**tÏÏt Ë nyin nË kË de piath (wellbeing) de mɛnhdu**

**Tiɛ̈ɛ̈të nyin në kä bï röth geer**

Alëu bï ya naŋ käjuëc ye röth geer tënnë aciɛ̈ɛ̈k ke mɛhdu, në ciɛɛŋde yic, ku në täŋde yic ye yen nyuɔɔth mɛn kɔɔrë mɛnhdu kuɔɔny dɛ̈t peei bï juɛ̈k en. Yïn lëu ba kee käkë ya deet.

* Yök yennë raan rɔt yök ke cï riɔ̈ɔ̈c, cï diɛɛr, cï naŋ dhuɔ̈ɔ̈r de piɔ̈u ku/wennë cï ŋeeny.
* Bï raan rɔt ya miɛ̈ɛ̈tbei në mäthke yiic, kɔc ke paanden, ku jɔl ya kaljuëc wään thɛɛ ye keek dɔc looi ku/wennë ye raan rɔt yök ke cï ciɛ̈n riɛl në yeth mɛnde.
* Cïï raan ye bɛɛr nin apiɛth/wennë cie bɛɛr jam apiɛth në miilth
* Cïï raan nhom ye bɛɛr tɔ̈ në luɔɔi yic
* Täŋ de kä rɛɛc cie beer dɔc jäl në raan nhom
* Käjuëc kɔ̈k ye röth geer në raan guɔ̈p – bï raan ya dɔc ŋeeny tënnë mïth thii kor.

**Kä ke piath (Wellbeing) aye bɛ̈n në raan guɔ̈p, në raan nhom, ku jɔl ya tɛ̈ɛ̈k de raan në pialdeen de yen guɔ̈p**

Tënnë mïth ku kɔc thii kɔ̈k kor, anɔŋ käjuëc kɔ̈k piɛth ye raan kuɔny bï piathdeen lɔgɔk (possitve wellbeing) ya yiɛ̈knhial. Piath alëu bï ya bɛ̈n tënnë:

* Ba aciɛ̈ɛ̈k ke kɔc ya dɔc deetic ku ba keek ya mac apiɛth.
* Ba ya nɔŋ ruääi piɛth wennë kɔc ciɛ̈ŋ kennë yïn
* Ba yïguɔ̈p ya yök ke yï cï käŋ thöl në luɔɔi
* Bukku ya luui në käkuɔn ke riɛl
* Bï ya nɔŋ biäk ye wɔ luui në käke pial ë guɔ̈p cï mɛn de, bukku ya tɔ̈c apiɛth ku bukku ya cam apiɛth.

Anɔŋ käjuëc lëu ba keek ya looi baai ago piath de mɛnhdu ya yiɛ̈knhial ku ba ŋoot ke ye muk apiɛth.

**Alɛɛc, wɛɛi de piɛ̈u ku jɔl ya ba raan ya nyiɛ̈c tïŋ apiɛth**

Alɛɛc ee mɛnhdu kony ago rɔt ya yök ke tɔ̈ tëpiɛth cï të yen rɔt tiɛ̈ŋ thïn, ku yekënnë ee ye cɔk rïu rɔt ku yee käkë looi ke nɔŋ piɔ̈u ŋeeny në lëu bï yen keek ya lëu në luɔɔi. Ee kɔc wɛɛi piɛ̈ɛ̈th ëyadëŋ ago kɔc ya naŋ aciɛ̈ɛ̈k juëc kɔ̈k piɛth.

Yïn lëu ba:

* Ba mɛnhdu ya gäm alɛɛc të cïï yen naŋ duciɛ̈ŋ piɛth cï ya nyuɔɔth, mɛn yennë duciɛ̈ŋduɔ̈ɔ̈n yen ye kɔɔr arëët në yïpiɔ̈ɔu ku yennë duciɛ̈ŋ yïn en wɛɛi piɔ̈u në nyindhiɛ ago ya kuanycök.
* Ye mɛnhdu nyiɛ̈c tïŋ tënɔŋ en kë kɔɔr. pɔɔlë wennë yen, luɔikë käŋ ke we tɔ̈ nëtök, tuɔ̈ckë röth wël ke määth në telepunic, thiɛ̈c käkeen nhiɛɛr keek ye yen miɛ̈t piɔ̈u
* Leec mɛnhduɔ̈n thiin kor ŋoot ke kën run kee thiɛ̈rrou dööt në käkeen ke riɛl ya keek nyuɔɔth
* Ye cɔk nyic mɛnhdu mɛn ye piɔ̈u miɛt në yeen.

**Jam piɛth bïn ya jam në rɔtdu (Positive self-talk)**

Jam bïn ya jam në rɔtdu (self-talk) ee kueer töŋ ye wɔ jam në wɔgup wɔpɛ̈ɛ̈i në röl cie raandɛ̈t ye piŋ ku ka yee piŋ yïtök të jiɛɛm yïn në yï piɔ̈u. jam piɛth bïnnë raan ya jam në rɔtde ee rɔt looi të yen ya käpiɛth kee yukku keek lëk röth. Jam de raan yetök anɔŋ käjuëc ye keek juak në raan guɔ̈p në yök yennë raan rɔt yɔ̈k thïn në guɔ̈pdeic ku kä yee raan keek kuanycök.

Wɛɛië mɛnhdu piɔ̈u ago ya jam në piɔ̈ndeic në rɔtde në kueer nɔŋ käc de piɔ̈u ku ye kueer piɛth nɔŋ kë lëu bï juɛ̈k raan ku yee ëkënnë alëu bï piathden (wellbeing) ya juak tueŋ ku yee keek kony bïkkë dhuruupken ya mac apiɛth. Na piŋ mɛnhdu ke jam në rɔtde, ke yekënnë acie käc de piɔ̈u. yïn lëu ba yekënnë looi.

* Dhuɔ̈kë nhom ciɛ̈ɛ̈n ago nhom tɔ̈ në luɔɔi yic
* Thiɛ̈c keek mɛn ye kä luelkë keek ya yith
* Cɔk keek cɔk täk në käkɔ̈k piɛth lëu bïkkkë kɔc ya kony.
* Wɛɛië mɛnhdu piɔ̈u ago ya ‘jam’ në rɔtde cï mɛn lëu bï yen ya jam kennë mäthke.
* Ye mɛnhdu dɔc cɔk tak käkeen ke riɛl në ku kä cï keek looi në nyindhiɛ.

**Muɔ̈kë ruääi piɛth tueŋ**

Ruääi piɛth wennë mɛnhdu ee töŋ de kä thiekic arëët lëu bennë piath (wellbeing) de mɛnhdu ya muɔ̈k tueŋ.

* Akɔɔr bäkkë käpiɛth cäkkë keek kɔn ya looi ku akölkööl ke paanduɔ̈n ya bɛɛr rɔm nëtök.
* Them arëët bäkkë ya cam ë kuïn ke we tɔ̈ nëtök wakɔ̈u paanduɔ̈n.
* Cakkë ku muɔ̈kë kä ke ciɛɛŋ thɛɛr de paanduɔ̈n ku kuanykë keek cök.
* Ruääi mɛn ye kɔc rek aye kä thiekiic lëu bïkkë mɛnhdu ya gäm piath. Ba mɛnhdu ya kuɔny ago ya rek kennë mäthke, ee töŋ de kä thiekiic tënnë yen.

**Akɔɔr ba käŋ ya dɔc tïŋ ku ba nhom ya tɔ̈ në këriɛ̈ɛ̈cic ëbɛ̈n ye looi.**

Tɛ̈n yennë raan nhom tɔ̈ në luɔɔi yic ee ba nyin ya tïït në tɛ̈ yennë mɛnhdu ye guɔ̈p yök thïn ku kä yekkë keek tïŋ, kä cïkkë keek piŋ, kä cïkkë keek bil, ku kä cïkkë keek ŋöör. Yen ëkënnë awääc ke ba käŋ ya dɔc looi ku ba käjuëc ya looi në door tökic. Tɛ̈n yennë raan nhom tɔ̈ në luɔɔi ee ba ya tak në kä ke yemɛɛnë ke cie kä ŋootwei në thɛɛ bï bɛ̈n tueeŋ wennë kä wään thɛɛr cï tɛ̈ɛ̈kic.

Alëu bï wuɔɔk ya cɔk nyic käjuëc ëbɛ̈n yukku tak ku të ye wuɔɔk käŋ tiɛ̈ŋ thïn ku kä lëu bï wuɔɔk ya kony agoku dhuruupkuɔ ku riɔ̈ɔ̈cda ya tekic.

Tɛ̈n yennë raan nhom tɔ̈ në luɔɔi yic alëu bï kuɔɔny ya gäm wuɔɔk ago wɔ ya cɔk pɛ̈l wɔgup piny amääth ku bukku wɔgup bɛɛr ya cɔk lääu.

Ago wël juëc kɔ̈k ya yök në tɛ̈n bïï wɔ wɔnhïïm ya cɔk tɔ̈ në luɔɔi yic wɔnnë mïth ku kɔc thii ŋoot ëke kor, ke yï tïŋ wɛbthait kënnë: [Smiling Minds](http://www.smilingmind.com.au/).

**Yee käc de piɔ̈u ku alɛɛc looi në nyindhiɛ**

Alɛɛc ee bäkkë röth bɛɛr ya gäm thɛɛ ku bäkkë kɔc kɔ̈k bɛɛr ya lɛcnhïïm ku jɔl ya käjuëc kɔ̈k nhiarku keek në miɛt cïï wɔ piɔ̈ɔ̈th miɛt në keek ku ya kë keek leec. Miɛt de piɔ̈u ee nɔŋ këpiɛth ye gäm kɔc në piath (wellbeing) ku kee ruääida cɔk cil ku ye wɔ gäm ŋɔ̈ɔ̈th në kööl ciɛ̈ɛ̈n.

Yïn lëu ba mɛnhdu ya kony ku ba ya cɔk lec käŋ në jam bï yïn ya jam wennë yen në kë de:

* Kä ye keek cɔ mit piɔ̈ɔ̈th
* Kä ye keek gäm ŋɔ̈ɔ̈th në köölciɛ̈ɛ̈n
* Kɔc ku kä ya keek muk ago kë cil apiɛth
* Nyïc në kä cïkkë keek kɔn looi ku jɔl ya täŋ lëu bïkkë ya nhiaar.
* Kuɔnyë keek ago kë kä thii niɔp ya dac tïŋ cï mɛn de miɛtë piɔ̈u në de aliir (cool breeze) wennë bï raan ye leec ya ŋeeny.

Ba piɔ̈u ya käc tënnë kɔc kɔ̈k aye piath (wellbeing) kuɔny ëyadëŋ.

Ee kɔc gäm piɔ̈n de alɛɛc ku jɔl ya bï raan nyin ya dac kuany ku ye tɔ̈ cï kɔc kɔ̈k. Käc de piɔ̈u tënnë kɔc kɔ̈k ee kɔc kony ago raan rɔt ya yök ke tɔ̈ në kɔciic ku ye dhuruup tekiic.

Wennë mɛnhdu, gäärkë kuɛɛr lëu bïï week piɔ̈ɔ̈th ya käc ënɔŋ kɔc ke paanduɔ̈n, mäthkuɔ̈n, ku jɔl ya wunduɔ̈n ëbɛ̈n. Ke we rɛ̈ɛ̈r nëtök, kuɛ̈nykë kä bäkkë keek ya kuanycök ke käc de piɔ̈u ku bäkkë keek ya looi në nyindhiɛ.

**Yïk kuɛɛr bennëke kuɔɔny ya kɔɔr**

Alëu bï yic ya riɛl të kɔɔr bï yïn ya thiɛ̈c në kuɔɔny ku ka thiekic ëyadëŋ të bennë mɛnhdu yen ya nyic mɛn tɔ̈nnë pïïr wuya. Wɛɛië mɛnhdu piɔ̈u ago ya thiɛ̈c në kuɔɔny tënɔŋ en kë kɔɔr në:

* Thiɛ̈c në tɛ̈n lennë pïïr thïn
* Bïkkë ya nyic mɛn tɔ̈nnë pïïr wuya të cïï keek piɔ̈ɔ̈th dhuɔ̈ɔ̈r wennë cïkkë piɔ̈ɔ̈th riääk
* Bïkkë ya piŋ ëke kën guɔ luk të kɔɔr keek kuɔɔny ënɔŋ yïn.
* Bï kɔc thii kor ya gäm kuɔɔny tënɔŋ en wël juëc kɔ̈k peei kɔɔrkë keek në ɣän bïï keek kuɔɔny ya yök të kɔɔr keek yen.

Ago wël kɔ̈k yök, Tïŋ wɛbthait de: [Ba nyin ya tïït në tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm tënnë mɛnhdu](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx)

**Tääuë lööŋ ku akeu**

Lööŋ cï keek nyiɛ̈c juiir ku aken cï tääu ee mïth ku kɔc thii kor kony agokë ya tɔ̈ ëke piɔl gup.

Ye mɛnhdu cɔk tɔ̈ në luɔɔi de lööŋ käkë yiic ku kaa bï kee lööŋ käkë ya kuanycök në nyindhiɛ ke cïn adiɛɛr. Naa yakkë lööŋ juiir ke we tɔ̈ nëtök, ëke ya kueer ye riɛ̈ɛ̈u nyuɔɔth ku jɔl ya dïtdɛɛn cïkkë lööm.

Ago wël kɔ̈k yök, Tïŋ wɛbthait de: [Amatnhom de bïï nhial de mïth - Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing)

**Ba kuɔɔny ya yök në kë de mɛnhdu**

Naa ye diɛɛr në pïïr piɛth (wellbeing) de mɛnhdu, ke yï yuɔ̈pë thukul tɔ̈nnë mɛnhdu thïn. Jɔk në dupiöny ye dhölden piɔ̈ɔ̈c, dupiöny mac mïth kedhiɛ (year level coordinator) wennë bɛ̈ny de piath (Wellbeing leader).

Yïn lëu ba [Namba de kɔc nɔŋ mïth - Parentline](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) ya yuɔ̈p ëyadëŋ në 13 22 89 – Ee namba de telepuun de kɔc nɔŋ mïth ku kɔc ye nyïn tïït në mïth, jɔɔk në thɛɛ ke dhiɛ̈th agut cë thɛɛ bennë meth nɔŋ run kee 18. Ëluɔɔi kënnë ee kɔc gäm wël ke jiɛ̈ɛ̈m ku kuɔɔny në mäny bennë keek ya mac.