

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

ကလေး များ ကို အတူတကွ စောင့်ရှောက်ခြင်း။

မိဘ နှင့် အုပ်ထိန်းသူများ အတွက် အချက်အလက် မှတ်တမ်း

ကလေးများကို အတူတကွ စောင့်ရှောက်ခြင်း(SKT)

ကျောင်းများတွင် ကလေးများ အတွက် ၎င်းတို့၏ အရည်အချင်း အပြည့်အဝ ရယူ နိုင်ရန် အထောက်အကူ အရင်းအမြစ်စုံလင်စွာရှိပါသည်။ SKT က NSW ပြည်နယ် တွင် ရှိအစိုးရ ကျောင်းများ အားလုံး ကို အထူး အကြံပြု ပညာရှင်များ၊ ထောက်ပံ့မှုများ၊ အစီအစဉ်များ ဖြင့် ကျောင်းများတွင် အန္တရာယ် မြင့်မားသည့် ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသား များ၏ အပြုအမူ များ ကို ထိန်းသိမ်းရာမှာ အထောက်အကူပြုပါသည်။ SKT သည် အောက်ဖော်ပြပါ များတွင်ကူညီပေး သည်။

- ကျောင်းတွင်း လူတိုင်း ပါဝင်နိုင်သည့် ခံနိုင်စွမ်းကိုတည်ဆောက်ပေးသည်။
- စိုးရိမ်စရာ အလားအလာရှိကျောင်းသူ ကျောင်းသားများကို လိုအပ်သင့်လျော်သည့် အထောက်အကူများ ပေးသည်။
- အရေးပေါ် ကိစ္စများတွင် တုန့်ပြန်ပေးသည်။

လူငယ်များ ကို ထောက်ပံ့ပေးရန် အတူ တကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း။

ကျောင်းသားတစ်ဦး သည် အကြောင်း အမျိုးမျိုး ကြောင့် အန္တရာယ် ရောက်ရှိနိုင်သည့် အခြေအနေ မျိုး ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ ဥပမာ အားဖြင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ ကိုယ်ထိ လက်ရောက် ထိခိုက်မှု များ ချိန်းခြောက်ခြင်း၊ မိမိကိုယ် ကို ထိ ခိုက်အောင် ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မူးရစ် ဆေးဝါး မှီ သုံးစွဲခြင်း၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်မှု၊ ဝိုင်းဝန်းမှုများ တွင်ပါဝင် ပတ်သက်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

- သင့် ၏ ကလေး ထူးခြားသော အပြုအမူ အနေအထိုင် ပြောင်းလဲခြင်း ကို သင်ကသာလျှင် ကျောင်း နှင့် အတူ ပိုမိုသိရှိ နိုင်သည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် သူတို့ အားကူညီ နိုင်ရန် အကူအညီတောင်းဆိုပါ။ သင့်ကလေး က သင့်အားစိုးရိမ်စရာ အကြောင်းများကို ပြောပြပြီး သင့် အနေဖြင့် စိုးရိမ် မကင်းဖြစ်ပါက အောက်ပါ အကြံအဉာဏ်များ က သင့် အား အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်သည်။



သင့်ကလေး ပြောပြချက် အကြောင်းစုံ ကို ပြည့်စုံ အောင် နားထောင်ပါ။ သင့်ကလေးအား ၎င်း အကြောင်း အရာများကို ပြောဆိုခြင်း၊ အကူ အညီ တောင်းခြင်း ပြုလုပ်ဖို့ အားပေးပါ။



လိုအပ်လျှင် အသေးစိတ် အကြောင်းအရာ များကိုမေးမြန်းပါ။ ဘယ်သူက၊ ဘာကြောင့်၊ ဘယ်မှာ၊ ဘယ်အချိန်က - အစ ရှိသည့် မေးခွန်းများမေးပါ။ ကလေးအား ဘာလုပ်လို့သလဲမေးပါ။ ကလေး က သင့် အနေဖြင့် ကျောင်း နှင့် ပြောပေး ရန် တွန်းဆုတ် နေ နိုင်မည်ဖြစ်သည်။



ကလေး နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ ကျောင်း မှာ အကူ အညီ တောင်းလျှင် ကျောင်းက ကူညီ နိုင်မည် ကို ပြောပြပါ။



သက်ဆိုင် ပတ်သက်မှု ရှိသည့် အကြောင်း အရာ များ ကို ကျောင်း ကို ပြောပြပါ။ အတန်းပိုင် ဆရာမ နှင့် ရက်ချိန်းတောင်း ငြီး၊ လို အပ်လျှင် လို အပ် သလို ကျောင်းအုပ်ကြီး နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။



ကျောင်း နှင့် အတူ တကွ မည် ကဲ့ သို့ ကိစ္စ ကို ဖြေရှင်း သွား နိုင်မည့် ဆွေး နွေး ချက်များ မည် ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်သွား နိုင်မည်များ ကို မှတ်တမ်း တင်ထား ပါ။




ကျောင်းနှင့် အတူ တကွ လုပ်ဆောင်ဖြေရှင်းခြင်း သည် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သင်၏ ကလေး နှင့် ပတ်သက် ၍ စိုးရိမ်မှု ကြီးမား ပါက ရဲဌာန ကို ဆက်သွယ်ပါ။





I NSW ပညာရေး ဌာန

လူငယ်များ အတွက် အစွမ်း ဆုံး အကာ အကွယ်မှာ အခြားသူများ နှင့် အဆက် အသွယ် ရှိနေခြင်း၊ မိသားစု၊ အတန်းသားများ၊ ကျောင်း နှင့် ဆက်စပ်ရင်းနှီးနေ ခြင်း ဖြစ်သည်။


မိမိ ကလေးများ ကို ကူညီပေး နိုင်သည့် နည်း လမ်း အချို့


- 


မိမိ ကလေး နှင့် ပါဝင်ပတ်သက်နေပါ။ ကလေးကနေ သူတို့ အတန်းသားများ အကြောင်း၊ နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှု အကြောင်း၊ ကျောင်း အကြောင်း မျှဝေ ဖို့ အခွင့် အရေးပေးပါ။
- 

ကလေး ကို လှုပ်ရှားမှု ထဲမှာ ပါဝင်စေပြီး၊ သူတို့အား စိတ်ချ ရတဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု သဘောထား ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေး ပါ။ ဥပမာ၊ အားကစား၊ အနုပညာ၊ မိမိစိတ်ပါဝင်စား သည့် ဝါသနာများ၊ ကလပ်အဖွဲ့ အစည်းများ တွင် ပါဝင်စေခြင်း။
- 

ဆိုင်ဘာ အင်တာနက် ကိစ္စများ ၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး များ ကို နားလည်ပြီး၊ မိမိ ကလေး အတွက် အီလက်ထရောနစ် - ကွန်ပျူတာ၊ တက်ဘလက်၊ စမတ်ဖုန်း အစရှိတဲ့ သုံးဆောင်မှု များ တွင် ကလေး ကို ဆင်ခြင် ပြီး သုံး ဖို့ ကူညီ ထောက်ပံ့ပါ။

သင့်ကလေးအား ကွန်ပျူတာ အွန်လိုင်း ပေါ်တွင် လုံခြုံစိတ်ချ၊ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အတွေ့ အကြုံ ရရှိစေ ရန် eSafety ဝက်ဆိုက် esafety.gov.au/ မှာသွားရောက်လေ့လာပါ။
- 

ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရေး တွင် အပေါင်း လက္ခဏာ ပြသည့် စံပြ ဥပမာ ကို ပြပါ။ သင့် ကလေး ကိုလဲ အကြောင်း အရာများ ကို ဆင်ခြင်တုံ တရား နှင့် စဉ်းစားတတ်အောင် သင်ပေးပါ။
- 

သင့်ကလေး ၏ ပြုမူ ကျင့်ကြံမှု အပြောင်း အလဲ ကို သတိပြု ပြီး၊ သူတို့ စိတ်ထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်နေ တဲ့ အကြောင်းများကို ပြောပြ မျှဝေ လျှင် လုံခြုံ စိတ်ချ ရတယ်ဆို တဲ့ သဘော ရရှိအောင် ကူညီပေး ပါ။
- 

သင့်ကလေး နှင့် ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ဆွေး နွေး ခြင်း အားဖြင့်၊ အခြားသူ များ ၏ အထင်အမြင်များ၊ ကို နားလည်သဘောပေါက်စေပါ။

သင့်ကလေးများ၏ထင်မြင်ချက်များ၊ စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်နေသည် များကို နားထောင်ပြီး၊ သူတို့ ဘက်ကအမြင်ကိုနားလည်အောင်ကြိုးစားပါ။ သူတို့ဘက်ကမှားနေရင်တောင်မှ၊ သူတို့ကိုကူညီနိုင်အောင်၊ သူတို့အမြင်ကို လက်ခံနားလည်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

- ### အသုံး ဝင်သည့် ဝက်ဆိုက် အချို့
- Beyond Blue ဝက်ဆိုက် က လူတိုင်း အတွက် အကောင်းဆုံး စိတ် ကျန်းမာရေး ဆိုင် ရာ အကြောင်း အရာများ ကို ပေး နိုင်ပါသည်။ beyondblue.org.au
 - NSW အနိုင်ကျင့် ခြင်းကို ဆန့်ကျင်ခြင်း ဝက်ဆိုက် သည်၊ ကျောင်းဆရာ ဆရာမ များ၊ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများ၊ မိဘများ အတွက်၊ ဝက်ဆိုက်မှ တဆင့် အနိုင်ကျင့် ခံ ရခြင်း ကို မည် ကဲ့သို့ အကောင်းဆုံး တုံ့ပြန် နိုင်သည် ကို အကြံပြု ထား သည်။ antibullying.nsw.gov.au
 - eSafety ဝက်ဆိုက် esafety.gov.au သည် ဆိုင်ဘာ ကွန်ပျူတာ အင်တာနက်များမှ တဆင့် အနိုင်ကျင့်ခံ ရ ခြင်း များ ကို မည် ကဲ့သို့ တုံ့ပြန် ရမည့် လမ်းညွှန် အရင်းအမြစ်များကို ရရှိနိုင်သည်။



နောက်ထပ် အကြောင်း အချက်များ

ဤ အကြောင်း အရာများ နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသိ လိုတယ်ဆို ရင် ကျောင်းကို ဆက်သွယ်ပါ။ သင်ပေးမြန်းလို သည့် အကြောင်း အရာများ နှင့်ပတ်သက်ပြီး စကားပြန် လို အပ်လျှင် တယ်လီဖုန်း ဘာသာ ပြန် ဌာန ဖုန်း နံပါတ် 131 450 ကိုဆက်သွယ်ပြီး မြန်မာ စကားပြန်တောင်းဆိုပါ။

ဖုံး အော်ပရေတာကို ခေါ်လိုတဲ့ ဖုန်းနံပါတ်ကို ပေး ပြီး၊ အော်ပရေတာ က သင့်အား မြန်မာစကားပြန် ခေါ်ပေး ပါမည်။ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု အတွက် အခ အကြေး ပေး ရန်မလိုအပ်ပါ။