

# Для родителей и опекунов

## Поддержка психофизического состояния учащихся во время школьных каникул

---

В этом руководстве представлены советы и ресурсы для родителей, опекунов и семей, которые помогут поддержать психическое здоровье и благополучие детей и подростков, находящихся под их опекой, во время школьных каникул. Это включает в себя службы, к которым можно обратиться в случае необходимости дополнительной поддержки.

### Действия, способствующие укреплению психического здоровья

Побуждайте своего ребенка или подростка к следующему:

- Заниматься спортом и правильно питаться, чтобы улучшить свое настроение
- Уделять приоритетное внимание сну для поддержания психического и эмоционального благополучия
- Изучать методы релаксации и стратегии преодоления трудностей
- Оставаться на связи и поддерживать контакт с друзьями и близкими
- Выделять время на то, что им нравится
- Практиковать позитивный внутренний диалог – и напоминать им, что они не одиноки
- Придерживаться здоровых привычек в интернете
- При необходимости обращаться за профессиональной помощью.<sup>1</sup>

Департамент разработал мероприятия по улучшению самочувствия и темы для обсуждения с родителями и опекунами детей [младшего](#) и [среднего школьного возраста](#).

**Feeling it:** [Ресурсы и упражнения аутогенной тренировки для учащихся старших классов](#). Smiling Mind предлагает советы по заботе о себе, пониманию и управлению эмоциями, осознанности, доброте к себе, преодолению неопределенности и подготовке к переменам.

### Признаки того, что ребенку или молодому человеку может потребоваться помощь в области психического здоровья

В некоторых случаях этих действий может быть недостаточно для поддержания психического здоровья.

Внимательно следите за состоянием ребенка и обращайтесь за профессиональной помощью при изменениях, длящихся две недели и более, таких как:

- Потеря интереса или вовлеченности в занятия, которые обычно приносили удовольствие
- Чувство подавленности, необычный стресс или беспокойство
- Выполнять обычные дела становится сложнее
- Ребенок становится легко раздражающимся или злым
- Повышается склонность к более опасным действиям, таким как употребление алкоголя или наркотиков
- Отстраненность или чувство подавленности

---

<sup>1</sup> headspace – поддержка молодых людей, испытывающих стресс в школе <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/>

- Трудности с концентрацией внимания и мотивацией
- Появление множества негативных мыслей
- Изменения в режиме сна и питания.<sup>2</sup>

## Поддержка молодыми людьми друг друга

Молодые люди, скорее всего, обратятся за поддержкой друг к другу, прежде чем искать помощи у взрослого или специалиста.

Молодые люди могут поддерживать друг друга следующим образом:

- **позвонить по номеру 000, если другу нужна срочная помощь** или существует риск причинения вреда себе или другим
- проявить заботу о друге, предложив свою поддержку и дав ему понять, что тебе не все равно
- дать своему другу понять, что, возможно, потребуется рассказать о своих опасениях взрослому, которому они доверяют.

Вести подобные разговоры бывает непросто для молодых людей. Информацию для молодых людей о том, как поддержать друга, можно найти здесь:

- headspace: [Как помочь другу, переживающему трудный период](#)
- Набор средств по охране психического здоровья и благополучия (Mental Health and Wellbeing Toolkit): [Если тебе или твоему другу нужна помощь в вопросах психического здоровья](#)

## Ресурсы по вопросам психического здоровья

- [Как поддержать своего ребенка во время каникул \(headspace\)](#)
- [Набор средств по охране психического здоровья и благополучия](#) (Департамент образования)
  - [Raising Learners Серия подкастов](#): предоставление экспертных консультаций и информации родителям и опекунам по таким темам, как обеспечение безопасности ребенка в интернете
  - [Понимание психического здоровья – информационный листок \(Orygen\)](#)
  - [Научитесь контролировать себя в трудное время \(headspace\)](#)
  - [Живите полной жизнью \(чтобы поддерживать здоровый настрой\) \(headspace\)](#)

## Благополучие и безопасность в интернете

- [Safe Socials](#) (Департамент образования)
  - [Информационный листок для родителей учащихся младших классов](#)
  - [Информационный листок для родителей учащихся старших классов](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
  - [Центр для родителей и опекунов](#)
- [Возрастные ограничения для использования социальных сетей \(eSafety Commissioner\)](#)

## Поддержка психического здоровья

- Для получения срочной помощи **позвоните по номеру 000**
- Свяжитесь со **своим местным GP** для составления плана оказания психиатрической помощи и получения направлений к специалистам
- **headspace Психологическая помощь**: Молодые люди в возрасте от 12 до 25 лет могут получить консультации в центре headspace. Во время каникул учащиеся могут позвонить в [местный headspace центр](#)

<sup>2</sup> headspace 'mental health and you' плакат <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> и headspace – Как говорить с детьми о психическом здоровье <https://headspace.org.au/dads/>

- **eheadspace:** 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
- **Kids Helpline:** 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
- **Lifeline:** 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
- **Beyond Blue:** 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)
- **Head to Health:** 1800 595 212 [www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria](http://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria)
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

## Ресурсы - по предотвращению членовредительства и самоубийств

- [Получение плана оказания психиатрической помощи](#) (**ReachOut**)
- [Что нужно знать о членовредительстве](#) (**headspace**)
- [Как помочь человеку, если у него суицидальные мысли](#) (**SANE Australia**)

## Поддержка и ресурсы для жертв домашнего насилия

- **Safe Steps:** 1800 015 188 [www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au)
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 [www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)
- **What's okay at home:** [www.woah.org.au](http://www.woah.org.au)
- [Ресурсы поддержки жертв домашнего насилия](#)