



Suspension factsheet: supporting your child's wellbeing

Parent/carer information

တၢ်ဟံၣ်ကတိၢ်တၢ်ထီၣ်ကိတၢ်ဂ့ၢ်အကဘျး-တၢ်ဆိၣ်ထွဲန့ၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ၊ မိၢ်ပၤ၊ပုၤကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်တၢ်အလံာ်ကဘျး နီၣ်နီၣ်

မ့ၢ်တၢ်ကဆိၣ်ထွဲန့ၣ်ဖိလဲၣ်

တၢ်လီၤအဂ့ၢ်တခါလၢတၢ်ကစးထီၣ်မၤဘၣ်ဘးတၢ်ဆိၣ်ထွဲ န့ၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့၊ ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤဖဲတၢ်ထီၣ်ကိတၢ်ဂ့ၢ်အခါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကထာ်ဖျိပုၤစံၣ်နီၣ်၊ အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၢ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအကထံၣ် သ့လၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲန့ၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤန့ၣ်ကွၢ်ဘၣ်ဂီၢ်ထံးတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢကဘျးပၤလၢလံာ်တက့ၢ်-

- တၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ ([Wellbeing](#))

တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလၢတၢ်အိးထီၣ်ဃာ်အိၣ်ဒီးမၤအီၤလၢ တၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်လၢအအိၣ်လၢ ဟံၣ်ဒီးကိတၢ်အဘၣ်စၢၤကမၤစၢၤ ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်ကိတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးခွဲးယၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢအကတုၤ ထီၣ်ထီၣ်ဘးန့ၣ်လီၤ။

- တဲလီၤတၢ်န့ၣ်ဖိလၢအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢအလုၢ်အပူၤဒိၣ်တ ဂၤလၢကိတၢ်အပူၤတဝၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။
- ထုးဖျါထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တမံၤလၢလံာ်လၢအကအိၣ် ဝဲဒၣ်ဃာ်ဒီးကိတၢ်က့ၢ်။
- ထီၣ်န့ၣ်ဖိတၢ်ဟံၣ်ကတိၢ်အတၢ်ထီၣ်ကိတၢ်ဂ့ၢ်အတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ အတၢ်အိၣ်ဖျိတက့ၢ်။ တၢ်အံၤတၢ်ကမၤအီၤလၢမံာ်သကိး မံာ်,လီၤပုၤယဲၤအဖီခိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်လၢလီၤတဲစီဖျိ တၢ်သူက့ၢ်ဂီၢ်လၢအဟ့ၣ်ခွဲးယၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢတၢ်တဲသကိးလၢအဂ့ၢ်တခါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။
- ထီၣ်န့ၣ်ဖိအတၢ်က့ၢ်ထီၣ်ကိတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ အတၢ်အိၣ်ဖျိတက့ၢ်။ တၢ်အံၤတၢ်ကမၤအီၤလၢမံာ်သကိး မံာ်,လီၤပုၤယဲၤအဖီခိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်လၢလီၤတဲစီအပူၤန့ၣ်လီၤ။
- ကတိၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်ဖိဘၣ်ဘးတၢ်သကဲာ်ပဝးလၢအဖိးမံလၢ အမၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလီၤ မၤဒီးအဘၢကဝီၤလၢအဂ့ၢ်ပူၤဖျဲး, ဒုးဟံၣ်ဃာ်ဟံၣ်ဂီၢ်တၢ်ဒီးပုၤတၢ်ဟံၣ်ကတၢ်န့ၣ်တက့ၢ်။
- ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်န့ၣ်ဖိလၢအကနီၣ်ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆိ ကမိၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ထီၣ်တဖၣ်ပုၤတၢ်ဟံၣ်ကတၢ်တက့ၢ်။

တၢ်မၤလိတၢ်လၢဟံၣ်ဖဲတၢ်တြိတၢ်ထီၣ်ကိတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်တလီၤအ ခါ

- ပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤကဆဲးကျိးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဖိခဲအံၤခဲအံၤအခါဖဲ တၢ်တြိတၢ်ထီၣ်ကိတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်တလီၤအကတိၢ်န့ၣ်လီၤ။
- မၤစၢၤန့ၣ်ဖိလၢတၢ်ကမၤလိတၢ်ခိဖျိတၢ်ဆီလီၤတၢ်ဆၢက တီၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ကမၤတၢ်ဖဲန့ၣ်တန့ၣ်အဂီၢ်လၢအအိၣ်ဖျါ ဆံၣ်ဆံၣ်, ကွၢ်ယုတၢ်လီၤလၢအဘျးအဘျီဒီးသံ ကွၢ်ဘၣ်မ့ၢ် အဝဲသ့ၣ်အတၢ်မၤလိန့ၣ်အံၤဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်ဆူၣ်အဂီၢ် န့ၣ်တက့ၢ်။
- မၤလီၤတၢ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘျး,အိထံဒီးဆိၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်ဖဲ အဝဲသ့ၣ်အသ့ၣ်ကိသး ဂီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်အခါတက့ၢ်။
- ဟ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကမၤနီၣ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တဖၣ်တက့ၢ်။
- ဟံးစုန့ၣ်က့ၢ်န့ၣ်ဖိလၢတၢ်ကသ့စဲးဖီကဟ့ၣ်တဖၣ်ပူၤပူၤ ဖျဲးဖျဲးတက့ၢ်။ တၢ်သူဝဲဒၣ်စဲးဖီကဟ့ၣ် ([Using technology](#)) အလီၤန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်တီစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်လၢဘၣ်တဘၣ်နကထံၣ်လၢအကဲဘျး ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ။

ဟ့ၣ်ဘျးစဲလၢအကဲတၢ်မၤစၢၤ

- တၢ်မၤလိမၤဘိအလံာ်ဘိတဖၣ် ([Learning packages](#))
- နီၣ်ခိနီၣ်သးကွၢ်ဂီၢ်တလၢတပျဲတဆူၣ်တချ့တၢ်မၤလိမၤဒီးဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၢ် ([Disability learning and support advice](#))
- တၢ်တၢ်သကဲာ်ပဝးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲအဖိးအလီ - တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢမိၢ်ပၤတဖၣ်အဂီၢ် ([Behaviour support toolkit-support for parents](#))
- မၤစၢၤန့ၣ်ဖိလၢတၢ်ကမၤလိန့ၣ်တၢ်လၢဟံၣ်တက့ၢ် ([Helping your child learn from home](#))
- [Kids Helpline](#) န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်စၢၤတြိလၢယါလီၤတဲစီအတၢ်တၢ်ပိၣ်ဟ့ၣ်ကူၢ်ဟ့ၣ်ဖးအတၢ်မၤစၢၤလၢတယုတၢ်အပူၤထဲတခါလၢသးစၢၤအသး အိၣ်ဂ့ၢ်န့ၣ်တုၤ၂၅ န့ၣ်အဂီၢ်လီၤ။ ကိးဘၣ် 1800 55 1800 တက့ၢ်။

လီၤတဲစီအတၢ်ကတိၢ်ကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲး တၢ်မၤ

ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဆဲးကျိးကိတၢ်ဒီးလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဃာ်ဒီးအဲး ကလံးကျိၣ်န့ၣ်ကိးဘၣ်လီၤတဲစီတၢ်ကတိၢ်ကျိးထံအတၢ် မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ တဖၣ်လၢ 131 450, တဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးန့ၣ်ကျိၣ်လၢန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးဃုန့ၣ် ပုၤတူၢ်လိၣ်လီၤ တဲစီလၢကကိးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ကိတၢ်က့ၢ်။ ပုၤတူၢ်လိၣ်လီၤတဲစီတၢ်ကိးကမၤန့ၣ်ပုၤကတိၢ်ကျိးထံ တၢ်တဂၤလၢလီၤတဲစီအလီၤလၢတၢ်ကမၤစၢၤဃာ်ဒီး နတၢ်တဲသကိး တၢ်န့ၣ်လီၤ။ လၢတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတခါအံၤအဂီၢ်တၢ်တယုန့ၣ်ဒီးအပူၤဘၣ်။