

Gē̄er de aciē̄k tēnnē meth ee kueer thēer nyic raan ēbēn ke ye kueer yennē meth cil ago ya raan dīt

Cī men nyic yīn mendhu apieth awār raan ēbēn, nē thēe kōk ke ka lēu bī yic ya riel ēyadēŋ ba aciē̄k ke menhdu ya nyic men tō keek cī men thēerden ka nɔŋ kā cī rōth geer nē tuenytūeny ke yen nom lēu bī yīn ke ya diēer. Acīn raan ye yīn kɔc ba ya raan cī piōōc arēēt nē tōōk de tuenytūeny ke kɔc nh̄im. Alēu bī ya naŋ kā ba keek ya lēu nē luōōi ago menhdu ya kony.

## Tēnɔŋ en kā cī rōth geer ca keek tīŋ

Alēu bī ya naŋ kā cī rōth geer tēnnē aciē̄k ke menhdu ku jɔl ya tāŋ ye yen tak, men ē yen nyuōōth lan nɔŋ en kuōōny kɔc kē. Yīn lēu ba kee kākē ya tīŋ:

- Tē yen rɔt yōk ke cī riōōc, nɔŋ kē cī yen riir nom ka cī piōu dhuōōr arēēt wēnnē cī piōu riāāk ku lēēt kɔc.
- Tē cī yen rɔt miit amāāth tēnnē māthke, ka kɔc ke paanden, ku jɔl ya kākōk ēke yee keek looi thēer, wēnnē ye rɔt yōk ke cī ciēn riel bī yen kāŋ beer ya looi.
- Tē yen rɔt yōk ke nīn cie beer bēn apieth cī men thēerde ka cie beer cam apieth.
- Tē cennē nom ye beer tō nē kā looi keek yīic
- Yee tak nē kārac, kā cie beer jāl nē yēnom.
- Tēnɔŋ en kōk cī rōth geer nē aciē̄k ke yīic – yee dɔc riōōc ka ye dɔc ŋeeny tēnnē mīth thii kōk kor.

Headspace ee kuōōny gam nē kājuēc lēu ba keek ya tīŋ nē kē de tuenytūeny ke kɔc nh̄im tēnɔŋ menhdu. Ago wēl kōk ya yōk, tīŋ webthait de: [How to talk to your child about mental health.](#)

Kākōk lēu ba keek ya tak aye kā cī men de:

- Cī aciē̄k kākē tō nē thēe keedē? Na cī ya thēe juēc wār wiik keerou, ke ka lēu bī ya thēe bī yīn ke kuōōny ya kɔc.
- Yee aciē̄k kākē yōk ēke ril wudē? Ye kē tō wuya nē thēe kedhie wēnnē ye kē bēn ku dōckē jāl?
- Ye aciē̄k kākē kākēen ke thukul, pialdeen de yen guōp, ruāāide kēnnē kɔc kōk, ku jɔl ya miitdeen de yen piōu nē kāŋ kedhie yee keek looi nē nyindhie riōōkiic wudē?

## Jaamē wēnnē menhdu

Alēu bī yic ya riel arēēt bī kɔc ya jam nē tuenytūeny ke kɔc nh̄im. Nē thēe kōk ke wo ye riōōc nē kē lēu bī yen kɔc ya riōōc piōōth wēnnē wo ye riōōc nē kē lēu bī wuōōk yen jɔl juakic ago ya kēdiit dēt pēi.

Acīn kueer tōŋ lɔgɔk lēu bennē raan jam ya jɔcɔk. Kē ba ya lueel abī ya thōŋ kennē run ke menhdu ku dēt ben kāŋ ya dɔc deetic. Them bī ya wēt cī men de “yēn” kee ba keek ya dɔc lueel, cī men de:

- Aca tīŋ nē kee nīnkē yīic ke nɔŋ kājuēc ye keek dɔc tak arēēt nē yīnom. Yēn cī piōu miit ba jam wōnnē yīn wēnnē ba piŋ nē wēlku ku ba tīŋ ēyadēŋ men nɔŋ kuōōny lēu ba gām yīn.
- Ee rɔt looi [ke yī kēn rɔt beer tīŋ nē kee nīnkē yīic/ku ye rɔt looi ēyadēŋ ke yī ye lɔ nhial ku beerē lɔ piny], Tō kāŋ wudē?
- Yīn ē rɔt looi ke nɔŋ [kē cī yīin riir nom apei/ku nɔŋ dhuōōr de piōu], yeenō looi rɔt tēnɔŋ yīin? Alēu bukku yekēnnē cōkpiny nētōk.
- Acīn kē rilic tō thīn tē ye yīn rɔt yōk ke yī cī kōr ba jam wēnnē yēn, yīn lēu ba jam wēnnē [raan ca gam piōu/raan ŋuēēn nyic]. Ku yēn bī ya ŋoot ke ba ya cɔk nyic men nhiaar yīin ku yēnnē diēer nē piīrdu.

Na cī menhdu ye piōu liep ku bī jam kennē yīn:

- Yīn ba ya gām ŋōōth men bennē kēriēēc ēbēn piath ku yīn cī piōu miit arēēt nē kē yen jam kennē yīn.
- Ca gam wu naa ye kɔc jam nē kā ke tēēk de raan nē rɔtde ku jɔl ya tē yēnnē kɔc rōth yōk thīn; alēu bīkkē yīic ya riel.
- Thiēc nē kē kɔc tēnnē yīn (agut cī tē cɔk keek kā kɔc kē keek ya kuc)
- Gāmē keek kuōōny ago kē wēl ya yōk ku jɔl ya kuōōny

Ago wēl kōk bī yīn ya nyuōōth nē kueer bīn ya jam wēnnē menhdu ya yōk, tīŋ webthait de:

- **Raising Children Network:** [Yeenō ba ya lueel aguō jam ya jɔc wōnnē raandiēēn thiiin koor nē kē de tuenytūeny ke kɔc nh̄im?](#)
- **Safe Minds:** [Athōōr thiiin de nyuuth tēnnē kɔc nɔŋ bēiken](#)
- **Reach Out:** [Lēu ba jam pieth ya yōk wudē](#)



## Yök de kuḡny

Na nḡḡ kā cī yīn ke diēer nē tuenytueeny ke koc nhiim tēnnē menhdu, ke ka kḡr ba jam jḡk wēnnē thukul piḡḡcē menhdu thīn. Aa lēu bikkē yīn ya kony ago kājuēc kḡk ke kuḡny ya yök men ye keek gam nē akutnḡom de piḡḡc (Department of Education and Training).

## Tēnnē yīn – luḡi, wēl ku jḡl ya adit

Anḡḡ kājuēc kḡk ke kuḡny ye tḡ ēyadēḡ, wēl ku jḡl ya adit ba keek ya yök ago yīn ya kuḡny ba ya nyic men kḡrē menhdu kuḡny.

### kuḡny

- [Namba de koc nḡḡ mīth \(Parentline\)](#): 13 22 89 – Ee namba de telepuun cī yen ē nyuḡth koc kḡk ku ye wēl lḡḡk gam tēnnē koc nḡḡ mīth ku koc ye nyīn tiit nē mīth, jḡk nē thēe ke dhiēth agut cē thēe bennē meth nḡḡ run kee 18.
- [Namba de piir \(Lifeline\)](#): 13 11 14 – ee namba de kuḡny nē thēe ke riāāk ku jḡl ya thēe ye tēēk nē kē bennē raan jḡḡny nē thēe kḡr biī yen ke rḡt nḡk, men ye luui nē thēe kee 24 yiic.
- [Beyond Blue](#): 1300 22 46 36 – ee kē lḡḡk ku yennē raan jāām nḡom ku yee koc miḡḡc nē adit ku kākḡk ke kuḡny yennēke nyīn tiit nē tuenytueeny kuḡḡn ke yīn nḡom.

### Wēl ke kuḡny

- [Adit ke tḡḡk de tuenytueeny ke koc nhiim](#) ye tḡ kennē akutnḡom
- Raising Children nḡḡ wēlke [Tuenytueeny ke koc nhiim ku piath tēnnē mīth kor](#) (Arḡḡ kennē mīth nḡḡ run kee 0 agut cī run kee 8) ku wēlke [Tuenytueeny ke koc nhiim ku piath tēnnē mīth beer nuēēn amāāth kēn thiērrou dḡḡt](#)
- Headspace nḡḡ wēl [Tēnnē koc ke māāth ku koc ke baai](#) – men ye wēl mat thīn ēyadēḡ nē kuēer bennēke kuḡny ya gam tēnnē raan de paanduḡn, wēl ke akiim ye koc nyuḡḡth ke headspace, ku ba cil de meth ya deetic wudē ku jḡl ya kuēer biin ke jam ya jḡk
- [Reachout nḡḡ wēl ke kuḡny bennē koc nḡḡ mīth rḡth ya kuḡny keepēi](#) – ee koc gām wēl ke jiēēm ku kāke kuḡny ago menhdu ya kony nē kē de tuenytueeny ke koc nhiim lēu biin ke ya diēer, ku jḡl ya kājuēc ye tuḡl nē nyindhie, piath (wellbeing), biī koc ya rek kennē koc kḡk ku jḡl ya jam.
- [Black Dog Institute](#) – Adit ke raan yetḡk ku jḡl ya Apps, wēl ke jiēēm nē thēe ku yān bennē ke kuḡny ya yök, wēl juēc kḡk nē kē de tuenytueeny ke koc nhiim ku kuḡny de koc juēc.

### Adit ke kuḡny

Beyond Blue's [Child mental health checklist](#) (men ye rḡḡ kennē menh nḡḡ run kee 4 – agut cī run kee 16). Ēkēnnē ee koc gām kuḡny nē thiēc ben koc ya thiēc nē nē kā cīkkē keek

tak, tē yee keek kegup yök thīn ku jḡl ya aciēēk ke raan. Alēu biī raan ya kuḡny ago nyic men kḡrē menhdu kuḡny tēnnē koc nḡḡ nyic cī keek piḡḡc. Ēkā biī koc ya nyuḡḡth ētēnnē aye kā ke raan ye tḡk cī keek ye lēk koc kḡk

## Tēnnē menhdu – Luḡi ku jḡl ya wēl ke kuḡny

Agut cī kuḡny tēnḡḡ thukul de meth ku jḡl ya akim de baai (family GP), anḡḡ kuḡny gēēk ye gām tēnnē menhdu men lēu biī ya yök ke tḡ baai.

- [Jiēēmē nḡom de abac ye luḡi raan ke raan yḡi nyin](#) – ee akutnḡom cī mat kennē headspace ago mīth tḡ nē thukuul de rou (secondary school students) ke akuma de Biktoria; ago kē ya yök nē kuḡny bennēke ya jāām nhiim nē telepuunic.
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800 – ee namba ye luḡi gam abac, ke yee wēl ke raan yetḡk gam ku jḡl ya wēl lḡḡk men ye keek gam nē telepuun ku ye luui nē thēe kee 24/7 ku luḡi de jiēēmē nḡom ye loi nē aliir yic tēnnē koc thii kor nḡḡ run kee 5 agut cī run kee 25.
- [headspace](#): 1800 650 890 – men ye kuḡny cennē koc piḡḡc luḡl koc nē kāke tuenytueeny ke koc nhiim men ya gam nē aliiric ku jḡl ya
- Telepuunic tēnnē koc nḡḡ run kee 12 agut cī run kee 25.
- [ReachOut](#) – ee akutnḡom ye kuḡny gam nē aliiric tēnnē koc thii kor ku jḡl ya koc ēke dhiēth keek. Ee kuḡny gam ku jḡl ya adit yennēke luui ku wēl kḡk ye koc nyuḡḡth ago koc thii kor ya kony nē kēriēēc ēbēn ye kē kḡr nē thēe nḡḡ kā rilic cī tuḡl.

## Tē nḡḡ wn kē rilic cī tuḡl

Na ye yen yök ke menhdu tḡ nē kē rilic lēu biī yen nyaai wēi, ke yī yuḡpē 000 wēnnē lēerē menhdu panakim nē banj de kā rilic cī tuḡl (hospital emergency department), ago dḡc lḡ tīḡ nē akiim.

