

# በአስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ ልጅዎን እንዴት እንደሚደግፉ



## ፍቅር እና ምቹት

ልጆችዎ ደህንነታቸው የተጠበቀ እና የተወደዱ እንደሆኑ፣ እርስዎም ደህንነትዎ የተጠበቀ እንደሆነ እና ለተቸገሩት እንክብካቤ የሚሰጡ ብዙ ረዳቶች እንዳሉ ያረጋግጡ።



## ያዳምጡ እና ማረጋገጫ ይስጡ

ልጅዎ ስለ ክስተቱ የሚያውቅ ከሆነ፣ ስለ ጉዳዩ ምን እንደሚሰማው እና ከሌሎች ምንጮች ምን እንደሰሙ ይጠይቁቸው (ማናቸውም የተሳሳቱ መረጃዎችን ያፀዱ)።



## እራስዎን በመንከባከብ ያስተዳድሩ

እንደ ተንከባካቢ፣ የራስዎን ፍላጎቶችን፣ ሃሳቦችን እና ስሜቶችን ለመንከባከብ ለራስዎ ጊዜ ይመድቡ። አስቃቂ ክስተቶች አስቸጋሪ ትውስታዎችን፣ ምስሎችን እና ስሜቶችን ሊያስከትሉ ይችላሉ።



## የሚዲያ ተጋላጭነትን ይገድቡ

ለራስዎ እና ለልጅዎ ከሚያስጨንቁ ርዕሰ ጉዳዮች ጋር በተዛመደ ከማያ ገጽ (ስክሪን) ጋር ጊዜ መውሰድን ለመገደብ ይሞክሩ። ይህ ለጉዳት እና ለተሳሳተ መረጃ ተጋላጭነትን ይቀንሳል። በመስመር ላይ (ኦንላየን) የሚያናድድ ወይም የሚያደናግር ነገር አይተው ከሆነ ያረጋግጡ።

# ልጅዎ ተጨማሪ ድጋፍ ሊያስፈልገው እንደሚችል የሚያሳዩ ምልክቶች



አሰቃቂ ሁኔታዎች ከባድ ስሜቶችን እና ጭንቀትን ሊያስከትሉ ይችላሉ። እንዳንድ ጊዜ ልጆች ከተጨማሪ ድጋፍ ተጠቃሚ ይሆናሉ። ከዚህ በታች ክትትል ሊደረግባቸው የሚገቡ እንዳንድ ምልክቶች አሉ።

## ህጻን

- የበለጠ የሚፈራ፣ የተገለለ ይመስላል
- ከተንከባካቢ ጋር የሙጥኝ ማለት፣ ከአሳዳጊዎች መለየት አለመፈለግ
- ማልቀስ፣ መጮህ ወይም የማያባራ ለቅሶ
- ወደ ልጅነት ባህሪ መመለስ (አልጋ ላይ መሸናት፣ አውራ ጣት መጥባት)
- 'የደነደነ/የቀዘቀዘ' መምሰል

## ልጅ

- በፊት የሚደሰቱባቸውን ነገሮች ማድረግ አለመፈለግ
- የቅዠቶች መከሰት
- የቤት ስራ ወይም የትምህርት ቤት ስራ ላይ የማተኮር ችግሮች
- ማዘን፣ ወይም ስሜት አልባ መሆን
- ለራስም ሆነ ለሌሎች የበለጠ ጭንቀት ወይም የሞት ፍርሃት መሰማት
- ከዚህ በፊት ያልነበራቸው ጭንቀት ወይም ስጋትን ማስተናገድ

## ታዳጊ

- የሚያስከፍ ትዝታዎችን (ብልጭ ድርግም የሚሉ)፣ ቅዠቶችን ማስታወስ
- በትምህርት ቤት ስራ/የቤት ስራ ላይ የማተኮር ችግር
- የዕዕ (አልኮል፣ መድሀኒት፣ ኒኮቲን) አጠቃቀምን መጨመር
- ከሌሎች መገለል፣ ከጓደኞች ወይም ከቤተሰብ መገለል
- የስሜት መለዋወጥ፣ ንዴት መጨመር፣ ሀዘን፣ አክብሮት የጎደለው ወይም ጠበኛ ስሜት መጨመር
- በፊት ይዘናኑባቸው የነበሩ ተግባራት ላይ ፍላጎትን ማጣት
- ራስን ለመጉዳት ማሰብ ወይም ህይወትን ለማጥፋት መፈለግ (ራስን ማጥፋት)

# የአካባቢ ሀብቶች



## አሁን እርዳታ ይፈልጋሉ?

አስቸኳይ ጊዜ፡- 911

Nova Scotia የአእምሮ ጤና እና የሱሶች ቀውስ መስመር፡- 1-888-429-8167\*

የልጆች እገዛ ስልክ፡- 1-800-668-6868 ወይም CONNECT ብለው ወደ 686868\* ይላኩ።

\*እነዚህ የስልክ መስመሮች ከክፍያ ነጻ ናቸው። በድንገተኛ አደጋ ጊዜ፣ ወደሚቀርብዎት የድንገተኛ ክፍልም መሄድ ይችላሉ።

## አገልግሎቶች እና ድጋፍ ይፈልጋሉ?

### የቤተሰብ ሐኪም

አስቀድሞ ከአንዱ ጋር እንዲገናኙ ከተመቻቸ የቤተሰብ ሐኪምዎን ወይም የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎን ያነጋግሩ።

### የአእምሮ ጤና እና ሱስ አገልግሎቶች

ከክፍያ ነጻ የሆነውን IWK እና Nova Scotia ጤና የአእምሮ ጤና እና ሱሶች ማዕከላዊ መግቢያ መስመር ለማግኘት በ**1-855-922-1122\*** ይደውሉ። \*ራስን ማመላከት

### የNova Scotia የስደተኞች አገልግሎት ማህበር (ISANS)

የISANS ደንበኛ ከሆኑ፣ እርስዎን ሊረዱዎት የሚችሉ ፕሮግራሞችን ለማግኘት አብረዎት የሚሰሩትን ሰራተኞች ያነጋግሩ።

እስካሁን ደንበኛ አይደሉም? ከWellness ወይም ከቤተሰብ ድጋፍ ፕሮግራሞች ጋር ለመገናኘት በማንኛውም ጊዜ በሚከተሉት ያግኙን፡- [wellness@isans.ca](mailto:wellness@isans.ca), [familysupport@isans.ca](mailto:familysupport@isans.ca) በእንግሊዝኛ ወይም በራስዎ ቋንቋ ኢሜይል መላክ ይችላሉ።

### YMCA የስደተኛ አገልግሎቶች

YMCA ማህበረሰብን መሰረት ባደረገ መልኩ አካታች እና የሚሰብ አቀባበል ያደርጋል። አዲስ ለመጡ ህጻናት፣ ወጣቶች እና ቤተሰቦች ፕሮግራሞችን እና ተደራሽ አገልግሎቶችን ለማግኘት ወደ **902 457 9622** ይደውሉ።