တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲနဖိအတၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၢၤ

တၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၢၤဟဲလၢနီၣ်ခိမိၢ်ပှၢ် ခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣချ့

လၢပှၤဖိသၣ်ဒီးပှၤသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ် တၢ်အိၣ်၀ဲအါမံၤလၢအသူၣ်ထီၣ်တၢၠအိၣ်မုာ်အိၣ်ပၢၤလၢအဂ့ၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤႋ တၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၢၤ ဟဲ၀ဲသ့လၢ-

* တၢ်နၢ်ပၢၢ်ဒီးတၢ်ပၢဆှၢရဲၣ်ကျဲၤအ၀ဲသ့ၣ်အသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်
* အိၣ်ဒီးတၢ်ရ့လိာ်မုာ်လိာ်လၢအဂ့ၤ
* လဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်မၤနၢၤတၢ်
* စူးကါပတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်တဖၣ်
* နုာ်လီၤပၣ်ဃုာ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အပူၤ အိၣ်ဒီးတၢ်မံတၢ်ဂဲၤအါအါဒီးအီၣ်ဂ့ၤဂ့ၤႋ

တၢ်အိၣ်၀ဲအါမံၤလၢနမၤအီၤသ့ဖဲဟံၣ်လၢကမၤစၢၤသူၣ်ထီၣ်ဒီးမၤဂၢၢ်မၤကျၢၤနဖိအတၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၢၤန့ၣ်လီၤႋ

**တၢ်စံးထီၣ်ပတြၢၤ တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဒီးတၢ်သးစၢၢ်ဆၢလၢအဂ့ၤ**

တၢ်စံးထီၣ်ပတြၢၤမၤစၤနဖိလၢအကအိၣ်ဒီးတၢ်သးမုာ် လၢအကသ့ၣ်ညါလီၤက့ၤနီၢ်ကစၢ်အလုၢ်အပှ့ၤဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်နာ်လီၤသးန့ၣ်လီၤႋ တၢၠအံၤဟ့ၣ်ဂံၢၠဟ့ၣ်ဘါစ့ၢ်ကီးတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပာ်သူၣ်ပာ်သးလၢအဂ့ၤန့ၣ်လီၤႋ

န-

* ပတြၢၤနဖိဖဲအ၀ဲသ့ၣ်မၤအသးလၢကျဲလၢနအဲၣ်ဒိးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤအပူၤ
* ကနၣ်ဃုာ်နဖိႋ ဂဲၤလိာ်ကွဲဒီးအ၀ဲသ့ၣ် မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတပူၤဃီ ဆှၢန့ၢ်အ၀ဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်ကစီၣ်လၢအမၤမုာ်အ၀ဲသ့ၣ်အသး သံကွၢ် ဘၣ်ဃးဒီးအ၀ဲသ့ၣ်အတၢ်သးစဲတဖၣ်
* ပတြၢၤနဖိလိၣ်ဘိသးစၢ်လၢအ၀ဲသ့ၣ်အတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
* ပျဲနဖိသ့ၣ်ညါလၢနပာ်ကဖၢလၢသးဒီးအ၀ဲသ့ၣ်ႋ

**တၢ်တဲလီၤနီၢ်ကစၢ်သးလၢအဂ့ၤတကပၤ**

တၢ်တဲလီၤနီၢ်ကစၢ်သးန့ၣ်မ့ၢ်၀ဲကျဲလၢပတဲလီၤပနီၢ်ကစၢ်အသးဒီးတၢ်ကလုၢ်လၢအအိၣ်လၢပပူၤန့ၣ်လီၤႋ တၢ်တဲလီၤနီၢ်ကစၢ်သးလၢအ ဂ့ၤတကပၤန့ၣ် မ့ၢ်၀ဲဖဲပတဲတၢၠလၢအဂ့ၤတကပၤဒီးပနီၢ်ကစၢ်န့ၣ်လီၤႋ တၢ်တဲလီၤနီၢ်ကစၢ်သးအိၣ်ဒီးတၢၠဒိဘၣ်ဖးဒိၣ်လၢပတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ် လဲၣ်ဒီးပမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤႋ

ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါနဖိလၢကတဲလီၤက့ၤအနီၢ်ကစၢ်အသးလၢကျဲလၢအဂ့ၤဒီးအမုာ်လၢအမၤဂ့ၤထီၣ်အ၀ဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၢၤဒီးမၤစၢၤအ၀ဲသ့ၣ်လၢကပၢဆှၢအသးတၢ်ဆီၣ်သနံးသ့န့ၣ်တက့ၢ်ႋ ဖဲနနၢ်ဟူအ၀ဲသ့ၣ်တဲလီၤအသးလၢအတဂ့ၤတ၀ါဘၣ်အခါ

န-

* ထုးန့ၢ်အ၀ဲသ့ၣ်အတၢ်သးစၢၢ်ဆၢ
* သံကွၢ်အ၀ဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအကဲဘျုးအါထီၣ်
* မၢအ၀ဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအကဲဘျုးအါထီၣ်
* ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါနဖိလၢက"ကတိၤ"တၢ်ဒီးအ၀ဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်အသးဒ်ကျဲလၢအ၀ဲသ့ၣ်ကကတိၤတၢ်ဒီးအတံၤသကိးတံၢ်နီၢ်အသိး
* မၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်နဖိဒီးအ၀ဲသ့ၣ်အတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မၤတၢ်ကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်တဖၣ်ထီဘိတက့ၢ်ႋ

**ပၢၤဃာ်တၢ်ရ့လိာ်မုာ်လၢအဂ့ၤ**

တၢ်ရ့လိာ်မုာ်လိာ်လၢအဂ့ၤဒီးနဖိန့ၣ် အရ့ဒိၣ်၀ဲဒၣ်လၢနကဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤအတၢ်အိၣ်ဘီၣ်အိၣ်ညီန့ၣ်လီၤႋ

* ဟ့ၣ်ခီဟ့ၣ်နီၤလီၤဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်မၤအသးလၢအပူၤကွံာ်တဖၣ်ဒီးတၢ်စံၣ်ဃဲၤတဲဃဲၤတဖၣ်တပူၤဃီ
* အီၣ်သကိးတၢ်အီၣ်တပူၤဃီကိးနၤဒဲး
* ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဒီးပၢၤဃာ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိမူးလီၤဆီတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်လၢအမၤညီနုၢ်အီၤတဖၣ်
* ပှၤတ၀ၢပှာ်ဘျးစဲတဖၣ်အရ့ဒိၣ်၀ဲဒၣ်လၢနဖိအတၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤႋ မၤစၤနဖိလၢကဆဲးကျိးဒီးအတံၤသကိးထီဘိ န့ၣ်အရ့ဒိၣ်၀ဲဒၣ်န့ၣ်လီၤႋ

**ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါ မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ညါပာ်သူၣ်ပာ်သး**

တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢၢ်န့ၣ်မ့ၢ်၀ဲတၢ်ကနၣ်ဃုာ်နဆိကမိၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်ဒီးတၢ်လၢနထံၣ် နၢ်ဟူ အီၣ်ဘၣ်ဒီးနၢဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤႋ တၢ် အံၤခီဆၢညါလိာ်အသးဒီးတၢ်မၤတၢ်ပစုာ်ပတ့ၤဒီးတၢ်မၤတၢ်သ့တဘျုးမံၤလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်ခီန့ၣ်လီၤႋ တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ် ညါနၢ်ပၢၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤအသးအခဲအံၤခဲအံၤအကတီၢ်လၢတမ့ၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးဒီးခါဆူညါ မ့တမ့ၢ် အပူၤကွံာ်ဘၣ်န့ၣ် လီၤႋ

တၢ်အံၤမၤဒ်သိးပကပာ်သူၣ်ပာ်သးအါထီၣ်ဒီးပတၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးမၤစၢၤပှၤလၢပကမၤစှၤလီၤသးအတၢ်ဆီၣ်သနံး ဒီးတၢ်သူၣ်ကိၢ်သးဂီၤန့ၣ်လီၤႋ တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးဆးဆ့ၣ်ဒ့ၣ်န့ၣ်မၤစၢၤပှၤလၢပကမၤကယီလီၤပသးသ့ဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်မၤအါထီၣ်တၢ်အိၣ် ဘှံးအိၣ်သါဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါန့ၣ်လီၤႋ

လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးဆးဆ့ၣ်ဒ့ၣ်ဒီးပှၤဖိသၣ်ဒီးပှၤသးစၢ်န့ၣ် ကွၢ်- [တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဂ့ၤ](http://www.smilingmind.com.au/) ([Smiling Minds](http://www.smilingmind.com.au/))

**အိၣ်ဒီးတၢ်သူၣ်ဂ့ၤသး၀ါဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါဆၢတၢ်ဘျုးတၢ်ဖှိၣ်**

တၢ်သ့ၣ်ညါဆၢက့ၤတၢ်ဘျုးတၢ်ဖှိၣ်အံၤ ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကသ့ၣ်ညါပာ်ပနီၣ်ဒီးမၤလၤကပီၤပှၤဒီးတၢ်လၢပအဲၣ် ဒိးစံးစဘျုးစံးဖှိၣ်အီၤန့ၣ်လီၤႋ တၢအိၣဒီးတၢ်သူၣ်ဖှံသးညီန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဒိဘၣ်ဖးဒိၣ်လၢပတၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၢၤအဖီခိၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်အံၤမၤ ဆူၣ်ထီၣ်တၢ်ရ့လိာ်မုာ်လိာ်ဒီးကဒုးအိၣ်ထီၣ်ပှၤလၢပကဆိကမိၣ်တၢ်လၢအဂ့ၤတကပၤန့ၣ်လီၤႋ

နမၤစၢၤနဖိသ့လၢကမၤလိသ့သးဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါဆၢက့ၤတၢ်ဘျုးတၢ်ဖှိၣ် ခီဖျိတဲသကိးတၢ်ဒီးအ၀ဲသ့ၣ်ဘၣ်ဃးဒီး-

* တၢ်လၢမၤသးခုအ၀ဲသ့ၣ်
* တၢ်လၢထိၣ်ဟူးထိၣ်ဂဲၤထီၣ်အ၀ဲသ့ၣ်အတၢ်သးသဟီၣ်
* ပှၤဒီးတၢ်လၢကဟုကယာ်အ၀ဲသ့ၣ်
* တၢ်လဲၤခီဖျိဒီးတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်လၢအ၀ဲသ့ၣ်အဲၣ်ဒိးလၢနက
* မၤစၢၤအ၀ဲသ့ၣ်ပာ်သူၣ်ပာ်သးဒီးတၢ်လၢအမၤမုာ်မၤလၤအ သးတဆံးတက့ၢ် ဒ်အမ့ၢ် ကလံၤဖိနဲအူ မ့တမ့ၢ် ကတံၤအူကသုၣ်ကသုၣ်န့ၣ်လီၤႋ

တၢ်ဂ့ၤလၢပှၤဂၤအဖီခိၣ်စ့ၢ်ကီးဆီၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၢၤန့ၣ်လီၤႋ တၢ်အံၤမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သူၣ်မုာ်သးမုာ်ဃုာ် ဒီးတၢ်အဲၣ် တၢ်သးကညီၤဒီးတၢ်ဒိသူၣ်ဒိသးန့ၣ်လီၤႋ တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သူၣ်ဂ့ၤသး၀ါမၤစၢၤပှၤကသူၣ်ထီၣ်ပှၤတ၀ၢဒီးမၤစှၤလီၤသးအတၢ် ဆီၣ်သနံးန့ၣ်လီၤႋ

ဃုာ်ဒီးနဖိ မၤကျိၤကျဲစရီတဖၣ်လၢအ၀ဲသ့ၣ်အသးကဂ့ၤဒီးအဟံၣ်ဖိဃီဖိ တံၤသကိးဒီနပှၤတ၀ၢန့ၣ်လီၤႋ တပူၤဃီ ဃုထၢတၢ်စှၤမံၤ လၢကမၤလိသ့သးလၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သူၣ်ဂ့ၤသး၀ါန့ၣ်တက့ၢ်ႋ

**မၤအါထီၣတၢ်ဃုမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ**

တၢ်အံၤကကီခဲ၀ဲဒၣ်လၢကဃ့တၢ်မၤစၢၤ ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အံၤအရ့ဒိၣ်လၢနဖိသ့ၣ်ညါလၢတၢ်အံၤအနိၣ်ခ့ၣ်၀ဲဒၣ်န့ၣ်လီၤႋ ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ တၢ်ဃုကွၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢနဖိအပူၤခီဖျိ-

* သံကွၢ်တၢ်မၤအသးဒ်လဲၣ်
* တဲဘၣ်အ၀ဲသ့ၣ်လၢတၢ်အံၤအၣ်ခ့ၣ်ဖဲအ၀ဲသ့ၣ်မ့ၢ်သးအုး မ့တမ့ၢ် သးဘၣ်တံာ်တာ်အခါန့ၣ်လီၤ
* ဒိကနၣ်အီၤတအိၣ်ဒီးတၢ်စံၣ်ညီတဲာ်ဖဲအ၀ဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်နတၢ်ဆီၣ်ထွဲအဲခါ
* ဟ့ၣ်လီၤပှၤလိၣ်ဘိသးစၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအကလုာ်ကလုာ်ဘၣ်ဃးဒီးကလဲၤမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဖဲအ၀ဲသ့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်၀ဲအ ခါန့ၣ်တက့ၢ်ႋ

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်အဂီၢ် ကွၢ်- [အံးထွဲကွၢ်ထွဲနဖိအခိၣ်နူာ်ဒီးသးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx)

**ပာ်လီၤတၢ်ဘျၢတဖၣ်ဒီးတၢ်ပာ်ပနီၣ်တဖၣ်**

တၢ်ဘျၢဒီးတၢ်ပာ်ပနီၣ်လၢအဆှံတဖၣ်န့ၣ် မၤစၢၤဖိသၣ်ဒီးပှၤသးစၢ်တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢအပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤႋ ဒုးပၣ်ဃုာ်နဖိလၢတၢ်ဒုးအိၣ် ထီၣ်တၢ်ဘျၢတဖၣ်ဒီးအ၀ဲသ့ၣ်ကတူၢ်လိာ်၀ဲတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အါထီၣ်န့ၣ်လီၤႋ တၢ်ဘျၢလၢတၢ်တဲကျဲၤတဖၣ်မ့ၢ်၀ဲ ကျဲလၢအဒုးနဲၣ်၀ဲဒၣ် လၢနပာ်ကဲအ၀ဲသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပှဲၤန့ၣ်လီၤႋ

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်အဂီၢ် ကွၢ်- [တၢ်ကွၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ပှၤဖိသၣ်ပှာ်ဘျးစဲ](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing) ([Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/))

**မၤန့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲဘၣ်ဃးဒီးနဖိ**

နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးဒီးနဖိအတၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၢၤန့ၣ် ဆဲးကျၢနဖိအကၠိတက့ၢ်ႋ စးထီၣ်ဒီးအ၀ဲသ့ၣ်အတီၤကၠိသရၣ် နံၣ်တီၤပတီၢ် ပှၤပၢဆှၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၢၤခိၣ်နၢ်တက့ၢ်ႋ

နဆဲးကျိး [Parentline](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) 13 22 89 – လီတဲစိတၢ်မၤစၢၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢပှၤဖိသၣ်လၢအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်သီတုၤ 18 နံၣ်အမိၢ်ပၢ်ဒီး ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်သ့စ့ၢ်ကီး လီၤႋ ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ်လၢတၢ်ခူသူၣ်ဒီးတၢ်တပာ်ဖျါထီၣ်အမံၤဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ လၢတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ပီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤႋ