

# Ugushigikira abavyeyi n'abarezi b'abana bandukijwe n'uwundi mwana arangwa n'inyifato ndoragitsina ziteza ingorane kandi/ canke zibabaza

## Inyifato ndoragitsina ziteza ingorane kandi/ canke zibabaza ni izihe? What are problematic and/or harmful sexualised behaviours (PHSB)?

Inyifato ndoragitsina ziteza ingorane kandi/canke zibabaza ni imvugo ikoreshwa mu kudondora inyifato ndoragitsina itandukanye n'ivyitezwe hisunzwe ibigero vy'umwana canke vy'umuyabaga hamwe n'ugukura kwiwe. Izo nyifato zikaba zobabaza uwo mwana nyene canke abandi. Wamenyeshejwe aya makurú kuko umwâna wawe yakwegewe murí PHSB n'uwundi mwana/n'uwundi muyabaga.

### Ugukorana kw'umuryango n'ishure

Ihanamakuru hagati y'abavyeyi n'abarezi b'umwana n'ishure ni ntabanduka. Ni ngirakamaro gukorana n'abakozi b'ishure mugakorana integuro ngo umwe wese atekanirwe. Vyongeye ni ngirakamaro kumenya ugushigikirwa n'imfâshânyo bibereye umwâna n'umuryango wanyu.

Ibintu nk'ibi biratera uruhâgarará. Nk'umuyeyi canke umurezi, uriyumvamwo ibigûmbagûmba kanaka. Ni nkenérwa gutekana uríko urashígikira umwâna wawe.

### Ubufasha bw'Insobanuro ku Mvugirakure

Ukéneye uwugusobanurira ngo uvugane n'ishure ryawe hamagara kuri 131 450 usabe uwugusobanurira mu rurimi rwâwe. Bwira umuhinga azokwitaba inomero z'ishure ugomba guhamagarako maze uwo muhinga azoca aguha umusóbânuzi ku murôngo ngo agufashe mu kiyago cawe. Ntuzirihishwa kubwó ukwo gufashwa.

### Umwana wawe ashobora guserura inyifato zitandukanye

- Ashobora kwiyumvamwo ukwiyanka, kurengerwa, gushavura, kwiyagiriza, canke kuráka.
- Ashobora guhamamuka canke ntagire ibigûmbagûmba na mba.
- Ashobora kwiganyira ko ata n'umwe azomutahura canke bazomwagiriza.
- Ashobora akurazwa ishingira n'ukwibaza ko uwo ari we wese azobimenya.
- Ashobora kwiyumva nk'uwudatekaniwe.
- Ashobora kugirira uwabimukoreye ibigûmbagûmba bitandukanye.

## Ni gute woshigikira umwâna/ umuyabaga wawe

### Ndi ngaha ku bwawe no kugufasha



- Remesha umwâna wawe ko uhari ngo umushigikire.
- Mureke avuge inkuru yiwe mu majambo yiwe no mu gihe ciwe ashatse.
- Tahura ibigûmbagûmba n'amakenga yiwe.
- Marana umwanya ukwiye n'umwana wanyu mu muryango mukora ivyiza.
- Mushigikire abandanye ibikorwa n'ibimenyerewe kuri we, nk'ishure hamwe n'ukunonora imitsi.
- umwâna wawe agêndana ubumuga, ashobora gukenera ukwitwararikwa, ukwihanganirwa n'ugushigikira ivyiyumviro vyabo.



## Ngomba kugufasha kwumva ko ukingiwe

- Vugana n'umwana wawe kandi umufashe kwiyumvamwo yuko akingiwe.
- Remesha umwâna wawe yuko vyari vyiza kubibwira abantu kandi atari ikosa ryabo.
- Menya amakurú nyakuri y'ivyoshika inyuma y'aho kugira ngo uganirize umwâna wawe ibijanye n'ugushigikirwa yokenera.



## Nturi wenyene

- Korana n'ishure mukorane integuro zo gushigikira umwâna wawe.
- Ronderera ugushigikirwa no mu muryango hamwe no mu bagenzi.
- Rondera ugushigikirwa hamwe n'impanuro mu bahinga bashobora kugushigikira mu vyagushikiye bakanafasha kubona inzira ibereye ku neza y'umwana n'umuryango.



## Na wewé ni uvyifatemwo neza

- Isuzume mu nyifato zawe n'ingene uriko urihanganira ivyabaye.
- Ifate neza, kugira ngo ushobore gufata neza umuryango.
- Kora ibintu binezereye kandi bishobora kugufasha kurengera uruhagarara.

## Ubufasha rusangi bwo gushigira



**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

Inomero 1800 011 511 [y'Umurongo w'Ubugwayi bwo mu Mutwe](#) ni umurongo w'imvugirakurewa Reta yose y'i NSW wama wuguruye amasaha 24 ku musu, imisi 7 ku ndwi. Uhuza abantu n'ubufasha mu vyó ingwara zo mu mutwe i NSW Nturihwa.

Abakoraho aho ni abahinga mu bijanye n'amagara ndorabwonko bashoboye:

- gutânga impanuro ku bijanye n'amagara yo mu mutwe
- bashoboye gukora ibipimo rusangi
- bashoboye kukurungika ku bogufasha neza, harimwo no kukurungika ku Bitaro vy'i NSW vyitaho Amagara y'Umwana n'Umuyabaga.

Abahinga b'amagara yo mu mutwe bazokubaza ibibazo ngo batahure ubukene bw'umwana wawe banamurungike aho yofashwa neza kurushiriza.

*Igore Wiyubare mu gihe usoma ano makuru, kuko arimwo ibimenyeshwa wosanga biteye umubabaro, uguhungabana canke bigateza uruhagarará.*