NSW GOVERNMENT | Education

အနိုင်ကျင့်မှုကို ဆန့်ကျင်ခြင်း

မိဘများနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်သူများအတွက်

အချက်အလက် စာစောင်

အနိုင်ကျင့်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အနိုင်ကျင့်ခြင်းတွင် အဓိက အမျိုးအစား ၃ မျိုး ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ

- ဆက်ဆံရေးတစ်ခုတွင် အာဏာကို အလွဲသုံးစား ပြုလုပ်ခြင်းပါဝင်သည်။
- ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေတတ်ပြီး၊ အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်တတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- ထိခိုက်နစ်နာမှုကို ဖြစ်နိုင်သည့် အပြုအမူများ ပါဝင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အနိုင်ကျင့်ခြင်းသည် အင်တာနက် ဆက်သွယ်မှုပေါ်တွင်လည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ၎င်းကိုဆိုက်ဒ်ဘာမှတဆင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း (cyberbullying) ဟု လူသိများပြီး၊ အင်တာနက် သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ဖုန်း စသည့် နည်းပညာများကို အသုံးပြုပြီး တစ်စုံတဦးကို အနိုင်ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် ရိုင်းစိုင်းသည့် စာများ၊ အီးလ်မေးများ ပို့ခြင်း၊ ထိခိုက်နစ်နာစေသော သတင်း အချက်အလက်များတင်ခြင်း၊ အခြားသူများ၏ ဓါတ်ပုံများအောက်တွင် မသင့်လျော်သည့် မှတ်ချက်များရေးသားခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

NSW ကျောင်းများတွင် မည်သည့် အနိုင်ကျင့်မှုပုံစံကိုမျှ မည်သည့်အကြောင်းပြချက်ဖြင့် ဖြစ်စေ လက်မခံပါ။ ဤကျောင်းများသည် မိဘများ၊ ဝန်ထမ်းများ၊ ကျောင်းသားများနှင့် လက်တွဲပူးပေါင်း၍ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်နှင့် အနိုင်ကျင့်မှုများ ဖြစ်ပေါ်ပါက လျှင်မြန်ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်မည် ဖြစ်သည်။

သင့်ကလေး အနိုင်ကျင့်ခံရပါက မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။

ဖြစ်စဉ် အစအဆုံးကို တည်ငြိမ်စွာ နားထောင်ပေးပါ။

သင့်ကလေးက သူတို့ပြောချင်သမျှ ရင်ဖွင့်နိုင်သည်ကို သိရှိရန်လိုအပ်သည်။ ၎င်းတို့ ၏ ခံစားချက်များသည် အရေးကြီးပြီး၊ ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်မှုများကို လေးနက်စွာ နားထောင်ရန် လိုအပ်သည်။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို ပြောဆို ရန် ကလေးများကို အားပေးပါ။ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်းကို တိုင်ကြားခြင်းသည် မှန်ကန်သော အပြုအမူဖြစ်သည်ကို သင့်ကလေးအား သေချာစွာ ရှင်းပြပါ။

၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်မှုများကို နားထောင်ပြီးလျှင် မည်သူက၊ မည်သည့်အရာကို၊ မည်သည့်နေရာတွင်၊ မည်သည့်အချိန်က စသဖြင့် လိုအပ်သော အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို သိရှိရန် မေးခွန်းများထပ်မေးပါ။

သင့်ကလေးကို အပြစ်မတင်မိစေရန် သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ပါ။

ကလေးများသည် ကိုယ့်ကိုကိုယ် အပြစ်တင် နိုင်သည်။ ထိုသို့ပြုမူခြင်းသည် ၎င်းတို့ကို ပိုပြီး ဆိုးရွားစေသည်။ "ဒီလိုကိစ္စမျိုးတွေကို ကိုင် တွယ်ရတာ တော်တော့်ကို ခက်ခဲမှာပဲ။" သို့ မဟုတ် "အခုလို ပြောပြလို့ အရမ်းဝမ်းသာ တယ်။ ကျောင်းမှာ လုံခြုံစိတ်ချမှု ရှိသင့်တာ ပေါ့။" စသည့် အားပေး စကားများ ပြောပေးပါ။

သင့်၏ကလေးက မည်သည့်အရာကို လုပ်ချင်သည်နှင့် သင့်ကို ကလေးက မည်သည့်အရာကို လုပ်စေချင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။

သူတို့ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းနည်းကိုရှာနိုင်ရန် အကူအညီပေးခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှ သာ အခြေအနေတစ်ခုကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်မှုတစ်ချို့ လုပ်နိုင်သည်ကို ကလေးများ ခံစားရမည် ဖြစ်သည်။

သင့်ကလေးသည် ချက်ချင်း အန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ခြင်းမရှိပဲ၊ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုရှိနေ လျှင် အောက်ပါနည်းစနစ်များကို စမ်းသပ်ကြည့် နိုင်သည်။

- အနိုင်ကျင့်ခြင်း ကို လျစ်လျူရှုပါ။
- ကျော်ခိုင်းပြီး ဝေးရာသို့ ထွက်သွားလိုက်ပါ။
- ၎င်းတို့၏လုပ်ရပ်ကို အထင်မကြီးကြောင်းပြုခြင်း သို့မဟုတ် ဂရုမစိုက်ကြောင်း ဟန်ဆောင်ပါ။
- "မလုပ်ရ" သို့မဟုတ် "ချက်ချင်းရပ်လိုက်ပါ" ဟု ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုပါ။

ကျောင်းတွင် အနိုင်ကျင့်ခံရပါက ဆရာမကို တိုင်ကြားရန် ကလေးကို အားပေးပါ။ ကလေးသည် ကျောင်းထက် တစ်စုံတစ်ဦးကို ပြောချင်လျှင် သို့မဟုတ် အကူအညီလိုသည် ဟု ထင်ပါက ကလေးများကို အကူအညီပေးသည့် တယ်လီဖုန်းလိုင်း (Kids Helpline) အင် တာနက် စာမျက်နှာကြည့်ရန် ပြောနိုင်သည်။ ဖုန်းနံပါတ် 1800 55 1800 သို့လည်း အခမဲ့ ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

ကျောင်းကို မည်သည့်အချိန်တွင် ဆက်သွယ်ရမည်နည်း။

သင်၏ကလေးက ကျောင်းဝန်ထမ်းများနှင့် သင် စကားပြောမည်ကို တွန့်ဆုတ်နေနိုင်သည်။ ထို ယူဆချက်ကို ဆွေးနွေးပြီး၊ ကျောင်းက သိရှိချင် ပြီး၊ အကူအညီလည်း ပေးနိုင်ကြောင်း သေချာ ပြောပါ။

လိုအပ်လျှင် သင့်ကလေး၏ ဆရာမနှင့် တွေ့ဆုံ ရန် ရက်ချိန်းယူပါ။ ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့်လည်း စကားပြောရန် တောင်းဆိုနိုင်သည်။

သင့်ကလေး၏ လုံခြုံရေးအတွက် စိုးရိမ်လျှင် ကျောင်းသို့ချက်ချင်းပင် ဆက်သွယ်ပါ။

မိဘများနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်သူများ အတွက် အကူအညီ

Kids Helpline တွင် မိဘနှင့် စကားပြောရန် လိုင်းတစ်လိုင်းရှိပြီး၊ လေ့ကျင့်ထားသော အဖွဲ့ များက အသက် ၀ နှစ် မှ ၁၈ နှစ် အတွင်းရှိ ကလေးများ၏ မိဘများကို ကူညီရန်၊ သတင်း အချက်အလက်ပေးရန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် ကူညီသည်။ ၎င်းလိုင်းကို တနလာ်နေ့မှ သော ကြာ နေ့ အထိ မနက် ၉ နာရီမှ ည ၉ နာရီ အချိန် အတွင်း ပြည်တွင်းခေါ်ဆိုမှုနှုန်းထားအတိုင်း ခေါ်ဆို နိုင်သည်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် ညနေ ၄ နာရီမှ ၉ နာရီအထိ ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ ထိုလိုင်းနံပါတ်မှာ 1300 1300 52 ဖြစ်သည်။

တယ်လီဖုန်းဖြင့် စကားပြန်ပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှု

ကျောင်းကို သို့မဟုတ် မိဘလိုင်း (Parent Line NSW) နှင့် ဆက်သွယ်ချင်လျှင်၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန် အကူအညီလိုချင်လျှင် တယ်လီ ဖုန်းဖြင့် စကားပြန်ပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်း နံပါတ် 131 450 သို့ ကျေးဇူးပြုပြီး ဖုန်းခေါ်ပြီး၊ မည်သည့် ဘာသာစကားဖြင့် လိုအပ်သည်ကို အော်ပရေတာကို ပြောပါ။ အော်ပရေတာသည် သင့်အား ဘာသာပြန်ပေးမည့်သူကို ခေါ်ပေး မည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုအတွက် သင့်ထံမှ အခကြေးငွေ တောင်းခံခြင်းပြုမည် မဟုတ်ပါ။