

आपत्तिजनक र/वा हानिकारक यौन व्यवहार देखाउने अर्को बच्चाबाट प्रभावित हुन सक्ने बच्चाहरूको आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूलाई सहयोग

आपत्तिजनक र/वा हानिकारक यौन व्यवहारहरू के हुन्?

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

आपत्तिजनक र/वा हानिकारक यौन व्यवहार भनेको बच्चा वा युवा व्यक्तिको विकासको स्तरको लागि अपेक्षित दायराबाहिरका यौन व्यवहारहरू वर्णन गर्न प्रयोग गरिने शब्द हो। त्यस्तो व्यवहारले बच्चा स्वयंलाई वा अरूलाई हानि पुर्याउन सक्छ। तपाईंको बच्चा अर्को बच्चा/जवान व्यक्तिले देखाएको PHSB (आपत्तिजनक र/वा हानिकारक यौन व्यवहार) को सम्पर्कमा आएको हुनाले तपाईंलाई यो जानकारी दिइएको छ।

घर र विद्यालय मिलेर सहकार्य

अभिभावक र बालबालिकाका हेरचाहकर्ताहरू र विद्यालयबीच सञ्चार आवश्यक छ। सबैजना सुरक्षित हुनको लागि योजनाहरू बनाउन मद्दत गर्न स्कूलका कर्मचारीहरूसँग काम गर्न आवश्यक छ। तपाईंको बच्चा र परिवारलाई सहयोग गर्न कुन सहायता र सेवाहरू उपयोगी हुन सक्छन् विचार गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

यी अवस्थाहरू कष्टकर हुन सक्छन्। अभिभावक वा हेरचाहकर्ताको रूपमा तपाईंले विभिन्न भावनाहरू महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो बच्चालाई सहयोग गर्न शान्त रहनु महत्वपूर्ण छ।

टेलिफोन दोभाषे सेवा

यदि तपाईंलाई आफ्नो स्कूलसँग कुरा गर्न दोभाषे सहायता चाहिन्छ भने कृपया टेलिफोन दोभाषे सेवालार्थ 131 450 मा फोन गर्नुहोस् र आफ्नो भाषा बोल्ने दोभाषे मान्नुहोस्। अपरेटरलाई तपाईंले फोन गर्न चाहेको फोन नम्बर बताउनुहोस् र अपरेटरले तपाईंलाई कुराकानीमा सहयोग गर्न लाइनमा दोभाषे मिलाई दिनेछ। तपाईंलाई यो सेवाको लागि शुल्क लाग्ने छैन।

तपाईंको बच्चाको विभिन्न प्रतिक्रियाहरू हुन सक्छन्।

- तिनीहरूले लज्जित, भ्रमित, दुःखी, दोषी वा क्रोधित महसुस गर्न सक्छन्।
- तिनीहरूले कष्ट देखाउन सक्छन् वा कुनै भावना नदेखाउन सक्छन्।
- तिनीहरूले चिन्ता गर्न सक्छन् कि कसैले तिनीहरूलाई विश्वास गर्नेछैन वा तिनीहरूलाई दोष दिनेछन्।
- तिनीहरू चिन्तित हुन सक्छन् कि सबैले यसको बारेमा सुन्नेछन्।
- तिनीहरूले असुरक्षित महसुस गर्न सक्छन्।
- तिनीहरूमा जिम्मेवार जवान व्यक्तिप्रति मिश्रित भावनाहरू हुन सक्छन्।

तपाईंले कसरी आफ्नो बच्चा/जवान व्यक्तिलाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

म तिम्रो साथमा छु र तिम्रीलाई समर्थन गर्छु।



- आफ्नो बच्चालाई आश्वस्त पार्नुहोस् कि तपाईं तिनीहरूलाई सहयोग गर्न तयार हुनुहुन्छ।
- तिनीहरूलाई आफ्नो नालिबेली आफ्नै शब्दमा र आफ्नै समयमा बताउन दिनुहोस्।
- तिनीहरूको भावना र चिन्ताहरू स्वीकार गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चा र परिवारसँग सकारात्मक कार्यहरू गर्न समय बिताउनुहोस्।
- स्कूल र खेलकुद गतिविधिजस्ता सामान्य गतिविधिहरू र दिनचर्याहरू कायम राख्न सहयोग प्रदान गर्नुहोस्।
- अपाङ्गता भएका बच्चाहरूलाई उनीहरूलाई आफ्ना भावनाहरू पोख्न थप हेरचाह, धैर्यता र सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ।



म तिमीलाई सुरक्षित महसुस गर्न मद्दत गर्न चाहन्छु।

- आफ्नो बच्चासँग शान्तपूर्वक कुरा गर्नुहोस् र उनीहरूलाई सुरक्षित महसुस गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई आश्वस्त पार्नुहोस् कि मानिसहरूलाई भन्नु सही कुरा थियो र यो तिनीहरूको गल्ती होइन।
- त्यसपछि के हुन सक्छ भन्नेबारेमा सही जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् ताकि तपाईं आफ्नो बच्चासँग उनीहरूलाई के सहयोग चाहिन्छ भनेर छलफल गर्न सक्नुहुन्छ।



तपाईं एक्लो हुनुहुन्न।

- तपाईंको बच्चालाई सहयोग गर्ने योजनाहरू विकास गर्न स्कूलसँग सहकार्य गर्नुहोस्।
- परिवार र साथीहरूको सहयोगको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।
- पेशेवरहरूबाट सहयोग र परामर्श खोज्नुहोस् जसले तपाईंलाई जे भएको छ त्यसमा सहयता गर्न सक्छन् र तपाईंको बच्चा र परिवारको लागि उत्तम मार्ग पत्ता लगाउन मद्दत गर्न सक्छन्।



आफ्नो हेरचाह गर्नुहोस्।

- तपाईंको आफ्नै प्रतिक्रियाहरू र तपाईं कसरी परिस्थितिको सामना गर्दै हुनुहुन्छ भन्नेबारे सचेत हुनुहोस्।
- आफ्नो हेरचाह गर्नुहोस्, ताकि तपाईं आफ्नो परिवारको हेरचाह गर्न सक्नुहुन्छ।
- रमाईलो हुने कामहरू गर्नुहोस् र तपाईंलाई तनाव व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्नुहोस्।

सामान्य सहायता सेवाहरू



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 [Mental Health Line](#) (मानसिक स्वास्थ्य लाइन) NSW Health को राज्यव्यापी फोन सेवा हो जुन दिनको २४ घण्टा र हप्ताको ७ दिन खुला रहन्छ। यसले मानिसहरूलाई NSW Health मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूसँग जोड्दछ। यो निःशुल्क सेवा हो।

यहाँ प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरहरू उपलब्ध छन् जस्तै:

- मानसिक स्वास्थ्य सल्लाह प्रदान गर्छन्
- संक्षिप्त मूल्याङ्कन पूरा गर्छन्
- NSW Health Child and Adolescent सेवाहरूमा रेफरलहरूसहित उपयुक्त हेरचाहको लागि सिफारिसहरू गर्छन्।

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरले तपाईंलाई तपाईंको बच्चाको आवश्यकताहरू बुझ्न र उपयुक्त सेवाहरू सिफारिस गर्न प्रश्नहरू सोध्नेछ।

कृपया यो जानकारीपत्र पढ्दा ध्यान राख्नुहोस्, किनकि यसमा तपाईंले दुःखी, विचलित वा कष्टकर लाग्न सक्ने सामग्री समावेश हुन सक्छ।