

ان والدین اور کیئررز کی مدد کے لیے جن کا بچہ ممکنہ طور پر کسی دوسرے بچے کے نامناسب اور/یا نقصان دہ سیکسوالائزڈ (سیکس سے متعلق) طرز عمل سے متاثر ہوا ہے

نامناسب اور/یا نقصان دہ سیکسوالائزڈ طرز عمل سے کیا مراد ہے؟ What are problematic and/or harmful sexualised behaviours (PHSB)?

نامناسب اور/یا نقصان دہ سیکسوالائزڈ طرز عمل کی اصطلاح سیکس کی ایسی حرکتوں کو بیان کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے جو ایک بچے یا نوعمر فرد کی نشوونما کی متوقع حد سے بڑھ کر ہوں۔ ایسا طرز عمل خود بچے کو یا دوسرے لوگوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ ممکن ہے آپ کو یہ معلوماتی پرچہ اس لیے دیا گیا ہے کہ آپ کے بچے کو کسی اور بچے/نوعمر انسان کی طرف سے PHSB پیش آیا ہے۔

گھر اور سکول کا مل کر کام کرنا

بچوں کے والدین اور کیئررز کا سکول کے ساتھ رابطے میں رہنا ایک لازمی امر ہے۔ سکول کے عملے کے ساتھ مل کر کام کرنا اہم ہے تاکہ سب کو محفوظ رکھنے کے پلان بنائے جا سکیں۔ یہ غور کرنا بھی اہم ہے کہ آپ کے بچے اور گھرانے کو کس قسم کی مدد اور خدمات سے سہارا مل سکتا ہے۔ ایسی صورتحال دکھ اور پریشانی کا باعث ہو سکتی ہے۔ والد، والدہ یا کیئر کی حیثیت سے آپ کو بہت سے جذبات پیش آ سکتے ہیں۔ یہ اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کو سہارا دیتے ہوئے خود پر سکون رہیں۔

ٹیلیفون انٹرپرائٹر سروس

اگر آپ کو اپنے سکول سے بات کرنے کے لیے انٹرپرائٹر (مترجم) کی ضرورت ہے تو براہ مہربانی 13 14 50 پر ٹیلیفون انٹرپرائٹر سروس کو فون کریں اور اپنی زبان کا انٹرپرائٹر مانگیں۔ آپریٹر کو وہ فون نمبر بتائیں جس پر آپ فون کرنا چاہتے ہیں اور آپریٹر لائن پر ایک انٹرپرائٹر مہیا کر دے گا جو بات چیت میں آپکی مدد کرے گا۔ آپ سے اس سروس کا معاوضہ نہیں لیا جائے گا۔

آپ کے بچے کے کئی مختلف ردعمل ہو سکتے ہیں

- ممکن ہے بچہ شرمندگی، الجھن، غم، احساس جرم یا غصہ محسوس کرے۔
- ممکن ہے بچہ دکھ ظاہر کرے یا بالکل جذبات ظاہر نہ کرے
- ممکن ہے بچہ فکرمند ہو کہ کوئی اس کا اعتبار نہیں کرے گا یا اسے الزام دیا جائے گا۔
- ممکن ہے بچے کو فکر ہو کہ سب لوگوں کو پتہ چل جائے گا۔
- ممکن ہے بچہ غیر محفوظ محسوس کرتا ہو۔
- ممکن ہے واقعے کے ذمہ دار نوعمر فرد کے متعلق بچے کے ملے جلے جذبات ہوں۔

آپ اپنے بچے یا نوعمر فرد کو کیسے سہارا دے سکتے ہیں

میں آپ کو سہارا دینے کے لیے موجود ہوں

- اپنے بچے کو تسلی دیں کہ آپ اسے سہارا دینے کے لیے موجود ہیں۔
- بچے کو اپنے الفاظ میں، اور اپنی ضرورت کے مطابق وقت لے کر، اپنی داستان سنانے دیں۔
- بچے کے احساسات اور تشویشوں کو تسلیم کریں۔
- اپنے بچے اور باقی گھر والوں کے ساتھ مثبت مصروفیات میں وقت گزاریں۔
- عام سرگرمیاں اور معمولات مثلاً سکول اور سپورٹس کی سرگرمیاں جاری رکھنے کے لیے مدد دیں۔
- اگر آپ کے بچے کو کوئی معذوری ہے تو اسے اپنے جذبات کے اظہار کے لیے آپ کی طرف سے زیادہ احساس، تحمل اور مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔



میں آپ کی مدد کرنا چاہتا/چاہتی ہوں تاکہ آپ کو اپنا آپ محفوظ لگے

- اپنے بچے کے ساتھ سکون سے بات کریں اور اسے محفوظ ہونے کا احساس دلائیں۔
- اپنے بچے کو تسلی دیں کہ اس نے بنا کر ٹھیک کیا اور اس کا کوئی قصور نہیں ہے۔
- اس بارے میں درست معلومات حاصل کریں کہ آگے کیا ہو سکتا ہے تاکہ آپ اپنے بچے کے ساتھ بات کر سکیں کہ اسے کس قسم کی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔



آپ اکیلے نہیں ہیں

- سکول کے ساتھ کام کرتے ہوئے اپنے بچے کی مدد کے لیے پلانز بنائیں۔
- گھر والوں اور دوستوں سے مدد مانگیں۔
- ایسے پیشہ ور افراد سے مدد اور کاؤنسلنگ لیں جو آپ کو اس واقعے کے سلسلے میں مدد دے سکتے ہیں اور اپنے بچے اور گھرانے کے لیے آئندہ بہترین راستہ معلوم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔



اپنا خیال رکھیں

- خود اپنے ردعمل اور حوصلے کو نظر میں رکھیں۔
- اپنا خیال رکھیں تاکہ آپ اپنے گھر والوں کا خیال رکھ سکیں۔
- ایسے کام کریں جن میں آپ کو مزا آتا ہے اور آپ کا ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے۔



عمومی امدادی خدمات



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

1800 011 511 پر 'خط الصحة العقلية' (Mental Health Line) ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے کھلی رہنے والی NSW Health کی پوری سٹیٹ میں مہیا فون سروس ہے۔ یہ لوگوں کا رابطہ NSW Health کی ذہنی صحت کی خدمات سے کرواتا ہے۔ یہ ایک مفت سروس ہے۔

اس سروس میں ذہنی صحت کے تربیت یافتہ پروفیشنلز کام کرتے ہیں جو:

- ذہنی صحت کے لیے معلومات دیتے ہیں
- ایک مختصر ایسیمنٹ (جائزہ) کرتے ہیں
- مناسب نگہداشت کے لیے مشورے دیتے ہیں جس میں NSW Health Child and Adolescent services (بچوں اور نوعمر افراد کے لیے خدمات) کی ریفرلز (علاج کے لیے حوالے) بھی شامل ہیں۔
- ذہنی صحت کے پروفیشنلز آپ سے سوالات پوچھیں گے تاکہ وہ آپ کے بچے کی ضروریات کو سمجھ سکیں اور موزوں خدمات تجویز کر سکیں۔

براہ مہربانی ان معلومات کو پڑھنے میں محتاط رہیں کیونکہ ان میں آپ کو غم، بے سکونی یا دکھ میں مبتلا کرنے والا مواد موجود ہو سکتا ہے۔