

பிரச்சனைக்குரிய மற்றும்/அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் பாலியல் நடத்தைகள் உள்ள பிள்ளையினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடிய பிள்ளைகளின் பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களை ஆதரித்தல்

பிரச்சனைக்குரிய மற்றும்/அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் பாலியல் நடத்தைகள் என்றால் என்ன?

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

பிரச்சனைக்குரிய மற்றும்/அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் பாலியல் ரீதியான நடத்தைகள் என்பது ஒரு பிள்ளை அல்லது இளம் நபரின் வளர்ச்சி நிலைக்கு எதிர்பார்க்கப்படும் வரம்பிற்கு வெளியே உள்ள பாலியல் ரீதியான நடத்தைகளை விவரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் சொல். இந்த நடத்தைகள் அந்த பிள்ளைக்கு அல்லது மற்றவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும். உங்கள் பிள்ளை மற்றொரு பிள்ளை/இளைஞரின் PHSB-க்கு ஆளாகியுள்ளதால் இந்த தகவல் உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

வீடும் பாடசாலையும் இணைந்து பணியாற்றுவதல்

பிள்ளைகளின் பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும், பாடசாலைக்கும் இடையேயான தொடர்பு அவசியம். அனைவரும் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான திட்டங்களை உருவாக்க பாடசாலை ஊழியர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுவது முக்கியம். உங்கள் பிள்ளை மற்றும் குடும்பத்தை ஆதரிக்க என்ன ஆதரவுதவிகள் மற்றும் சேவைகள் உதவியாக இருக்கும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்வதும் முக்கியம்.

இந்த சூழ்நிலைகள் வேதனையளிக்கும். ஒரு பெற்றோராகவோ அல்லது பராமரிப்பாளராகவோ, நீங்கள் பலவிதமான உணர்ச்சிகளை உணரலாம். உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆதரவுதவி வழங்கும் போது அமைதியாக இருப்பது முக்கியம்.

தொலைபேசி உரைப்பெயர்ப்பாளர் சேவை

உங்கள் பாடசாலையுடன் பேசுவதற்கு உரைப்பெயர்ப்பாளர் உதவி தேவைப்பட்டால், தயவுசெய்து 131 450 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்தில் உரைப்பெயர்ப்பாளர் சேவையை அழைத்து உங்கள் மொழியில் ஒரு உரைப்பெயர்ப்பாளரை இணைக்கும்படி கேளுங்கள். நீங்கள் அழைக்க விரும்பும் தொலைபேசி எண்ணை தொலைபேசி இயக்குனரிடம் கூறுங்கள், உரையாடலில் உங்களுக்கு உதவ தொலைபேசி இயக்குனர் ஒரு உரைப்பெயர்ப்பாளரை இணைப்பில் இணைப்பார். இந்த சேவைக்கு உங்களிடம் கட்டணம் வசூலிக்கப்பட மாட்டாது.

உங்கள் பிள்ளையிடம் பலவிதமான உணர்வுகள் காணப்படலாம்

- அவர்கள் சங்கடமாகவோ, குழப்பமாகவோ, சோகமாகவோ, குற்ற உணர்ச்சியாகவோ அல்லது கோபமாகவோ உணரலாம்.
- அவர்கள் துயரத்தைக் காட்டலாம் அல்லது உணர்ச்சியே இல்லாமல் இருக்கலாம்.
- யாரும் தங்களை நம்ப மாட்டார்கள் அல்லது தங்களை குறை சொல்வார்கள் என்று அவர்கள் கவலைப்படலாம்.
- எல்லோருக்கும் இது தெரிய வரும் என்று அவர்கள் கவலைப்படலாம்.
- அவர்கள் பாதுகாப்பற்றதாக உணரலாம்.
- பொறுப்பான இளைஞர் என்பது பற்றி அவர்களுக்கு கலவையான உணர்வுகள் இருக்கலாம்.

உங்கள் பிள்ளை/இளைஞரை நீங்கள் எவ்வாறு ஆதரிக்க முடியும்

நான் உங்களுக்காக இங்கே இருக்கிறேன் மற்றும் உங்களுக்கு ஆதரவுதவி அளிக்கிறேன்



- உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆதரவுதவியளிக்க நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- அவர்கள் தங்கள் சொந்த வார்த்தைகளிலும், அவர்களின் சொந்த நேரத்திலும் தங்கள் கதையைச் சொல்லட்டும்.
- அவர்களின் உணர்வுகளையும் கவலைகளையும் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை மற்றும் குடும்பத்தினருடன் நேர்மறையான விடயங்களைச் செய்து நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.
- பாடசாலை மற்றும் விளையாட்டு நடவடிக்கைகள் போன்ற வழக்கமான செயல்பாடுகள் மற்றும் வழக்கங்களைப் பராமரிக்க ஆதரவுதவி வழங்குங்கள்.
- மாற்றுத்திறன் பிள்ளைகள் அவர்களின் உணர்வுகளை பகிர்ந்துக் கொள்ள கூடுதல் கவனிப்பு, பொறுமை மற்றும் ஆதரவுதவி தேவைப்படலாம்.



நீங்கள் பாதுகாப்பாக உணர நான் உதவ விரும்புகிறேன்

- உங்கள் பிள்ளையுடன் அமைதியாகப் பேசி, அவர்கள் பாதுகாப்பாக உணர உதவுங்கள்.
- இது பற்றி மற்றவர்களிடம் சொல்வது சரிதான் என்றும் அது அவர்களின் தவறு அல்ல என்றும் உங்கள் பிள்ளைக்கு உறுதியளிக்கவும்.
- அடுத்து என்ன நடக்கக்கூடும் என்பது பற்றிய துல்லியமான தகவலைப் பெறுங்கள், இதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளைக்கு என்ன ஆதரவுதவி தேவைப்படலாம் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் அவர்களோடு கலந்துரையாடலாம்.



நீங்கள் மட்டும் தனியாக இல்லை

- உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆதரவுதவி வழங்கும் திட்டங்களை உருவாக்க பாடசாலையுடன் இணைந்து பணியாற்றுவீர்கள்.
- குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களின் ஆதரவுதவியைப் பெறுங்கள்.
- என்ன நடந்தது என்பதில் உங்களுக்கு ஆதரவுதவி அளித்து, உங்கள் பிள்ளை மற்றும் குடும்பத்திற்கு சிறந்த பாதையைக் கண்டறிய உதவும் நிபுணர்களிடமிருந்து ஆதரவுதவி மற்றும் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.



உங்களை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

- உங்கள் சொந்த எதிர்வினைகள் மற்றும் நீங்கள் எவ்வாறு சமாளிக்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ளுங்கள், அப்போதுதான் உங்கள் குடும்பத்தை நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ள முடியும்.
- மகிழ்ச்சிகரமான விடயங்களை செய்யுங்கள் அது உங்கள் மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க உதவும்.

பொது ஆதரவுதவி சேவைகள்



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 மனநல தொலைபேசி எண் என்பது NSW சுகாதாரத்தின் மாநில அளவிலான தொலைபேசி சேவையாகும், 24 மணி நேரமும் வாரத்தில் 7 நாட்களும் இச்சேவை திறந்திருக்கும். இது மக்களை NSW சுகாதார மனநல சேவைகளுடன் இணைக்கிறது. இது ஒரு இலவச சேவையாகும்.

இச்சேவையில் பயிற்சி பெற்ற மனநல நிபுணர்கள் பணியமர்த்தப்படுகிறார்கள், அவர்கள் பின்வரும் சேவைகளை வழங்குகின்றனர்:

- மனநல ஆலோசனை வழங்குதல்
- ஒரு சுருக்கமான மதிப்பீட்டை செய்யதல்
- NSW சுகாதார குழந்தைகள் மற்றும் இளம்பருவ சேவைகளுக்கான பரிந்துரைகள் உட்பட பொருத்தமான பராமரிப்புக்கான பரிந்துரைகளை வழங்குதல்.

உங்கள் பிள்ளையின் தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு பொருத்தமான சேவைகளைப் பரிந்துரைப்பதற்காக மனநல நிபுணர் உங்களிடம் கேள்விகள் கேட்பார்.

இந்தத் தகவலைப் படிக்கும்போது கவனமாக இருங்கள், ஏனெனில் இதில் சோகமாகவோ, தொந்தரவாகவோ அல்லது மன உளைச்சலை ஏற்படுத்துவதாகவோ நீங்கள் காணக்கூடிய உள்ளடக்கம் இருக்கலாம்.