

Ebeveynler ve bakıcılar için Okul tatillerinde öğrenciler için esenlik desteği

Bu kılavuz, okul tatillerinde ebeveynler, bakıcılar ve aileler için çocukların ve gençlerin akıl sağlığı ve esenliğini desteklemek için ipuçları ve kaynaklar sunar. Bu kılavuz daha fazla desteğe ihtiyaç duyulması halinde ulaşabileceğiniz hizmetleri de kapsar.

Olumlu akıl sağlığını destekleyen eylemler

Çocuğunuzu veya gencinizi şu konularda teşvik edin.

- Ruh halini iyileştirmek için egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmek
- Zihinsel ve duygusal esenliği desteklemek için uykuya öncelik vermek
- Rahatlama tekniklerini ve başa çıkma stratejilerini keşfetmek
- Arkadaşları ve sevdikleri ile iletişimi sürdürmek ve hasret gidermek
- Hoşlandıkları şeyleri yapmak için zaman ayırmak
- Olumlu kişisel konuşma pratiği yapmak ve onlara yalnız olmadıklarını hatırlatmak
- Sağlıklı çevrimiçi alışkanlıklar edinmek
- Gerekirse profesyonel yardım almak¹

Bakanlık [ilkokul](#) ve [ortaokul çağındaki çocukların](#) ebeveynleri ve bakıcıları için esenlik etkinlikleri ve sohbet başlatıcıları geliştirmiştir.

Feeling it: [ortaöğretim öğrencileri için farkındalık kaynakları ve etkinlikleri](#). Smiling Mind öz bakım, duyguları anlama ve yönetme, dikkatli olma, kendine karşı hoşgörülü olma, belirsizlikle başa çıkma ve değişime hazırlanma konularında ipuçları vermektedir.

Bir çocuğun veya gencin akıl sağlığı desteğine ihtiyaç duyabileceğine dair işaretler

Bazı durumlarda, bu eylemler olumlu akıl sağlığını desteklemek için yeterli olmayacaktır.

İki hafta veya daha fazla süren değişiklikler için dikkatli olun ve profesyonel yardım alın, örneğin:

- Normalde keyif alınan faaliyetlere ilgi veya katılımın kaybı
- Morali düşük, alışılmadık derecede stresli veya endişeli hissetmek
- Sıradan şeylerin yapılmasının daha da zorlaşması
- Kolayca sinirlenmek ve öfkelenmek
- Alkol ve uyuşturucu kullanmak gibi daha tehlikeli riskler almak
- İçine kapanma ve bunalmış hissetme
- Dikkatini verme ve motivasyon konularında zorluklar
- Çok fazla olumsuz düşünceye sahip olmak

¹ headspace –okul stresi altındaki gençlere destek verme

<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/>

- Değişen uyku ve yeme alışkanlıklarını değiştirmek²

Gençlerin birbirlerini desteklemesi

Gençlerin bir yetiştikine veya hizmet sağlayıcıya başvurmadan önce **destek için birbirlerine başvurma olasılığı** çok yüksektir.

Gençler birbirlerine şu yollarla destek olabilir:

- **Bir arkadaşınızın acil yardıma ihtiyacı** veya kendisine ya da başkalarına zarar verme riski **varsa 000 numaralı telefonu aramak**
- bir arkadaşınıza ulaşmak, destek sunmak ve ona değer verdiğinizi hissettirmek
- arkadaşlarına endişelerini güvendikleri bir yetiştikine anlatmaları gerekebileceğini bildirmek

Bu tür konuşmalar yapmak gençler için zor olabilir. Gençlerin arkadaşlarına nasıl destek olabileceklerine ilişkin bilgilere şu adresten ulaşabilirsiniz:

- headspace: [Zor bir dönemden geçen bir arkadaşınıza nasıl yardım edebilirsiniz?](#)
- Akıl Sağlığı ve Esenliği Araç Kiti (Mental Health and Wellbeing Tool Kit): [Sizin veya bir arkadaşınızın akıl sağlığı konusunda yardıma ihtiyacı varsa](#)

Akıl sağlığı kaynakları

- [Tatillerde genç bireyinize destek olmak](#) (headspace)
- [Akıl Sağlığı ve Esenliği Araç Kiti](#) (Eğitim Bakanlığı)
 - [Raising Learners Sesli Blog Serisi](#): Çocuğunuzu çevrimiçi ortamda nasıl güvende tutacağınız gibi konularda ebeveynlere ve bakıcılara uzman tavsiyesi ve bilgi sağlar.
 - [Akıl sağlığını anlamak – bilgi formu](#) (Orygen)
 - [Zor zamanlarla nasıl başa çıkılacağını öğrenmek](#) (headspace)
 - [Yaşama katılmak \(aklınızı sağlıklı tutmak için\)](#) (headspace)

Çevrimiçi esenlik ve güvenlik

- [Safe Socials](#) (Eğitim Bakanlığı)
 - [Bilgi formu -ilköğretim öğrencilerinin ebeveynleri](#)
 - [Bilgi formu - ortaöğretim öğrencilerinin ebeveynleri](#)
- [ScrollSafe](#) (Orygen)
 - [Ebeveynler ve bakıcılar merkezi](#)
- [Sosyal medya yaş sınırlamaları](#) (eSafety Commissioner)

Akıl sağlığı desteği

- Acil yardım için **000** ile **iletişime geçme**
- Akıl sağlığı planı ve sevkler için **yerel aile doktorunuz (GP)**
- **headspace Danışmanlığı**: 12-25 yaş arası gençler headspace'den danışmanlık hizmetlerine erişebilirler. Tatiller sırasında öğrenciler kendi [yerelheadspace merkezini](#) arayabilirler.
- **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

² headspace 'mental health and you' afişi <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> ve headspace – çocuklarınızla akıl sağlığı hakkında nasıl konuşursunuz <https://headspace.org.au/dads/>

- **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

Kendine - zarar verme ve intiharı önleme kaynakları

- [Akıl sağlığı bakım planı almak](#) (**ReachOut**)
- [Kendine zarar verme hakkında bilmeniz gerekenler](#) (**headspace**)
- [İntihara meyilli birine nasıl yardım edilir](#) (**SANE Australia**)

Aile içi şiddete karşı destek kaynakları

- **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
- [Aile içi şiddete karşı destek kaynakları](#)