

# သင့်ကလေး အနိုင်ကျင့်ခံရ သည့်အခါ မည်သို့ ပံ့ပိုးပေးမလဲ



## တစ်နေ့မှာ သင့်ကလေး အိမ်ပြန်လာပြီး သူ့ အတန်းဖော်တွေက သူ့ကို အနိုင်ကျင့် နေတယ် လို့ ပြောရင် မင်းဘယ်လိုလုပ်မလဲ?

ကိုယ်ထိလက်ရောက်ဖြစ်စေ၊ လူမှုမီဒီယာပလက်ဖောင်းများ  
ပေါ်တွင်ဖြစ်စေ သူတို့ကို ဆိုးဝါးသော အမည်များခေါ်ဝေါ်ခံရ  
ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း၊ နှောင့်ယှက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ်  
စော်ကားစကားများဖြင့် ပြောဆိုကဲ့ရဲ့ ခံနေရရင် လည်းဖြစ်  
နိုင်ပါတယ်

## သင့်အနေနဲ့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ? မင်းက ဒီလိုပြောမလား။

"ကလေးတွေအချင်းချင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စ  
နှောက်ပြောဆိုခြင်းသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထသော သဘာဝ  
ဖြစ်ပါတယ်။ သင်လည်းအရမ်းခံစားစရာမလိုဘူး၊ ယင်း  
ပြောဆိုမှုတွေမှ ရှောင်ထွက်သွားလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် သူ  
တို့ကိုမသိကျိုးကျွန်ပြု ထားလိုက်ပါ။"



"မတရားဘူးဆိုတာမှန်သော်လည်း  
ပြဿနာရှာခြင်းမျိုး မပြုဘဲ မိမိ  
ရဲ့ ကျောင်းပညာရေးကိုသာ  
အာရုံစိုက်ထားပါ"



ဒီလိုပြန်ဖြေမှုတွေက သင့်ကလေးကို သူတို့ရဲ့ခံစားချက်တွေ  
ကို အလေးမထားသလို၊ နားမလည်ပေးနိုင်ရာ ခံစားစေနိုင်  
ပါတယ်။ ထို့ပြင် နှောက်ယှက် အနိုင်ကျင့်မှုလည်း ရပ်တန့်  
သွားမည်မဟုတ်သလို နောက်ဆက်တွဲ အနေဖြင့် သင့်  
ကလေးက ကျောင်းသွားဖို့ကြောက်လန့်လာနိုင်ပါတယ်။

## ဒီအစား၊ ဒီလိုကြိုးစားကြည့်ပါ။



"သူများက နှောက်ယှက်အနိုင်ကျင့်ခံရမှု  
ကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင် သူများနဲ့ မတူ ခွဲခြားခံ  
ရတယ်လို့ ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် ရှက်စရာ  
ကောင်းသလို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်၊  
မိမိတို့ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံသမိုင်းကြောင့်  
ကတော့ ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာဖြစ်ပါတယ်။"

"မင်းအတန်းပိုင်ဆရာမနဲ့ မင်းကျောင်းအုပ်ကြီးကို  
ပြောပြပါမယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်တွေ ရှိနေတာကို သူတို့  
သိစေပြီး မင်းကို ကူညီနိုင်အောင်လုပ်ပေးမယ်။"

"ဒီအကြောင်းတွေကိုပြောပြလို့ ကျေးဇူးတင်ပါ  
တယ်။ မင်းက ကျွန်ုပ်အပေါ်ယုံကြည်မှုရှိပြီး ဒီလို  
မျိုး မျှဝေပေးတာကို များစွာဝမ်းမြောက်ပါတယ်။"

ဒီလိုဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုက သင့်  
ကလေးကို လုံခြုံမှုခံစားစေပြီး၊  
သူတို့ကြုံတွေ့နေရတဲ့ပြဿနာ  
များကို မိဘဖြစ်သူနဲ့ မျှဝေဖို့  
နှိုးဆော်ပေးနိုင်ပါတယ်။



ဒါတွေကလည်း သင့်ကလေးကို သင်သည်သူတို့ဘက်မှ ထောက်ခံရပ်တည်နေတာ၊ သင့်  
ဆရာ/ဆရာမတွေနဲ့ အခြားယုံကြည်ရတဲ့လူကြီးတွေနဲ့အတူ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ကူညီ  
သွားမယ်ဆိုတာ နားလည်စေနိုင်ပါတယ်။

သင့်ကလေးကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးခွန်းတွေ မေးတာကလည်း သူ့စကားကို သင်နားထောင်  
နေကြောင်း နဲ့ တကယ်သိချင်တာတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာကိုပေါ်လွင်စေနိုင်ပါတယ်။

"အဲဒီအကြောင်းကို မင်းဘယ်လိုခံစားရလဲ?"

"အခုမင်းဘာလုပ်ချင်လဲ?"



# သင့်ကလေး အနိုင်ကျင့်ခံရ သည့်အခါ မည်သို့ ပံ့ပိုးပေးမလဲ



သင် နယူးယောက်မှာနေတဲ့သူဖြစ်ရင်၊  
အောက်ပါ အဖွဲ့အစည်းများကို ဆက်  
သွယ်နိုင်ပါတယ်။

## သင့်ကလေးကျောင်းရဲ့ အုပ်ချုပ်မှု တာဝန်ရှိသူများ

သင့်ကလေးမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ရှိနေတယ်လို့ သတိပြုမိလျှင်၊  
ကျောင်းရဲ့ ကျောင်းသားရေးရာ အကြံပေး သို့မဟုတ်  
စိတ်ပညာဆိုင်ရာ

ဆရာဝန်ကို မဖြစ်မနေ ဆက်သွယ်ပါ။ န  
ယူးယောက်မြို့အစိုးရ/ပြည်သူ့ကျောင်း  
များမှ သတင်းအချက်အလက်များ  
ထပ်မံသိရှိလိုပါက၊ ၎င်းတို့၏ ဝဘ်  
ဆိုက်တွင် ပိုမိုရယူနိုင်ပါသည်



## စိတ်ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

Asian American Federation ၏ စိတ်  
ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ကို ရှာဖွေကြည့်  
နိုင်ပါသည်။ ၎င်းလမ်းညွှန်တွင် အာရှ  
ဘာသာစကား ၁၉ ဖြင့် ဝန်ဆောင်မှု  
ပေးသူ ရာချီကို ဆက်သွယ်နိုင်  
ပါသည်။ ထို့အပြင်၊ ထိုလမ်းညွှန်တွင်  
ကလေးများအား အထူးထောက်ခံပံ့ပိုး  
နိုင်ရန် သင်ကြားလေ့ကျင့်ခံထား  
သူများလည်း ပါဝင်ပါသည်။



[mhd.aafederation.org](http://mhd.aafederation.org)

## အသိုင်းအဝိုင်းမှ ပါတနာအဖွဲ့အစည်းများ

နယူးယောက်မြို့တွင် မိဘများအတွက် ညွှန်ကြားမှုများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ပေးဆောင်သော  
အသိုင်းအဝိုင်းအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများလည်းရှိပါသည်။ သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အနာဂတ်အောင်မြင်မှုကို-ကျောင်းတွင်သာမက၊ သင့်  
ကလေး၏ အနာဂတ်ဘဝတစ်ခုလုံးအတွက်ပါ-ထောက်ခံပံ့ပိုးနိုင်ရန်၊ အောက်ပါ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပြီး အကူအညီကို ရယူနိုင်ပါသည်။

### Arab American Association of New York

ချိန်းဆိုရန် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ (718) 745-3523

### Council on American-Islamic Relations, New York

(646) 665-7599 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် [info@ny.cair.com](mailto:info@ny.cair.com)  
ကို အီးမေးလ်ပို့ပါ။

### Garden of Hope

အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း (877) 990-8595 (9-5pm, Mon-Sat)

### Hamilton-Madison House

အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း (212) 720-4540 တွင် မက်ဆေ့ချ်ချန်ချန်  
ထားပါ။ (212) 349-3724 တွင် မက်ဆေ့ချ်ချန်ချန်ထားပါ။

### Korean Community Services of Metropolitan New York

(718) 366-9540 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ်၊  
[infokcsmhkc@kcsny.org](mailto:infokcsmhkc@kcsny.org) ကို အီးမေးလ်ပို့ပါ။

### Sikh Coalition

ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ (212) 655-3095

### South Asian Council for Social Services

(718) 321-7929 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ်၊  
[sacss@sacssny.org](mailto:sacss@sacssny.org) ကို အီးမေးလ်ပို့ပါ။

### Sapna NYC

ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ (718) 828-9772

