توانند به والدین، کودکان، افراد جوان و خانواده‌ها کمک نمایند. بسیاری از این خدمات رایگان می‌باشند. افراد شاغل در شهرداری‌های محلی، مراکز بهداشت جامعه یا مشاوران اجتماعی استقرار می‌توانند به خانواده‌ها در یافتن خدمات محلی کمک نمایند. اکثر خدمات لیست شده در اینجا برای افرادی که به زبان انگلیسی صحبت نمی‌کنند حضور یک مترجم شفاهی را ترتیب خواهند داد.

افراد شاغل در شهرداری‌های محلی، مراکز بهداشت جامعه یا مشاوران اجتماعی استقرار می‌توانند به خانواده‌ها در یافتن خدمات محلی کمک نمایند.



• **Family Relationship Advice Line** -

مشاوره هایی در خصوص مسائل فرزند داری و ترتیبات پس از جدایی می دهد.

تلفن: 1800 050 321

www.familyrelationships.gov.au

• **Domestic Violence Line** - مشاوره و

اطلاعات تلفنی در خصوص خشونت در خانه می دهد. مشاوران اجتماعی زن تربیت شده که به نیازهای زنانی که خشونت در خانه را تجربه نموده اند حساس هستند.

تلفن: 1800 656 463

(TTY 1800 671 442)

• **Child Protection Helpline** - جهت

گزارش دادن غفلت یا سوء استفاده از کودک، یا جهت بررسی مسائل مرتبط با کودک یا یک فرد جوان تماس بگیرید.

تلفن: 132 111

(TTY 1800 212 936)

• **Kids Helpline** - تلفن رایگان و خصوصی

و خدمات مشاوره آنلاین برای افراد جوان بین 5 و 25 ساله.

تلفن: 1800 55 1800

• **Lifeline** - زمانی که مشکلی وجود دارد با

فردی صحبت کنید؛ خدماتی که کارکنان آن داوطلبان آموزش دیده ای هستند که تحت حمایت کارکنان حرفه ای می باشند.

تلفن: 13 11 14

www.lifeline.org.au

مراکز بهداشت جامعه محلی برای

کودکان، والدین و خانواده ها دارای خدماتی می باشند. این موارد شامل بازدید از خانه برای والدین جدید و نوزادان، خدمات اولیه کودک، گروه های والدین، صحبت با یک مشاور، و بررسی سلامت کودکان می باشند.

اگر صحبت با فردی مفید خواهد بود، خطوط مشاوره و حمایت

شماره تلفن هایی برای تماس هستند. برخی 24 ساعته باز هستند و برخی نیستند. تمامی خطوط یا رایگان بوده یا به هزینه ای برابر با هزینه تلفن داخلی به هنگام تماس از تلفن ثابت را دارند.

• **Parent Line** - مشاورین با تجربه به شما

گوش خواهند داد و به ارائه پشتیبانی و اطلاعات در خصوص موضوعات بسیاری خواهند پرداخت از قبیل رفتار کودکان، تربیت، نوجوانان، والدین تنها، مسائل مدرسه، و مراقبت از کودک.

تلفن: 1300 1300 52

www.parentline.org.au

• **Tresillian Parent's Help Line** -

کودک واجد شرایط و پرستاران بهداشت خانواده در خصوص مراقبت از کودکان حداکثر 5 ساله به ارائه مشاوره می پردازند.

تلفن: 1800 637 357 یا

(02) 9787 0855

www.tresillian.net

• **Karitane Careline** - پرستاران بهداشت

خانواده در خصوص بارداری و مراقبت از کودکان حداکثر 5 ساله به ارائه مشاوره می پردازند.

تلفن: 1300 227 464

www.karitane.com.au

Community MRC

4/1 Horwood Place
Parramatta NSW 2150
تلفن: (02) 9687 9901
ایمیل: cs0@cmrc.com.au
www.cmrc.com.au

Fairfield Migrant Resource Centre

Corner Railway Parade
and McBurney Road
Cabramatta NSW 2166
تلفن: (02) 9727 0477
ایمیل: info@fmrc.net
www.fmrc.net

Illawarra Multicultural Services

17 Auburn Street
Wollongong NSW 2500
تلفن: (02) 4229 6855
ایمیل: info@ims.org.au
www.ims.org.au

Liverpool MRC

Ground floor, 108 Moore Street
Liverpool NSW 2170
تلفن: (02) 9601 3788
ایمیل: info@lmrc.org.au
www.lmrc.org.au

Macarthur Diversity Services

Level 3, Suite 2,
Campbelltown City Centre
171-179 Queen Street
Campbelltown NSW 2560
تلفن: (02) 4627 1188
ایمیل: info@mdsi.org.au
www.mdsi.org.au

اطلاعاتی در خصوص فرزند داری

این وب سایت ها به ارائه اطلاعاتی در خصوص فرزند داری و خدماتی برای والدین، کودکان و خانواده ها می پردازند.

- Resourcing Parents در:
www.resourcingparents.nsw.gov.au
- NSW Department of Family
Community Services در:
www.community.nsw.gov.au
- Families NSW در:
www.families.nsw.gov.au
- Raising Children Network در:
www.raisingchildren.net.au

مراکز منابع مهاجرین (MRCs)

MRCs به ارائه خدماتی برای مهاجران و پناهندگان می پردازد. خدمات به احتمال زیاد شامل موارد زیر می باشند: کمک به حل و فصل، اطلاعات و ارجاع، حمایت خانواده، گروه های بازی، خدمات حمایتی، برنامه های حمایت از خشونت در خانه، گردش های اجتماعی و اطلاعات چند زبانی. اگر نیاز به این نوع حمایت دارید، با یک MRC در منطقه خود تماس بگیرید.

Auburn Diversity Services

17 Macquarie Road
Auburn NSW 2144
تلفن: (02) 9649 6955
ایمیل: info@auburndiversity.org.au
www.auburndiversity.org.au

خدمات مشاوره برای پناهندگان

NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARTTS)

کمک به کودکان و افراد بزرگسال که بازماندگان اذیت، جنگ، خشونت یا سوء استفاده از حقوق بشر قبل از آمدن به استرالیا هستند و نیاز به کمک دارند.

تلفن: (02) 9794 1900

www.startts.org.au

Transcultural Mental Health Centre

به افرادی که از فرهنگ ها و زبان های مختلف بوده و دارای مشکلات سلامت روانی هستند کمک می نماید. خدمات عبارتند از مشاوره و اطلاعات در خصوص سلامت روانی.

تلفن: (02) 9912 3851 یا 1800 648 911

ایمیل: www.dhi.health.nsw.gov.au

www.dhi.health.nsw.gov.au

Metro Assist

Level 2, 59-63 Evaline Street

Campsie NSW 2194

تلفن: (02) 9789 3744

ایمیل: metromrc@metromrc.org.au

www.metromrc.org.au

Northern Settlement Services

8 Chaucer Street

Hamilton NSW 2303

تلفن: (02) 4969 3399

ایمیل: nss@nssservices.com.au

www.nssservices.com.au

St George MRC

552 Princes Highway

Rockdale NSW 2216

تلفن: (02) 9597 5455

ایمیل: sgmrc@sgmrc.org.au

www.sgmrc.org.au

Sydney Multicultural Community Services

3 General Bridges Crescent

Daceyville NSW 2032

تلفن: (02) 9663 3922

ایمیل: info@sydneymscs.org.au

www.sydneymscs.org.au

SydWest Multicultural Services

Level 2/125 Main Street

Blacktown NSW 2148

تلفن: (02) 9621 6633

ایمیل: info@sydwestmsi.org.au

www.sydwestmsi.org.au

[illegible]

