

Dành cho cha mẹ và người chăm sóc

Hỗ trợ sức khỏe toàn diện cho học sinh trong kỳ nghỉ học

Tài liệu này cung cấp các hướng dẫn và tài nguyên để hỗ trợ cha mẹ, người chăm sóc và gia đình trong việc chăm sóc sức khỏe tâm thần và sức khỏe toàn diện của trẻ em và thanh thiếu niên trong kỳ nghỉ học. Tài liệu cũng nêu các dịch vụ mà quý vị có thể liên hệ nếu cần thêm hỗ trợ.

Các hành động hỗ trợ sức khỏe tâm thần tích cực

Khuyến khích con của quý vị (trẻ nhỏ/thanh thiếu niên) làm những điều sau:

- Tập thể dục và ăn uống lành mạnh để cải thiện tâm trạng
- Ưu tiên giấc ngủ để hỗ trợ sức khỏe tâm thần và cảm xúc
- Tìm hiểu các kỹ thuật thư giãn và chiến lược ứng phó
- Giữ liên lạc và gặp gỡ bạn bè và người thân
- Dành thời gian làm những điều các em yêu thích
- Thực hành đối thoại tích cực với bản thân, và nhắc nhở bản thân rằng các em không đơn độc
- Thực hành thói quen sử dụng internet lành mạnh
- Tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên môn nếu cần.¹

Bộ đã xây dựng các hoạt động tăng cường sức khỏe toàn diện cùng các gợi ý mở đầu cuộc trò chuyện dành cho cha mẹ và người chăm sóc của [trẻ em bậc tiểu học](#) và [trẻ em bậc trung học](#).

Feeling it: [tài nguyên và hoạt động thực hành chánh niệm cho học sinh trung học](#). Smiling Mind cung cấp các hướng dẫn về cách tự chăm sóc bản thân, hiểu và kiểm soát cảm xúc, thực hành chánh niệm, tử tế với chính mình, ứng phó với sự bất định và chuẩn bị cho những thay đổi.

Những dấu hiệu cho thấy một trẻ em hoặc thanh thiếu niên có thể cần hỗ trợ sức khỏe tâm thần

Trong một số trường hợp, những hành động này sẽ không đủ để hỗ trợ sức khỏe tâm thần tích cực. Hãy theo dõi và tìm kiếm hỗ trợ chuyên môn nếu có các thay đổi kéo dài từ hai tuần trở lên, chẳng hạn như:

- Mất hứng thú hoặc không còn tham gia vào những hoạt động mà các em thường yêu thích
- Cảm thấy buồn bã, căng thẳng hoặc lo lắng bất thường
- Gặp khó khăn khi làm những việc bình thường hàng ngày
- Dễ cáu gắt hoặc tức giận
- Thực hiện nhiều hành vi liều lĩnh nguy hiểm hơn, chẳng hạn như sử dụng rượu bia hoặc ma túy
- Thu mình hoặc cảm thấy quá tải
- Gặp khó khăn trong việc tập trung và duy trì động lực

¹headspace – hỗ trợ thanh thiếu niên đối phó với căng thẳng ở trường <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/>

- Có nhiều suy nghĩ tiêu cực
- Thay đổi thói quen ngủ nghỉ và ăn uống.²

Thanh thiếu niên hỗ trợ lẫn nhau

Thanh thiếu niên **thường rất hay tìm đến nhau để được hỗ trợ** trước khi tìm đến người lớn hoặc các dịch vụ hỗ trợ.

Thanh thiếu niên có thể hỗ trợ lẫn nhau bằng cách:

- **gọi 000 nếu một người bạn cần hỗ trợ khẩn cấp** hoặc có nguy cơ tự làm hại mình hoặc làm hại người khác
- chủ động liên hệ với bạn bè, đưa ra sự hỗ trợ và cho họ biết rằng các em quan tâm đến họ
- cho bạn của các em biết rằng các em có thể cần thông báo cho một người lớn đáng tin cậy về những lo ngại đó.

Những cuộc trò chuyện như vậy có thể khó khăn cho thanh thiếu niên. Thông tin dành cho thanh thiếu niên về cách hỗ trợ bạn bè có thể được tìm thấy tại:

- headspace: [Cách giúp một người bạn đang trải qua giai đoạn khó khăn](#)
- Bộ Công cụ về Sức khỏe Tâm thần và Sức khỏe Toàn diện (Mental Health and Wellbeing Toolkit): [Nếu bạn hoặc một người bạn của bạn cần hỗ trợ về sức khỏe tâm thần](#)

Các tài nguyên về sức khỏe tâm thần

- [Hỗ trợ thanh thiếu niên của quý vị trong kỳ nghỉ \(headspace\)](#)
- [Bộ Công cụ về Sức khỏe Tâm thần và Sức khỏe Toàn diện \(Bộ Giáo dục\)](#)
 - [Loạt podcast Raising Learners](#): cung cấp lời khuyên của chuyên gia và thông tin cho cha mẹ và người chăm sóc về các chủ đề như cách bảo đảm an toàn cho con quý vị khi sử dụng internet.
 - [Hiểu về sức khỏe tâm thần – tờ thông tin \(Orygen\)](#)
 - [Học cách vượt qua giai đoạn khó khăn \(headspace\)](#)
 - [Hòa mình vào cuộc sống \(để giữ cho tinh thần khỏe mạnh\) \(headspace\)](#)

Sức khỏe và an toàn trực tuyến

- [Safe Socials \(Bộ Giáo dục\)](#)
 - [Tờ thông tin – dành cho cha mẹ học sinh tiểu học](#)
 - [Tờ thông tin – dành cho cha mẹ học sinh trung học](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [Trung tâm dành cho cha mẹ và người chăm sóc](#)
- [Các giới hạn về độ tuổi sử dụng mạng xã hội \(eSafety Commissioner\)](#)

Hỗ trợ sức khỏe tâm thần

- **Gọi 000** để được hỗ trợ khẩn cấp
- **Gặp Bác sĩ gia đình (GP) tại địa phương** để lập kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần và giới thiệu dịch vụ hỗ trợ

²headspace — áp phích 'mental health and you'

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> và headspace — cách nói chuyện với con về sức khỏe tâm thần <https://headspace.org.au/dads/>

- **Dịch vụ tư vấn của headspace:** Thanh thiếu niên từ 12–25 tuổi có thể sử dụng dịch vụ tư vấn của headspace. Trong kỳ nghỉ, học sinh có thể gọi đến [trung tâm headspace](#) tại địa phương của mình.
- **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

Các tài nguyên về việc phòng ngừa tự gây hại và tự sát

- [Xin kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần \(ReachOut\)](#)
- [Những điều cần biết về hành vi tự gây hại \(headspace\)](#)
- [Cách hỗ trợ khi ai đó có ý nghĩ tự sát \(SANE Australia\)](#)

Hỗ trợ và tài nguyên liên quan đến bạo hành gia đình

- **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
- Tài nguyên về hỗ trợ liên quan đến bạo hành gia đình