

Mabadiliko ya hali ya mtoto na tabia ni hali ya kawaida ya kukua.

Wakati wewe unajua hali ya mtoto kuliko mtu mwingine, mda mwingine inaweza kuwa vigumu kujua utofauti kati ya tabia za kawaida na uwezekano wa tabia ya hali ya afya. Hakuna mtu anayetarajia wewe kuwa mtaalamu katika afya ya kili lakini kuna vitu unavyoweza kufanya katika kusaidia mtoto wako.

Gundua mabadiliko

Kunaweza kuwa na mabadiliko katika hisia za mtoto wako, tabia na kufikiria ambako kunaweza kuonyesha kuwa anahitaji msaada wa ziada. Unaweza kugundua:

- Hisia za kuogopa, wasiwasi na huzuni na/au kupasuka na hasira
- Kujitenga na marafiki, familia na shughuli na kuwa na nguvu ndogo
- Ugumu wa kwenda kulala na/au mabadiliko ya radha
- Ugumu wa kuwa na kumbukumbu
- Mawazo ya kukataa tamaa ambayo hayaondoki
- Mabadiliko yako katika tabia – kuwa zaidi katika hisia au tabia za hasira katika watoto wadogo.

Headspace inatoa orodha kubwa ya vitu ambavyo unaweza kuona kuhusu hali ya afya ya mtoto wako. Kwa habari zaidi, tazama: [Jinsi ya kuzungumza na mtoto wako kuhusu afya ya akili.](#)

Baadhi ya vitu unavyoweza kufikiria ni:

- Kwa mda gani hizo hisia na tabia zimekuwa zikidumu? Kama imekuwa mda mrefu kwa zaidi ya wiki mbili, inaweza kuwa mida ya kutafuta msaada.
- Hisia hizo zina nguvu namna gani? Je ziko hapo mda wote au zinakuja na kwenda?
- Ni madhara ya kiasi gani ya hisia na tabia hizo kwenye kazi za shule za mtoto wako, afya ya mwili, uhusiano na furaha ya maisha ya kila siku?

Zungumza na mtoto wako

Inaweza kuwa vigumu kuzungumza kuhusu afya ya akili. Mda mwingine tukiwa tunaogopa inaweza kukatisha tamaa au wakati tunaogopa inaweza kufanya vitu kuwa vibaya zaidi.

Hakuna njia maalum ya kuanzisha mazungumzo. Kitu utakachokisema kitategemeana na miaka ya mtoto na uelewa wao. Jaribu kutumia maelezo "Mimi" kama hivi:

- Nimegundua kwamba unaonekana kwa na mambo mengi akilini hivi karibuni. Niko tayari kuzungumza au kusikiliza ili nione kama naweza kusaidia.
- Inaonekana kama vile uko [haujawa peke yako hivi karibuni/umekuwa juu na chini], mambo yako namna gani?
- Unaonekana [kuwa na wasiwasi/huzuni], kitu gani kinatokea kwako? Tunaweza kutafuta suluhisho pamoja.
- Ni sawa kama hutaki kuzungumza na mimi, unaweza kuzungumza na [mtu mkubwa unayemjua /kumuamini]. Nitaendelea kukwambia kuwa ninakupenda na nina wasiwasi na wewe.

Kama mtoto akifunguka kwako:

- wahakikishie kuwa mambo yote yatakuwa mazuri na kwamba unafurahia kuona wanazungumza na wewe
- wakubalie kuwa unajua kuzungumza habari binafsi na jinsi mtu anavyojisikia mda mwingine inaweza kuwa vigumu
- waulize ni kitu gani wanahitaji kutoka kwako (ingawaje wanaweza wasijue kitu wanachokihitaji)
- wape msaada wa kutafuta habari na msaada.

Kwa habari zaidi ya jinsi ya kuzungumza na mtoto wako, tazama:

- **Mtandao wa Kukuza Watoto:** [Naweza kusema nini ili kuanzisha mazungumzo na mtu mdogo kuhusiana na hali yao ya afya ya akili?](#)
- **Usalama wa Akili:** [Uliza karatasi ya ukweli ya familia](#)
- **Fikia Mbali:** [Jinsi ya kuwa na mazungumzo makubwa](#)



Pata msaada

Kama una wasiwasi kuhusu hali ya afya ya akili ya mtoto wako, anza kuzungumza na shule ya mtoto wako. Wanaweza kukusaidia kupata msaada mbalimbali inayotolewa na Idara ya Elimu na Mafunzo.

Kwa ajiri yako – Huduma, habari na vifaa

Kuna pia huduma, habari na vifaa kwa ajiri yako kupata msaada kama ukiamua kuwa mtoto wako anahitaji msaada zaidi.

Huduma

- [Parentline](#): 13 22 89 – huduma ambayo hutajulikana na ya siri kwa njia ya simu kwa wazazi na walezi wa watoto kuanzia kuzaliwa hadi miaka 18 ya kuzaliwa.
- [Lifeline](#): 13 11 14 – masaa 24-ya msaada wa hatarini na mipango ya kuzuia kujinyonga.
- [Beyond Blue](#): 1300 22 46 36 – ushauri wa siri wa mtu mmoj mmoja na vifaa na rasiliamali za kukusaidia na afya ya akilia.

Habari

- Vyezo za Idara ya [Afya ya akili](#)
- Kupandisha Afya ya Akili [na Ustawi wa watoto](#) (inafaa kwa watoto wa miaka 0 – 8 ya kuazalowa) na [Afya ya Akili na ustawi kwa vijana](#)
- Headspace [Kwa marafiki na familia](#) – ikiwa ni pamoja na habari ya jinsi ya kusaidia ndugu wa familia, vidokezo vya afya ya headspace, kuelewa miaka ya ujana na jinsi ya kuanzisha mazungumzo.
- [Msaada wa Kufikia Msaada -Binafsi wa Wazazi](#) – hutoa ushauri na vifaa vya kusaidia mtoto wako kwa wasiwasi zinazohusiana na afya ya akili, matatizo ya kila siku, ustawi, kujiunga na wengine pamoja na mawasiliano.
- [Black Dog Institute](#) – ni apps ya binafsi ya nyenzo, ushauri wakati na sehemu ya kupata msaada, habari za hali ya afya ya akili na vikundi vya kusaidia.

Nyenzo

Beyond Blue's [Vitu vya kuangalia kuhusu afya ya akili ya mtoto](#) (inafaa kwa miaka 4 – 16 ya kuzaliwa). Hii huuliza maswali ya jinsi mtoto wako amekuwa akifikiria, kujisikia na tabia. Inaweza kukusaidia kuamua kama mtoto wako anahitaji kupata msaada wa kiutalaamu. Orodha hiyo ni siri.

Kwa mtoto wako – Huduma na habari

Pamoja na msaada kutoka kwa shule ya mtoto wako na GP wa familia , kuna huduma mbalimbali ambazo mtoto wako anaweza kuzipata kutoka nyumbani:

- [Ushauri wa bure wa binafsi](#) – Idara inashirikiana na headspace akuruhusu Wanafunzi wa Shulke za Sekondari za Serikali ya Victoria kupata huduma ya ushauri kwa njia ya simu.
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800 – huduma ya bure, binafsi na siri ya msaa 24 kwa njia ya simu na huduma ya ushauri wa kwenye mtandao kwa vijana wa miaka 5 mpaka 25.
- [headspace](#): 1800 650 890 – huduma ya msaada wa afya ya akili ya kiutalamu ya kwenye mtandao na kwenye simu kwa vijana wa miaka 12 – 25 ya kuzaliwa.
- [ReachOut](#) – shirika la kwenye mtandao kwa vijana na wazazi wao. Hii inatoa msaada wa vitendo, vifaa na vidokezo vya kusaidia vijana kuweza kushinda matatizo madogo ya kila siku na matatizo makubwa

Katika hali ya dharura

Kama unafikiri kuwa mtoto wako yuko kwenye athari ya haraka, piga 000 au chukua mtoto wako kwenye hospitali kitengo cha dharura.

