

# जब तपाईंको बच्चाहरूले आपत्तिजनक र/वा हानिकारक यौन व्यवहारहरू प्रदर्शन गरेका बेला उनीलाई कसरी सहयोग गर्ने?

## आपत्तिजनक र/वा हानिकारक यौन व्यवहारहरू के हुन्?

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

आपत्तिजनक र/वा हानिकारक यौन व्यवहार भनेको बच्चा वा युवा व्यक्तिको विकासको स्तरको लागि अपेक्षित दायराबाहिरका यौन व्यवहारहरू वर्णन गर्न प्रयोग गरिने शब्द हो। त्यस्तो व्यवहारले बच्चालाई वा अरूलाई हानि पुर्याउन सक्छ। तपाईंको बच्चाले PHSB (आपत्तिजनक र/वा हानिकारक यौन व्यवहार) प्रदर्शन गरेको हुनाले तपाईंलाई यो जानकारी दिइएको छ।

## विद्यालयसँगको सञ्चारले तपाईंको बच्चालाई सहयोग गर्न मद्दत गर्दछ।

अभिभावक र बालबालिकाका हेरचाहकर्ताहरू र विद्यालयबीच सञ्चार आवश्यक छ।

तपाईंको बच्चा र परिवारलाई सहयोग गर्न कुन सहायता र सेवाहरू उपयोगी हुन सक्छन् विचार गर्नुहोस्। सबैजना सुरक्षित हुनको लागि योजनाहरू बनाउन मद्दत गर्न स्कूलका कर्मचारीहरूसँग काम गर्नुहोस्।

## टेलिफोन दोभाषे सेवा

यदि तपाईंलाई आफ्नो स्कूलसँग कुरा गर्न दोभाषे सहायता चाहिन्छ भने कृपया टेलिफोन दोभाषे सेवालार्इ 131 450 मा फोन गर्नुहोस् र आफ्नो भाषा बोल्ने दोभाषे माग्नुहोस्। अपरेटरलाई तपाईंले फोन गर्न चाहेको फोन नम्बर बताउनुहोस् र अपरेटरले तपाईंलाई कुराकानीमा सहयोग गर्न लाइनमा दोभाषे मिलाई दिनेछ। तपाईंलाई यो सेवाको लागि शुल्क लाग्ने छैन।

## तपाईंलाई कस्तो महसुस हुन सक्छ?

यी अवस्थाहरू कष्टकर हुन सक्छन्। आमाबाबु वा हेरचाहकर्ताको रूपमा, तपाईं आफ्नो बच्चाको व्यवहार आपत्तिजनक वा हानिकारक भएको थाहा पाउँदा अलमल्ल र हतास महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले आघात, उदासी, अविश्वास, चिन्ता र क्रोधलगायत विभिन्न प्रतिक्रियाहरू अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो बच्चालाई सहयोग गर्न शान्त रहनु महत्त्वपूर्ण छ।

## तपाईंको बच्चाको विभिन्न प्रतिक्रियाहरू हुन सक्छन्।

- तिनीहरू लज्जित, भ्रमित, दुःखी, दोषी वा क्रोधित महसुस गर्न सक्छन्।
- तिनीहरूले कष्ट देखाउन सक्छन् वा कुनै भावना नदेखाउन सक्छन्।
- तिनीहरूले उक्त व्यवहार गरेको स्वीकार गर्न अस्वीकार गर्न सक्छन्।
- तिनीहरूले आफ्नो व्यवहार अनुचित वा हानिकारक थियो भनेर बुझ्न सक्दैनन्।
- तिनीहरूले जे भएको छ त्यसको लागि अरूलाई दोष दिन वा हल्का तरिकाले लिन सक्छन्।
- तिनीहरूले आफूले गरेको कार्यलाई पहिचान गर्न सक्छन् र मद्दत माग्न सक्छन्।

## विशिष्ट सहायता सेवाहरू

Safe Wayz – दश वर्षमुनिका बालबालिकाहरू जसले आपत्तिजनक वा हानिकारक यौन व्यवहारहरू प्रदर्शन गरेका छन् उनीहरूको परिवार र हेरचाहकर्तालगायतलाई सहयोग गर्ने एक कार्यक्रम।

New Street Services – हानिकारक यौन व्यवहार प्रदर्शन गरेका १० देखि १७ वर्ष उमेरका बच्चाहरू र युवाहरूका लागि उपचारात्मक सेवाहरू प्रदान गर्ने कार्यक्रम। New Street Services ले युवा व्यक्तिलाई हानिकारक यौन व्यवहार बुझ्न, स्वीकार गर्न, जिम्मेवारी लिन र रोक्न मद्दत गर्न सहयोग गर्दछ।

दुवै सेवाहरू [NSW Health वेबसाइटमा](#) रेखांकित छन्।

## तपाईं कसरी आफ्नो बच्चा/जवान व्यक्तिलाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ?



### म तिम्रो साथमा छु र तिम्रीलाई समर्थन गर्छु।

- आफ्नो बच्चालाई आश्वस्त पार्नुहोस् कि तपाईं तिनीहरूलाई सहयोग गर्न तयार हुनुहुन्छ।
- तिनीहरूलाई आफ्नो नालिबेली आफ्नै शब्दमा र आफ्नै समयमा बताउन दिनुहोस्।
- तिनीहरूको भावना र चिन्ताहरू स्वीकार गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चा र परिवारसँग सकारात्मक कार्यहरू गर्न समय बिताउनुहोस्।
- स्कूल र खेलकुद गतिविधिजस्ता सामान्य गतिविधिहरू र दिनचर्याहरू कायम राख्न सहयोग प्रदान गर्नुहोस्।
- अपाङ्गता भएका बच्चाहरूलाई उनीहरूलाई आफ्ना भावनाहरू पोख्न थप हेरचाह, धैर्यता र सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ।



### म तिम्रीलाई सुरक्षित महसुस गर्न मद्दत गर्न चाहन्छु।

- आफ्नो बच्चासँग सो व्यवहारको बारेमा शान्तपूर्वक कुरा गर्नुहोस्, व्यवहार किन ठीक छैन र यसलाई रोक्नु पर्छ भनेर सम्झाउनुहोस्।
- उमेर-उपयुक्त तरिकामा कामुकता र स्वस्थ मित्रताको बारेमा तथ्य र जानकारी प्रदान गर्नुहोस्।
- त्यसपछि के हुन सक्छ भन्नेबारेमा सही जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् ताकि तपाईं आफ्नो बच्चासँग उनीहरूलाई के सहयोग चाहिन्छ भनेर छलफल गर्न सक्नुहुन्छ।



### तपाईं एकलो हुनुहुन्छ।

- तपाईंको बच्चालाई सहयोग गर्ने योजनाहरू विकास गर्न स्कूलसँग सहकार्य गर्नुहोस्।
- परिवार र साथीहरूको सहयोगको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।
- पेशेवरहरूबाट सहयोग र परामर्श खोज्नुहोस् जसले तपाईंलाई जे भएको छ त्यसमा सहयता गर्न सक्छन् र तपाईंको बच्चा र परिवारको लागि उत्तम मार्ग पत्ता लगाउन मद्दत गर्न सक्छन्।



### आफ्नो हेरचाह गर्नुहोस्।

- तपाईंको आफ्नै प्रतिक्रियाहरू र तपाईं कसरी सामना गर्दै हुनुहुन्छ भन्नेबारे सचेत हुनुहोस्।
- आफ्नो हेरचाह गर्नुहोस्, ताकि तपाईं आफ्नो परिवारको हेरचाह गर्न सक्नुहुन्छ।
- रमाईलो हुने कामहरू गर्नुहोस् र तपाईंलाई तनाव व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्नुहोस्।

## सामान्य सहायता सेवाहरू



**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

कृपया यो जानकारीपत्र पढ्दा ध्यान राख्नुहोस्, किनकि यसमा तपाईंले दुःखी, विचलित वा कष्टकर लाग्न सक्ने सामग्री समावेश हुन सक्छ।