

الرعاية الاسرية أهم وظيفة في العالم

ضرورة فهم أطفالكم
Understanding your child

فض الخلافات
Coping with conflict



التصرفات العدوانية
كيف تساعدون أطفالكم
Bullying - how you can help

Parenting: the most important job in the world!

An initiative of the NSW Government's Youth Partnership with Arabic Speaking Communities



NSW Parenting Centre

an initiative of DoCS



Foreword

One of life's great joys is to see children grow, learn and enjoy the world around them.

Whether you are a parent, a grandparent, a family member or a friend, each one of us has an important role to play in helping children grow up to be safe, happy and healthy.

Of course, our children will face challenges and worries at different times in their life. That's when they need the support of parents and other caring adults the most.

Being a parent is not always easy, particularly when you are raising children in a different culture. You can face challenges that may leave you feeling confused, stressed and out of your depth.

At these times it is important to remember that help is available. There are many organisations that can support you and your family during difficult periods.

There is no need to feel embarrassed to ask for help. Everyone benefits from help when it is needed.

I would also strongly encourage you to read this magazine and share it with your family and friends. It contains much practical information and ideas to help make parenting a little easier.

Being a parent is the most important job in the world, but it should also be the most enjoyable.

Marie R. Bashir A.C.
Governor of New South Wales

مقدمة

من أكثر الأشياء التي تبعث المتعة إلى النفس هي رؤية الأطفال يكبرون ويتعلمون ويستمتعون بالعالم المحيط بهم.

وسواءً كنا آباء وأمهات، أو أجداد، أو أقارب، أو أصدقاء، فكل واحد منا دور هام يقوم به لمساعدة أطفالنا على النمو في أمان وصحة وسعادة.

ستواجه أطفالنا، بالطبع، تحديات وصعوبات في المراحل المختلفة من حياتهم. وسيكونون حينئذ في أمس الحاجة إلى الدعم الذي يتلقونه من آباءهم وأمهاتهم ومن الأشخاص البالغين الآخرين الذين يهتمون بأمورهم.

دور الآباء والأمهات ليس دوراً سهلاً دائماً، وخصوصاً إذا تمت تربية الأطفال في بيئة حضارية تختلف عن البيئة التي نشأتم أنتم فيها. فقد تواجهكم أنواعاً من التحديات التي قد تسبب لكم الشعور بالارتباك والتوتر وعدم الكفاءة.

من المهم أن تتذكروا، في تلك الأوقات، أن المساعدة متوفرة. فهناك العديد من الهيئات التي يمكنها أن تقدم لكم ولعائلاتكم الدعم في الأوقات العصيبة.

لا داعي للشعور بالحرج إذا احتجتم نطلب المساعدة. فكل شخص يستفيد من المساعدة التي تُقدم له عند الحاجة.

إنني أشجعكم على قراءة هذه المجلة ومشاركة ما بها مع أفراد أسركم ومع أصدقائكم. فهي تحتوي على معلومات وأفكار عملية تساعد على تسهيل دوركم كأباء وأمهات.

الرعاية الأسرية هي أهم وظيفة في العالم، لكنها ينبغي أن تكون أيضاً أكثر الوظائف الباعثة على المتعة.

ماري ر. بشير
حاكمة ولاية نيو ساوث ويلز



NSW Parenting Centre

an initiative of DoCS

Contents

المحتويات

قام مركز الرعاية الأسرية في نيو ساوث ويلز، وهو إحدى مبادرات دائرة الخدمات الاجتماعية، بإعداد هذه المجلة بتمويل من 'مشروع الشراكة بين الحكومة والجاليات العربية لتحسين أوضاع الشباب'.

ويؤيد مركز الرعاية الأسرية أن يشكر المختصين المذكورين انشاء على النصائح القيّمة التي تقدّموا بها:

الأب جيفري عبد الله السيد معن عبد الله الشيخ خليل التامسي، السيدة غلوريا حبيب، الدكتور جمال الزبيدي، والسيدة ندى روده، الدكتورة كريمة عطية- سليمان، السيد هادي استامبوليه، السيدة هند صعب، السيدة أميمة سكزية، دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز، أعضاء اللجنة التوجيهية للمشروع ويشملون ممثلين عن مجلس الجاليات العربية الأسترالية، دائرة الخدمات الاجتماعية، خط مساعدة الأباء والأمهات، دائرة رئيس الوزراء، والتجمع اللبناني الأسترالي المتحد، واللجنة التنفيذية التابعة لمشروع الشراكة بين الحكومة والجاليات العربية لتحسين أوضاع الشباب.

إعداد:

مركز الرعاية الأسرية في نيو ساوث ويلز

إحدى مبادرات دائرة الخدمات الاجتماعية

This magazine was produced by the NSW Parenting Centre, an initiative of the Department of Community Services, with funding from the NSW Government Youth Partnership with Arabic Speaking Communities.

The NSW Parenting Centre would like to acknowledge the expert advice provided by: Father Geoffrey Abdallah, Mr Maan Abdallah, Dr Karima Attia-Soliman, Sheik Khalil Chami, Ms Gloria Habib, Dr Jamal Rifi, Ms Nada Roude, Mr Hadi Stambouliah, Ms Hend Saab, Ms Omeima Sukkarieh, the NSW Health Department and members of the Project Steering Committee including representation from the Australian Arabic Communities Council, Department of Community Services, Parent Line, Premier's Department, United Australian Lebanese Assembly and Youth Partnership with Arabic Speaking Communities Implementation Committee.

Produced by:

NSW Parenting Centre
357 Glebe Point Road
Glebe NSW 2037

An initiative of the Department of Community Services

www.parenting.nsw.gov.au

Copyright © NSW Department of Community Services 2002
ISBN 0 7310 4374 X

June 2002

Photography: Marian Abboud

Designed & Printed by
R.M.Gregory Printers

acknowledgements

- 4
- 6
- 8
- 9
- 10
- 12
- 14
- 15
- 16
- 18

ضرورة فَهَم أطفالكم

Understanding your child

التأديب: من أين نبدأ؟

Discipline: where do I start?

تكوين علاقة طيبة بينكم وبين أطفالكم

Building a good relationship with your child

حماية الأولاد (الأطفال) - هي مسؤولية الجميع

Protecting children is everyone's responsibility

فض الخلافات

Coping with conflict



- 20
- 22
- 24
- 26
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 34

كيف تعالجون الامور المتعلقة بالمخدرات مع اولادكم

How to approach drug issues in your family

"التصرفات العدوانية" - كيف تساعد طفلك

Bullying - how you can help

التوعية بالصحة العقلية: المفتاح الرئيسي للوقاية من الأمراض العقلية

Promoting good mental health: the key to preventing mental illness

العمل على إنجاح دور المدرسة

Making school work

أين تحصل على المساعدة

Where to get help

ضرورة فهم أطفالكم

في جميع مراحل حياتنا نمر بأطوار مختلفة من التغيير والتطور المستمر، لا من الناحية البدنية فقط، بل من الناحية العقلية والعاطفية والاجتماعية أيضاً.

التعرف على التغييرات المتوقعة في المراحل المختلفة من حياة الأطفال، وتفهم الأسباب التي تجعل الأطفال يتصرفون بطريقة معينة، دون الأخرى، قد يساعد على تقليل حدة التوتر الذي قد ينشأ في تعاملاتكم مع أطفالكم، ويجعل مهمتكم كأباء وأمهات أكثر سهولة. وسيساعد ذلك على إفساح المجال لكم للتمتع بأطفالكم وسيحفزكم على تقديم الدعم اللازم لهم خلال مراحل التطور التي يمرون بها، من أجل تحقيق الاستفادة الكاملة من طاقاتهم الكامنة.

كل طفل من الأطفال له صفاته الفريدة وسوف ينمو بالمعدل الذي يلائم قدراته.

يعرف أغلب الناس، معرفة جيدة، طبيعة التغييرات التي تتعلق بالتطورات الجسمانية التي يمر بها الأطفال أثناء نموهم. ومع ذلك، فمراحل التطور العاطفي والاجتماعي والعقلي هي المراحل التي لا يفهمها أغلب الناس.

فيما يلي نظرة عامة على نمط التصرفات الشائعة التي يتصرف بها الأطفال من سن الولادة إلى سن 12 عاماً، وهي مؤشرات تدل على التصرفات التي يتصرف بها الأطفال في "المتوسط" فقط، لأن الأطفال يختلفون، عن بعضهم البعض، اختلافاً كبيراً وخاصة في المراحل المبكرة من العمر.

من الولادة إلى سن 6 أشهر

في الفترة ما بين الميلاد وسن 6 أشهر، يستخدم الأطفال الصراخ كوسيلة للتفاهم مع آبائهم وأمهاتهم أو مقدمي الرعاية لهم. ومع تقدمهم في العمر، يتعلم الأطفال أن يستخدموا الصراخ بطرق مختلفة للدلالة على الأشياء المختلفة التي يحتاجونها، كما هو الحال في حالة الجوع والتعب والخوف والبلبل.

ويحب الأطفال في هذه السن استكشاف البيئة الموجودة حولهم والتعرف على العالم المحيط بهم. ويمكنون من تحقيق ذلك بوسائل كثيرة مثل هزّ اللعب التي تحدث أصواتاً عالية، ومتابعة اللعب المتحركة، ووضع كثير من الأشياء في أفواههم.

أقروا لأطفالكم في هذه السن، ولا تظنوا أن هذا شيء سابق لأوانه. فالقراءة لا تساعدهم على تنمية ملكات اللغة فحسب، بل إنها تمكنهم من سماع أصوات آبائهم وأمهاتهم وفي ذلك راحة لهم.

من 6 أشهر إلى 12 شهراً

في هذه السن يحب الأطفال أن يتلقوا قدراً كبيراً من الاهتمام وبالتالي يُحدثوا الكثير من الضوضاء والجلبة للحصول على هذا الاهتمام. إلا أنهم يكافئوا من يُعَدّق عليهم هذا الاهتمام بكثير من الابتسامات.

وفي هذه السن يبدأ الأطفال في الاستجابة للأصوات التي يعرفونها وقد يشعرون بالخوف أو الخجل من الأشخاص الغرباء.

من 12 شهراً إلى سنتين

عندما يبلغ الأطفال سن 12 شهراً يتمكن أغلبهم من نطق كلمة أو كلمتين، وفي سن 15 شهراً تصل حصيلة الكلمات التي يعرفونها إلى ما يتراوح بين 6 كلمات و 20 كلمة. وعند بلوغ سنتين من العمر يتمكن أغلب الأطفال من نطق بعض الجمل البسيطة التي تتكون من كلمتين.

وفي هذه السن يعتبر قرب الأطفال من أفراد عائلاتهم جزءاً هاماً في حياتهم اليومية، ويشكل التعاقب المتبادل بينهم وبين أفراد أسرهم جزءاً هاماً جداً أيضاً لهم.

في هذه السن يتمكن الأطفال من الاستجابة للأوامر البسيطة التي يوجهها لهم الآخرون، ولكنهم يجدوا، مع ذلك وبصفة عامة، صعوبة في البقاء في مكان واحد بدون حركة أثناء اللبس.

أفكار عملية مفيدة للآباء والأمهات

- عانقوا أطفالكم كثيراً.
- عندما يصرخ الأطفال، استجيبوا لهم بسرعة، وفي جميع الحالات، فإن هذا يقلل من صراخهم في المراحل التالية من العمر.
- حافظوا على الروتين الذي تتبعونه مع أطفالكم من حيث الأكل والنوم واللعب، ولكن راعوا تغيير هذا النظام تبعاً لاحتياجات الأطفال.

من سنتين إلى 3 سنوات

في هذه الفترة يتيقن الأطفال أنهم أشخاص منفصلين عن آبائهم وأمهاتهم. وهناك العديد من الوسائل التي سيستخدمونها من أجل الاستيضاح والتعبير عنه، كاستعمال كلمة "لا" مثلاً، وإبداء مظاهر العصيان والتمرد.

وقد يؤدي الشعور بالعجز والإحباط الذي يشعر به الأطفال في هذه السن إلى إظهار غضبهم في ثورة تُعرف بما يسمى غالباً بنوبات الغضب tantrums.

وفي هذه السن يبدأ الأطفال في تعلم مفهوم المشاركة وانتظار الدور، ولكنهم بالرغم من ذلك يفضلون اللعب بجوار الأطفال الآخرين بدلاً من اللعب معهم.

وفي هذه السن يشكل المزيج من التصرفات التي تصاحب كلاً من حب الاستطلاع، وعدم الدراية بالمخاطر التي تحقّق بهم، تحديات جمة للآباء والأمهات.

أفكار عملية مفيدة للآباء والأمهات

- تجاهلوا نوبات الغضب tantrums إلا إذا كان هناك خطر على الأطفال من الإصابة بأذى أو من إحداث تخريب في الممتلكات.
- شجعوا أطفالكم على التمتع بالشعور الجديد بالاستقلال عن طريق إتاحة الفرصة لهم لأداء بعض الأعمال البسيطة مثل الأكل أو اللبس أو اتخاذ بعض القرارات البسيطة التي تتعلق بالاختيار مثل: "هل تريد عصير البرتقال، أو عصير التفاح؟".
- قولوا لأطفالكم في هذه السن ما هي الأشياء التي تعجبكم فيهم.

من 3 سنوات إلى 5 سنوات

في هذه السن يحب الأطفال كثرة الكلام وتوجيه الكثير من الأسئلة، فينحدثون إلى أفراد عائلاتهم، وإلى الأصدقاء، وإلى أنفسهم، وفي بعض الأحيان إلى أصدقائهم الوهميين.

وهم في هذه السن يظهرون المحبة للجميع، ويبدعون في تكوين صداقات وفي مشاركة الأطفال الآخرين في اللعب.

وفي هذه السن يبدأ الأطفال في إدراك معنى الفرق بين الصواب والخطأ.

أفكار عملية مفيدة للآباء والأمهات

- اقرأوا لأطفالكم كل يوم.
- شجعوهم على توجيه الكثير من الأسئلة عن طريق الإنصات والإجابة.
- أتوحو لهم الفرص للاحتكاك بالأطفال الآخرين في سنهم واللعب معهم.

من 5 سنوات إلى 7 سنوات

هذه الفترة هي فترة مثيرة في حياة الأطفال وحياة الآباء والأمهات، فالأطفال في هذه السن لديهم قدر كبير من الطاقة والحيوية، ويحبون بناء الأشياء وعملها، ولديهم خيال واسع.

ومع هذا فالأطفال في هذه الفترة يحتاجون أيضاً لكثير من الدعم والمساندة من آباءهم وأمهاتهم. فبدء الحياة الدراسية تعتبر خطوة كبيرة بالنسبة للأطفال في هذه السن، وقد يجد أغلبهم أنها فترة مرهقة ومخيفة أحياناً.

وفي هذه السن يريد الأطفال أن يعاملهم الآخرون وكأنهم كبار، وينتابهم القلق من ناحية قبول ومحبة رفاقهم لهم، ويتأثرون بالشائعات إذا وُجّهت إليهم. ويتميزون في هذه السن أيضاً بحب روح التنافس ولا يحبون أن يكونوا مع الجهة الخاسرة.

من المهم أن تتحلوا بالصبر في هذه المرحلة لأن الأطفال في هذه السن لا يستجيبون للتعليمات التي تُوجه إليهم بسرعة.

من 8 سنوات إلى 10 سنوات

مع استمرار مراحل التعليم والتطور تنمو لدى الأطفال صفات حب التعارف والاختلاط، وتصبح عوامل، مثل الشعبية بين الرفاق والنجاح، عوامل مهمة جداً بالنسبة لهم.

وبالرغم من أن الأطفال في هذه السن يصبحون أقل اعتماداً على آباءهم وأمهاتهم، فمازالت هناك عوامل مثل الأمان الشخصي وفقدان الوالدين أو الأسرة، تسبب لهم الشعور بالقلق.

والتوجيه الأسري والدعم في هذه المرحلة هو أمر هام بالنسبة للأطفال ويلعب دوراً حيوياً في تحصيلهم الدراسي.

من 10 سنوات إلى 12 سنة

قد تكون هذه الفترة هي واحدة من أصعب المراحل في حياة الأطفال. فالتغيرات الجسدية التي تحدث لهم عادةً تسبب لهم الشعور بالخجل والارتباك.

من الطبيعي أن يبدأ الأطفال في هذه المرحلة في التساؤل عن طبيعة الأشياء التي تمس القيم التي يؤمن بها أبائهم وأمهاتهم. وفي هذه المرحلة يقل اهتمام الأطفال بالأنشطة العائلية. ومن الشائع أن ينتاب الأطفال في هذه المرحلة نوبات شديدة من تقلب المزاج.

ومع هذا، فمازال الدور الذي يقوم به الآباء والأمهات يشكل أهمية كبيرة في حياتهم، ويود الأطفال في هذه المرحلة أن يجدوا من يستمع لهم ومن يحمل كلامهم على محمل الجد.

وينتاب الأطفال في هذه السن قلق حيال الآراء التي يكونها الآخرين عنهم، ولذلك فمن المهم أن ينتهز الآباء والأمهات كل فرصة من الفرص التي تسنح لهم لكي ينمو ثقة أطفالهم بذاتهم.

أفكار عملية مفيدة للآباء والأمهات

- ضعوا حدوداً معقولة يتمكن الأطفال من فهمها.
- ساندوا أطفالكم وشجعوا المجهودات التي يبذلونها، بدلاً من أن تقرضوا عليهم أنواعاً من الضغوط لإنجاز أشياء معينة.
- وفروا لأطفالكم الفرص الملائمة لاكتساب خبرات وفرص تعليمية داخل البيت وخارجه.

المراهقون

للحصول على معلومات تتعلق بالمراهقين، رجاء مراجعة المقالات التالية: "تكوين علاقات طيبة بينكم وبين أطفالكم - Building a good relationship with your child" و "قضى الخلافات - Coping with conflict" و "المراهقون والعقاقير - How to approach drug issues in your family" وهناك أيضاً مقالة: "الرعاية الأسرية: سنوات المراهقة - إصدار جديد! - Parenting: The Teenage Years New Edition!" (بالإنجليزية فقط) على العنوان التالي: www.parenting.nsw.gov.au



Understanding your child

Throughout our lives we're all in a constant state of growth and change. We develop not only physically but also intellectually, emotionally and socially.

Learning what to expect and understanding why your child is behaving a certain way can help to reduce anxiety and make the task of parenting a little easier. This will leave you free to enjoy your child and support their development so that they can reach their full potential.

Every child is unique *and will develop at their own rate.*

Most people have a good understanding of the physical changes that take place as a child develops. Often however the emotional, social and intellectual aspects of development are less well understood.

Below is a very brief overview of common behaviours for children from 0 to 12 years. These are guidelines for the 'average' child only as children can vary a lot, particularly when they're very young.

Age 0 - 6 months

From birth to 6 months of age, babies use crying to communicate with their parents or carers. As they get older they learn to cry in different ways for different reasons such as when they're hungry, tired, scared and wet.

Babies love exploring and making sense of their new world. They do this in many ways like shaking noisy toys, watching mobiles and putting a wide range of objects in their mouth.

It's never too early to start reading to children. Not only does it help them to develop language, babies also find the sound of their parents voice very soothing.

Age 6 - 12 months

Babies like lots of attention and will make a lot of noise to get it. They do however reward the attention with plenty of smiles.

They also begin to respond to familiar voices and may be fearful of or shy around strangers.



Age 12 months - 2 years

By 12 months most children can say one or two words and by 15 months their vocabulary has grown to between 6 to 20 words. And by two years of age, most children are able to make simple two word sentences.

Being close to their family and giving and receiving lots of hugs becomes a very important part of the day.

By this age children begin to respond to simple demands but will generally still find it very difficult to keep still when dressing.

Parenting Tips

- ◆ Give your baby lots of cuddles.
- ◆ When your baby cries, respond quickly and consistently and they will cry less when they are older.
- ◆ Keep to an eating, sleeping and playing schedule but take cues from your infant.

Age 2 - 3 years

During this period toddlers begin to realise that they're individuals and separate from their parents. There are many ways they will explore and express their independence like saying "no" and being rebellious.

This can be a very frustrating time for them and can often lead to tantrums.

While toddlers begin to learn the concept of taking turns they are still happier to play alongside rather than with other children.

The combination of curiosity and their lack of understanding about dangers can make this a challenging time for parents.

Parenting Tips

- ◆ Ignore temper tantrums unless your child is hurting themselves or damaging property.
- ◆ Encourage your toddler's new found independence by letting them do things by themselves like eating, dressing or making simple choices, like "Do you want orange juice or apple juice?"
- ◆ Tell your toddler often what you like about them.

Age 3 - 5 years

At this age children love to talk and ask lots of questions. They will talk to their family, friends, themselves and sometimes even their imaginary friends.

They're very affectionate, begin to share and start to make friends.

It's not until children reach this age that they begin to have an awareness of right and wrong.

Parenting Tips

- ◆ Read to your child every day.
- ◆ Encourage them to ask lots of questions by listening and responding.
- ◆ Provide opportunities for your child to play and interact with their peers.

Age 5 - 7 years

This is a very exciting time for children and their parents. Children have high energy levels, like to build and create things and have a great imagination.

However, it's also a time when children need lots of support. Starting school can be a big step which children often find tiring and sometimes scary.

They want to be treated like adults, worry about being liked and become more sensitive to name calling. They also become competitive and don't like to lose.

It's important to be patient as children this age can be slow to follow instructions.

Age 8 - 10 years

As children continue to learn and grow they become increasingly sociable and outgoing. Popularity and success are very important.

While children are less reliant on their parents they still worry about things such as personal safety, loss of parents and family.

Parental guidance and support is very important and has a major influence upon school achievements.

Age 10 - 12 years

This can be a difficult time for children. The physical changes that begin to take place can often leave them feeling awkward, self-conscious and shy.

It's normal for children to start to question their parent's values and become less interested in family activities. Strong mood swings are also not uncommon.

Parents are, however, still very important and children want to be listened to and taken seriously.

Children worry about other's opinions of them and so it's important parents take every opportunity to build their child's self-esteem.

Parenting Tips

- ◆ Set reasonable limits that your child understands.
- ◆ Support and encourage your child's efforts rather than pressuring them to achieve.
- ◆ Support your child's interests without imposing your own interests and standards.
- ◆ Provide your child with learning experiences and opportunities both inside and outside the home.

Teenagers

For information about teenagers please refer to the articles: 'Building a good relationship with your child', 'Coping with conflict' and 'How to approach drug issues in your family'.

Parenting: The Teenage Years New Edition! (English only) is also available on www.parenting.nsw.gov.au.



"Babies and children are programmed at birth for life. Most of the snags and set-backs your child will encounter are all part of the growth process. Sometimes this can seem like two steps forward and one step backwards. Do not worry."

Mr Hadi Stambouliah, Psychologist

التأديب: من أين نبدأ؟

كونوا قدوة حسنة

الأطفال والشباب يقلدون ما يرون. إذا أردتم أن تتسم تصرفات أطفالكم بالمسؤولية واحترام الآخرين، فمن المهم جداً أن تبتسوا لأطفالكم أن تصرفاتكم تتسم بنفس هذه الصفات أيضاً. إذا عملوا غلطات فلا تستعجلوا لتعيب ما عملوه - ساعدوهم وشجعوهم على عمل الأشياء بطريقة مختلفة. هذا المثل سخيف ولكنه حقيقي، الأفعال أقوى على التعبير من الكلمات.

عبروا عن حكم لأطفالكم

ردود الفعل التي تظهرها تجاه سلوك أطفالكم يجب أن تعكس موقفكم الإيجابي لطريقة التأديب

- لا تقسوا على أطفالكم قسوة شديدة تخفون بها عنهم المحبة التي تكونها لهم وحسن القصد من التأديب
- إذا أدبتم أطفالكم، فتكلموا معهم بعدها لكي تعرفوا شعورهم، وتعرفوا منهم ما هو الدرس الذي تعلموه
- اشتركوا مع أطفالكم في قضاء أوقات مرح ولهو وتمتعوا بتمضية هذه الأوقات معهم
- حاولوا أن تكونوا مداعبين ومرحين

بعض أنواع التأديب غير المقبول

تأديب الأطفال عن طريق الضرب، واللكم، والخبط الحاد هو تأديب غير مقبول. واستعمال العقاب الجسماني الشديد ضد الأطفال يخالف القانون في ولاية نيو ساوث ويلز. هذا القانون ينطبق على الآباء والأمهات وعلى الأشخاص الذين يقومون مقام الآباء والأمهات.

لا يقبل القانون ضرب الأطفال على أي جزء من الأجزاء التالية:

- أي جزء من رأس الطفل أو رقبته (إلا إذا كان الضرب خفيفاً)،
- وأي جزء آخر من جسم الطفل إذا كان الأذى الذي يسببه الضرب للطفل يظل تأثيره أكثر من فترة قصيرة.

الغرض من هذا القانون هو المحافظة على سلامة الأطفال من الاعتداءات الجسمانية الخطيرة. وبالرغم من أن ذلك لا يمنع الوالدين من ضرب الأطفال بخفة، فمن المهم ملاحظة أن الحكومات الأسترالية واتفاقيات الأمم المتحدة التي تتناول حقوق الطفل، تشجع الآباء والأمهات على تأديب أطفالهم بطرق لا تسبب لهم الأذى الجسماني أو العاطفي.

قانون الجرائم المعدل (حماية الأطفال - سوء معاملة الأطفال جسمانياً) يطبق من ديسمبر / كانون أول 2002.

كلمة التأديب بالإنجليزية يرجع أصلها إلى كلمة قديمة معناها: "يجفه مشابهاً". وهو معنى يتعدى مجرد وضع القواعد، وإيقاع العقاب والتحكم في تصرفات أطفالكم.

ويهدف التأديب الجيد إلى توجيه الأطفال التوجيه الذي يحتاجونه لكي يكبروا في جو آمن وصحي ولكي ينمو سلوكهم ويتمكنوا من التحكم في أمور حياتهم - كنتمية الثقة بالنفس، والاحترام، والقدرة على التمييز بين الصح والخط.

وإليك بعض المبادئ الرئيسية التي تساعدكم على وضع منهج إيجابي لمعالجة موضوع التأديب المعتد.

نموا ثقة أطفالكم بذاتهم

ساعدوا أطفالكم على أن يكتشفوا مصادر القوة لديهم وأن يعرفوا قيمة أنفسهم عندما يودون الأشياء بطريقة صحيحة. شجعوهم بالقول الإيجابي لكي تنموا ثقتهم بأنفسهم. حيث أن الأطفال الذين يشعرون أن أهلهم يحترمونهم ويقدرهم قيمتهم هم أقل الأطفال إثارة للمشاعبات وهم يتمتعون بعلاقات طيبة مع الآخرين.

اعترفوا بتصرفات أطفالكم الطيبة

لاحظوا التصرفات الطيبة التي يتصرف بها أطفالكم! تعودوا على تشجيع أطفالكم عندما يتصرفون بطريقة حسنة أو يحاولون اتباع التعليمات التي توجهونها لهم.

أعطوا أطفالكم الوقت للتفكير في تصرفاتهم وفي طرق تأثير هذه التصرفات على الآخرين الموجودين حولهم. هذا يساعد أطفالكم على فهم أهمية تصرفاتهم ويساعدهم أيضاً على تحمل مسؤولية سلوكهم.

كونوا واضحين مع أطفالكم ولا تغيروا كلامكم

شاركوا جميع أفراد الأسرة في وضع قواعد التأديب واتفقوا جميعاً على شروط تطبيق هذه القواعد. راجعوا هذه القواعد معهم بعد فترة لكي تروا إذا كان هناك حاجة لاستمرار وجود هذه القواعد أو أنها محتاجة لتغيير.

تأكدوا من أن طريقة التأديب التي تتبعونها تراعي أحاسيس أطفالكم ومشارعهم وأنها تستجيب لاحتياجاتهم وقدراتهم. لا تدفعوهم للفشل.

اتفقوا على خطة التأديب مقدماً:

- تأكدوا أن أطفالكم يفهمون القاعدة التي سنتبعونها للتأديب
- اشرحوا لهم أهمية وضع قواعد للتأديب
- وضّحوا لهم العواقب التي سنتتج إذا لم يتبعوا هذه القواعد

إذا وضعتم قاعدة، فاتبعوها. وكونوا عادلين في تطبيقها ولا تغيروا كلامكم من يوم لآخر - لأن الأطفال يفقدون ثقتهم في الآباء والأمهات ويفقدون احترامهم لهم إذا كان التأديب يجري اعتباطاً، أو بطريقة غير عادلة أو إذا كان الغرض منه العقاب.

عالجوا الخلافات بهدوء

من الطبيعي أن يحاول الأطفال والشباب أن يختبروا صبر الوالدين في أوقات مختلفة لكي يعرفوا كيفية استجابتهم للموقف. الاتفاق على خطة للتأديب ووضع هذه الخطة يساعد على كسر حدة المواقف الصعبة. عالجوا الخلافات بهدوء وحزم.



مشى أبي يوماً إلي مشية المؤدب غضبان قد هدد بالضرب وإن لم يضرب فلم أجد لي منه غير جدتي من مهربي فجعلتني خلفها أنجو بها وأختبي وهي تقول لأبي بلهجة المؤدب ويخ لك ولهذا الطفل المعذب ألم تكن تفعل ما يفعل إن كنت صبي

اعداد الشيخ خليل الشامي - من ديوان أحمد شوقي

Discipline: where do I start?



'Discipline' comes from the ancient phrase 'to disciple', which means 'to make like'. It's about much more than rules, punishment and controlling your child's actions.

Effective discipline aims to give children the guidance they need to grow up safe and healthy and to develop behaviour that allows them to take charge of their own lives - self-confidence, respect and a sense of right and wrong.

Here are some basic principles that can help you develop an effective, positive approach to the thorny of issue of discipline.

Build your child's self esteem

Help your child to identify their strengths and to appreciate the things they do well. Give them positive encouragement to build their self esteem. A child who feels respected and worthwhile is less likely to misbehave and will enjoy better relationships with others.

Acknowledge good behaviour

Catch your children being good! Make a habit of encouraging them when they are behaving well or trying to follow your instructions. Get them to reflect on their behaviour and how it affects the people around them. This helps your child to understand the importance of their actions and to take responsibility for their behaviour.

Be clear and consistent

Negotiate rules that all family members contribute to and agree on. Review them together and see if you still need them or if they can be changed. Make sure that any approach you take is sensitive and responsive to the needs and abilities of your child. Don't set them up to fail.

Decide on a discipline plan ahead of time and:

- ◆ make sure that your child understands what the rule is
- ◆ explain why the rule is important, and
- ◆ be clear about the consequences of breaking the rule.

If you set rules, follow them. Be fair and consistent - children lose respect and trust if they think discipline is random, unfair or punitive.

Handle conflict calmly

It's natural for children and young people to test the limits at different times and see how you respond. Having a negotiated discipline plan in place can help take the heat out of a trying situation. Handle conflict calmly and firmly.

Teach by example

Children and young people model what they see. If you want children to develop behaviour that is responsible and respectful towards others, it's crucial that you demonstrate these qualities to your children. If they make a mistake, don't jump in with criticism - give them the support and help they need to do things differently. Corny but true, actions speak louder than words.

Show you care

How you respond to your child's behaviour lies at the centre of a positive approach to discipline.

- ◆ Try not to be so strict that your child can't feel your love and good intentions.
- ◆ If you discipline your child, talk with them afterwards about how they feel and what they learnt.
- ◆ Share fun times together and enjoy each other
- ◆ Try to keep your sense of humour.

Some discipline is not ok

Hitting, punching or severely striking a child is never acceptable. In NSW it is against the law to use excessive physical punishment against a child. This law applies to parents and to people acting in the place of a parent.

The law says that it is unacceptable to use physical force on:

- any part of your child's head or neck (unless it is insignificant), and
- any other part of your child's body if the harm it causes lasts for more than a short time.

This law is about ensuring that children are kept safe from serious physical violence. While it doesn't stop a parent from smacking a child, it's important to note that all Australian governments, along with the United Nations Convention on the Rights of the Child, encourage parents to discipline children in ways that don't harm them physically or emotionally.

The Crimes Amendment (Child Protection - Physical Mistreatment) Act is in force from December 2002.

تكوين علاقة طيبة بينكم وبين أطفالكم

يكف الأطفال عن الاستماع إذا أخذ الآباء والأمهات في توجيه كثير من الكلام لهم وإلقاء "محاضرة" محفوظة ومكررة. تذكرُوا أن الطريقة التي تقولوا بها أي شيء لأطفالكم هي لها نفس الأهمية كالشيء الذي تريدون أن تقولوه لهم.

- استعملوا صوتاً هادئاً عندما تتكلمون مع أطفالكم وانظروا في أعينهم أثناء الكلام معهم
- لا تناقشوا أي شيء مُهمّ مع أطفالكم إذا كنتم تشعرّون بالضيق أو بالغضب
- لا تقفوا بعدوانية أمام أطفالكم ولا تخوّفونهم.
- اختاروا الوقت الذي تشعرّون فيه، أنتم وأطفالكم، بالهدوء، للكلام سوياً
- وضّحوا ما تريدون أن تقولوه لأطفالكم أو ما تتوقعونه منهم – إذ أن من السهل أن يفهم أطفالكم عبارة "ارجعوا إلى البيت قبل الساعة 5" أكثر من "لا نريدكم أن ترجعوا إلى البيت في وقت متأخر اليوم"
- اختاروا الوقت والمكان بعناية لكي تبدعوا أي محادثة مع أطفالكم. فابتداء أي محادثة مع أطفالكم، الذين هم في سن المراهقة، عند الخروج في مشوار بالسيارة تعتبر فكرة طيبة جداً.

حياة الأطفال والنشء مملوءة بكثير من النشاط – المدرسة، والأصدقاء، والرياضة، والموسيقى، وهناك أيضاً أشياء أخرى أكثر من ذلك بكثير. ما هي الأشياء المهمة في حياة أطفالكم (سواء كانوا صغاراً أو مراهقين)؟ اجلسوا معهم واسألوهم. اظهروا لهم الاهتمام من غير أن تنتقدوهم.

- تفرّجوا معهم على البرامج التليفزيونية التي يفضلونها ثم تكلموا معهم عنها
- خصصوا فترة الصباح لكي تفرّجوا عليهم وهم يلعبون الرياضة
- تعرّفوا على أصدقائهم ورحبوا بهم عندما يأتون لزيارتهم في بيوتكم

وعندما يكبر أطفالكم، تكلموا معهم عن أصدقائكم، وعملكم، والأشياء المهمة بالنسبة لكم. هذا يجعلهم يشعرون أنكم تعاملونهم كشخصين كبار.

شجّعوا أطفالكم

الأطفال، كباقي الناس، يستجيبون للتشجيع، وخصوصاً إذا تلقّوا هذا التشجيع من آبائهم وأمهاتهم. والتشجيع يساعد لأطفال على اكتساب الثقة بالنفس وتجربة الأشياء الجديدة.

- لا تخجلوا – قولوا لأطفالكم ما هي الأشياء التي تعجبكم فيهم!
- ابدلوا جهدكم لكي تتعرّفوا على الأشياء الجيدة التي عملوها خلال اليوم
- حدّدوا لهم السبب الذي يؤدي إلى تشجيعكم لهم – "أعجبنا جداً الطريقة التي رتبتم ونظمتم بها لعبكم!"
- امدحوهم عندما ترون أنهم يبذلون الجهد للقيام بعمل معين.

وجود والدين يحبان الطفل هو شيء مهم جداً بالنسبة لهذا الطفل – ولو أن بعض المراهقين لا يحبون التصريح بذلك! ووجود علاقة طيبة بين الأطفال وبين والديهم تجعل الأطفال يشعرون بالأمان والطمأنينة، وتجعلهم يشعرون أيضاً بالسعادة وتساعد على النمو والتمتع بالصحة وتساعد على تكوين علاقات طيبة مع الآخرين.

تكوين علاقة طيبة بينكم وبين أطفالكم يلزمها وقت ومجهود – وهي لا تحدث بين يوم وليلة.

المفتاح الرئيسي لذلك هو التفاهم الجيد وتبادل الثقة والاحترام. وخلق جو يسوده المرح والمزاح يُسهّل ذلك الأمر أيضاً.

وإليك بعض الأفكار التي قد تساعدكم على تحقيق ذلك.

الرّضع والأطفال الصغار

يمكنكم تكوين علاقة قوية مليئة بالحب مع أطفالكم من البداية.

- تكلموا مع أطفالكم وغنّوا لهم
- ابتسموا لهم
- قبّلوهم وعانقوهم كثيراً
- فكّروا في ألعاب ملائمة وخصصوا أوقاتاً للعب معهم
- تعرّفوا على فهم الأشياء التي يطلّبونها منكم – تعرّفوا على طريقة بكائهم وتعبيرات وجوههم

استمعوا لما يقوله أطفالكم لكم

يحس الأطفال والنشء بأن لهم قيمة عندما يستمع الكبار لهم. ولكن الاستماع إلى الأطفال لا يعتبر، بالطبع، أمراً سهلاً في جميع الأحيان. لأن الأطفال يفكرون بطريقة تختلف عن الطريقة التي يفكر بها الكبار، وفي بعض الأحيان لا يستطيعون التعبير عن أنفسهم بوضوح. الاستماع ليس مجرد سماع – الاستماع يعني فهم الشعور الموجود وراء كلماتهم.

- لا تقاطعوا أطفالكم في الكلام واتركوهم حتى يكملوا العبارات أو الكلمات التي يريدون أن يقولوها لكم
- لا تقاطعوا كلامهم لكي تسلّقوا عليهم محاضرات وكلمات نقد – أعطوا لهم الفرصة لكي ينتهروا من الكلام الذي يريدون أن يقولوه
- تأكدوا من فهم معنى ما يقوله الأطفال لكم عن طريق الاستفسار منهم
- اظهروا لهم الاهتمام، وشجّعوهم على الاستمرار في الكلام عن طريق استخدام عبارات مثل – "كيف؟"، "لعلك قد شعرت بـ..."، "هذا شيء غير معقول، هذا شيء عظيم!"
- اسألوهم عن الأشياء التي تريدون الاستفسار عنها منهم ولكن لا تحوّلوا المسألة إلى تحقيق
- خصصوا الوقت لكي تستمعوا لأطفالكم إذا أرادوا الكلام معكم عن أشياء مهمة – اتركوا الجريدة أو اقلقوا التليفزيون

لا تسبالغوا - فكللمات بسيطة تعمل فرقاً كبيراً.

خصصوا وقتاً لكي تقضوه مع أطفالكم

لقد تغيرت طريقة الحياة داخل الأسر في السنوات القليلة الماضية وأصبحت هناك ضغوط كثيرة على الوالدين والأطفال مما أدى إلى قلة الوقت الذي يقضونه سوياً. لكن قضاء الوقت مع أفراد الأسرة يعتبر أمراً هاماً بالنسبة للأطفال - والمراهقين أيضاً! فهذا يساعدهم على الشعور بالأمان والحب والحنان.

- اقضوا أوقاتاً طيبة مع بعضكم البعض تذكرونها بذكريات سعيدة فيما بعد - كالأجازات، وأعياد الميلاد، والحفلات، والنزهات.
- تناولوا وجبات الطعام سوياً - واقفوا التلفزيون.
- خصصوا بعض الوقت لمناقشة الأشياء التي تؤثر على جميع أفراد الأسرة.
- احتفلوا سوياً بالمناسبات الدينية والتقليدية الهامة.
- داوموا على العلاقات بينكم وبين أقربائكم كلما أمكن - فمن المهم أن يستطيع الأطفال تكوين علاقات مبنية على الثقة مع أكبر مجموعة ممكنة من الكبار.

شاركوا أطفالكم في الأمور العائلية

إعطاء أطفالكم المسؤولية وتشجيعهم على إبداء الرأي في القرارات الأسرية يساعد على بناء أسرة قوية يثق أفرادها ببعضهم ببعض. تجتمع أفراد الأسرة لمناقشة الأمور التي تهمهم، كوضع خطة للقيام برحلة أو إجازة، أو تحمل مسؤولية المهام المنزلية، كل ذلك يساعد الأطفال على الشعور بأنهم جزء من الأسرة وبأن لهم قيمة في هذه الأسرة.

- شجعوا أطفالكم على التعبير عن آرائهم، والإدلاء بها، للمشاركة في الأمور التي تهم الأسرة
- أعطوا لأطفالكم مسؤوليات تلائم أعمارهم - لا تدفعوهم للفشل
- ابدعوا في القيام بأي عمل ميكراً وأعطوا الفرصة لأطفالكم لكي يعملوا الأشياء المطلوبة منهم، بأنفسهم، وساعدوهم على أداء هذه الأشياء إذا احتاجوا للمساعدة
- تحكّموا في الأمور عن طريق الدعاية والتشجيع، لا عن طريق العقاب والتهديد.

الكمال في الوالدين شيء لا وجود له

مهمة الوالدين هي أهم مهمة في العالم. وقد تكون هذه المهمة صعبة في بعض الأحيان وقد تتطلب الكثير من الجهد. فعلى سبيل المثال قد تجدون صعوبة في التعامل مع أطفالكم. أو قد تشعرون أن العمل والمسؤوليات الأخرى يستهلكان الوقت المخصص للأسرة.

لا تياسوا - فصفة الكمال لا وجود لها في أي والد أو والدة! وتذكّروا أنكم كآباء وأمّهات يجب عليكم أن تهتموا بأنفسكم. فراعوا أن تفعلوا الأشياء التي تحبونها - مثل قراءة الكتب، والخروج للتمشية، أو تناول القهوة مع الأصدقاء.

وإذا أصبحت الظروف صعبة جداً بالنسبة لكم، لا تخافوا من التوجه إلى الآخرين لطلب المساعدة، كشرقاء الزوجية مثلاً، أو الأقارب، أو الأصدقاء أو الآباء والأمّهات الآخرين. وهناك بالطبع عدد كبير أيضاً من الخدمات الاجتماعية الموجودة التي يمكنها أن تقدم لكم المساعدة المتخصصة بسرية تامة.

Building a **good relationship** with your child

Having loving parents is crucial for children - although your teenager might run a mile before ever admitting it! A good relationship with their parents helps children to feel safe and secure. It also means they're more likely to be happier, healthier and to get on better with others.

Building a good relationship with your child takes time and effort - it doesn't happen overnight.

The key, as with any caring relationship, is trust, respect and good communication. Of course, the ability to laugh is also a big help.

Babies and young children

You can build strong, loving relationships with your child right from the start.

- ◆ Talk and sing to them
- ◆ Smile at them
- ◆ Give them lots of kisses and cuddles
- ◆ Make up games and have time to play together
- ◆ Learn to recognise what your baby is asking for - get to know their cries and facial expressions.

Listen to what your child says

Children and young people feel valued when adults listen to what they say. Of course, listening to kids is not always easy. Children think differently to adults and sometimes they don't have the words to express themselves clearly. Listening is more than just hearing - it's about understanding the feelings behind your child's words.

- ◆ Don't interrupt or finish off their sentences for them
- ◆ Don't jump in with a lecture or criticism - allow them to finish what they are saying
- ◆ Check with them that you understand what they're saying
- ◆ Show you're interested and encourage them to keep talking - *"How come?"*, *"So you must have felt ..."*, *"Really! How fantastic!"*
- ◆ Ask questions without turning it into an interrogation
- ◆ Make time to listen if your child has something important to tell you - put down the paper or turn off the TV!



Communicating effectively

Children quickly tune out if their parents start ranting or launch into a well-worn 'lecture'. Remember that **how** you say things to your child is just as important as **what** you say.

- ◆ Use a calm, reasonable tone of voice and keep eye contact
- ◆ Try not to discuss something important if you're feeling upset or angry
- ◆ Don't 'stand over' or intimidate your child
- ◆ Choose a time to talk about things when you're both relaxed
- ◆ Be clear about what you want or expect - *"Be home by 5 o'clock"* makes more sense to a child than *"I don't want you to be late today"*.
- ◆ Think about when and where you talk with your child. For instance, driving in a car can be a good place to start a conversation with your teenager.

Show you're interested

Children and young people lead very full lives - school, friends, sport, music, the list can be endless. What are the things that are important to your child or teenager? Sit down and ask them. Take an interest without being critical.

- ◆ Watch their favourite TV show and have a talk about it
- ◆ Spend the morning watching them play sport
- ◆ Get to know who your child's friends are and make them feel welcome in your home.



Children, like everybody, respond well when they receive encouragement, especially when it comes from their parents.

As your child gets older, start talking with them about your friends, work and the things that are important to you. This makes them feel like you're treating them as an adult.

Be encouraging

Positive encouragement builds self-esteem and gives a child the confidence to try out new things.

- ◆ Don't be shy - let your child know what you like about them!
- ◆ Take time to find out the good things they've done during the day
- ◆ Be specific with your encouragement - *"I really liked how you packed up all your toys so neatly!"*
- ◆ Praise them for doing their best.

A few simple words can make the world of difference.

Make time for being together

Families have changed a lot in recent years and there are more and more time pressures on parents and children. But spending time together as a family is very important to kids - yes, even teenagers! It helps them feel safe, loved and cared for.

- ◆ Have fun times together and create special family memories that you can talk about - holidays, birthdays, parties, picnics
- ◆ Have meals together - and turn off the TV!
- ◆ Put aside time to discuss things that affect the whole family
- ◆ Celebrate important cultural and religious festivals together
- ◆ Involve the extended family as much as possible - it's important for kids to be able to form trusting relationships with a wide range of adults.

Involve your children

Giving children responsibility and a real say in family decisions helps build a strong and trusting family. Getting together to discuss family issues, plan a holiday or take responsibility for household chores helps children feel included and valued.

- ◆ Encourage your child to speak up and share their opinions
- ◆ Give children responsibility that's appropriate to their age - don't set them up to fail



"The way that families relate to each other profoundly shapes a child's personal development and their view of the world. This means that the clarity and quality of communication between parents and children is of the utmost value. Poor communication is often a significant factor that contributes to the breakdown of family relationships. The foundation of a good relationship with your child is love, care and respect; and respect has to be shown both ways."

Ms Hend Saab, Psychologist

- ◆ Begin early and allow kids the chance to do things for themselves, giving them the support they need
- ◆ Keep control through humour and encouragement, not with punishment and threats.

There's no such thing as a perfect parent

Being a parent is the most important job in the world. At times it can also be very difficult and demanding. For instance, you might be having a hard time with your child. Or you might feel as though work or other responsibilities are taking up too much of your 'family time'.

Don't be discouraged - no parent is perfect! And remember that, as a parent, it's really important to look after yourself. So make sure that you have time to do the things you like to do - read a book, go for a walk or have coffee with a friend.

If a situation gets too hard, don't be afraid to turn to someone for help, such as your partner, a relative, a friend or another parent. Of course, there is also a wide range of community services available to give you professional, confidential help.

You'll find these listed in the 'Where to get help' section in this magazine

حماية الأولاد (الأطفال)

من الأذى هي مسؤولية الجميع

ليس بمقدور الأولاد (الأطفال) حماية أنفسهم. ولذلك عندما نظن أن هناك أولاد معرضون لخطر الإساءة أو الأذى عليك أن تقوم بعمل شيء ما للحفاظ على سلامة هؤلاء الأولاد (الأطفال).

متى يكون الأولاد (الأطفال) في حاجة إلى الرعاية والحماية؟

يصبح الأولاد (الأطفال) في حاجة إلى الرعاية والحماية، عندما يتبين لـ (DoCS) وبناء على المعلومات التي بحوزتها والتحقيقات التي أجرتها عن الولد (الطفل) وعائلته، أنه قد أصيب أو أنه معرض لخطر الإصابة بالأذى. وعليه يتوجب إتخاذ الإجراءات اللازمة لتأمين سلامة الولد (الطفل) ورعاية رفاهيته.

كيف تبلغ عن حالات سوء معاملة الأولاد (الأطفال) وإهمالهم؟

إذا كنت تظن أنه توجد خطورة على ولد (طفل) من تعرضه للأذى الجسدي أو الجنسي أو العاطفي أو الإهمال، عليك الإتصال بخط المساعدة التابع لـ (DoCS) على الرقم 132111. وبذلك تستطيع أن توقف الأذى عن هذا الولد (الطفل) وتحميه من صدمات قد تصيبه في المستقبل.

يمكنك الإتصال بخط المساعدة التابع لـ (DoCS) على مدار الساعة (24 ساعة في اليوم 7 أيام في الأسبوع) بكلفة مكاملة محلية.

وماذا ستفعل (DoCS)؟

يعمل لدى دائرة (DoCS) موظفون ذو تدريب مختص ولديهم معرفة جيدة بخلفيات العائلات الحضارية والدينية. يقوم هؤلاء الموظفون بتقييم مدى الخطورة التي تهدد الولد (الطفل) واحتياجات هذا الولد (الطفل) وعائلته من تبعات ومساعدة. وفي حال التأكد من تعرض الولد (الطفل) لخطر الإساءة يتعاون موظفو (DoCS) مع الدوائر الحكومية والهيئات الإجتماعية الأخرى لضمان توفير الحماية والرعاية المناسبيتين للولد (الطفل). وفي حال تعرض الولد (الطفل) لخطر مباشر ومحدد فإنه يوضع في مكان آمن.

إن حماية الأولاد (الأطفال) هي مسؤولية المجتمع ومهمة دائرة الخدمات الإجتماعية (DoCS) الرئيسية هي التعاون مع مختلف قطاعات المجتمع لمساعدة العائلات على حماية ورعاية أولادها.

إن مهمة تربية الأولاد (الأطفال) قد تكون ممتعة للوالدين، ولكنها قد تكون أيضاً مرهقة أحياناً، وينطبق ذلك خاصة على العائلات التي تعاني من صعوبات كثيرة. ولهذه الصعوبات التي تعاني منها العائلات أسباب كثيرة ومختلفة، كعدم الحصول على المساعدة الكافية أو وجود مشكلات في العلاقة بين أفرادها أو أن يكون الوالدين منفصلين عن بعض أو تقع مسؤولية تربية الأولاد (الأطفال) على عاتق أحد الوالدين. وهناك أسباب أخرى كالبطالة والمرض أو الوحدة والعزلة.

إن العائلات المهاجرة حديثاً معرضة أكثر من غيرها لل صعوبات والضغط.

ومع أن غالبية الأولاد (الأطفال) ينشأون في بيئة توفر لهم الرعاية الكافية، إلا أن بعض الأولاد (الأطفال) يتعرضون أحياناً لخطر الإصابة بالأذى أو الإهمال.

إن حماية الأولاد (الأطفال) هي مسؤولية المجتمع ومهمة دائرة الخدمات الإجتماعية (DoCS) الرئيسية هي التعاون مع مختلف يعتبر الأولاد (الأطفال) عرضة لخطر الإصابة بأذى إذا:

- لم يحصلوا على حاجتهم من الطعام والماوى والملبس.
- لم يحصلوا على حاجتهم من الرعاية النفسية والعاطفية مثلاً عدم حصولهم على الحنان والاهتمام المطلوبين.
- لم يحصلوا على العناية الطبية المطلوبة.
- تعرضوا للإساءة من الناحية الجسدية أو العاطفية أو الجنسية أو تعرضوا (للإهمال).
- تعرضوا لخطر الإصابة بأذى جسدي أو نفسي بسبب حدوث عنف منزلي في البيت.
- كانت معاملة المسؤولين عن رعايتهم تسبب لهم ضرراً نفسياً.
- كانوا بدون ماوى ولا يستطيعون الحصول على مأكّل أو ماوى أو مكان آمن.





Protecting children

is everyone's responsibility

Children are powerless to protect themselves, so if you suspect a child or young person is at risk of harm it's important that you take action to keep them safe.

It is the role of the community to protect children. One of the major roles of the Department of Community Services (DoCS) is to work with the community to support families to protect and care for their children and young people.

Being a parent can be very rewarding but also quite challenging at times. This is especially true for families under a lot of stress. Families may experience stress for many different reasons, such as not having enough support, relationship problems, being a single parent, unemployment, illness, loneliness or isolation. Recent migrant families may experience even more stress.

While the majority of children grow up in a caring and nurturing environment, there are times when a child or young person may be at risk of harm.

When is a child or young person at risk of harm?

They are at risk of harm when:

- ◆ their basic needs for things like enough food, shelter and clothing are not being met
- ◆ their psychological needs are not being met. For example, they may not be getting affection or stimulation
- ◆ they are not getting the medical care they need
- ◆ they have been physically, emotionally or sexually abused or ill treated
- ◆ there is domestic violence within the home placing them at risk of physical injury or psychological damage
- ◆ their parents or carers treat them in a way that could lead to psychological damage
- ◆ they are homeless and cannot get food, shelter or somewhere safe to stay.

Risk of harm refers to situations where these things are actually occurring to children or young people or where there is a high possibility of them happening.

When is a child or young person 'in need of care and protection'?

A child or young person is 'in need of care and protection' when DoCS assesses information about them and their family and decides they are at risk of harm and that action is needed to ensure their safety, welfare and well-being.

How to report child abuse or neglect?

If you think someone has been or is at risk of being physically, sexually or emotionally harmed or neglected contact **DoCS Helpline on 132 111**. By contacting DoCS you can help stop the abuse and protect the child from further harm. You can call DoCS Helpline 24 hours a day, seven days a week, for the cost of a local call.

What will DoCS do?

DoCS' specially trained staff, with appropriate knowledge of the family's cultural and religious background, will assess the risk of harm to the child and the need for support services for them and their family.

If a child or young person is considered to be at risk of harm, DoCS will work with other government departments and community partners to make sure they are receiving adequate care and protection. If they are considered to be in immediate and serious risk of harm they will be moved to a safe place.

For more information please contact DoCS on 9716 2255 to get your copy of the brochure 'Spot It-Help Stop It' or visit www.community.nsw.gov.au



"Migrant Arabic families can draw a great deal of inspiration and strength from the traditional Arabic family. By trying to rebuild the traditional support network, including the extended family, neighbourhood and school, we can help to ensure that our children are safer, happier, healthier and have a brighter future."

Mr Maan Abdallah, Muslim Foster Care Casework Coordinator, DoCS

فض الخلافات

قد تُفاجئون في يوم ما بأن أطفالكم قد كبروا وأصبحوا في سن المراهقة، فماذا تفعلون؟

باعتباركم آباء وأمهات، لا يوجد أمامكم مفر، ففكرة الهروب من المنزل لا تنفع، لأنكم كيرتم على ذلك. حان الوقت لكي تربطوا أزيمة الأمان لأن الطريق أمامكم وعر والرحلة في المرحلة التالية صعبة.

فترة المراهقة، بدون شك، هي فترة مليئة بالتقلبات. فأبناؤكم قد جاوزوا مرحلة الطفولة – ومع ذلك فهم لم يبلغوا سن الرشد بعد. والتوترات الداخلية التي يحس بها الشباب في هذا السن، تطفو، في كثير من الأحيان، إلى السطح الخارجي وتسبب التوتر في العلاقة بينكم وبينهم.

وباعتباركم آباء وأمهات لأبناء في مرحلة المراهقة، توقعوا حدوث خلافات. هذا شيء حتمي. لكن تنشئة الأطفال في مجتمع حضاري، يختلف عن المجتمعات التي نشأت أنتم فيها، يجعل مهمتكم أكثر تعقيداً.

الضغوط التي يعاني منها المراهقون

يشعر المراهقون، في خلال فترة المراهقة، بأشياء كثيرة تجذبهم في اتجاهات مختلفة. ويرجع ذلك إلى التغييرات الكثيرة التي تحدث لهم داخليا والتي تحدث للأشياء المحيطة بهم.

- فأجسامهم تطرأ عليها تغييرات كثيرة وهذا يسبب لهم الشعور بالخجل والارتباك
- الهرمونات التي توجد في أجسامهم تسبب لهم تغييرات عنيفة تؤثر على أحاسيسهم ومشاعرهم
- في محاولاتهم للتعرف على أنفسهم وفي محاولاتهم تجربة هويات مختلفة لشخصيتهم، يتمردون عليكم، في بعض الأحيان، ويتحدون سلطنتكم
- تصبح نقطة قبول أقرانهم لهم نقطة مهمة جداً، وهذا يعني أنهم يبدعوا في التصرف بطريقة مختلفة أو في فعل أشياء مختلفة يشعرون بضغوط عليهم للنجاح في دراستهم أو العثور على عمل ملائم، وهذا يسبب لهم الاضطراب والحيرة
- يحاولون تجربة معنى الاستقلال ويتعلمون طريقة اتخاذ القرارات، وهذا يعني أنهم يحتاجون لمساعدتكم وتوجيهكم
- إنهم مازالوا يريدون أن يسعدوا آباءهم وأمهاتهم (صدق هذا أو لا تصدقه!)، قد يبدو هذا غريباً إذا ما قارنتموه بكل الأشياء الأخرى التي يفعلونها.

سد الثغرة بين عالمين

وظيفتكم كأباء وأمهات، تنشئون أطفالكم في مجتمع متعدد الحضارات، كمجتمع أستراليا، تعتبر وظيفة صعبة، وخصوصاً إذا كان هناك تعارض بين القيم التربوية التي يحددها هذا المجتمع من طريقة تنشئة الأطفال إلى نوع التصرفات المسموح لهم بها، وبين القيم التي نشأت أنتم عليها.

توجد، بطبيعة الحال، فوائد كثيرة تعود من وراء تربية الأطفال في مجتمع متعدد الحضارات – فالأطفال يتعلمون أن لهم تراث يفتخرون به، وفي الوقت نفسه يتعلمون أن من الواجب احترام وتقدير الحضارات المختلفة الأخرى الموجودة حولهم.

إلا أنه عندما يكبر أطفالكم ويصلوا لمرحلة المراهقة ويبدعوا في قضاء أوقات طويلة بعيداً عن الأسرة، من الشائع، حينئذ، أن يحدث التوتر في العلاقة بينكم وبينهم. ومن المحتمل أن تدور في أذهان أطفالكم المراهقين أفكار جديدة تحثهم على اتباع أساليب مختلفة يجربونها ليروا ما إذا كانت "تصلح" لهم. وقد يبدعوا في التساؤل عن طبيعة الأمور التي تخص التقاليد والقيم الدينية التي تعتقدونها أنتم.

فمثلاً، قد يتوقع الآباء والأمهات من أبنائهم المراهقين اتباع القواعد، التي وضعوها لهم في البيت، من غير سؤال. مع أن الأمر يختلف عن ذلك خارج البيت، فتكوين وجهات النظر والقدرة على التعبير عن الآراء لا تعني بالضرورة عدم احترام هؤلاء الأحداث لآراء الآخرين.

راعوا الآتي:

- المراهقون مشتتون بين نَيْل القبول من رفاقهم لكي يظلوا في صحبتهم، وبين رضى الوالدين. تكلموا بصراحة مع أطفالكم عن المواقف التي تسبب التوتر في العلاقة بينكم. هل يمكن التوصل إلى حل وسط عن طريق فهم وجهة نظر الطرف الآخر؟
- باعتباركم آباء وأمهات، ما هي القواعد التي تعتقدون أن من الواجب التمسك بها؟ وما هي القواعد التي يمكن تغييرها أو تعديلها؟ اتباع المرونة في المعاملة لا يعني بالتبعية التخلي عن التقاليد التي تعتزون بها.
- من النادر أن تؤدي بعض الأفعال، كمعاقبة الأطفال أو وضع ضغوط شديدة أو صارمة عليهم، إلى تحسين الأوضاع بينكم وبينهم – بل إنها، على العكس، قد تؤدي في الغالب إلى زيادة الفجوة بينكم وبينهم.
- المراهقون، من جميع الخلفيات الحضارية، يستجيبون استجابة إيجابية لأبنائهم وأمهاتهم إذا استمع هؤلاء الآباء والأمهات لهم، وإذا عاملوهم باحترام وعدل وإذا اتبعوا طريقة ثابتة في المعاملة لا تتغير من يوم إلى آخر.

إنهاء الخلافات

ستنشأ الخلافات بينكم وبين أبنائكم المراهقين في وقت من الأوقات، لا مفر من ذلك. وقد يكون سبب هذه الخلافات، أحياناً، هو تفاوت وجهات النظر في الأمور التي تتعلق بالتقاليد والقيم التي نشأت أنتم عليها. وقد يكون السبب في أحيان أخرى هو كبر أطفالكم.

أياً كان السبب، فمن المهم أن تعملوا معاً لفض الخلافات التي تنشأ بينكم. لأن العناد والتشبث بوجهة النظر لن يؤدي إلا إلى ابتعاد أبنائكم عنكم. ومن ناحية أخرى، تجد أن المراهقين من الأبناء الذين تربطهم علاقات طيبة، ولو بأحد الوالدين على الأقل، نادراً ما يتعرضون لأية مشكلات خطيرة في حياتهم.

ليست هناك، في غالب الأمر، إجابات إما "بالصواب" أو "الخطأ" على المسائل التي تتعلق بالمشكلات التي تواجه أفراد الأسرة. ومع ذلك، فمن المهم أن تترقبوا الأمر وأن تسمعوا لما يقوله أبنائكم المراهقون لكم، فإن ذلك سيساعدكم على فهم ما يريدون التعبير عنه، حتى ولو لم تتفقوا معهم في الرأي.

إذا حدثت خلافات حادة بينكم:

- اعتدوا اجتماعات عائلية يشترك فيه جميع أفراد الأسرة واسمحوا لجميع الحاضرين بالكلام بوضوح وصراحة - حاولوا أن تستخلصوا الأفكار التي تمكنكم من التوصل إلى الحلول الممكنة
- اطلبوا من شخص يحترمه الجميع إما من الأقارب أو من الجالية أن يجلس وأن يتكلم مع الأسرة
- اطلبوا المساعدة أو النصيحة من شخص موثوق فيه من الجالية
- كونوا صداقات مع الآباء والأمهات الآخرين في جاليتكم - المساندة التي تحصلون عليها من "الأقارب" قد تكون لها أهمية كبيرة أيضاً. وقد تكتشفوا أن الآباء والأمهات الآخرين يواجهون نفس المشكلة التي تواجهونها أنتم.

لا تستطيعون التحمل؟

بالرغم من أن المشاعر التي تنتاب المراهقين كتنقلب المزاج، والضيق والعصيان تعتبر شيئاً طبيعياً، في بعض الأحيان، فإن هذا لا يعني أن يقبل الآباء والأمهات السلوك غير المقبول منهم وأن يسكتوا عليه، وخصوصاً إذا تطور الحال إلى العنف الجسماني. عندئذ قد تضطرون إلى السعي للحصول على المساعدة اللازمة من جهة أخرى خارج البيت.

هناك الكثير من الجهات والكثير من المنظمات التي تقدم المساعدة والمساندة التي تلزمكم وهي تراعي السرية عند تقديم هذه الخدمات. وتذكروا أنه: لا توجد مشكلة يمكن اعتبار أنها فظيعة أو مخجلة للدرجة التي تحول دون الكلام عنها أو الإفصاح بها.

- تكلموا مع المستشار المختص في مركز الصحة الاجتماعي المحلي
- من الممكن عمل الترتيبات اللازمة لإجراء مقابلة مع المستشارين المختصين لمساعدة المراهقين ممن يتكلمون بلغتكم عن طريق الاتصال بمركز الصحة العقلية عبر المجتمعات الحضارية
- Transcultural Mental Health Centre: على الرقم: (02) 9840 3800
- يمكن توفير مساعدات من نوع متخصص للآباء والأمهات والأحداث من خلال وحدات علاج المراهقين في العائلة وخدمات التوسط Adolescent Family Therapy and Mediation Service على الرقم: (02) 9890 1500

التفاوض لا التزمّت

ابنتك الشابة تتطلع منذ أسابيع إلى الذهاب إلى حفلة عند إحدى صديقاتها - وأنت تعرف قيمة هذه الحفلة بالنسبة لابنتك. ومع ذلك، فأنت قلقٌ عليها وعلى سلامتها وتخاف عليها إذا رجعت إلى البيت في وقت متأخر من الليل. ولذلك فأنت تصمم على رجوعها إلى البيت قبل الساعة 11. لا نقاش - تكوني في البيت قبل 11. فتصرخ قائلة، "ولكن هذا الوقت مبكر جداً - الأحسن لي أن لا أذهب بالمرّة! كل أصدقائي سيضحكون عليّ." وتجري غاضبة إلى حجرتها.

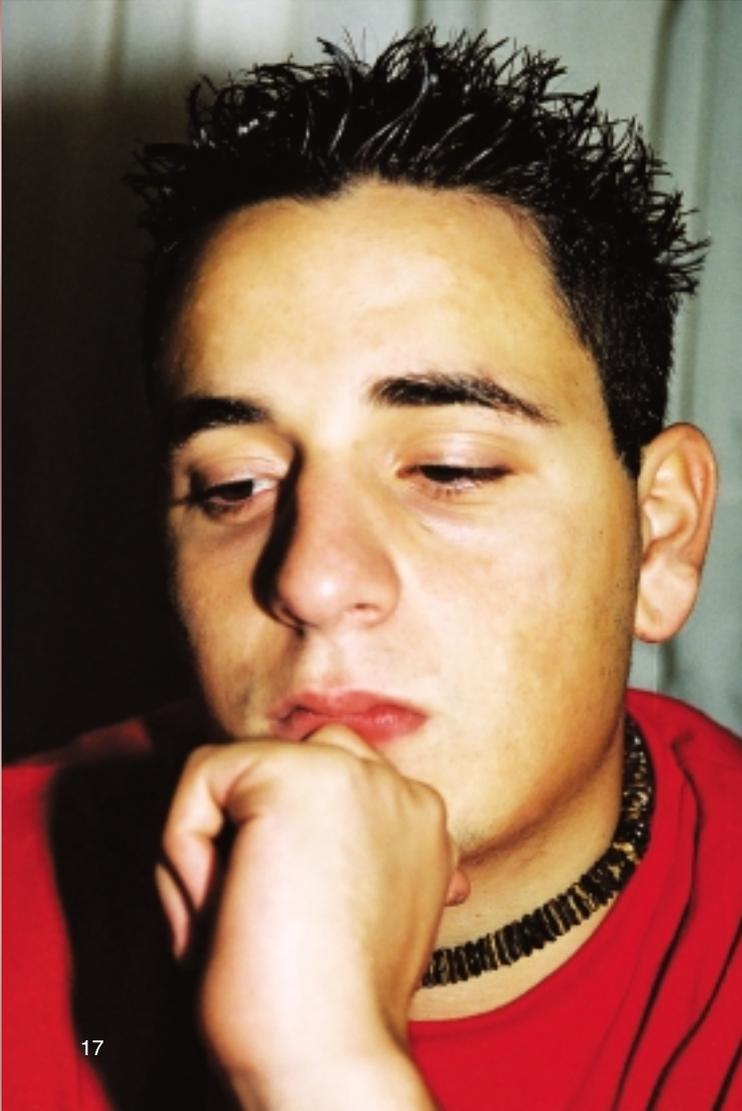
هل من الضروري أن تعود ابنتك إلى البيت قبل وقت معين؟ أو أن الأمر الذي يقلقك هو سلامتها؟ إذا كان الأمر يتعلق بسلامتها، فهناك وسائل أخرى يمكنك أن تحل بها هذه المشكلة - أعطها بعض النقود لكي تعود إلى البيت في تاكسي، أو اسمح لها بقضاء الليلة مع صديقة لها، أو اذهب بنفسك لكي ترافقها من الحفلة وتعود بها إلى البيت.

التفاوض مع أبنائكم من الشباب لإيجاد حل سيساعد على استجابتهم لكم بطريقة إيجابية، وهذا أفضل من أن تصدروا لهم أوامر وتطلبوا منهم أن ينفذوا ما تقولون.

كونوا إيجابيين

الآباء والأمهات الذين تربطهم علاقات قوية بأبنائهم المراهقين، غالباً ما يجدون حلاً للمشكلات التي تواجههم عند حدوثها. وإليك بعض الطرق التي يمكنكم اتباعها لتنمية الثقة والاحترام المتبادلين بينكم وبين أبنائكم المراهقين:

- تعلموا أن تمزحوا سويًا وأن تقضوا معاً أوقاتاً يملؤها اللهو والمرح
- كونوا إيجابيين وشجعوا أولادكم - لاحظوا التصرفات الحسنة التي يتصرف بها أطفالكم ولا تتجاهلوا ما يفعلونه من الأعمال الطيبة
- احترموا خصوصيات أطفالكم
- كونوا دائماً بجانب أطفالكم عندما يحتاجون لمساعدتكم
- تقرّبوا منهم وتعرّفوا على الأشياء التي تهتمهم
- لا تخافوا من قول كلمة "أسف" إذا صدرت منكم أخطاء
- أظهروا اهتمامكم بهم - فإنهم يريدون بالفعل أن يعرفوا إنكم تحبونهم وإنكم ستكفون بجانبهم إذا احتاجوا لمساعدتكم!





Coping with **Conflict**

So what do you do when you wake up and find your child has turned into a teenager? As a parent, you're too old to run away from home. It's time to fasten the seat belt because you're in for a bumpy ride.

It goes without saying that adolescence is a turbulent time. Your teenager is no longer a child - but they are still not an adult. The tension they feel in themselves often spills over into the relationship they have with you.

As the parent of a teenage child, conflict is par for the course. But raising a child in a culture that is different from your own can make the job even more complicated.

Pressures on teenagers

During adolescence, teenagers feel pulled in a hundred different directions by all the changes that are taking place in and around them.

- ◆ Their body is changing, which can make them feel awkward and embarrassed.
- ◆ They have hormones racing around inside, which leaves them stuck on an emotional roundabout.
- ◆ They are discovering who they are and trying out different identities, which means they can be rebellious and challenge your authority.
- ◆ Being accepted by their peers takes on even greater importance, which means they may start acting or behaving differently.
- ◆ They feel under pressure to do well at school or find the right job, which can make them anxious and uncertain.
- ◆ They are testing their independence and learning to make decisions for themselves, which means they'll need your support and guidance.
- ◆ They still want to please their parents (believe it or not!), which can seem at odds with everything else that's going on for them.

Bridging two worlds

Being a parent in a multicultural society like Australia can be very challenging, particularly if community values about how children should be raised and how they should behave are different from your own.

Of course, there are many benefits to bringing up children in a diverse community - they can be taught to be proud of their heritage and still learn to value and appreciate the differences in the other cultures around them.

However, as your child reaches adolescence, and starts spending more time away from the family, it's common for tensions to flare up. Your teenager might be experimenting with new ideas and approaches to see how they 'fit'. They might start to question your cultural and religious values.

For instance, at home teenagers might be expected to obey rules without question. Yet outside the home, it is not necessarily disrespectful for young people to have their own views and to express themselves.

Keep in mind:

- ◆ Teenagers are often torn between fitting in with their friends and the expectations of their parents. Talk openly with your child about these tensions. Can you reach a solution through understanding each other and compromise?
- ◆ As a parent, what rules do you want to keep? What rules could be changed or modified? Being flexible does not mean that you are letting go of your traditions.
- ◆ Punishing your child or enforcing even more strict standards rarely improves things - often the divisions between you and your teenager just get deeper.
- ◆ Teenagers, in all cultures, respond positively when their parents listen to them, treat them with respect and are fair and consistent.

Managing conflict

It's inevitable that there will be times when you and your teenager lock horns. Sometimes the reason for this comes down to a clash of cultures and values. Sometimes it is just because your child is growing up.

Whatever the reason, it's important to try and work towards resolving your differences. Sticking rigidly to your ideas could mean that your child turns away from you. On the other hand, teenagers who have a good relationship with at least one parent are less likely to get into serious trouble.

There are often no 'right' or 'wrong' answers to solving a problem. Rather, it's important to take the time to listen to your teenager and understand what they're saying, even if you don't agree with them.

If you're having serious conflict:

- ◆ hold a family meeting and allow everyone to talk openly and honestly - look for a variety of possible solutions
- ◆ ask a respected relative or community member to sit down and talk with the family
- ◆ seek help and advice from someone in your community who you trust
- ◆ develop friendships with other parents in your community - the support of an 'extended family' can be very important. Other parents might be having the same struggles.



not go at all! All my friends will laugh at me," she shouts as she storms off to her room.

Is it important that your daughter is home by a particular time? Or is her safety your main concern? If it's about safety, then there might be some other ways to solve the problem - money for a taxi fare home, staying the night with a friend, collecting her from the party yourself.

Negotiating a solution will get a more positive response from your teenager rather than simply demanding that they do what you say.



"Parents and children, as you journey together through the turbulent period of physical, emotional, spiritual and social change, do not be afraid to be honest with yourselves and with each other. Listen to each other and try to understand each other. Otherwise, you may end up walking separate paths and lose the very thing you

value and desperately strive to protect. You are not alone. Ask, seek and find."

Father Geoffrey Abdallah

Staying positive

Parents who have strong relationships with their teenagers are often in a good position to deal with problems that come up. Here are some ways to build trust and respect with your teenager.

- ◆ Learn to joke and have fun with each other.
- ◆ Be positive and encouraging - notice the good things they do.
- ◆ Respect your child's privacy.
- ◆ Be available for them.
- ◆ Get to know them and the things they're interested in.
- ◆ Don't be afraid to say sorry if you've made a mistake.
- ◆ Show them that you care - they really do need to know that you love them and will be there for them!

Not coping?

Although it's normal for teenagers to have times when they're moody, irritable and rebellious, this doesn't mean that parents should tolerate unacceptable behaviour, especially if it escalates into physical violence. You might reach a stage when you need outside help.

There are many people and organisations that can offer confidential help and support. And remember: no problem is too terrible or embarrassing to talk about.

- ◆ Talk to a counsellor at your local community health centre.
- ◆ Adolescent and bilingual counsellors can be arranged through the Transcultural Mental Health Centre: (02) 9840 3800.
- ◆ Expert assistance for parents and young people is available through the Adolescent Family Therapy and Mediation Service: (02) 9890 1500.

Negotiating not insisting

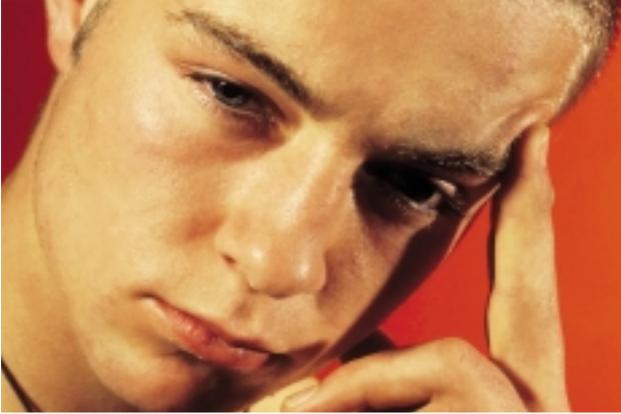
Your teenage daughter has been looking forward to going to a friend's party for weeks - you know it means a lot to her. However, you're worried about her getting home safely late at night. So you insist that she's home by 11 o'clock. No debate - home by 11. "But that's so early - I may as well

كيف تعالجون الامور المتعلقة بالمخدرات مع اولادكم

في عالم اليوم يحتك الكثير من الشباب بتجربة تعاطي المخدرات. وباعتباركم آباء وأمهات قد تجدوا صعوبة كبيرة في التعرف على ما هي أمثل الطرق لمعالجة هذا الموضوع.

ووجودكم في مجتمع متعدد الحضارات قد يضاعف من حدة هذه المخاوف. فعراويل اللغة قد تؤدي إلى اتساع الهوة بينكم وبين أبنائكم المراهقين وإلى صعوبة التفاهم بينكم.

يحصل الشباب على معظم المعلومات التي تتعلق بالمخدرات من أصدقائهم وهي غالباً ما تكون غير صحيحة. أحسن الطرق التي تستطيعون أن تساعدوا بها أبنائكم المراهقين هي التسلح بالمعرفة في هذا المجال. تعرفوا على الحقائق أولاً ثم ناقشوها معهم.



حقائق عن المخدرات

ما هي المخدرات؟

المخدرات هي مواد تؤدي إلى تغيير وظائف الجسم والعقل.

وهناك عقاقير قانونية وأخرى غير قانونية. العقاقير القانونية تشمل المشروبات الكحولية، والتبغ، والكافيين، والأدوية. والمخدرات غير القانونية تشمل الماريوانا، والاكستاسي، والأمفيتامين ("سبيد" مثلاً)، وإل إس دي، والكوكائين، والهيروين.

وتوضع في الغالب قيود على العقاقير القانونية مما يجعل بيعها أو استعمالها أمر غير قانوني. فبيع المشروبات الكحولية والسجائر للأطفال تحت سن 18 سنة، مثلاً، هو شيء غير قانوني.

المراهقون وتعاطي المخدرات

يتعاطى المراهقون المخدرات لنفس الأسباب التي يتعاطاها البالغون: للاسترخاء، حتى يُقبلوا في جماعة معينة، أو للاستمتاع بأوقاتهم، أو للتغلب على القلق، أو الملل، أو للتغيير.

الكثير من الشباب يتعاطون المخدرات على سبيل التجربة فقط ومن المهم أن نتذكر أن هذا لا يؤدي بالضرورة إلى الإدمان.

ومع هذا، فهناك مخاطر أخرى تترتب على تعاطي المخدرات. فقد يصيب المراهقين الضرر أو يتعرضون للحوادث من جراء السكر أو تعاطي العقاقير.

وقد تكون مشكلة تناول المخدرات، في بعض الأحيان، جزءاً من مشكلة أكبر، كالشعور بعدم الانتماء إلى المجتمع المدرسي، أو المعاناة من مشاكل في البيت، أو وجود صعوبة في التقرب من الأشخاص الذين يشعرون بجاذبيه نحوهم ... إلخ. بعض المراهقين يتعاطون المخدرات للتهرب من عالم مخيف أو لكسر حدة الواقع.

إذا كنتم تعتقدون أن أبنائكم المراهقين يتعاطون المخدرات، فعليكم أن تفكروا في الأسباب التي قد تدفعهم إلى ذلك. تحدثوا معهم عن ذلك وابتحوا عن حلول.

إذا شعرتم بالقلق على أبنائكم المراهقين فلا تتردوا في طلب المساعدة من المتخصصين. وقد يستفيد أبنائكم المراهقون من التحدث مع أحد أصدقاء العائلة أو أحد الأقارب الذين يتقون بهم.

ما هي خطورة المخدرات؟

تعاطي أي نوع من العقاقير فيه خطورة. وينطبق ذلك بالذات على العقاقير غير القانونية لأنها غالباً ما تكون مخلوطة بمواد أخرى. وهذا يعني أن الشخص الذي يتناول هذه المخدرات لا يضمن نوعية المواد الموجودة فيها ولا درجة تركيزها.

إساءة تعاطي الأدوية قد يسبب خطراً جسيماً أيضاً. وباعتباركم آباء وأمهات، من المهم أن تكونوا على دراية بأنواع الأدوية التي تباع بالروشتة وبدونها، وأن تكونوا على دراية بالآثار الجانبية للأدوية وبأهمية تعاطي الجرعات الصحيحة.

استعمال المواد الأخرى كالبنزين، والصبغ، "المستنشقات" الكيميائية الأخرى مثلاً، قد يكون فيه ضرراً بالغاً أيضاً.

ومع ذلك، فمن المهم أن تتذكروا أن تدخين التبغ وشرب الخمر يؤدي إلى حدوث أغلب حالات الوفيات أو النداي في المستشفيات من مجموع الحالات المتعلقة بتعاطي العقاقير.

تعاطي المخدرات وشرب الخمر وقيادة السيارات

قيادة السيارات بعد تعاطي العقاقير، أو قيادة السيارات تحت تأثير الخمر حينما يزيد تركيزها في الدم عن الحد القانوني، هي أمور في غاية الخطورة. علاوة على أنها غير قانونية.

المخدرات والمشروبات الكحولية تبطن عملية اتخاذ القرارات وتبطن استجابة الشخص للمؤثرات الخارجية. وتغير أيضاً الطريقة التي يشعر بها، وتؤدي إلى إعطائه إحساس زائف بالثقة بالنفس. وقد يستهون الشخص بالمخاطر المحيطة به ويعتقد أنه يقود سيارته بأمان مع أن الأمر قد يكون، في الواقع، غير ذلك تماماً.

الحد القانوني للمشروبات الكحولية في نيو ساوث ويلز هو:

- * 05. لحاملي رخص القيادة الكاملة
- * 02. لمن يتعلمون القيادة (L) ولحاملي الرخص الاحتياطية (P) (شرب أي قدر من الكحوليات قد يسبب وصول تركيز الكحول في الدم إلى نسبة أعلى من هذا الحد)

يتسبب الكحول في إحداث حالة من كل 5 حالات من الوفيات الناجمة عن حوادث السيارات.

والركوب في السيارات التي يقودها أشخاص يكونون تحت تأثير المخدرات هو أمر خطير أيضاً.

خط الادوية

من الخطر خلط أي نوع من الادوية، بما في ذلك الكحول، بأية أنواع أخرى من العقاقير. إذ أن ذلك يؤدي إلى مضاعفة حدة الآثار الناجمة عن معظم هذه العقاقير. ومن ناحية أخرى قد يؤدي خلط المضادات الحيوية، مثلاً، ببعض العقاقير الأخرى إلى إبطال مفعولها من الناحية العلاجية.

خلط بعض الادوية معاً قد يؤدي إلى تقليل قدرتنا على أداء أبسط الأعمال قليلاً بالغا. خلط الكحول مع المخدرات بالذات، يشكل خطورة كبيرة جداً.

كيف تستطيعون المساعدة

ان للأباء والأمهات تأثير إيجابي فعال على أطفالهم. تسلحوا بالمعرفة للحصول على الحقائق التي تتعلق بالمخدرات وتحذروا بصراحة مع أطفالكم واستمعوا لهم.

ونزد فيما يلي بعض الوسائل التي قد تجدوا فيها فائدة:

- * تحدثوا مع أبنائكم المراهقين واستمعوا لهم
هذا هو مفتاح التفاهم بين أفراد العائلة. وكلما تعرفتم على حياة أبنائكم المراهقين وعلى المخاوف التي تتناهبهم، كلما

سهلت عليكم عملية تحديد المشكلات التي يواجهونها وحلها قبل تفاقمها.

- * سلحوا أنفسكم بالمعرفة الجيدة عن المشروبات الكحولية والادوية والمخدرات الأخرى
هذا سيساعدكم على الرد على الأسئلة التي يوجهها لكم أبنائكم المراهقون. وسيساعدكم أيضاً على تكوين وجهة نظر تجاه الموضوعات التي تتعلق بالعقاقير قبل الخوض في مناقشات معهم بوقت كافٍ.
- * تأكدوا من أن يعرف أبنائكم أنكم تحبونهم وأنكم على استعداد للوقوف بجانبهم دائماً حتى ولو لم تتفقوا معهم في جميع الأحيان على التصرفات التي يتصرفون بها
سيكون الأبناء أكثر استعداداً لمناقشة مشكلاتهم معكم ومشاركاتكم في المخاوف التي تتناهبهم إذا كانوا يتقون بكم. فلا بدليل للمحبة.
- * تفاوضوا معاً لوضع القواعد التي تحدد التصرفات المقبولة تحدثوا مع أبنائكم المراهقين عن أنماط التصرفات المقبولة، وأنماط التصرفات غير المقبولة. اثبتوا على رأي واحد، لا يتغير بين يوم وأخر، وتأكدوا من أن يعرف أبنائكم المراهقون تبعات عصيان هذه القواعد.
- * تعرفوا على أصدقاء أبنائكم المراهقين وعلى آبائهم وأمهاتهم
يمكن الأباء والأمهات من مساعدة بعضهم البعض عن طريق الالتقاء للتحدث معاً عن مصادر القلق المشتركة، وعن طريق الاتفاق على أساليب موحدة لمعالجة بعض المشكلات التي تواجههم.
- * كونوا قدوة حسنة
راعوا أن يكون شريككم للخمر وتعاطيكم للادوية والعقاقير في حدود أمانة ومعقولة.
- * فكروا في المشكلات قبل وقوعها
ماذا سيكون جوابكم إذا صرح أبنائكم المراهقون لكم بأنهم شربوا الخمر، أو تعاطوا الحشيش؟ التفكير في مثل هذه الأمور مسبقاً سيساعدكم على معالجة هذه المشكلات في حالة ما إذا نشأت أو في حالة وقوعها.

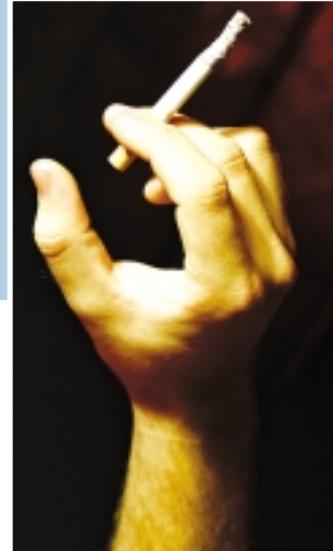


How to approach drug issues in your family

In today's world many young people come across drugs. As a parent it can be very difficult to know the best way to deal with this.

Being a parent in a multicultural society can add to those concerns. Language barriers can widen the gap between you and your teenager and make communication difficult.

Young people get most of their information about drugs from their friends and often it's inaccurate. One of the best ways you can protect your teenager is to become informed. Find out the facts first and then discuss the issues with them.



The facts on drugs

What are drugs?

Drugs are substances that change how a person's mind or body works.

There are both legal and illegal drugs. Legal drugs include alcohol, tobacco, caffeine and medications. Illegal drugs include marijuana, ecstasy, amphetamines (eg speed), LSD, cocaine and heroin.

There are often restrictions on legal drugs that can make their sale or use illegal. For example, it is illegal to sell alcohol and cigarettes to children under 18 years.

Drug use and teenagers

Teenagers take drugs for the same reasons adults do, to relax, to be part of a group, for enjoyment or to cope with stress, boredom or change.

Many young people experiment with drugs but it's important to remember that this does not necessarily lead to the long-term use of drugs.

There are, however, other risks with drug use. Teenagers may suffer harm or have accidents when they are intoxicated or using drugs.

Sometimes, drug problems are part of a much larger problem, like not fitting in at school, difficulties at home, not knowing how to approach people they're attracted to etc. Some teenagers use drugs to shut out a frightening world or to rub off the hard edges of reality.

If you think your teenager is using drugs, don't panic. Think about why your teenager may want to use drugs, talk with them about it and look for solutions.

If you are worried about your teenager don't hesitate in getting professional help. It may be helpful for your teenager to talk to a family friend or relative they trust.

How dangerous are drugs?

Taking any drug is risky. This is especially true of illegal drugs because they are often mixed with other substances.

This means a person can never be sure what's in the drug nor how strong it is.

Misusing medicines can also be very dangerous. As a parent, it's important that you're well informed about over-the-counter and prescription medicines and are aware of such things as side-effects and the importance of the correct dosage.

Using other substances such as petrol, glue and other chemical 'inhalants' can also be very harmful.

It is important to remember however that the use of tobacco and alcohol lead to the majority of drug-related deaths and hospitalisation.

Drug use, alcohol and driving

It's especially dangerous to drive after taking drugs or to drive over the legal alcohol limit. It's also illegal. Drugs and alcohol slow down decision-making and the ability to respond. They can also change the way a person feels and increase confidence. A person may underestimate dangers and think they're driving well when they're not.

In NSW the legal alcohol limit is:

- ◆.05 for fully licensed drivers
- ◆.02 for L and P-plate drivers (drinking any alcohol at all may put a person over the limit).

About one in five fatal accidents involve alcohol.

It's also dangerous to be a passenger in a car when the driver is affected by drugs.

Mixing drugs

It is dangerous to combine any drug, including alcohol, with other drugs. The effects of most drugs are intensified, though in some cases, for example antibiotics, the therapeutic effects can be neutralised.

Some drug combinations dramatically reduce our ability to do even simple tasks. Mixing alcohol with other drugs is especially risky.



“It’s very important that as a community we demystify and destigmatise seeking help. Our children’s health is our priority and it’s important that we don’t feel embarrassed about seeking help when problems arise.”

Dr Karima Attia-Soliman

How you can help

Parents can have a strong positive influence on their children. Learn the facts about drugs and talk and listen openly to your children. Be careful about your own use of drugs and the message this sends to your children.

Below are some strategies you may find useful:

◆ Talk to your teenager and listen to them

This is the key to building understanding and trust in your family. The more you know about your teenager’s life and their concerns, the easier it will be for you to pick up a problem before it gets too big.

◆ Get yourself well informed about alcohol and other drugs

This will help you answer questions that your teenager asks. It will also help you work out your own views about drugs well before you have to discuss the issues with them.

◆ Make sure your teenager knows you love them and will always try to be on their side, even if you don’t always agree with their behaviour

They will be more willing to share their problems if they feel they can trust you. There is no substitute for being loved.

◆ Negotiate some rules about okay behaviour

Talk with your teenager about what sort of behaviour is okay, and what’s not. Be consistent and make sure they know what will happen if they break the rules.

◆ Get to know your teenager’s friends and their parents

Parents can help each other by getting together to talk about their worries and by agreeing to handle some problems in the same way.

◆ Set a good example

Keep your own use of alcohol, medicines and other drugs within safe and sensible limits.

◆ Think about problems before they happen

How would you respond if your teenager told you they had too much to drink or had tried cannabis? Thinking about these things in advance will help you to handle these issues if and when they arise.



Source:

- ◆ Drug Programs Bureau, NSW Health
- ◆ NSW Family Drug Information Kit: Family Booklet, NSW Premier’s Department



"التصرفات العدوانية" – كيف تساعد طفلك

كيف أعرف إذا كان طفلي يتعرض لـ"التصرفات العدوانية" ؟
بعض العلامات التي تدل على حدوث "التصرفات العدوانية" تشمل:

- أن لا يريد الذهاب إلى المدرسة
- أن يقول أن ليس له أصدقاء
- أن يعاني تحصيله المدرسي
- أن تظهر عليه علامات البؤس كالشعور بالغضب، أو الضيق، أو الانطواء، أو يعاني من اضطرابات في النوم أو الأكل.

ماذا افعل إذا تعرض طفلي لـ "التصرفات العدوانية" ؟
إذا تعرض طفلك لـ"التصرفات العدوانية" يمكنك أن تتخذ خطوات كثيرة إيجابية لمساعدته:

قل لطفلك أن "التصرفات العدوانية" غير مقبولة وغلط – هذي
بال طفلك وأكد له أن "التصرفات العدوانية" غلط وأنها ليست غلطته.

لا تستهون بمخاوف طفلك ومشاعره – عندما تتكلم مع طفلك من المهم أن تكون صبوراً وأن تستمع له. يشعر الأطفال غالباً بالخجل والحرج عند الكلام عن هذا الموضوع وقد يكون الكلام معك فيه قد تطلب منهم قدراً كبيراً من الشجاعة.

هذي بال طفلك – تأكد من أن طفلك يعرف أنه يمكن أن يعتمد على مساندةك وتأييدك له وأنه يمكنه أن يتوقع منك المساعدة لاجتياز هذه الفترة.

لا توعده بكنم سر "التصرفات العدوانية" – من المهم أن تعرف مدرسة الطفل بما يحدث. تكلم مع معلم طفلك. المدرسة عليها مسؤولية أن يشعر الطفل بالأمان فيها وأيضاً مسؤولية الذهاب إليها بدون خوف.

تكلم مع طفلك وحاول أن تصل معه إلى حل لهذه المشكلة –
ساعد طفلك على تعلّم طرق يستطيع التغلب بها على "التصرفات العدوانية" مثل تكوين مهارات التفاهم مع الآخرين، وتأكيد شخصيته.

ساعد طفلك أن يتعلم كيف يتجاهل "التصرفات العدوانية" –
حيث أن أولئك الذين يقومون بتلك الأعمال ينتظرون رد فعل من ضحاياهم. إذا كان طفلك يتلقى مضايقات شفهية، تجاهل هذه المضايقات يساعد غالباً على توقفها.

ساعد طفلك على بناء ثقته بنفسه – عندما يشعر الأطفال بالثقة في أنفسهم فإنهم لا يتأثرون بالمضايقات ويستطيعون التغلب على المشكلات التي يلاقونها.

يوجّه الأطفال التصرفات العدوانية" على الأطفال الآخرين لأسباب كثيرة مختلفة

بعض الأطفال يظنون أن "التصرفات العدوانية" تجعلهم محبوبين أكثر، والبعض الآخر يحبون التحكم في الآخرين وتسبب الأذى لهم. بعض الأطفال الذين يواجهون "التصرفات العدوانية" هم أنفسهم كانوا ضحايا هذه التصرفات في وقت من الأوقات، والبعض الآخر يعتقد أنها وسيلة للهو والتسلية ولا يعرفون مدى الأذى الذي تسببه هذه التصرفات للآخرين.

حدثت "التصرفات العدوانية" بسبب الغم والحزن للأطفال والآباء. يكره الآباء رؤية أطفالهم في ألم، ومن الطبيعي أن يحاولون حمايتهم من الأذى.

والتصرفات العدوانية" لا تقتصر على مجموعة من عمر معين، أو على جنس معين أو مكان معين. قد يعتدي كل من البنات والأولاد بـ"التصرفات العدوانية" على الآخرين، كما أنهم قد يتعرضوا لها. وهي تحدث في الأماكن التي يتواجد فيها الأطفال معاً: كدور الحضانة، والمدارس، والملاعب، ومراكز الرياضة.

ويتعرض أغلب الأطفال للمضايقات و"التصرفات العدوانية" في وقت ما من حياتهم. وبالرغم من أنك قد لا تتمكن دائماً من أن تمنع حدوث "التصرفات العدوانية" فإنك تستطيع أن تعلم طفلك بعض المهارات الهامة التي تساعد على التغلب على هذه المشكلة ومنع حدوثها مرة أخرى لهم.



من المهم الانتباه إلى خطورة "التصرفات العدوانية" "bullying". فإذا استمرت "التصرفات العدوانية" على طفلك، أو زاد إحساسه بالضيق الشديد، من المهم أن تطلب المساعدة من شخص متخصص. يمكنك أن تبدأ بالكلام مع مستشار المدرسة أو طبيب الأسرة بخصوص هذا الأمر.

غوريا حبيب، موظفة المعلومات الاجتماعية لجالبات NESB (للجالبات المنحدرة من خلفيات لغوية غير الإنجليزية)، دارة التعليم والتدريب.

ما هي "التصرفات العدوانية" ؟

أول ما يخطر على بال معظم الناس عند ذكر كلمة "التصرفات العدوانية" هو فكرة استعمال العنف الجسماني. إلا أن "التصرفات العدوانية" لها معنى أكبر من ذلك بكثير. "التصرفات العدوانية" قد تكون:

- شفهية – مثل الشتائم، والتحقير، والتهديد
- جسمانية – التعرض للكدمات، أو العثرات، أو الرفس، أو سرقة أغراض الطفل أو تخريبها
- اجتماعية – إهمال الطفل، أو نبذ، أو تناقل إشاعات سيئة عنه
- نفسية – النظر بنظرات تهديد، أو الإشارات اليدوية البذيئة، أو مراقبة الطفل وتتبع حركاته في الخفاء

لا بد من الانتباه لخطورة "التصرفات العدوانية"

من المهم أن ينتبه الآباء والمعلمون إلى خطورة "التصرفات العدوانية". فهي تسبب مضايقات كثيرة للأطفال وقد يكون لها آثار طويلة المدى.

الآثار قصيرة المدى

بالرغم من أن بعض الأطفال لهم قدرة على التحمل ولا يتأثرون بالاعتداءات التي تنجم عن "التصرفات العدوانية" والمضايقات، إلا أنه من الممكن أن يكون لهذه الاعتداءات تأثير على ثقة الطفل بنفسه وتجعله يشعر بالوحدة، أو الحزن، أو الاكتئاب، أو الغضب، أو الخوف أو الارتباك.

الآثار طويلة المدى

مع الكبر قد يشعر الشخص بعدم الثقة بالنفس، ويعاني من حالات من الاكتئاب، والعزلة الاجتماعية.

تأكد من أن طفلك يعرف أن "التصرفات العدوانية" ضده ليست خاطئة

الحقائق

- في أستراليا، ما بين 1 إلى 5 و1 إلى 7 من الطلاب يبلغون عن حدوث "التصرفات العدوانية" مرة في الأسبوع أو أكثر.
- "التصرفات العدوانية" تحدث في المدارس الثانوية أكثر من المدارس الابتدائية.
- في المدارس الابتدائية يتكرر حدوث "التصرفات العدوانية" في الصفوف العليا أكثر من الصفوف الأخرى.
- في المدارس الثانوية تحدث "التصرفات العدوانية" في عام 8 و عام 9 أكثر أنواع "التصرفات العدوانية" شيوعاً هي الاعتداءات الشفهية.
- الصبيان أكثر من البنات من ناحية توجيه "التصرفات العدوانية" وتلقيها.

إذا استمرت "التصرفات العدوانية" على طفلك، أو زاد إصاحه بالكرب زيادة شديدة فمن المهم أن تطلب مساعدة من شخص متخصص. تكلم مع مستشار المدرسة أو طبيب الأسرة لكي تعرف كيف تحصل على مساعدة لطفلك.



التصرفات العنصرية

التصرفات العنصرية تشمل: الاستخفاف بالآخرين، توجيه إهانات عنصرية، وتخريب الممتلكات، وتسبب مضايقات عنصرية، وعمل دعاية عنصرية، والتجريح العنصري، والاعتداءات الجسدية. ويعاني الأطفال من التعرض للتصرفات العنصرية من خلال التعرض لـ"التصرفات العدوانية".

والتقارير التي وردت من الخط التليفوني لمساعدة الأطفال، وهي خدمات استشارية تليفونية، تدل على أن البلاغات التي ترد من أطفال سكان أستراليا الأصليين، ومن الأطفال من خلفيات لغوية غير الإنجليزية تزيد بنسبة 30% عن الأطفال الآخرين.

أحسن طريقة تستطيع أن تساعد بها أطفالك هي أن تفهمهم كيف يقدرُوا قيمة حضارتهم وديانتهم وأن يسلّموا بها، وفي نفس الوقت يحترموا طبيعة الاختلافات الموجودة بينهم وبين الطلاب الآخرين.

الأطفال الذين يشعرون بقلّة قيمة حضارتهم وهويتهم قد يعانون من قلّة الثقة بالنفس وقلّة تقدير الذات.

وتدل الأبحاث على أن الأطفال الذين يفخرون بترائهم الحضاري والديني لا يتعرضون إلا نادراً للمضايقات.

الأطفال الذين يوجهون "التصرفات العدوانية" إلى الآخرين ينتظرون رد فعل من ضحاياهم، ولذلك فالأطفال الذين يشعرون بذبذبية تجاه ديانتهم أو حضارتهم أو بلدهم أو أصلهم يصبحون عرضة لأذى المعتدين من خلال الكشف عن هذا الضعف لهم.

وإذا تعلّم الأطفال كيف يتجاهلون التعليقات التي توجه لهم أو كيف يجيبون إجابة قوية مثل "أنا فخور أن أكون..." سيكون له أثراً جيداً جداً من ناحية التغلب على "التصرفات العدوانية" ومنع حدوثها مرة أخرى.

Bullying

how you can help

When bullying occurs it can be very distressing for both the child and the parents. Parents don't like to see their child suffer and naturally want to protect them from harm.

Bullying is not restricted to a particular age group, sex or location. Both boys and girls can bully or be bullied. It can happen wherever children spend time such as preschools, schools, playgrounds and sporting facilities.

Most children are bullied or teased at some time. While you may not always be able to prevent bullying from occurring you can teach your child some important skills to tackle the problem and stop it from happening again.

What is bullying?

When most people think of bullying, thoughts of physical violence first come to mind. However bullying is much broader than that. Bullying can be:

- ◆ **Verbal:** such as name calling, put downs or threats
- ◆ **Physical:** being punched, tripped, kicked or having belongings stolen or damaged
- ◆ **Social:** being left out, ignored or having rumours spread
- ◆ **Psychological:** being given threatening looks, hand gestures or being stalked.

Bullying must be taken seriously

It's important that bullying is taken seriously by both parents and the school. It can be very upsetting for the child and may have long-lasting effects.

Short-term effects

While many children are resilient and can cope with being bullied or teased, it can lower a person's self esteem and make them feel alone, sad, depressed, angry, scared or confused.

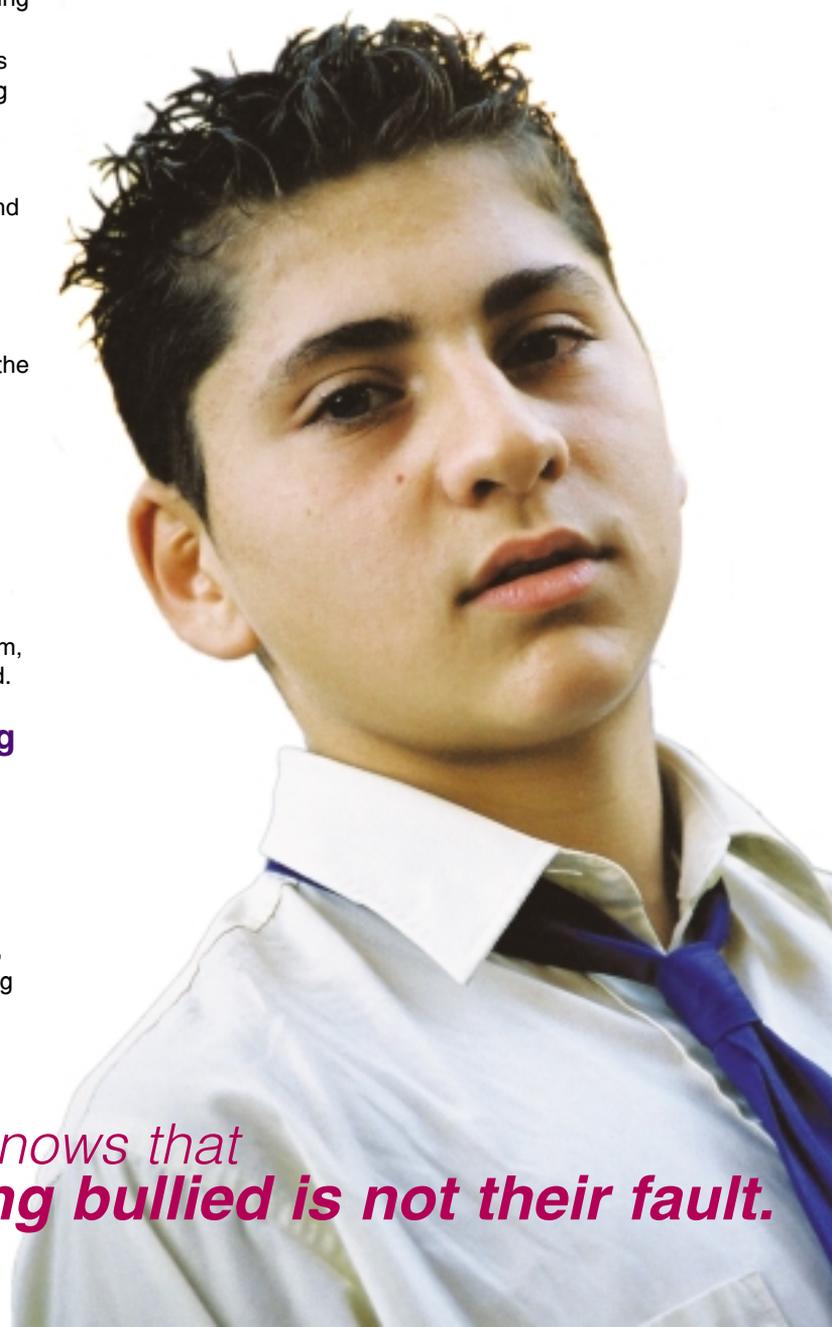
Long-term effects

Later in life a person may experience low self-esteem, bouts of depression and social isolation in adulthood.

How do I know if my child is being bullied?

Some of the signs of bullying include:

- ◆ not wanting to go to school
- ◆ talking about not having any friends
- ◆ a marked decline in school performance
- ◆ signs of distress such as becoming angry, irritable, withdrawn, having trouble sleeping or altered eating patterns.



*Make sure your child knows that
being bullied is not their fault.*

What should I do if my child is being bullied?

If your child is being bullied, there are several positive steps you can take to help them.

Let them know that bullying is wrong

Reassure your child that bullying is wrong and that it's not their fault.

Take their fears and feelings seriously

When talking with your child it's important to be patient and listen. Often children feel ashamed and embarrassed and it may have taken a lot of courage for them to talk to you.

Reassure them

Make sure your child knows they have your support and that you will help them through this.

Do not promise to keep bullying a secret

It's important that your child's school is aware of what is going on. Talk to your child's teacher. The school has a responsibility to ensure that your child feels safe at school and not afraid to attend.

Together work out ways to solve the problem

Help your child develop strategies to deal with the bullying including improving their communication skills and assertiveness.

Help them learn to ignore it

Bullies are looking for a reaction. If your child is being verbally teased, ignoring the bully can often help.

Help build their self esteem

When children feel good about themselves they are more resilient and much better able to cope.

Children bully for many different reasons

Some children believe bullying makes them more popular while others like to control or hurt. Some bullies were once victims themselves while others see bullying as fun and do not realise the hurt they are causing.

What should I do if my child is a bully?

It is important that bullying isn't allowed to continue for the sake of both the victim and the bully. If children are allowed to go on bullying, they are more likely to grow up to bully or hit their partner and children.

Research has shown that children who bully may have higher levels of anxiety, stress, depression and self-harm.

What you can do

- ◆reward acts of kindness
- ◆use non-violent forms of discipline
- ◆help increase your child's self-esteem
- ◆teach your child to be assertive without being aggressive.

Racist behaviour

Racist behaviour can include ridicule, racist abuse, property damage, racial harassment, racist propaganda, racial vilification and physical assault. Children mainly experience racist behaviour through bullying.

Kids Helpline, a telephone counselling service, reported that they receive 30% more calls from children from an Indigenous or non-English speaking background.

The best way you can help your child is to teach them to understand, value and accept their own cultural, religious or ethnic background while at the same time respecting the differences between them and the other students.

Children who feel that their culture and identity are not valued may experience reduced levels of self-esteem and self-worth. Research shows that children who are proud of their religious or cultural heritage are seldom teased.

Bullies are looking for a reaction and children who are sensitive or confused about their religion, culture or country of origin will reveal their vulnerability to the bully.

By simply ignoring the comment or responding positively by saying "I am proud to be....." can be very effective in preventing the bullying from happening again.



The Facts

- *In Australia, between one in five and one in seven students report being bullied 'once a week or more'*
- *More bullying occurs in secondary school than primary school*
- *In primary schools bullying is more frequent in the upper grades*
- *In secondary schools bullying occurs more in years eight and nine*
- *The most common form of bullying is verbal bullying*
- *More boys are both bullies and victims.*



التوعية بالصحة العقلية:

المفتاح الرئيسي للوقاية من الأمراض العقلية

قد يكون من دواعي العجب بالنسبة لبعض الآباء والأمهات أن يعرفوا أن الأمراض العقلية التي تصيب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 4 سنوات إلى 17 سنة، تعتبر شائعة كشيوع الإصابة بالأمراض البدنية كالربو مثلاً.

وقد يكون لوسائل العلاج الفعالة، مثل الاستشارة والمساعدة التي يمكن الحصول عليها من الخدمات الاجتماعية، أثر في حل المشكلات التي يعاني منها الأطفال والأحداث، وقد تتمكن هذه الخدمات من تعليم هؤلاء الأطفال والأحداث مهارات جديدة تساعد على وقايتهم من أخطار الإصابة بهذه المشكلات، وتجنب حدوثها مرة أخرى.

يستطيع الأطباء العموميون توفير الاستشارة والمعلومات اللازمة عن مراكز الخدمات المحلية التي يمكن التوجه إليها للحصول على هذه الخدمات. وتستطيع المدارس أيضاً توفير الدعم والمساعدة اللازمة. وقد يساعد التحدث، إلى معلمي الفصل، أو مستشاري المدرسة أو منسقي الدراسة، في توعية الآباء والأمهات باللازم.

وتقدم مراكز خدمات الصحة في المنطقة المحلية أنواع من الخدمات الاجتماعية مثل خدمات أخصائيي الأطفال، وممرضي المراحل المبكرة للطفولة، والمستشارين. وتُقدّم معظم هذه الخدمات مجاناً، ويمكنكم الحصول على أرقام تليفوناتها من مجلد الصفحات البيضاء من دليل التليفونات.

مجموعة معلومات توفرها دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز لمساعدة العائلة

وضعت دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز مجموعة من المعلومات لمساعدة الأسرة. وهي تحتوي على معلومات هامة وموضوعات متعددة تتعلق بالصحة العقلية، منها:

- مشكلات الصحة العقلية عند الأطفال والمراهقين
- أنماط السلوك المستعصي
- الحزن وفقدان شخص أو شيء عزيز
- المخاوف والقلق النفسي
- التوتر العصبي الذي يعقب الإصابة بخدمات الاكتئاب
- التوعية بأخطار الانتحار
- الاضطراب العقلي
- مظهر الجسم واضطرابات الأكل

ومع ذلك، فالكثير من الآباء والأمهات لا يسعون للحصول على المساعدة اللازمة لأطفالهم. وقد يرجع ذلك إلى اعتقاد هؤلاء الآباء والأمهات أن بإمكانهم أن يتغلبوا على هذه الأمراض ذاتياً، أو إلى اعتقادهم أنه لا توجد جهات معينة يمكن أن تقدم لهم المساعدة اللازمة، أو إلى خوفهم من السعي للحصول على المساعدة. وقد تكون قلة الدراية بنوع الخدمات أو الجهات التي يمكن التوجه إليها للحصول على المساعدة، هي أيضاً إحدى العوائق التي تحول دون ذلك.

ومع ذلك، فمن المهم أن يتحاشى الآباء والأمهات تجاهل هذه المشكلات وأن يتخذوا الإجراءات اللازمة للحصول على المساعدة. إذا استمرت المشكلة لمدة أكثر من بضعة أسابيع وتؤثر تأثيراً شديداً على الطريقة التي يؤدي بها الأحداث أعمالهم من يوم إلى آخر، فهذا نذير بالحاجة إلى المساعدة.

مشكلات الصحة العقلية الشائعة بين الأحداث تشمل الاكتئاب، والاضطرابات النفسية، والأعراض الأولية للاضطرابات العقلية، وأذى النفس، والسلوك الانتحاري، واضطرابات في الأكل، وأنماط السلوك الفوضوي كالاضطراب التي يُعرف باسم قلة الانتباه وكثرة النشاط الحركي "attention deficit hyperactivity disorder".

وقد يكون لمشكلات الصحة العقلية وقع شديد على حياة الأحداث. فالإكتئاب، مثلاً، يعرقل قدرتهم على التمتع بالحياة، ويؤثر على تحصيلهم الدراسي، وعلى العلاقات القائمة بينهم وبين أصدقائهم. ومع الأسف، فالآباء والأمهات غالباً ما يتوقعون أن تنسم تصرفات المراهقين بتقلب المزاج وحدته، ومن ناحية أخرى فالأحداث تنقصهم القدرة على فهم طبيعة مشاعرهم والتعبير عنها تعبيراً صحيحاً. مما يجعل من الصعب التعرف عما إذا كانت الحالة تستدعي العلاج والمساعدة حقاً. إذا شعر الأطفال أو الأحداث بالحزن والعجز عن ممارسة أنشطتهم المعتادة لمدة تزيد عن بضعة أسابيع فهذا ينذر بأن هذه الحالة قد تتطور إلى مشكلة خطيرة. ينبغي على الآباء والأمهات في هذه الحالة أن يشجعوا الأطفال والأحداث على التحدث إلى شخص يتقنون فيه، وأن يساندوهم للحصول على المساعدة التي يحتاجونها عندما تستدعي الحالة ذلك.

يتغلب بعض الأطفال والأحداث على مشاعر الاكتئاب أو القلق أو الغضب أو الذنب من خلال الإفراط في الأكل أو التقليل منه أو كلاهما. فالأحداث شديدي القسوة على أنفسهم، أحياناً، من ناحية المظهر، ولديهم أفكار غير واقعية عن الشكل الذي يجب أن تبدو به أجسامهم. من المهم أن يسعى الآباء والأمهات إلى استشارة أحد المختصين إذا استمرت اضطرابات الأكل لفترة طويلة.



يلعب الآباء دوراً حيوياً في تشنئة ورعاية أطفالهم من الناحية الجسدية والعقلية والروحية، وفي ضمان الخير لهم. والطرق التي يسيئ بها الآباء، والتي يسيئ بها سائر أفراد المجتمع، الحب والرعاية والحنان للأطفال توفر لهم أساساً متيناً يمكنهم من الشعور بالثقة في الآخرين والإحساس بالتفاهل وتكوين ثقة قوية بالنفس.

ندى روده، مرشدة اجتماعية

تذكروا أن التدخل المبكر لحل هذه المشكلات يؤدي إلى الحصول على نتائج أفضل. وأن من الممكن علاج المشكلات التي تتعلق بالصحة العقلية مثلما يتم علاج معظم الأمراض البدنية.

Promoting **good mental health:** *the key to preventing mental illness*

It may surprise some parents to learn that mental health problems for children aged 4 to 17 years are as common as physical health problems such as asthma.

Despite this, many parents often do not seek help for their children. This may be because they believe they can manage the problem themselves, they don't think anyone can help or they are afraid to seek assistance. Not knowing where to get help can also be a barrier.

It's important however that problems aren't ignored and that help is sought. If a problem lasts for more than a few weeks and has a significant effect on the young person's day-to-day functioning, it is time to seek help.

Common mental health problems among young people include depression and anxiety disorders, first onset psychosis, self harm and suicidal behaviour, eating disorders and disruptive behaviours such as attention deficit hyperactivity disorder.

Mental health problems can have a big impact on a young person's life. Depression for example can impair their ability to enjoy life, affect school performance and relationships with friends. Unfortunately parents often expect adolescents to be moody and young people do not always understand or express their feelings well. This can make it difficult to know when something really is wrong and help is needed.

If a child or young person feels sad or unable to enjoy their usual activities for more than a few weeks it may be the beginning of a serious problem. They should be encouraged to talk to someone they trust and supported to seek help when they need it.

Some children and young people cope with feelings of depression, anxiety, anger or guilt by overeating, excessive dieting or both. Young people are often very critical of their appearance and have unrealistic ideals about how they should look. It's important parents seek advice if eating problems persist.

Effective treatments including counselling and support from community based services can make a difference and can help children and young people learn skills that may prevent problems recurring.

General Practitioners can provide advice and information about local services. Schools can also provide support and assistance. Parents may find it helpful to talk to the class teacher, school counsellor or year coordinator.

Your local Area Health Service provides a range of community based services such as paediatricians, early childhood nurses and counsellors. Most services are free and contact numbers are available in the white pages.

NSW Health Family Help Kit

NSW Health has developed the Family Help Kit. This kit contains important information on a range of mental health issues, including:

- ◆ **Child and Adolescent Mental Health Problems**
- ◆ **Challenging Behaviours**
- ◆ **Grief and Loss**
- ◆ **Fears and Anxiety**
- ◆ **Post Traumatic Stress**
- ◆ **Depression**
- ◆ **Suicide Prevention**
- ◆ **Psychosis**
- ◆ **Body Image and Eating Problems**

All the information has been translated into Arabic and is available from:

كل هذه المعلومات مترجمة إلى اللغة العربية ويمكن الحصول عليها من:

THE BETTER HEALTH CENTRE

Locked Mail Bag 5003, Gladesville NSW 2111

Tel:02 9816 0452 Fax:02 9816 0492

www.health.nsw.gov.au

NSW HEALTH
Working as a Team



Remember the earlier the intervention, the better the results.

Like most physical illnesses, mental health problems can be treated.

العمل على إنجاح دور المدرسة

والإيكم بعض الأفكار التي قد تساعدكم على دعم أطفالكم لكي يستفيدوا الاستفادة الكاملة من الحياة المدرسية.

- اظهروا الاهتمام والحماس - تكلموا بصراحة مع أطفالكم وتعرفوا على الأشياء التي يحبونها والأشياء التي لا يحبونها في المدرسة.
- تعرفوا على ما يجري في المدرسة - من جداول الحصص، إلى المواد المقررة، إلى البرامج والأنشطة الخارجة عن المنهج المدرسي.
- تأكدوا من أن يكون لدى أطفالكم كل ما يلزمهم خلال يومهم المدرسي - مثل الكتب، والأدوات الكتابية، والزي الرياضي.
- تعرفوا على المعلمين وعلى مدير المدرسة - الأمسيات التي تعقد فيها اجتماعات بين الآباء والأمهات والمعلمين هي خير مناسبة لبدء تكوين مثل هذه العلاقات.
- كونوا على دراية بمقدار التقدم الذي يحرزه أطفالكم في دراستهم - ابدعوا بمراجعة الواجبات المدرسية أو بالقراءة معهم.
- لا تخافوا من التحدث إلى المعلمين إذا كانت لديكم أسئلة أو أمور أخرى تسبب لكم القلق - فإنهم يريدون مصلحة أطفالكم أيضاً.
- تأكدوا من زيارتكم أطفالكم إلى المدرسة - يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 سنوات و15 سنة، بمقتضى القانون في نيو ساوث ويلز، أن يذهبوا إلى المدرسة.
- اشتركوا في المجتمع المدرسي - انضموا لعضوية جمعية الآباء والأمهات والمواطنين، أو تطوعوا للعمل في المدرسة أو أثناء الرحلات المدرسية.

أفكار عملية مفيدة تساعد على النجاح في الدراسة

من الطبيعي أن يرغب الآباء والأمهات أن يحقق أطفالهم غاية النجاح في المدرسة. فالنجاح عامل هام، وقد يتيح للأحداث فرص عظيمة في مجالات العمل أو الدراسات الإضافية.

هناك العديد من الطرق التي تمكنكم من مساعدة أطفالكم على التفوق في دراستهم، وفي نفس الوقت، الاستمتاع بالأشياء المهمة الأخرى في حياتهم مثل تكوين الصداقات ولعب الرياضة وقضاء بعض الأوقات مع أفراد العائلة.

- ساعدوهم في الحصول على المعلومات اللازمة عن مجالات الدراسة والعمل التي تروق لهم لكي يتمكنوا من اختيار المواد التعليمية الملائمة.
- ساعدوهم على اتباع روتين معين للدراسة.
- اهتموا اهتماماً فعلياً بدراساتهم وتأكدوا من أنهم يقومون بأداء واجباتهم المدرسية.
- تكلموا مع معلمهم في الصف إذا انتابكم القلق من ناحية واجباتهم المدرسية أو إذا شعرتهم أنهم يواجهون صعوبات في الدراسة.
- تأكدوا من المحافظة على صحة أطفالكم ولياقتهم البدنية، من حيث اتباع نظام التغذية السليم، والحصول على قدر كاف من النوم بانتظام.
- ساعدوهم على التغلب على الإرهاق النفسي وخاصة في أوقات الامتحانات.
- قدّموا لهم الكثير من التشجيع والمدح وركزوا على عناصر القوة لديهم - إذ أن مفهوم "النجاح" هو بذل أقصى ما في الواسع.

تعلم المدارس ودور الحضانة دوراً هاماً في حياة الأطفال - فهي الأماكن التي يتلقى فيها هؤلاء الأطفال المزيد من المعرفة عن أنفسهم وعن الأشخاص الآخرين وعن العالم الواسع الذي يحيط بهم.

وتساعد الخبرات الإيجابية التي يكتسبها الأطفال والأحداث في مراحل التعليم على بناء مستقبل باهر يتمكنون فيه من تحقيق أهدافهم الشخصية وهذا يسهل عملية خلق مجتمع يتميز بالرفاهية والتسامح.

وإتاحة الفرصة للأطفال للاختلاط بالأطفال الآخرين وبالكبار في أجواء بعيدة عن المنزل، كدور الحضانة أو مراكز رعاية الطفل، يسهل على الكثير منهم عملية دخول المدرسة.

وتقديم الدعم اللازم للأطفال عند بدء مرحلة دخول المدارس، وعلى مدى كافة المراحل التعليمية المختلفة في حياتهم، يعتبر أمراً مهماً جداً. وتدل الأبحاث على أن الأطفال والأحداث الذين يتمتعون بعلاقات وثيقة بالأصدقاء والمعلمين في المدرسة غالباً ما يشعرون بالسعادة وقليلاً ما يتعرضون للمشاكل.

كونوا إيجابيين تجاه المدرسة

دخول المدرسة، أو الانتقال من مدرسة إلى أخرى، أو الانتقال من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الثانوية؛ كل هذه التغييرات تعتبر هامة في حياة الأطفال. إذ تتغير أشياء كثيرة: من الروتين إلى المعلمين إلى رفاق الدراسة. وعلى الرغم من أن التغيير قد يكون شيئاً مثيراً بالنسبة للأطفال إلا أنه قد يسبب لهم القلق.

ومن الأشياء الأخرى التي قد تسبب القلق للأطفال عند دخول المدرسة صعوبة تكوين صداقات جديدة، أو التعرض للمضايقات من الأطفال الآخرين، أو وجود خلافات بينهم وبين أحد المعلمين، أو عدم فهم الدروس.

بالإضافة إلى ذلك، فالأطفال الذين يتكلمون بلغة أخرى غير الإنجليزية في البيت ويتعلمون الإنجليزية في المدرسة قد يفتقدون الشعور بالحنين، قد يجدون صعوبة في المشاركة في الأعمال المطلوبة في الصف، أو في التحدث إلى المعلم أو الطلبة الآخرين.

ومن الطبيعي أن يكره الأطفال أداء واجباتهم المدرسية أو الذهاب إلى مدارسهم إذا كانوا يشعرون بالقلق تجاه المدرسة. ولذلك فمن المهم أن تساعدوا أطفالكم على تكوين وجهة نظر إيجابية تجاه المدرسة والثبات على هذه الوجهة.

ومن المرجح أن يشعر الأطفال بقيمة الذهاب إلى المدرسة إذا أهديتهم اهتماماً حقيقياً في حياتهم المدرسية وفي التعليم الذي يتلقونه. ويصبح المجتمع المدرسي مجتمعاً أكثر فاعلية عندما يشترك الآباء والأمهات في هذا المجتمع ويلعبون دوراً إيجابياً في أنشطته.

Making school work

School and pre-school are a vital part of a child's life - it's where they learn more about themselves, others and the wider world.

A positive experience of education can set children and young people up for a bright future, where they can achieve personal goals and help create a prosperous and tolerant community.

Many children find starting school easier if they've already spent some time away from home mixing with other children and adults, such as in pre-school or child care centres.

Supporting them as they start school and throughout their school lives is very important. Research shows that children and young people who feel connected to friends and teachers at school are happier and less likely to get into trouble.

Be positive about school

Starting school, changing schools or moving from primary to high school are all very significant changes in a child's life. Everything is new and different - their routines, the teachers and the other students. While changes like these can be exciting, they can also make your child feel anxious.

Other things that can make children feel worried about going to school include finding it hard to make friends, being teased by other children, not getting on with their teacher or not understanding the work.

In addition, children who speak a language other than English at home and who are learning English at school may feel shy, or have some difficulties, participating in class or talking to the teacher and other students.

When children are worried about school, it's understandable that they may not want to do their homework or go to school. Therefore, it's important to help your child build, and maintain, a positive attitude to school.

Your child is more likely to see the value of going to school if you take a real interest in their school life and education. And schools are also more effective when parents get involved and play an active role in the school community.

Here are a few ideas to help you support your child so they get the most out of school.

- ◆ **Be interested and enthusiastic** - talk openly with your child and get to know what they like and don't like about school.
- ◆ **Find out about the school** - the timetable, the subjects offered and any extracurricular programs.
- ◆ **Ensure your child has what they need for each school day** - such as books, writing equipment and sports uniform.
- ◆ **Get to know the principal and teachers** - parent-teacher nights are a good place to start building those relationships.
- ◆ **Be aware of how your child is going with their studies** - you can start by checking homework or reading with them.
- ◆ **Be confident to approach the teacher if you have any concerns or questions** - after all, they want their best for your child too.
- ◆ **Make sure your child goes to school** - in NSW, all children aged six to 15 years are legally required to attend school.
- ◆ **Be involved in the school community** - join the Parents & Citizens Association or volunteer to help out at the school or on excursions.

Tips for successful study

It's natural that you'll want your child to do their best at school. Success is important and can open great opportunities for young people as they move into careers or further study.

There are a number of ways you can help your child do well at school and still enjoy the other important parts of their life, like friends, sport and family time.

- ◆ Help them find information about careers that interest them so they can make realistic study choices.
- ◆ Help them develop a study routine.
- ◆ Take an active interest in their studies and make sure they are completing their homework.
- ◆ Talk with their teacher if you have concerns about their homework or if you feel they aren't coping.
- ◆ Ensure they stay fit and healthy, have a balanced diet and get regular sleep.
- ◆ Help them to manage stress, particularly around exams.
- ◆ Give plenty of encouragement and praise their strengths - after all, 'success' is doing your best.



"All of us desire a peaceful world that is based on understanding, tolerance and wisdom. Education plays a key role in developing children and adults who will create such a world."

Ms Gloria Habib, Community Information Officer for NESB Communities, Department of Education and Training

أين تحصل على المساعدة

مهمتكم كأباء وأمهات هي مهمة مليئة بالإنارة والتحديات معاً. ويواجه كل الآباء والأمهات مشكلات في فترة من الفترات وقد لا يعرفون بالتأكيد ما هي الطريقة المثلى لمعالجة مثل هذه المشاكل. وقد تجدوا المساعدة، في كثير من الأحيان، بمجرد التحدث إلى شخص يتكلم بلغتكم ويفهم حضارتكم فهما كاملاً وله دراية بالأمور المتعلقة بهذه المشاكل. وفي أحيان أخرى قد تتطلب المشكلة تدخل أشخاص ذوي تخصصات معينة. وترد فيما يلي قائمة بأسماء المنظمات والخدمات التي تتعاون مع العائلات والأفراد لتقديم المساعدات والدعم والنصيحة.



مشروع الشبكة التعليمية للآباء والأمهات

تم تكوين هذا المشروع كجزء من مبادرة "الشراكة بين الحكومة والجاليات العربية لتحسين أوضاع الشباب". سيتم تدريب مجموعة من 40 متطوعاً لتقديم المعلومات المتعلقة بممارسات الرعاية الأسرية الإيجابية. وسيتم عقد جلسات غير رسمية مع مجموعات صغيرة من الآباء والأمهات في بيوتهم.

للحصول على مزيد من المعلومات عن هذا المشروع، أو إذا كانت لديكم رغبة في التطوع، اتصلوا بـ

"Australian Arabic Communities Council"

على الرقم: 9709 4333

الخدمات العربية والخدمات ذات التعددية الحضارية

13 20 55

Parent Line

خدمات تراسي السرية للآباء والأمهات من 9.00 صباحاً إلى 4.30 مساءً، من الاثنين إلى السبت. يوجد مستشار عربي لتلقي مكالماتكم.

خدمات دعم الأسرة

Vulnerable Families Programme

Arabic Family Support

يقدم دعم للعائلات التي يتكلم أفرادها باللغة العربية والتي تعيش في منطقة الحكومة المحلية في كنتربيري.

9649 2063

The Association of Bhanin El-Minieh

تقدم دعم للعائلات التي يتكلم أفرادها باللغة العربية والتي تعيش في منطقة الحكومة المحلية في أوبرن.

9709 4333

Australian Arabic Communities Council

يقدم خدمات دعم واستشارة عائلية لمدمني القمار.

خدمات دعم العائلة الوارد ذكرها أثناء تقديم العديد من الخدمات المجانية التي تساعد على تعضيد العائلات وتقوية حلقة الوصل بين هذه العائلات وبين الجالية [المجتمع]. ويعمل لدى كل واحدة من هذه الخدمات موظفون يتكلمون باللغتين العربية والإنجليزية:

9646 2770

Auburn Family Support Service (Barnados)

من 9.00 صباحاً إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9709 5622 Bankstown Family Support Service

من 8:30 صباحاً إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

4628 7233

Campbelltown Family Support Service

من 9.00 صباحاً إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9740 9055

Canterbury Family Support Service

من 9.00 صباحاً إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9756 1384

Fairfield Parent Support Centre

من 9.00 صباحاً إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9637 7600

Granville Multicultural Community Centre

من 9.30 صباحاً إلى 4:30 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9608 1337

Family and Children's Project

(CAPS) (Green Valley)

من 10.00 صباحاً إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9564 3506

Australian Lebanese Association

تقدم معلومات ومساعدات للجالية العربية.

9759 8710

Australian Lebanese Christian Federation

يقدم خدمات للأحداث والمسنين في منطقة الحكومة المحلية في بنكستاون وكنتربيري.

9635 8022

Immigrant Women's Speakout Association

تقدم معلومات ودعم وخدمات إبالة للنساء والعائلات

9750 6833

Lebanese Muslim Association

تقدم خدمات استشارية للأشخاص المقيمين في منطقة الحكومة المحلية في بنكستاون وكنتربيري.

Macarthur Arabic Australian

9603 2500

Welfare Centre Inc (Minto)

يقدم خدمات للجالية الناطقة باللغة العربية في منطقة الحكومة المحلية في كامبلتون.

9891 2670

Maronite Catholic Family and Social Apostolat

تقدم دعم للأحداث وعائلاتهم.

9750 6916

Muslim Women's Association of NSW

تقدم دعم للنساء المسلمات من مختلف الأعمار والخلفيات الحضارية.

9758 1366

Tripoli and Mena Association

تقدم خدمات وأنشطة لأبناء الجالية الناطقة باللغة العربية.

الصحة

تقدم دائرة الصحة العديد من خدمات الدعم والاستشارة للأطفال والأحداث والعائلات. ويعمل لدى الخدمات الوارد ذكرها أنماه موظفون يتكلمون باللغتين العربية والإنجليزية.

1300 36 36 22 أو 9331 6000

Salvo Care Line

خدمات استشارية تليفونية. على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

الصحة

1800 677 961 أو 9794 1852

Karitane

يعمل لدى كاريتان ممرضو صحة الطفل والأسرة لتقديم المشورة بخصوص العديد من الموضوعات التي تتعلق بصحة الأطفال التي تقع أعمارهم بين الميلاد و5 سنوات. على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

1800 674 200 أو 9816 5688

Mental Health Information Service

من 12:30 بعد الظهر إلى 4:30 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.

1800 637 357 أو 9787 5255

Tresillian

يعمل لدى تراسيليان ممرضو صحة الطفل والأسرة لتقديم النصيحة للأباء والأمهات ممن لهم أطفال تتراوح أعمارهم ما بين الميلاد و5 سنوات. على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

العقاقير والمشروبات الكحولية

Alcohol and Drug

1800 422 599 أو 361 8000

Information Service (ADIS)

خدمات للتوعية والإحالة. على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. توجد معلومات مسجلة عن العقاقير باللغة العربية عن طريق الاتصال بالرقم: 9361 8005.

إذا كنتم الاستعانة بترجم، رجاء الاتصال بـ

Translating and Interpreting Service (TIS) (مكتب خدمات

الترجمة) على الرقم 13 14 50 واطلبوا الاتصال بمركز خدمات التوعية

بالكحول والعقاقير في نيو ساوث ويلز.

The Drug and Alcohol Multicultural

9699 3552

Education Centre (DAMEC)

1300 368 186 أو 9818 6166

Family Drug Support

خدمات للتوعية والإحالة. على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

يمكن أيضا مراجعة الصفحات الأولى من دليل التليفونات المحلي للحصول على معلومات عن *alcohol or drug counselling* (الخدمات الاستشارية في مجال الكحول والعقاقير)، أو للحصول على الخدمات العلاجية، أو زوروا الطبيب أو *local Community Health Centre*

تديرها حكومة نيو ساوث ويلز - www.druginfo.nsw.gov.au

شبكة المعلومات عن العقاقير في أستراليا www.adin.com.au

Drugs, Young People and the Law

للحصول على نسخة من هذا الكتيب، اتصلوا بمدير مشروع استراتيجية الحركة الخاصة بالعقاقير والمجتمع على رقم 9793 1577 أو زوروا الموقع www.communitybuilders.nsw.gov.au/drugs_action. يتوفر الكتيب باللغة العربية.

9646 2233

Auburn Community Health Services

من 9:00 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9780 2777

Bankstown Community Health Centre

من 9:00 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9790 1378

Bankstown Women's Health Centre Inc

من 9:00 صباحا إلى 4:30 مساءً، من الاثنين إلى الخميس. يوم الجمعة بموعد.

9881 8700

Blacktown Community Health Service

من 8:30 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9787 0600

Canterbury Community Health Centre

يقعد اجتماعات للأمهات العرب أيام الجمعة صباحا خلال الفصول المدرسية.

9605 8900

Ingleburn Community Health Centre

من 8:30 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9682 3133

Merrylands Community Health Centre

من 8:00 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9515 3098

Multicultural HIV/Aids Service (Camperdown)

من 9:00 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9567 6500

St George Mental Health Service

من 9:00 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

1800 648 911 أو 9840 3767

Transcultural Mental Health Service

تقدم مساعدات للأشخاص الذين يعانون من مشكلات تتعلق بالصحة العقلية وينتمون إلى العديد من الخلفيات الحضارية واللغوية، تشمل التقييم والاستشارة وتقديم المعلومات والمساعدة للحصول إلى خدمات الصحة العقلية.

NSW Multicultural Health Communication Service –

www.mhcs.health.nsw.gov.au

للحصول على نسخ من العديد من المطبوعات التي تتناول العديد من الموضوعات الصحية باللغة العربية.

9718 1955

The Women's Centre (Campsie)

خدمات استشارة للنساء.

من 9:00 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

خدمات لجميع أفراد المجتمع

132 111

DoCS Helpline

للتبليغ عن حالات سوء معاملة الأطفال وإهمالهم. على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

يمكن إعداد الترتيبات اللازمة للاستعانة بموظفي الحالات الذين يتكلمون باللغة العربية، أو بترجمين.

مساعدات واستشارات عامة

131144

Lifeline

خدمات استشارية تليفونية. على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

1300 364 277 أو 9418 8800

Relationships Australia (NSW)

www.relationships.com.au

9635 9311

West Region (Westmead) •

4731 6744

Family Skills Program (Penrith) •

9890 1600

RAPS : Adolescent Family Therapy & Mediation Service •

(North Parramatta)

Where to get help

Being a parent can be both exciting and challenging. At some time all parents are faced with problems and can feel unsure about the best way to deal with them.

In many cases it can simply help to talk with someone in your own language who has a genuine understanding of the culture and the issues involved. Sometimes a problem might need more specific, professional intervention.

Below is a list of organisations and services that work with families and individuals to provide help, support and advice.



“Everyone at some time is faced with difficulties and needs support and so there is no need to feel afraid or ashamed about asking for help. There are many professional services for Arabic speaking families that are accessible, confidential and non-judgemental. All families, in all cultures, will face difficult times — so never feel you are alone if you need support. Asking for help is a strength, not a weakness.”

Ms Omeima Sukkarieh, Service Development Officer, Arabic Family Support Service,
Australian Arabic Communities Council

Arabic and Multicultural Services

Parent Line 13 20 55

Confidential help for parents.
9.00am - 4.30pm, Mon - Sat
An Arabic counsellor is available to take your calls.

Family Support Services

Arabic Family Support - Vulnerable Families Programme 9740 9055

Provides family support to Arabic speaking families in the Canterbury local government area.

The Association of Bhanin El-Minieh 9649 2063

Provides family support to Arabic speaking families in the Auburn local government area.

Australian Arabic Communities Council 9709 4333

Provides family support and counselling for problem gamblers.

The family support services listed below provide a range of free services that help to strengthen families and their links with their community. Each of these services have bilingual staff available.

Auburn Family Support Service (Barnados) 9646 2770

9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Bankstown Family Support Service 9709 5622

8:30am - 5:00pm, Mon - Fri

Campbelltown Family Support Service 4628 7233

9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Canterbury Family Support Service 9740 9055

9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Fairfield Parent Support Centre 9756 1384

9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Granville Multicultural Community Centre 9637 7600

9:30am - 4:30pm, Mon - Fri

Family and Children's Project (CAPS) 9608 1337

(Green Valley)
10:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Parent Education Network Project

This project has been established as part of the Youth Partnership with Arabic Speaking Communities Initiative. A group of 40 volunteer facilitators will be trained to disseminate information about positive parenting practises. Informal bilingual information sessions will be held with small groups of parents in their home.

For more information about this project, or if you are interested in becoming a volunteer facilitator, contact the Australian Arabic Communities Council on 9709 4333.

General Help and Counselling

Australian Lebanese Association 9564 3506

Provides information and assistance to the Arabic community.

Australian Lebanese Christian Federation 9759 8710

Provides services for young people and the elderly in the Bankstown and Canterbury local government areas.

Immigrant Women's Speakout Association 9635 8022

Provides information, support and referral for women and families.

Lebanese Muslim Association 9750 6833

Provides a counselling service for people in Bankstown and Canterbury local government areas.

Macarthur Arabic Australian Welfare Centre Inc 9603 2500

Provides services for the Arabic speaking community in the Campbelltown local government area.

Maronite Catholic Family and Social Apostolate 9891 2670

Provides support to young people and their families.

Muslim Women's Association of NSW 9750 6916

Supports Muslim women of all ethnic backgrounds and ages.

Tripoli and Mena Association 9758 1366

Provides services and activities for the Arabic speaking community.

Health

The Department of Health provides a range of counselling and support services for children, young people and families. The services listed below have bilingual staff available.

Auburn Community Health Services 9646 2233
9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Bankstown Community Health Centre 9780 2777
9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Bankstown Women's Health Centre Inc 9790 1378
9:00am - 4:30pm, Mon-Thurs. Friday by appointment

Blacktown Community Health Service 9881 8700
8:30am - 5:00pm, Mon - Fri

Canterbury Community Health Centre 9787 0600
An Arabic speaking mother's group is held on Friday mornings during the school term.

Ingleburn Community Health Centre 9605 8900
8:30am - 5:00pm, Mon - Fri

Merrylands Community Health Centre 9682 3133
8:00am - 5:00pm, Mon - Fri

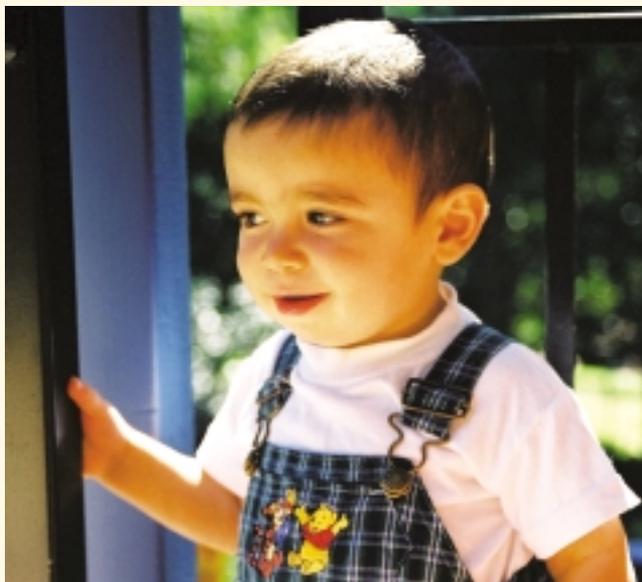
Multicultural HIV/Aids Service (Camperdown) 9515 3098
9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

St George Mental Health Service 9567 6500
9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Transcultural Mental Health Service 9840 3767 or 1800 648 911
Provides help for people with mental health problems from culturally and linguistically diverse communities including assessment, counselling, information and assistance accessing mental health services.

Visit **NSW Multicultural Health Communication Service - www.mhcs.health.nsw.gov.au** to obtain copies of Arabic publications on a range of health issues.

The Women's Centre (Campsie) 9718 1955
Provides a counselling service for women.
9:00am - 5:00pm, Mon - Fri



Services for the General Community

DoCS Helpline 132 111
To report child abuse and neglect.
24 hours, 7 days per week.
Access to a bilingual caseworker or translator can be arranged.

General Help and Counselling

Lifeline 13 11 14
Telephone counselling. 24 hours, 7 days per week

Relationships Australia (NSW) 9418 8800 or 1300 364 277
www.relationships.com.au
• **West Region** (Westmead) 9635 9311
• **Family Skills Program** (Penrith) 4731 6744
• **RAPS: Adolescent Family Therapy & Mediation Service** (North Parramatta) 9890 1500

Salvo Care Line 9331 6000 or 1300 36 36 22
Telephone counselling. 24 hours, 7 days per week

Health

Karitane 9794 1852 or 1800 677 961
www.swsahs.nsw.gov.au/karitane/
Child and Family Health Nurses are available for consultation on a wide range of issues concerning children 0 to 5 years.
24 hours, 7 days per week

Mental Health Information Service 9816 5688 or 1800 674 200
12:30 - 4:30pm, Mon - Fri

Tresillian 9787 5255 or 1800 637 357
www.cs.nsw.gov.au/tresillian/
Child and Family Health Nurses are available to provide advice for parents of children 0 to 5 years. 24 hours, 7 days per week

Drugs and Alcohol

NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS) 9361 8000 or 1800 422 599
Information & referral service. 24 hours, 7 days per week

Recorded information about drugs is available in Arabic by calling 9361 8005

If you need an interpreter please ring the **Translating and Interpreting Service (TIS)** on 13 14 50 and ask to be connected to the NSW Alcohol and Drug Information Service.

The Drug and Alcohol Multicultural Education Centre (DAMEC) 9699 3552

Family Drug Support 9818 6166 or 1300 368 186
www.fds.org.au
Information & referral service. 24 hours, 7 days per week

Or look in the front of your local telephone book for **alcohol or drug counselling** or **treatment services** or visit a doctor or your **local Community Health Centre**.

www.druginfo.nsw.gov.au - Managed by the NSW Government

www.adin.com.au - Australian Drug Information Network

Drugs, Young People and the Law

To obtain a copy of this publication, contact the Drugs and Community Action Strategy Project Manager on 9793 1577 or visit www.communitybuilders.nsw.gov.au/drugs_action. Available in Arabic.

دائرة الخدمات الاجتماعية في نيو ساوث ويلز

دائرة الخدمات الاجتماعية في نيو ساوث ويلز (DoCS) هي واحدة من أكبر وأهم منظمات الخدمات الاجتماعية في نيو ساوث ويلز.

وظيفةنا هي:

- التعاون مع المجتمع للعمل على حماية الأطفال والأحداث ورعايتهم ومساعدة عائلاتهم
- تقديم الرعاية والمساعدة للأطفال الذين لا يمكنهم الإقامة مع عائلاتهم، ومراقبة طريقة تقديم هذه الخدمات
- توفير خدمات التبني وتنظيمها
- مساعدة الأشخاص الذين انفصلوا عن أهلهم لتقصي المعلومات والسجلات للعثور على عائلاتهم
- تمويل خدمات رعاية الطفل وتنظيمها
- تنظيم خدمات توظيف الشباب
- تمويل الهيئات الاجتماعية لضمان تواجدهم خدمات ملائمة لرعاية ومساعدة الأطفال وعائلاتهم، ورعاية ومساعدة الأشخاص الذين لا مأوى لهم
- تنسيق الخدمات المختلفة من أجل تأمين الاحتياجات الأساسية للأشخاص الذين تعرضوا للكوارث.

NSW Department of Community Services

The Department of Community Services (DoCS) is one of the biggest and most important community service organisations in NSW.

Our job is to:

- ◆ work with the community to help protect and care for children and young people and support their families
- ◆ provide and monitor care and support for children who can't live with their families
- ◆ provide and regulate adoption services
- ◆ help people separated from their families trace their records
- ◆ fund and regulate child care services
- ◆ regulate children's employment
- ◆ fund community agencies to ensure there are services for the care and support of children and their families as well as for people who are homeless
- ◆ coordinate services to meet the basic needs of people affected by disasters.



NSW Parenting Centre

an initiative of DoCS



Part of the NSW Government's Youth Partnership
with Arabic Speaking Communities