

Di pandemiyê da çawa pişgiriya tenduristiya derûnî ya zarokê xwe tê kirin

Di van demên guherbar û dijwar de dibe ku hûn jî di derbarê tenduristiya derûnî û başiya zarok an ciwanê xwe de bi fikar bin, bi taybetî jî ku pandemî demeke dirêj berdewam dike. Gelek zarok û ciwan bo adaptebûna guhertinên di encama COVID-19ê de di van mehên borî de qewimîn, zehmetî kişandin. Ji ber vê yekê, dibe ku hûn pêbihesin ku car caran zarok an ciwanê we bifikar, bitenê, xemgîn an jî nearam xuya bike. Dibe ku ew sergerayî bin an bihêrs bin ku çalakiyên asayî bi berdewamî tên asteng kirin an jî dibe ku ew hêvî şikestî bin ku tiştek ew demeke dirêj li bendê bûn, jê man. Gelek xwendekar ditirsin ku ew ji karên girîng ên dibistanê mayine û bi fikar in ka dê ev sala dibistanê çi qewime. Di vê dema nediya da ev hest hemî normal in.

Û em dizanin ku hin xwendekar û malbat/sexbêran zehmetî û wendahiyên girîng tecrûbe kirine di heyama pandemiyê de. Dibe ku zarok an ciwanê we ji yên din zêdetir kişandibe û hûn meraq dikin ka ew baş in.

Hûn çawa dikarin alîkariya zarok an ciwanê xwe bikin ku başbûna tenduristiya derûnî ya wan bidomînin her ku pandemî pêşve diçe? Hûn ê çawa bizanin ka zarok an ciwanê we pirsgerêkeke tenduristiya derûnî tecrûbe dike ku zêdetir piştgirî hewce dike? Li jêr me hin bersiv bo wan pirsan amade kirine.

[Di rewşa awarte de](#)

Dibe ku hûn carna hewceyê alîkariyê bibin. Heke hûn an kesek hûn nas dikin acîliya tenduristiya derûnî an bikaranîna made tecrûbe dikin, bi xetêke krîzê re têkilî daynin, ambûlansekê bixwazin, an jî herin jûreya acîl a nexweşxaneyê li herêma we. Di van demên neasayî de jî, girîng e ku hûn bigehînin alîkariya ku hûn hewce ne. Mirovên amade û hazir hene ku alîkariyê bidin.

Not: Heke hûn biçin jûreyêke acîlê, divê hûn amade bin ku beşdarî “ekrana çalak” bo COVID-19ê bin wekî beşek ji protokola standard di vê demê de. Her wiha dê ji we bê xwestin ku hûn maske bi kar bînin. Aram bimînin û bizanin ku ev tenê pratîka standard e, û minakek e ku pişporên sereguhiyê çawa piştgiriyê didin.

Heke hûn piştrast nebin ku ew rewşêke acîl e, an tenê hewce ne di derbarê rewşê de bi axivîn, hizra xwe gihandina Telehealth Ontario li ser 1-866-797-0000, an jî li xeta xeterê an tîma krîzê ya li herêma we bikin. Ji bo jimareyên bi ser ve navnîşa jêrîn bibînin.

Navenda çavkaniyên tenduristiya derûnî ya li ser ciwanan

Em bi Jack.org û Kids Help Phone re hevkarîyê dikin da ku [navendeke online ya çavkaniyên tenduristiya derûnî ya li ser ciwanan a COVID-19ê çêbikin](#) ku ji ciwanan re



bibin alîkar ku sereguhiya xwe û hevdû bikin. Ji kerema xwe bi berfirehî li gel ciwanên di jîyana we de parve bikin.

Pirs û bersiv

[Ez ê çawa bikaribim di pandemiya COVID-19ê de başiya derûnî ya zarok an ciwanê xwe biparêzim?](#)

Wek dêûbav/sexbêr an endamên malbatê, tiştê herî baş ku em dikarin bikin domandina têkiliya li gel zarok an ciwanên xwe ye û bêhnfirehbûn û têgihîştîbûn e.

Me serişteyên jêrin amade kirin da ku çend fikirên ku divê ji bîr nekin bidin we. Bê guman hûn zarokê xwe çêtir nas dikin, ji ber vê yekê li gorî rewşa malbat/navmala xwe van serişteyan bifikirin.

Ji Bo Zarokên Biçûktir

- **Aram bimînin.** Zarok bo bersivdana rewşên bi stres li me dinêrin. Ji bîr nekin gava hûn aram bin, zarokê we jî aram dimîne. Li ser rêyên ji bin derketina stresa dibe ku hûn hildigirin (bi hevarek an Mezinê re axaftin, çûna meşekê, bala xwe dana spasdariyê, hwd.) bifikirin da ku hûn bikarin herî baş piştgiriya zarokên xwe bikin. Heke hûn dilgiran hîs dikin an pir bi fikar bin, berî ku hûn bi zarokê xwe re biaxivin bisekinin û bêhnekê bikşînin.
- **Hêsan bigire.** Pandemî, qedexeyên têkildarî tenduristiya giştî, û bûyerên nijadperestî, zordarî û windakirî dikarin hîseke sergirtî û tevlihev bidin mirov. Gelek agahdarî di carekê de ser me de tên. Hûn dikarin ji zarokê xwe re hûr bikin bo perçeyên çêtir bîn birêvebirin û li ser tiştên bo wan herî girîng in bisekinin. Wek mînak, bînin bîra wan ku ew biewle ne, ravebikin ku betalbûn diqewimin da ku ew û yên din ên di civakê de ji vîrûsê bîn parastin, bêjin wan bi berdewamî destên xwe bişon û maskeyan bi kar bînin, ew alîkariya her kesê dikin, û hwd. Zimanek hebe ku ji wan re bibe alîkar ku di rewşê bigihin, ku hûn bikaribin bi awayên aram dubare bikin, dikare bibe alîkar.
- **Guhdarî bikin.** Bihêlin zarokê we di derbarê hestên xwe de biaxivin. Hestên wan pê bidin naskirin û bibin alîkar ku ew wan bi nav bikin. Hûn dikarin bêjin, *“Belê, ez dibînim ku tu bifikar hîs dikî” an “ne mişkîle ye ku tu bihêrs hîs dikî ku niha tu nikarî dapîrê bibînî.”* Dibe ku hin zarok di derbarê hestên xwe de bi hêsanî neaxivin an jî bo naskirin û binavkirina hestên cuda xwedî peyv nebin. Heke hûn tevgerên cuda bibînin, hûn dikarin bêjin. *“Ez meraq dikim ka tu bi fikar an xemgîn hîs dikî?”* û, *“çi dikare bibe alîkar ku tu xwe baştir hîs bikî?”*
- **Agahdariyê li gorî temen bidomînin.** Pirsên zarokê xwe yên di derbarê pandemî û qedexeyên tenduristiya giştî yên têkildar de heya ku ji dest tê rast bersiv bidin lê bersivan li gorî temenê wan bidin. Li [Beşa çavkaniyên zêde](#) li jêr binêrin ji bo lînkên jêgirên agahdariya rastîn ên di derbarê COVID-19ê de. Ji bo



fêrbûna li ser protokol û prosedûrên ewlehiyê yê li dibistanê, têkiliyên desteya dibistana xwe kontrol bikin.

- **Tûşbûnê bisînor bikin.** Ji guhdarkirin an temaşekirina nûçeyên di derbarê pandemiyê de li gel zarokên biçûk, dûr bimînin. Ji axaftinên mezinan di derbarê xemên xwe de li ber çavê zarokan, dûr bimînin. Zarokên mezin teşwîq bikin ku li karanîna medya civakî hişyar bin û ji vê yekê veqetin. Alîkariya wan bikin ku li ser tiştên ku ew online dixwînin bi awayekî rexnekirî bifikirin, efsaneyan ji rastiyan veqetînin.
- **Rûtineke nerm bo zarokê xwe bigirin.** Dema ku li malê perwerde dibin, gelek malbat ji bo şiyarbûn û razanê, û dibe ku ji bo xwarinê, demjimêrek birêkûpêk, lê aram bikar tînin. Dibe ku we rîtmek saz kiriye û fêm kiriye ka ji bo malbat an navmala we çî bi kêr tê û bi kêr nayê. Vê sala dibistanê, hûn dikarin ji van keşfan sûd werbigirin da ku ji ya ku dê li piştê were herî zêde sûd werbigirin.
- **Bêhnfireh û têgihîştî bin.** Dibe ku hûn di demên zêdetir bistres ên ku bi pandemiyê an tiştên din re têkildar in de guhertinên tevgerê di zarokê xwe de bibînin. Zarok li hember guherînên rûtîn û stresê bi rengê cuda tevdigerin. Dibe ku ew hêsantir hêvîşkestî bibin, an bêtir hestiyar bibin, an jî bi tiştên ku wan di temenek piçûktir de kirine mijûl bibin. Li gel zarokê xwe têgihîştî bin, ji ber ku dibe ew di vê demê de tenê hewcetî bi pêbawerî û aramiyê hebin.

Ji bo Ciwanan, ji bilî çend seriştayên jorîn, yê jêrîn dikarin bibin alîkar:

- **Bêhnfireh û têgihîştî bin.** Wexta ku hûn ciwan bûn û pêwendiyên we yê civakî çawa girîng bûn bînin pêş çavê xwe (û dibe ku hîn jî wisa ne!). Ciwan bi têkiliyên civakî û bûyerên betalbûyî re kêmtir mijûl dibin. Ev yek dikare xemdar be. Bêhnfireh û têgihîştî bin – hewldana kêmkirina hestên wan nekin. Şûna wê, guhdarî bikin, erê bikin, û dilrehmiyê nişan bidin.
- **Hevsengiyê teşwîq bikin.** Dibe ku hin ciwan vegehin ser platformên weşanê, medyaya civakî, an lîstikan wekî balêkêşek ji rastiya rojane ya pandemiyê—ev tiştê li bendê ne û dibe ku hûn jî bibînin ku hûn bixwe li mijûlahiyên digerin. Dibe ku ciwan ji performansa dibistanê gelek biendîşe bibin û dibe ku zêde wext li ser perwerdeya online a bi komputerê an qedandina kar derbas bikin. Lêbelê, pir wextê zêde li ekranê dikare bandorek neyînî li tenduristiya derûnî bike. Bêhnvedan dibe alîkar. Elimîna xewê yê birêkûpêk, xwarina baş, û dem borandina li derve teşwîq bikin. Hûn dikarin ciwanê xwe daxwaz bikin bi we re gerîna li derve, teşwîq bikin ku bi we re lîstikên maseyê bileyîzin, an jî bi hev re xwarin çêbikin. Hevsengkirina dema ekranê li gel çalakiyên din bo tenduristiyê dibe alîkar. Ji kerema xwe ji bo zêdetir agahdarî rûpela agahdariyê ya [Alîkariya Zarokê We Di Rêvebirina Teknolojiya Dijîtal De](#) bibînin.
- **Berî ku biaxivin rawestin.** Li gel ew qas nûçe û axaftina li ser COVID-19, û bûyerên din ên acizker ên ku bi nijadperestî û zordariyê ve girêdayî ne û hestên dijwar radikin, zêde tûşbûn gelek pêkan e. Bi behsnekirina rewşê ya li pêş wan hûn dikarin navberekê ji ciwanê xwe re bidin. Di heman demê de, girîng e ku em derfetan bidin wan ku awêne bikin û bûyerên li dora wan diqewimin bifikirin. Wek



mînak, gelek malbat/navmal wext dayîne ku li ser gorên bêkesan ên zarokan li derveyî dibistanên niştecibûnê yên li Kanada, û travma û xemgîniya bi vê yekê re têkildar bifikirin. Dema ku ciwanê we mijarên ku wan eleqedar dike derdixe holê, cih ji wan re vekin ku fikir û hestên xwe kifş bikin û bi erêkirina hestên wan peyvên piştgiriyê pêşkêş bikin.

- **Guhdar bikin û pêbaweriyê bidin gava ku hûn dikarin.** Dibe ku hin ciwan ji tenduristiya heval û endamên malbata xwe, ji belavbûna pandemiya li herêmê û gerdûnê, an ji dema dersê ya wenda û şiyana wan a qedandina qursan ditirsin. Heke ew metirsiyên xwe ji we re bêjin, guh bidin metirsiyên wan û pêbaweriyê bidin. Hûn dikarin di derbarê ka çawa tedbîrên ku ji bo ewlehiya mirovan digire, we çawa wekî malbat/navmalî xwe amade kiriye, û çawa jiyana dê vegere normaleke nû de biaxivin. Ji bo ciwanên ku di derbarê wexta wenda ya darsa û qedandina qursan de fikar in, wan piştrast bikin ku karmendên dibistanê metirsiya wan fam dikin û teqdîr dikin. Ji wan re bêjin dê bêtir agahdarî bînin û hûn ê wê bi hev re bixebitin.
- **Hestên zarokê xwe bipejirînin.** Şûna hewldana bilez pişgirîkê çareser bikin, bo guhdarkirinê wext bidin ku ciwanê we bi temamî hestên xwe bînin ziman. Guhdar bikin û alîkariya wan bikin ku ew hestên xwe bînin ziman. Wek mînak, heke ciwanê we peyvên bibîne ku bêje ew xemgîn in, û dikare hinekî li ser ya ku wan aciz dike bibêje, hûn dikarin tiştê wekî, *“Erê, watedar e, bê guman tu niha xwe xemgîn hîs dikî, ji ber ku tu nikarî wek berê li gel hevalên xwe wext derbas bikî, û ji ber ku tu li malê asê mayî û ji ber ku te ew qas tiştên tu li bendê bûyî wenda kiriye.”* Nîşandana ku hûn bi rastî têdigihin ji we re dibe alîkar ku hûn wekî tîmek pêş de biçin.

[Nîşaneyên ku zarok an ciwanê min dibe ku bi tenduristiya derûnî re têdikoşe çine?](#)

Carna guherîna di tevger an hestan de nîşanek e ku xwendekar ji bo tenduristiya derûnî hewceyî bêtir piştgiriyê ne.

Li vir çend nîşane hene ku lê hişyar bin:

- Guherîna di tevger an hestên ku bi şert û mercên heyî de jî ji derveyî rêzê xuya dikin (mînak, teqînên hêrsbûyînê, depresyon, hesta panîkê).
- Guherîn her roj, piraniya rojê didomin.
- Guherîn ji bo demeke dirêj dom dikin (mînak, ji hefteyek zêdetir).
- Wisa xuya dike ku guherîn li ser raman, hest û tevgera rojane ya zarok an ciwanê we bandor dike – wek mînak, dibe ku ew çalakiyên ku bi gelemperî kêf jê digirin nekin, ew ji ya asayî zêdetir digirînin, an jî ew bi gelemperî bi we re têkiliyê nakin.
- Zarok an ciwanê we gelek caran ji we re dibêje ew xemgîn û dilgiran hîs dike.



- Heke zarokê we hizrên zirar gihandina xwe tîne ziman an tevgerên xwekuştinê nîşan bide, yekser ji pisporekî tenduristiya derûnî alîkariyê bixwazin (li protokolên lezgîn li jor û jêr binêrin).
- Dibe ku hûn bixwazin rûpela agahdariyê li ser [Pêhesîna Metirsiyên Tenduristiya Derûnî ji bo Zarokê We](#) an [BI SEXBÊRÎ seh bikin – Hûn çawa dizanin ku divê hûn ji tenduristiya derûnî û başbûna zarokê/ciwanê xwe bi metirsî bin?](#)

[Ez ê çawa piştgiriya zarokê xwe bi tenduristiya derûnî ya wan bikim?](#)

Heke hûn ji tenduristiya derûnî ya zarokê xwe bi metirsî bin, gava yekem ew e ku hûn bi zarok an ciwanê xwe re pipeyivin. Li vir çend serişte hene li ser [ka çawa li gel zarok an ciwanê xwe biaxivin](#) wexta ku hûn bi metirsî bin ku belkî ew bi pirsgirêkên tenduristiya derûnî re têdikoşin.

Heke ew ji we re tiştê ku we metirsîdar bike (wek mînak, ramanên xwekuştinê, fikara zêde, tevgerên xwekujî yê mîna birînê) vebêjin, zarokê xwe piştrast bikin ku hûn kêfxweş in ku wan ji we re gotiye û hûn ê ji wan re bibin alîkar ku pisporê rast bibînin ku biaxivin, û hûn ê li seranserê rêwîtiyê li gel wan bin.

Tenduristiya Derûnî ya Zarokan a Ontario [serişte li ser axaftina li gel zarokên bi fikar di derbarê COVID-19ê de amade kiriye.](#)

[Ez ê çawa xwe bigihînim alîkariyê ji bo tenduristiya derûnî ya zarok an ciwanê xwe?](#)

Heke hûn an jî zarok an ciwanê we di rewşeke awarte ya tenduristiya derûnî de ne, gazî ambûlansekê bikin an herin jûreya acîl a nexweşxaneyê herêma we.

Di her desteya dibistana li Ontario de Rêveberê Tenduristiya Derûnî heye ku dikare di derbarê karûbarên herêmî yê ku ji we re peyda dibin de agahdarî bide. Hûn dikarin [li vir Rêveberê Tenduristiya Derûnî yê we li ser malpera me bibînin](#). Li vir çend pêşniyarên din hene.

- Zarok û ciwan dikarin li gel şewirdarekê 24/7 biaxivin bi lêgerina Telefona Alîkariya Zarokan li ser 1-800-668-6868 an jî CONNECT binivîsine 686868.
- Malpera desteya dibistana xwe ya herêmî kontrol bikin da ku hûn bizanibin ka di vê demê de karûbarên tenduristiya derûnî bi navgîniya desteya dibistanê ve têne pêşkêşkirin.
- Bi doktorê xwe yê malbatê re têkilî daynin da ku li ser karûbarên herêmî yê ku hûn dikarin bigihîjin bipirsin.



- Dezgehên Tenduristiya Derûnî yên Zarokan ên Ontario vekirî ne û bi awayek nigaşî û bi têlefônê piştgiriye didin zarok û ciwanan. Ji bo gihîştina karûbaran hewcedariya referansa bijîjkî tune û kartê OHIPê ne pêwîst e. [Navendeke Tenduristiya Derûnî ya Zarokan li civaka we bibînin.](#)
- [Xeta Hêvî bo Alîkariya Başbûnê](#) (1-855-242-3310) ji hemû kesên niştecih li seranserê Kanada şewirmendiya tenduristiya derûnî û têkilbûna krîzê pêşkêş dike.
- Métis Nation a li Ontario (MNO) [24-saet Tenduristiya Derûnî û Xeta Krîza Bendeyî](#) bi tenduristiya derûnî ya taybetî ya çandî û piştgiriye bendeyê ji bo mezinan, ciwanan, û malbatên li Ontario hem bi 'Îngilîzî hem Frensî pêşkêş dike, ji kerema xwe telefon bikin: 1-877-767-7572.
- Bernameya Piştgiriya Tenduristî ya Çareseriya Dibistanên Niştecih a Hindî Xeta Krîzê ya Dibistanên Niştecih a Hindî ya Neteweyî (1-866-925-4419) heye ku ji bo xwendekarên Dibistana Niştecihbûnê ya Hindî ya berê piştgiriyeke hestiyarî ya yekser dide. Rojê 24 saetan, hefteyê 7 rojan amade ye.
- [Xeta Alîkariyê ya Ciwanên Reş](#) (416-285-9944 an herwe 1-833-294-8650)
- [Xeta Ciwanên LGBT](#) (binivîse 647-694-4275) bi navgîniya xizmetên telefonê, nivîs û sihbetê piştgiriyeke nepenî û ne-dadbar pêşkêş dike.
- [Xeta Jîyanê ya Transan](#) (877-330-6366)
- Ji bo ditina xizmetên berdest ên li devera we [Ontario 211](#) bi kar bînin.
- [Çavkaniyên Telefona Alîkariya Zarokan ên li derdora min](#) biceribînin.
- Zêdetir [Piştgiriya Tenduristiya Derûnî bo Xwendekarên Niştecih](#)

