

Untuk ibu bapa dan pengasuh

Sokongan kesejahteraan pelajar semasa cuti sekolah

Panduan ini menyediakan pelbagai petua dan sumber untuk ibu bapa, pengasuh dan keluarga demi kesihatan dan kesejahteraan mental kanak-kanak dan remaja jagaan mereka semasa cuti sekolah. Di sini disenaraikan pelbagai khidmat yang dapat dihubungi jika perlukan sokongan lanjut.

Tindakan-tindakan yang menyokong kesihatan mental

Galakkan kanak-kanak atau remaja anda supaya:

- Bersenam dan makan yang sihat demi meningkatkan mood
- Mengutamakan tidur demi kesejahteraan mental dan emosi
- Mencuba pelbagai teknik dan strategi bagi melegakan stres dan menghadapi tekanan
- Tetap bergaul dan berinteraksi dengan sahabat dan orang kesayangan
- Meluangkan masa untuk perkara-perkara yang mereka nikmati
- Selalu berkata yang positif kepada diri sendiri, dan ingat yang mereka tidak bersendirian
- Melakukan amalan sihat dalam talian
- Meminta bantuan profesional jika perlu.¹

Jabatan kami telah membangunkan pelbagai aktiviti dan bahan pemula perbualan tentang kesejahteraan bagi ibu bapa dan pengasuh [kanak-kanak peringkat umur sekolah rendah](#) serta [remaja peringkat umur sekolah menengah](#).

Feeling it: [pelbagai sumber dan aktiviti mindfulness untuk pelajar sekolah menengah](#). Smiling Mind memberikan pelbagai petua bagi menjaga diri, memahami dan mengelola emosi, menghayati kehidupan, berbaik hati kepada diri sendiri, menempuh gelora dengan bijak dan bersiap sedia menghadapi perubahan.

Tanda-tanda seorang kanak-kanak atau remaja mungkin perlu sokongan kesihatan mental

Dalam hal tertentu, tindakan ini tidak cukup untuk kesihatan mental yang positif.

Awas dan minta bantuan profesional jika terjadi perubahan yang kekal selama dua minggu atau lebih, misalnya:

- Hilang minat atau tidak mahu ikut serta dalam aktiviti yang biasanya dinikmati
- Berasa muram, atau stres atau risau lebih daripada biasa
- Semakin sukar melakukan perkara-perkara biasa
- Mudah jengkel atau marah
- Semakin nekad melakukan perkara berbahaya, seperti minum alkohol atau mengambil dadah

¹ headspace – sokongan untuk remaja yang menghadapi stres di sekolah <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/>

- Memencilkan diri atau berasa tidak mampu menanggung beban
- Sukar menumpukan fikiran dan tiada motivasi
- Banyak fikiran yang negatif
- Perubahan tabiat tidur dan makan.²

Sokongan untuk sesama remaja

Anak remaja **berkemungkinan besar akan meminta bantuan sesama mereka** sebelum meminta bantuan orang dewasa atau pembekal perkhidmatan.

Anak remaja dapat memberi sokongan sesama mereka dengan:

- **menghubungi 000 jika ada sahabat yang perlu bantuan segera** atau berkemungkinan mencederakan diri sendiri atau orang lain
- menghulurkan tangan kepada sahabat, menawarkan sokongan atau memberitahu mereka ada yang mengambil berat
- memberitahu sahabat yang mereka mungkin perlu bercakap dengan orang dewasa yang dipercayai tentang masalah mereka.

Kadangkala, sukar bagi anak remaja bercakap tentang perkara-perkara begini. Penerangan untuk anak remaja tentang cara menyokong sahabat boleh didapati melalui:

- headspace: [Cara membantu sahabat yang sedang melalui tempoh yang sukar](#)
- Kit Bantuan Kesihatan dan Kesejahteraan Mental (Mental Health and Wellbeing Toolkit): [Jika anda atau sahabat perlu bantuan kesihatan mental](#)

Sumber-sumber kesihatan mental

- [Menyokong anak remaja anda semasa cuti sekolah](#) (headspace)
- [Kit Bantuan Kesihatan dan Kesejahteraan Mental](#) (Jabatan Pendidikan)
 - [Siri Podcast Raising Learners](#): nasihat dan penerangan pakar untuk ibu bapa dan pengasuh tentang pelbagai topik termasuk menjaga keselamatan anak-anak dalam talian
 - [Memahami kesihatan mental – helaian fakta](#) (Orygen)
 - [Belajar menghadapi tempoh yang sukar](#) (headspace)
 - [Menghayati kehidupan \(menjaga kesihatan ruang fikiran\)](#) (headspace)

Kesejahteraan dan keselamatan dalam talian

- [Safe Socials](#) (Jabatan Pendidikan)
 - [Helaian fakta – ibu bapa pelajar sekolah rendah](#)
 - [Helaian fakta – ibu bapa pelajar sekolah menengah](#)
- [ScrollSafe](#) (Orygen)
 - [Hab ibu bapa dan pengasuh](#)
- [Sekatan umur bagi media sosial](#) (eSafety Commissioner)

Sokongan kesihatan mental

- **Menghubungi 000** untuk bantuan segera
- **Doktor GP di tempat anda** untuk pelan dan rujukan kesihatan mental

² poster headspace 'mental health and you' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf>
dan headspace – cara bercakap dengan anak anda tentang kesihatan mental <https://headspace.org.au/dads/>

- **Kaunseling headspace:** Anak remaja 12-25 tahun dapat menggunakan khidmat kaunseling headspace. Semasa cuti sekolah, pelajar boleh hubungi [pusat headspace setempat](#)
- **ehespace:** 1800 650 890 www.headspace.org.au/ehespace
- **Kids Helpline:** 1800 551 800 www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline:** 13 11 14 www.lifeline.org.au
- **Beyond Blue:** 1300 224 636 www.lifeline.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.lifeline.org.au

Sumber-sumber tentang pencegahan mencederakan diri sendiri dan membunuh diri

- [Mendapatkan pelan kesihatan mental \(ReachOut\)](#)
- [Apa yang anda perlu ketahui tentang mencederakan diri sendiri \(headspace\)](#)
- [Cara membantu jika ada orang berniat membunuh diri \(SANE Australia\)](#)

Sokongan dan sumber-sumber keganasan keluarga

- **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
- [Sumber-sumber sokongan keganasan keluarga](#)