NSW GOVERNMENT | Education

မိ၊်ပ၊်တဖၣ်ဒီး ပှၤကွ၊်ထွဲတ၊်တဖၣ် တ၊်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

တ၊်ဂ့၊်လၢအမ့၊်အတီ စးခိကဘျုံး

တ၊်မၤနၢၤမၤဃာ်တ၊် မ့၊်မနုၤလဲၣ်?

တ၊်မၤနၢၤမၤဃာ်တ၊်အိၣ်ဒီးအက့၊်အဂီၤ လၢအကါ ဒိၣ်သၢမံၤလီၤ. အဝဲအံၤ –

- မၤသဘံၣ်ဘုၣ်တ၊် လၢတ၊်စူးကါကမၣ်ဘၣ်ဃးတ၊်စိ ကမီၤလၢ တ၊်ရှလိာ်သး
- အအံၤကဲထိၣ်သးကွ၊်ကွ၊် ဒီး မၤကဒီးတဘျီဝံၤတဘျီ, ဒီး
- မၤသဘံၣ်သဘုၣ်တ၊်လၢ တ၊်ဟ်သူၣ်ဟ်သးတဖၣ်လၢ အဒုးအိၣ်ထိၣ်တ၊်မၤဘၣ်ဒိတ၊်သ့

တ၊်မၤနၢၤမၤဃာ်တ၊် ဒုးအိၣ်ထိၣ် တ၊်လၢအအိၣ်လၢ အ့ထၣ်နဲးအဖီခိၣ်သ့စ့ၣ်ကီးလီၤ. အအံၤဘၣ်တ၊်သ့ၣ် ညၢအီၤလၢ ခီၣ်ဖ့ူထၣ်တ၊်ဆဲးကျိုးဆဲးကျၢအလီ၊ တ၊် မၤနၢၤမၤဃာ်တ၊် (cyberbullying), ယ လၢဘၣ် တ၊်သူအီၤလၢတ၊်သ့တ၊်ဘၣ်တကလုာ်ဒ်အမ့၊် အ့ထၣ် နဲး မ့တမ့၊် တ၊်ဖိတ၊်လံၤလၢတ၊်သုးအလီ၊်ညီကဒၣ် သ့ လၢကမၤနၢၤမၤဃာ် ပှၤတဂၤဂၤလီၤ. အဝဲအံၤဟ် ဃုာ်သ့စ့၊်ကီးဒီး တ၊်ဆှၢလီၤတ၊်လၢအမၤတရီတပါ တ၊်သ့အတ၊်ကွဲးဒီး လီပရၢတဖၣ်, ဆှၢလီၤဝဲတ၊်ကစိၣ် လၢအမၤဆါပှၤသးဒီး ထၢနၣ်လီၤဝဲတ၊်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအ တကြားတဘၣ်တဖၣ်လၢတ၊်ဂီၤတဖၣ်အဖီခိၣ် ဒီးတ၊် အဂုၤအဂၤတဖၣ်လီၤ.

တ၊်မၤနၢၤမၤဃာ်တ၊် အကလုာ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ တ၊်တတုၣ်လိာ်အီၤလၢ NSW အကျိတဖၣ်ဘၣ်, လၢ တ၊်ဂ့၊်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤဘၣ်လီၤ. ကျိတဖၣ်ဟ့ၣ်လီၤ အသးမၤတ၊်လၢကမၤသကိးတ၊်ဒီးမိ၊်ပဉ်တဖၣ်, ပှၤ မၤတ၊်ဖိတဖၣ်ဒီး ကျိဖိတဖၣ်လၢကဒီတဒၢ တ၊်မၤနၢၤ မၤဃာ်တ၊်ဒီး ကခီဆၢချၢဒီး တုၤလီၤတီၤလီၤအပူၤ လၢတ၊်ဂ့၊်မ့၊်အိၣ်ထိၣ်အသးအံၤနၣ်လီၤ.

မ့၊်နမၤမနုၤကသ့ ဖဲနဖိဘၣ်တ၊်မၤနၢၤမၤဃာ်အီၤ လဲၣ်?

ဒိကနၣ်လီၤတံ၊်လီၤဆဲးဒီး ဟံးနၣ်တ၊်ဂ့၊်အလၢအဖ့ဲၤ

နဖိအလီ၊်အိၣ် လၢကဘၣ်သ့ၣ်ညါဝဲလၢ အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တ၊် နၣ်ဟူတ့၊်လံ. အဝဲသ့ၣ်အတ၊်တူ၊်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ် အတ၊်ဘၣ်ယိာ်တဖၣ် တ၊်ကဟံးဂ့၊်ဝိသပှ၊်ကတ၊်လီၤ. ဟ့ၣ်ဂံ၊်ဟ့ၣ်ဘါနဖိလၢ ကတဲဘၣ် ဃးတ၊်မနုၤကဲထိၣ် အသးတက့၊်. တဲပ့ၤနဖိလၢတ၊်ဟ်ဖျါထိၣ် တ၊်မၤနၢၤ မၤဃာ်အံၤ ကြားဝဲဘၣ် ဝဲလီၤ.

နဒိကနၣ်အဝဲသ့ၣ်အတ၊် ဘၣ်ယိာ်တဖၣ်ဝံၤ. သံကွ၊်တ၊် သံကွ၊်တဖၣ်လၢကဒိးနၣ်အါထိၣ် တ၊်လီၤတံ၊်လီၤဆဲး တဖၣ် မ့၊်လိၣ်ဘၣ်– မတၤလဲၣ်, တ၊်ဂ့၊်မနုၤလဲၣ်, တ၊် လီ၊်ဖဲလဲၣ် , အခါဖဲလဲၣ်တက့၊်.

မၤလီၤတံ၊်ကဒါက့ၤလၢနဖိ ဘၣ်ဃး အဝဲသ့ၣ်တ၊်တ ဟ်တ၊်ကမၣ်အီၤဘၣ်

ဖိတဖၣ်မ့၊်ဟ်တ၊်ကမ၊်လီၤက့ၤအသးတဖၣ်ဒီး အဝဲအံၤ ကကဲထိၣ်တ၊်တူ၊်ဘၣ်နၣ်ထိၣ်လီၤ. တဲတ၊်ဂ့၊်လၢအ ဟ့ၣ်ဂံ၊်ဟ့ၣ် ဘါအီၤတဖၣ်, "နၣ်ဟူဘၣ်လၢ အဝဲအံၤမ့၊် တ၊်ကီဒိၣ် မးလၢကကွ၊်ဆၢၣ်မဲာ်သကိး", မ့တမ့၊် "ယ စံးဘျုးနၤဒိၣ် မးလၢနတဲယၤ. နကပူၤဖျဲးဒီးတ၊်ဘၣ် ယိာ်ဖဲ နကျိလီၤ".

သံကွ၊်နဖိလၢ အဝဲသ့ၣ်အဲၣ်ဒီးမၤမနုၤ– ဒီးအဲၣ်ဒီးလၢ နကမၤနၣ်အီၤမနုၤ

အဝဲအံၤအကါဒိၣ်မးလၢ နကမၤစၢၤနဖိလၢကထံၣ်နၣ် အဝဲသ့ၣ် အကစ၊်ဒၣ်ဝဲ တ၊်အစၢ လၢကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ် အတ၊်တူ၊်ဘၣ် ဘၣ်ဃးအဝဲသ့ၣ်ပၢဆှၢရဲၣ်ကျဲၤအတ၊် အိၣ်အသးတဖၣ်နၣ်လီၤ.

နဖိမ့၊်တအိၣ်ဘၣ်ဒီး သတုၢ်ကလာ်တ၊်လီၤပျုၤဒီးမ့၊် အိၣ်ဒီးတ၊်နၣ်နံလီၤသး, ကြားလၢကကျဲးစားကွ၊်တ၊် မၤရဲၣ် ကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ –

- တကန၊်ဃုာ် တ၊်မၤနၢၤမၤဃာ်ဘၣ်.
- ဒုးဃာ်ကဒါက့ၤအီၤဒီး ဟးဆူအယံၤ.
- ဟ်ဖျါထိၣ်တ၊်တမံသူၣ်မံသး မ့တမ့၊် ဟ်မၤနသးဒ်အ ဝဲသ့ၣ် တကန၊်ဃုာ်တ၊်ဘၣ်.
- တဲ "တအဲၣ်ဒီးဘၣ်" မ့တမ့၊် "အိၣ်ပတုၣ်တဘျီဃီ" တဲလီၤတံ၊်လီၤဆဲး.

တ၊်မၤနၢၤမၤဃာ်တ၊် မ့၊်အိၣ်ထိၣ်လၢကျိ, ဟ့ၣ်ဂံ၊်ဟ့ၣ် ဘါနဖိလၢကတဲသရၣ်တက့၊်. နဖိမ့၊်တအဲၣ်ဒီးတဲဆူပှၤအဂၤ မ့တမ့၊်ဘၣ်လၢကျိ မ့တ မ့၊် နဆိကမိ၊် တ၊်မၤစၢၤအဂၤလၢကမၤစၢၤ, နကြား တဲအဝဲသ့ၣ် လၢကလဲၤဆူ တ၊်မၤစၢၤဖိသၣ်တဖၣ် အလီ ကျိၤ (Kids Helpline) ဟ်ယဲၤသန့ တက့၊်. အဝဲသ့ၣ် ကိးဝဲသ့စ့၊်ကီးဆူ1800 55 1800 လၢတဟ့ၣ် ဘၣ်အပှၤစ့၊်ကီးဘၣ်လီၤ.

ယကဘၣ်ဆဲးကျၢကျိ အဆၢကတီ၊်ဖဲလဲၣ်?

နဖိဘၣ်တဘၣ် တ၊်သးဆူၣ်တအိၣ်ဘၣ်လၢ နကတဲတ၊် ဆူကျိပှၤမၤတ၊်ဖိဘၣ်. ကတိၤတၢၣ်ပိၣ် တ၊်ဆိကမိ၊် ဒီးမၤလီၤတံ၊်အဝဲသ့ၣ်လၢ ကျိအဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဒီး မၤစၢၤ သ့လီၤ.

မ့၊်လိ၊်ဘၣ်ဒီး, သ့ၣ်ဆၢဖးကတီ၊်လၢကထံၣ်လိာ်ဒီးနဖိ အသရၣ် တက့၊်. နသံကွ၊်ဆူကျိခိၣ်လၢနကကတိၤ တ၊် သ့စ့၊်ကီးလီၤ.

ဆဲးကျၢကျိတဘျီဃီဖဲ နအိၣ်ဒီးတ၊်ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဃး နဖိ အတ၊်ဘဲၣ် တ၊်ဘၢတက့၊်.

တ၊်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢ မိ၊်ပ၊်တဖၣ်ဒီး ပှၤကွ၊်ထွဲတ၊်တ ဖၣ်

Kids Helpline စ့၊်ကီးအိၣ်ဒီးတ၊်မၤစၢၤမိ၊်ပ၊်တ ဖၣ်ယုာ်ဒီး အကရ၊်တဖၣ်လၢအမၤနၣ်တ၊်ဆိၣ်ထွဲမၤ စၢၤ, တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤဒီး ပှၤကူၣ်လိာ်တ၊်လၢမိ၊်ပ၊်တ ဖၣ်ဃး သးအနံၣ် ၀–၁၈ နံၣ်လီၤ. နကိးအဝဲသ့ၣ် လၢ တ၊်လၢ်အပှၤလၢ လီ၊်ကဝီၤလီတဲစိဖဲ ဂီၤခီ ၉ နၣ်ရံၣ်တုၤလၢ ဟါခီ ၉ နၣ်ရံၣ် မ့၊်ဆၣ်အနံၤတုၤ မ့၊်ဖိဖးအနံၤဒီး ဟါ ၄ နၣ်ရံၣ်တုၤလၢ ဟါ ၉ နၣ်ရံၣ် လၢ နွံအကတၢ၊်တဖၣ်ဖဲ 1300 1300 52 သ့လီၤ.

လီတဲစိပှၤကတိၤကျိးထံတ၊် အတ၊်မၤစၢၤ

နမ့၊်သးအိၣ်ဆဲးကျၢကျိ မ့တမ့၊် မိ၊်ပ၊်အလီကျိၤ အဲၣ် အဲးဒဘျုၣ် (Parent Line NSW) ဒီးလိၣ် ဘၣ် တ၊်မၤစၢၤယုာ်ဒီးအဲကလံးကျိ$ ဝံသးစူၤကိးလီတဲစိပှၤ ကတိၤကျိးထံတ၊် အတ၊်မၤစၢၤဖဲ 131 450, ကိးအ ဝဲသ့ၣ်ကျိ$မတၤနလိၣ်ဘၣ်ဒီး သံကွ၊်ပှၤလၢအစံးဆၢ လီတဲစိလၢကကိးနၣ်နၤတက့၊်. ပှၤလၢအစံးဆၢလီတဲ စိ ကမၤနၣ်ပှၤကတိၤကျိးထံတ၊်လၢ လီကျိၤလၢကမၤ စၢၤနၤ ယုာ်ဒီးနတ၊်ပိၣ်တ၊်တဲတ၊်လီၤ. နတဘၣ်ဟ့ၣ် တ၊်အပှၤလၢတ၊်မၤစၢၤအံၤအဂီ၊်ဘၣ်.