ለወላጆች እና ተንከባካቢዎች

ትምህርት ቤት ለእረፍት በሚዘጋበት ወቅት የደህንነት ድጋፍ ለተማሪዎች አእምሮ ጤንነት

ይህ ጽሁፍ ትምህርት ቤት በሚዘጋበት ወቅት ለወላጆች፣ ለተንከባካቢዎች እና ለቤተሰቦች የልጆችን እና የታዳጊዎችን የአእምሮ ጤና እና ደህንነት እንክብካቤ ለማገዝ የሚያስችሉ ብልሃቶችን እና መረጃዎችን ይዟል። በተጨማሪም ድጋፍ በሚፈልጉበት ወቅት ወደ የትኛው አገልግሎት ሰጭ መሄድ እንደሚችሉ መረጃ ለመስጠት የተዘጋጀ ነው።

# መልካም የሆነ የአእምሮ ጤና እንዲኖር የሚያግዙ ተግባራት

ታዳጊ ልጆችን የሚከተሉትን እንዲያደርጉ ያበረታቱዋቸው:

* የሚሰማቸውን ስሜት ለማሻሻል የአካል እንቅስቃሴ እና ጤናማ የሆነ ምግብ መመገብ
* የአእምሮ እና የስሜት ደህንነትን ለማረጋገጥ ለእንቅልፍ ቅድሚያ እንዲሰጡ
* ዘና የሚያደርጉዋቸውን ነገሮች እና የችግሮችን መቋቋሚያ ዘዴዎችን እንዲፈልጉ
* ከሌሎች ሰዎች ጋር ያላቸውን ወዳጅነት እንዲቀጥሉ በተጨማሪም ከጓደኞቻቸው እና ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር እንዲገናኙ
* የሚያስደስታቸውን ነገር እንዲያደርጉ ጊዜ ያመቻቹላቸው
* ከራሳቸው ጋር አዎንታዊ (መልካም) የሆነ ውይይት ማድረግን እንዲለማመዱ እና ብቻቸውን እንዳልሆኑ ያስታውሷቸው
* አስፈላጊ ከሆነ የባለሙያ እርዳታ ይጠይቁ።1

መምሪያው ደህንነትን ለመጠበቅ ስለሚደረጉ ነገሮች እና የውይይት መጀመሪያ የሚሆኑ ሃሳቦችን የያዘ መርጃ [ለአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ህጻናት](https://www.education.vic.gov.au/Documents/parents/family-health/parents-wellbeing-activities-primary.pdf)  እና [ለሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪ ልጆች](https://www.education.vic.gov.au/Documents/parents/family-health/parents-wellbeing-activities-secondary.pdf)  ላሏቸው ወላጆች እና ተንከባካቢዎች አዘጋጅቷል።

[**Feeling it:** ስለ ማስተዋል መረጃዎች እና እንቅስቃሴዎች](https://www.coronavirus.vic.gov.au/students) [ለሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪዎች](https://www.coronavirus.vic.gov.au/students)። Smiling Mind እራስን እንዴት መንከባከብ እንደሚችሉ፣ ስሜትዎትን ስለመረዳት እና መቆጣጠር፣ ስለ ማስተዋል፣ለራስዎት ደግ ስለመሆን፣ እርግጠኛ ባልሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ አኗኗር እና ለለውጥ ስለመዘጋጀት ሃሳቦችን እና ዘዴዎችን ይሰጥዎታል።

# የሚከተሉት ምልክቶች ምናልባት ህጻናት ወይንም ታዳጊ ልጆች የአእምሮ ጤና ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው ጠቋሚ ይሆናሉ።

አንዳንድ ጊዜ እነኚህ የተደረጉ ነገሮች የአእምሮ ጤናን በደንብ ለመንከባከብ በቂ ላይሆኑ ይችላሉ።

ለሁለት ሳምንት ወይንም ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ የሚከተሉት ለውጦች ከታዩባቸው ይከታተሉዋቸው እና የባለሙያ ድጋፍ ያግኙ

* የፍላጎት ወይንም ዘወትር በሚያዝናኑዎት እንቅስቃሴዎች ላይ ተሳትፎ መጥፋት
* የመደበት ስሜት መሰማት፣ ብዙ ጊዜ ከተገቢው በላይ መጨናነቅ ወይንም ማሰብ
* ቀላል (ተራ) የሆኑ ነገሮች ከባድ መሆን
* በቀላሉ መቆጣት ወይንም መናደድ
* ተያያዢ የሆነ ከባድ አደጋ ያላቸውን ነገሮች ማድርግ ለምሳሌ ያክል አልኮል ወይንም አደንዛዢ እጾችን መጠቀም
* እራስን ማግለል ወይንም ከመጠን በላይ በሃሳብ (በስሜት) መዋጥ
* በነገሮች ላይ ትኩርት ማጣት እና ተነሳሽነት መቀነስ
* በጣም ብዙ መጥፎ ሐሳቦችን ማሰብ
* በመተኛት (እንቅልፍ) እና አመጋገብ ላይ ለውጦች2 3

# ታዳጊ ልጆች እርስ በራሳቸው ይረዳዳሉ

ታዳጊ ልጆች ከአዋቂዎች ወይንም ከአገልግሎት ሰጭዎች ድጋፍ ለማግኘት ከመሞከራቸው በፊት **ባብዛኛው ጊዜ እርስ በራሳቸው ለመደጋገፍ ይጥራሉ**።

ታዳጊ ልጆች በሚከተለው መልኩ መደጋገፍ ይችላሉ:

* ጓደኛዎ አስቸኳይ እርዳታ የሚያስፈልጋቸው ከሆነ ወይንም እራሳቸውን እየጎዱ ከሆነ ወይንም ሌሎችን የሚጎዱ ከሆነ ወደ 000 ይደውሉ።
* ጓደኛዎን አለሁልህ ይበሉዋቸው፣ ይህንን የሚያሳዩት ድጋፍ በማቅርብ እና ስለነሱ እንደሚያስቡ በመንገር ነው።
* ስለሚያሳስብዎ ነገር ለሚታመን አዋቂ ሰው ሊናገሩ (ሊወያዩ) እንደሚችሉ ጓደኛዎ እንዲያውቅ ማድረግ አለብዎ።

ለታዳጊ ልጆች እንደዚህ አይነት ውይይቶችን ማድርግ በጣም ከባድ ሊሆኑ ይችላሉ። ለታዳጊ ልጆች ጓደኛን እንዴት መደገፍ እንደሚቻል በheadspace ድረ ገጽ ላይ ተጨማሪ መረጃ አለ: [አስቸጋሪ (ፈታኝ) ጊዜ እያሳለፈ ያለን ጓደኛ](https://headspace.org.au/young-people/how-to-help-a-friend/)  [እንዴት መርዳት ይቻላል](https://headspace.org.au/young-people/how-to-help-a-friend/)

* 1. headspace – ስለ ትምህርት ቤት ጉዳዮች እና ጭንቀቶች የወላጆች መመሪያ [https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-](https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/) [tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/](https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/)



* 1. headspace ‘የአእምሮ ጤናና እርስዎ’ ፖስተር <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>
  2. headspace –ስለ አእምሮ ጤና ከልጆችዎ ጋር እንዴት መነጋገር እንደሚችሉ ለማወቅ <https://headspace.org.au/dads/>

# የአእምሮ ጤና ድጋፍ

## ሐኪምዎ

* [**headspace Counselling**](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx)**:** ቪክቶሪያ ውስጥ ያሉ የመንግስት ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪዎች (ይህም ትምህርታቸውን በቅርቡ ያጠናቀቁ ተማሪዎችን ያጠቃልላል) ከheadspace የምክር አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ። ትምህርት ቤት በተዘጋበት ወቅት ወደ [አካባቢዎ headspace ማእከል](https://headspace.org.au/headspace-centres/) **በመደወል አስፈላጊውን ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ**።
* [**eheadspace**](https://headspace.org.au/eheadspace/)**:** 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* **Kids Helpline:** 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au/)
* [**Lifeline**](http://Lifeline/)**:** 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au/)
* **Beyond Blue:** 1300 224 636 [www.beyondblue.org.a](http://www.beyondblue.org.au/)u
* **Head to Help:** 1800 595 212 [www.headtohelp.org.au](http://www.headtohelp.org.au/)
* **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au/)
* [የቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ድጋፍ እና መረጃዎች አቅራቢዎች](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/family-violence.aspx)
* አስቸኳይ እርዳታ የሚያስፈልግዎት ከሆነ  **ወደ 000 ይደውሉ**

# የቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ድጋፍ እና መረጃዎች

* **Safe Steps:** 1800 015 188 [www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au/)
* **1800RESPECT:** 1800 737 732

[www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au/)

## What’s okay at home:

[www.woah.org.a](http://www.woah.org.au/)u

* [የቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ድጋፍ](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/family-violence.aspx)

# እራስን‑መጉዳት እና የራስን ህይወት ማጥፋት መከላከያ መረጃዎች

* [የአእምሮ ጤና እንክብካቤ እቅድ ማዘጋጀት](https://au.reachout.com/articles/part-1-getting-yourself-a-mental-health-care-plan) (ReachOut)
* [ስለ እራስን መጉዳት ማወቅ ያለብዎ](https://headspace.org.au/young-people/understanding-self-harm-for-young-people/) (headspace)
* [አንድ ሰው የራሱን ህይወት ለማጥፋት ባሰበበት ወቅት እንዴት አድርጎ መርዳት እንደሚቻል](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/sane-steps-how-to-help-when-someone-is-suicidal) (SANE Australia)

# ለወላጆች በheadspace የተዘጋጁ የአእምሮ ጤና ግንዛቤ ማስጨበጫ ሴሚናሮች

* የወላጆችን የአእምሮ ጤና ግንዛቤ ለማሳደግ እና እውቀት ለማጎልበትና የአእምሮ ጤናን ለማገዝ ባቅራቢያዎ ያለው የheadspace ማእከል ትምህርት ቤቶች በተዘጉበት ወቅት (ተማሪዎች እረፍት ሲሆኑ) የተለያዩ ሴሚናሮችን ያቀርባል። ስለ ቀናቶቹ ተጨማሪ ለማወቅ በሚከተለው ኢሜይል አድራሻ ይጠይቁ: [headspaceschools@headspace.org.au](mailto:headspaceschools@headspace.org.au)
* የሀገር አቀፍ headspace ከትምህርት እና ስልጠና ዲፓርትመንት ጋር በመተባበር በሚከተሉት ጉዳዮች ላይ ለመነጋገር ሁለት ለወላጆች እና ተንከባካቢዎች በኢንተርኔት ስልጠና (ዌቢናር) ያዘጋጃል:
  + ታዳጊ ልጆችን ማገዝ – ያስተውሉ፣ ይጠይቁ፣ ግንኙነት ይፍጠሩ (ሀሙስ ዲሴምበር 10 2020 [መረጃ እና ምዝገባ](https://www.eventbrite.com.au/e/supporting-young-people-notice-ask-connect-registration-131554845083))
  + ታዳጊ ልጆችን ከአንደኛ ደረጃ ወደ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የሚያደርጉትን ሽግግር ማገዝ (ማክሰኞ ዲሴምበር 15 2020 [መረጃ እና ምዝገባ](https://www.eventbrite.com.au/e/supporting-young-people-transition-from-primary-to-secondary-school-registration-131556845065))።

# የአእምሮ ጤና መረጃዎች

* [**የአእምሮ ጤና መረጃ መሳሪያ**](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)**:** ለተማሪዎች፣ ወላጆች እና ተንከባካቢዎች በእነሱ እንክብካቤ ስር ላሉ ህጻናት እና ታዳጊ ልጆች የአእምሮ ጤና እና ደህነነት እንክብካቤ እንዴት ማቅርብ እንደሚቻል መረጃ ይዟል። ከዚህ በተጨማሪም:
  + [Raising Learners Podcast Series:](https://raisingchildren.net.au/guides/podcasts-and-webinars/podcasts) የባለሙያ ምክርን /ለቤተሰቦች መረጃን /እንዴት አድርጎ የህጻናትን ደህንነት መስመር ላይ (ኦንላይን) መጠበቅ እንደሚቻል ያካትታል
  + [የአእምሮ ጤናን መረዳት – በራሪ ጽሁፎች](https://www.orygen.org.au/Training/Resources/General-resources/Fact-sheets/Understanding-Mental-Health/Factsheet_understanding_mental_health?ext)t (Orygen)
  + [አስቸጋሪ ጊዜን እንዴት ማለፍ እንደሚቻል ማወቅ](https://headspace.org.au/young-people/learn-how-to-handle-tough-times-to-help-your-headspace/) (headspace)
  + [ህይወትን በተሻለ መልኩ መምራት (አእምሮ ያለበትን ሁኔታ ለማሻሻል)](https://headspace.org.au/assets/download-cards/18a-Get-into-life-headspace-fact-sheet-WEB.pdf) (headspace)
* [የራስዎን ታዳጊ ልጆች ትምህርት ቤት ለእረፍት በተዘጋበት ወቅት ማገዝ](https://headspace.org.au/assets/Uploads/Corporate/Support-your-young-person-during-the-holidays-web.pdf)(headspace)



20-174(Parents)

