



## တၢ်မၤနၤမၤနၤမၤနၤမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်?

တၢ်မၤနၤမၤနၤမၤနၤမ့ၢ်မနုၤအဂီၢ် လၢအကါ  
ဒိၣ်သၢမံၤလီၤ. အဝဲအံၤ -

- မၤသဘံၣ်ဘျးတၢ် လၢတၢ်စးကါကမၢ်ဘျးတၢ်မိ  
ကမီၤလၢ တၢ်ရဲလိၣ်သး
- အဆဲးတၢ်ထီၣ်သးကွၢ်ကွၢ် ဒီး မၤကမီၤတၢ်တၢ်တၢ်  
ဒီး
- မၤသဘံၣ်သဘံၣ်တၢ်လၢ တၢ်ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးတဖၣ်လၢ  
အဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤသဘံၣ်ဒီးတၢ်သ့

တၢ်မၤနၤမၤနၤမၤနၤမ့ၢ်မနုၤအိၣ်ထီၣ် တၢ်လၢအဆိၣ်လၢ  
အထၢၣ်နးအမိၣ်သ့ၣ်ကီးလီၤ. အဆဲးတၢ်တၢ်သ့ၣ်  
ညါအီၤလၢ ဒိၣ်ဗျူထၢၣ်တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျိးအလီၢ် တၢ်  
မၤနၤမၤနၤမၤနၤမ့ၢ်မနုၤ (cyberbullying), ယ လၢဘၣ်  
တၢ်သ့ၣ်အီၤလၢတၢ်သ့ၣ်တၢ်တၢ်တၢ်လၢအမိၣ်သ့ၣ်  
နး မ့တမ့ၢ် တၢ်မိတၢ်လဲၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်အလီၢ်ညါကဒၣ် သ့  
လၢကမၤနၤမၤနၤမၤနၤမ့ၢ်မနုၤ ပုၤတၢ်ကၤလီၤ. အဝဲအံၤပၢ်  
ဃုာ်သ့ၣ်ကီးဒီး တၢ်ဆၢလီၤတၢ်လၢအမၤတၢ်တၢ်  
တၢ်သ့ၣ်အတၢ်ကွဲးဒီး လီၤပရၢတဖၣ်, ဆၢလီၤတၢ်ကမီၤ  
လၢအမၤတၢ်ပုၤသးဒီး ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအ  
တၢ်ကွၢ်တၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ဂီၤတဖၣ်အမိၣ်ဒီး တၢ်  
အဂုၤအဂၤတဖၣ်လီၤ.

တၢ်မၤနၤမၤနၤမၤနၤမ့ၢ်မနုၤ အကလုာ်တမံၤတမံၤတမံၤ  
တၢ်တၢ်တၢ်လီၤအီၤလၢ NSW အကွၢ်တဖၣ်ဘၣ်, လၢ  
တၢ်ဂ့ၢ်တမံၤတမံၤတမံၤတမံၤလီၤ. ကွၢ်တဖၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်  
အသးမၤတၢ်လၢကမၤသကီးတၢ်ဒီးမိၢ်ပၢ်တဖၣ်, ပုၤ  
မၤတၢ်မိတဖၣ်ဒီး ကွၢ်တဖၣ်လၢကမီၤတၢ်တၢ်  
မၤနၤမၤနၤမၤနၤမ့ၢ်မနုၤ ကမီၤဆၢချးဒီး တုၤလီၤတီၤလီၤအပူၤ  
လၢတၢ်ဂ့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်အသးအံၤန့ၣ်လီၤ.

## မ့ၢ်နမၤမနုၤကသ့ ဖဲနဖိဘၣ်တၢ်မၤနၤမၤနၤမ့ၢ်မနုၤ လဲၣ်?

ဒိကန့ၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီး ဟံးန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အလၢအပူၤ  
နမိအလီၢ်အိၣ် လၢကဘၣ်သ့ၣ်ညါဝဲလၢ အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တၢ်  
န့ၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်. အဝဲသ့ၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်  
အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ် တၢ်ကဟံးဂ့ၢ်ဒိသပုၤကတၢ်လီၤ.  
ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်နမိလၢ ကတဘၣ် ယးတၢ်မနုၤကတၢ်  
တဲပုၤနမိလၢတၢ်ဟံးဖျါထီၣ် တၢ်မၤနၤမၤနၤမ့ၢ်မနုၤ  
ဝဲလီၤ.

နဒိကန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ် ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်ဝဲလၢ, သံကွၢ်တၢ်  
သံကွၢ်တဖၣ်လၢကမီၤန့ၣ်အိၣ်ထီၣ် တၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး တဖၣ်  
မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်- မတၤလဲၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်မနုၤလဲၣ်, တၢ် လီၤမဲလဲၣ် ,  
အခါမဲလဲၣ်တက့ၢ်.

### မၤလီၤတၢ်ကဒါကွၢ်လၢနမိ ဘၣ်ယး အဝဲသ့ၣ်တၢ်ဟံးတၢ်က မ့ၢ်အီၤဘၣ်

ဖိတဖၣ်မ့ၢ်ဟံးတၢ်ကမၤလီၤကွၢ်အသးတဖၣ်ဒီး အဝဲအံၤ  
ကကတၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်န့ၣ်ထီၣ်လီၤ. တဲတၢ်ဂ့ၢ်လၢအ ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်  
ဘၣ်အီၤတဖၣ်, “န့ၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ အဝဲအံၤမ့ၢ် တၢ်ကီၤဒိၣ်  
မးလၢကကွၢ်ဆၢၣ်မိသကီး”. မ့တမ့ၢ် “ယ ဝဲးကျိးန့ၣ်ဒိၣ်  
မးလၢနတဲယၤ, နကပူၤပျးဒီးတၢ်ဘၣ် ယိၣ်ဖဲ နကွၢ်လီၤ”.

### သံကွၢ်နမိလၢ အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤမနုၤ- ဒီးအိၣ်ဒီးလၢ နကမၤန့ၣ်အီၤမနုၤ

အဝဲအံၤအကါဒိၣ်မးလၢ နကမၤစၢၤနမိလၢကထံၣ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ်  
အကစၢ်ဒိၣ်ဝဲ တၢ်အစၢၤ လၢကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ် အတၢ်တူၢ်ဘၣ်  
ဘၣ်ယးအဝဲသ့ၣ်ပၢ်ဆၢၣ်ကျဲၤအတၢ် အိၣ်အသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမိမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်ဒီး သတုၢ်ကလၢတၢ်လီၤပျံးဒီးမ့ၢ်  
အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤသး, ကြးလၢကကွၢ်စးကွၢ်တၢ် မၤရံၣ်  
ကျဲၤဒိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ -

- တကန့ၣ်ဃုာ် တၢ်မၤနၤမၤနၤမ့ၢ်မနုၤဘၣ်.
- ဒုးဃာ်ကဒါကွၢ်အီၤဒီး ဟးဆူအယံၤ.
- ပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်တမံၤသ့ၣ်မံးသး မ့တမ့ၢ် ပၢ်မၤန့ၣ်သးဒီး အဝဲသ့ၣ်  
တကန့ၣ်ဃုာ်တၢ်ဘၣ်.
- တဲ “တအိၣ်ဒီးဘၣ်” မ့တမ့ၢ် “အိၣ်ပတုၢ်တဘျီဃီ”  
တဲလီၤတၢ်လီၤဆဲး.

တၢ်မၤနၤမၤနၤမၤနၤမ့ၢ်မနုၤ မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်လၢကွၢ်, ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်  
ဘၣ်နမိလၢကတဲသရဲၣ်တက့ၢ်. နမိမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတဲဆူပုၤအဂၤ  
မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢကွၢ် မ့တ မ့ၢ် နဆိကမိၢ်  
တၢ်မၤစၢၤအဂၤလၢကမၤစၢၤ, နကြး တဲအဝဲသ့ၣ် လၢကလဲၤဆူ  
တၢ်မၤစၢၤမိသ့ၣ်တဖၣ် အလီ ကျဲၤ (Kids Helpline)  
ပုၤယဲၤသန တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ် ကိးဝဲသ့ၣ်ကိးဆူ 1800 55  
1800 လၢတဟ့ၣ် ဘၣ်အပူၤစုၢ်ကီးဘၣ်လီၤ.

### ယကဘၣ်ဆဲးကျိးအဆၢကတီၢ်မဲလဲၣ်?

နမိဘၣ်တဘျီ တၢ်သးဆူၣ်တအိၣ်ဘၣ်လၢ နကတဲတၢ်  
ဆူကွၢ်ပုၤမၤတၢ်မိဘၣ်. ကတီၤတၢ်ဒိၣ်တၢ်ဆိကမိၢ်  
ဒီးမၤလီၤတၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢ ကွၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဒီး မၤစၢၤ သုလီၤ.

မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ဒီး, သ့ၣ်ဆၢမးကတီၢ်လၢကထံၣ်လိၣ်ဒီးနမိ အသရဲၣ်  
တက့ၢ်. နသံကွၢ်ဆူကွၢ်မိၢ်လၢနကကတီၢ် တၢ် သုစုၢ်ကီးလီၤ.

ဆဲးကျိးကွၢ်တဘျီဃီမဲ နအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ယး နမိ အတၢ်ဘၣ်  
တၢ်ဘာတက့ၢ်.

### တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢ မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဒီး ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်

**Kids Helpline** စုၢ်ကီးအိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤမိၢ်ပၢ်တဖၣ် ဖုၣ်ဃုာ်ဒီး  
အကရၢ်တဖၣ်လၢအမၤန့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤ စၢၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဒီး  
ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်လၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ် ဖုၣ်ဘၣ်ယး သးအနံၣ် ၀-၁၈ န့ၣ်လီၤ.  
နကိးအဝဲသ့ၣ် လၢ တၢ်လၢကအပူၤလၢ လီၢ်ကတီၤလီၤတဲမိမဲ ဂီၤဒီ ဇ  
န့ၣ်ရံၣ်တုၤလၢ ဟါမိ ဇ န့ၣ်ရံၣ် မ့ၢ်ဆၢအနံၣ်တုၤ မ့ၢ်မိမးအနံၣ်ဒီး  
ဟါ ၄ န့ၣ်ရံၣ်တုၤလၢ ဟါ ဇ န့ၣ်ရံၣ် လၢ န့ၣ်အကတၢ်တဖၣ်မဲ  
1300 1300 52 သုလီၤ.

### လီၤတဲမိပုၤကတီၤကျိးထံတၢ် အတၢ်မၤစၢၤ

နမ့ၢ်သးအိၣ်ဆဲးကျိးကွၢ် မ့တမ့ၢ် မိၢ်ပၢ်အလီၢ်ကျိၤ အိၣ်  
ဆဲးကျိး (Parent Line NSW) ဒီးလိၣ် ဘၣ်  
တၢ်မၤစၢၤဃုာ်ဒီးအကလံးကျိၢ် ဝဲသးစုၢ်ကီးလီၤတဲမိပုၤ  
ကတီၤကျိးထံတၢ် အတၢ်မၤစၢၤမဲ 131 450, ကိးအ  
ဝဲသ့ၣ်ကျိၢ်မတၤန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဒီး သံကွၢ်ပုၤလၢအဆဲးဆၢ  
လီၤတဲမိလၢကကိးန့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပုၤလၢအဆဲးဆၢလီၤတဲ  
မိ ကမၤန့ၣ်ပုၤကတီၤကျိးထံတၢ်လၢ လီၢ်ကျိၤလၢကမၤ  
စၢၤန့ၣ် ဃုာ်ဒီးနတၢ်မိၢ်တၢ်တဲတၢ်လီၤ. နတဘၣ်ဟ့ၣ်  
တၢ်အပူၤလၢတၢ်မၤစၢၤအံၤအဂီၢ်ဘၣ်.