

আপনার সন্তান যখন সমস্যাপূর্ণ এবং/অথবা ক্ষতিকারক যৌন আচরণ প্রদর্শন করে তখন কীভাবে তাদের সহায়তা করবেন

সমস্যাপূর্ণ এবং/অথবা ক্ষতিকারক যৌন আচরণ বলতে কী বোঝায়?

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

সমস্যাপূর্ণ এবং/অথবা ক্ষতিকারক যৌন আচরণ বলতে এমন যৌন আচরণকে বোঝায় যা শিশু বা তরুণদের বিকাশের প্রত্যাশিত সীমার বাইরে যায়। এই আচরণগুলো শিশুটির নিজের বা অন্যদের ক্ষতি করতে পারে। আপনার সন্তান PHSB প্রদর্শনের কারণে আপনাকে এই তথ্য দেওয়া হয়েছে।

স্কুলের সাথে যোগাযোগ আপনার সন্তানকে সহায়তা করতে সাহায্য করে

শিশুদের বাবা-মা এবং পরিচর্যাকারীদের সাথে স্কুলের যোগাযোগ অপরিহার্য।

আপনার সন্তান এবং পরিবারের জন্য উপকারী হতে পারে এমন সাহায্য এবং পরিবেশগুলো সম্পর্কে চিন্তা করুন। সকলের নিরাপদ থাকার পরিকল্পনা তৈরিতে সহায়তা করার জন্য স্কুল কর্মীদের সাথে কাজ করুন।

টেলিফোন দোভাষী পরিষেবা

আপনার স্কুলের সাথে কথা বলার জন্য যদি আপনার দোভাষীর সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে 131 450 নম্বরে টেলিফোন দোভাষী পরিষেবাকে কল করুন এবং আপনার ভাবায় একজন দোভাষীর জন্য অনুরোধ করুন। আপনি যে ফোন নম্বরে কল করতে চান তা অপারেটরকে বলুন এবং অপারেটর আপনাকে কথোপকথনে সহায়তা করার জন্য একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করবেন। এই পরিষেবার জন্য আপনাকে কোনও মূল্য দিতে হবে না।

আপনি কেমন বোধ করতে পারেন

এই পরিস্থিতিগুলো কষ্টদায়ক হতে পারে। একজন বাবা-মা এবং পরিচর্যাকারী হিসেবে, যখন আপনি জানতে পারেন যে আপনার সন্তানের আচরণ সমস্যাপূর্ণ বা ক্ষতিকারক, তখন আপনি বিভ্রান্ত এবং অভিভূত বোধ করতে পারেন। আপনি বিস্ময়, দুঃখ, অবিশ্বাস, উদ্বেগ এবং রাগ সহ বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া অনুভব করতে পারেন। আপনার সন্তানকে সহায়তা করার সময় শান্ত থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার সন্তানের বিভিন্ন ধরণের প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে

- তারা বিব্রত, লজ্জিত, বিভ্রান্ত, দুঃখিত, অপরাধী বা রাগান্বিত বোধ করতে পারে।
- তারা বেদনা দেখাতে পারে অথবা কোনই আবেগ প্রকাশ করবে না।
- তারা যে আচরণ করেছে তা অস্বীকার করতে পারে।
- তারা বুঝতে পারে না যে তাদের আচরণ অনুপযুক্ত বা ক্ষতিকারক ছিল।
- যা ঘটেছে তা তারা ছোট করে দেখতে বা অন্যদের দোষারোপ করতে পারে।
- তারা যা করেছে তা স্বীকার করতে পারে এবং সাহায্য চাইতে পারে।

নির্দিষ্ট সহায়তা পরিষেবা

Safe Wayz - দশ বছরের কম বয়সী শিশু যারা সমস্যাপূর্ণ বা ক্ষতিকারক যৌন আচরণ প্রদর্শন করেছে তাদের এবং তাদের পরিবার ও পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি সহায়তা প্রদানকারী প্রোগ্রাম।

New Street Services - ক্ষতিকারক যৌন আচরণ প্রদর্শনকারী ১০ থেকে ১৭ বছর বয়সী শিশু এবং তরুণদের জন্য থেরাপিউটিক পরিষেবা প্রদানকারী একটি প্রোগ্রাম। New Street Services তরুণদের সাথে কাজ করে তাদের ক্ষতিকারক যৌন আচরণ বুঝতে, স্বীকৃতি দিতে, দায়িত্ব নিতে এবং বন্ধ করতে সহায়তা করে।

উভয় পরিষেবার রূপরেখা [NSW স্বাস্থ্য ওয়েবসাইটে](#) দেওয়া আছে।

আপনার শিশু/কিশোরকে আপনি কীভাবে সহায়তা করতে পারেন



আমি তোমার পাশে আছি এবং তোমাকে সমর্থন করছি।

- আপনার সন্তানকে আশ্বস্ত করুন যে আপনি তাদের সহায়তা করার জন্য আছেন।
- তাদের গল্প তাদের নিজেদের মতো করে এবং তাদের নিজস্ব সময়ে বলতে দিন।
- তাদের অনুভূতি এবং উদ্বেগ স্বীকার করুন।
- আপনার সন্তান এবং পরিবারের সাথে ইতিবাচক কাজ করে সময় কাটান।
- স্কুল এবং খেলাধুলার মতো স্বাভাবিক কার্যকলাপ এবং রুটিন বজায় রাখার জন্য সহায়তা প্রদান করুন।
- প্রতিবন্ধী শিশুদের তাদের অনুভূতি ভাগ করে নেওয়ার জন্য অতিরিক্ত যত্ন, ধৈর্য এবং সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।



তুমি যেন নিরাপদ বোধ কর সেই ব্যাপারে আমি তোমাকে সাহায্য করতে চাই

- আপনার সন্তানের সাথে তার আচরণ সম্পর্কে শান্তভাবে কথা বলুন, কেন আচরণটি ঠিক নয় এবং এটি বন্ধ করা উচিত তা ব্যাখ্যা করুন।
- বয়স-উপযুক্ত পর্যায়ের যৌনতা এবং সুস্থ বন্ধুত্ব সম্পর্কে প্রকৃত ঘটনা এবং তথ্য সরবরাহ করুন।
- পরবর্তীতে কী ঘটতে পারে সে সম্পর্কে সঠিক তথ্য সংগ্রহ করুন যাতে আপনি আপনার সন্তানের সাথে তাদের কী ধরণের সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।



আপনি একা নন

- আপনার সন্তানকে সহায়তা করার জন্য পরিকল্পনা তৈরি করতে স্কুলের সাথে কাজ করুন।
- পরিবার এবং বন্ধুদের কাছ থেকে সহায়তার জন্য যোগাযোগ করুন।
- এমন পেশাদারদের কাছ থেকে সহায়তা এবং পরামর্শ নিন যারা আপনাকে যা ঘটেছে তাতে সহায়তা করতে পারেন এবং আপনার সন্তান এবং পরিবারের জন্য সর্বোত্তম পথ খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন।



নিজের যত্ন নিন

- আপনার নিজের প্রতিক্রিয়া এবং আপনি কীভাবে মোকাবেলা করছেন সে সম্পর্কে সচেতন হন।
- নিজের যত্ন নিন যাতে করে আপনি আপনার পরিবারের যত্ন নিতে পারেন।
- এমন কাজ করুন যা উপভোগ্য এবং আপনার মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

সাধারণ সহায়তা পরিষেবা



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

এই তথ্য পড়ার সময় অনুগ্রহ করে সাবধান থাকুন, কারণ এতে এমন কিছু বিষয় থাকতে পারে যা আপনার কাছ দুঃখজনক, বিরক্তিকর বা পীড়াদায়ক বলে মনে হতে পারে।