

Maatii fi kunuunsitootaaf

Gargaarsa fayyaa barattootaaf yeroo boqonnaa barnootaa

Qajeelfamni kun malleen fi qabeenya maatii, kunuunsitoota fi maatiif fayyaa sammuu fi fayyaa daa'immanii fi dargaggoota isaan kunuunsa keessa jiran yeroo boqonnaa barnootaa deeggaruuf dhiheessa. Kun tajaajiloota deeggarsa dabalataa barbaachisaa yoo ta'e itti fayyadamuuf gargaaruu of keessatti qabata.

Tarkaanfilee fayyaa sammuu gaarii deeggaran

Daa'imni ykn ijoolleen keessan akka:

- Qaama isaanii sochoosanii fi nyaata fayyaa qabeessa ta'e akka nyaatan jajjabeessaa, kun immoo miira isaanii fooyyessa
- Fayyaa sammuu fi miiraa deeggaruuf dursa kennanii akka ciisaniif
- Malleen boqonnaa fi tooftaalee ittiin danda'an akka qorataniif
- Michuu fi firoottan isaanii wajjin wal qunnamtii akka uumanii fi wal gaafataniif
- Yeroo isaaniitti waan isaan gammachiisan akka hojjatan jajjabeessaa
- Walitti dhufeenya gaarii ofii wajjin taasisaa, akkasumas akka isaan kophaa hin taane isaan yaadachiisaa
- Amala toora interneetii fayyaa qabeessa ta'e hordofaa
- Yoo barbaachise gargaarsa ogeessa barbaadaa.¹

Damee kun ogeessoota fayyaa fi jalqabsiisota marii warra ijoollee umrii [manneen barnootaa sadarkaa tokkoffaa](#) fi [manneen barnootaa sadarkaa lammaffaa](#) qabaniif qopheesseera.

Feeling it: [meeshaalee fi hojiiwwan yaada qabachuu barattoota sadarkaa lammaffaatiif](#). Smiling Mind gorsaawwan of-kununsuu, miira hubachuu fi to'achuu, yaada qabaachuu, ofiif gaarii ta'uu, mookii keessa daakuu fi jijjiiramaaf qophaa'uu irratti gorsa ni kenna.

Mallattoolee mucaan ykn dargaggeessi deeggarsa fayyaa sammuu barbaaduu agarsiisan

Haalawwan tokko tokko keessatti, gochi kun fayyaa sammuu gaarii deeggaruuf gahaa hin ta'u. Sirriittiin hordoffiin ilaalaa akkasumas jijjiirama torban lamaa fi isaa ol turaniif gargaarsa ogeessaa argadhaa, kanneen akka:

- Fedhii dhabuu ykn gochaalee yeroo baay'ee itti gammaddan keessatti hirmaachuu dhabuu
- 'Gadi aantummaa', dhiphina ykn yaaddoo addaa ta'een miira keessa galuu
- Gochi idileetti raawwatamu caalaatti ulfaataa ta'uu jalqabuu
- Garmalee aaruu ykn dallanuu
- Waantota balaa qaban fudhachuu, kan akka alkoolii ykn qoricha sammuu hadoochu fayyadamuu
- Adda of baasuu ykn dhiphinaan miidhamuu

¹ headspace – Ijoolleen dargaggoo dhiphina barnootaatiin akka hin cinqamneef gargaaraa jira
<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/>

- Yaada xiyyeeffannaa fi kaka'umsaa wajjin wal qabatee rakkoo qabaachuu
- Yaada badaa hedduu qabaachuu
- Aadaa hirribaa fi nyaataa jijjiiruu.²

Dargaggoonni wal deeggaruu

Dargaggoonni deeggarsa argachuuf duraan dursanii **nama ga'eessa yookiin tajaajila kennu barbaaduu dursanii wal gargaaruu** danda'u.

Dargaggoonni karaawwan armaan gadiitiin wal deeggaruu danda'u:

- **Yoo hiriyaan isaanii gargaarsa ariifachiisaa barbaade** yookiin of miidhuu yookiin warra kaan miidhuuf yaalaa jira yoo ta'e **000** qunnamuu
- akkam jirtu jechuun, deeggarsa kennuun, akkasumas akka waayeen isa yaaddessuun itti himuun
- Hiriyaan isaanii dhimma isaan yaaddessu ilaalchisee nama ga'eessa amanamaa tokkotti himuu akka qaban beeksisuu.

Haasawa akkanaa geggeessuun dargaggootaaf ulfaataa ta'uu danda'a. Dargaggoonni hiriyyaa isaanii akkamitti akka deeggaran ilaalchisee odeeffannoon karaa kanaan argama:

- headspace: [Hiriyyaa yeroo cimaa keessa deemaa jiru akkamitti akka gargaartan](#)
- Meeshaalee Nageenyaa fi Fayyaa Sammuu (Mental Health and Wellbeing Toolkit): [Ati yookiin hiriyaan keessan gargaarsa fayyaa sammuu yoo barbaade](#)

Riisoorsiiwwan Fayyaa Sammuu

- [Yeroo ayyaana waggaa ijoollee dargaggoo gargaaruu](#) (**headspace**)
- [Meeshaalee Nageenyaa fi Fayyaa Sammuu](#) (**Muummee Barnoota**)
 - [Raising Learners sagantaa podkaastii](#): gorsa oggeessotaa fi odeeffannoo warraafi kunuunsitootaaf dhimmoota akkaataa daa'imman keessan interneetii irratti nageenya isaanii eegdan dabalatee kennu
 - [Fayyaa Sammuu Hubachuu – waraqaa haqaa](#) (**Orygen**)
 - [Yeroo cimaa ta'e akkamitti akka dabarsitan](#) (**headspace**)
 - [Gara Jireenyaatti Seenuu \(headspace keessan nageenyaan tursiisuuf\)](#) (**headspace**)

Nageenyaa fi fayyummaa toora irraa

- [Safe Socials](#) (**Muummee Barnootaa**)
 - [Waraqaa Haqaa– Maatiiwwan barattoota mana baruumsaa sadarkaa tokkoffaa](#)
 - [Waraqaa Haqaa– Maatiiwwan barattoota mana baruumsaa sadarkaa lammaffaa](#)
- [ScrollSafe](#) (**Orygen**)
 - [Wiirtuu warraa fi kunuunsitootaa](#)
- [Daangessiiwwan umurii miidiyaa hawaasaa](#) (**eSafety Commissioner**)

Deeggarsa Fayyaa Sammuu

- Deeggarsa Hatattamaaf **000** qunnamuu
- Karoora fayyaa sammuu fi riiferaala **GP naannoo keessanii**

² poostara headspace 'mental health and you' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> fi headspace – Waayee fayyaa sammuu daa'ima keessanii akkamitti akka haasofsiifan <https://headspace.org.au/dads/>

- **Gorsa headspace:** Ijoolleen dargaggoo waggaa 12-25 gorsa karaa headspace toora oonlaayiniitiin argachuu danda'u. Yeroo ayyaana waggaa, barattootni [gidduugala headspace naannoo isaanii](#) keessa jiru haasofsiisuu danda'u
- **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.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

Ofiin-of miidhuu fi of ajjeechaa ittisuuf riisoorsiiwwan jiran

- [Karoora kunuunsaa fayyaa sammuu argachuuf](#) (**ReachOut**)
- [Waayee of miidhuun walqabatee waanti beekuu qabdan argachuuf](#) (**headspace**)
- [Namni tokko ofiin of ajjeesuuf yeroo yaadutti akkamittiin gargaaruu akka dandeessan](#) (**SANE Australia**)

Qabeenyota(riisoorsiiwwanii) fi deeggarsa jeequmsa maatii keessaa

- **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
- [Qabeenyota \(riisoorsiiwwanii\) fi deeggarsa jeequmsa maatii keessaa](#)