



أولياء الأمور ومقدمي الرعاية دعم رفاهية الطلاب خلال العطلة المدرسية

يقدم هذا الدليل نصائح وموارد لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية والعائلات لدعم الصحة النفسية ورفاهية الأطفال والشباب والشابات تحت رعايتهم خلال العطلة المدرسية. وهذا يشمل الخدمات التي يمكن اللجوء إليها إذا كنتم بحاجة إلى المزيد من الدعم.

علامات تدلّ على أن أحد الأطفال أو الشباب أو الشابات بحاجة إلى الدعم في ما يتعلق بالصحة النفسية

في بعض الحالات، هذه الإجراءات لا تكفي لدعم الصحة النفسية الإيجابية. تنتهوا واطلبوا المساعدة من مُتخصّص في حال ظهور التغييرات التي تستمر لمدة أسبوعين أو أكثر مثل:

- فقدان الاهتمام أو المشاركة في الأنشطة التي يتم الاستمتاع بها عادة
- الشعور "بالحزن" والتوتر أو القلق على غير عادة
- القيام بالأمور العادية بزيادة صعوبة
- الشعور بالانزعاج أو الغضب بسهولة
- القيام بمخاطر أكثر خطورة، مثل تعاطي الكحول أو المخدرات
- الانزواء على الذات أو الشعور بالإرهاق
- صعوبات في التركيز والتحفيز
- وجود الكثير من الأفكار السلبية
- تغييرات على النوم والأكل.³²

يدعم الشباب بعضهم البعض

من المرجح أن يلجأ الشباب إلى بعضهم البعض للحصول على الدعم قبل طلب المساعدة من شخص بالغ أو مقدم خدمة.

يستطيع الشباب دعم بعضهم البعض من خلال:

- الاتصال برقم الطوارئ 000 إذا احتاج أحد الأصدقاء إلى مساعدة عاجلة أو كان معرضاً لخطر إيذاء نفسه أو الآخرين
- التواصل مع الصديق وتقديم الدعم له وإخباره أنهم يهتمون به
- إخبار صديقهم أنهم قد يحتاجون إلى إخبار شخص بالغ يتقون به عن مخاوفهم.

قد يكون من الصعب على الشباب إجراء هذه الأنواع من المحادثات. تتوفر المعلومات حول كيفية دعم صديق على موقع [headspace الإلكتروني](https://headspace.org.au): [كيفية مساعدة صديق يمرّ بوقت عصيب](https://headspace.org.au/dads/).

الإجراءات التي تدعم الصحة النفسية الإيجابية

شجّعوا الشباب أو الشابة على:

- مزاوله الرياضة وتناول الطعام الصحي لتعزيز المزاج
- إعطاء الأولوية للنوم لدعم الصحة النفسية والعاطفية
- استكشاف تقنيات الاسترخاء واستراتيجيات التأقلم
- البقاء على اتصال مع الأصدقاء والأحباء والاجتماع معهم لمعرفة أخبارهم
- تخصيص الوقت للقيام بأشياء يستمتع/تستمتع بها
- التدرّب على الحديث الذاتي الإيجابي وذكره أنه ليس لوحده/ذكرها أنها ليست لوحدها
- طلب المساعدة من متخصص إذا لزم الأمر.¹

لقد طوّرت الدائرة أنشطة العافية والرفاه ومستهلّات المحادثات لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية [للأطفال في المدرسة الابتدائية والأطفال في المدرسة الثانوية](https://headspace.org.au/dads/).

ما أشعرُ به: أنشطة وموارد حول التأمل الواعي [لطلاب الصفوف العليا في المدرسة الثانوية](https://headspace.org.au/dads/). تمنح منظمة Smiling Mind نصائح حول العناية الذاتية، وإدارة العواطف، والتنبيه، والتعامل مع النفس بلطف، والتغلب على حالة عدم اليقين، والاستعداد للتغيير.

1 - دليل أولياء الأمور والمسائل المتعلقة بالمدرسة والتوتر - <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-problems-at-school/>

2 - ملصق "الصحة النفسية وأنتم" التابع لمنظمة headspace <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf>

3 - headspace - كيف تتحدثون مع أطفالكم عن الصحة النفسية/ <https://headspace.org.au/dads/>



موارد منع الانتحار وإيذاء النفس

- وضع خطة لرعاية الصحة النفسية
(ReachOut)
- الأمر التي يجب أن تعرفها عن إيذاء النفس
(headspace)
- كيفية المساعدة عندما يفكر أحد الأشخاص في الانتحار
(SANE Australia)

موارد الصحة النفسية

- مجموعة أدوات الصحة النفسية: تحتوي على موارد للطلاب وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية لدعم الصحة النفسية ورفاهية الأطفال والشباب والشابات تحت رعايتهم بما في ذلك:
- 0 سلسلة بودكاست حول تربية المتعلمين: تقديم المشورة/المعلومات من الخبراء لأولياء الأمور/مقدمي الرعاية حول المواضيع بما في ذلك كيفية الحفاظ على سلامة طفلكم على الإنترنت
- 0 فهم الصحة النفسية - صحيفة وقائع (Orygen)
- 0 تعلم كيفية التعامل مع الأوقات الصعبة
(headspace)
- 0 استكشاف الحياة (للحفاظ على صحة عقلك)
(headspace)
- دعم ابنكم الشاب/ابنتكم الشابة خلال العطلة (headspace)

دعم الصحة النفسية

- طبيبك العام المحلي
- استشارات **headspace**: يستطيع طلاب المدارس الثانوية التابعة لحكومة ولاية فيكتوريا، بما في ذلك الطلاب الذين أنهوا تعليمهم للتو، الحصول على خدمات الاستشارات النفسية من **headspace**. خلال العطلة، يستطيع الطلاب إحالة أنفسهم عن طريق الاتصال بمركز headspace المحلي.
- **headspace**: 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.a
- **Head to Help**: 1800 595 212
www.headtohelp.org.au
- **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467
www.suicidecallbackservice.org.au
- خدمات الدعم والمعلومات المتعلقة بالعنف الأسري
- الاتصال برقم الطوارئ **000** للحصول على المساعدة الطارئة.

دعم وموارد العنف الأسري

- **Safe Steps**: 1800 015 188
www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT**: 1800 737 732
www.1800respect.org.au
- الأشياء المقبولة في المنزل:
[u www.woah.org.a](http://www.woah.org.a)
- دعم مسائل العنف الأسري