

Para sa mga magulang at tagapag-alaga

Suporta sa kapakanan ng mga mag-aaral sa panahon ng mga bakasyon sa paaralan

Itong gabay ay nagbibigay ng mga paala-ala at mapagkukunan para sa mga magulang, tagapag-alaga at pamilya na susuporta sa kalusugan sa pag-iisip at kapanganakan ng mga bata at kabataang nasa kanilang pangangalaga habang nasa mga bakasyon mula sa paaralan. Kabilang dito ang mga serbisyong magagamit kung kailangan ng karagdagang suporta.

Mga gawain na susuporta sa kalusugan ng pag-iisip

Hikayatin ang iyong anak o binata na:

- Mag-ehersisyo at kumain ng malusog upang mapalakas ang iyong modo
- Uunahin ang pagtulog upang masuportahan ang kapakanan ng pag-iisip at at emosyon
- Subukan ang mga tekniko at istraheya ng pagpapahinga at pagkakayanin
- Manatiling may ugnayan at nagkukumustahan sa mga kaibigan at mahal sa buhay
- Magkaroon ng oras para makagawa ng mga bagay na ginusto
- Sanayin ang positibong pakikipag-usap sa sarili (self-talk,) at paalalahanin sila na hindi sila nag-iisa
- Gawin ang mga nakalulusog na mga gawi sa online
- Magpatulong sa isang propesyonal kung nangangailangan ng tulong.¹

Ang kagawaran ay gumawa ng mga aktibidad at panimula sa pakikipag-usap tungkol sa kapakanan ng mga magulang at tagapag-alaga ng [mga batang nasa paaralang primarya](#) at [sekondarya](#).

Feeling it: [mga mapagkukunan at aktibidad para sa mga mag-aaral sa sekondarya](#). Ang Smiling Mind ay nagbibigay ng mga pag-aalala tungkol sa pangangalaga sa sarili, pagkakaintindi at pamamahala sa mga emosyon, pagiging maalalahanin, pagiging maawain sa sarili, pamamahala sa mga alalahanin at paghahanda sa pagbabago.

Mga palatandaan na ang isang bata o kabataan ay maaaring nangangailangan ng suporta sa kalusugan ng pag-iisip

Sa ilang mga kaso, itong mga gawain ay hindi sapat upang masuportahan ang positibong kalusugan sa pag-iisip. Bantayan at tumawag ng propesyonal na tulong para sa mga pagbabago na nagtatagal ng dalawa o mas marami pang linggo tulad ng:

¹ Ang headspace – susuporta sa mga kabataan na may mga pag-aalala sa paaralan <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/>

- Kawalan ng interes o hindi pakikisali sa mga aktibidad na dati nilang ginugusto
- 'Mababa' ang pakikiramdam, malalang nag-alala o natatakot
- Naging mahirap gawin ang mga kadalasang ginagawa
- Mas madaling maiirita o magagalit
- Paggawa ng mga mas delikado, katulad ng paggamit ng alak o droga
- Pag-aatras o pakiramdam ng labis na nabibigatan
- Nahihirapan sa pagkonsentrar at motibasyon
- May maraming negatibong iniisip
- Nagbabagong gawi sa pagtulog at pagkakain.²

Mga nagsusuportahang kabataan

Ang mga kabataan ay mas umaasa sa kaparehas nila para sa **suporta** bago magpatulong sa isang may edad o tagapagbigay ng serbisyo.

Maaaring nakapagsusuportahan ang mga kabataan sa pamamagitan ng:

- **pagkontak sa 000 kung may kaibigang nangangailangan ng agarang tulong** o may pangambang sasaktan nila ang sarili o ibang tao
- pagkukumusta sa isang kaibigan, pagbibigay ng suporta at pagkakaalam nila na kayo ay nag-aalala sa kanilang kabutihan
- pagsasabi sa kanilang mga kakilala na maaaring nangangailangan sila na magsabi sa isang mapagkakatiwalaang may edad tungkol sa kanilang mga pag-aalala.

Ang pagkakaroon ng ganitong uri ng mga pag-uusap ay maaaring mahirap gawin ng mga kabataan. Ang mga impormasyon para sa mga kabataan tungkol sa pagsuporta sa isang kaibigan ay makukuha sa pamamagitan ng:

- headspace: [Paano tumulong sa isang kaibigan na may problemadong panahon](#)
- ang Kagamitan sa Kalusugan sa Pag-iisip at Kabutihan (Mental Health and Wellbeing Toolkit): [Kung ikaw o isang kaibigan ay nangangailangan ng tulong tungkol sa kalusugan ng pag-iisip](#)

Mga mapagkukunan tungkol sa kalusugan sa pag-iisip

- [Pagsusuporta sa iyong kabataan habang nasa bakasyon \(headspace\)](#)
- [Kagamitan sa Kalusugan ng Pag-iisip at Kabutihan \(Kagawaran ng Edukasyon\)](#)
 - [Raising Learners Mga Serye ng Podcast](#): Pagbibigay ng ekspertong payo at impormasyon sa mga magulang at tagapag-alaga sa mga paksa na kabilang ang kung paano mapanatiling ligtas ang iyong anak sa online
 - [Pag-uunawa sa kalusugan ng pag-iisip – Papel ng kaalaman \(Orygen\)](#)
 - [Pag-aralan kung paano pamahalaan ang mga masalimuot na panahon \(headspace\)](#)
 - [Maging masaya sa buhay \(upang malusog ang iyong pag-iisip\) \(headspace\)](#)

Kapakanan at kaligtasan sa online

- [Safe Socials \(Kagawaran ng Edukasyon\)](#)
 - [Papel ng kaalaman – mga magulang ng mga mag-aaral sa primarya](#)

² Ang paskil ng headspace 'mental health and you' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> at headspace 'Kung paano makausap ang iyong mga bata tungkol sa kalusugan sa pag-iisip' <https://headspace.org.au/dads/>

- [Papel ng kaalaman – mga magulang ng mga mag-aaral sa sekondarya](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
- [Hub ng mga magulang at tagapag-alaga](#)
- [Mga limitasyon ng edad sa social media \(eSafety Commissioner\)](#)

Suporta sa kalusugan ng pag-iisip

- **Pagtawag sa 000** para sa apurahang tulong
- **Ang iyong lokal na GP** para sa plano at rekomendasyon para sa kalusugan ng pag-iisip
- **headspace Counselling:** Ang mga kabataang nasa edad 12-25 ay maaaring makagamit ng mga serbisyo sa pagpapayo mula sa headspace. Habang nasa mga bakasyon, maaaring tawagan ng mga mag-aaral ang [kanilang lokal na sentro ng headspace](#)
- **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

Mga mapagkukunan sa pagprebenta ng pananakit sa sarili at pagpapatiwakal

- [Pagkakaroon ng plano tungkol sa pangangalaga ng kalusugan sa pag-iisip \(ReachOut\)](#)
- [Ano ang mga dapat mong malaman tungkol sa pananakit sa sarili \(headspace\)](#)
- [Paano makakatulong kung may taong gustong magpatiwakal \(SANE Australia\)](#)

Mga suporta at mapagkukunan laban sa karahasan sa pamilya

- **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
- [Mga mapagkukunan na suporta laban sa karahasan ng pamilya](#)