

অন্য শিশুর সমস্যাপূর্ণ এবং/অথবা ক্ষতিকারক যৌন আচরণের কারণে আক্রান্ত শিশুদের বাবা-মা এবং পরিচর্যাকারীদের সহায়তা করা

সমস্যাপূর্ণ এবং/অথবা ক্ষতিকারক যৌন আচরণ বলতে কী বোঝায়?

What are problematic and/or harmful sexualised behaviours (PHSB)?

সমস্যাপূর্ণ এবং/অথবা ক্ষতিকারক যৌন আচরণ বলতে এমন যৌন আচরণকে বোঝায় যা শিশু বা তরুণদের বিকাশের প্রত্যাশিত সীমার বাইরে যায়। এই আচরণগুলো শিশুর নিজের বা অন্যদের ক্ষতি করতে পারে। আপনার সন্তান অন্য শিশু/কিশোরের PHSB -এর সংস্পর্শে আসার কারণে আপনাকে এই তথ্য দেওয়া হয়েছে।

বাড়ি এবং স্কুলের একসাথে কাজ করা

শিশুদের বাবা-মা এবং পরিচর্যাকারীদের সাথে স্কুলের যোগাযোগ অপরিহার্য। সকলের নিরাপদ থাকার পরিকল্পনা তৈরিতে সহায়তা করার জন্য স্কুল কর্মীদের সাথে কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার সন্তান এবং পরিবারকে সহায়তা করার জন্য কি ধরনের সহায়তা এবং পরিবেশগুলো সহায়ক হতে পারে তা বিবেচনা করাও গুরুত্বপূর্ণ।

এই পরিস্থিতিগুলো কষ্টদায়ক হতে পারে। একজন বাবা-মা অথবা পরিচর্যাকারী হিসাবে, আপনি বিভিন্ন ধরনের আবেগ অনুভব করতে পারেন। আপনার সন্তানকে সহায়তা করার সময় শান্ত থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

টেলিফোন দোভাষী পরিষেবা

আপনার স্কুলের সাথে কথা বলার জন্য যদি আপনার দোভাষীর সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে 131 450 নম্বরে টেলিফোন দোভাষী পরিষেবাতে কল করুন এবং আপনার ভাবায় একজন দোভাষীর জন্য অনুরোধ করুন। আপনি যে ফোন নম্বরে কল করতে চান তা অপারেটরকে বলুন এবং অপারেটর আপনাকে কথোপকথনে সহায়তা করার জন্য একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করবেন। এই পরিষেবার জন্য আপনাকে কোনও মূল্য দিতে হবে না।

আপনার সন্তানের বিভিন্ন ধরনের প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে

- তারা বিব্রত, বিভ্রান্ত, দুঃখিত, অপরাধী বা রাগান্বিত বোধ করতে পারে।
- তারা বেদনা দেখাতে পারে অথবা কোনই আবেগ প্রকাশ করবে না।
- তারা হয়তো ভয় করতে পারে যে কেউ তাদের বিশ্বাস করবে না বা তাদের দোষ দেবে।
- তারা হয়তো ভয় করতে পারে যে সবাই এটি সম্পর্কে শুনবে।
- তারা হয়তো নিরাপদ বোধ করবে না।
- দায়ী তরুণ সম্পর্কে তাদের মিশ্র অনুভূতি থাকতে পারে।

আপনার শিশু/কিশোরকে আপনি কীভাবে সহায়তা করতে পারেন

আমি তোমার পাশে আছি এবং তোমাকে সমর্থন করছি।



- আপনার সন্তানকে আশ্বস্ত করুন যে আপনি তাদের সহায়তা করার জন্য আছেন।
- তাদের গল্প তাদের নিজেদের মতো করে এবং তাদের নিজস্ব সময়ে বলতে দিন।
- তাদের অনুভূতি এবং উদ্বেগ স্বীকার করুন।
- আপনার সন্তান এবং পরিবারের সাথে ইতিবাচক কাজ করে সময় কাটান।
- স্কুল এবং খেলাধুলার মতো স্বাভাবিক কার্যকলাপ এবং রুটিন বজায় রাখার জন্য সহায়তা প্রদান করুন।
- প্রতিবন্ধী শিশুদের তাদের অনুভূতি ভাগ করে নেওয়ার জন্য অতিরিক্ত যত্ন, ধৈর্য এবং সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।



তুমি যেন নিরাপদ বোধ কর সেই ব্যাপারে আমি তোমাকে সাহায্য করতে চাই

- আপনার সন্তানের সাথে শান্তভাবে কথা বলুন এবং তাদের নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করুন।
- আপনার সন্তানকে আশ্বস্ত করুন যে, অন্যদেরকে বলা সঠিক কাজ ছিল এবং এটি তাদের দোষ নয়।
- পরবর্তীতে কী ঘটতে পারে সে সম্পর্কে সঠিক তথ্য সংগ্রহ করুন যাতে আপনি আপনার সন্তানের সাথে তাদের কী ধরনের সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।



আপনি একা নন

- আপনার সন্তানকে সহায়তা করার জন্য পরিকল্পনা তৈরি করতে স্কুলের সাথে কাজ করুন।
- পরিবার এবং বন্ধুদের কাছ থেকে সহায়তার জন্য যোগাযোগ করুন।
- এমন পেশাদারদের কাছ থেকে সহায়তা এবং পরামর্শ নিন যারা আপনাকে যা ঘটেছে তাতে সহায়তা করতে পারেন এবং আপনার সন্তান এবং পরিবারের জন্য সর্বোত্তম পথ খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন।



নিজের যত্ন নিন

- আপনার নিজের প্রতিক্রিয়া এবং আপনি কিভাবে মোকাবেলা করছেন সে সম্পর্কে সচেতন হন।
- নিজের যত্ন নিন যাতে করে আপনি আপনার পরিবারের যত্ন নিতে পারেন।
- এমন কাজ করুন যা উপভোগ্য এবং আপনার মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

সাধারণ সহায়তা পরিষেবা



Kids Helpline
1800 55 1800



1800RESPECT
1800 737 732



13YARN
13 92 76



Parent Line
1300 130 052



Lifeline
13 11 14



Q Life
1800 184 527

1800 011 511 [মেন্টাল হেলথ লাইন](#) হল NSW স্বাস্থ্যের রাজ্যব্যাপী ফোন পরিষেবা যা সপ্তাহের ৭ দিন এবং ২৪ ঘন্টা খোলা থাকে। এটি NSW স্বাস্থ্যের মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার সাথে লোকেদের সংযুক্ত করে। এটি একটি বিনামূল্যের পরিষেবা।

এটিতে প্রশিক্ষিত মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদাররা নিযুক্ত আছেন যারা:

- মানসিক স্বাস্থ্য পরামর্শ প্রদান করেন
- একটি সংক্ষিপ্ত মূল্যায়ন সম্পন্ন করেন
- NSW স্বাস্থ্য শিশু এবং কিশোর পরিষেবাগুলোতে রেফারেল সহ সঠিক যত্নের জন্য সুপারিশ করেন।

মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদার আপনার সন্তানের চাহিদা বুঝতে এবং উপযুক্ত পরিষেবার সুপারিশ করার জন্য আপনাকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন।

এই তথ্য পড়ার সময় অনুগ্রহ করে সাবধান থাকুন, কারণ এতে এমন কিছু বিষয় থাকতে পারে যা আপনার কাছে দুঃখজনক, বিরক্তিকর বা পীড়াদায়ক বলে মনে হতে পারে।