

# မိမိ၏ကလေးသည် ပြဿနာရှိသော အပြုအမူ (နှင့်) သို့မဟုတ် သူတပါးအပေါ် အန္တရာယ်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများ လုပ်ဆောင်ပါက ပြုပြင်နိုင်ရေး အားပေးကူညီရန် နည်းလမ်း

## ပြဿနာရှိသောအပြုအမူ (နှင့်) သို့မဟုတ် သူတပါး အပေါ် အန္တရာယ်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြုအမူ များ (PHSB) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

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

“ပြဿနာရှိသောအပြုအမူ (နှင့်) သို့မဟုတ် သူတပါး အပေါ် အန္တရာယ်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများ” ဆိုသည်မှာ ကလေး သို့မဟုတ် ငယ်ရွယ်သူတစ်ဦးက ၎င်း၏အရွယ်နှင့် မလိုက် ဖက်ဘဲ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာပြုမူခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်း အပြုအမူမှာ လုပ်ဆောင်သည့် ကလေး ကိုယ်တိုင်ကို သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသူကို သော်လည်းကောင်း ထိခိုက်နစ်နာမှုများ ဖြစ်ပွား စေနိုင်သည်။ သင့်ကလေးမှာ PHSB လုပ်ဆောင် သဖြင့် သင့်အား ဤ သတင်း အချက်အလက်ကို ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

### ကျောင်းနှင့် အဆက် အသွယ်ရှိနေ ခြင်းအားဖြင့် ကလေးအား အားပေးကူညီရာ ရောက်စေသည်။

ကလေး၏ မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် ကျောင်းမှ ဝန်ထမ်းများ အဆက် အသွယ် အမြဲ ရှိနေ ရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိ၏ကလေးနှင့် မိသားစုအတွက် မည်ကဲ့သို့သော အားပေးကူညီ မှုမျိုးနှင့် ဝန်ဆောင်မှုမျိုးမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်ကို စဉ်းစား သုံး သပ်ပါ။ လူ့အယောက်တိုင်း ထိခိုက်နစ်နာမှု မဖြစ် စေရန် အစီအစဉ်များ ချမှတ်လုပ်ဆောင်ရာတွင် ကျောင်းမှ ဝန်ထမ်းများနှင့် လက်တွဲဆောင်ရွက်ပါ။

### တယ်လီဖုန်းဖြင့်စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု

အကယ်၍ မိမိအနေဖြင့် ကျောင်းနှင့် ဆက်သွယ် ပြောဆိုရန် စကားပြန်လိုပါက ဖုန်းနံပါတ် 131 450 ကို ဆက်သွယ်၍ မိမိတို့ဘာသာစကားဖြင့် စကား ပြန်ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် အကူအညီ တောင်းခံပါ။ အော်ပရေတာအား မိမိ ခေါ်လိုသော ဖုန်းနံပါတ်ကို ပြောပြလျှင် အော်ပရေ တာက ကူညီပေးမည့် စကားပြန်တစ်ဦး နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးမည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းစကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ဝန်ဆောင်ခ ပေးရန်မလိုပါ။

### မိမိမှာ မည်ကဲ့သို့ ခံစား နေမည်နည်း

ဤအခြေအနေများမှာ စိတ်ဆင်းရဲသောကရောက် ဖွယ် ကောင်းပေလိမ့်မည်။ မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူတစ်ဦး အနေဖြင့် မိမိကလေး၏ အပြုအမူမှာ ပြဿနာရှိပြီး သူတပါးအပေါ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သိရသည့် အချိန်တွင် စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ စိတ်ထိခိုက်ခြင်း တို့ဖြစ်နိုင် သည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိမှာ စိတ်တုန်လှုပ်သွား ခြင်း၊ ဝမ်းနည်း ခြင်း၊ မယုံနိုင်ခြင်း၊ စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်ခြင်းနှင့် ဒေါသထွက်ခြင်း တို့ကဲ့သို့ စိတ်ခံစား ချက် အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိမှာ ကလေးအား ကူညီပံ့ပိုးပေး ရမည်ဖြစ်သည့် အတွက် အခြေအနေအား အေးဆေး တည်ငြိမ်စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် အရေးကြီး သည်။

### ကလေးက စိတ်ခံစားမှု အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ခြင်း

- ကလေးအနေဖြင့် စိတ်ကသိကအောက် ဖြစ်ခြင်း၊ ရုတ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်သွားခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်မသန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုးခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ် နိုင်သည်။
- ကလေးမှာ စိတ်ဆင်းရဲသောကဖြစ်နေပုံရသလို မည်သို့မျှ မခံစားရပုံလည်း ပေါ်နိုင်သည်။
- ကလေးက မိမိ၏အပြုအမူကို အသိအမှတ် ပြုခြင်း ငြင်းဆို လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။
- ကလေးအနေဖြင့် မိမိ၏အပြုအမူမှာ လျော်ကန်မှုမရှိ သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးအား အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင် ကြောင်း နားလည် နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။
- ကလေးက ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အရေးကြီးသကဲ့သို့ သဘောထားလိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ပါးသူများအား အပြစ်တင်ခြင်းမျိုး ပြုလုပ် နိုင်သည်။
- ၎င်း၏အပြုအမူမှာ မှားယွင်းနေသည်ဟု လက်ခံပြီး အကူအညီ တောင်းလာနိုင်သည်။

### သတ်မှတ်ထားသော အားပေးကူညီမှုများ ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု

Safe Wayz ဆိုသည်မှာ ပြဿနာရှိသောအပြုအမူ (နှင့်) သို့မဟုတ် သူတပါးအပေါ် အန္တရာယ်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ သည့် အသက်(၁၀)နှစ်အောက် ကလေးများနှင့် မိသားစုများ၊ အုပ်ထိန်းသူများအား ကူညီ ပံ့ပိုးပေး သည့် အစီအစဉ် ဖြစ်သည်။

New Street Services ဆိုသည်မှာ ပြဿနာရှိသော အပြုအမူ (နှင့်) သို့မဟုတ် သူတပါးအပေါ် အန္တရာယ်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများကို လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် အသက်(၁၀)နှစ်မှ (၁၇)နှစ် အတွင်းရှိ ကလေးနှင့် လူငယ်များအား ပြုပြင်ရန် ကုစားပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများပေးသော အစီ အစဉ် ဖြစ်သည်။ New Street Services သည် ယင်းကဲ့သို့ သူတစ်ပါးအား ထိခိုက်နစ်နာစေသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူမှာ မှားယွင်းသော အပြု အမူ ဖြစ်ကြောင်း လုပ်ဆောင်သည့် ကလေးက နားလည်သိရှိလာစေရန်၊ လက်ခံသဘောပေါက် စေရန်၊ ၎င်း အပြုအမူအတွက် တာဝန်ယူ တတ် စေရန်နှင့် ယင်းသို့ထပ်မံလုပ်ဆောင်ခြင်း မရှိစေရန် ၎င်း ကလေးအား ကူညီပေးသည်။

ဖော်ပြပါ ဝန်ဆောင်မှုနှစ်မျိုးစလုံးနှင့်ပတ်သက်၍ [NSW ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၏ဝက်ဆိုက်တွင်](#) အချက် အလက်များ ဖော်ပြထားသည်။



## မိမိ၏ ကလေးအား ပံ့ပိုး ကူညီပေးနိုင်မည့် နည်း လမ်းများ



### ကလေးအား အားပေးကူညီရန် အသင့်ရှိနေပါစေ။

- ကလေးအား မိမိက အားပေးကူညီရန် အသင့်ရှိ နေကြောင်း စိတ်ချနေပါစေ။
- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို ကလေးအား ၎င်းအဆင်ပြေ သည့် အချိန်တွင် ပြောတတ်သလို ပြောပြခိုင်းပါ။
- ကလေး၏ခံစားရမှုများနှင့် စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်ရမှုများ အား ကိုယ်ချင်းစာနားလည်ကြောင်း ပြောပြပေးပါ။
- မိမိ၏ကလေး၊ မိသားစုဝင်များနှင့် အတူတကွ အပြုသဘောဆောင်သောအရာများ ပြုလုပ်ရင်း အချိန်ကို ဖြတ်သန်းပါ။
- ကလေးအားကျောင်းသွားခြင်း၊ အားကစားလုပ်ခြင်း ကဲ့သို့ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကျအရာများ၊ လုပ်ရိုး လုပ်စဉ်များအား လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် ကူညီပေးပါ။
- ကလေးမှာ မသန်စွမ်းသူဖြစ်နေပါက ၎င်းအား ပိုမို ဂရုစိုက်ပေးရန်၊ စိတ်ရှည်ပေးရန် လိုအပ်နိုင်သလို ၎င်း၏ ခံစားချက်များ ဖွင့်ဟပြောဆိုရေး ကူညီပေး ရန်လည်း လိုမည် ဖြစ်သည်။



### စိတ်လုံခြုံမှုရှိရေး ကူညီပေးလိုကြောင်း ပြောဆိုရန်

- ကလေးအား ၎င်း၏အပြုအမူမှာ မှားယွင်းသော အပြုအမူဖြစ်ကြောင်း၊ ယင်းသို့သောအပြုအမူကို ရပ်တန့်က ရပ်သင့်ကြောင်း တည်ငြိမ် အေးဆေးစွာ ရှင်းပြပါ။
- ကလေးအား အသက်အရွယ်ကို လိုက်၍ ကျား၊မ ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ အပြန်အလှန် လေးစားယုံကြည်မှုရှိသော ခင်မင်ရင်းနှီးမှုနှင့် ပတ်သက်၍ လည်းကောင်း၊ အချက်အလက်များ ပြောပြပေးပါ။
- ရှေ့တွင်ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည့် အကြောင်း အရာနှင့်ပတ်သက်သော တိကျသည့် သတင်း အချက်အလက်များ ရယူပါ။ သို့မှသာ မည်ကဲ့သို့ သော အကူအညီမျိုး လိုအပ်မည်ကို ကလေးနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



### မိမိမှာ (အကူအညီမဲ့) အထီးကျန်မဟုတ်ပါ။

- ကလေးအား အားပေးကူညီမှုများ ပြုလုပ်ပေးရန် အတွက် အစီအစဉ်များရေးဆွဲရာတွင် ကျောင်းနှင့် လက်တွဲဆောင်ရွက်ပါ။
- မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများထံမှ အားပေး ကူညီမှုများ ရယူပါ။
- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ နားလည် တတ်ကျွမ်းသူများထံမှ အားပေးကူညီမှုနှင့် ဆွေးနွေး လမ်းညွှန်မှု ရယူပါ။ ပြီးနောက် မိမိ၏ ကလေးနှင့် မိသားစုအတွက် ဦးတည်ရမည့် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကို ရှာပါ။



### မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိ၏ တုံ့ပြန်မှုများ၊ ၎င်းအပေါ် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေပုံ များနှင့် ပတ်သက်၍ သတိထားလုပ်ဆောင်ပါ။
- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်နေထိုင်ပါ။ သို့မှသာ မိသားစုကို စောင့်ရှောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- မိမိအနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ပါးသက်သာ လာစေရန်အတွက် စိတ်ပျော်မွေ့ဖွယ်ရာများ ကို လုပ်ဆောင်ပါ။

### အထွေထွေပံ့ပိုးကူညီမှုပေးသောဝန်ဆောင်မှုများ



**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

ဤသတင်းအချက်အလက်တွင် သင့်အနေဖြင့် ဝမ်းနည်းဖွယ်၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ဖွယ် သို့မဟုတ် စိတ်ဆင်းရဲဖွယ် ကောင်းသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်နိုင်သဖြင့် သတိထား၍ ဖတ်ပါ။