

Çocuğunuzun moral ve davranışlarındaki değişiklik büyümenin normal bir parçasıdır.

Çocuğunuz kimse sizden iyi tanıyamaz. Bununla birlikte, normal davranışlar ile akıl sağlığında olabilecek sorunlar arasındaki farklı anlamak zor olabilir. Kimse akıl sağlığında uzman olmanızı beklememekle beraber, çocuğunuzun desteklemek için yapabileceğiniz şeyler vardır.

## Değişiklikleri fark edin

Çocuğunuzun duygularında, davranışlarında ve düşüncelerinde biraz daha yardıma ihtiyaç duyduğunu gösteren değişiklikler olabilir. Örneğin:

- Korku, endişe, hüzün ve/veya öfkeli çıkışlar
- Arkadaşlarından, ailenizden ve faaliyetlerden uzaklaşma ve/veya enerjisinin düşük olması
- Uykuya dalmakta zorlanması ve/veya iştahındaki değişiklikler
- Konsantrasyon bozukluğu
- Bir türlü kafasından atamadığı olumsuz düşünceler
- Davranışlardaki başka değişiklikler, örneğin küçük çocuklarda daha duygusal olma veya sinir krizleri.

Headspace, çocuğunuzun akıl sağlığıyla ilgili fark edebileceğiniz şeylerin kapsamlı bir listesini sunar. Daha fazla bilgi için: [Çocuğunuzla akıl sağlığı konusunu nasıl konuşmalı.](#)

Bunları da göz önünde bulundurabilirsiniz:

- Bu duygular ve davranışlar ne kadardır devam ediyor? İki haftadan uzun sürdüyse, yardım almanın zamanı gelmiş olabilir.
- Duyguları ne kadar güçlü? Duyguları aynı mı yoksa gidip geliyor mu?
- Duyguları ve davranışları çocuğunuzun derslerini, fiziksel sağlığını, ilişkilerini ve günlük faaliyetten aldığı zevki ne kadar etkiliyor?

## Çocuğunuzla konuşun

Akıl sağlığıyla ilgili konuşmak zor olabilir. Kimi zaman çocuğumuzun canını daha da sıkmaktan, işleri daha da kötüleştirmekten korkabiliriz.

Bu konuyu açmanın mükemmel bir yolu yoktur. Söyledikleriniz çocuğunuzun yaşına ve kavrayışına göre değişecektir. "Ben" kelimesini kullanarak kendinizden bahsettiğiniz cümleler kurmaya çalışabilirsiniz:

- Son günlerde kafanın meşgul olduğunu fark ettim. İstersen konuşabiliriz ya da seni dinleyebilirim. Belki yardım edebilirim.
- Son günlerde pek kendinde değilsin/inişli çıkışlısın gibi, ne var ne yok?
- Endişeli/üzgün görünüyorsun, neyin var? Birlikte bir çözüm bulabiliriz.
- Benimle konuşmak istemezsen de anlarım. [Güvenilir/tanıdığınız bir yetişkin] ile de konuşabilirsin. Ben hep burada olacağım. Seni sevdiğimi ve senin için endişelendiğimi hatırlatacağım.

Çocuğunuz size açılırsa:

- her şeyin yoluna gireceğini, sizinle konuştuğu için memnun olduğunuzu söyleyin
- özel düşüncelerden ve duygulardan bahsetmenin zor olabileceğini bildiğinizi dile getirin
- onun için ne yapabileceğinizi sorun (tabii neye ihtiyacı olduğunu o da bilmeyebilir)
- bilgi ve destek bulmasına yardım etmeyi önerin.

Çocuğunuzla konuşmakla ilgili daha fazla püf noktası öğrenmek isterseniz:

- **Raising Children Network:** [Çocuğumla konuşurken akıl sağlığı konusunu nasıl açabilirim?](#)
- **Safe Minds:** [Aileler için ipuçları](#)
- **Reach Out:** [Harika sohbet etmeyi öğrenin.](#)



## Destek alın

Çocuğunuzun akıl sağlığıyla ilgili endişeleriniz varsa önce çocuğunuzun okuluyla konuşun. Eğitim Bakanlığı'nın sağladığı desteklere erişmenize yardımcı olabilirler.

## Sizin için – Hizmetler, bilgiler ve araçlar

Çocuğunuzun daha fazla desteğe ihtiyacı olup olmadığına karar vermenize yardımcı olacak hizmetler, bilgiler ve araçlar da vardır.

### Hizmetler

- **Parentline:** 13 22 89 – 18 yaşına kadar çocuğu ve bebeği olan aileler, veliler ve bakıcılar için kimliğinizi gizli tutan, gizlilik esasına dayalı telefon hizmetidir.
- **Lifeline:** 13 11 14 –24 saat açık destek ve intihar önleme stratejileri.
- **Beyond Blue:** 1300 22 46 36 – akıl sağlığınız için gizlilik esasına dayalı bire bir danışmanlık, araçlar ve kaynaklar sunar.

### Bilgi

- Bakanlığın [Akıl Sağlığı için Alet Çantası](#)
- Raising Children'in hazırladığı [Çocuklar için akıl sağlığı ve genel sağlık](#) (0 ila 8 yaş arasındakilere uygundur) ve [Ergenler için akıl sağlığı ve genel sağlık](#)
- Headspace'in hazırladığı [Aileler ve arkadaşlar için](#) – Aile bireylerinizi nasıl destekleyeceğinize dair bilgiler, sağlıklı bir zihin yapısı için ipuçları, ergenleri anlamak ve iletişim kurmakla ilgili bilgiler verir.
- [Reachout'un hazırladığı Ebeveynler için Kendi Kendine Yardım içerikleri](#) – çocuğunuzun akıl sağlığıyla ilgili endişelerine, günlük meselelere, sağlığa, bağlantı kurmaya ve iletişim kurmaya dair öneriler ve kaynaklar sunar.
- [Black Dog Institute](#) – akıl sağlığıyla ve destek gruplarıyla ilgili bilgiler, nereden ve ne zaman yardım alabileceğinize dair öneriler, kendi kendinize yardım etmek için kullanabileceğiniz araçlar ve uygulamalar.

### Araçlar

Beyond Blue'nun hazırladığı [Çocuklar için akıl sağlığını kontrol listesi](#) (4 – 16 yaş arasındaki çocuklara uygundur). Çocuğunuzun nasıl düşündüğüyle, hissettiğiyle ve davrandığıyla ilgili sorular sorar. Çocuğunuzun profesyonel desteğe ihtiyaç duyup duymadığına karar vermenize yardımcı olabilir. Kontrol listesi gizli tutulur.

## Çocuğunuz için: Hizmetler ve bilgiler

Çocuğunuzun okulundan ve aile doktorundan alabileceğiniz desteğin yanı sıra çocuğunuzun evinden ulaşabileceği hizmetler de vardır:

- **Ücretsiz bire bir danışmanlık** – Bakanlığın, Headspace ile işbirliği sayesinde Victoria Hükümeti'ne bağlı ortaokul öğrencileri telefon üzerinden danışmanlık hizmetlerinden yararlanabilir.
- **Kids Helpline:** 1800 551 800 – 5 ila 25 yaş arasındakiler için 24/7 açık ücretsiz, gizli ve özel telefon ve internet üzerinden danışmanlık hizmeti.
- **headspace:** 1800 650 890 –12-25 yaş arasındakiler için internet ve telefon üzerinden akıl sağlığı destek hizmetleri.
- **ReachOut** – gençler ve aileleri için internet üzerinden hizmet veren bir akıl sağlığı örgütü. Gençlerin günlük meselelerden zor olaylara, her durumda yardım alabilmesine yardım etmek üzere pratik destek, araç ve ipuçları sunar.

## Acil durumda

Çocuğunuzun tehlikede olduğunu düşünüyorsanız 000'ı arayın veya çocuğunuzun acile götürün.

