



တာ်ဆီၣ်ထွဲန့ၣ်ဖိအတာ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤဖဲတာ်တြီတာ်ထီၣ် ကိတၢ်တၢ်လီၤအဆၢကတီၢ်

မိၢ်ပၤပုၤကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်တာ်အလံာ်ကဘျး နီၣ်နီၣ်

မုၢ်တာ်ကဆီၣ်ထွဲန့ၣ်ဖိလဲၣ်

တာ်လီၤအဂ့ၢ်တခါလၢတာ်ကစးထီၣ်မၤဘၣ်ဘးတာ်ဆီၣ်ထွဲ န့ၣ်ဖိအတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တာ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤဖဲတာ်တြီ တာ်ထီၣ်ကိတၢ်တၢ်လီၤအဆၢကတီၢ်မုၢ်တာ်ကထၢ်ဖျိပုၤစၢ်နီၣ် အတာ်ဂ့ၢ်တာ်ကျိၤဒီးတာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတာ်ဂ့ၢ်တာ် ကျိၤလၢအကဲထီၣ် သ့လၢတာ်ကဆီၣ်ထွဲန့ၣ်ဖိအတာ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤန့ၣ်လူၤပိာ် ဘၣ်ဟ့ၣ်ယဲၤ ဘျးစဲသ့ၣ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်-

- တာ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ ([Wellbeing](#))
- တာ်တၢ်ပိာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးနီၣ်သးအတာ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတာ်မၤစၢၤအတာ် ဖဲတာ်မၤတဖၣ် ([Counselling and psychology services](#))

တာ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလၢတာ်အိးထီၣ်ဃာ်အိၣ်ဒီးမၤအိၣ်လၢ တာ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်လၢအအိၣ်လၢ ဟံၣ်ဒီးကိတၢ်အဘၢၣ်စၢၤကမၤစၢၤ ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်ကိတၢ်တဖၣ်ဒီးခွဲးယာ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢအကတၢ် ထီၣ်ထီၣ်ဘးန့ၣ်လီၤ.

- တဲလီၤတီၢ်န့ၣ်ဖိလၢအဝဲသ့ၣ်မုၢ်ပုၤလၢအလုၢ်အပူၤဒိၣ်တ ဂၤလၢကိတၢ်အပူၤတဝါအ ကီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ထုးဖျါထီၣ်တာ်ဘၣ်ယိၣ်တမံၤလၢလၢအကအိၣ် ဝဲဒၣ်ဃာ်ဒီးကိတၢ်က့ၢ်.
- မၤသကိးတာ်ဒီးကိတၢ်အကရူၢ်လၢတာ်ကဒုးအိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤ လၢထီၣ်ပုၤထီၣ်တာ်မၤအ ကျဲခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအဆီၣ်ထွဲ န့ၣ်ဖိအတာ်ဟံၣ်ဃာ်ဟံၣ်ဂီၢ်လၢတာ်မၤလိမၤဒီးအပူၤ တက့ၢ်.
- ထီၣ်န့ၣ်ဖိအတာ်က့ၢ်ထီၣ်ကဒါကိတၢ်အတာ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ အတာ်အိၣ်ဖျိတက့ၢ်. တာ်အံၤတာ်ကမၤအိၣ်လၢမံၤသကိး မံၤ,လီၤဟ့ၣ်ယဲၤအဖီခိၣ်မ့တမုၢ်လၢလီၤတဲစိအ ပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ကတီၢ်တာ်ဒီးန့ၣ်ဖိဘၣ်ဘးတာ်သကံာ်ပဝးလၢအဖိးမံၤလၢ အမၤအိၣ်ထီၣ်တာ်မၤလိ မၤဒီးအဘၢၣ်ကဝီၤလၢအဂ့ၢ်ပူၤဖျဲး, ဒုးဟံၣ်ဃာ်ဟံၣ်ဂီၢ်တာ်ဒီးပုၤတာ်ဟံၣ်ကဲတာ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်န့ၣ်ဖိလၢအကနီၣ်ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အတာ်ဆိ ကမိၣ်တဖၣ်ဒီးတာ်ထံၣ် တဖၣ်ပုၤတာ်ဟံၣ်ကဲတာ်တက့ၢ်.

တာ်မၤလိတာ်လၢဟံၣ်ဖဲတာ်တြီတာ်ထီၣ်ကိတၢ်တၢ်လီၤအ ခါ

- ပုၤမၤတာ်ဖိတဂၤကဆဲးကျိးဒီးန့ၣ်ဖိခဲအံၤခဲအံၤခဲ တာ်တြီတာ်ထီၣ်ကိတၢ်တၢ်လီၤ အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤစၢၤန့ၣ်ဖိလၢတာ်ကမၤလိတာ်ခိဖျါတာ်ဆီၣ်လီၤတာ်ဆၢက တီၢ်တဖၣ်လၢတာ်ကမၤ တာ်ဖဲန့ၣ်တန့ၣ်အဂီၢ်လၢအအိၣ်ဖျါ ဆံၣ်ဆံၣ်, ကွၢ်ဃုတာ်လီၤလၢအဘျးအဘျီဒီးသံ ကွၢ်ဘၣ်မုၢ် အဝဲသ့ၣ်အတာ်မၤလိန့ၣ်အံၤတၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်ဆူၣ်အဂီၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤလီၤတီၢ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘျး,အိထံဒီးဆိၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်ဖဲ အဝဲသ့ၣ်အသ့ၣ်ကိၤသး ဂီၤမ့တမုၢ်ဘၣ်ယိၣ်တာ်အခါတက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်အိၣ်ဒီးတာ်ဆၢကတီၢ်လၢကမၤနီၣ်ခိအတာ်ဟူးတာ်ဂဲၤ တဖၣ်တက့ၢ်.
- ဟံးစုန့ၣ်ကျဲန့ၣ်ဖိလၢတာ်ကသုစဲးဖိကဟ့ၣ်တဖၣ်ပူၤပူၤ ဖျဲးဖျဲးတက့ၢ်. တာ်သ့ဝဲဒၣ် ဖဲဖိကဟ့ၣ် ([Using technology](#)) အလီၤန့ၣ်အိၣ်ဒီးတာ်ဂ့ၢ်တာ်ကျိၤဒီးတာ်တီ စၢၤမၤစၢၤတဖၣ်လၢဘၣ်တဘၣ်နကထံၣ်လၢအကဲဘျး ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟ့ၣ်ဘျးစဲလၢအကဲတာ်မၤစၢၤ

- တာ်မၤလိမၤဘိအလံာ်ဘိတဖၣ် ([Learning packages](#))
- နီၣ်ခိၣ်သးကွၢ်ဂီၤတလၢတပုၤတဆူၣ်တချ့တာ်မၤလိမၤဒီးဒီးတာ်ဆီၣ် ထွဲအတာ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ([Disability learning and support advice](#))
- တာ်သကံာ်ပဝးအတာ်ဆီၣ်ထွဲအပိးအလီ ([Behaviour support toolkit](#)): ဖဲန့ၣ်ဖိအံၤတာ်မုၢ်တြီအတာ်ထီၣ်ကိတၢ်တၢ်လီၤအခါဘၣ် မၤတာ်မနုၤလဲၣ်
- မၤစၢၤန့ၣ်ဖိလၢတာ်ကမၤလိန့ၣ်တာ်လၢဟံၣ်တက့ၢ် ([Helping your child learn from home](#))
- [Kids Helpline](#) န့ၣ်မုၢ်အိးစၢၤတြဲလၢယါလီၤတဲစိအတာ်တၢ်ပိာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ် ဖးအတာ်မၤစၢၤလၢတဖၣ်အပူၤထဲတခါလၢသးစၢ်အသး အိၣ်ဂ့ၣ်န့ၣ်တုၤဂ့ၣ် န့ၣ်အဂီၢ်လီၤ. ကိးဘၣ် 1800 55 1800 တက့ၢ်.

လီၤတဲစိအတာ်ကတီၢ်ကျိးထံအတာ်မၤစၢၤအတာ်ဖဲး တာ်မၤ

ဖဲန့ၣ်မုၢ်အဲၣ်ဒီးဆဲးကျိးကျိးဒီးလိၣ်ဘၣ်တာ်မၤစၢၤဃာ်ဒီးအဲး ကလံးကျိၣ်န့ၣ်ကိးဘၣ်လီၤတဲစိ တာ်ကတီၢ်ကျိးထံအတာ် မၤစၢၤအတာ်ဖဲးတာ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢ 131 450, တဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီး န့ၣ်ကျိၣ်လၢန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးဃုန့ၣ် ပုၤတုၤလိၣ်လီၤတဲစိလၢကကိးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်. ပုၤတုၤ လိၣ်လီၤတဲစိတာ်ကိးကမၤန့ၣ်ပုၤကတီၢ်ကျိးထံ တာ်တဂၤလၢလီၤတဲစိအလီၤလၢတာ်က မၤစၢၤန့ၣ်ဃာ်ဒီး န့ၣ်တာ်သကိးတာ်န့ၣ်လီၤ. လၢတာ်မၤစၢၤအတာ်ဖဲးတာ် မၤတခါအံၤအ ကီၢ်တာ်တဖၣ်ဒီးအပူၤဘၣ်.