

# صحة الأسرة وسعادتها



Multicultural Parent Easy Guide 1

ARABIC

Parenting SA

ان الأسرة السعيدة والمتمتعّة بالصحة الجيدة مهمة للأطفال . الأسرة التي ينشأ فيها الطفل لها تأثير كبير على ثقته بنفسه وعلى مهارته في التعامل مع الامور وعلاقاته بالآخرين .

قد تكون للثقافات المختلفة طرق مختلفة في التعامل مع الامور العائلية ، ولكنها تشترك اغلبها في معتقدات وممارسات متشابهة فيما يخص الأسرة . وهذه تتضمن :

< الدور المهم للأسرة في الحياة اليومية

< الدور المهم للأسرة الممتدة او الاقارب او الجالية في تنشئة الاطفال

< الحاجة لحماية الاطفال والمحافظة عليهم سالمين من الاذى

< اهمية الطعام الجيد و الصحة الجيدة

< الحاجة لمساعدة الوالدين على القيام بدورهم على احسن وجه .

ان العائلة مهمة في استراليا حيث ان هناك قوانين لحماية سلامة وحقوق جميع افراد الأسرة ، وخصوصاً النساء والاطفال .

## انواع مختلفة من الاسر

هناك العديد من انواع الاسر في استراليا .

يتضمن اغلبها ابا واما واطفالا . كما توجد اسر يقوم فيها احد الوالدين فقط بالعناية بالاطفال ، اسر يتشارك فيها الوالدان المنفصلان او المطلقان في حضانة اطفالهم . توجد ايضا اسر يعيش فيها البالغون واطفالهم من علاقة سابقة سويا كعائلة واحدة .

بعض الاسر يعيش فيها الجد او الجدة ، في حين تشارك اسر اخرى البيت مع الاعمام او العمات او الاخوال او الخالات او ابناء العمومة او ابناء الاخوال او اقارب آخرين . ان من يعيش مع الأسرة ربما تحدده العادات والتقاليد او الاحتياجات او السهولة او الحصول على دعم افراد الأسرة الآخرين .

مهما كان شكل الأسرة ، فإنها تؤدي دورا مهما في صحة وراحة افرادها ، وخصوصا الاطفال منهم .

## دور كوالد او والدة

عادة ما يقال ان كونك والدا جيدا او والدة جيدة هو احد اكثر ادوار الحياة تحدياً و مكافأة .

كونك والد او والدة في بلد جديد يمكن ان يمثل امرا مربكا في بعض الاحيان . ان سلوكيات وممارسات تربية الاطفال في استراليا ربما تختلف عن تلك المتبعة في وطنك الاصلي . مع كبر الاطفال بالمر فإنيهم قد يشعرون انهم بحاجة للموازنة ما بين توقعات الثقافة الاسترالية وتوقعات ثقافة اسرتهم . يمكن ان يؤدي ذلك في بعض الاحيان الى خلاف داخل الأسرة . يتوجب على الوالدين ان يشعروا بالضغط التي يمكن ان يولدها ذلك على الاطفال ، وان يكون متفهمين ومساندين .

ان على عاتق الوالدين مسؤولية قانونية و اخلاقية للعناية باطفالهم حتى يصلوا مرحلة البلوغ ، والتي تكون في استراليا بعمر 18 سنة . يتضمن ذلك ان توفر لاطفالك المأكل والمأوى و التعليم المدرسي والرعاية الصحية . كما يشمل ذلك ضمان كون اطفالك خاضعين للاشراف والمحافظة عليهم سالمين من الاذى . لا ينص القانون في استراليا على العمر الذي يتوجب ان يصله الاطفال قبل ان يمكن تركهم لوحدهم في البيت ، ولكن القانون صريح فيما يخص مسؤولية الوالدين في حماية اطفالهم .

ان الاسر التي يكون فيها كلا الوالدين موظفا تبدو فيها عملية الموازنة ما بين العمل والمسؤوليات الاسرية في بعض الاحيان مهمة ساحقة . يعتبر معظم الاهالي ان اولى اولوياتهم هي ان يوفروا الامور المادية لاطفالهم . بالرغم من ان ذلك صحيح بالتأكيد ، الا ان من المهم التذكر ان التحدث الى اطفالك واللعب معهم وقضاء وقت بصحبتهم هي امور بنفس الاهمية لصحتهم وراحتهم .



Government  
of South Australia

SA Health

مساعدة الوالدين ليصبحوا على افضل ما يمكن

## المحافظة على اسرتك بصحة جيدة

### لحمل

يمكن ان يكون الحمل فترة مليئة بالاثارة . كما يمكن ان تكون بالنسبة لبعض النساء فترة مقلقة ، وخصوصا بالنسبة للحوامل بطفلهن الاول .

ان كنت حاملا ووافدة جديدة الى استراليا ربما تكون لديك اسئلة عديدة حول أين يمكن ان تتوجهين للحصول على الدعم والمعلومات . المكان الجيد الذي يمكن البدء به هو طبيب العائلة الخاص بك ، والذي سيوضح لك الخيارات المتاحة ويحبك الى خدمات اخرى . سيخبرك طبيبك ايضا بما يتوجب عليك عمله ليكون حملك صحيا ويكون طفلك بصحة جيدة . كما ان بإمكان خدمات صحة المرأة في منطقتك ان تقدم لك المعلومات والدعم بلغتك .

يولد الاطفال في استراليا عادة في المستشفيات وخصوصا في حالة توقع حصول مضاعفات . تقدم اغلب المستشفيات دروسا خاصة لمساعدتك على الاستعداد لولادة طفلك . كما توجد خدمات عديدة اخرى يمكن ان تساعدك بعد ولادة طفلك . تحدثي ايضا مع القابلة الخاصة بك او مع طبيبك او مستشفىك حول تلك الامور .

< تناول الطعام الصحي

< ان توفير الطعام الصحي لاسرتك سيساهم في صحتهم وسعادتهم . كما ان تناول الطعام الصحي يمكن ان يمنع المشاكل الصحية الطويلة الامد مثل السمنة المفرطة والسكر وارتفاع ضغط الدم والتي اصبحت مشاكل خطيرة في العديد من المجتمعات الغربية . بعض النقاط المهمة الواجب تذكرها :

< حليب الثدي هو الافضل لطفلك ، حيث انه يشكل جميع الطعام والشراب الذي يحتاجه الطفل في الاشهر الستة الاولى .

< اشربوا الماء بكثرة . ماء الحنفية الاعتيادي هو افضل شراب لكل افراد اسرتك بضمنهم الاطفال .

< الحليب الاعتيادي شراب جيد للاطفال الاكبر من سنة عمرا .

< تمتعوا بتشكيلة متنوعة من الاطعمة المغذية . يحتاج جميع افراد الاسرة بضمنهم الاطفال الى نطاق من الاطعمة الصحية كل يوم – الخبز والحبوب ، الفواكه والخضراوات ، منتجات الالبان مثل الحليب والجبن واللبن الرائب ، اللحوم الخالية من الشحم ، السمك ، الدجاج ، البيض ، المكسرات والبقول (مثل الحمص والفاصوليا والعدس) .

< تقلل الاطعمة العالية الدسم مثل الاطعمة المقلية والهامبرغر وشرائح البطاطا والبيتزا .

< تقلل الاطعمة والمشروبات ذات الكميات الكبيرة من السكر المضاف مثل المشروبات الخفيفة ومشروبات الفواكه والكوكا والبسكويت والحلويات .

< تحققوا مما قد يشتره اطفالكم من حانوت المدرسة .

< تجنبوا اعطاء قطع الطعام الصغيرة والصلبة للاطفال بعمر اقل من 4 سنوات حيث انها يمكن ان تسبب الاختناق – مثل الجزر النيئ والمكسرات والحلويات الصلبة .

< شجعوا اطفالكم على غسل ايديهم قبل تناول الطعام .

## حساسيات من الطعام

يعاني واحد من 20 طفلا تقريبا في استراليا من حساسية خفيفة لاطعمة معينة ، ولكن الحساسيات الخطيرة نادرة . ان الاطعمة التي تسبب في بعض الاحيان حساسية تشتمل على الفول السوداني ومكسرات اخرى او البيض او حليب البقر او منتجات القمح او السمك والمأكولات البحرية او منتجات فول الصويا . ان كان طفلك يعاني من حساسية لطعام معين ، فانه غالبا ما يُظهر رد فعل خلال 30 دقيقة من بعد تناوله ذلك الطعام . قد يحصل للطفل رد فعل على الجلد ، تورم ، الم في البطن وتقيؤ واسهال . ان حصل ذلك ، اتصل بطبيب العائلة .

ان اظهر طفلك اعراضا اكثر خطورة مثل الشحوب والارتخاء او صعوبة في التنفس او تورم (الوجه او الشفاه او اللسان او البلعوم) او ظهور بقع جلدية – لا تنتظر . اتصل بالرقم 000 لطلب سيارة الاسعاف فوراً .

## التطعيم

في استراليا ، التطعيم يحمي الرضع والاطفال والبالغين من العديد من الامراض الخطيرة . يمكن ان يحصل الرضع والاطفال على تطعيم مجاني ضد امراض عديدة بضمنها الجدري المائي وشلل الاطفال و التهاب السحايا والسعال الديكي والحصبة والكاف والحصبة الالمانية . توجد لقاحات اخرى ربما تكون ضرورية في حالة سفر افراد اسرتك الى الخارج . التطعيم لكل افراد الاسرة ، بضمنهم كبار السن ، يجب ان تتم مناقشته مع طبيب الاسرة او مع موظف صحة المجتمع .

## التمتع بنمط حياة نشيطة

بالاضافة الى تناول الطعام الصحي ، فان النشاط اليومي مهم ايضا لصحة وسعادة اسرتك . يمكنكم التمتع بالمشي او ممارسة العاب الكرة في حديقتم الخلفية او في الحديقة العامة المحلية او المشاركة في البرامج الرياضية والترفيهية او الرياضة المدرسية او الاشتراك في النوادي الرياضية .

ان افضل الانشطة لاسرتك ستعتمد على اهتماماتهم الفردية وامكانياتك المادية ، واعتبارات اخرى مثل وسائل النقل . ان المشي تمرين جيد وهو نشاط بامكان اسرتك ممارسته سويا . شجع اطفالك على اطفاء التلفزيون او الكمبيوتر وعلى ان يكونوا اكثر نشاطا ! ممارسة النشاطات مع اطفالك شيء جيد بالنسبة لك ايضا .

## الصحة والراحة النفسية

### الضغوط التي تواجهها الاسر الوافدة حديثا الى استراليا

ان الصحة النفسية لافراد اسرتك هي بنفس اهمية صحتهم البدنية .

ان المتوطنين حديثا في استراليا ، وخصوصا اولئك القادمين كلاجئين ، ربما عانوا من تجارب شديدة لها علاقة بالحروب او العنف او الفقر او وفاة اشخاص اعزاء عليهم او الانفصال عن باقي الاسرة او البقاء فترات طويلة في مخيمات اللاجئين . بعضهم تعرض الى سوء المعاملة او التعذيب . يمكن ان يكون من الصعب احيانا ترك تلك التجارب جانبا والبدء بحياة جديدة . كما ان الضغوط الاضافية بسبب الاستقرار في بلد جديد والتأقلم مع حياة جديدة يمكن ان تؤثر على الاسرة . ان الكآبة والقلق النفسي والنزاع ما بين افراد الاسرة ومشاكل اخرى هي امور شائعة ويجب التعامل معها .

## طرق مختلفة لردود الفعل

خدمات يمكن ان تساعدكم :

### Migrant Resource Centre of South Australia (MRCSA)

ان الـ MRCSA هو دائرة التوطين الرئيسية في ولاية جنوب استراليا ، حيث انها تقدم المعلومات والارشاد الاجتماعي والاحالات والتعليم المجتمعي وخدمات دعم اخرى للاسر والافراد ممن لهم خلفية لجوء ولجالياتهم الجديدة والناشئة .

59 King William Street, Adelaide SA 5000

هاتف: 8217 9510 (08)

موقع الانترنت: www.mrcsa.com.au

اوقات الدوام من التاسعة صباحا وحتى الخامسة عصرا

لدى مركز موارد المهاجرين في جنوب استراليا مراكز في المدن الخارجية والمناطق الريفية :

#### Northern Area Migrant Resource Centre

28 May Street, Salisbury SA 5108

هاتف: 8283 0844 (08)

#### Murraylands Migrant Resource Centre

5 Second Street, Murray Bridge SA 5253

هاتف: 8532 3922 (08)

#### Limestone Coast Migrant Resource Centre

13 Eleanor Street, Mount Gambier SA 5290

هاتف: 8725 2753 (08)

### Migrant Health Service (MHS)

ان الـ MHS هو المقدم الرئيسي للخدمات الصحية الاولية للاجئين والوافدين الآخرين على البرنامج الانساني وطالبي اللجوء .

21 Market Street, Adelaide SA 5000

هاتف: 8237 3900 (08)

## مراكز صحة المجتمع

يوجد مركز صحة مجتمع في منطقتك المحلية بإمكانه ان يوفر لك المعلومات والمساعدة الصحية . وفي العديد من تلك المراكز موظفون بإمكانهم التكلم بلغتك .

انظر في دليل الهاتف White Pages تحت عنوان Primary Health Care Services .

#### خدمات صحة المرأة

(Women's Health Statewide (Adelaide

هاتف : 8239 9600 (08) او (هاتف مجاني)

1800 182 098

www.whs.sa.gov.au موقع الانترنت :

Dale Street Women's Health Centre (Port Adelaide)

هاتف: 8444 0700 (08)

Southern Women's Health Centre (Noarlunga Centre)

هاتف: 8384 9555 (08)

Elizabeth Women's Health Centre (Elizabeth)

هاتف: 8252 3711 (08)

ربما تختلف ردود افعال افراد الاسرة تجاه الضغوط التي تم وصفها اعلاه .

ربما يشعر بعض الآباء ان منزلتهم وسلطتهم قد تأثرتا بسبب ما يعتبروه السلوكيات الأكثر ليونة في استراليا ، حيث انهم قد يصبحون غاضبين ويعبرون عن غضبهم بطرق غير لائقة . ان الضنك المالي وعدم القدرة على الحصول على عمل يمكن ان يساهما في شعور الآباء بالعجز والاحباط .

يمكن ان تشعر الامهات بالكآبة والعزلة ، وخصوصا ان يقين لوحدن في البيت لرعاية الاطفال الصغار .

ان من الصعب احيانا بالنسبة للاطفال ان يفهموا مشاعرهم الخاصة او يتحدثوا عنها ، حيث انهم بدلا عن ذلك قد يصبحون غاضبين او يتشاجرون مع اخوانهم او اخواتهم او اصدقائهم في المدرسة او يصبحون انطوائيين . الاطفال الاكبر عمرا خصوصا ربما يشعرون بعبء واجب الموازنة فيما بين عادات وقيم اهاليهم مع عادات وقيم المجتمع الاسترالي . وهم غالبا ما يشعرون انهم يتم جرهم باتجاهين في محاولتهم لارضاء اهليهم وفي نفس الوقت الانسجام مع اصدقائهم ومحيطهم المدرسي . فهم ربما يتمردون او يبديون الغضب تجاه اهليهم .

ان لم يتم التعامل مع التوتر والمشاكل العائلية ، فإنها يمكن ان تسوء باستمرار حتى تصبح ازمة عائلية . ان من المهم للاسر ان تحاول ادراك تلك المشاكل وان تطلب المساعدة لاجل حلها كما تفعل تجاه المشاكل البدنية .

## ما الذي بإمكانك عمله ؟

يوجد عدد من الخدمات المدرجة في هذا الدليل والتي بإمكانك الاتصال بها لاجل الحصول على المساعدة بخصوص الامور العائلية .

ان كانت عائلتك تمر بمشاكل لا يمكن ان تحل لوحدها ، يمكنك طلب المساعدة من طبيبك او التحدث مع مرشد اجتماعي مؤهل ويتكلم بلغتك في مركز موارد المهاجرين . بعد اجراء تقييم سري جدا للامور المقلقة لاسرتك ، يمكن للمرشد ان يجلبك الى خدمات اختصاصية تقدم لك الدعم الذي تحتاجه اسرتك وبلغتك المفضلة . بإمكان موظفي مركز موارد المهاجرين ان يلتقوا باسرتك او ببعض افراد اسرتك الذين يريدون التركيز على الامور المقلقة لهم شخصيا .

### مواقع على الانترنت

www.cyh.com

موقع صحة الاطفال والشباب (Child and Youth Health) فيه معلومات عن نطاق واسع من المواضيع التي تخص صحة وتربية الاطفال .

www.parenting.sa.gov.au

موقع تربية الاطفال لجنوب استراليا (Parenting SA) فيه اكثر من 80 دليل مبسط للوالدين حول مواضيع تخص تربية الاطفال ومعلومات عن مجموعات دعم الاهالي في المجتمع .

www.kidsafe.com.au

موقع سلامة الصغار لجنوب استراليا (Kidsafe SA) فيه معلومات عن المحافظة على الرضّع والاطفال سالمين بالاضافة الى توفر منتجات عديدة للبيع

### خدمات على الهاتف

في حالة الطوارئ اطلب الرقم 000 لاجل طلب الاسعاف او المطافئ او الشرطة .

### Government of SA Interpreting and Translating Centre

هاتف : 1990 8226 (08) في اي وقت لاجل الترجمة الشفهية من خلال الهاتف

www.translate.sa.gov.au

### Parent Helpline

هاتف : 100 364 1300 في اي وقت للحصول على المساعدة بخصوص صحة الرضّع والاطفال او بخصوص تربية الاطفال .

### Child and Family Health Centres

هاتف : 606 733 1300

9:00 صباحا – 4:30 عصرا الاثنين – الجمعة لاجل ترتيب موعد مع مركزك المحلي .

### Youth Helpline

هاتف : 19 17 13 في اي وقت – خدمة معلومات للشباب

### Crisis Care

هاتف : 611 131 للمساعدة الطارئة في خارج اوقات الدوام من 4:00 عصرا والى 9:00 صباحا في ايام الدوام و 24 ساعة في عطل نهاية الاسبوع والعطل الرسمية .

### Health Direct

هاتف : 222 022 1800 في اي وقت للحصول على مشورة صحية مجانية من قبل ممرضين/ممرضات .

### Kidsafe SA

هاتف : 6318 8161 (08)

### دليل الوالدين المبسط للجاليات الجديدة والناشئة

تم اصدار هذا الدليل كمبادرة شراكة بين (MRCSA) Migrant Resource Centre of South Australia و Parenting SA و Children Youth and Women's Health Service وحكومة جنوب استراليا .

الدليل متوفر باللغات العربية والفرنسية والسواحيلية والداري والدينكا من MRCSA و Parenting SA .  
www.parenting.sa.gov.au

### للمزيد من المعلومات

Migrant Resource Centre of SA (08) 8217 9510

Parent Helpline 1300 364 100

Parenting SA

Children, Youth and Women's Health Service

Telephone (08) 8303 1660

Internet: www.parenting.sa.gov.au

First produced 11/09

Parent Easy Guides are free in South Australia

Department of Health, Government of South Australia.  
All rights reserved. Printed December 2009.



MRCSA



Parenting SA

مساعدة الوالدين ليصبحوا على افضل ما يمكن