

جب آپ کے بچے نے نامناسب اور/یا نقصان دہ سیکسوائلائزڈ (سیکس سے متعلق) طرز عمل ظاہر کیا ہو تو آپ اس کی مدد کیسے کر سکتے ہیں

نامناسب اور/یا نقصان دہ سیکسوائلائزڈ طرز عمل سے کیا مراد ہے؟

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

نامناسب اور/یا نقصان دہ سیکسوائلائزڈ 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۔ آپ کو یہ معلومات اس لیے ملی ہیں کہ آپ کے بچے نے PHSB کا مظاہرہ کیا ہے۔

سکول کے ساتھ رابطے میں رہنے سے آپ کے بچے کو مدد ملتی ہے

بچوں کے والدین اور کیئررز کا سکول کے ساتھ رابطے میں رہنا ایک لازمی امر ہے۔

غور کریں کہ آپ کے بچے اور گھرانے کو کس قسم کی مدد اور خدمات سے سہارا مل سکتا ہے۔ سکول کے عملے کے ساتھ مل کر کام کریں تاکہ سب کو محفوظ رکھنے کے پلان بنائے جا سکیں

ٹیلیفون انٹریپرٹ سروس

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

آپ کے کیا احساسات ہو سکتے ہیں

ایسی صورتحال دکھ اور پریشانی کا باعث ہو سکتی ہے۔ والد، والدہ یا کیئرر کی حیثیت سے شاید یہ سن کر آپ کو الجھن اور جذبات کا غلبہ محسوس ہو کہ آپ کے بچے کا طرز عمل نامناسب یا نقصان دہ رہا ہے۔ آپ کے کئی طرح کے ردعمل ہو سکتے ہیں جیسے شاک، غم، بے یقینی، گھبراہٹ اور غصہ۔ اپنے بچے کو سہارا دیتے ہوئے آپ کا پرسکون رہنا اہم ہے۔

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 اپنے طرز عمل کو ماننے سے انکار کرے۔
- ممکن ہے بچہ یہ سمجھتا نہ ہو کہ اس کا طرز عمل نامناسب یا نقصان دہ تھا۔
- ممکن ہے بچہ اسے معمولی واقعہ ظاہر کرے یا اس کا الزام دوسروں کو دے۔
- ممکن ہے بچے کو اپنے طرز عمل کا احساس ہو اور وہ مدد مانگے۔

خاص امدادی خدمات

Safe Wayz - 10 سال سے کم عمر کے ان بچوں اور ان کے گھرانوں اور کیئررز کی مدد کا پروگرام جنہوں نے نامناسب یا نقصان دہ سیکسوائلائزڈ طرز عمل ظاہر کیا ہو۔

New Street Services - 10 سے 17 سال عمر کے ان بچوں اور نوعمر افراد کو تھراپی کی خدمات دینے والا پروگرام جنہوں نے نقصان دہ سیکسوائلائزڈ طرز عمل ظاہر کیا ہو۔ New Street Services نوعمر فرد کے ساتھ اس مقصد کے لیے کام کرتا ہے کہ اسے نقصان دہ سیکسوائلائزڈ طرز عمل کو سمجھنے، تسلیم کرنے، ذمہ داری قبول کرنے اور روکنے میں مدد ملے۔

ان دونوں خدمات کا ذکر کی ویب سائٹ پر موجود ہے (NSW Health website)۔

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 دین 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



- بچے کے طرز عمل کے متعلق اس کے ساتھ سکون سے بات کریں اور بتائیں کہ یہ طرز عمل کیوں ٹھیک نہیں ہے اور دوبارہ ایسا نہیں ہونا چاہیے۔
- عمر کے لحاظ سے مناسب انداز میں جنسی معاملات اور صحتمندانہ دوستیوں کے متعلق حقائق اور معلومات فراہم کریں۔
- 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

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۔