

දෙමාපියන් සහ රැකබලා ගන්නන් සඳහා

පාසල් නිවාඩු කාලය තුළ සිසුන්ගේ යහපැවැත්ම සඳහා සහාය

මෙම මාර්ගෝපදේශය මගින් පාසල් නිවාඩු කාලය තුළ ඔවුන්ගේ රැකවරණයේ සිටින දරුවන්ගේ සහ යොවුන් පුද්ගලයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්මට සහාය වීම සඳහා දෙමාපියන්ට, රැකබලා ගන්නන්ට සහ පවුල්වලට උපදෙස් සහ සම්පත් සපයයි. වැඩි සහායක් අවශ්‍ය නම් සම්බන්ධ කර ගැනීමට හැකි සේවාවන් මෙහි ඇතුළත් වේ.

යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයට සහාය වන ක්‍රියාමාර්ග

පහත සඳහන් දේ කිරීමට දරුවා හෝ යොවුන් පුද්ගලයා දිරිමත් කරන්න:

- ඔවුන්ගේ මනෝභාවය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ව්‍යායාම කිරීම හා සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ආහාර ගැනීම.
- මානසික සහ චිත්තවේගීය යහපැවැත්මට සහාය වීම සඳහා නින්දට ප්‍රමුඛත්වය ලබාදීම.
- සැහැල්ලු වීමේ ශිල්පීය ක්‍රම සහ මුහුණ දීමේ උපාය මාර්ග ගැන සොයා බැලීම
- මිතුරන් හා ආදරණීයයන් සමඟ සම්බන්ධව සිටීම සහ සොයා බැලීම සහ
- ඔවුන් කැමති දේවල් කිරීමට කාලය වෙන් කිරීම
- ධනාත්මක ස්වයං-කතාව පුහුණු වීම, ඔවුන් තනි නොවන බව ඔවුන්ට මතක් කර දෙන්න.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න මාර්ගගත පුරුදුවල නිරත වීම
- අවශ්‍ය නම් වෘත්තීය සහාය ලබා ගන්න.¹

ප්‍රාථමික පාසල් යන වයසේ දරුවන්ගේ සහ **ද්විතීයික පාසල් යන වයසේ දරුවන්ගේ** දෙමාපියන් සහ රැකබලා ගන්නන් සඳහා දෙපාර්තමේන්තුව යහපැවැත්ම පිළිබඳ ක්‍රියාකාරකම් සහ සංවාද ආරම්භක වැඩසටහන් සකස් කර ඇත.

Feeling it: ද්විතීයික සිසුන් සඳහා මනා සිහිය පිළිබඳ සම්පත් සහ ක්‍රියාකාරකම්. Smiling Mind ස්වයං රැකවරණය, හැඟීම් තේරුම් ගැනීම සහ කළමනාකරණය කිරීම, සිහිකල්පනාවෙන් සිටීම, ඔබටම කරුණාවන්ත වීම, අවිනිශ්චිතතාවයෙන් මිදීම සහ වෙනසකට සූදානම් වීම පිළිබඳ උපදෙස් ලබා දෙයි.

දරුවෙකුට හෝ යොවුන් පුද්ගලයෙකුට මානසික සෞඛ්‍ය සහාය අවශ්‍ය විය හැකි බවට වන සලකුණු.

සමහර අවස්ථාවලදී, මෙම ක්‍රියාමාර්ග පමණක් ධනාත්මක මානසික සෞඛ්‍යයට සහාය වීමට ප්‍රමාණවත් නොවනු ඇත.

සති දෙකක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් පවතින වෙනස්කම් සඳහා විමසිල්ලෙන් සිටින්න සහ වෘත්තීය සහාය ලබා ගන්න, උදාහරණයක් ලෙස:

- සාමාන්‍යයෙන් කැමති ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි උනන්දුව හා සම්බන්ධය නැති වීම
- 'උදාසීන' බවක් දැනීම, අසාමාන්‍ය ලෙස ආතතියට පත්වීම හෝ කනස්සල්ලට පත්වීම
- සාමාන්‍ය දේවල් කිරීම දුෂ්කර බව දැනීම

¹ headspace – පාසල් ආතතියෙන් පෙළෙන යොවුන් පුද්ගලයන්ට සහාය වීම <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/>

- පහසුවෙන් තොරස්සුමට හෝ කෝපයට පත්වීම
- මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැනි වඩාත් හයානක අවදානම් ගැනීම
- ඉවත් වීම හෝ අධික ලෙස වෙහෙසකර බවක් දැනීම
- අවධාරණය සහ අභිප්‍රේරණය පිළිබඳ දුෂ්කරතා
- බොහෝ සෙයින් සෘණාත්මක සිතුවිලි තිබීම
- නින්දේ හා ආහාර ගැනීමේ පුරුදු වෙනස් කිරීම.²

එකිනෙකාට සහයෝගය දක්වන යොවුන් පුද්ගලයන්

වැඩිහිටියෙකු හෝ සේවා සපයන්නෙකු සොයා යාමට පෙර යොවුන් පුද්ගලයන් **එකිනෙකාගේ සහයෝගය ලබා ගැනීමට උත්සාහ කිරීමට බොහෝ දුරට ඉඩ තිබේ.**

යොවුන් පුද්ගලයන්ට එකිනෙකාට සහයෝගය දැක්විය හැක්කේ:

- **මිතුරෙකුට හදිසි උදව් අවශ්‍ය නම්** හෝ තමන්ටම හෝ අන් අයට හානි කිරීමේ අවදානමක් තිබේ නම් **000** අමතන්න .
- මිතුරෙකු සම්බන්ධ කරගැනීම, සහයෝගය ලබා දීම සහ ඔබ සැලකිලිමත් බව ඔවුන්ට දැන ගැනීමට සැලැස්වීම
- මේ ගැටලු ගැන විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට පැවසීමට ඔබට අවශ්‍ය විය හැකි බව මිතුරාට දන්වා සිටීම

යොවුන් පුද්ගලයන්ට මෙවැනි සංවාද සිදු කිරීම අපහසු විය හැකිය. මිතුරෙකුට සහයෝගය දක්වන ආකාරය පිළිබඳ යොවුන් පුද්ගලයන් සඳහා වන තොරතුරු පහත මාර්ග ඔස්සේ ලබා ගත හැකිය:

- [headspace: දුෂ්කර කාලයක් ගත කරමින් සිටින මිතුරෙකුට උදව් කරන්නේ කෙසේද?](#)
- මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම මෙවලම් කට්ටලය (Mental Health and Wellbeing Toolkit): [ඔබට හෝ මිතුරෙකුට මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් උදව් අවශ්‍ය නම්](#)

මානසික සෞඛ්‍ය සම්පත්

- [නිවාඩු කාලය තුළ ඔබේ යොවුන් පුද්ගලයාට සහාය වීම \(headspace\)](#)
- [මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම මෙවලම් කට්ටලය \(අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව\)](#)
 - [Raising Learners \(දරුවන් හදාවඩා ගැනීම\) පොඩ්කාස්ට් මාලාව:](#) ඔබේ දරුවා අත්තර්ජාලය තුළ ආරක්ෂිතව තබා ගන්නේ කෙසේද යන්න ඇතුළු මාතෘකා පිළිබඳව දෙමාපියන්ට සහ රැකබලා ගන්නන්ට විශේෂඥ උපදෙස් සහ තොරතුරු ලබා දෙයි.
 - [මානසික සෞඛ්‍යය අවබෝධ කර ගැනීම - කරුණු පත්‍රිකාව \(Orygen\)](#)
 - [දුෂ්කර කාලයන් හසුරුවන්නේ කෙසේදැයි ඉගෙන ගන්න \(headspace\)](#)
 - [ජීවිතයට පිවිසෙන්න \(ඔබේ මතස නිරෝගීව තබා ගැනීමට\) \(headspace\)](#)

මාර්ගගත යහපැවැත්ම සහ ආරක්ෂාව

- [Safe Socials \(අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව\)](#)
 - [කරුණු පත්‍රිකාව - ප්‍රාථමික සිසුන්ගේ දෙමාපියන්](#)
 - [කරුණු පත්‍රිකාව - ද්විතීයික සිසුන්ගේ දෙමාපියන්](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [දෙමාපියන් සහ රැකබලා ගන්නන්ගේ මධ්‍යස්ථානය](#)
- [සමාජ මාධ්‍ය වයස් සීමාවන් \(eSafety Commissioner\)](#)

² headspace 'මානසික සෞඛ්‍යය සහ ඔබ' පෝස්ටරය <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> සහ headspace – මානසික සෞඛ්‍යය ගැන ඔබේ දරුවන් සමග කතා කරන්නේ කෙසේද <https://headspace.org.au/dads/>

මානසික සෞඛ්‍ය සහාය

- හදිසි ආධාර සඳහා **000 අමතන්න**
- මානසික සෞඛ්‍ය සැලැස්මක් සහ යොමු කිරීම් සඳහා **ඔබේ ප්‍රදේශයේ GP**
- **headspace උපදේශනය:** වයස අවුරුදු 12-25 අතර යොවුන් පුද්ගලයන්ට headspace වෙතින් උපදේශන සේවා වෙත ප්‍රවේශ විය හැක. නිවාඩු කාලය තුළ, සිසුන්ට ඔවුන්ගේ [ප්‍රදේශයේ headspace මධ්‍යස්ථානය](#) ඇමතිය හැකිය
- **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

ස්වයංහානි සහ සියදිවි නසාගැනීම් වැළැක්වීමේ සම්පත්

- [මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සැලැස්මක් ලබා ගැනීම \(ReachOut\)](#)
- [ස්වයං-හිංසනය ගැන ඔබ දැනගත යුතු දේ \(headspace\)](#)
- [කෙනෙකු සියදිවි නසා ගැනීමට තැත් කරන විට උපකාර කරන්නේ කෙසේද \(SANE Australia\)](#)

පවුල් හිංසනය සම්බන්ධයෙන් වන සහාය සහ සම්පත්

- **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
- [පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධයෙන් උපකාරී වන සම්පත්](#)