



Şêwiriya Bilez bo Pêşîlêgirtina Xwekuştina Ciwanan

Bizanın ka dê li çi binêrin

Xwekuştin sedema duyemîn a sereke ya mirinê ye di nav ciwanî û mezinên ciwan da. Beşeke bingehîn a pêşîlêgirtinê ew e ku mezinên berpirsiyar nîşaneyan bizanin.

- xwe ji malbat û hevalan dûrxistin
- di derbarê pêşerojê da bêhêvîbûn
- di derbarê xwekuştinê an xwastina mirinê da axaftin an jî nivîsîn
- ragihandina ku ew pir westayî, bêçare, an jî ji kontrolê derketî hîs dikin
- nîşanên xatirxwastinê, wek terdayîna tiştên girîng
- di tevgeran de guherîn (di performansa dibistanê de kêmbûn, derbirîn, rîsk wergirtin, hwd.)
- bikaranîna madeyên bipirsgirêk
- guhnedana hîjyenê
- tengahiya giyanî an nîşaneyên depresyonê (xemgînî, bihêrsbûn, kêmtir kêf wergirtina çalakîyên ku berê kêf jê dihat wergirtin, di nivistin an jî xwarinê de zehmetî)

Bizanın ka dê çi bêjin

Heke ew di vî warî da zehmetî dikişînin, behsa xwekuştinê bi zarokê we re vekirin wê baweriya wan bi re hêsantir bike. Li vir çend rê hene bo nêzîkbûna vê sihbata bi zehmet:

- **Dest bi sihbetê bikin:** Bi pirsîna bi awayekî nerm ka zarok an jî ciwanê we çawa hîs dike, destpê bikin. Dibe ku hûn bi hin çavnêrî û pirsên gelemper destpê bikin, wek "min tê anî der ku tu gelek wext di menzela xwe de diborînî û xemgîn xuya dikî. Tu baş î?"
- **Guhdarî bikin:** Girîng e ku hûn şansê bersivdana pirsê we ya ewil bidin zarok an jî ciwanê xwe. Hûn dikarin bêjin, "Di derbarê wê zêdetir ji min re bêje. Ew girîng xuya dike. Ez niha çêtir têdigihim."
- **Bipirsin:** Rasterast li ser xwekuştinê bipirsin. Heke zarokê we bêje "na", bawerî bi sirûşa xwe bînin û heke hewce bike bişopînin.

- **Bersivê bidin:** Heke zarokê we bibêje "Erê", aram bimînin û piştrast bikin ku li ser vê mijarê hûnê alîkariya wan bikin.

Di derbarê rola we ya girîng di pêşîlêgirtina xwekuştinê de dêûbav, malbat ji bo ku zêdetir perwerde bibin, tevahî belgeyê bibînin:

[Amade bibin; Pêşî lê bigirin; Bersivê bidin: Rêbernameya nêşîlênirtina xwekuştinê ho](#)



PREPARE; PREVENT; RESPOND



- Xwe li ser xizmetên herêmi yên ku dikarin bibin alîkar perwerde bikin:

[ConnexOntario](#)

1-800-551-1011

[Tenduristiya Dêrûnî ya Zarokan Ontario](#)

Bo dîtina navendeke li herêma we pê li lînkê bikin

- Ji bo zêdetir piştgirî, serî li doktorê malbatê, seymyanê edetî/bawerî bidin
- Ji bo pêkanîna piştgiriya rojane li gel dibistana zarokê xwe bixebitin. Pisporek perwer bo alîkariyê li wir in
- Tenduristiya xwe bidin pêşin da ku hûn bikarin li gel zarok an ciwanê xwe bin. Serdana [Wellness Together Canada](#) bikin bo fikir û piştgiriyan
- Ji bo pêwendî û çalakîyên kêmt-stres li gel zarok an ciwanê xwe hewl bidin her roj dem veqetînin
- Ji bîr nekin, hizrên xwekuştinê dikare li her kesê peyda bin, û dema ku hûn piştgiriya rasterast, ya perwer bidin hûn bi rastî dikarin alîkariya zarok an ciwanê xwe bikin

Bizanin di dema krîzê de çi bikin

Heke zarok an ciwanê we planekî rasteqîn ê

xwekuştinê hebe û qest dike ku yekser li gor we tevbigere an jî jixwe hewl daye, ev aciliyeye tenduristiya dêrûnî ye. Zarok an ciwanê xwe bi tenê nehêlin. Bilez bi Xizmetên Krîzê Kanada 1.833.456.4566 re têkilî daynin, herin jî leya acilî ya nexweşxaneyê herêma xwe, an jî ambûlansekê bixwazin.

Ji bo krîzên xwekuştin û pêşilêgirtinê alîkarî amade ye:

Xeta Alîkariyê ya Ciwanên Reşik

1-833-294-8650 (9 berî nîvro -10 piştî nîvro)

[Xizmetên Krîzê Kanada](#)

1-833-456-4566 (24/7) an jî bi 45645 re binivîsin (4 piştî nîvro-12 berî nîvro)

[Telefona Alîkariya Zarokan](#)

1-800-668-6868 an jî TÊKILÎya nivîskî bi 686868 re daynin

[Hêviya Netewa Ewil ji bo Xeta Alîkariya](#)

[Tenduristî](#) 1-855-242-3310 an ji bo sihbetê

pê li lînkê bikin.

Naseeha ([naseeha.org](#)) 1-866-627-3342

Trans Lifeline 1-877-330-6366

[Nexweşî û Krîz Ontario](#) Ji bo

sihbetê pê li lînkê bikin.

An jî bi xeteke telefonê ya nexweşiyê li herêma we têkilî daynin

Di derbarê rola we ya girîng di pêşilêgirtina xwekuştinê de dêûbav, malbat ji bo ku zêdetir perwerde bibin, tevahî belgeyê bibînin:

[Amade bibin; Pêşî lê bigirin; Bersivê bidin: Rêbernameya nêsilêgirtina xwekuştinê ho](#)



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

[www.smho-smso.ca](#)