# လၢမိၢ်ပၢ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲလုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ် (တီၤဖုၣ်)

တၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢတၢ်ကပာ်နဖိပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်

တၢ်နဲၣ်ကျဲတခါအံၤဟ့ၣ်၀ဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးဂံၢ်ထံးလၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်,ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်လၢတၢ်ကဆီၣ်ထွဲဖိသၣ်လၢကအိၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးဖဲသူ၀ဲဒၣ်ပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

## တီၤဖုၣ်ကၠိဖိဒီးပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်

မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးမူဒါအခိၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ကနဲၣ်အ၀ဲသ့ၣ်အဖိဖဲဖိသၣ်တဖၣ်ကွၢ်မၤလိတၢ်လၢလီပှာ်ယဲၤအပူၤအကတီၢ်ဒီးစးထီၣ်မၤလိတၢ်လၢကကွၢ်ဃု,လိာ်ကွဲဒီးမၤတၢ်ဒီးပှၤဂ့ၢ်၀ီအတၢ်ရ့လိာ်ဘၣ်ထွဲအခါန့ၣ်လီၤ.

မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်တဖၣ်ကတဲာ်ကတီၤပာ်အ၀ဲသ့ၣ်အတီၤဖုၣ်ကၠိဖိလၢအကအိၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးလၢပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်အလိၤဖဲဖိသၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တသူတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအခါဒၣ်လဲာ်န့ၣ်သ့လီၤ. နမၤတၢ်အံၤသ့ခီဖျိတၢ်  
သူၣ်ထီၣ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်လုၢ်လၢ်လၢအဂ့ၤတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤသ့ၣ်ညါသးဒီးလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးန့ၣ်သ့လီၤ.

နမၤလိအါထီၣ်မ့ၢ်တၢ်ကမၤစၢၤနဖိစးထီၣ်အ၀ဲသ့ၣ်အလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်အတၢ်လဲၤလၢ [eSafety Commissioner အပှာ်ယဲၤသန့](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough) န့ၣ်သ့လီၤ.

နမၤလိန့ၢ်စ့ၢ်ကီးဘၣ်ဃးပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်,ဂ့(မ),အဲး(ဖ)ဒီးအ့ထၢၣ်နဲးအလီၢ်အကျဲအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်လၢ [eSafety Guide (လီပှာ်ယဲၤတၢ်ပူၤဖျဲးအတၢ်နဲၣ်ကျဲ)](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide), ပာ်ဃုာ်အဲး(ဖ)လၢအအိၣ်ခဲလၢာ်တဖၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်, အ၀ဲသ့ၣ်တၢ်ပာ်ပနီၣ်သးနံၣ်အစှၤကတၢၢ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်,မ့ၢ်တၢ်ကဒီသဒၢနီၢ်တဂၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးမ့ၢ်တၢ်ကပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဲး(ဖ)အပူၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်သ့လီၤ.

## ဆီၣ်ထွဲလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်လဲၤခီဖျိလၢအဂ့ၤဒီးအပူၤဖျဲးလၢနဖိအဂီၢ်

ဂံၢ်ထံးတၢ်မၤစၢၤအိၣ်၀ဲဒၣ်တဘျုးမံၤလၢကဆီၣ်ထွဲနၤလၢတၢ်ကဆီၣ်ထွဲနဖိလၢကမၤန့ၢ်တၢ်လဲၤခီဖျိလၢအပူၤဖျဲးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

* [eSafety Commissioner အပှာ်ယဲၤ](https://www.esafety.gov.au/) သန့ဟ့ၣ်၀ဲဒၣ်-
  + [eSafety မိၢ်ပၢ်တဖၣ်](https://www.esafety.gov.au/parents/) အကဘျံးပၤလၢအပာ်ဃုာ်-တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ[လၢမ့ၢ်တၢ်ကတဲသကိးတၢ်အါအါဘၣ်ဃးတၢ်  
    ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်အတညီတဘှါတဖၣ်ဒ်လဲၣ်](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations)အဒိဒ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်ဘ့ၣ်ဆ့အတၢ်ဂီၤတၢ်ဖီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
  + လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ထံၣ်တဲသကိးတၢ်webinars မ့ၢ်တၢ်ကဟ့ၣ်မိၢ်ပၢ်,ပှၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်တဖၣ်ဒီး  
    တၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢၢ်, တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးပီးလီလၢတၢ်ကဆီၣ်ထွဲလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်လဲၤခီဖျိလၢအပူၤ  
    ဖျဲးတဖၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲတီၤဖုၣ်ကၠိဖိသၣ်လၢကနၢ်ပၢၢ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲဒီးလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်ဘၢ  
    က၀ီၤတဖၣ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်ကဆီၣ်ထွဲနဖိဃုာ်ဒီးတၢ်လိာ်ကွဲလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
  + [တၢ်ဂီၤမူဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အကဘျံးလၢအကြၢးဘၣ်လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အဂီၢ်](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family) န့ၣ်အိၣ်၀ဲဒၣ်လၢကျိာ်တဘျုး  
    ကျိာ်အပူၤ လၢတၢ်ကဆီၣ်ထွဲနဟံၣ်ဖိဃီဖိကအိၣ်ဆိးပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်,တၢ်စးထီၣ်သူပှၤ  
    ဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်,လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်လိာ်ကွဲလၢအပူၤဖျဲးဒီးမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဖဲနဖိန့ၣ်တၢ်မ့ၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်အီၤ  
    လၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
  + [eSafetykids](https://www.esafety.gov.au/kids) ကဘျံးပၤန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဂ့ၤလၢဖိသၣ်အဂီၢ်လၢနနီၤဟ့ၣ်အီၤဒီးနဖိသ့လၢအပၣ်  
    ဃုာ်မ့ၢ်အကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤဖဲပှၤလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တဂၤဂၤမ့ၢ်အၢသီလၢအဖီခိၣ်အခါ,တၢ်အိၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်,တၢ်နီၤလိာ်သးတၢ်ဂီၤဒီးနီၢ်တဂၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.
* [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers) ဟ့ၣ်ဂံၢ်ထံးတၢ်မၤစၢၤပညိၣ်လီၤလၢ [လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးဒီး လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်  
  တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ် (cybersafety and cyberbullying)](https://www.vic.gov.au/advice-sheets-students#cyberbullying) လၢတီၤဖုၣ်ကၠိဖိဒီးဂံၢ်ထံးတၢ်မၤစၢၤအကဘျံးလၢပ  
  ညိၣ်လီၤလၢ [မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents). နမၤန့ၢ်သူစ့ၢ်ကီး [လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အက  
  ဘျံးတဖၣ်](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx) လၢသးပှၢ်လၢအဘၣ်ယိၣ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်ခီဖျိ Bully Stoppers တက့ၢ်.
* [Alannah and Madeline Foundation](https://www.alannahandmadeline.org.au/get-involved/partners?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_id=19652999729&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwiOy1BhDCARIsADGvQnAarqelew9JkNgx_UkpPQMVpUHDZL8Up_L3hqlKYeuFzlfju5e4w7UaAuu3EALw_wcB) ဟ့ၣ် [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18), လၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးအလီၢ်လၢမိၢ်ပၢ်  
  တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပာ်ဃုာ်ဂံၢ်ထံးလၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီလၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးတၢ်ကဲထီၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအသူၣ်  
  ဆးသးဆးလၢတၢ်ကွၢ်လီအမဲာ်သၣ်,တၢ်ကွၢ်ဃုကျိၤကျဲဘၣ်ထွဲဒီးလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်ဒီးတၢ်ဃုထၢ,ဒီသဒၢဒီးလိာ်ကွဲဂ့(မ)လၢဖိသၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
* [Raising Children Network (တၢ်ဒုးဒိၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်အပှာ်ယဲၤဘျးစဲ)](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology) ဟ့ၣ်၀ဲဒၣ် ဂံၢ်ထံးတၢ်မၤစၢၤလၢမိၢ်ပၢ်လၢ  
  အဖိမ့ၢ်တီၤဖုၣ်ကၠိဖိတဖၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီဒ်သိးဒီးတၢ်ကွၢ်လီအမဲာ်သၣ်အဆၢကတီၢ်လၢအဆူၣ်ချ့,ဒံၤကၠံၣ်တၢၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်အိၣ်မူ,ဒံၤကၠံၤတၢၣ်တၢ်လိာ်ကွဲဒီးတၢ်မၤလိဒီးလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢဖိသၣ်တဂၤမ့တမ့ၢ်သးစၢ်တဂၤဘၣ်တဘၣ်ကလိၣ် ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤမ့ၢ်၀ဲ

ဖိသၣ်တဂၤအလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးလၢအတဂ့ၤတခါလၢအ၀ဲသ့ၣ်အဖီခိၣ်ဖဲအ၀ဲသ့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်စ့ၢ်ကီးဒီးတၢ်တဘၣ်လိာ်ဖိးဒ့လၢတဆူၣ်တချ့တခါလၢအလီပှာ်ယဲၤအချၢတၢ်အိၣ်မူဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တဘျီတခီၣ်,နဖိကဒုးနဲၣ်တၢ်ပနီၣ်လၢအ၀ဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်လဲၤခီဖျိလၢအတဂ့ၤတဖၣ်  
မ့တမ့ၢ်အ၀ဲသ့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ.

နဖိအံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တတဲဘၣ်နၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ဖဲလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်"တံၤသကိး"တခါမ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးန့ၣ်ဟဲဖျါထီၣ်မ့တမ့ၢ်ကီခဲအခါန့ၣ်လီၤ. အ၀ဲသ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်မဲာ်ဆှးမ့တမ့ၢ်ပာ်အသးတသ့လၢၤမ့တမ့ၢ်ပျံၤ၀ဲဒၣ်တၢ်အိၣ်သးကနး  
ထီၣ်ဆူညါန့ၣ်လီၤ.

အိၣ်စီၣ်မဲာ်စီၣ်နါလၢတၢ်ဆီတလဲလၢအအိၣ်ထီၣ်ဒီးနဖိအသကဲာ်ပ၀းမ့တမ့ၢ်အသးတၢ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ်လီၤတက့ၢ်. ကွၢ်  
ဟုၣ်တၢ်ပနီၣ်လၢအထုးယံၤကွံာ်အသး,တၢ်ပျံၤတၢ်ဖုး,တၢ်သးအုးမ့တမ့ၢ်တၢ်ရ့လိာ်ဘၣ်ထွဲအတၢ်ဆီတလဲဒီးအဟံၣ်ဖိဃီဖိမ့တမ့ၢ်အတံၤသကိးတဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ပာ်ဃုာ်-

* တၢ်သးစဲလၢပှၤဂ့ၢ်၀ီအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးတၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးတံၤသကိးတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်လိာ်ကွဲအပူၤစှၤလီၤ
* လၢကၠိမၤလိတၢ်တန့ၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်
* လီၤဘှံး,တၢ်မံတၢ်ဂဲၤတံာ်တာ်,ခိၣ်သၣ်ဃံဆါ,မဲာ်ချံဘှံး
* အတၢ်အီၣ်အီတၢ်အက့ၢ်အဂီၤဆီတလဲ
* နီၢ်တဂၤအတၢ်ကဆှဲကဆှီစှၤလီၤ
* သးစဲအဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲာ်လၢပှာ်ယဲၤသန့မ့တမ့ၢ်ဂ့(မ)တခါခါအပူၤ
* တၢ်သးဒိၣ်ထီၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်ဖဲတၢ်သံကွၢ်အီၤလၢကပာ်ကတီၢ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအခါ
* အိၣ်ဖျါအသးအ့န့မ့တမ့ၢ်သးဒိၣ်ထီၣ်ဖဲဘၣ်အိၣ်ယံၤဒီးခီၣ်ဖၠူထၢၣ်အခါ
* ထုးယံၤကွံာ်အသးလၢတံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အအိၣ်

နမၤလိန့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်လၢ [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying) အလိၤဒီး [တၢ်ပနီၣ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဖီၣ်စှီၤလၢတကြၢးတဘၣ်](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) လၢ eSafety Commissioner အပှာ်ယဲၤသန့အလိၤသ့လီၤ.

## ဖဲနဖိမ့ၢ်လဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်တမံၤလၢအတပူၤဖျဲးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်န့ၣ်ဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်

မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ထုးဖျါထီၣ်အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်သ့မ့တမ့ၢ်မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဖဲတၢ်ကဲထီၣ်အသးတခါအဂီၢ်န့ၣ်ကျဲအိၣ်အါဘိလီၤ.

* နကတိၤတၢ်ဒီးနဖိအကၠိဘၣ်ဃးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တမံၤလၢ်လၢ်လၢအကအိၣ်ဘၣ်ဖုးဒီးနၤမ့တမ့ၢ်ဖဲတၢ်တမံၤမံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးအခါန့ၣ်သ့လီၤ. ကၠိတဖၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဘျၢတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤအကျိၤအကွာ်တဖၣ်လၢအမၤစၢၤတၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. အ၀ဲသ့ၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီးနၤလၢတၢ်ကမၤလီၤတံၢ်လၢနဖိမၤန့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲဆူညါဖဲအ၀ဲသ့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်၀ဲဒၣ်အခါန့ၣ်သ့လီၤ. ဆဲးကျိးနဖိအသရၣ်သရၣ်မုၣ်မ့တမ့ၢ်ကၠိတၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးပၢၤအကရူၢ်လၢတၢ်ကစးထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ဖးအါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးနကၠိလၢ [တၢ်တြီတၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ် (Bully Stoppers)](https://www.vic.gov.au/talk-your-school)အလိၤတက့ၢ်.
* ဖဲနဖိမ့ၢ်ပၣ်ဃုာ်လၢတၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်န့ၣ်အကါဒိၣ်၀ဲဒၣ်လၢနမၤသကိးတၢ်တပူၤဃီဃုာ်ဒီးနကၠိလၢတၢ်ကဟ့ၣ်နဖိဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢအ၀ဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်၀ဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤလိန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ကမၤစၢၤနဖိဖဲတၢ်မၤသးတခါလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်ကဲထီၣ်၀ံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်ဒ်လဲၣ်လၢ [eSafety Commissioner အပှာ်ယဲၤသန့](https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2022-02/Respond%207%20-%20Tips%20for%20parents%20and%20carers%20after%20an%20online%20safety%20incident.pdf?v=1723605297575)အလိၤတက့ၢ်.
* နဆဲးကျိး eSafety အခီၣ်မံးရှၢၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးလၢ[တၢ်ကပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤတရီတပါန့ၣ်သ့လီၤ](https://www.esafety.gov.au/report). eSafety တၢ်ပာ်ဖျါထီၣ်အသနူ မၤစၢၤဖိသၣ်အမိၢ်အပၢ်လၢအလဲၤခီဖျိဘၣ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်ဒီးတၢ်မၤ  
  တရီတပါလၢအဒိးသန့ၤထီၣ်လၢတၢ်ဂီၤအဖီခိၣ်ခီဖျိတၢ်ဖံးမၤတၢ်ဒီးပျဲၤစီၢ်လၢတၢ်ကသုးကွံာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ဂီၤ  
  သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.
* ဖဲပှၤတဂၤမ့ၢ်ထိးဘၣ်နဖိဒီးတၢ်ထိးဘၣ်အံၤအမ့ၢ်တအဲၣ်ဒိး၀ဲဘၣ်ဒီးမ့တမ့ၢ်မ့ၢ်ဒုးတူၢ်ဘၣ်အ၀ဲသ့ၣ်တမုာ်တလၤဘၣ်န့ၣ်,တၢ်လၢနမၤစၢၤအီၤသ့အိၣ်၀ဲဒၣ်လီၤ. ဖးအါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဖီၣ်စှီၤဖိသၣ်လၢတကြၢးတဘၣ်အကျဲဒီးတၢ်ထိးဘၣ်  
  လၢတၢ်တအဲၣ်ဒိးအီၤဒီးမ့ၢ်တၢ်ကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်လၢ [eSafety Commissioner’s အပှာ်ယဲၤသန့](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact)အလိၤတက့ၢ်.
* Alannah and Madeline Foundation ဟ့ၣ်၀ဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ [တၢ်မၤတရီတပါလၢအဘၣ်ထွဲဒီး  
  တၢ်ဂီၤအတၢ်ကဲထီၣ်သးမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်န့ၣ်ဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်ဒီးခီဖျိတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်တ့ကဲထီၣ် (Artificial Intelligence, AI) န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်လီၢ်ဖဲတၢ်ကဃ့န့ၢ်အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

* ဆဲးကျိးဘၣ် 000 လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
* ကတိၤတၢ်ဒီးနဖိအကၠိတက့ၢ်
* ဆဲးကျိးဘၣ် [eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/report). လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကပာ်ဖျါထီၣ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤတရီတပါတက့ၢ်.
* လဲၤအိၣ်သကိးနလီၢ်က၀ီၤအ GPဖဲနမ့ၢ်အဲၣ်ဒိးကတိၤဘၣ်ဃးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဆီၣ်ထွဲအခါတက့ၢ်
* Kids Helpline: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* [Parentline](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline) ဟ့ၣ်၀ဲဒၣ်လီတဲစိတၢ်တၢၣ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢမိၢ်ပၢ်ဒီးပှၤလၢအကွၢ်ထွဲဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ပှဲၤတၢ်  
  ပာ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအတဲထီၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ခူသူၣ်အပူၤလီၤ. တၢ်အံၤပာ်ဃုာ်ပီးလီလၢတၢ်သူအ့ထၢၣ်နဲးဒီးလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်  
  တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ.
* Lifeline: 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* Beyond Blue: 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)