

Jinsi ya kusaidia mtoto wako katika matukio magumu



Upendo na faraja

Wahakikishie watoto wako kwamba wako salama na wanapendwa, kwamba wewe pia uko salama, na kwamba kuna wasaidizi wengi wanaotoa huduma kwa wale wanaohitaji.



Sikiliza na uthibitisha

Ikiwa mtoto wako anajua kuhusu tukio hilo, uliza jinsi anavyohisi kuhusu hilo, na kile ambacho amesikia kutoka kwa vyanzo vingine (futa habari yoyote ya uwongo).



Ongoza kwa kujiangalia mwenyewe

Acha muda wa wewe mwenyewe, kama mlezi, kushughulikia mahitaji yako mwenyewe, mawazo, na hisia zako. Matukio ya kiwewe yanaweza kuleta kumbukumbu ngumu, picha, na hisia.



Punguza udhihirisho wa vyombo vya habari

Jaribu kupunguza muda wa kutumia kifaa unaohusiana na mada zinazokusumbua kwako na kwa mtoto wako. Hii itapunguza mfiduo wa kiwewe na habari potofu. Ingia ili kuona ikiwa waliona kitu chochote mtandaoni ambacho walipata kinakasirisha au kutatanisha.

Ishara ambazo mtoto wako anaweza kuhitaji usaidizi wa ziada

Matukio ya kiwewe yanaweza kuibua hisia kali na mafadhaiko. Wakati mwingine watoto hufaidika na usaidizi wa ziada. Chini ni baadhi ya ishara za kuangalia.



KICHANGA

- Inaonekana kuogopa zaidi, kutengwa
- Kushikana na mlezi, hataki kujitenga na walezi
- Kulia, kupiga kelele au kunung'unika
- Hurudi kwa tabia ya kijana (kukojoa kitandani, kunyonya kidole gumba)
- Inaonekana 'kupigwa na butwaa/kuganda'

MTOTO

- Labda hawataki kufanya mambo ambayo walikuwa wakifurahia
- Hupitia ndoto mbaya
- Inaweza kuwa na matatizo ya kuzingatia kazi ya nyumbani au kazi ya shule
- Anahisi huzuni, au kufa ganzi
- Inaweza kuwa na wasiwasi zaidi au hofu ya kifo kwa ajili ya nafsi yako au wengine
- Huenda wakaanza kuwa na wasiwasi au woga ambao hawakuwa nao hapo awali

KIJANA

- Hukumbuka kumbukumbu zenye kukasirisha (mwenye nyuma), ndoto mbaya
- Ugumu wa kuzingatia au kuzingatia kazi ya shule / kazi ya nyumbani
- Inaweza kuongeza matumizi ya dutu (pombe, dawa za kulevya, nikotini)
- Hujiondoa kutoka kwa wengine, hujitenga na marafiki au familia
- Inaweza kupata mabadiliko ya hisia, kuongezeka kwa hasira, huzuni, kutoheshimu au fujo
- Hupoteza hamu katika shughuli walizokuwa wakifurahia
- Anafikiria kujidhuru au mawazo ya kutaka kujiua (kujiua)

Rasilimali za Mitaa



Je, unahitaji usaidizi sasa?

Dharura: 911

Mstari wa Mgogoro wa Afya ya Akili na Madawa ya Nova Scotia: 1-888-429-8167*

Simu ya Msaada ya Watoto: 1-800-668-6868 au tuma ujumber kwenda 686868*

Simu hizi za simu hazilipiwi. Katika hali ya dharura, unaweza pia kwenda kwa idara ya dharura iliyo karibu nawe

Je, unahitaji huduma na usaidizi?

Daktari wa familia

Zungumza na daktari wa familia yako au mhadumu wa afya ikiwa umeunganishwa.

Huduma za Afya ya Akili na Uraibu

Piga **1-855-922-1122** *ili kufikia laini ya bure ya IWK & Nova Scotia Health Mental Health and Addictions Central Intake. *Rufaa binafsi

Chama cha Huduma za Wahamiaji cha Nova Scotia (ISANS)

Ikiwa wewe ni mteja wa ISANS, wasiliana na wafanyakazi unaofanya nao kazi ili kufikia programu zinazoweza kukusaidia.

Bado si mteja? Wasiliana wakati wowote ili kuungana na Afya au Mipango ya Usaidizi wa Familia: wellness@isans.ca, familysupport@isans.ca. Unaweza kutuma barua pepe kwa Kiingereza au kwa lugha yako mwenyewe.

Huduma za Wahamiaji za YMCA

YMCA hutoa usaidizi wa kijamii unaojumuisha na kukaribisha. Ili kupata programu na huduma za ufikiaji kwa watoto wapya, vijana na familia, piga simu **902 457 9622**.