لأولياء الأمور ومقدّمي الرعاية

دعم رفاهية الطلّاب خلال العطلة المدرسية

يقدّم هذا الدليل نصائح وموارد لأولياء الأمور ومقدّمي الرعاية والعائلات لدعم الصحة النفسية ورفاهية الأطفال والشبان والشابات تحت رعايتهم خلال العطلة المدرسية. وهذا يشمل الخدمات التي يمكن اللجوء إليها إذا كنتم بحاجة إلى المزيد من الدعم.

# الإجراءات التي تدعم الصحة النفسية الإيجابية

شجّعوا الشاب أو الشابة على:

* مزاولة الرياضة وتناول الطعام الصحي لتعزيز المزاج
* إعطاء الأولوية للنوم لدعم الصحة النفسية والعاطفية
* استكشاف تقنيات الاسترخاء واستراتيجيات التأقلم
* البقاء على اتصال مع الأصدقاء والأحباء والاجتماع معهم لمعرفة أخبارهم
* تخصيص الوقت للقيام بأشياء يستمتع/تستمتع بها
* التدرّب على الحديث الذاتي الإيجابي وذكّروه أنه ليس لوحده/ذكّروها أنها ليست لوحدها
* طلب المساعدة من متخصّص إذا لزم الأمر.1

لقد طوّرت الدائرة أنشطة العافية والرفاه ومستهلّات المحادثات لأولياء الأمور ومقدّمي الرعاية [للأطفال في المدرسة الابتدائية](https://www.education.vic.gov.au/Documents/parents/family-health/parents-wellbeing-activities-primary.pdf) و[الأطفال في المدرسة الثانوية](https://www.education.vic.gov.au/Documents/parents/family-health/parents-wellbeing-activities-secondary.pdf).

[**ما أشعرُ به:** أنشطة وموارد حول التأمل الواعي](https://www.coronavirus.vic.gov.au/students)  [لطلّاب الصفوف العليا في المدرسة الثانوية](https://www.coronavirus.vic.gov.au/students). تمنح منظمة Smiling Mind نصائح حول العناية الذاتية، وإدارة العواطف، والتنبّه، والتعامل مع النفس بلطف، والتغلّب على حالة عدم اليقين، والاستعداد للتغيير.

# علامات تدلّ على أن أحد الأطفال أو الشبان أو الشابات بحاجة إلى الدعم في ما يتعلّق بالصحة النفسية

في بعض الحالات، هذه الإجراءات لا تكفي لدعم الصحة النفسية الإيجابية.

تنبّهوا واطلبوا المساعدة من مُتخصّص في حال ظهور التغييرات التي تستمر لمدّة أسبوعين أو أكثر مثل:

* فقدان الاهتمام أو المشاركة في الأنشطة التي يتمّ الاستمتاع بها عادة
* الشعور "بالحزن" والتوتر أو القلق على غير عادة
* القيام بالأمور العادية يزداد صعوبة
* الشعور بالانزعاج أو الغضب بسهولة
* القيام بمخاطر أكثر خطورة، مثل تعاطي الكحول أو المخدرات
* الانزواء على الذات أو الشعور بالإرهاق
* صعوبات في التركيز والتحفيز
* وجود الكثير من الأفكار السلبية
* تغيّرات على النوم والأكل.2 3

# يدعم الشباب بعضهم البعض

من المرجّح أن **يلجأ الشباب إلى بعضهم البعض للحصول على الدعم** قبل طلب المساعدة من شخص بالغ أو مقدّم خدمة.

يستطيع الشباب دعم بعضهم البعض من خلال:

* الاتصال برقم الطوارئ 000 إذا احتاج أحد الأصدقاء إلى مساعدة عاجلة أو كان معرّضاً لخطر إيذاء نفسه أو الآخرين
* التواصل مع الصديق وتقديم الدعم له وإخباره أنهم يهتمون به
* إخبار صديقهم أنهم قد يحتاجون إلى إخبار شخص بالغ يثقون به عن مخاوفهم.

قد يكون من الصعب على الشباب إجراء هذه الأنواع من المحادثات. تتوفّر المعلومات حول كيفية دعم صديق على موقع headspace الإلكتروني: [كيفية مساعدة صديق](https://headspace.org.au/young-people/how-to-help-a-friend/)  [يمرّ بوقت عصيب](https://headspace.org.au/young-people/how-to-help-a-friend/).

1. headspace – دليل أولياء الأمور للمسائل المتعلّقة بالمدرسة والتوتر [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/)
2. ملصق "الصحة النفسية وأنتم" التابع لمنظمة headspace <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>
3. headspace – كيف تتحدّثون مع أطفالكم عن الصحة النفسية <https://headspace.org.au/dads/>


# دعم الصحة النفسية

## طبيبكم العام المحلي

* [استشارات **headspace**](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx)**:** يستطيع طلاب المدارس الثانوية التابعة لحكومة ولاية فيكتوريا، بما في ذلك الطلاب الذين أنهوا تعليمهم للتو، الحصول على خدمات الاستشارات النفسية من headspace. خلال العطلة، يستطيع الطلاب إحالة أنفسهم عن طريق الاتصال [بمركز headspace المحلي](https://headspace.org.au/headspace-centres/).
* [**eheadspace**](https://headspace.org.au/eheadspace/)**‏:** ‏890 650 1800 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* **Kids Helpline:‏** 800 551 1800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au/)
* [**Lifeline**](http://Lifeline/)**:‏** 14 11 13 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au/)
* **Beyond Blue:‏** 636 224 1300 [www.beyondblue.org.a](http://www.beyondblue.org.au/)u
* **Head to Help:‏** 212 595 1800 [www.headtohelp.org.au](http://www.headtohelp.org.au/)
* **Suicide Call Back Service:‏** 467 659 1300 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)
* [خدمات الدعم والمعلومات المتعلّقة بالعنف الأسري](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/family-violence.aspx)
* **الاتصال برقم الطوارئ 000** للحصول على المساعدة الطارئة.

# دعم وموارد العنف الأسري

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

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

## الأشياء المقبولة في المنزل:

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

* [دعم مسائل العنف الأسري](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/family-violence.aspx)

# موارد منع الانتحار وإيذاء النفس

* [وضع خطة لرعاية الصحة النفسية](https://au.reachout.com/articles/part-1-getting-yourself-a-mental-health-care-plan) (ReachOut)
* [الأمور التي يجب أن تعرفها عن إيذاء النفس](https://headspace.org.au/young-people/understanding-self-harm-for-young-people/)  (headspace)
* [كيفية المساعدة عندما يفكّر أحد الأشخاص في الانتحار](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/sane-steps-how-to-help-when-someone-is-suicidal) (SANE Australia)

# موارد الصحة النفسية

* [**مجموعة أدوات الصحة النفسية**](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)**:** تحتوي على موارد للطلاب وأولياء الأمور ومقدّمي الرعاية لدعم الصحة النفسية ورفاهية الأطفال والشبّان والشابات تحت رعايتهم بما في ذلك:
	+ [سلسلة بودكاست حول تربية المتعلّمين:](https://raisingchildren.net.au/guides/podcasts-and-webinars/podcasts) تقديم المشورة/المعلومات من الخبراء لأولياء الأمور/مقدّمي الرعاية حول المواضيع بما في ذلك كيفية الحفاظ على سلامة طفلكم على الإنترنت
	+ [فهم الصحة النفسية - صحيفة وقائع](https://www.orygen.org.au/Training/Resources/General-resources/Fact-sheets/Understanding-Mental-Health/Factsheet_understanding_mental_health?ext) (Orygen)
	+ [تعلّم كيفية التعامل مع الأوقات الصعبة](https://headspace.org.au/young-people/learn-how-to-handle-tough-times-to-help-your-headspace/) (headspace)
	+ [استكشاف الحياة (للحفاظ على صحة عقلك)](https://headspace.org.au/assets/download-cards/18a-Get-into-life-headspace-fact-sheet-WEB.pdf) (headspace)
* [دعم إبنكم الشاب/إبنتكم الشابة خلال](https://headspace.org.au/assets/Uploads/Corporate/Support-your-young-person-during-the-holidays-web.pdf) [العطلة](https://headspace.org.au/assets/Uploads/Corporate/Support-your-young-person-during-the-holidays-web.pdf) (headspace)



20-174(Parents)

