

برای والدین و مراقبت کنندگان حمایت از آسایش متعلمین در جریان رخصتی های مکتب

این راهنما نکات و منابعی را برای والدین، مراقبت کنندگان و خانواده ها فراهم می سازد تا بتوانند از صحت روانی و رفاه اطفال و نوجوانانی که تحت مراقبت شان قرار دارند، در جریان رخصتی های مکتب حمایت کنند. این راهنما همچنان شامل خدماتی است که در صورت نیاز به حمایت بیشتر، می توان با آن ها مراجعه کرد.

اقداماتی که از صحت روانی مثبت حمایت میکنند

طفل یا شخص نوجوان خود را تشویق کنید که:

- ورزش کند و غذای سالم بخورد تا حالت روحی شان بهتر شود.
- خواب را در اولویت قرار دهد تا از صحت روانی و عاطفی خوبی برخوردار شود.
- شیوه های آرام سازی و راهکارهای مقابله با استرس را کشف کند.
- با دوستان و عزیزان خود در تماس بماند و دید و بازدید داشته باشد.
- برای کارهایی که دوست دارد انجام دهد، وقت بگذارد.
- گفتار مثبت با خود را تمرین کند و به خود یادآوری کند که تنها نیستند.
- عادت های سالم آنلاین داشته باشد.
- در صورت نیاز، از کمک های تخصصی استفاده کند.¹

این وزارت فعالیت های رفاهی و پرسش های آغازگر گفتگو را برای والدین و مراقبت کنندگان [اطفال مکاتب ابتدایی](#) و [اطفال مکاتب متوسطه](#) ایجاد کرده است.

Feeling it: منابع و فعالیت های ذهن آگاهی برای شاگردان دوره متوسطه. Smiling Mind نکاتی راجع به مراقبت از خود، درک و مدیریت احساسات، هوشیار بودن، مهربان بودن با خود، مقابله با نبود قطعیت و آمادگی برای تغییر ارائه می کند.

علائمی که ممکن است نشان دهند یک طفل یا نوجوان به حمایت صحت روانی نیاز دارد

در بعضی موارد، این اقدامات برای حمایت از صحت روانی مثبت کافی نخواهند بود. متوجه بوده و در صورت مشاهده تغییراتی که برای دو هفته یا بیشتر ادامه یابد و شامل موارد زیر باشند، به دنبال کمک های مسلکی باشید:

- از دست دادن علاقه یا عدم مشارکت در فعالیت هایی که معمولاً از آن ها لذت می بردند
- احساس «غمگینی»، داشتن استرس یا نگرانی غیرمعمول
- دشوار شدن انجام کارهای معمولی
- به آسانی عصبانی یا خشمگین شدن
- انجام دادن کارهای پرخطر بیشتر، مانند استفاده از الکل یا مواد مخدر
- کنارگیری یا احساس درماندگی
- مشکلات در تمرکز و انگیزه
- داشتن افکار منفی زیاد
- تغییر در عادت های خواب و غذا خوردن.²

¹ headspace – با اشخاص نوجوان راجع به نگرانی های مکتب کمک میکند <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 پوستر 'mental health and you' از نهاد هیداسپیس <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> و هیداسپیس - نحوه صحبت کردن با اطفال تان راجع به صحت روانی <https://headspace.org.au/dads/>

اشخاص نوجوان از یکدیگر حمایت می‌کنند

نوجوانان معمولاً پیش از مراجعه به یک بزرگسال یا ارائه‌دهنده خدمات، بیشتر به یکدیگر شان برای حمایت روی می‌آورند. اشخاص نوجوان می‌توانند از یکدیگر به طریقه های ذیل حمایت کنند:

- اگر یکی از دوستان به کمک فوری نیاز داشته باشد یا در خطر آسیب رساندن به خود یا دیگران باشد، با شماره 000 تماس می‌گیرند
 - با یک دوست تماس گرفته، پیشنهاد حمایت نموده و ابراز میکنند که برایش اهمیت دارد
 - به دوستانشان می‌فهمانند که ممکن است نیاز باشد نگرانی‌های خود را با یک بزرگسال مورد اعتماد در میان بگذارد.
- داشتن چنین گفتگوهایی می‌تواند برای اشخاص نوجوان دشوار باشد. معلومات برای نوجوانان درباره چگونگی حمایت از یک دوست از طریق منابع ذیل در دسترس است:
- [headspace: چگونه به یک دوستی که یک وقت دشواری را سیری میکند، کمک کنیم](#)
 - [جعبه‌ابزار صحت روانی و آسایش \(Mental Health and Wellbeing Toolkit\): در صورتیکه شما یا دوست تان به کمک در زمینه صحت روانی نیاز داشته باشید](#)

منابع صحت روانی

- [حمایت از شخص نوجوان تان در جریان رخصتی ها \(headspace\)](#)
- [جعبه ابزار صحت روانی و آسایش \(وزارت معارف\)](#)
- [سلسله یادکست های Raising Learners](#): ارائه مشوره‌ها و معلومات تخصصی به والدین و مراقبت کنندگان در مورد موضوعاتی از جمله چگونگی مصئون نگهداشتن طفل در فضای آنلاین
- [درک نمودن صحت روانی – ورق معلوماتی \(Orygen\)](#)
- [آموختن مدیریت وقت دشوار \(headspace\)](#)
- [وارد شدن به زندگی \(برای سالم نگهداشتن فضای ذهنی تان\) \(headspace\)](#)

آسایش و ایمنی آنلاین

- [Safe Socials \(وزارت معارف\)](#)
- [ورقه معلوماتی – والدین متعلمین دوره ابتدایی](#)
- [ورقه معلوماتی – والدین متعلمین دوره متوسطه](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
- [مرکز والدین و مراقبت کنندگان](#)
- [محدودیت های سنی رسانه های اجتماعی \(eSafety Commissioner\)](#)

حمایت از صحت روانی

- تماس گرفتن با 000 برای دریافت کمک فوری
- [داکتر خانوادگی \(GP\)](#) محلی تان برای ایجاد پلان و ارجاع صحت روانی
- مشاوره **headspace**: اشخاص نوجوان بین سنین 12 تا 25 سال می‌توانند خدمات مشاوره را از نهاد headspace دریافت کنند. در جریان رخصتی ها، متعلمین می‌توانند به [مرکز محلی headspace شان](#) به تماس شوند.
- **headspace**: 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

منابع جلوگیری از خود-آزاری و خودکشی

- گرفتن یک پلان مراقبت صحت روانی (**ReachOut**)
- چیزهایی که باید راجع به خود-آزاری بدانید (**headspace**)
- زمانیکه کدام کسی احساس خودکشی دارد چی باید کرد (**SANE Australia**)

منابع و حمایت از خشونت خانوادگی

- **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
- [منابع حمایت از خشونت خانگی](#)