父母和照顾者指南

学校假期期间对学生的身心健康支持

本指南为父母、照顾者和家人提供建议，在学校假期期间支持儿童和青少年的身心健康。这包括如需更多支持时可以联系的服务。

# 支持积极的心理健康的行动

鼓励青少年：

* 通过锻炼和健康饮食来改善心情
* 优先重视睡眠，以支持心理和情绪健康
* 探索放松方法和应对策略
* 与朋友和亲人保持联系
* 抽时间做他们喜欢的事
* 练习积极的自我对话，并提醒他们并非孤立无援
* 需要时寻求专业帮助。1

教育部为[小学年龄的儿童](https://www.education.vic.gov.au/Documents/parents/family-health/parents-wellbeing-activities-primary.pdf)和[中学年龄的儿童](https://www.education.vic.gov.au/Documents/parents/family-health/parents-wellbeing-activities-secondary.pdf)的父母和照顾者编制了身心健康活动和如何开启对话的建议。

[**细心感受：**为高中生提供的正念资源和活动](https://www.coronavirus.vic.gov.au/students) 。Smiling Mind提供各种建议，帮助人们照顾好自己、理解和控制情绪、保持正念、善待自己、适应不确定的情况，以及为应对变化做好准备。

# 儿童或青少年可能需要心理健康支持的迹象

有些情况下，这些活动不足以支持积极的心理健康。

注意持续两周或更长时间的变化，并为此寻求专业帮助，比如：

* 对通常喜欢的活动失去兴趣或不再参加
* 感到“情绪低落”、异常紧张或担心
* 普通的事情越来越难
* 容易被激怒或生气
* 冒更危险的风险，比如喝酒或吸毒
* 退出交往或感到不知所措
* 难以集中注意力和失去动力
* 有很多负面想法
* 睡眠和饮食变化。2 3

# 青少年互相支持

青少年向成年人或服务机构求助之前，**很可能首先会互相寻求支持**。

青少年可以通过以下方式互相支持：

* 如果朋友需要紧急援助或有自伤或伤害他人的风险，拨打000
* 联系朋友，给予支持并让他们知道你关心他们
* 告诉朋友他们可能需要向信任的成年人提出他们的担忧。

对于青少年，开展这类对话会有些困难。有关青少年如何支持朋友的信息，请查阅headspace网站：[如何帮助朋友度过艰难时期](https://headspace.org.au/young-people/how-to-help-a-friend/)

* 1. headspace——关于学校问题和压力的父母指南，[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的“心理健康和你”招贴海报，<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>
  2. headspace——如何与孩子谈论心理健康，<https://headspace.org.au/dads/>

# 心理健康支持

## 你的本地全科医生

* [**headspace心理辅导**](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx)**：**维州公立中学学生，包括刚毕业的学生，可以获得headspace提供的心理辅导服务。假期期间，学生可以打电话到[本地的headspace中心](https://headspace.org.au/headspace-centres/)进行自我转介。
* [**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.a](http://www.kidshelpline.com.au/)u
* [**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/)
* **自杀预防回电服务（Suicide Call Back Service）：**1300 659 467 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au/)
* [反家庭暴力信息和支持服务](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/family-violence.aspx)
* **拨打000**寻求紧急援助

# 反家庭暴力支持和资源

* **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.au](http://www.woah.org.au/)

* [反家庭暴力支持](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/family-violence.aspx)

# 自伤和自杀预防资源

* [制定心理健康照顾计划](https://au.reachout.com/articles/part-1-getting-yourself-a-mental-health-care-plan)  
  （ReachOut）
* [自伤预防须知](https://headspace.org.au/young-people/understanding-self-harm-for-young-people/)  
  （headspace）
* [如何帮助想要自杀的人](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/sane-steps-how-to-help-when-someone-is-suicidal)  
  （SANE Australia）

# 心理健康资源

* [**心理健康工具包**](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)**：**包含为学生、父母和照顾者提供的资源，用于支持儿童和青少年的身心健康，包括：
  + [Raising Learners系列播客](https://raisingchildren.net.au/guides/podcasts-and-webinars/podcasts)：为父母/照顾者提供关于各种主题的专家建议/信息，包括如何保障儿童的网上安全
  + [理解心理健康——信息说明书](https://www.orygen.org.au/Training/Resources/General-resources/Fact-sheets/Understanding-Mental-Health/Factsheet_understanding_mental_health?ext)  
    （Orygen）
  + [学习如何应对艰难时刻](https://headspace.org.au/young-people/learn-how-to-handle-tough-times-to-help-your-headspace/)（headspace）
  + [投入生活（保持精神健康）](https://headspace.org.au/assets/download-cards/18a-Get-into-life-headspace-fact-sheet-WEB.pdf)（headspace）
* [假期期间支持青少年](https://headspace.org.au/assets/Uploads/Corporate/Support-your-young-person-during-the-holidays-web.pdf)（headspace）



20-174(Parents)

