

با فرزندان صحبت کنید

صحبت در بارهٔ صحت روانی می تواند سخت باشد. بعضی اوقات تشویح داریم که این کار ممکن است ناراحت کننده باشد یا نگران باشیم که ممکن است ما اوضاع را بدتر کنیم.

برای شروع گفتگو یک طریقهٔ کامل وجود ندارد. آنچه می گوئید بستگی به سن فرزندان و درک او دارد. سعی کنید در حرف های خود از کلمه "من" استفاده کنید:

- من متوجه شده ام که در این اواخر چیزهای زیادی در ذهن داری. من خوشحالم که در این مورد صحبت کنم یا گوش بدهم و ببینم که آیا می توانم کمک کنم.
- به نظر می رسد که تو [در این اواخر آن فرد سابق نیستی/ فراز و نشیب داشته ای]، اوضاع چطور است؟
- به نظر [در تشویح/ غمگین] می رسی، چه اتفاقی برای تو رخ می دهد؟ ما می توانیم با هم در مورد آن کار کنیم.
- اشکال ندارد اگر نمی خواهی با من صحبت کنی، می توانی با [یک کلانسال معتمد/ شناخته] صحبت کنی. من می خواهم تو بدانی که تو را دوست دارم و نگران حال تو هستم.
- اگر فرزندان با شما شروع به صحبت کند:
- به او اطمینان دهید که همه چیز درست خواهد شد و خوشحال هستید که با شما صحبت می کند
- تصدیق کنید که صحبت کردن در مورد افکار و احساسات شخصی می تواند سخت باشد
- از او بپرسید که چه خواستی از شما دارد (گرچه ممکن است آنچه را که لازم دارد نداند)
- به او پیشنهاد کمک کنید که معلومات و پشتیبانی پیدا کند
- برای نکات بیشتر در مورد صحبت کردن با فرزندان، مراجعه کنید به:
- [شبکهٔ پرورش اطفال: برای شروع گفتگو با شخص جوانم در مورد صحت روانی او چه می توانم بگویم؟](#)
- [Safe Minds: ورقهٔ راهنمای پرسش برای خانواده ها](#)
- [Reach Out: چگونه یک گفتگوی خوب داشته باشیم](#)

تغییر در روحیه و رفتار فرزندتان بخشی عادی از کلان شدن است.

گرچه شما فرزندتان را بهتر از هر کس دیگر می شناسید، گاهی اوقات دانستن تفاوت بین رفتار طبیعی و نگرانی های بالقوه صحت روانی دشوار است. هیچ کس انتظار ندارد که شما در زمینه صحت روانی متخصص باشید اما کارهایی وجود دارد که می توانید انجام دهید تا به فرزند خود کمک کنید.

متوجه تغییرات باشید

ممکن است در احساسات، رفتار و تفکر فرزند شما تغییراتی ایجاد شود که نشان می دهد او ممکن است به کمک بیشتری ضرورت داشته باشد. شما ممکن است این رفتارها را مشاهده کنید:

- احساس ترس، اضطراب و غمگینی و / یا انفجار های خشم
- کناره گیری از دوستان، خانواده و فعالیت ها و / یا کمبود انرژی
- مشکلات در خواب رفتن و / یا تغییر در اشتها
- مشکلات در تمرکز
- افکار منفی که از بین نمی رود
- تغییرات دیگر در رفتار - احساساتی تر بودن یا بدخلقی در اطفال جوان
- سازمان Headspace لیست کاملی از چیزهایی را که ممکن است درباره صحت روانی فرزندان مشاهده کنید، ارائه می کند. برای معلومات بیشتر: [چگونه با فرزندتان در مورد صحت روانی صحبت کنید](#) را ببینید.
- بعضی موارد دیگر که در مورد آن فکر کنید عبارتند از:
- این احساسات و رفتار چقدر وقت ادامه داشته است؟ اگر بیشتر از دو هفته دوام داشته است، ممکن است زمان آن باشد که کمک بخواهید.
- این احساسات چقدر قوی است؟ آیا این احساسات همیشه وجود دارد یا می آید و می رود؟
- این احساسات و رفتارها چه تأثیری بر کارهای مکتب، صحت جسمی، روابط و لذت بردن از فعالیتهای روزمره دارد؟



کمک بگیرید

اگر در مورد صحت روانی فرزندتان تشویش دارید، از صحبت کردن با مکتب فرزند خود شروع کنید. مکتب می تواند به شما در دسترسی به طیف وسیعی از پشتیبانی های که توسط وزارت معارف و کار آموزی ارائه می شود کمک کند.

خدمات و معلومات - برای فرزند شما

علاوه بر پشتیبانی مکتب فرزندتان و داکتر خانوادگی، طیف وسیعی از خدمات وجود دارد که فرزندتان می تواند از خانه به آن دسترسی داشته باشد:

- [مشاوره رایگان یک به یک](#) - مشارکت این وزارت با headspace به شاگردان مکاتب دوره ثانوی حکومت ویکتوریا اجازه دسترسی به مشاوره تلفونی را می دهد.
- [Kids Helpline](#): تلفون 1800 551 800 - خدمات مشاوره تلفونی و آنلاین، 24 ساعت در شبانه روز، 7 روز در هفته طور رایگان، خصوصی و محرمانه برای جوانان از 5 تا 25 ساله.
- [headspace](#): - تلفون 1800 650 890 - خدمات پشتیبانی حرفه ای صحت روانی آنلاین و تلفونی به جوانان 12 تا 25 ساله.
- [ReachOut](#) - یک سازمان صحت روانی آنلاین برای جوانان و والدین آنها. این سازمان پشتیبانی عملی، ابزار و راهنمایی برای کمک به جوانان در مورد هر چیزی از مسائل روزمره گرفته تا زمان های دشوار ارائه می دهد.

در حالت عاجل

اگر فکر می کنید فرزند شما در معرض خطر فوری قرار دارد، با 000 تماس بگیرید یا فرزندتان را به بخش عاجل شفاخانه ببرید.

خدمات، معلومات و ابزارها - برای شما

همچنین خدمات، معلومات و ابزارهایی وجود دارد که می توانید به آنها دسترسی پیدا کنید تا در تصمیم گیری به شما کمک کند اگر فرزندتان به حمایت بیشتری ضرورت داشته باشد.

خدمات

- [Parentline \(خط تلفون خاص والدین\)](#): 13 22 89 - این خدمات تلفونی ناشناس و محرمانه برای والدین و مراقبت کنندگان اطفال از بدو تولد تا 18 سالگی است.
- [Lifeline \(رگ حیات\)](#): 13 11 14 - پشتیبانی 24 ساعته در حالت بحران و روش های پیشگیری از خودکشی.
- [Beyond Blue \(فراتر از افسردگی\)](#): 1300 22 46 36 - مشاوره محرمانه یک با یک و ابزار و منابع برای مراقبت از صحت روانی شما.

معلومات

- [مجموعه ابزارهای صحت روانی](#) این وزارت
- [صحت روانی و آسایش اطفال](#) شبکه پرورش اطفال (مناسب برای 0 تا 8 سالگان) و [صحت روانی و رفاه برای نوجوانان](#)
- [برای دوستان و خانواده](#) - Headspace - این جزوه حاوی معلومات در مورد چگونگی حمایت از یک عضو خانواده، نکاتی برای یک فضای سالم، درک دوران نوجوانی و چگونه گفتگو را شروع کرد، است.
- [مطالب خودیاری والدین](#) - Reachout - توصیه ها و منابعی را برای کمک به فرزندتان در مورد نگرانی های صحت روانی، مسائل روزمره، رفاه، پیوند و برقراری ارتباط ارائه می دهد.
- [موسسه Black Dog](#) - ابزارها و اپ های خود یاری، توصیه ها در مورد این که چه موقع و از کجا کمک خواست، معلومات در مورد وضعیت صحت روانی و گروه های پشتیبانی.

ابزارها

[چک لیست صحت روانی طفل](#) Beyond's Blue (مناسب برای 4 تا 16 سالگان). این چک لیست در مورد این که فرزند شما چگونه فکر، احساس و رفتار می کند، سوال هایی می پرسد. اگر فرزندتان به حمایت حرفه ای ضرورت داشته باشد این چک لیست می تواند در تصمیم گیری به شما کمک کند. این چک لیست محرمانه است.

