

လာမိပ်ပဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤကွၢ်ဖိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖဲနံၤသဘျီဒိတကတီၢ်ညါအဆၢကတီၢ်

မ့ၢ်တၢ်မၤသးအနံၣ်ဖးဒိၣ်တနံၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤဟ့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်
တၢ် ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဆူမိပ်ပၢ်,
ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိအဆိၣ်ထွဲ မၤစၢၤဝဲ ဒၣ်ဖိသၣ်
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်
ဃုာ်ဒီးပုၤသးစၢ်တဖၣ်ဖဲလၢကွၢ်အနံၤသဘျီဒိတကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဖိးစၢၤမၤစၢၤ တဖၣ်လၢတၢ်တုၤထီၣ်ဝဲဒ်
တၢ်မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤအသိး န့ၣ်လီၤ..

အဂ့ၢ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၣ်ကစၢ်အဂီၢ်, တၢ်နၢ်ပၤဒီးတၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်
ကျဲၤလီၤနတၢ်သးပလၢၢ်, အိၣ်ဒီးတၢ်သးစၢ်ဆၢ, သုးသးကညီၤလီၤနီၣ်က
စၢ်သး, သမံထံကွၢ်တၢ်လၢအတလီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်ဒီးကတဲာ်ကတီၢ်
သးလၢတၢ်ဆိတလဲအဂီၢ်.

တၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနီၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢ အဂ့ၢ်တပၤ

ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်န့ၣ်ပုၤသးစၢ်ဖိတဖၣ်လၢ-

- တၢ်ဂဲၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမၤစၢၤထီၣ်ဝဲဒၣ်အဝဲသ့ၣ်
အသးတၢ်ပလၢၢ် ဒီးနီၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.
- ဟံၣ်တၢ်မံတၢ်ဂဲၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ရဲဒိၣ်လၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ
ဝဲဒၣ်နသးဒီးနသးတၢ်ပလၢၢ် အတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်
- ဃုထံၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဘျးဒီးမၤဒီးတၢ်မၤကျဲခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
- ရူလိာ်ဆဲးကျိးဆဲးကျိးဒီးဟံးန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီး
နတံၤသကိးဒီးပုၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးနတဖၣ်
- ဟံးန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်လၢအမုၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်
- ကျဲးစၢးကတီၢ်တၢ်လၢအမုၢ်ဒီးအဂ့ၢ် - ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်
အဝဲသ့ၣ်လၢအတမ့ၢ်ပုၤထဲတဂၤဇီၤ
- ဃုမၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤစဲၣ်နီၣ်ဖဲန့ၣ်လိာ်ဘၣ်အခါ.¹

ဝဲၤကျိၤမၤလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤအတၢ်ဟူး
တၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်စးထီၣ်တၢ်တဲသကိးလၢ

တီၤဖျၢၣ်ကွၢ်အမိပ်ပဒီးပုၤကွၢ်တၢ်ဖိအ ဂီၢ်ဒီးဖိသၣ်လၢ
အမၤလိတီၤထီၣ်ကွၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပလၢၢ်ဘၣ်ဒ်န့ၣ်သိး—တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတၢ်သးစၢ်ဆၢဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ
လၢကွၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်. သးလၢပုၤဒီးတၢ်မံာ်မုၢ်နါဆၢဟ့ၣ်နတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်



တပ်နီလီသုန် မုတမု ပုသးစင်တဂါဂါ ဘဉ်သုဉ်သုဉ် လိဉ်ဘဉ် ဝဲဒဉ်သးတင်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အတင်မၤစၢၤ

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တနီၤနီၤအဖီခိဉ်, တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖဉ်အံၤ တမ့ၢ် တၢ်လၢပဲၤ ထီဉ်ဘးဝဲလၢတၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤနီၤသးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ လၢအဂ့ၤတပၤ အဂီၢ်ဘဉ်န့ဉ်လီၤ.

ဟံသုဉ်ဟံသးဒီးဃုထံဉ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤစဲဉ်နီၢ်လၢတၢ်ဆိတလဲမၤအသးဖဲ အပူၤကွံာ်ခံန့ၢ် မုတမု အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အတင်မၤစၢၤ—

- တအိဉ်ဒီးတၢ်သးစဲ မုတမု တသးစဲန့ဉ်လီၤပုဉ်သုဉ်သုဉ်သုဉ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ လၢအမုဉ်ဘဉ်အိဉ်ဒ်ညီဉ်န့ဉ်အသး
- တူၢ်ဘဉ် “တမုဉ်တလၢ”, သးတၢ်ဆိဉ်သန့ မုတမု ကိၢ်တၢ်ဂီၤ တၢ်တမုဉ်ဒ်ညီဉ်န့ဉ်အသး
- တၢ်လၢအမၤညီဉ်န့ဉ်သးတဖဉ်ကီၢ်ခဲန့ဉ်ထီဉ်
- သုဉ်အန့သးအညီ မုတမု သးဒိဉ်ထီဉ်ညီ
- မၤတၢ်လၢအလီၤပျံၤလီၤဘဉ်ယိဉ်တဖဉ်, ဒ်အမုဉ်တၢ်စူးကါသးခိဉ်ကိၢ်မိၤ မုတမု ကသံဉ်မူၤဘျီး
- တကန့ဉ်ဃုဉ်တၢ် မုတမု တူၢ်ဘဉ်လၢအသုဉ်ဃၢသးဃၢ
- အိဉ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်သးစၢၤဆၢဒီးတၢ်ထီဉ်ဟူးထီဉ်ဂဲၤသး
- အိဉ်ဒီးတၢ်ဆိမိဉ်ဆိမးလၢအတဂ့ၤတကပၤအါမး

- တၢ်မံတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်အိဉ်တၢ်အိဉ်ဆိတလဲသး.^{2 3}

ပုသးစင်တဖဉ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤလိာ်သးကဒဲဒဲ

ပုသးစင်တဖဉ်အါတက့ၢ်ထံဉ်လိာ်အိဉ်သကိးသးတဂါစုဉ်စုဉ်လၢ တၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤအဂီၢ်တချ့ဖဲဃုထံဉ်ပုၤနီၢ်ဒိဉ်တၢ်မၤစၢၤ မုတမု ပုၤရဲဉ်ကျဲၤမၤစၢၤတၢ်ဖိအအိဉ်န့ဉ်လီၤ.

ပုသးစင်တဖဉ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤလိာ်သးကဒဲဒဲသ့ဒီဖျိ—

- ဆဲးကျိး 000 ဖဲနသကိးမုဉ်လိဉ်ဘဉ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤ မုတမု အိဉ်ဖဲ တၢ်မၤဆါလီၤအနီၢ်ကစၢ်သးအခါ မုတမု အဂါတဖဉ်
- ဆဲးကျိးဒီးတံၤသကိးအဂါ, ဟ့ၢ်အိဉ်တၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤဒီး ဒုးသုဉ်ညါအိဉ်လၢနကိၢ်တၢ်လၢအဂီၢ်
- ဒုးသုဉ်ညါအဝဲသုဉ်အတံၤသကိးလၢအဝဲသုဉ်အဲဉ်ဒီးတဲဘဉ်ပုၤနီၢ်ဒိဉ် လၢအန့န့ၢ်အိဉ်သ့ဘဉ်ဃးဒီးအတၢ်ဘဉ်ယိဉ်အဂ့ၢ်.

အိဉ်ဒီးတၢ်တဲသကိးအကလုာ်တဖဉ်အံၤကမုဉ်တၢ်လၢအကီ လၢပုသးစင်အ ဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤတံၤသကိးအကျိၤအကျဲတ ဖဉ်အိဉ်ဖျါဝဲဝဲ headspace ဟံးယဲၤသန့အပူၤ—

[ကျိၤကျဲၤလၢတၢ်မၤစၢၤတံၤသ](#)

[ကိးဖဲအကွၢ်ဆၢဉ်မဲာ်တၢ်ကိတၢ်ခဲအဆၢကတီၢ်](#)

¹ headspace – မိၢ်ပၢ်တဖဉ်အတၢ်န့ဉ်ကျဲဘဉ်ထွဲ ကိုအတၢ်ဂ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်သးဆိဉ်တၢ် <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/>

² headspace ‘ဒိဉ်န့ဉ်သးအတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီးန့ၢ်’ လံာ်တယၢ် <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf>

³ headspace – နကဘဉ်တဲတၢ်ဒီးန့ဉ်ဘဉ်ဃးဆိဉ်န့ဉ်အတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒ်လဲဉ်အဂ့ၢ် <https://headspace.org.au/dads/>



တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

- **န့ၣ်လီၤကဝီၤ GP**
- **တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး-** Victorian ပဒိၣ်တီၤထီၣ်ကိမိ, ဃုာ်ဒီးပုၤလၢအဖျိထီၣ်ကိမိအလီၤခံ, န့ၣ်လီၤမၤန့ၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး အတၢ်မၤစၢၤထဲ headspace အအိၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်သဘျီအကတီၢ်အံၤ, န့ၣ်ကိမိမၤစၢၤလီၤနီၢ်ကစၢ်သးလၢတၢ်ကိးဝဲဒၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ် **လီၢ်ကဝီၤ headspace ဖဲတၢ်**.
- **ehedspace:** 1800 650 890
www.headspace.org.au/ehedspace
- **Kids Helpline:** 1800 551 800
www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline:** 13 11 14
www.lifeline.org.au
- **Beyond Blue:** 1300 224 636
www.beyondblue.org.au
- **Head to Help:** 1800 595 212
www.headtohelp.org.au
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467
www.suicidecallbackservice.org.au
- **ဟံၣ်ဖိဃီတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်မၤ (Family violence information and support services)**
- **ဆဲးကျိး 000** ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤ

ပဘူးထီၣ်စ့ၢ်ကိးလၢမ့ၢ်အူအိၣ်တဖျိထဲ Eastern Victoria ဖဲ 2019-2020 တၢ်ကိၢ်ခါအဆၢကတီၢ်ပွဲၤထီၣ်တနံၣ်န့ၣ်လီၤ. နံၣ်ဆၢက့ၤအလီၢ် အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမၤကနိး မ့တမ့ၢ်မၤသ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဖိသၣ်ဒီး သးစၢ်အသးဖဲလၢတၢ်မၤအသးတမံၤဃီဒ်ပလဲၤခီဖျိတ့ၢ်လံ ဖဲတၢ်မၤသးအခါ.

လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဝဲဒၣ်ဖဲသၣ်ဒီးသးစၢ်ဖဲခွၢ်ကတီၢ်အံၤအဂီၢ်—

- **Emerging Minds:** တၢ်ကဲထီၣ်သးလၢ ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ပျံၤတၢ်ဖး- တၢ်ဆၢက့ၤတဘျီအလီၢ်ဒီး တၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဝဲအဂၤတဖျိ
- **Trauma and Grief Network:** တၢ်န့ၢ်ပၤဒီးတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဆၢက့ၤတနံၣ်တဘျီ အတၢ်ခီဆၢတဖျိ

ဟံၣ်ဖိဃီတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖျိ

- **Safe Steps:** 1800 015 188
www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732
www.1800respect.org.au
- **What's okay at home:**
www.woah.org.au
- **ဟံၣ်ဖိဃီတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ**

Eastern Victoria မ့ၢ်အူအိၣ်တဖျိ —
ပွဲၤထီၣ်တနံၣ်



ကိုတဖန်

တၢ်ဒိသဒၢတၢ်မၤဆါလီၤနီၢ်ကစၢ်သးဒီးတၢ်မၤသံ လီၤသးအတၢ်မၤစၢၤ

- [တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်တီၢ်ကျဲၤ](#)

(ReachOut)

- [တၢ်မၤနုၤလၢန့ၢ်ဒီးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်မၤဆါလီၤနီၢ်ကစၢ်သးအဂ္ဂီၢ်](#)

(headspace)

- [တၢ်အကျိၤအကျဲလၢတၢ်မၤစၢၤဝဲဒၣ်ပုၤတဂၤဂၤဖဲအဲၣ်ဒီးမၤသံလီၤသးအခါ](#)

- (SANE Australia)

headspace မိၢ်ပၢ်တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ပၢ်ဘၣ် ဃးဒီးသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ္ဂီၢ်

- လီၢ်ကဝီၤ headspace စဲထၢၣ်တဖၣ် မၤဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်ဖဲ ကိုပျၢ် နံၤ သဘျုးလၢတၢ်ဟ့ၣ်ဆူၣ်ထီၣ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဒ်သိးအက န့ၢ်ပၢ်ဘၣ်ဃးဒီးသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ္ဂီၢ်ဒီးတၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်မၤကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤသး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ္ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးတၢ်ဆဲးကျိးအနံၤအသိအဂီၢ်— headspaceschools@headspace.org.au
- ထံကီၢ် headspace မၤသကိးတၢ်ဒီးကူၣ် သ့ဝဲၤကျိၤဒီး တၢ်သိၣ်လိန့ၣ်လိလၢတၢ်ဆုၤသီဝဲဒၣ်မိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိ twilight webinars တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်ခံၣ်လၢတၢ်တဲဘၣ်ဃး-

- တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤသးစၢ် – တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ, တၢ်သံကွၢ်, တၢ်ဆဲးကျိး (မုၢ်လွံၢ်နံၤ, လၢဒိၣ်စဲဘၣ် ၁၀ သီ, ၂၀၂၀_

[တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်န့ၢ်ဆဲးလီၤမံၤဖဲအံၤ](#))

- ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤသးစၢ်လၢတၢ်လဲလိာ်အဆၢကတီၢ်စးထီၣ် တီၤ ဖုၣ်တုၤတီၤထီၣ် (မုၢ်ခံၣ်နံၤ, လၢဒိၣ်စဲဘၣ် ၁၅ သီ, ၂၀၂၀_ [တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်န့ၢ်ဆဲးလီၤမံၤဖဲအံၤ](#))

တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

- **ခိၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပီးလီၤတဖၣ်-**

ပၢ်ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢကွၢ်ဖိအဂီၢ်, မိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိ အတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၢၤလၢပုၤဖိသ့ၣ်ဒီးပုၤသးလၢအအိၣ်ဖဲ အဝဲသ့ၣ် အတၢ် ကွၢ်ထွဲအပူၤဃုာ်ဒီး-

- [ပုၤမၤလီၤတၢ်ဖိတဖၣ်အ \(Raising Learners Podcast Series\):](#) ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်/ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖဲနီၢ်ဆူၣ်မိၢ်ပၢ်/ ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိဖဲတၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဖီခိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ကတီၤန့ၣ်ဖိ အတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ်
- [န့ၢ်ပၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ္ဂီၢ် တၢ်မၤသးနီၢ်နီၢ် \(Orygen\)](#)
- [မၤလိန့ၢ်ပၢ်တၢ်ဃုာ်လီၤဘျါဘၣ်တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၤဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲကတီၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ် \(headspace\)](#)
- [မၤန့ၢ်သးသမူ \(လၢတၢ်ပၢၤဃာ်န့ၣ် headspace တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ္ဂီၢ်\) \(headspace\)](#)
- [ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်ပုၤသးစၢ်ဖဲနံၤသဘျုးအဆၢကတီၢ် \(headspace\)](#)

20-174(Parents)