

ပြဿနာရှိသောအပြုအမူ (နှင့်) သို့မဟုတ် သူတပါး အပေါ် အန္တရာယ်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြုအမူ များ လုပ်ဆောင်ခဲ့ သည့် တခြားသောကလေးကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာခဲ့သော ကလေးများ၏ မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်း သူများအား ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း။

ပြဿနာရှိသောအပြုအမူ (နှင့်) သို့မဟုတ် သူတပါး အပေါ် အန္တရာယ်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြုအမူ များ (PHSB) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

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

“ပြဿနာရှိသောအပြုအမူ (နှင့်) သို့မဟုတ် သူတပါး အပေါ် အန္တရာယ်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများ” ဆိုသည်မှာ ကလေး သို့မဟုတ် ငယ်ရွယ်သူတစ်ဦးက ၎င်း၏ အရွယ်နှင့် မလိုက်ဖက်ဘဲ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုမူခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းအပြုအမူမှာ ကျူး လွန်သည့် ကလေး ကိုယ်တိုင် ကိုသော်လည်းကောင်း၊ အခြားသူကို သော်လည်းကောင်း၊ ထိခိုက်နစ်နာ မှုများ ဖြစ်ပွား စေနိုင်သည်။ သင့်ကလေးမှာ အထက်ဖော်ပြပါ PHSB လုပ်ဆောင်သဖြင့် သင့်အား ဤသတင်း အချက်အလက်ကို ပေးခြင်း ဖြစ် သည်။

မိဘနှင့် ကျောင်းမှဝန်ထမ်းများ အတူတကွ လုပ် ဆောင်ခြင်း။

မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများနှင့် ကျောင်းမှ ဝန်ထမ်းများသည် မဖြစ်မနေ အဆက် အသွယ် ရှိနေ ရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူအယောက်တိုင်း ကို ထိခိုက်နစ်နာမှုမဖြစ်စေရန် အစီအစဉ်များ ချမှတ် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ကျောင်းမှ ဝန်ထမ်းများနှင့် လက်တွဲဆောင်ရွက်ကြရန် အရေးကြီး သည်။ မိမိ၏ကလေးနှင့်မိသားစုအား အားပေးကူညီရန် အတွက် မည်ကဲ့သို့သော အကူအညီများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင် သည်ဆိုသည်ကို သုံးသပ် စဉ်းစား ပေး ရန် အရေးကြီးသည်။

ဤအခြေအနေမျိုးမှာ စိတ်ဆင်းရဲ သောကလေးငယ် ကောင်းပေလိမ့်မည်။ ကလေး၏ မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူ အနေဖြင့် စိတ်ခံစားချက် အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်နိုင် သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ကလေးအား အေးဆေး တည်ငြိမ်စွာဖြင့် အားပေးကူညီရန်ဖြစ်သည်။

တယ်လီဖုန်းဖြင့်စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု

အကယ်၍ မိမိအနေဖြင့် ကျောင်းနှင့် ဆက်သွယ် ပြောဆိုရန် စကားပြန်လိုပါက ဖုန်းနံပါတ် 131 450 ကို ဆက်သွယ်၍ မိမိတို့ဘာသာစကားဖြင့် စကား ပြန်ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် အကူအညီ တောင်းခံပါ။ အော်ပရေတာအား မိမိ ခေါ်လိုသော ဖုန်းနံပါတ်ကို ပြောပြလျှင် အော်ပရေ တာက ကူညီပေးမည့် စကားပြန်တစ်ဦး နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးမည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းစကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ဝန်ဆောင်ခ ပေးရန်မလိုပါ။

ကလေးက စိတ်ခံစားမှု အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ခြင်း

- ကလေးအနေဖြင့် စိတ်ကသိကအောက် ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်သွားခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်မသန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုး ဒေါသဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်သည်။
- ကလေးမှာ စိတ်ဆင်းရဲသောက ဖြစ်နေပုံရသလို ခံစားချက် မရှိသည့် ပုံလည်း ပေါ်နိုင်သည်။
- ၎င်းအပေါ် အယုံအကြည်မဲ့မည် သို့မဟုတ် အပြစ်တင်မည်ကို စိုးရိမ်တတ်ကြသည်။
- ၎င်းကိစ္စအား လူတိုင်း ကြားသိသွားမည်ကို စိုးရိမ်တတ်ကြသည်။
- ၎င်းတို့စိတ်ထဲတွင် မလုံမခြုံ ဖြစ်တတ်သည်။
- ကလေးက မိမိတွင်တာဝန်မကင်းသည့်အချက်နှင့် ပတ်သက်၍ ရောထွေးသည့် စိတ်ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ် တတ်သည်။

မိမိ၏ ကလေးအား ပံ့ပိုး ကူညီပေးနိုင်မည့် နည်း လမ်းများ

ကလေးအား အားပေးကူညီရန် အသင့်ရှိနေပါစေ။



- ကလေးအား မိမိက အားပေးကူညီရန် အသင့်ရှိ နေကြောင်း စိတ်ချနေပါစေ။
- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို ကလေးအား ၎င်းအဆင်ပြေ သည့် အချိန်တွင် ပြောတတ်သလို ပြောပြခိုင်းပါ။
- ကလေး၏ခံစားရမှုများနှင့် စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်ရမှုများ အား ကိုယ်ချင်းစာနားလည်ကြောင်း ပြောပြပေးပါ။
- မိမိ၏ကလေး၊ မိသားစုဝင်များနှင့် အတူတကွ အပြုသဘောဆောင်သောအရာများ ပြုလုပ်ရင်း အချိန်ကို ဖြတ်သန်းပါ။
- ကလေးအားကျောင်းသွားခြင်းအားကစားလုပ်ခြင်း ကဲ့သို့ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကျအရာများ၊ လုပ်ရိုး လုပ်စဉ်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် ကူညီ ပေးပါ။
- ကလေးမှာ မသန်စွမ်းသူဖြစ်နေပါက ၎င်းအား ပိုမို ဂရုစိုက်ပေးရန်၊ စိတ်ရှည်ပေးရန် လိုအပ်နိုင်သလို ၎င်း၏ ခံစားချက်များ ဖွင့်ဟပြောဆိုရေး ကူညီပေး ရန်လည်း လိုမည် ဖြစ်သည်။



စိတ်လုံခြုံမှုရှိရေး ကူညီပေးလိုကြောင်း ပြောဆိုရန်

- ကလေးနှင့် အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာစကားပြောဆို၍ သူ့ စိတ်လုံခြုံမှုရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။
- အကြောင်းအရာတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ ဖွင့်ဟ ပြောပြသင့်ကြောင်းနှင့် ယင်းသို့ပြောပြခြင်း အတွက် မိမိတွင် အပြစ်မရှိကြောင်း ကလေးအား စိတ်ချစေရန် ပြောပြပါ။
- ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စများနှင့် ပတ်သက် ၍ အချက်အလက်များ အတိအကျရယူပါ။ သို့မှသာ ကလေးတွင် မည်သို့သော ညီပုံပိုးမှုမျိုး လိုအပ်ကြောင်း ပြောဆို ဆွေးနွေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။



မိမိမှာ (အကူအညီမဲ့) အထီးကျန်မဟုတ်ပါ။

- ကလေးအား အားပေးကူညီမှုများ ပြုလုပ်ပေးရန် အတွက် အစီအစဉ်များရေးဆွဲရာတွင် ကျောင်းနှင့် လက်တွဲဆောင်ရွက်ပါ။
- မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများထံမှ အားပေး ကူညီမှုများ ရယူပါ။
- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ နားလည် တတ်ကျွမ်းသူများထံမှ အားပေးကူညီမှုနှင့် ဆွေးနွေး လမ်းညွှန်မှု ရယူပါ။ ပြီးနောက် မိမိ၏ ကလေးနှင့် မိသားစုအတွက် ဦးတည်ရမည့် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကို ရှာပါ။



မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိ၏ တုံ့ပြန်မှုများ၊ ၎င်းအပေါ် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေပုံ များနှင့် ပတ်သက်၍ သတိထားလုပ်ဆောင်ပါ။
- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်နေထိုင်ပါ။ သို့မှသာ မိသားစုကို စောင့်ရှောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- မိမိအနေဖြင့် စိတ်ဗီဇများကို လျော့ပါးသက်သာ လာစေရန်အတွက် စိတ်ပျော်မွေ့ဖွယ်ရာများ ကို လုပ်ဆောင်ပါ။

အထွေထွေပံ့ပိုးကူညီမှုပေးသောဝန်ဆောင်မှုများ



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

NSW ကျန်းမာရေးဌာန၏ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ လိုင်းခွဲဖြစ်သော 1800 011 511 ကို အချိန် မရွေး ဖုန်းခေါ်ဆို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်း ဖုန်း အား ခေါ်ဆိုအကူအညီ တောင်း ပါက NSW ကျန်းမာရေးဌာန၏ စိတ်ကျန်းမာရေး အတွက် အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုရယူရန် ချိတ်ဆက် ပေးပါသည်။

ယင်းသို့ ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များက လေ့ကျင့်သင်ကြားပေး ထားသော ဝန်ထမ်းများကို ခန့်ထား ပေးသည်။ ၎င်းဝန်ထမ်းများက -

- စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ ပေး ပြီး
- အကြမ်းဖျင်း အကဲဖြတ် သုံးသပ်မှု ပြုလုပ်ပေး ပါသည်။
- ထို့နောက် NSW ကျန်းမာရေးဌာန၏ ကလေးများ နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများရယူရန် လွှဲပြောင်းပေးခြင်း အပါ အဝင် လိုအပ်သော ကူညီပံ့ပိုးမှုများအတွက် အကြံ ဉာဏ်များ ပေးပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်က သင့်ကလေး အတွက် လိုအပ်နေသည့်အရာများအား နားလည် သိရှိစေရန် မေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီးနောက် လိုအပ် သောဝန်ဆောင်မှုများ ရယူရန် အကြံဉာဏ် ပေး မည် ဖြစ်သည်။

ဤသတင်းအချက်အလက်တွင် သင့်အနေဖြင့် ဝမ်းနည်းဖွယ်၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ဖွယ် သို့မဟုတ် စိတ်ဆင်းရဲဖွယ် ကောင်းသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်နိုင်သဖြင့် သတိထား၍ ဖတ်ပါ။