

பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு பள்ளி விடுமுறை நாட்களில் மாணவர்களுக்கான நல்வாழ்வு ஆதரவு

பள்ளி விடுமுறை நாட்களில் தங்கள் பராமரிப்பில் உள்ள குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களின் மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வை ஆதரிப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள் மற்றும் ஆதாரங்களை பெற்றோர்கள், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கு இந்த வழிகாட்டி வழங்குகிறது. கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்பட்டால் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய சேவைகள் இதில் அடங்கும்.

நேர்மறை மனநலனை ஆதரிக்கும் செயல்கள்

உங்கள் குழந்தை அல்லது சிறாரை பின்வருவனவற்றைச் செய்ய ஊக்குவியுங்கள்:

- அவர்களின் மனநிலையைச் செப்பனிட உடற்பயிற்சி செய்து ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிட ஊக்குவியுங்கள்
- மன மற்றும் உணர்ச்சி நல்வாழ்வை மேம்படுத்த தூக்கத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்
- ஓய்வு நுட்பங்கள் மற்றும் சமாளிக்கும் உத்திகளை ஆராயுங்கள்.
- நண்பர்கள் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களுடன் தொடர்பில் இருக்க ஊக்குவியுங்கள்
- அவர்கள் விரும்பும் விஷயங்களைச் செய்ய நேரம் ஒதுக்குங்கள்
- நேர்மறையான சுய உரையாடலை மேற்கொள்ளச் செய்யுங்கள், அவர்கள் தனியாக இல்லை என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள்
- ஆரோக்கியமான இணையம் சார் பழக்கங்களில் ஈடுபடுங்கள்.
- தேவைப்பட்டால் தொழில்முறை உதவியை நாடுங்கள்.¹

இந்தத் துறையானது, [தொடக்கப் பள்ளி வயது குழந்தைகள்](#) மற்றும் [இடைநிலைப் பள்ளி வயதுக் குழந்தைகளின்](#) பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான நல்வாழ்வு நடவடிக்கைகள் மற்றும் உரையாடல் தொடக்கங்களை உருவாக்கியுள்ளது.

Feeling it: [இரண்டாம் நிலை மாணவர்களுக்கான நினைவாற்றல் வளங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள்](#). Smiling Mind சுய பாதுகாப்பு, உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொண்டு கையாள்வது, கவனத்துடன் இருத்தல், உங்கள் மீது நீங்களே கருணையுடன் இருத்தல், நிச்சயமற்ற தன்மையைக் கடந்து செல்வது மற்றும் மாற்றத்திற்குத் தயாராகுதல் பற்றிய குறிப்புகளை வழங்குகிறது.

¹ headspace - பள்ளி சார் மன அழுத்தத்தில் உள்ள இளைஞர்களை ஆதரித்தல் <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/>

ஒரு குழந்தை அல்லது சிறாருக்கு மனநல ஆதரவு தேவைப்படலாம் என்பதற்கான அறிகுறிகள்

சில சந்தர்ப்பங்களில், இந்த நடவடிக்கைகள் நேர்மறையான மனநலனை ஆதரிக்கப் போதுமானதாக இருக்காது.

இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வாரங்கள் நீடிக்கும் மாற்றங்கள் குறித்து ஒரு கண் வைத்திருங்கள் மற்றும் தொழில்முறை உதவியை நாடுங்கள், எடுத்துக்காட்டாக:

- வழக்கமாக அனுபவிக்கும் செயல்களில் ஆர்வம் அல்லது ஈடுபாடு இழப்பு
- 'சோர்வாக' உணருதல், வழக்கத்திற்கு மாறான மன அழுத்தம் அல்லது கவலை
- சாதாரண விடயங்களைச் செய்வது கடினமாகிறது
- எளிதில் எரிச்சல் அல்லது கோபம் கொள்வது
- மது அல்லது போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது போன்ற மிகவும் ஆபத்தான அபாயங்களுக்கு உள்ளாக்குவது
- பின்வாங்குதல் அல்லது உணர்ச்சி மேலீட்டுக்கு உள்ளாதல்
- மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தல் மற்றும் ஊக்கம் சார் சிரமங்கள்
- நிறைய எதிர்மறை எண்ணங்கள் இருப்பது
- தூக்கம் மற்றும் உணவுப் பழக்கத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.²

இளைஞர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளித்தல்

இளைஞர்கள் ஒரு வயது வந்தவரையோ அல்லது சேவை வழங்குநரையோ தேடுவதற்கு முன்பு **ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவைத் தேடுவதற்கான வாய்ப்புகள்** அதிகம்.

பின்வருவனவற்றைச் செய்வதன் மூலம் இளைஞர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிக்கலாம்:

- **ஒரு நண்பருக்கு அவசர உதவி தேவைப்பட்டால்** அல்லது தமக்கோ அல்லது பிறருக்கோ தீங்கு விளைவிக்கும் அபாயத்தில் இருந்தால் **000 ஐத்** தொடர்பு கொள்ளுங்கள் .
- ஒரு நண்பரைத் தொடர்புகொள்வது, ஆதரவை வழங்குவது மற்றும் நீங்கள் அக்கறை கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரிவிப்பது
- தங்கள் கவலைகளைப் பற்றி நம்பகமான பெரியவரிடம் சொல்ல வேண்டியிருக்கலாம் என்பதை தங்கள் நண்பருக்குத் தெரியப்படுத்துதல்.

இளைஞர்களுக்கு இந்த வகையான உரையாடல்கள் கடினமாக இருக்கலாம். ஒரு நண்பரை எவ்வாறு ஆதரிப்பது என்பது குறித்த இளைஞர்களுக்கான தகவல்கள் பின்வருவன மூலம் கிடைக்கின்றன:

- headspace: [ஒரு கடினமான நேரத்தைக் கடந்து செல்லும் நண்பருக்கு எப்படி உதவுவது](https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf)
- மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு கருவித்தொகுப்பு (Mental Health and Wellbeing Toolkit): [மனநலம் தொடர்பாக உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் நண்பருக்கோ உதவி தேவைப்பட்டால்](https://headspace.org.au/dads/)

மனநல வளங்கள்

- [விடுமுறை நாட்களில் உங்கள் பிள்ளையை ஆதரித்தல் \(headspace\)](https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf)
- [மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு கருவித்தொகுப்பு \(கல்வித் துறை\)](https://headspace.org.au/dads/)

² headspace 'mental health and you' சுவரொட்டி <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> மற்றும் headspace - மனநலம் பற்றி உங்கள் குழந்தைகளிடம் எவ்வாறு உரையாடுவது <https://headspace.org.au/dads/>

- [Raising Learners](#) பற்றிய இணைய ஒலிபரப்புத் தொடர்: உங்கள் குழந்தையை இணையத்தில் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது என்பது உள்ளிட்ட தலைப்புகளில் பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு நிபுணர் ஆலோசனை மற்றும் தகவல்களை வழங்குதல்.
- [மனநலனைப் புரிந்துகொள்வது - உண்மைத் தாள் \(Orygen\)](#)
- [கடினமான நேரங்களை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதை அறிக \(headspace\)](#)
- [வாழ்ந்து பாருங்கள் \(உங்கள் எண்ணங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க\) \(headspace\)](#)

இணையழி நல்வாழ்வு மற்றும் பாதுகாப்பு

- [Safe Socials](#) (கல்வித் துறை)
 - [தகவல் தாள் - தொடக்கப்பள்ளி மாணவர்களின் பெற்றோர்](#)
 - [தகவல் தாள் - உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவர்களின் பெற்றோர்கள்](#)
- [ScrollSafe](#) (Orygen)
 - [பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர் மையம்](#)
- [சமூக ஊடக வயது வரம்புகள் \(eSafety Commissioner\)](#)

மனநல ஆதரவு

- அவசர உதவிக்கு 000 என்ற எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளவும் .
- மனநலத் திட்டம் மற்றும் பரிந்துரைகளுக்கான **உங்கள் உள்ளூர் GP** :
- **headspace மனநல ஆலோசனை**: 12-25 வயதுடைய இளையோர்கள் headspace-இலிருந்து ஆலோசனைச் சேவைகளை அணுகலாம். விடுமுறை நாட்களில், மாணவர்கள் தங்கள் [உள்ளூர் headspace மையத்தை](#) அழைக்கலாம்.
- **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

சுயதீங்கு மற்றும் தற்கொலை தடுப்பு வளங்கள்

- [மனநலப் பராமரிப்புத் திட்டத்தைப் பெறுதல் \(ReachOut\)](#)
- [சுய தீங்கு பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது \(headspace\)](#)
- [ஒருவர் தற்கொலை எண்ணம் கொண்டால் எப்படி உதவுவது \(SANE Australia\)](#)

குடும்ப வன்முறை ஆதரவு மற்றும் வளங்கள்

- **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
- [குடும்ப வன்முறை ஆதரவு வளங்கள்](#)