တၢ်မၤနၢအိၣ်တၢ်- တၢ်လၢနမၤသ့နၢ်မတၢၤလဲၣ်

တၢ်မၤနၢၤအိၣ်တၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်?

တၢ်မၤနၢအိၣ်တၢ်နၢ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤအီၤအါအါမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤ ပျုၤလၢအဒုးအိၣ်ထိၣ်တၢ်ပျုၤတၢ်ဖုး,တၢ်သးစိၤ,မ့တမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိးလၢပှၤတဂၤအ ဂီၤနၢ်လီၤ.တၢ်မၤနၢၤအိၣ်တၢ်နၢ်အကဲထိၣ်သးသ့လၢနိၢ်ခိ,လၢတၢ်ကတိၤ,ဒီးမ့တမ့ၢ်လၢ ခိၣ်နူၤ.

မ့ၢ်တၢ်ကိးနၢ်နဖိမံၤလၢတဂ့ၤဘၣ်တၢ်နၢ်မ့ၢ်တၢ်မၤနၢၤအိၣ်တၢ်ဧါ?

တၢ်ကကိးပှၤမံၤလၢအတဂ့ၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ကတိၤလၢအမ့ၢ်တၢ်မၤအီၤအါအါဒီဒုးအိၣ် ထိၣ်တၢ်ပျုၤတၢ်ဖုး,
တၢ်လီၤဒိမ့တမ့ၢ်တၢ်သးစိၤလၢဖိသၣ်နၢ်အမ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤနၢၤအိၣ်တၢ်နၢ်လီၤ

တၢ်မၤနၢၤအိၣ်တၢ်နၢ်အဘၣ်ဒိပှၤတဂၤဂၤစ့ၢ်ဧါ?

အမ့ၢ်ဝဲလီၤ! တၢ်မၤနၢၤအိၣ်တၢ်နၢ်လီၤစၢၤလၢအဘၣ်ဃးဒီးကလုာ်ဒူၣ်, တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါ, ကၢ်ဂီၤတကျၢတမး, တၢ်နၢ်လီၤထံကိၢ်အပတိၢ်, ကိၣ်အိၣ်ဖျဲၣ် အလိၢ်,မုၣ် ခွါအ တၢ်သး ဂဲၤအတၢ်ဆိတလဲ, နီၤခိနီကစၢ်အကၢ့ၤဂီၤ, ဒီးလၢဆူညါတဖၣ်နၢ်လီၤ.
တၢ်မၤနုအိၣ် တၢ်နၢ်မၤဘၣ် ဒိတမ့ၢ်တဲနီၤကစၢ်တ ဂၤဘၣ်,လၢပှၤလၢထံၣ်တၢ်ကဲ ထိၣ်သးနၢ်စ့ကီ တူၢ်ဘၣ်တၢ်လီၤ.(1)

ဆၢကတီၤဖဲလၢယတဲတၢ်ဒီးကိုးဘၣ်မူဘၣ်ဒၣ်နၢ်, ယကဘၣ်တဲဒံလဲ?

တၢ်တဲတၢ်ဒီးပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒဲဒီးကိုးသရၤမုၣ်သရၤခွါနၢ်မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိမၤ

လဲစိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢနမၤနီၤဃၤသ့တဖၣ်လၢတၢ်မၤနုၤအိၣ်တၢ်မၤသးအဖုးသးနၢ်

- တကၢ်.ထံးလိၤသကိးသးဒီးနဖိအသရၤ.သ့ကွၢ်အါထိၣ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်.သ့
- ကွၢ်အါထိၣ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်လၢအဝဲသ့ထံးဒီးနၣ်ယူးတဖၣ်.သ့ကွၢ်ဘၣ်ဃၤဒီးဖိ သးအမ့ၢ်ဒီးအသကိဒံလဲ.မၤပၣ်တၢ်လီၤကၢ်သးတဝဒီး.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၤလၢတၢ်မၤနၢၤအိၣ်နဖိနၢ်အဘၣ်ဒိၣ်အဝဲသးတၢ်ဆိက မိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူအချ့နၢ်, ဆဲကျိၤဘၣ်ကိ့ပှၤမၤ စၢၤတၢ်မ့တမ့ၢ်ဘၣ် လၢနနိ်ၢ် ကစၢ်တၢ်စဲဟံၣ်နၢ်တကၢ်.
- နမ့ၢ်တထုးတၢ်စိတၢ်လဲနီၤတမ့ၤဘၣ်ဒီးဖဲတၢ်အိၣ်ဖ့ၢ်ဝ့အလိၤခ့ဒီးဆဲကျိသရၤ ကိ့ခိၣ်တ့ၢ်တကၢ်.
- မၤနီၤဃၤတၢ်အိၣ်ဖ့ၢ်အတၢ်ဂ့ၤတၢ်ကျိၤလၢနတၢ်မၤနီၤအဂီၤနၢ်တကၢ်.(တၢ်မၤနီၤ 2)

တၢ်လၢနမှၣ်လၢ်သ့လၢကိ့ပှၤနၢ်စိနၢ်ကမီၤဒ်ကဟ့ၣ်တၢ်စံးဆၢလၢတၢ်မၤနုအီၤတၢ်ကိၢ်တၢ်ခဲအမ့ၢ်မနုလဲ?

- ကိ့အပှၤနၢ်စိနၢ်ကမီၤအ(ကြ)ၢစံးဆၢတၢ်ဂ့ၢ်လၢအစိအချ့
- ကိ့ပှၤနၤ(ၢ)်စိနၢ်ကမီၤတ(ကြ)ၢဒူးထံးလီၤသးသကိၤဒီးပှၤကိ့ဖိလၢအဘၣ်တၢ်မၤအီ အိၣ်တဂၤဒီးပှၤမၤနုအီတၢ်ဖိတဂၤနၢ်ဘၣ်.တၢ်မၤနုအိၣ်နၢ်အခီထုးလၢတၢ်လီၤ
- ဆိလၢတၢ်စိတၢ်ကမီၤအယိလီၤ.

တၢ်မၤနၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိ:

1. 1. Learning for Justice. (n.d.). Bullying Basics. Retrieved July 17, 2025, from
2. https://www.learningforjustice.org/professional-development/bullying-basics
3. 2.Cyberbullying Research Center. (n.d.). Cyberbullying Research Center. Retrieved July 17, 2025, from
4. https://cyberbullying.org/.

ဖိၣ်သမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤနၢအီအိၣ်နၢ်,ပှၤဒိတၢကိပှဲၤမၤ သ့မနုၤလဲ?

ဒ်သိဒီးနမ့ၢ်ပှၤဒိတခိၣ်ပှဲၤတၢၤအသိနၢ်တၢ်အပၢတီၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲလၢနဟ့ၣ်နၢ်ဒ် သိနကမၤစၢၤဖိသးဖဲအဘၣ်တၢ်မၤနၢအီအိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ထုးတၢ်မၤနၢကထိၣ် သးနၢ်အဂီၤနၢ်လီၤ.

- **ခီၣ်ဖျိလၢတၢ်မၤနၢအိၣ်တၢ်ကဲထိၣ်သးဖဲပှၤဒိၣ်တၢၤကိပှဲၤကွၢ်တၢ်ဖိ မ့ၢ်တအိၣ်ဘူၤဘၣ်နၢ်လီၤ, တဲတၢ်ဒီးဖိသၣ်ဘၣ် ဃးဒီး တၢ်ကမၤ အသးတဖၣ်လၢဖိသၣ်အဂုၢ်ဂၤနၢ်မ့ၢ်အရ့ဒိနၢ်လီၤ.**
- တၢ်ဆဲထိၣ်လၢတၢ်တဲသကိၤတၢ်လၢတၢ်မၤနၢအိၣ်အဂ့ၤဒီးဖိသၣ်တဖၣ်မ့ၢ် ဘၣ်တၢ်သူကၣ်သးကါအီၤနၢ်မ့ၢ်တအရုဒိၣ်မၣ်.
- ဖဲနတဲတၢ်ဒီးဖိသၣ်အခါနၢ်, ကွဲးနီၤလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိ လၣ်ဃၤဒီးတၢ် မၤနၢအိၣ်အတၢ်ဘၣ်ကံ်ကူ်ဒီးဖိသၣ်အမံၤတဖၣ်လၢအပၣ်ဃၤတဖၣ်နၢ်လီၤ.
- ဟ့ၣ်ဂ့ၤဟ့ၣ်ဘါဖိသးလၢကဒၢသ့ညါပှၤဒိၣ်တၢၤခိၣ်ပှဲၤလၢအနၣ်အိဝဲလၢတၢ် ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ကဲထိၣ်သ"လၢကိ့အပူနၢ်တကၢ်.
- တဲတၢ်ဒီးဖိသၣ်အသရ္ဆသရၤဒီးကိ့အတၢ်မၤဖိလၢဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ကဲထိၣ်သးနၢ် တကၢ်.
- ဟ့ၣ်ထိၣ်တၢ်သိၣ်လိၤလၢတၢ်ထိၤဒၣ်တၢ်မၤနၢအိၣ်တၢ်.
- ဟ့ၣ်ဂံ်ၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖိသၣ်လၢကဟ်ထံးသကိဒီးပှၤလၢအဘၣ်တၢ်မၤ နၢအီၤအိၣ်,လၢအဝဲသ့သ့ၣ်ညါတသ့ညါမ့ၢ်ဂ့ၤတကၢ်.ဟ့ၣ်ဂံ်ၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖိ သၣ်အဟ်ထံးသကိၤဒီးတမ့ၢ်လၢတၢ်စ့းညီအဂီၢ်နၢ်ဘၣ်. **(1)(2)**

မနုလဲလၢဖိသၣ်မၤသ့?

- အသဲသ့ဆၢတၢၤသဂဲၤဒီးပှၤလၢအဘၣ်တၢ်မၤနၢအီအိၣ်ဒီးဟ့ၣ်လီၤတၢ်စိထွဲဒ်ထံးသ ကိတဂၤမ့တမ့ၢ်ကိ့တီအထံသကိၤနၢ်သ့လီၤ.
- **ဖိသၣ်နၢ်ဃုထံၣ်ပှၤဒိတၢၤခိပှဲၤလၢအနၣ်ဝဲဒီးတဲဖျါအသဲသ့လၢတၢ်မၤသး အဂ့ၢ်သ့လီၤ.**
- အသဲသ့ကစၢ်ဃၤသ့ညါဖိသၣ်အဂုၢ်ဂၤအဂ့ၤဒီးအမုၤဒီးအိၣ်လၢတၢ်တစ့းအဝဲသ့အတၢ် လီၤဆီဘၣ်နၢ်လီၤ.
- ဖိၣ်သၣ်ဟ်ထံၣ်သကိၤသ့လၢနိ်ၢ်ကစၢ်မ့တမ့ၢ်လၢအ့ၢတၢၤနဲအပၤသ့နၢ်လီၤ.

မၤလိၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ. - စိလီၤတၢ်ဂ့ၤအိၣ်လါပူဖဲအဖိလၣ်တကၢ်

Southern Poverty Law Center - Hatewatch
Nebraska Appleseed
ACLU of Nebraska
Civil Rights.org
NAPABA Hate Crime Resources
Facing History & Ourselves