

## Karatasi ya ukweli ya kusimamishwa: kusaidia ustawi wa mtoto wako

### Habari kwa mzazi/mlezi

#### Jinsi ya kumsaidia mtoto wako

Mahali pazuri pa kuanzia unaposaidia afya na ustawi wa mtoto wako wakati wa kusimamishwa ni kukusanya taarifa na ushauri wa kitaalamu. Kwa ushauri wa vitendo na habari ya kusaidia ustawi wa mtoto wako angalia nyenzo kwenye ukurasa ufuatao:

- Ustawi ([Wellbeing](#))

Mawasiliano mazuri na ya wazi kati ya nyumbani na shule husaidia kuwapa wanafunzi nafasi nzuri ya kufanikiwa.

- Mhakikishie mtoto wako kwamba yeye ni mshiriki anayethaminiwa wa jumuiya ya shule.
- Zungumza wasiwasi wotote na shule.
- Fanya kazi kwa kushirikiana na timu ya shule ili kuendeleza na kutekeleza mikakati inayounga mkono mtoto wako kushiriki katika kujifunza.
- Hudhuria mkutano wa masuluhisho ya kusimamishwa kwa mtoto wako. Hii inaweza kufanywa uso kwa uso, mtandaoni au kwenye simu kwa kutumia umbizo ambalo litatoa nafasi nzuri ya majadiliano mazuri.
- Ongea na mtoto wako kuhusu tabia inayofaa inayounda mazingira mazuri ya kujifunza yenye salama, jumuishi na ya heshima.
- Mhimize mtoto wako kushiriki kikamilifu mawazo yake kwa heshima.

#### Kujifunza kutoka nyumbani wakati wa kusimamishwa

- Mfanyakazi atawasiliana nawe na mtoto wako kila mara wakati wa kipindi cha kusimamishwa.
- Msaidie mtoto wako kujifunza kwa kuweka nyakati kwa vipindi vya kazi wakati wa mchana, kupata nafasi ya utulivu, na kuuliza jinsi gani masomo yake yanaendelea.
- Hakikisha anapata muda wa kupumzika, kunywa maji na kumsaidia kama anakuwa na msongo wa mawazo au wasiwasi.
- Weka muda kwa shughuli za kimwili.
- Msimamie mtoto wako ili atumia teknolojia kwa usalama. Tovuti ya Kutumia teknolojia ([Using technology](#)) ina habari na nyenzo ambazo unaweza kuona ni manufaa.

#### Viungo Muhimu

- Vifurushi vya kujifunza ([Learning packages](#))
- Kujifunza kwa ulemavu na ushauri wa msaada ([Disability learning and support advice](#))
- Seti ya vifaa vya msaada wa tabia: msaada kwa wazazi ([Behaviour support toolkit: support for parents](#))
- Kumsaidia mtoto wako kujifunza kutoka nyumbani ([Helping your child learn from home](#))
- Nambari ya Usaidizi ya Watoto ([Kids Helpline](#)) ni huduma pekee ya ushauri wa simu ya Australia ya bure kwa vijana wa umri wa miaka 5 hadi 25. Piga simu kwenye 1800 55 1800.

#### Huduma ya mkalimani wa simu

Ikiwa unataka kuwasiliana na shule na unahitaji usaidizi na Kiingereza tafadhali piga simu kwa huduma ya mkalimani wa simu kwenye 131 450, umwambie lugha gani unayohitaji na mwombe mpigaji simu kupiga simu shuleni. Mpigaji simu atapata mkalimani kwenye simu kukusaidia na mazungumzo yako. Hutatozwa kwa huduma hii.