



父母和照顾者指南

学校假期期间对学生的身心健康支持

今年是多事的一年。本指南为父母、照顾者和家人提供建议，在学校假期期间支持儿童和青少年的身心健康。这包括如需更多支持时可以联系的服务。

支持积极的心理健康的行动

鼓励青少年：

- 通过锻炼和健康饮食来改善心情
- 优先重视睡眠，以支持心理和情绪健康
- 探索放松方法和应对策略
- 与朋友和亲人保持联系
- 抽时间做他们喜欢的事
- 练习积极的自我对话，并提醒他们并非孤立无援
- 需要时寻求专业帮助。¹

教育部为小学年龄的儿童和中学年龄的儿童的父母和照顾者编制了身心健康活动和如何开启对话的建议。

细心感受： 为高中生提供的正念资源和活动。

Smiling Mind提供各种建议，帮助人们照顾好自己、理解和控制情绪、保持正念、善待自己、适应不确定的情况，以及为应对变化做好准备。

儿童或青少年可能需要心理健康支持的迹象

有些情况下，这些活动不足以支持积极的心理健康。

注意持续两周或更长时间的变化，并为此寻求专业帮助，比如：

- 对通常喜欢的活动失去兴趣或不再参加
- 感到“情绪低落”、异常紧张或担心
- 普通的事情越来越难
- 容易被激怒或生气
- 冒更危险的风险，比如喝酒或吸毒
- 退出交往或感到不知所措
- 难以集中注意力和失去动力
- 有很多负面想法
- 睡眠和饮食变化。^{2 3}

青少年互相支持

青少年向成年人或服务机构求助之前，很可能首先会互相寻求支持。

青少年可以通过以下方式互相支持：

- 如果朋友需要紧急援助或有自伤或伤害他人的风险，拨打000
- 联系朋友，给予支持并让他们知道你关心他们
- 告诉朋友他们可能需要向信任的成年人提出他们的担忧。

对于青少年，开展这类对话会有些困难。有关青少年如何支持朋友的信息，请查阅headspace网站：[如何帮助朋友度过艰难时期](#)

¹ headspace——关于学校问题和压力的父母指南，<https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/>

² headspace的“心理健康和你”招贴海报，<https://headspace.org.au/assets/uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf>

³ headspace——如何与孩子谈论心理健康，<https://headspace.org.au/dads/>

心理健康支持

- 你的本地全科医生
- **headspace心理辅导**：维州公立中学学生，包括刚毕业的学生，可以获得headspace提供的心理辅导服务。假期期间，学生可以打电话到[本地的headspace中心](#)进行自我转介。
- **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 Help**: 1800 595 212
www.headtohelp.org.au
- **自杀预防回电服务 (Suicide Call Back Service)**: 1300 659 467
www.suicidecallbackservice.org.au
- [反家庭暴力信息和支持服务](#)
- **拨打000**寻求紧急援助

反家庭暴力支持和资源

- **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
- [反家庭暴力支持](#)

维州东部山火：一周年

对于去年夏季经历了维州东部山火事件的一些社区，此事迄今即将满一周年。周年时刻可能会在儿童和青少年中触发与当时相似程度的担心或焦虑。

如需在这个时期支持儿童和青少年的更多信息：

- **Emerging Minds**: [创伤事件：周年时刻和其它触发因素](#)
- **Trauma and Grief Network**: [理解和管理周年反应](#)

自伤和自杀预防资源

- [制定心理健康照顾计划](#) (ReachOut)
- [自伤预防须知](#) (headspace)
- [如何帮助想要自杀的人](#) (SANE Australia)

headspace为父母举办的关于理解心理健康的讲座

- 本地headspace中心在学校假期期间举办讲座，帮助父母加强对心理健康的理解，学习支持心理健康的技能和策略。有关日期的详细信息，请联系：headspaceschools@headspace.org.au
- headspace National与教育和培训部合作，举办两次父母和照顾者黄昏网上研讨会，讨论：
 - 支持青少年——注意、询问、联系（2020年12月10日星期四，[点击此处查看信息和登记](#)）
 - 支持儿童从小学过渡到中学（2020年12月15日星期二，[点击此处查看信息和登记](#)）。

心理健康资源

- **心理健康工具包**：包含为学生、父母和照顾者提供的资源，用于支持儿童和青少年的身心健康，包括：
 - [Raising Learners系列播客](#)：为父母/照顾者提供关于各种主题的专家建议/信息，包括如何保障儿童的网上安全
 - [理解心理健康——信息说明书](#) (Orygen)
 - [学习如何应对艰难时刻](#) (headspace)
 - [投入生活（保持精神健康）](#) (headspace)
- [假期期间支持青少年](#) (headspace)