



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 እንከብካቤ 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 ያበረታቱዎቻቸው፡

- የሚሰማቸውን ስሜት ለማሻሻል የአካል እንቅስቃሴ እና ጤናማ የሆነ ምግብ መመገብ
- የአእምሮ እና የስሜት ደህንነትን ለማረጋገጥ ለእንቅልፍ ቅድሚያ እንዲሰጡ
- ዘና የሚያደርጉዎቻቸውን 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](#) እና [ለሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪ ልጆች](#) ላሏቸው ወላጆች እና ተንከባካቢዎች አዘጋጅቷል።

Feeling it: [ስለ ማስተዋል መረጃዎች እና እንቅስቃሴዎች ለሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪዎች](#)። Smiling Mind እራስን እንዴት መንከባከብ እንደሚችሉ፣ ስሜትዎችን 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 ይከታተሉዎቻቸው እና የባለሙያ ድጋፍ ያግኙ

- የፍላጎት ወይንም ዘወትር በሚያዝኑት እንቅስቃሴዎች ላይ ተሳትፎ መጥፋት
- የመደበኛ ስሜት መሰማት፣ ብዙ ጊዜ ከተገቢው በላይ መጨናነቅ ወይንም ማሰብ
- ቀላል (ተራ) የሆኑ ነገሮች ከባድ መሆን
- በቀላሉ መቆጣት ወይንም መናደድ
- ተያያዥ የሆነ ከባድ አደጋ ያላቸውን ነገሮች ማድርግ ለምሳሌ ያክል አልኮል ወይንም አደንዛዥ አዶችን መጠቀም
- እራስን ማግለል ወይንም ከመጠን በላይ በሃሳብ (በስሜት) መዋጥ
- በነገሮች ላይ ትኩረት ማጣት እና ተነሳሽነት መቀነስ
- በጣም ብዙ መጥፎ ሐሳቦችን ማሰብ
- በመተኛት (እንቅልፍ) እና አመጋገብ ላይ ለውጦች^{2,3}

ታዳጊ ልጆች እርስ በራሳቸው ይረዳዳሉ

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

ታዳጊ ልጆች በሚከተለው መልኩ መደገፍ ይችላሉ፡

- ጓደኛዎ አስቸኳይ እርዳታ የሚያስፈልጋቸው ከሆነ ወይንም እራሳቸውን እየጎዱ ከሆነ ወይንም ሌሎችን የሚጎዱ ከሆነ ወደ 000 ይደውሉ።
- ጓደኛዎን አለሁልህ ይበሉዎቻቸው፣ ይህንን የሚያሳዩት ድጋፍ በማቅረብ እና ስለእነሱ እንደሚያስቡ በመንገር ነው።
- ስለሚያሳሱበዎ ነገር ለሚታመን አዋቂ ሰው ሊናገሩ (ለወያዩ) 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 እንዴት መርዳት ይቻላል](#)

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

2 headspace የአእምሮ ጤናና እርስዎ ፖስተር <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf>

3 headspace –ስለ አእምሮ ጤና ከልጆች ጋር እንዴት መነጋገር እንደሚችሉ ለማወቅ <https://headspace.org.au/dads/>



**ትምህርት
ቤቶች**

የአእምሮ ጤና ድጋፍ

- **ሐኪም**
- **headspace Counselling:** 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 [አካባቢ headspace ማእከል](#) በመደወል አስፈላጊውን ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ።
- **eheadspace:** 1800 650 890_ www.headspace.org.au/eheadspace
- **Kids Helpline:** 1800 551 800 www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline:** 13 11 14_ www.lifeline.org.au
- **Beyond Blue:** 1300 224 636 www.beyondblue.org.au
- **Head to Help:** 1800 595 212 www.headtohelp.org.au
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au
- [የቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ድጋፍ እና መረጃዎች አቅራቢዎች](#)
- አስቸኳይ እርዳታ የሚያስፈልግዎት ከሆነ **ወደ 000 ይደውሉ**

የቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ድጋፍ እና መረጃዎች

- **Safe Steps:** 1800 015 188 www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **What's okay at home:** www.woah.org.au
- [የቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ድጋፍ](#)

እራስን-መጉዳት እና የራስን ህይወት ማጥፋት መከላከያ መረጃዎች

- [የአእምሮ ጤና አንክብካቤ አቅድ ማዘጋጀት \(ReachOut\)](#)
- [ስለ እራስን መጉዳት ማወቅ ያለብዎ \(headspace\)](#)
- [አንድ ሰው የራሱን ህይወት ለማጥፋት ባሰበበት ወቅት እንዴት አድርጎ መርዳት እንደሚቻል \(SANE Australia\)](#)

ለወላጆች በheadspace የተዘጋጁ የአእምሮ ጤና ግንዛቤ ማስጨበጫ ሴሚናሮች

- የወላጆችን የአእምሮ ጤና ግንዛቤ ለማሳደግ እና እውቀት ለማግለጸትና የአእምሮ ጤናን ለማገዝ ባቅራቢያዎ ያለው የheadspace ማእከል ትምህርት ቤቶች በተዘገቡት ወቅት (ተማሪዎች እረፍት ሲሆኑ) የተለያዩ ሴሚናሮችን ያቀርባል። ስለ ቀናቶቹ ተጨማሪ ለማወቅ በሚከተለው ኢሜይል አድራሻ ይጠይቁ: 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 (ህመስ ዲሴምበር 10 2020 [መረጃ እና ምዝገባ](#))
 - ታዳጊ ልጆችን ከአንደኛ ደረጃ ወደ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የሚያደርጉትን ሽግግር ማገዝ (ማክሰኞ ዲሴምበር 15 2020 [መረጃ እና ምዝገባ](#))።

የአእምሮ ጤና መረጃዎች

- **የአእምሮ ጤና መረጃ መሳሪያ:** ለተማሪዎች፣ ወላጆች እና ተንከባካቢዎች በአነሱ አንክብካቤ ስር ላሉ ህጻናት እና ታዳጊ ልጆች የአእምሮ ጤና እና ደህንነት አንክብካቤ እንዴት ማቅረብ እንደሚቻል መረጃ ይዟል። ከዚህ በተጨማሪም:
 - [Raising Learners Podcast Series:](#) የባለሙያ ምክርን /ለቤተሰቦች መረጃን /እንዴት አድርጎ የህጻናትን ደህንነት መስመር ላይ (አንላይን) መጠበቅ እንደሚቻል ያካትታል
 - [የአእምሮ ጤናን መረዳት – በራሪ ጽሁፎች](#) (Orygen)
 - [አስቸጋሪ ጊዜን እንዴት ማለፍ እንደሚቻል ማወቅ](#) (headspace)
 - [ህይወትን በተሻለ መልኩ መምራት \(አእምሮ ያለበትን ሁኔታ ለማሻሻል\)](#) (headspace)
- [የራስዎን ታዳጊ ልጆች ትምህርት ቤት ለአረፍት በተዘጋበት ወቅት ማገዝ](#)(headspace)