

# حمایت از والدین و مراقبان کودکانی که ممکن است تحت تأثیر کودک دیگری قرار گرفته باشند که رفتارهای جنسی مشکل زا و/یا زیانبخش (PHSB) از خود نشان می دهد

## رفتارهای جنسی مشکل زا و/یا زیانبخش چیستند؟

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

رفتارهای جنسی مشکل ساز و/یا زیانبخش اصطلاحی است که برای توصیف رفتارهای جنسی خارج از محدوده مورد انتظار برای سطح رشد کودک یا جوان، استفاده می شود. این رفتارها ممکن است به خود کودک یا دیگران آسیب برسانند. این اطلاعات به شما داده شده است زیرا فرزند شما در معرض PHSB کودک/فرد جوان دیگری قرار گرفته است.

### همکاری خانه و مدرسه

ارتباط بین والدین و مراقبان کودکان و مدرسه ضروری است. همکاری با کارکنان مدرسه برای کمک به برنامه ریزی برای ایمن بودن همه مهم است. همچنین مهم است که در نظر بگیرید چه حمایت ها و خدماتی می تواند برای حمایت از فرزند و خانواده شما مفید باشد. این شرایط می تواند ناراحت کننده باشد. به عنوان یک پدر، مادریا مراقب، ممکن است طیف وسیعی از هیجان ها را احساس کنید. برای حمایت از فرزندان مهم است که آرامش خود را حفظ کنید.

### سرویس مترجم تلفنی

اگر برای صحبت با مدرسه خود به کمک مترجم نیاز دارید، لطفاً با سرویس مترجم تلفنی به شماره 131 450 تماس بگیرید و یک مترجم زبان خود را درخواست کنید. شماره تلفنی را که می خواهید با آن تماس بگیرید به اپراتور بگویید و اپراتور یک مترجم روی خط خواهد آورد تا به شما در گفتگویتان کمک کند. برای این خدمات هزینه ای از شما دریافت نمی شود.

### فرزند شما ممکن است واکنش های مختلفی داشته باشد

- او ممکن است احساس خجالت، سردرگمی، غمگینی، گناه یا عصبانیت داشته باشد.
- ممکن است ناراحت باشد یا اصلاً هیچ احساسی نداشته باشد.
- ممکن است نگران باشد که کسی حرفش را باور نکند یا او را سرزنش کنند.
- ممکن است نگران باشد که همه از آن موضوع آگاه شوند.
- ممکن است احساس نا امنی کند.
- ممکن است احساسات متفاوتی در مورد فرد جوان مسئول داشته باشد.

### چگونه می توانید از کودک/جوان خود حمایت کنید

#### من اینجا هستم و از تو حمایت می کنم

- به فرزندان اطمینان دهید که همیشه برای حمایت از او آماده اید.
- بگذارید داستانش را به زبان خودش و به وقت خودش تعریف کند.
- احساسات و نگرانی های او را تصدیق کنید.
- وقت خود را با فرزند و خانواده خود به انجام کارهای مثبت اختصاص دهید.
- از او برای حفظ فعالیت ها و روال های معمول، مانند مدرسه رفتن و فعالیت های ورزشی، پشتیبانی کنید.
- کودکانی که ناتوانی دارند، ممکن است برای به اشتراک گذاشتن احساسات خود به مراقبت، صبر و حمایت بیشتری نیاز داشته باشند.



### من می خواهم کمکت کنم تا احساس امنیت کنی



- با آرامش با فرزندتان صحبت کنید و به او کمک کنید احساس امنیت کند.
- به فرزندتان اطمینان دهید که گفتن آن به دیگران کار درستی بود و تقصیر او نیست.
- اطلاعات دقیقی در مورد آنچه ممکن است در آینده اتفاق بیفتد به دست آورید تا بتوانید با کودک خود در مورد حمایت هایی که ممکن است به آنها نیاز داشته باشد صحبت کنید.

### شما تنها نیستید



- با مدرسه همکاری کنید تا برنامه هایی برای حمایت از فرزندتان تهیه کنید.
- از خانواده و دوستان کمک بگیرید.
- از متخصصینی که می توانند از شما در مورد آنچه اتفاق افتاده حمایت و کمک کنند و بهترین مسیر پیش رو برای فرزند و خانواده خود را پیدا کنید، به دنبال حمایت و مشاوره باشید.

### از خودتان مراقبت کنید



- از واکنش های خودتان و نحوه تحمل خود آگاه باشید.
- مراقب خودتان باشید تا بتوانید از خانواده تان مراقبت کنید.
- کارهایی انجام دهید که لذت بخش هستند و به شما در مدیریت استرس کمک می کنند.

### خدمات پشتیبانی کلی



**13YARN**  
13 92 76



**1800RESPECT**  
1800 737 732



**Kids Helpline**  
1800 55 1800



**Q Life**  
1800 184 527



**Lifeline**  
13 11 14



**Parent Line**  
1300 130 052

خط کمک بهداشت روان (Mental Health Line)، شماره 1800 011 511 سرویس تلفنی اداره بهداشت NSW در سراسر ایالت است که ۲۴ ساعت شبانه روز و ۷ روز هفته باز است. این خط تلفن افراد را با خدمات بهداشت روان اداره بهداشت NSW مرتبط می کند. این یک سرویس رایگان است.

کارکنان آن متخصصان بهداشت روان آموزش دیده هستند که:

- توصیه های بهداشت روانی ارائه می دهند
  - یک ارزیابی مختصر انجام می دهند
  - توصیه هایی برای مراقبت مناسب، از جمله ارجاع به خدمات کودکان و نوجوانان اداره بهداشت NSW ارائه می دهند.
- متخصص بهداشت روان از شما سوالاتی می پرسد تا نیازهای فرزندتان را بفهمد و خدمات مناسب را توصیه کند.

لطفاً هنگام خواندن این اطلاعات مراقب باشید، زیرا ممکن است حاوی محتوایی باشد که ممکن است غم انگیز، آزار دهنده یا ناراحت کننده باشد.