

## با فرزندان صحبت کنید

صحبت کردن در مورد سلامت روان می تواند دشوار باشد. بعضی وقت ها ما نگران هستیم که ممکن است ناراحت کننده باشد یا نگران آن هستیم که ممکن است اوضاع را بدتر کنیم.

روشی صحیح برای شروع مکالمه وجود ندارد. آنچه می گوئید بستگی به سن و میزان درک فرزندان خواهد داشت. سعی کنید از اظهاریه های "من" مانند موارد زیر استفاده کنید:

- من متوجه شده ام که به نظر می رسد اخیراً به چیزهای زیادی فکر می کنی. من خوشحال می شوم با تو صحبت کنم یا به حرفهای گوش بدهم تا ببینم می توانم کمکت کنم.
  - به نظر می رسد (اخیراً خودت نیستی/فراز و نشیب داشته ای)، همه چیز خوب است؟
  - به نظر می رسد (مضطرب/غمگین) هستی، اتفاقی برای افتاده است؟ ما می توانیم با هم آن را حل کنیم.
  - ایرادی ندارد اگر نخواهی با من صحبت کنی، ولی می توانی با (فرد بزرگسال قابل اطمینان/آشنا) صحبت کنی. من می گذارم بدانی که دوست دارم و نگران هستم.
- اگر فرزندان صادقانه با شما صحبت کند:
- به او اطمینان بدهید که همه چیز خوب خواهد بود و اینکه خوشحال هستید با شما صحبت می کند.
  - تصدیق کنید که صحبت کردن در مورد افکار و احساسات شخصی می تواند دشوار باشد.
  - از او بپرسید چه نیازهایی از شما دارد (اگرچه ممکن است نداند به چه چیزهایی نیاز دارد).
  - به او پیشنهاد بدهید که برای پیدا کردن اطلاعات و خدمات حمایتی کمک خواهید کرد.
  - برای نکات بیشتری در مورد صحبت کردن با فرزندان، به سایت های زیر مراجعه کنید:
- [Raising Children Network: برای شروع مکالمه با فرزند جوانم در مورد سلامت روان، چه می توانم بگویم؟](#)
  - [Safe Minds: برگره نکات و پرسش ها برای خانواده ها](#)
  - [Reach Out: چگونه می توان مکالمه ای خوب داشت](#)

تغییرات در خلق و رفتار فرزندان بخشی معمول از بزرگ شدن است.

در حالیکه شما فرزندان را بهتر از همه می شناسید، بعضی وقت ها دانستن تفاوت میان رفتار معمول و نگرانی های احتمالی مرتبط با سلامت روان می تواند دشوار باشد. هیچکس از شما انتظار ندارد متخصص سلامت روان باشید، ولی برای حمایت از فرزندان کارهایی را می توانید انجام دهید.

## متوجه تغییرات باشید

ممکن است تغییراتی در احساسات، رفتار و طرز تفکر فرزندان وجود داشته باشند که نشانگر آن هستند که ممکن است نیاز به کمک اضافی داشته باشند. شما ممکن است متوجه موارد زیر شوید:

- احساسات ترس، اضطراب و غم و/یا طغیان عصبانیت
  - عقب نشینی از دوستان، خانواده و فعالیت ها و/یا داشتن انرژی کمتر
  - دشواری در خوابیدن و/یا تغییر اشتها
  - دشواری در تمرکز کردن
  - افکار منفی که از بین نمی روند
  - سایر تغییرات در رفتار - احساساتی تر بودن یا کج خلقی بیشتر در کودکان کم سن تر
  - Headspace طیفی جامع از مواردی که ممکن است در ارتباط با سلامت روان فرزندان مشاهده کنید را فراهم می کند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به: [چگونه با فرزندان در مورد سلامت روان صحبت کنید](#) مراجعه کنید.
- برخی موارد دیگر که باید به آنها فکر کنید، عبارتند از:
- این احساسات و رفتار برای چه مدت ادامه داشته اند؟ اگر بیش از دو هفته بوده است، شاید وقت آن باشد که جویای دریافت کمک شوید.
  - این احساسات به چه شدت هستند؟ آیا دائم هستند یا می آیند و می روند؟
  - این احساسات و رفتارها تا چه حد بر تکالیف مدرسه، سلامت جسمانی، روابط و لذت بردن از فعالیت های روزمره فرزندان تأثیر گذاشته اند؟



## برای فرزندان - خدمات و اطلاعات

علاوه بر حمایت از جانب مدرسه فرزندان و پزشک خانواده، طیفی از خدمات وجود دارند که فرزندان می تواند از خانه به آنها دسترسی داشته باشد:

- [مشاوره یک به یک رایگان](#) - مشارکت اداره با Headspace به دانش آموزان دبیرستانی دولت ویکتوریا اجازه می دهد به خدمات مشاوره تلفنی دسترسی داشته باشند.
- [Kids Helpline](#): به شماره 1800 551 800 - خدمات مشاوره تلفنی و آنلاین 24 ساعته رایگان، خصوصی و محرمانه برای افراد جوان از سن 5 تا 25 سال.
- [Headspace](#): به شماره 1800 650 890 - خدمات حمایتی آنلاین و تلفنی تخصصی سلامت روان برای افراد جوان از سن 12 تا 25 سال.
- [ReachOut](#) - سازمان سلامت روان آنلاین برای افراد جوان و والدین شان. ارائه خدمات حمایتی عملی، ابزارها و نکات برای کمک به افراد جوان برای گذراندن مسائل روزمره تا دوران سخت.

## در موقعیتی اضطراری

اگر فکر می کنید فرزندان در معرض خطر آبی قرار دارد، با 000 تماس بگیرید یا فرزندان را به بخش اورژانس بیمارستان ببرید.

## جویای دریافت حمایت شوید

اگر نگرانی هایی در ارتباط با سلامت روان فرزندان دارید، ابتدا با مدرسه فرزندان صحبت کنید. مدرسه می تواند به شما کمک کند به طیفی از خدمات حمایتی ارائه شده توسط اداره آموزش و پرورش دسترسی پیدا کنید.

## برای شما - خدمات، اطلاعات و ابزارها

خدمات، اطلاعات و ابزارهایی نیز وجود دارند که می توانید برای کمک به تصمیم گیری در مورد اینکه آیا فرزندان نیاز به حمایت بیشتری دارد یا خیر، به آنها دسترسی داشته باشید.

### خدمات

- [Parentline](#): به شماره 13 22 89 - خدمات تلفنی محرمانه و گمنام برای والدین و مراقبت کنندگان کودکان از نوزاد تا کودکان 18 ساله.
- [Lifeline](#): به شماره 13 11 14 - حمایت 24 ساعته در مواقع بحرانی و استراتژی هایی برای پیشگیری از خودکشی.
- [Beyond Blue](#): به شماره 1300 22 46 36 - مشاوره یک به یک محرمانه و ابزارها و منابع برای مراقبت از سلامت روان خود.

### اطلاعات

- [بسته ابزار سلامت روان](#) اداره آموزش و پرورش
- [سلامت روان و تندرستی برای کودکان](#) (مناسب برای کودکان 0 - 8 ساله) و [سلامت روان و تندرستی برای نوجوانان](#) در Raising Children
- [برای دوستان و خانواده](#) Headspace - حاوی اطلاعات در مورد نحوه حمایت از عضوی از خانواده، نکاتی برای وضعیت روان سالم، درک نوجوانان و چگونگی شروع مکالمات.
- [محتوای کمک به خود والدین](#) Reachout - توصیه ها و منابعی برای کمک به فرزندان در ارتباط با نگرانی های سلامت روان، مسائل روزمره، تندرستی، ارتباط گیری و برقراری ارتباطات فراهم می کند.
- [Black Dog Institute](#) - ابزارها و آپ ها، توصیه ها در مورد زمان و مکان دریافت کمک، اطلاعات در مورد عوارض سلامت روان و گروه های حمایتی.

### ابزارها

[چک لیست سلامت روان کودک](#) Beyond Blue (مناسب برای کودکان 4 - 16 ساله). این سوالاتی در مورد تفکرات، احساسات و رفتارهای فرزندان را می پرسد. این می تواند به شما کمک کنید تصمیم بگیرید که آیا فرزندان نیاز به حمایت تخصصی دارد یا خیر. این چک لیست محرمانه است.

