

# للأهل والذكور الرعاية تقديم الدعم النفسي للطلاب خلال العطلات المدرسية

يقدم هذا الدليل نصائح وموارد للأهل ومقدمي الرعاية والأسر لدعم الصحة النفسية ورفاهية الأطفال والشباب الذين هم تحت رعايتهم خلال العطلات المدرسية. ويشمل ذلك خدمات يمكن التواصل معها في حال الحاجة إلى مزيد من الدعم.

## إجراءات تدعم الصحة النفسية الإيجابية

شجع طفلك أو الشاب/ة على:

- ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي لتحسين مزاجهم
- إعطاء الأولوية للنوم لدعم الصحة النفسية والعاطفية
- استكشاف تقنيات الاسترخاء واستراتيجيات التأمل
- البقاء على اتصال وتواصل مع الأصدقاء والأحباب
- تخصيص وقتاً ل القيام بالأشياء التي يستمتعون بها
- ممارسة الحديث الإيجابي مع الذات، وذكرهم بأنهم ليسوا وحدهم.
- تبني عادات صحية على الإنترنت
- طلب المساعدة المتخصصة إذا لزم الأمر.<sup>1</sup>

قامت الإدارة بتطوير أنشطة الرفاهية ومبادرات لبدء الحوار لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية للأطفال في سن المدرسة الابتدائية والأطفال في سن المدرسة الثانوية.

**Feeling it:** [موارد وأنشطة اليقطة الذهنية لطلاب المرحلة الثانوية](#). يقدم موقع Smiling Mind نصائح حول الرعاية الذاتية، وفهم وإدارة المشاعر، واليقطة الذهنية، واللطف مع الذات، والتعامل مع عدم اليقين، والاستعداد للتغيير.

## علامات تدل على أن الطفل أو الشاب/ة قد يحتاج إلى دعم في مجال الصحة النفسية

في بعض الحالات، لن تكون هذه الإجراءات كافية لدعم الصحة النفسية الإيجابية.

انتبه واطلب المساعدة المهنية في حال حدوث تغيرات تستمر لمدة أسبوعين أو أكثر، مثل:

- فقدان الاهتمام أو المشاركة في الأنشطة التي كانوا يستمتعون بها عادةً
- الشعور بالحزن أو التوتر أو القلق بشكل غير متعدد
- صعوبة القيام بالأمور اليومية
- سهولة الانفعال أو الغضب
- المغامرة بمخاطر أكبر، مثل تعاطي الكحول أو المخدرات.
- الانسحاب أو الشعور بالإرهاق
- صعوبات في التركيز والتحفيز
- كثرة الأفكار السلبية
- تغيير عادات النوم والأكل.<sup>2</sup>

## دعم الشباب لبعضهم البعض

غالباً ما يلجأ الشباب إلى بعضهم البعض للحصول على الدعم قبل التوجه إلى عن شخص بالغ أو مقدم خدمة.

يمكن للشباب أن يدعموا بعضهم البعض من خلال:

- الاتصال برقم الطوارئ 000 إذا كان صديقك بحاجة إلى مساعدة عاجلة أو كان معرضاً لخطر إيذاء نفسه أو الآخرين
- التواصل مع صديق، وتقديم الدعم له، وإخباره بأنك تهتم بأمره.

<sup>1</sup> headspace – دعم الشباب في مواجهة ضغوط الدراسة [https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-](https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-/) /<https://headspace.org.au/explore-topics/supporting-a-young-person/school-stress /stress-and-problems-at-school>

<sup>2</sup> ملخص "headspace 'mental health and you'" : <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> وموقع <https://headspace.org.au/dads>: كيف تتحدث مع أطفالك عن الصحة النفسية

- أخبار صديقهم بأنهم قد يحتاجون إلى إخبار شخص بالغ موثوق به بشأن مخاوفهم.
- قد يكون إجراء هذا النوع من المحادثات صعباً على الشباب. تتوفر معلومات للشباب حول كيفية دعم صديق عبر:  
  - [كيفية مساعدة صديق بمر بوقت عصبي](#)
  - [مجموعة أدوات الصحة النفسية والرفاهية \(Mental Health and Wellbeing Toolkit\)](#): [إذا كنت أنت أو أحد أصدقائك بحاجة إلى مساعدة في مجال الصحة النفسية](#)

### موارد الصحة النفسية

- [دعم ابنك/ابناتك خلال العطلات](#) (**headspace**)
- [مجموعة أدوات الصحة النفسية والرفاهية](#) (وزارة التعليم)
- سلسلة بودكاست "[Raising Learners](#)": تقدم نصائح ومعلومات متخصصة للأباء ومقدمي الرعاية حول مواضيع تشمل كيفية الحفاظ على سلامة طفلك على الإنترنت
- [فهم الصحة النفسية - صحيفة وقائع](#) (**Oxygen**)
- [تعلم كيفية التعامل مع الأوقات الصعبة](#) (**headspace**)
- [انغماس في الحياة \(الحفاظ على صحة ذهنك\)](#) (**headspace**)

### السلامة والرفاهية على الإنترن트

- [Safe Socials](#) (وزارة التعليم)
- [صحيفة معلومات - أولياء أمور طلاب المرحلة الابتدائية](#)
- [صحيفة معلومات - أولياء أمور طلاب المرحلة الثانوية](#)
- [\(Oxygen\) ScrollSafe](#)
- [مركز الآباء ومقدمي الرعاية](#)
- [القواعد العمرية على وسائل التواصل الاجتماعي](#) (**eSafety Commissioner**)

### دعم الصحة النفسية

- الاتصال برقم الطوارئ **000** لطلب المساعدة العاجلة
- **GP** العام المحلي لوضع خطة للصحة النفسية والحصول على الإحالات
- استشارات **headspace**: يمكن للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عاماً الوصول إلى خدمات الاستشارة من خلال منصة **headspace**. خلال العطلات، يمكن للطلاب الاتصال [بمركز المحلي](#) التابع لهم.
- [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace) 1800 650 890 :**eheadspace**
- [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) 1800 551 800 :**Kids Helpline**
- [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) 13 11 14 :**Lifeline**
- [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) 1300 224 636 :**Beyond Blue**
- [www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics](http://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics)-1800 595 212 :**Head to Health**
- [www.victoria.vic.gov.au](http://www.victoria.vic.gov.au) :**victoria**
- [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au) 1300 659 467 :**Suicide Call Back Service**

### موارد للوقاية من إيذاء النفس والانتحار

- [الحصول على خطة رعاية صحية نفسية](#) (**ReachOut**)
- [ما تحتاج لمعرفته حول إيذاء النفس](#) (**headspace**)
- [كيفية تقديم المساعدة لشخص يفكر في الانتحار](#) (**SANE Australia**) (منظمة)

### الدعم والموارد المتعلقة بالعنف الأسري

- [www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au) 1800 015 188 :**Safe Steps**
- [www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au) 1800 737 732 :**RESPECT1800**
- [www.woah.org.au](http://www.woah.org.au) :**What's okay at home**
- [موارد دعم ضحايا العنف الأسري](#)