

ለወላጆች እና ተንከባካቢዎች በትምህርት ቤት እረፍት ወቅት ለተማሪዎች የየደህንነት ድጋፍ

ይህ መመሪያ በትምህርት ቤት የእረፍት ወቅት በአንክባካቤ ውስጥ ያሉ ልጆችን እና ታዳጊ ወጣቶችን የአእምሮ ጤና እና ደህንነት ለመደገፍ ለወላጆች፣ ተንከባካቢዎች እና ቤተሰቦች ጠቃሚ ምክሮችን እና ግብዓቶችን ይሰጣል። ተጨማሪ ድጋፍ ካስፈለገ የሚያነጋገሩትን አገልግሎቶችም ያካትታል።

አዎንታዊ የአእምሮ ጤናን የሚደግፉ እርምጃዎች

ልጆችዎን ወይም የእርስዎ ታዳጊ ወጣቶችን የሚከተሉትን እንዲያደርጉ ያበረታታቸው፡

- ስሜታቸውን ለማሻሻል የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ እና ጤናማ ይመገቡ፤
- የአእምሮ እና ስሜታዊ ደህንነትን ለመደገፍ ለእንቅልፍ ቅድሚያ ይስጡ
- የመዝናኛ ቴክኒኮችን እና የመቋቋሚያ ስልቶችን ያስሱ
- ከጓደኞችዎ እና ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር በቀጣይነት ግንኙነት ያድርጉ
- ለሚወዷቸው እንቅስቃሴዎች ጊዜ ይስጡ
- በአዎንታዊነት ከራስ ማውራትን ይለማመዱ እና ብቻቸውን እንዳልሆኑ ያስታውሷቸው
- ጤናማ የእን ላይን ላይ ልምዶች ውስጥ ይሳተፉ
- አስፈላጊ ከሆነ የባለሙያ እርዳታ ይጠይቁ።¹

የትምህርት መምሪያው [በአንደኛ ደረጃ እድሜ](#) እና [ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት እድሜ ላሉ ህጻናት](#) ለወላጆች እና ተንከባካቢዎች የደህንነት እንቅስቃሴዎችን እና ውይይት ለመጀመር የሚያስችሉ መመሪያዎችን ፈጥሯል።

Feeling it: [ሁለተኛ ደረጃ ተማሪዎች የአስተሳሰብ ምንጮች እና እንቅስቃሴዎች](#)። Smiling Mind እራስን ስለ ለመንከባከብ፣ ስሜትን ስለመረዳት እና መቆጣጠር፣ ጥንቃቄን መለማመድ፣ ለራስህ ደግ መሆን፣ እርግጠኝነት ባሰበት እንዴት መንቀሳቀስ እንደሚቻል፣ ሻእና ለለውጥ መዘጋጀት በተመለከተ ምክር ይሰጣል።

አንድ ልጅ ወይም ታዳጊ ወጣት የአእምሮ ጤና ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው የሚያሳዩ ምልክቶች

በአንዳንድ ሁኔታዎች፣ እነዚህ ድርጊቶች የአእምሮ ጤናን በጥሩ ሁኔታ ለመጠበቅ በቂ ላይሆኑ ይችላሉ።

ለሁለት ሳምንታት ወይም ከዚያ በላይ ለሚቆይ ጊዜ ለውጦችን ይከታተሉ፤ እና በእነሱ ዙርያ የባለሙያ እርዳታ ይጠይቁ ይህም አንድ፡

- በተለምዶ በሚወዷቸው እንቅስቃሴዎች ላይ ፍላጎት ማጣት
- የመረበሽ ስሜት፣ ያልተለመደ ጭንቀት ወይም መጥፎ ማሰብ
- መደበኛ የሆኑ ነገሮችን ማሳካት አዳጋች መሆን
- በቀላሉ መሰባጨት ወይም መናደድ
- እንደ አልኮሆል ወይም አደንዛዥ እጽን መጠቀም ያሉ አደገኛ ነገሮችን በበለጠ መጠቀም
- ማፈግፈግ ወይም ከመጠን በላይ መጨናነቅ
- ትኩረት ማጣት እና በተነሳሽነት የመቆየት ችግር
- ብዙ አሉታዊ የሆኑ ሀሳቦችን ማስተናገድ
- በእንቅልፍ እና በአመጋገብ ልምዶች ላይ ለውጦች መታየት።²

ታዳጊ ወጣቶች እርስ በርሳቸው ሊደጋገፉ ይችላሉ

ወጣቶች ከአዋቂ ወይም ከአገልግሎት አቅራቢው እርዳታ ከመጠየቃቸው በፊት እርስ በርስ ለመደጋገፍ ያላቸው እድል ሰፊ ነው።

ታዳጊ ወጣቶች እርስ በርስ መደጋገፍ የሚችሉት፡

- **ጓደኛዎ አስቸኳይ እርዳታ ከፈለገ** ወይም እራሳቸውን ወይም ሌሎችን የመጉዳት አዝማሚያ ካለ በስልክ **000** ይደውሉ

¹ headspace – ወጣቶች የትምህርት ቤት ጭንቀትን እንዲቋቋሙ መርዳት <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/> <https://headspace.org.au/explore-topics/supporting-a-young-person/school-stress/>

² headspace 'mental health and you' ፖስተር <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> እና Headspace – ስለ አእምሮ ጤና ከልጆችዎ ጋር እንዴት መነጋገር እንደሚችሉ <https://headspace.org.au/dads/>

- ለጓደኛዎ አለሁልህ ማለት እና እንደሚንከባከቡት ማሳወቅ
- ጓደኛዎ ስለ ጭንቀታቸው ለታመነ አቅመ አዳም የደረሰ አዋቂ ሰው መንገር ሊያስፈልጋቸው እንደሚችል ማሳወቅ

እንደዚህ አይነት ውይይቶችን ማድረግ ለታዳጊ ወጣቶች አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ጓደኛን እንዴት መደገፍ እንደሚችሉ ለታዳጊ ወጣቶች መረጃ በሚከተለው ይቀርባል፡

- **headspace**: በአስቸጋሪ ጊዜ ውስጥ የሚያልፍ ጓደኛን እንዴት መርዳት እንደሚቻል
- የአእምሮ ጤና እና ደህንነት መሣሪያ ስብስብ (Mental Health and Wellbeing Toolkit): [እርስዎ ወይም ጓደኛዎ በአእምሮ ጤና ላይ እርዳታ ከፈለጉ](#)

የአእምሮ ጤና መገልገያ ምንጮች

- **በትምህርት ቤት አረፍት ወቅት ታዳጊ ወጣትን መደገፍ (headspace)**
- **የአእምሮ ጤና እና ደህንነት መሣሪያ ስብስብ (ትምህርት ሚኒስትር)**
 - [Raising Learners ፖድካስት ተከታታይ](#): በአንላይን መስመር ስላለው የልጅዎን ደህንነት በመጠበቅ ረገድ እና በመሳሰሉት ርዕሰ ጉዳዮች ላይ ለወላጆች እና ተንከባካቢዎች የባለሙያ ምክር እና መረጃ መስጠት
 - [የአእምሮ ጤናን ስለመረዳት - የእውነታ ወረቀት \(Orygen\)](#)
 - [አስቸጋሪ ጊዜዎችን እንዴት መቆቁም እንደሚችሉ ስለማወቅ \(headspace\)](#)
 - [ወደ ህይወት መግባት \(አእምሮህን ጤናማ ለማድረግ\) \(headspace\)](#)

በአንላይን መስመር ላይ በጎ አድራጎት እና ደህንነት ጥበቃ

- **Safe Socials (ትምህርት ሚኒስትር)**
 - [የእውነታ ወረቀት - ለአንደኛ ደረጃ ተማሪዎች ወላጆች](#)
 - [የእውነታ ወረቀት - ለሁለተኛ ደረጃ ተማሪዎች ወላጆች](#)
- **ScrollSafe (Orygen)**
 - [ለወላጆች እና ተንከባካቢዎች መሰብሰቢያ ማዕከል](#)
- **በማህበራዊ ሚዲያ ላይ የዕድሜ ገደቦች (eSafety Commissioner)**

የአእምሮ ጤና ድጋፍ

- ለአስቸኳይ እርዳታ በስልክ **000** ይደውሉ
- የአካባቢ ህይወት **GP** ለአእምሮ ጤና እቅድ እና ወድሚመለከተው ለመላክ ወይም ለሪፈራል
- **headspace መማከርት**: እድሜያቸው ከ12 እስከ 25 ዓመት ለሆኑ ወጣቶች ከ headspace የመማከርት አገልግሎትን ማግኘት ይችላሉ። በትምህርት ቤት አረፍት ጊዜ ተማሪዎች ወደ እነሱ [የአካባቢ headspace ማእከል](#) መደወል 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 Health**: 1800 595 212 www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria
- **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

ራስን መጉዳት እና ራስን ማጥፋት ለመከላከል መገልገያ ምንጮች

- **የአእምሮ ጤና እንክብካቤ እቅድ ማውጣት (ReachOut)**
- **ስለ ራስን መጉዳት ማወቅ ያለብዎት ነገር (headspace)**
- **አንድ ራስን ለሚያጠፋ ሰው እንዴት መርዳት እንደሚቻል (SANE Australia)**

ለቤተሰብ ሁከት ብጥብጥ ድጋፍ እና መገልገያ ምንጮች

- **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
- [ለቤተሰብ የሁከት ጥቃት ድጋፍ](#)