

부모 및 보호자를 위한 정보 방학 동안의 학생 웰빙 지원

이 안내서는 방학 기간 동안 부모, 보호자 및 가족들이 그들이 돌보는 아동 및 청년들의 정신 건강과 복지를 지원하는 데 도움이 되는 조언과 자료를 제공합니다. 여기에는 추가적인 지원이 필요한 경우 도움을 요청할 수 있는 서비스가 포함됩니다.

긍정적인 정신 건강을 위한 실천 사항

자녀 또는 청소년/청년에게 다음을 실천하도록 격려하세요.

- 기분 전환을 위해 운동을 하고 건강한 식습관 가지기
- 정신적, 정서적 건강을 위해 수면을 우선시하기
- 이완 기법 및 스트레스 대처 전략 활용해보기
- 친구들 및 가까운 사람들과 연락을 유지하고 근황을 나누기
- 좋아하는 일을 할 시간을 가지기
- 긍정적인 자기 대화를 연습하게 하고, 그들이 혼자가 아니라는 것을 상기시켜 주기
- 건강한 온라인 습관을 실천하기
- 필요한 경우 전문가의 도움을 받기¹

교육부는 [초등학생 자녀](#) 및 [중고등학생 자녀들](#)을 둔 부모와 보호자를 위한 웰빙 증진 활동과 대화 주제들을 개발했습니다.

Feeling it: [중고등학생을 위한 마음챙김 관련 자료 및 활동](#). Smiling Mind 는 자신을 돌보고, 감정을 이해하고 관리하며, 마음을 가다듬고, 자신에게 친절하고, 불확실성에 대처하고, 변화에 대비하는 방법에 대한 조언을 제공합니다.

아동이나 청년에게 정신 건강 지원이 필요할 수 있음을 나타내는 징후

일부의 경우, 이러한 조치들이 긍정적인 정신 건강을 유지하기에는 충분하지 않을 수 있습니다.

주의 깊게 살펴보고 다음과 같은 변화가 2 주 이상 지속되면 전문가의 도움을 구하십시오.

- 평소 즐기던 활동에 대한 흥미 상실 또는 참여 중단
- 우울감, 평소와 다른 스트레스나 걱정
- 일상적인 일을 하는 것이 더 어려워짐
- 쉽게 짜증을 내거나 화를 냄
- 알코올이나 약물 사용 등 위험한 행동을 더 많이 함
- 위축감 또는 압박을 느낌

¹ headspace – 학교 스트레스에 시달리는 청소년 지원 <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/>

- 집중력과 의욕 저하
- 부정적인 생각을 많이 함
- 수면 및 식습관의 변화.²

서로를 돕는 청소년/청년들

청소년/청년들은 어른이나 서비스 제공업체에게 도움을 요청하기 전에 **서로에게 의지할 가능성이 가장 높습니다.**

그들은 다음과 같은 방법으로 서로를 도울 수 있습니다:

- **친구가 긴급한 도움이 필요하거나** 자신이나 타인을 해칠 위험이 있는 경우 **000**에 **연락하기**
- 친구에게 연락하여 도와주겠다고 말하고, 그들을 아끼고 있다는 것을 알려주기
- 친구에게 자신의 걱정거리에 대해 믿을 만한 어른에게 말해야 할 수도 있음을 알려주기

이러한 내용의 대화를 나누는 것은 청소년/청년들에게 어려울 수 있습니다. 청소년/청년들을 위한 친구를 돕는 방법에 대한 정보는 다음에서 확인할 수 있습니다.

- headspace: [힘든 시간을 보내는 친구를 돕는 방법](#)
- 정신 건강 및 웰빙 툴킷 (Mental Health and Wellbeing Toolkit): [본인이나 친구가 정신 건강 문제로 도움이 필요한 경우](#)

정신 건강 관련 자료

- [방학 동안 청소년 자녀 지원하기\(headspace\)](#)
- [정신 건강 및 웰빙 툴킷\(교육부\)](#)
 - [Raising Learners 팟캐스트 시리즈](#): 온라인에서 자녀의 안전을 지키는 방법 등 다양한 주제에 대해 부모 및 보호자에게 전문가의 조언과 정보 제공
 - [정신 건강 이해하기 – 안내 자료\(Orygen\)](#)
 - [힘든 시기에 대처하는 방법 알아보기\(headspace\)](#)
 - [삶에 몰입하기 \(정신 건강을 유지하기 위해\)\(headspace\)](#)

온라인 웰빙 및 안전

- [Safe Socials\(교육부\)](#)
 - [안내 자료 – 초등학생 학부모](#)
 - [안내 자료 – 중고등학생 학부모](#)
- [ScrollSafe\(Orygen\)](#)
 - [부모 및 보호자 허브](#)
- [소셜 미디어 연령 제한 \(eSafety Commissioner\)](#)

² Headspace 'mental health and you' 포스터(<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>)와 headspace의 '자녀와 정신 건강에 대해 이야기하는 방법'(<https://headspace.org.au/dads/>)

정신 건강 지원

- 긴급한 도움이 필요하면 **000** 번으로 **연락하기**
- 정신 건강 계획 및 진료 의뢰는 **본인의 지역 GP** 에게 문의하기
- **headspace 상담**: 12~25 세사이의 청소년 및 청년들은 headspace 에서 상담 서비스를 이용할 수 있습니다. 방학 기간 동안 학생들은 [지역 headspace 센터](#)에 전화할 수 있습니다.
- **ehedspace**: 1800 650 890 www.headspace.org.au/ehedspace
- **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

자해 및 자살 예방 관련 자료

- [정신 건강 관리 계획 세우기](#)(ReachOut)
- [자해에 대해 알아야 할 것들](#)(headspace)
- [자살 충동을 느끼는 사람을 돕는 방법](#)(SANE Australia)

가정 폭력 피해자 지원 및 자료

- **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
- [가정 폭력 피해자 지원 자료](#)