KARATASI YA UKWELI

# Kusaidia wazazi na walezi wa watoto ambao wanaweza kuwa wameathiriwa na mtoto mwingine anayeonyesha tabia zenye matatizo na/au za kudhuru za kingono

## Je, tabia zenye tatizo na/au za kudhuru za kingono ni nini?
## What are problematic and/or harmful sexualised behaviours (PHSB)?

Tabia zenye matatizo na/au za kudhuru za kingono ni neno lililotumiwa kueleza tabia za kingono ambazo ziko nje ya kiwango kinachotarajia cha ukuaji wa mtoto au kijana. Tabia zinaweza kusababisha madhara kwa mtoto mwenyewe au wengine. Umepewa maelezo haya kwani mtoto wako ameathiriwa na PHSB ya mtoto/kijana mwingine.

### Watu wa nyumbani na shule kushirikiana

Mawasiliano kati ya wazazi na walezi wa watoto pamoja na shule ni muhimu. Ni muhimu kushirikiana na wafanyakazi wa shule kusaidia kupanga mipango kwa kila mtu kuwa na salama. Pia ni muhimu kuzingatia usaidizi na huduma gani zingeweza kusaidia mtoto wako na familia.

Hali hizi zinaweza kusikitisha. Kama mzazi au mlezi, unaweza kuhisi hisia mbalimbali. Kudumisha utulivu ni muhimu unapomsaidia mtoto wako.

### Huduma ya ukalimani wa simu

Ikiwa unahitaji msaada wa mkalimani kuzungumza na shule yako tafadhali pigia simu kwa Huduma ya Ukalimani wa Simu kwa nambari 131 450 na uombe mkalimani katika lugha yako. Mwambie opereta nambari ya simu unayotaka kupiga na opereta atapata mkalimani kwenye simu ili kukusaidia kwa mazungumzo. Hutatozwa kwa huduma hii.

### Mtoto wako anaweza kuwa na aina mbalimbali za majibu

- Anaweza kuhisi aibu, kuchanganyikiwa, huzuni, hatia, au hasira.
- Anaweza kuonyesha dhiki au kutokuwa na hisia kabisa.
- Anaweza kuhangaika kwamba hakuna mtu ambaye atamwamini au atamlaumu.
- Huenda atakuwa na wasiwasi kila mtu atasikia juu yake.
- Anaweza kuhisi kutokuwa salama.
- Anaweza kuwa na hisia mbalimbali kuhusu kijana aliyehusika.

## Jinsi unavyoweza kumsaidia mtoto/kijana yako

### Nipo hapa kwa ajili yako na nakuunga mkono

- Mhakikishie mtoto wako kwamba uko tayari kumsaidia.
- Umwache aseme hadithi yake kwa maneno yake mwenyewe na kwa wakati wake mwenyewe.
- Tambua hisia na wasiwasi wake.
- Tumia muda na mtoto wako na familia kufanya mambo mazuri.
- Toa usaidizi kuendelea kufanya shughuli na ratiba za kawaida, kama shughuli za shule na michezo.
- Watoto wenye ulemavu wanaweza kuhitaji utunzaji wa ziada, utumilivu, na usaidizi ili kuonyesha hisia zao.



NSW GOVERNMENT

## Nataka kukusaidia ujisikie salama

- Zungumza na mtoto wako kwa utulivu na umsaidie kujisikia salama.
- Mhakikishie mtoto wako kwamba lilikuwa jambo sahihi kuwaambia watu na si kosa lake.
- Pata taarifa sahihi kuhusu kile ambacho huenda kutokea baadaye ili uweze kujadiliana na mtoto wako misaada anayoweza kuhitaji.

## Wewe sio peke yako

- Shiriki na shule ili kupata mipango ya kumsaidia mtoto wako.
- Pata usaidizi kutoka kwa familia na marafiki.
- Tafuta usaidizi na ushauri nasaha kutoka kwa wataalamu ambao wanaweza kukusaidia kwa kile kilichotokea na kukusaidia kupata njia bora zaidi mbeleni kwa mtoto wako na familia yako.

## Jitunze wewe mwenyewe

- Jihadharini na miitikio yako mwenyewe na jinsi unavyokabiliana nayo.
- Jitunze mwenyewe, ili uweze kutunza familia yako.
- Fanya mambo ya kufurahisha na kukusaidia kudhibiti mkazo.

## Huduma za jumla za usaidizi

**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

Nambari ya simu ya 1800 011 511 Simu ya Afya ya Akili ni huduma ya jimbo kote ya simu ya NSW Afya inayokuwa wazi kwa saa 24 kila siku na siku 7 kwa wiki. Inaunganisha watu pamoja na huduma za afya ya akili za NSW Afya. Ni huduma ya bure.

Inasimamiwa na wataalamu wa afya ya akili waliofunzwa ambao:

- hutoa ushauri wa afya ya akili
- hukamilisha tathmini fupi
- hutoa mapendekezo ya utunzaji unaofaa, ikijumuisha rejeleo kwa huduma za Watoto na Vijana za NSW Afya.

Mtaalamu wa afya ya akili atakuuliza maswali ili kuelewa mahitaji ya mtoto wako na kupendekeza huduma zinazofaa.

*Tafadhali kuwa mwangalifu unaposoma habari hii, kwani inaweza kuwa na maudhui ambayo unaweza kuona husikitisha, husumbua au hufadhaisha.*