

உங்கள் குழந்தையின் மனநிலை மற்றும் நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் வளரும் தருவாயில் சாதாரண விடயங்களாகும்.

உங்கள் குழந்தையை எல்லோரையும் விட நீங்கள் நன்கு அறிந்திருந்தபோதும், சில சமயங்களில் சாதாரண நடத்தைக்கும் உளநலக் கோளாறுகளுக்கும் இடையிலான வித்தியாசத்தை அறிந்து கொள்வது கடினமாகும். நீங்கள் உளநல நிபுணராக இருப்பீர்கள் என்று யாரும் எதிர்பார்க்கப்படவில்லை என்றாலும் நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை ஆதரிக்க செய்ய வேண்டிய விடயங்கள் உள்ளன.

## மாற்றங்களைக் கவனியுங்கள்

உங்கள் குழந்தையின் உணர்வுகளிலோ நடத்தைகளிலோ சிந்தனையிலோ மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். அந்நிலைமை அவர்களுக்கு மேலதிக உதவி தேவைப்படுகின்றது என்பதைக் குறிக்கின்றது. அதன்போது நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியவை:

- பயம், பதட்டம் மற்றும் சோகம் மற்றும் / அல்லது ஆத்திரம் போன்ற உணர்வுகள்
- நண்பர்களிடமிருந்தும் குடும்பத்திடமிருந்தும் விலகியிருத்தல் மற்றும் / அல்லது வழமையான உற்சாகம் குறைந்து இருத்தல்
- தூங்குவதில் சிரமம் மற்றும் / அல்லது பசிபின்மை
- கவனச் சிதறல்கள்
- எதிர்மறையான எண்ணங்கள் நீங்காம
- ஏனைய நடத்தைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் – சிறு பராயத்தில் அதிக உணர்ச்சிவசப்படுதலும் திடீர் கோபமும்.

உங்கள் குழந்தையின் உள ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி நீங்கள் கவனிக்கக்கூடிய விஷயங்களின் விரிவான பட்டியலை ஒன்றை Headspace உங்களுக்கு வழங்குகிறது. மேலும் தகவலுக்கு, பாருங்கள்: [நீங்கள் உங்கள் குழந்தையுடன் எப்படி உள ஆரோக்கியம் பற்றி பேசுவது.](#)

சிந்திக்க வேண்டிய வேறு சில விடயங்களாக:

- உணர்ச்சிகளிலும் நடத்தையிலும் ஏற்பட்ட மாற்றம் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும்? இந்நிலைமை இரண்டு வாரங்களுக்கு மேலாக நீடித்தால், உதவிக்கான நாடும் நிலையை அடைந்திருக்கலாம்.
- உணர்ச்சிகள் எவ்வளவு வலிமையானது? அவர்கள் எப்பொழுதும் அந்நிலைமையிலேயே இருக்கிறார்களா அல்லது அவர்கள் அந்நிலைமைக்கு வந்து வந்து போகிறார்களா?
- உங்கள் குழந்தையின் பள்ளி வேலை, உடல் ஆரோக்கியம், உறவுகள் மற்றும் அன்றாட செயல்பாடுகளினால் ஈடுபாடு என்பவற்றில் குறிப்பிட்ட உணர்வுகளும் நடத்தையும் எவ்வாறு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன?

## உங்கள் குழந்தையுடன் பேசுங்கள்

உள ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி பேசுவது கடினமாக இருக்கலாம். சிலவேளைகளில் எங்களுக்கு அது வருத்தத்தையோ கவலையையோ ஏற்படுத்தக்கூடும் எனவோ நிலைமையை இன்றும் மோசமாக்குவோம் எனவோ வருந்தலாம்.

உரையாடலைத் தொடங்குவதற்கான சரியான வழியென எதுவுமில்லை. நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் வயது மற்றும் அவர்களின் புரிதலை நன்கறிந்து அவற்றைப் பற்றி கூறுங்கள். "நான் இவ்வாறு" என்ற அறிக்கைகளைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும்:

- சமீபத்தில் நீங்கள் உங்கள் மனதில் பல விடயங்களை சொல்ல வைத்திருப்பதாகத் தெரிகிறது. நான் அதைப்பற்றி பேசவும் கேட்கவும் விரும்புவதைப் போல என்னால் ஏதாவது உதவ முடியுமா எனப் பார்க்கிறேன்.
- இது உங்களை போல் தெரிகிறது \ [சமீபத்தில் நீங்கள் நீங்களாகவே இல்லை / மேடும் பள்ளமுமான நிலைமைகளில் இருந்திருக்கிறீர்கள்], நிலவரங்கள் எப்படி?
- [பதற்றம்/சோகம்] \ போல தெரிகிறது, உங்களுக்கு என்ன நடக்கிறது? நாம் ஒன்றாக இந்த பிரச்சினையை தீர்க்க முயற்சிப்போம்.
- என்னுடன் உங்களுக்கு பேச விரும்பவில்லை என்றால் பரவாயில்லை. நீங்கள் \ [நம்பகமான / அறியப்பட்ட பெரியவருடன்] இடம் இதைப்பற்றி பேசலாம். எனக்கு உங்கள் மீது அன்பும் அக்கறையும் உள்ளதென்பதை நான் உங்களுக்கு கூறிகிறேன்.

உங்கள் குழந்தை உங்களிடம் பேசத் தயாராகும் போது:

- நம்புங்கள், எல்லாவற்றிற்கும் தீர்வு கிடைக்கும். அதேவேளை நீங்கள் கூற ஆரம்பித்தையொட்டி எனக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது
- தனிப்பட்ட எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றி பேசுவது கடினம் என்பதை உணர்ந்துக் கொள்ளுங்கள்
- உங்களிடமிருந்து அவர்கள் என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பதை கேட்கவும் (அவர்களுக்கு என்ன தேவை என்று அவர்களுக்குத் தெரியாது என்றாலும்)
- அவர்களுக்கு தகவல் மற்றும் ஆதரவைப் பெற்றுக்கொள்ள உதவ முன்வரவும்.

உங்கள் குழந்தையுடன் பேசுவதற்கான மேலதிக ஆலோசனைகளுக்கு, பாருங்கள்:

- [Raising Children Network: எனது சிறுவருடன் மன ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி எவ்வாறு நான் உரையாடலைத் தொடங்க வேண்டும்?](#)
- [Safe Minds: குடும்பங்களைப் பற்றி ஆராயும் ஆலோசனைப் பட்டியல்](#)
- [Reach Out: எப்படி ஒரு சிறந்த உரையாடலை மேற்கொள்வது](#)



## ஆதரவை பெறுதல்

உங்கள் குழந்தையின் உள ஆரோக்கியம் குறித்து உங்களுக்கு அக்கறை இருந்தால், உங்கள் குழந்தையின் பாடசாலையில் இடம்பெற்ற நிகழ்வுகளை பேசுவதிலிருந்து தொடங்கவும். கல்வி மற்றும் பயிற்சித் திணைக்களம் வழங்கும் பலவிதமான ஆதரவுகளை அணுக உங்களுக்கு அவர்கள் உதவலாம்.

## உங்களுக்காக - சேவைகள், தகவல் மற்றும் கருவிகள்

உங்கள் குழந்தைக்கு கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படும் பட்சத்தில் உதவுவதற்கு நீங்கள் அணுகக்கூடிய சேவைகளும் தகவல்களும் கருவிகளும் உள்ளன.

### சேவைகள்

- [Parentline: 13 22 89](#) - பிறப்பு முதல் 18 வயது வரையிலான குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கும் பாராமிப்பாளர்களுக்கும் அடையாளம் கண்டுக்கொள்ள முடியாததும் இரகசியமானதும் தொலைபேசி சேவை.
- [Lifeline: 13 11 14](#) - நெருக்கடிகளின் போது 24 மணி நேர ஆதரவும் தற்கொலை தடுப்பு உத்திகளும்.
- [Beyond Blue: 1300 22 46 36](#) - இரகசியமான ஆலோசனை, கருவிகள் மற்றும் வளங்கள் ஆகியவை உங்கள் உள ஆரோக்கியத்தை கவனித்துக் கொள்ளும்.

### தகவல்கள்

- [உளநல கருவித்தொகுதி](#) திணைக்களம்
- குழந்தைகளின் [உள ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் வளர்த்தல்](#) (0 - 8 வயதுக்கு ஏற்றது) மற்றும் [பதினாறு வயதின் உள ஆரோக்கியமும் நல்வாழ்வும்](#)
- Headspace இல் [நண்பர்களுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும்](#) - ஒரு குடும்ப உறுப்பினரை எவ்வாறு ஆதரிப்பது, ஆரோக்கியமான Headspace க்கான ஆலோசனைகள், இளமைப் பருவத்தைப் புரிந்துகொள்வது மற்றும் உரையாடலை எவ்வாறு தொடங்குவது என்பது பற்றிய தகவல்கள் இதில் அடங்கும்.
- [Reachout இன் பெற்றோர் சுய உதவி உள்ளடக்கம்](#) - உங்கள் குழந்தையின் மனநல தொடர்பான விடயங்கள், அன்றாட பிரச்சினைகள், நல்வாழ்வு, இணைத்தல் மற்றும் தொடர்பாடல் போன்றவற்றுக்கான ஆலோசனைகளையும் வளங்களையும் இது வழங்குகிறது.
- [Black Dog Institute](#) - சுய கருவிகளும் மென்பொருள்களும், அதேபோல் எப்போது எங்கு உதவி பெற வேண்டும் என்பதற்கான ஆலோசனை, மனநல நிலைமைகள் மற்றும் உதவி குழுக்கள் பற்றிய தகவல்களைக் கொண்டவை.

### கருவிகள்

Beyond Blue இல் [குழந்தை மனநல சுகாதார பட்டியல்](#) (4 - 16 வயதுக்கு ஏற்றது). இது உங்கள் குழந்தை எவ்வாறு சிந்திக்கிறார், உணர்கிறார், நடந்துகொள்கிறார் என்பது பற்றிய விபரங்களை ஆராய்கின்றது. இது உங்கள் குழந்தைக்கு தொழில்முறை ஆதரவு தேவையா என்பதை தீர்மானிக்க உதவுகிறது. சரிபார்ப்பு பட்டியல் இரகசியமானது.

## உங்கள் குழந்தைக்கான - சேவைகள் மற்றும் தகவல்

உங்கள் குழந்தையின் பாடசாலை மற்றும் குடும்ப ஜி.பி.யின் ஆதரவோடு, உங்கள் குழந்தை வீட்டிலிருந்தே அணுகக்கூடிய பல சேவைகள் உள்ளன:

- [இலவசமாக ஒருவருக்கொருவர் ஆலோசனை வழங்குதல்](#) - headspace உடன் திணைக்களத்தின் கூட்டாண்மை விக்டோரியன் அரசு மேற்பிரிவு பாடசாலை அணுவர்களுக்கு தொலைபேசி ஆலோசனை சேவைகளை அணுக இது அனுமதிக்கிறது.
- [Kids Helpline: 1800 551 800](#) - ஒரு இலவச சேவை, தனியார் மற்றும் இரகசியமான 24/7 தொலைபேசி மற்றும் 5 முதல் 25 வயதுடைய இளைஞர்களுக்கான இணையவழி ஆலோசனை சேவை.
- [headspace: 1800 650 890](#) - 12 - 25 வயதுடைய இளைஞர்களுக்கு தொழில்முறை இணையவழி மற்றும் தொலைபேசி உளநல ஆதரவு சேவைகள்.
- [ReachOut](#) - இளைஞர்களுக்கும் அவர்களது பெற்றோர்களுக்கும் தேவையான ஒரு இணையவழி உளநல அமைப்பு. இது நடைமுறை ஆதரவுகளையும் கருவிகளையும் ஆலோசனைகளையும் வழங்குகிறது. இது இளைஞர்களுக்கு வழமையான பிரச்சினைகள் முதல் இக்கட்டான நேரம் வரை எதையும் ஏற்றுக் கொள்ள உதவுகிறது.

## அவசரகாலத்தில் போது

உங்கள் குழந்தை உடனடி ஆபத்தில் இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், 000 ஐ அழைக்கவும் அல்லது உங்கள் குழந்தையை மருத்துவமனை அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு அழைத்துச் செல்லவும்.

