Safeguarding Kids Together (SKT)
Fact sheet for parents and carers

एकजुट भएर बालबालिकाहरुको सुरक्षा गर्दै

अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरुको लागि तथ्य पत्र

एकजुट भएर बालबालिकाहरुको सुरक्षा गर्ने बारेमा (SKT)

विद्यालयहरूसँग प्रत्येक विद्यार्थीलाई उनीहरूको क्षमता अनुकुलको उपलब्धि हासिल गर्न मद्दत गर्न अनेक श्रोत साधनहरू हुन्छन्। SKT, जुन NSW का सबै सार्वजनिक स्कूलहरूको लागि उपलब्ध छ, ले विद्यालयहरूलाई विद्यार्थीहरूको उच्च जोखिम लिने व्यवहारलाई सम्बोधन गर्न सोहि स्थलमा विशेषज्ञ सल्लाह, समर्थन र कार्यक्रमहरू प्रदान गर्दछ। SKT ले निम्न मद्दतहरु गर्दछ:

- समावेसी र सहज (खप्न सक्ने) विद्यालय वातावरण निर्माण गर्न।
- संभाव्य रुपमा कुन विद्यार्थी कमजोर छन् र उचित समर्थन प्रदान गर्न सकिन्छ पत्ता लगाउन।
- आकस्मिक घटनाहरुको व्यवस्थापन र प्रतिकृया गर्न।

युवा पिंढीहरुलाई सहयोग गर्न एकजुट भएर काम गर्दै

विद्यार्थीलाई उच्च जोखिम लिने व्यवहारमा संलग्न हुने कार्यको चपेटामा धेरै कारकहरूले अग्रसर गराएको हुनसक्दछ, जस्तै हेपाई चेपाई, अनलाइन हेपाई चेपाई लगाएत; शारीरिक हिंसा वा शारीरिक हिंसाको धम्की; आत्मघात; पदार्थको दुरुपयोग र आपराधिक वा अन्य हानिकारक संगठनहरूमा संलग्न हुनु।

- विद्यालयहरूको साथमा, आफ्ना बालबालिकाको व्यवहारमा आउने उल्लेखनीय परिवर्तनहरू पहिचान गर्न र उनीहरूलाई मद्दत लिनेकालागि सहयोग गर्न तपाई एउटा विशेष स्थितिमा हुनुहुन्छ। यदि तपाईंले आफ्ना बालबालिकाको व्यवहारमा परिवर्तन देख्नुहुन्छ, वा तपाईंको बालबालिकाले तपाईंलाई दिएका जानकारीले गर्दा तपाईंलाई आफ्नो बालबालिकाको बारेमा चिन्ता लागेमा, निम्न उपायहरुले मद्दत गर्न सक्छ।

शान्तपूर्वक सुन्नुहोस् र सबै कुरा थाहा पाउनुहोस्। तपाईंको बालबालिकालाई कुरा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् र उनीहरूलाई भन्नुहोस् कि मद्दत र सल्लाह लिनु ठीक हो।

यदि तपाईंलाई आवश्यक परेमा थप जानकारी प्राप्त गर्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्: को, के, कहाँ, कहिले। तपाईंको बालबालिकाहरूलाई उनीहरू के गर्न चाहन्छन् – र उनीहरू तपाईंले के गरिदिनुहोस् भन्ने चाहन्छन् सोध्नुहोस् । तपाईंको बालबालिका तपाईंले विद्यालय कर्मचारीसँग कुरा गर्नुहुन्छ कि भनेर हिचकिचाउन सक्छन्।

उपायकाबारे छलफल गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई आश्वासन दिनुहोस् कि विद्यालयबाट मद्दत र सल्लाह लिनाले मद्दत गर्न सक्छ।

विद्यालयसँग प्रासंगिक जानकारी आदान प्रदान गर्नुहोस्। तपाईंको बालबालिकाको शिक्षकसँग भेट गर्नको लागि समय लिनुहोस् र, यदि तपाईंलाई आवश्यक भएमा, प्रधानाध्यापकसँग कुरा गर्नको लागि भन्नुहोस्।

विद्यालयको बैठक र तपाईंले समस्या समाधान गर्नको लागि विद्यालयसँग एक साथ काम गर्ने तरिकाहरूको आंकडा राख्नुहोस्।

विद्यालयसँग मिलेर काम गर्नु समस्याहरूको समाधानका लागि मद्दत गर्ने उत्तम तरिका हो। यदि तपाईंलाई आफ्नो बालबालिकाको सुरक्षाको लागि गम्भीर चिन्ता छ भने, प्रहरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

NSW GOVERNMENT

युवावर्ग बीचमा सबैभन्दा शक्तिशाली सुरक्षात्मक कारकहरू-परिवार, साथीहरू, र स्कूलसँग नजिकको सम्बन्ध र पहिचान हुनु हो।

तपाईंको बालबालिकाहरुलाई मद्दत गर्ने केही तरिकाहरू के के हुन्?

संलग्न हुनुहोस् र तपाईंको बालबालिकाहरूलाई तपाईंसँग कुराकानी साझा गर्ने अवसरहरू प्रदान गर्नुहोस्, उनीहरूको दैनिक कृयाकलापहरू, उनीहरूका साथीहरू र विद्यालय जीवनको बारेमा जानकारी लिनुहोस्। यसले तपाईंलाई तपाईंका बालबालिकाहरू कहाँ छन्, उनीहरू को सँग छन् र उनीहरू के गर्दैछन् भन्ने बारे जानकारी गराउन मद्दत गर्दछ।

तपाईंका बालबालिकालाई सम्बन्धात्मक पहिचान प्रदान गर्ने र उनीहरूको उत्सुकताहरूलाई केन्द्रित गर्ने खालका कृयाकलापहरुमा संलग्न हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस्। उदाहरणको लागि, खेल, प्रदर्शन कला, शौक र संगठित क्लबहरु।

साईवर-सचेत रहनुहोस् र तपाईंको बालबालिकाको ईलेक्ट्रोनिक उपकरणहरू जस्तै कम्प्युटर, ट्याबलेट र स्मार्ट फोनको प्रयोगमा समावेश फाइदाहरू र जोखिमहरू बुझ्नुहोस् र तपाईंको बच्चालाई उनीहरूको उपकरणहरूलाई बुद्धिमानीपूर्वक प्रयोग गर्न मद्दत गर्नुहोस्।

तपाईंको बालबालिकालाई अनलाइनमा हुँदा सुरक्षित, आनन्दित अनुभव गर्न मद्दत गर्ने बारेमा थप जानकारीको लागि eSafety वेबसाइट esafety.gov.au/ मा हेर्नुहोस्।

सकारात्मक सम्बन्ध बनाएर तथा आफ्नो बालबालिकालाई कसरी जानकारीहरू समालोचनात्मक रूपमा सोच्ने भन्ने देखाउँदै एउटा नमुना स्वरुपको व्यक्ती बन्नुहोस्।

तपाईंको बालबालिकाको व्यवहारमा आएको परिवर्तन टिपोट गर्नुहोस् र उनीहरूलाई उनीहरूको विचारहरू र भावनाहरू तपाईंसँग साझा गर्न सुरक्षित महसुस हुन सहयोग गर्नुहोस्।

तपाईंको बालबालिकासँग खुल्ला र इमान्दार छलफललाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ता कि उनीहरूले अन्य व्यक्तिहरूको दृष्टिकोणका बारे जान्न र बुझ्न सक्छन्।

तपाईंको बालबालिकाको सरोकार सुन्नुहोस् र तिनीहरूको परिप्रेक्ष्य बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्। यदि तपाईं आफ्नो बालबालिकाले भनेको कुरासँग असहमत हुनुभयो भने पनि, उनीहरूले स्वीकारेको कुरा थाहा पाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ र त्यहाँ तपाईं उनीहरूलाई मद्दत गर्नकोलागि हुनुहुन्छ।

थप जनकारीको लागि

यदि तपाईं थप जानकारी चाहनुहुन्छ भने कृपया तपाईंको स्थानीय विद्यालयलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई आफ्नो सोधपुछमा सहयोग गर्न दोभाषे चाहिएको छ भने, कृपया 131 450 मा टेलिफोन दोभाषे सेवा (Telephone Interpreter Service) लाई फोन गर्नुहोस् र तपाईंको भाषामा दोभाषेको लागि सोध्नुहोस्।

अपरेटरलाई तपाईंले फोन गर्न चाहनुभएको नम्बर भन्नुहोस् र अपरेटरले तपाईंलाई कुराकानीमा मद्दत गर्न लाइनमा दोभाषे उपलब्ध गराईदिनेछन्। यस सेवाका लागि तपाईंलाई शुल्क लाग्दैन।

केही उपयोगी वेबसाइटहरू हेर्नुहोस्

- Beyond Blue ले सबैलाई आफ्नो उत्तम सम्भावित मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त गर्न जानकारी र समर्थन beyondblue.org.au वेबसाइटबाट प्रदान गर्दछ।
- NSW एन्टि-बुलिङ्ग(हेपाई चेपाई) वेबसाइटले कर्मचारी, विद्यार्थी र अभिभावकलाई विद्यार्थी हेपाई चेपाई रोक्न र प्रतिक्रिया गर्न जानकारी प्रदान गर्दछ वेबसाइट antibullying.nsw.gov.au
- अनलाइन सुरक्षा श्रोतसाधनहरू र साईवर दुरुपयोग सम्बन्धित मार्गदर्शन eSafety आयुक्तको वेबसाईटमा esafety.gov.au मा पाउन सकिन्छ।