

Πώς να υποστηρίξετε το παιδί σας κατά τη διάρκεια των διακοπών



headspace
School Support

Στις διακοπές οι μαθητές μπορεί να απομακρυνθούν από τους φίλους τους και τις συνηθισμένες τους υποστηρίξεις που είχαν στο σχολείο.

Οι αλλαγές στη ρουτίνα μπορεί να προκαλέσουν μερικούς νέους να αισθανθούν άγχος, απομόνωση και μοναξιά. Η γονική υποστήριξη είναι πολύ σημαντική εκείνη την περίοδο.

Παρακάτω αναφέρονται μερικές πληροφορίες για να σας βοηθήσουν να στηρίξετε τους νέους να συνεχίσουν να έχουν υγιείς σκέψεις κατά τις σχολικές διακοπές. Υπάρχουν επίσης μερικές πληροφορίες που μπορούν να σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε όταν το παιδί σας μπορεί να χρειάζεται κάποια επιπλέον υποστήριξη και πού να απευθυνθεί για βοήθεια.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι που μπορείτε να υποστηρίξετε την ψυχική υγεία και την ευημερία του παιδιού σας στις διακοπές:

1. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παραμείνουν συνδεδεμένα

Οι κοινωνικές σχέσεις είναι σημαντικές για τη γενική ευημερία του παιδιού σας.

Είναι εντάξει εάν θέλει να μείνει μόνο του κάπου-κάπου, αλλά να το ενθαρρύνετε να διατηρήσει την επαφή με φίλους κατά τη διάρκεια των διακοπών. Οι φίλοι μπορούν να παρέχουν διασκέδαση αλλά και υποστήριξη, καθώς ο ελεύθερος χρόνος με φίλους είναι επίσης σημαντικός για να διατηρήσει και να ενισχύσει τις υπάρχουσες φιλίες.

Αν το παιδί σας δεν θέλει να βγει έξω, ακόμη κι ένα τηλεφώνημα, e-mail, γραπτό μήνυμα ή μήνυμα στο Facebook μπορεί να το βοηθήσει να αισθανθεί συνδεδεμένο με φίλους και οικογένεια.

2. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συμμετέχουν

Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε εθελοντική εργασία, χόμπι, κλαμπ ή επιτροπές ή σπορ - αυτές μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να αισθάνονται συνδεδεμένοι με την ευρύτερη κοινότητά τους. Συμμετέχετε μαζί τους όταν μπορείτε.

Ζητήστε να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων και δώστε τους την ευκαιρία να έχουν υποχρεώσεις στο σπίτι (π.χ. να αποφασίσει τι θέλει να φάει για βραδινό και να βοηθάει στην προετοιμασία).

Βοηθήστε τα να εντοπίσουν και να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους. Ο καθορισμός και η επίτευξη ρεαλιστικών στόχων μπορεί να παρέχουν απίστευτα κίνητρα και μπορεί να βοηθήσουν στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης.

3. Παροτρύνετε τη σωματική δραστηριότητα

Η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για την υγεία και την ευρωστία όλων. Εάν το παιδί σας αισθάνεται θλιμμένο ή δυσκολεύεται με την τωρινή κατάσταση, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι το τελευταίο πράγμα που θα ήθελε να κάνει. Αλλά ακόμη και μικρές δραστηριότητες, όπως βόλτα γύρω από το τετράγωνο, μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από τη στεναχώρια και την απογοήτευση, παρέχει μια καλή απόσπαση της προσοχής από τις ανησυχητικές σκέψεις, βελτιώνει τη συγκέντρωση της προσοχής και βελτιώνει την ψυχική διάθεση.

Εάν το παιδί σας δυσκολεύεται πολύ να ασχοληθεί με τη γυμναστική, βρείτε μια σωματική δραστηριότητα που μπορείτε να απολαύσετε και να κάνετε μαζί (π.χ. κολύμβηση, παίζοντας σπορ με φίλους ή ποδηλασία) και σχεδιάστε να το κάνετε τακτικά.

4. Ενθαρρύνετε μια τακτική ρουτίνα

Ένας καλός βραδινός ύπνος βοηθάει τους νέους να αισθάνονται ενεργοποιημένοι, εστιασμένοι και γεμάτοι ενθουσιασμό.

Η εφηβεία είναι μια περίοδος κατά την οποία διάφορες αλλαγές στο «ρολόι του σώματος» επιδρούν στις συνήθειες ύπνου και οι νέοι είναι πιθανότερο να έχουν προβλήματα με τον ύπνο. Αν ακολουθήσει μια ρουτίνα ύπνου μπορεί να βοηθήσει. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να ξυπνάει

περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα, να σηκώνεται απ' το κρεβάτι όταν ξυπνήσει και να πηγαίνει για ύπνο περίπου την ίδια ώρα κάθε βράδυ.

Αν αποφεύγει την καφεΐνη μετά το μεσημέρι, αν έχει ένα ήσυχο, σκοτεινό και τακτοποιημένο υπνοδωμάτιο και να κλείνει τις ηλεκτρονικές συσκευές πριν τον ύπνο μπορεί επίσης να το βοηθήσει να κοιμάται καλά τα βράδια.

5. Ενθαρρύνετε υγιεινές διατροφικές συνήθειες

Η καλή διατροφή δεν μειώνει μόνο τον κίνδυνο σωματικών προβλημάτων υγείας όπως καρδιοπάθεια και διαβήτη, αλλά μπορεί επίσης να βοηθήσει με τις συνήθειες του ύπνου, τα επίπεδα ενέργειας, την ψυχική διάθεση και τη γενική υγεία και ευρωστία.

Μια καλή και ισορροπημένη διατροφή με λιγότερα πρόχειρα φαγητά και ζαχαρωτά και περισσότερα λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως και άφθονο νερό θα εξασφαλίσει ότι το παιδί σας έχει όλες τις βιταμίνες και ανόργανα συστατικά για να βοηθήσει το σώμα και το μυαλό του να λειτουργούν καλά.

6. Παροτρύνετε το παιχνίδι!

Αν αφιερώνει χρόνο απλά για διασκέδαση μπορεί να βοηθήσει να φορτίσει την μπαταρία του παιδιού σας, να αναθερμάνει τα κοινωνικά του δίκτυα και να μειώσει το άγχος και τη στεναχώρια.

Πώς να υποστηρίξετε το παιδί σας κατά τη διάρκεια των διακοπών



Συμβουλές για να σας βοηθήσει να στηρίξετε το παιδί σας

- 1 Αναγνωρίστε** την αγωνία ή την ανησυχητική συμπεριφορά του παιδιού
- 2 Ρωτήστε** το παιδί γι' αυτό (π.χ. «Παρατήρησα ότι φαίνεται να είσαι πολύ λυπημένο τώρα»)
- 3 Αναγνωρίστε** τα συναισθήματά του (π.χ. «φαίνεται να είσαι σε μια πραγματικά δύσκολη θέση/καταλαβαίνω γιατί είσαι τόσο στεναχωρημένο γι' αυτό».)
- 4 Πάρτε κατάλληλη υποστήριξη** και ενθαρρύνετε υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης (π.χ. «Χρειάζεσαι κάποια βοήθεια για να το χειριστείς αυτό;»)
- 5 Ελέγξτε** μετά από λίγο διάστημα για να δείτε πώς τα πάει



Σημάδια που μπορεί να υποδηλώνουν ότι το παιδί σας δυσκολεύεται πολύ να αντιμετωπίσει την κατάσταση

Είναι φυσιολογικό για τους νέους να έχουν σκαμπανεβάσματα. Ωστόσο, αλλαγές στην ψυχική διάθεση, τα επίπεδα συμμετοχής και τρόπους σκέψης που συνεχίζονται για περισσότερο από δυο εβδομάδες μπορεί να υποδεικνύει ότι το παιδί σας χρειάζεται επιπλέον υποστήριξη.

Αλλαγές στην ψυχική διάθεση περιλαμβάνουν:

- Το παιδί είναι οξύθυμο ή θυμωμένο με τους φίλους ή την οικογένεια χωρίς κανέναν προφανή λόγο
- Αισθάνεται ένταση, ανησυχία, άγχος ή στεναχώρια

- Κλαίει χωρίς κάποιο προφανή λόγο, αισθάνεται θλίψη ή είναι καταβεβλημένο για μεγάλα διαστήματα

Αλλαγές στις δραστηριότητες περιλαμβάνουν:

- Δεν απολαμβάνει ή δεν θέλει να συμμετέχει σε πράγματα που κανονικά απολάμβανε
- Συμμετέχει σε επικίνδυνη συμπεριφορά που κανονικά θα απέφευγε
- Ασυνήθιστες συνήθειες ύπνου ή διατροφής

Αλλαγές στον τρόπο σκέψης περιλαμβάνουν:

- Έχει πολλές αρνητικές σκέψεις
- Εκφράζει διαστρεβλωμένες σκέψεις για τον εαυτό του και τον κόσμο (π.χ. όλα φαίνονται άσχημα και περιττά).

Αν πιστεύετε ότι το παιδί σας διατρέχει κίνδυνο να κάνει κακό στον εαυτό του θα πρέπει να ζητήσετε επαγγελματική υποστήριξη από τον οικογενειακό σας γιατρό, υπηρεσία ψυχικής υγείας ή το τμήμα επείγοντων περιστατικών.

Επιλογές υπηρεσιών υποστήριξης

- **headspace centres** (κέντρα **headspace**) παρέχουν υποστήριξη, πληροφορίες και συμβουλές σε νέους ηλικίας 12 έως 25 χρονών – **headspace.org.au**
- **eheadspace** παρέχει διαδικτυακές συμβουλές και τηλεφωνική υποστήριξη σε νέους ηλικίας 12 έως 25 χρονών – **eheadspace.org.au** 1800 650 890
- **Kids Helpline (Γραμμή Βοήθειας Παιδιών)** είναι μια 24ωρη τηλεφωνική και διαδικτυακή συμβουλευτική υπηρεσία για νέους ηλικίας 5 έως 25 χρονών – **kidshelpline.com.au** 1800 55 1800
- **Lifeline (Γραμμή Ζωής)** είναι μια 24ωρη τηλεφωνική συμβουλευτική υπηρεσία – **lifeline.org.au** 13 11 14
- **Parentline (Γραμμή γονέων)** 1300 301 300
- **ReachOut.com (Ζητήστε Βοήθεια)** για πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αυτοκτονία ή υποστήριξη και βοήθεια επισκεφθείτε headspace.org.au/schoolsupport ή headspace.org.au

Για περισσότερες συμβουλές διαβάστε το **headspace School Support Suicide Postvention Toolkit – A Guide for Secondary Schools** (Πακέτο πληροφοριών Σχολικής Υποστήριξης για την Αυτοκτονία – Οδηγός για τα Δευτεροβάθμια Σχολεία).