

Kwa wazazi na walezi

Usaidizi wa ustawi kwa wanafunzi wakati wa likizo za shule

Mwongozo huu hutoa vidokezo na nyenzo kwa wazazi, walezi na familia ili kusaidia afya ya akili na ustawi wa watoto na vijana walio chini ya uangalizi wao wakati wa likizo za shule. Hizi zinajumuisha huduma za kuwasiliana nazo ikiwa msaada zaidi unahitajika.

Matendo yanayosaidia afya chanya ya akili

Mhimize mtoto wako au kijana yako:

- Kufanya mazoezi na kula chakula bora ili kuboresha hisia zake
- Kuweka kipaumbele usingizi ili kusaidia ustawi wa kiakili na kihisia
- Kuchunguza mbinu za kupumzika na mikakati ya kukabiliana na hali
- Kuendelea kuwasiliana na marafiki na wanafamilia
- Kutenga muda wa kufanya mambo anayofurahia
- Kujiieleza vyema, na umkumbushe kwamba hayuko peke yake
- Kujihusishe na tabia nzuri mtandaoni
- Kutafuta na kupata msaada wa kitaalum ikiwa unahitajika.¹

Idara imeunda shughuli za ustawi na mada za kuanza mazungumzo kwa wazazi na walezi wa [watoto wenye umri wa shule ya msingi](#) na [watoto wenye umri wa shule ya sekondari](#).

Feeling it: [nyenzo na shughuli za kuzingatia kwa wanafunzi wa sekondari](#). Smiling Mind hutoa vidokezo juu ya kujitunza, kufahamu na kusimamia hisia, kuzingatia, kuwa mkarimu kwako mwenyewe, kukabiliana na kutokuwa na uhakika na kujiandaa kwa mabadiliko.

Ishara kwamba mtoto au kijana anaweza kuhitaji usaidizi wa afya ya akili

Katika visa fulani, vitendo hivi havitoshi kusaidia afya njema ya akili. Kuwa mwangalifu na utafute msaada wa kitaalamu kwa mabadiliko yanayodumu kwa wiki mbili au zaidi kama vile:

- Kupoteza hamu au kutoshiriki katika shughuli ambazo hufurahia kwa kawaida
- Kuhisi 'mnyonge', kuwa na msongo wa mawazo au wasiwasi usio wa kawaida
- Kufanya mambo ya kawaida kunakuwa vigumu
- Kuchokozeka au kukasirika kwa urahisi
- Kufanya mambo ya hatari zaidi, kama kutumia pombe au dawa za kulevya
- Kujiondoa au kuhisi kuzidiwa
- Kupata shida za kuzingatia na motisha
- Kuwa na mawazo mengi yasiyofaa
- Kubadilisha tabia za kulala na kula.²

¹ headspace – husaidia vijana na msongo wa mawazo shuleni <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/>

² headspace bango la 'mental health and you' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> na headspace – jinsi ya kuzungumza na watoto wako kuhusu afya ya akili <https://headspace.org.au/dads/>

Vijana wanasaidiana

Vijana wana **uwezekano mkubwa wa kujaribu kusaidiana** kabla ya kutafuta usaidizi kutoka mtu mzima au mtoa huduma.

Vijana wanaweza kusaidiana kwa:

- **kuwasiliana na 000 ikiwa rafiki akihitaji usaidizi wa haraka** au yuko hatarini ya kujidhuru yeye au watu wengine
- kumfikia rafiki, kuofa msaada na kumjulisha kuwa unamjali
- kumjulisha rafiki yake kuwa anaweza kuhitaji kumwambia mtu mzima mwaminifu kuhusu wasiwasi wake.

Kufanya aina hizi za mazungumzo zinaweza kuwa vigumu kwa vijana. Maelezo kwa vijana juu ya jinsi ya kumsaidia rafiki yanapatikana kwa:

- headspace: [Jinsi ya kumsaidia rafiki anayepitia hali ngumu](#)
- Seti ya Zana ya Afya ya Akili na Ustawi (Mental Health and Wellbeing Toolkit): [Ikiwa wewe au rafiki anahitaji usaidizi wa afya ya akili](#)

Nyenzo za afya ya akili

- [Kumsaidia kijana yako wakati wa likizo \(headspace\)](#)
- [Seti ya Zana ya Afya ya Akili na Ustawi \(Idara ya Elimu\)](#)
 - [Mfululizo wa Podikasti ya Raising Learners](#): hutoa ushauri wa kitaalum na taarifa kwa wazazi na walezi juu ya mada mbalimbali ikiwa ni pamoja na jinsi ya kutunza usalama wa mtoto wako mtandaoni
 - [Kuelewa afya ya akili - karatasi ya ukweli \(Orygen\)](#)
 - [Jifunza jinsi ya kukabiliana na nyakati ngumu \(headspace\)](#)
 - [Ingia katika maisha \(ili kuweka akili yako ikiwa na afya njema\) \(headspace\)](#)

Ustawi na usalama wa mtandaoni

- [Safe Socials \(Idara ya Elimu\)](#)
 - [Karatasi ya ukweli – wazazi wa wanafunzi wa shule ya msingi](#)
 - [Karatasi ya ukweli – wazazi wa wanafunzi wa shule ya sekondari](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [Kitovu cha wazazi na walezi](#)
- [Vizuizi vya umri kwenye mitandao ya kijamii \(eSafety Commissioner\)](#)

Msaada wa afya ya akili

- **Kuwasiliana na nambari ya simu 000** kupata msaada wa haraka
- **GP yako ya karibu** ili kupata mpango wa afya ya akili na mapendekezo
- **Ushauri nasaha wa headspace**: Vijana wenye miaka 12-25 wanaweza kupata huduma za ushauri nasaha kutoka headspace. Wakati wa likizo, wanafunzi wanaweza kupiga simu kwa [kituo cha headspace](#) cha maeneo yao
- **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

Nyenzo za kuzuia kujiduhuru na kujiua

- [Kupata mpango wa afya ya akili \(ReachOut\)](#)
- [Unachohitaji kujua kuhusu kujiduhuru \(headspace\)](#)
- [Jinsi ya kumsaidia mtu anayetaka kujiua \(SANE Australia\)](#)

Usaidizi na nyenzo za vurugu za familia

- **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
- [Nyenzo za usaidizi za vurugu ya familia](#)