

SUBJECT: ስለ ራስን ማጥፋት መከላከል ወር አስፈላጊ መረጃ

ውድ የቼሪ ክሪክ ትምህርት ቤቶች ማህበረሰብ ፣

ሴፕቴምበር በዓለም ዙሪያ የራስን ሕይወት የማጥፋት የመከላከል ወር ነው እናም ይህንን አስፈላጊ ጉዳይ በተመለከተ ከእርስዎ ጋር ለመወያየት ዕድል ሰጥቶኛል። በዚህ ወር ስለራስ ማጥፋት እውቀትን ለመጨመር እና ራስን በመግደል ዙሪያ ያለውን መገለል ለመዋጋት ስንጠቀም ፣ ራስን የማጥፋት መከላከል በት / ቤቶቻችን ውስጥ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ መሆኑን ላረጋግጥልዎት እፈልጋለሁ ።

የእኛ የተማሪዎች ሁለንተናዊ የድጋፍ ቀጣይነት በልጆች ዕድገት ፍላጎቶች ግንዛቤ ላይ በመነሳት እና ለእያንዳንዱ ልጅ የሚበጀውን በማድረግ ላይ ያተኮረ ነው ።

በአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ፣ ራስን የመግደል አደጋን ከመቀነስ ጋር የተያያዙ በመሆናቸው ማህበራዊ-ስሜታዊ ክህሎቶችን ማስተማር ላይ አፅንዖት እንሰጣለን ። በመካከለኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪዎች በራሳቸው እና በክፍል ጓደኞቻቸው ውስጥ ራስን የማጥፋት እና የመንፈስ ጭንቀትን ምልክቶች እንዴት መለየት እና ምላሽ መስጠት እንደሚችሉ የሚያስተምር ፕሮግራም ወይንም ራስን የመግደል ምልክቶችን የሚባለውን እናስተዋውቃለን። እንዲሁም በትምህርት ቤት ፣ በቤት ወይም በማህበረሰብ ውስጥ ከታመነ አዋቂ ሰው እርዳታ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ይመራቸዋል። የትምህርት ቤት ሠራተኞች እርዳታ የሚያስፈልጋቸውን ተማሪዎችን አጋዥ እና ደጋፊ በሆነ መንገድ ምላሽ እንዲሰጡ የሚያዘጋጃቸውን የአዋቂ ሥልጠና ይወስዳሉ።

በሁለተኛ ደረጃ ት / ቤቶቻችን ውስጥ ጥንካሬን ለመገንባት ፣ ግንኙነትን ለመጨመር ፣ በእርዳታ ፍለጋ ዙሪያ ጤናማ ያልሆኑ ደንቦችን ለመለወጥ ፣ ምስጢራዊነትን እና ዝምታን ከዶችን በማፍረስ እና ጤናማ የመቋቋሚያ ስልቶችን በማስተማር በተማሪዎች የሚመራ የጤንነት መርሃ ግብር በዚህ መሠረት ላይ እናጠናክራለን። የተለያዩ የአቻ መሪዎች ቡድን የተለያዩ ስትራቴጂዎችን ለማቀድ ፣ ችግር ለመፍታት እና ለመተግበር በኤለክትቭ የትምህርት ክፍላጊዜ ዓመቱን በሙሉ ከአዋቂ አማካሪዎች ጋር ይሠራሉ። እነዚህ ዘመቻዎች የተሰፉ ፣ የእርዳታ እና የጥንካሬ መልዕክቶችን በትምህርት ቤቱ ማህበረሰብ ውስጥ ለማሰራጨት የተነደፉ ናቸው።

ራስን የማጥፋት መከላከል እንዲሁ በሠራተኞቻችን የዕለት ተዕለት ተግባራት አማካይነት ይከሰታል-መተማመንን እና ግንኙነቶችን መገንባት ፣ ቀጣይ የፍትሃዊነት ሥራን እና የባህላዊ ትሕትናን መሳተፍ ፣ የእድገት አስተሳሰብን(መልካም አስተሳሰብ) መቅረጽ እና ስለእእምሮ ጤና ውይይቶችን መደበኛ በማድረግ መገለልን መቀነስ።

የተማሪዎቻችን ውስብስብ የአእምሮ ጤና ፍላጎቶች ከፍተኛ ቅድሚያ የሚሰጣቸው ሆነው ሲቀጥሉ ፣ ከእርስዎ ጋር ያለን አጋርነት ከዚህ በፊት ከነበረው አሁን ደግሞ በጣም አስፈላጊ የሆነበት ጊዜ ነው ፣ ስለዚህ በሚከተሉት መንገዶች እርዳታዎን እጠይቃለሁ።

- የመከላከያ እና የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን እና እንደዝሁም መወሰድ ያለበትን እርምጃዎች እና መረጃዎች ጋር እራስዎን ለማስተዋዋቅ የድረገጻችንን [ራስን የማጥፋት መከላከል ክፍልን](#) ይጎብኙ።
- ተጨማሪ መረጃዎችን በ [የአእምሮ ጤና](#) ገጽ እና በ [የጤንነት ድጋፎች እና መረጃዎች](#) ገጽ ይመልከቱ
- ራስን ማጥፋትን ለመከላከል ሁላችንም የድርሻችንን ለመወጣት በ CCSD ተማሪዎች እና ሰራተኞች የተዘጋጀውን [ይህን ኃይለኛ ፊልም ይመልከቱ](#)
- ስጋቶችን ሪፖርት ለማድረግ ወይም ድጋፍ ለመቀበል ማን ጋ መደወል እንደሌለዎት ለማረጋገጥ [safe2tell](#), በሚባለው በምስጢራዊ የሪፖርት መስጫ ስርዓታችን እና [በኮሎራዶ ቀውስ አገልግሎቶች](#) በኩል ከሚገኙት መረጃዎች ጋር እራስዎን ያስተዋወቁ .

ከሁሉም በላይ በሕይወትዎ ውስጥ ካሉ ወጣቶች ጋር ይነጋገሩ. አስፈላጊ መሆናቸውን ያሳውቋቸው. የድጋፍ ፣ የእንክብካቤ እና የፍቅር ኔትዎርክ እንዳላቸው ያሳውቋቸው። በህይወት ውስጥ አስቸጋሪ ጊዜዎች የማይቀሩ ቢሆኑም ራስን ማጥፋት ግን አንዱ አይደለም የሚለውን መልእክት ያስተላልፉ. በአንድ ላይ ፣ በእያንዳንዱ ተማሪዎቻችን ሕይወት ላይ ለውጥ ማምጣት እንችላለን።

በታላቅ ትህትና

ክርስቶፊር ስሚዝ(Christopher Smith)
ሱፐርንተንደንት