

Çawa di rewşên dijwar de piştgiriya zarokên xwe bikin



Hezkirin û rehetî

Zarokên xwe piştrast bikin ku ew ewle ne û hûn jê hez dikin, ku hûn jî ewle ne, û li wir gelek alîkar hene ku li kesên hewcedar re alîkarî radest dikin.



Bibihîzin û piştrast bikin

Eger zarokên we li bûyerê agadar bûye, bipirsin ka ew li ser vê yekê çi hîs dikin, û wan ji çavkaniyên din çi bihîstiyê (her agahiyên şaş paqij bikin).



Bi xweparastinê re pêşengiyê bikin

Demkê ji xwe re wekî lênêrînkerek dabîn bike ji bo lênêrîna hewcedarî, fikir û hestên xwe. Bûyerên trawmatîk gengaze ku bîran, wêne û hestên dijwar derxînin holê.



Derketina ber ekranê medyaya sînor bikin

Hewl bidin dema temaşekirina rûpelên têkildarî naveroka ku we û zarokên we aciz dike, sînordar bikin. Ev rûbirûbûna li hember trawma û agahdariyên şaş kêr dike. Kontrol bikin ka wan tiştê li serhêl dîtiye ku wan aciz û aloz bike.

Nîşanên ku dibe ku zarokên we pêwîstî bi piştevaniyek zêde hebe

Bûyerên trawmatîk dibe ku hest û stresên giran derxînin holê. Carinan zarok ji alîkariya zêde sûtê werdigirin. Li jêr hin nîşan hene ku dibe werin berçav giritin.



PITIK

- Zêde tirsîyayî û tenê xuya dike
- Bi lînêrîna xwe ve girêdayîye, naxwaze ji lînêran veqete
- Digirî, diqîre yan jî dinale
- Vedigere ser tevgerên nûciwantir (tevhevkirina nivîna, mêtîna tiliyan)
- Wusa dixuye ku "matmayî / qerisî ye"

ZAROK

- Dibe ku ew nexwazin tiştên ku berê kêfa wan jê re dihatin, bikin
- Ew kabûsên şevê dibînin
- Dibe ku di balkişandina ser karê malê an jî karê dibistanê re pîrsgirêk hebe
- Hesta xemgînî an bêhêvîtiyê
- Dibe ku xem û tîrsa mirinê ji bo xwe an kesên din zêde bibe
- Dibe ku hûn dest bi fikar an tîrsên ku we berê nebûn, bikin

NÛCIWAN

- Bîranînên dilgiran (fileşbek), kabûsên şevê tîne bîra xwe
- Zehmetî li ser balkişandina karê dibistanê
- Dibe ku bikaranîna maddeyên (alkol, hoşber, nîkotîn)ê zêde bike
- Vekişîna ji kesên din, îzolebûna ji heval an malbatê
- Gengaze guhertinên moodê, hêrsa zêde, xemgînî, bêrûmetî, an jî êrîşkariyê biceribîne
- Eleqeya xwe ji çalakîyên ku berê kêfa wan jê dihat, winda dike
- Difikire ku zirarê bide xwe an jî li ser ku dixwaze dawî li jiyana xwe bîne (întîhar bike) difikire.

Çavkaniyên Xwecihi



Niha alîkarî hewce ye?

Rewşên Awarte: 911

Xeta Krîza Tenduristiya Derûnî û Girêdana Tenduristiya Nova Scotia: 1-888-429-8167*

Xeta Alîkariya Zarokan: 1-800-668-6868 an jî TÊKILÎ yê ji 686868 re binivîsin*

**Ev xetên telefonê belaş in. Di rewşên awarte de, hûn dikarin biçin beşa xweya acîl ya herî nêzîk.*

Gelo ji we re xizmet û piştgirî pêwîst e?

Bijîşkê malbatê

Eger hûn bi bijîşkê malbata xwe an lênêrê malbata xwe ve girêdayî ne, bipeyivin.

Xizmetên Tendurustiya Derûnî û Madeyên Hoşber

Telefonî **1-855-922-1122*** bikin da ku hûn bigihîjin Xeta Navendî ya Tenduristiya Derûnî û Girêdayînên IWK û Nova Scotia-ya belaş. * Xwe-şandin

Komeleya Xizmetên Koçberan a Nova Scotia (ISANS)

Eger hûn mişteriyê ISANS in, bi xebatkarên ku hûn pê re kar dikin re têkilî daynin da ku bigihîjin bernameyên ku dikarin piştgirî bidin we.

Hê mişterî nînin? Herdema ku hûn bi bernameyên piştgirîya tenduristî an malbatê re têkilî daynin: wellness@isans.ca, familysupport@isans.ca. Hûn dikarin bi emailê bi Îngilîzî an bi zimanê xwe bişînin.

Xizmetên Koçberiya YMCA

YMCA piştgirîya ser bingeha civatê ya ku tevhev û bi xêrhatin e radest dike. Ji bo gihîştina bername û xizmetên piştgirîyê yê ji bo zarok, nûciwan û malbatên nûhatî, telefonî **902 457 9622** bikin.