



**Hagaha Waalidiinta iyo Daryeel Bixiyayaasha:  
Ka Kaalmaynta Ilmahaaga Xagga Walaacyada  
Ku saabsan ka-qaybgalka Dugsiga**

# **Hordhac**

**Haddii aad tan akhrinayso, waxay u badan tahay inaad tahay waalidka ama daryeel-bixiyaha ilmo ku dhibtoonaya xagga soo xaadirista dugsiga caadiga ah. Waxa laga yaabaa inaad ka heshay telefoono iyo iimaylo dhanka dugsiga ilmahaaga iyo talooyin badan oo ku saabsan kordhinta imaanshahooda. Ma jiro xal 'hal cabbir oo ku habboon dhammaan' oo lagu taageerayo ilmahaaga. Hagahan waxa ujeedadiisu tahay inuu kaa caawiyo inaad dib uga fikirto caqabadaha ilmahaaga oo aad fahanto fursadahaaga.**

## Fahamka walaacyada imaanshaha dugsiga

Iyadoo inta badan carruurta ay seegaan dugsiga waqti ka waqti, welwelka imaanshaha dugsiga ayaa u muuqan kara siyaabo kala duwan, sida soo daahitaanka, hore ka tegista dugsiga, ama ka maqnaanshaha dugsiga goor kasta ama si joogto ah. Carruurta waxay dugsiga uga maqnaadaan sababo badan oo kala duwan, sida:

- **Dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka** (tusaale, calaamadaha arrimaha caafimaadka dhimirka ee soo galaya habka nolol maalmeedka)
- **waxbarashada Naafada** (tusaale, walbahaarka la xidhiidha arrimaha waxbarashada)
- **Xirfadaha dib u dhaca** (tusaale, habayn, is-xakamaynta)
- **Arrimaha deegaanka** (tusaale, arrimaha hurdada, caqabadaha xiriirka, helitaanka gaadiidka, iwm.)

## Waa maxay sababta imaanshaha Dugsiga muhiim u tahay

Caddaynta ayaa muujinaysa in maqnaanshaha dugsiga, xitaa sannadaha hore, sida kindergarten, ay yeelan karto cawaaqib xumo mustaqbalka fog ah. Joogtaynta soo xaadirka ayaa muhiim u ah:

- **Guusha Waxbarashada:** Joogitaanka joogtada ah waxay ka caawin kartaa carruurta inay la socdaan casharrada muhiimka ah oo ay la socdaan wadadii ay isku fasalka ahaayeen.
- **Horumarinta Bulshada:** Aaditaanka dugsiga si joogto ah waxay ka caawin kartaa carruurta inay horumariyaan xirfadaha bulshada, samaystaan saaxiibo, iyo inay dareemaan inay qayb ka yihiin bulshada.
- **Ladnaanta shucuureed:** u xadiriista dugsiga si joogto ah waxay kor u qaadi kartaa isku kalsoonaanta ilmaha waxayna yaraynaysaa welwelka ku saabsan dib u dhaca.
- **Fursadaha Mustaqbalka:** Caadooyinka imaanshaha wanaagsan ee la sameeyay goor hore waxay horseedi karaan qalin-jabinta dugsiga sare oo lagu guuleysto waxayna la xiriiraan fursado bulsho iyo shaqo oo wanaagsan nololsha dambe.

Waxaa muhiim ah in la xasuusto in imaanshaha dugsiga aanu ahayn oo keliya in ilmahaagu dugsiga la geeyo. Soo xaadirka joogtada ah oo keliya ma aha had iyo jeer in ay keento natiijooyin wanaagsan. Haddii ilmahaagu ay haysato dhibaatooyin imaansho, waxay la macno tahay inay u baahan

yihiin caawimo ama taageero arrimo kale. Fahamka iyo wax ka qabashada arrimahani waxay wax weyn ka beddeli kartaa caawinta ilmahaagu inuu guulaysto.

## Imaanshahu waxay saamaysaa Qoyska oo dhan

Waalidiintu waxay inta badan dareemaan deg-deg badan oo ku saabsan sidii carruurta loogu soo celin lahaa dugsiga marka loo eego ficilka carruurta. Degdeggani wuxuu ka iman karaa welwelka ku saabsan mustaqbalka ilmahaaga, cadaadiska dhanka dugsiga, ama walaaca ku saabsan maqnaan shaqo. Wax ka qabashada imaanshaha dugsiga ee ilmahaaga waxay saamayn kartaa shucuurtaada, taasoo keeni karta walaac ama niyad jab. Waxay kaloo saamayn ku yeelan kartaa dhaqaalahaaga haddii aad ka hesho wicitaanno dhanka dugsiga ama aadan aadi karin shaqada. Xaaladani waxay xumaynaysaa xidhiidhka aad la leedahay ilmahaaga waxayna xiisad ku sababi kartaa qoyskaaga, gaar ahaan haddii adiga iyo lammaanahaagu ku xalliyaan si ka duwan ama haddii carruurta kale ee guriga ay saamayso.

## Maxaan Samayn Karaa?

### Wax ka qabashada walaacyada imaanshaha dugsiga

Ilmo kasta xaaladiisu waa gaar, laakiin xal u helidda inta badan waxa ku lug leh:

- Aqoonsiga in ilmahaagu uu dhib *ku jiro*, oo aanu ku *siin* wakhti adag.
- Kala hormarinta xiriirka ilmahaaga, ogeysii inaad ku jirto kooxdooda. Ilmahaagu waa inuu dareemo in la taageeray oo la fahmay, maaha in la xukumay ama la ciqaabay.
- Aqoonsiga caqabadaha gaarka ah ee ilmahaagu la kulmo. Sii si furan oo ay kaga hadlaan waxa hortaagan xagga imaanshaha dugsiga caadiga ah oo dhegayso iyaga oo aan xukun lahayn.
- Wada shaqaynta ilmahaaga si wax looga qabto caqabadahan.
- Ilaalinta rajo iyo yididiilo. Rumayso in ilmahaagu awood u leeyahay inuu ka gudbo caqabadahan una gudbi caqiidadaas xagooda.
- La shaqaynta shaqaalaha dugsiga iyo xirfadlayaasha kale. Dhisidda shabakad taageero waxay ku siin kartaa adiga iyo ilmahaaga agabka aad u baahan tihii si aad u guulaysataan.
- Dejinta rajooyin dhab ah oo cad iyo u dabbaaldeegga guul kasta si wadajir ah, si kasta oo ay u yar yihiin.
- In aad daryeesho wanaaggaaga. Taageeridda ubadka leh arrimaha imaanshaha waxay noqon kartaa walaac; Hubi inaad sidoo kale ilaaliso caafimaadkaaga maskaxda iyo jidhka.

## Hababka Iskaashi ee Caadiga ah kj. Iskaashiga Ka Caawinta Ilmahaaga Inuu Dugsiga dhigto

Qaar badan oo naga mid ah waxay isticmaalaan hababka barbaarinta caadiga ah sababtoo ah taasi waa wixii aan baranay korriinka. Tani waxay badanaa ka dhigan tahay waalidiintu waxay dejiyaan sharciyada, carruurtuna waa inay adeecaan ama ay la kulmaan cawaaqib. Waxaa laga yaabaa inaad dareento cadaadis xagga dugsiga, saaxiibada, ama qoyska oo muujinaaya inaad gacanta ku hayso. Waxaa laga yaabaa inaad xitaa dareento waxtar la'aan haddii ilmahaagu aanu aadi doonin dugsiga. Haddii aad dareento sidaan, qaado daqiiqad si aad u xasuusato in ilmahaagu uu dhib ku jiro, oo aanu ku siin waqti adag.

Waalidnimada caadiga ah waxay qabtaa in carruurta aanay isku dayeynin dadaal ku filan. Fikirkan, waalidiintu waxay inta badan diiradda saaraan sidii ilmahoodu dugsiga u aadi lahaa, iyadoo isticmaalaya ciqaab ama abaal-marin. Laakiin waxaa jira hab kale. Hababka sida xallinta mashaakilaadka iskaashiga ah (ThinkKids.org) waxay u maleynayaan in haddii ilmahaagu uu dhigto dugsiga, way tagi doonaan. Hadday kari waayaan, wax baa jidka soo gelaya. Tan waxaa ku jiri kara walaacyo ay ka mid yihiin: Needing help with routines

- Baahida in lagaa caawiyo hawlaha joogtada ah
- La halgamidda welwelka bulshada ama caqabadaha bulshada
- In ay kugu adag tahay waxbarashu
- Luminta tamar ay sabto wakhtiga shaashadda ee habeenka dambe
- Ama kuwan iyo arrimo kale oo is biirsaday

Maskaxda ku hay in carruurta iyo dhallinyaradu aanay mar walba ka warqabin ama aanay awoodin inay muujiyaan waxa ka hor taagan imaanshaha dugsiga. Waa shaqada qofka weyn in uu la yeesho wadahal, ka caawiyo ilmaha ama dhallinta in ay sahamiyaan waxa dhici kara, in la siiyo naxariis badan, oo ay ku taageeraan sidii ay xal u gelin lahaayeen ficilka lagu hagaajinayo imaanshaha dugsiga.

## Aragtida Muhiimka ah

### Xiriirka Koowaad

Adigoo diiradda saaraya xiriirka, ma khaldami kartid. Tani macnaheedu maaha inaad hoos u dhigto waxaad ka filayso imaanshaha dugsiga ama inaad noqoto qof riixaya. Taa baddalkeeda, waxay ku saabsan tahay fahamka aragtida ilmahaaga, la wadaagga welwelkaaga (tusaale, mustaqbalkooda,

guusha tacliinta, bulshanimada), iyo sidii xal loo wada heli lahaa. Habkani wuu ka duwan yahay hababka caadiga ah sida cabsigelinta ama isticmaalka abaal-marinnada iyo ciqaabta, kuwaas oo aan inta badan xallin arrimaha hoos yaalla ama caawinta ilmaha inay horumariyaan xirfadaha.

**Talada Waalidka ee Pleo:** Markay carruurtaaydu yaraayeen, waxaan ku cadaadiyay inay dugsiga ku yimaadaan wakhtigeeda oo ay dhammeeyaan waajibaadkooda. Markii hal ilmo ay dhibaato ka haysato imaanshaha, aad ayaan u riixay si aan ugu soo celiyo dugsiga. Taasi waxay keentay qaylo iyo xidhiidh xumaaday iyada oo aan la xallin dhibaataada. Waxa caawiyay waa barashada hab iskaashi badan oo ku lug leh dulqaad, fahamid, iyo ku socoshada xawaaraha ilmahayga. Ilmahayga hadda qaan-gaarka ahi wuxuu ii sheegaa inuu jeclaan lahaa inaan wax badan fahmi lahaa intii aan isaga cadaadis saari lahaa.

### Naxariista Beddelka Eedda

Faham in haddii ilmahaagu uu dugsiga dhigan karo, way tagi doonaan. Marka ilmuhu la tacaalayo imaanshaha dugsiga, way fududahay in la eedeeyo ama kaliya laga filayo inay si fiican u qabtaan. Dhibaataada xallinta guushu waxay u baahan tahay adiga iyo ilmahaaguba inaad is dejiyaan oo aad isku xidhaataan. Wadahadallada ay ka buuxaan naxariista iyo xiisaha ayaa ka waxtar badan dhaleeceynta, eedaynta, ama bixinta talo aan la codsan.

**Talada Waalidka ee Pleo:** Waxaa laga yaabaa inaad ka xishoonayso imaanshaha ilmahaaga, ama xitaa waxaad eedayn kartaa naftaada. Barbaarintu waa mid ka mid ah shaqooyinka ugu adag, waalidiintuna waxay ku dadaalaan sidii ay ugu fidin lahaayeen duruufo adag. Sida carruurta oo kale, waalidiintu si joogto ah ayay wax u baranayaan una korayaan. Aqoonso dadaalkaaga oo naftaada sii nimco markaad waajahdo caqabadahan.

### Waxa laga yaabaa inaanay noqon mid degdeg loo hagaajiyo

Sababaha asaasiga ah ee dhibaatooyinka imaanshaha dugsiga mar walba ma muuqdaan waxayna qaadan karaan waqti in la xalliyo, gaar ahaan haddii ay joogeen in muddo ah. Waalid ahaan ama daryeele ahaan, waxa laga yaabaa inaad ka werwersantahay in ilmahaagu aanu awoodin inuu aado

dugsiga oo aad rabto inaad si dhaqso ah u “xaliso” dhibaatada. Inkasta oo tani ay tahay mid dabiici ah, waxay noqon kartaa mid aan faa’iido lahayn haddii xaaladda lagu daro cadaadis, taas oo adkeynaysa in la helo xalka ugu fiican.

Markaad ka fikirayso xalalka, ka fikir saamaynta ay ku yeelanayaan xidhiidhka aad la leedahay ilmahaaga, isku kalsoonaantooda, iyo qoyska intiisa kale. Xalka ugu fiican, oo laga yaabo inuusan ahayn kan ugu dhaqsaha badan, wuxuu xallin doonaa welwelkaaga iyo welwelka ilmahaaga labadaba. Xasuusnoow inay qaadan karto tillaabooyin yar yar si loo gaaro imaanshaha buuxa.

Marka uu ilmahaagu weynaado oo uu qaan-gaaro, waxaa muhiim ah in la aqoonsado in wixii shaqeyay markii ay 4 jir ahaayeen laga yaabo in aanay shaqaynayn 14 jir. Sidoo kale, waxa u shaqeyay mid ka mid ah carruurtaada waxaa laga yaabaa inaysan u shaqayn mid kale. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad barato xeelado cusub oo aad u habayso habka waalidnimadaada si waafaqsan.

### Talo raadin

Inta lagu jiro safarkan, waxa laga yaabaa in aad talo ka hesho ‘khubaro’ oo aan ku habboonayn waxa aad aaminsan tahay ama qaabka waalidnimo. Tani macnaheedu maaha inay khaldan yihiin - waxay noqon kartaa ugu yaraan hab aanad ku qanacsanayn. Sidoo kale macnaheedu maaha inay saxan yihiin - taasi waa adiga inaad go’aansato. Badanaa waa xikmad in aad dhegaysato sababaha dariiqooyinkaas, u furfurnaato inaad wax ka barato waxtarkooda la xaqiijiyay, ka dibna go’aanso haddii ay kugu habboon yihiin.

**Talada Waalidka Pleo:** Isku day inaad tan u aragto qayb yar oo ka mid ah sheekada nololaha ilmahaaga. Xusuusnow inay jiraan siyaabo badan oo aad ku noqon karto qof weyn oo guuleysta; dugsigu waa qayb ka mid ah jidkan. Carruur badan ayaan ku dhufanin heerar la mid ah kuwa kale, laakiin wali way ku koraan.

## Helitaanka Kheyraadka Saxda ah ee Taageerada

Ilmahaagu waxa laga yaabaa inuu taageeradaada kaga gudbo caqabadaha imaanshaha laakiin waxa kale oo laga yaabaa inuu u baahdo caawimo dheeraad ah xagga dugsiga ama adeegyada bulshada. Qaybtani waxay ku siin doontaa tabo iyo agab kaa caawinaya inaad caawimo raadsato oo aad si hufan u sahamiso adeegyadan.

### La shaqaynta Dugsiga

Dugsigu wuxuu noqon karaa mid ka mid ah xulafada ugu fiican si aad ilmahaaga ugu soo celiso dugsiga ama u dhigto si joogto ah.

Doorashadaada ugu horeysa iyo tan ugu fiican waa inaad si toos ah ula shaqeyso macalinka ilmahaaga, sababtoo ah waxay yeelan karaan fikrado qiimo leh oo ku saabsan caqabadaha ilmahaagu wajahayo. Si wada jir ah, waxaad u soo saari kartaan qorshe dib loogu hawlgelinayo ilmahaaga. Hadafka ayaa ah in la ogaado caqabadaha ilmahaagu wajahayo oo aad la timaado xal si aad ugu xalliso si waarta.

Haddii la shaqaynta macalinka aan lagu guulaysan, waxa laga yaabaa inay tahay sababtoo ah ma haystaan agab ama aqoon ay ku caawiyaan. Xaaladahan oo kale, xasuusnoow in dhammaan dugsiyadu ay haystaan kheyraad ama macalimiin kaalmeeya waxbarashada iyo helitaanka shaqaalaha caafimaadka dhimirka, oo ay ku jiraan shaqaalaha bulshada iyo cilmi-nafsiga. Xubnahan shaqaalaha ahi waxay noqon karaan ilo qiimo leh oo lagu xalliyo dhibaatooyinka imaanshaha dugsiga. Waxay ku taageeri karaan adiga, ilmahaaga, iyo macallinka ilmahaaga dhanka fahamka iyo hirgelinta xalalka aad horumarinaysaan wadajir.

Wadashaqeyntu waa furaha. U wajaho wadhadalka macallinka si xushmad leh oo xiiso leh. Hadafka qof walba waa in la helo xal u shaqeyya ilmahaaga, dugsiga, iyo qoyskaaga.

### Caawinta La-taliyayaasha Imaanshaha

Guddi dugsiyeed kasta ee Ontario wuxuu leeyahay ugu yaraan hal la-taliye imaanshaha. Xirfadlayaashan, oo mararka qaarkood loogu yeero Shaqaalaha Bulshada ama La-taliyayaasha Ka-qaybgalka, waxay caawiyaan ardayda ay dhibaato ka haysato imaanshaha dugsiga. Haddii ilmahaaga ay ku adag tahay inuu si joogto ah u xaadiro dugsiga, dugsigu waxa laga yaabaa inuu kuu soo jeediyo La-taliyaha Xaadirinta. Tani waxa loo qaadan karaa faragelin, gaar ahaan haddii ay soo booqdaan gurigaaga. Xusuusnow, dugsigu wuxuu rabaa inuu caawiyo ilmahaaga iyo qoyskaaga.

La-taliyayaasha Imaanshaha waxay ka shaqeyyaan sidii ay u wanaajin lahaayeen imaanshaha ardayga, fayoobidda, iyo caafimaadka maskaxda. Waxay la kulmaan ardayda xagga dugsiga, booqdaan guryaha haddii loo baahdo, oo waxay ku xidhaan qoysaska barnaamijyo iyo agab waxtar leh. Waxay dhisaan xiriir, taageeraan ardayda, ka caawiyaan inay ku noqdaan dugsiga, oo ay la shaqeyyaan hay’adaha bulshada.

Ujeedadu maaha in la ciqaabo. La-taliyayaasha Imaanshaha ma xukumayaan waalidnimadaada ama kuguma eedaynayaan

dhibaatooyinka imaanshaha. Waxay halkaas u joogaan inay taageeraan adiga iyo ilmahaaga, si loo helo xalalka ugu fiican ee baahiyaha ilmahaaga. La shaqaynta dugsiga iyo la-taliyaha waxay ka caawin kartaa ilmahaaga inuu dib ula xidhiidho dugsiga oo uu guulaysto.

## Su'aalaha Inta Badan La Isweydiyo (FAQs)

### Waa maxay fursadaha qiimaynta iyo waafajinta?

Meelo waafajineed oo badan ayaa la dejin karaa iyada oo aan la samayn qiimayn cilmi nafsi (ama nooc kale oo qiimayn ah, sida qiimaynta caafimaadka dhimirka/ogaanshaha). Si kastaba ha ahaatee, shaqaalaha dugsigu waxa laga yaabaa inay kugula taliyaan qiimaynta waxbarashada cilmi nafsiga (ama nooc kale oo qiimayn ah) haddii ay u baahan yihiin macluumaad dheeraad ah si ay u fahmaan oo ay u taageeraan ilmahaaga. Tani waxay noqon kartaa qalab qiimo leh si uu kaaga caawiyo inaad fahamto awoodaha gaarka ah ee ilmahaaga iyo caqabadaha ku saabsan waxbarashadooda, waxqabadka shucuurta-bulsheed, facooda, iyo deegaanka hadda. Bixiyaha qiimayntu waxa uu awoodi doonaa in uu ku caawiyo, iyo dugsiga oo usoo saari doonaa meelayn suurtagal ah ama waxa uu kugula talinaayo xagga daawaynta si uu ilmahaagu ugu guuleysto dugsiga.

Haddii aad rabto inaad raadiso qiimayn si ay u taageerto fahamkaaga ku aaddan awoodaha iyo baahiyaha ilmahaaga, waxaad kala hadli kartaa dugsiga ilmahaaga wixii ku saabsan codsigan. Haddii ay taasi suurtagal noqon weydo dugsiga ama haddii uu jiro liiska sugitaanka, waxa laga yaabaa inaad adigu iska bixiso kharashka qiimayntan. Fadlan la xidhiidh mid ka mid ah Taageerayasha asaagga Qoyska haddii aad u baahan tahay caawimaad xagga habkan.

### Intee in le'eg ayuu dugsigu leeyahay dabacsanaan?

Dugsi kasta iyo guddi-dugsiyeedku waxay leeyihiin habab kala duwan oo lagu wajaho dhibaatooyinka imaanshaha dugsiga. Qaarkood waxay door bidaan hab edbin adag, halka qaar kalena ay doortaan hab iskaashi oo dheeri ah. Xaalado badan, ilmuhu wuxuu u baahan doonaa xoogaa dejin ah si ay gacan uga geysato ka dhigidda ku-noqoshada dugsiga mid la maarayn karo. Waafajinnada waxaa ka mid noqon kara:

- Bilaabidda dib u dhac/ka bixid goor hore
- Lahaanshaha qof badbaado leh si ilmuhu ula xidhiidho dugsiga
- Yaraynta tirada fasallada ilmuhu ka qaybqaato
- Dib ugu bandhid tartiib tartiib ah

- Aqoonsiga meel nabdoon oo uu ilmuhu tagi karo xilliga nasashada ama marka uu dareemo walwal
- Ama wafajin kastoo loo aqoonsaday inuu yahay taageero macquul ah si loo xalliyo baahiyaha aan la daboolin ee ilmahaaga

Haddii ilmahaagu la kulmo caqabad aan isla markiiba la arki karin, sida xusuus naxdin leh, arrimaha caafimaadka dhimirka, naafanimada waxbarashada, ADHD, ama ASD, waa muhiim inaad u sheegto dugsiga caqabadahan gaarka ah. Macluumaadkan la'aanteed, shaqaalaha dugsigu waxa laga yaabaa inaanay fahmin sababaha ka dambeeya maqnaanshaha ilmahaaga. La wadaagidda macluumaadkan shakhsi ahaaneed xagga dugsiga waxay kaa caawin kartaa in lagu qalabeeyo kooxda macluumaadka lagama maarmaanka u ah in lagu taageero xaaladda gaarka ah ee ilmahaaga.

### Maxaa dhacaya haddii ilmahaygu ku dhaco simistarka ama sannadkooda?

Sida cad, qof kastaa wuxuu rabaa inuu ilmahiisa ku soo celiyo dugsiga sida ugu dhakhsaha badan. Si kastaba ha ahaatee, haddii aad ku degdegto xal aan xalinaynin welwelka ku hoos jira ama aad ku dhaqaaqdo xawli degdeg ku ah ilmahaaga, waxa laga yaabaa inaad dhawaan ku soo noqoto halkii aad ka soo bilawday -ama ka sii daran. Isku dayga in la helo xal degdeg ah waxay keeni kartaa dib u dhac waxayna u horseedi kartaa caqabado badan. Xalalka degdega ah ama lagu qasbo waxay sababi karaan in ilmahaagu aanu rabin inuu isku dayo xalal cusub mustaqbalka. Aad bay u fiican tahay in la qaato hab dareen leh, deggan, iyo hab istiraatiijiyadeed oo ku jira wada-hadallada uu qaadan karo ilmahaagu. Inkasta oo xalka aad ku soo rogtay ilmahaaga uu u ekaan karo mid wax ku ool ah oo la samayn karo, ma noqon karo waxa ilmahaagu u baahan yahay-ama uu samayn karo wakhtigan.



## Ilaha Bulshada Kale (Bariga Ontario)

Haddii dhibaatooyinka imaanshaha dugsiga ee ilmahaaga ay ka yimaadaan xagga caafimaadka dhimirka, isticmaalka maandooriyaha, ama caqabadaha la qabsiga, markaas waxa aad u baahan doontaa inaad hesho taageero dheeraad ah. Ilahan ayaa ka caawin kara waxka qabashada walaacyada ku hoos jira kulana shaqeeya adiga si loo abuuro qorshe dib ugu laabasho dugsi oo wax ka qabta ladnaanta ilmahaaga.

### 1 Wicid, 1 Gujis

613-260-2360 1-877-377-7775 [1Call1Click.ca](https://www.1Call1Click.ca)

Carruurta, dhalinyarada iyo qoysaska mar walba waa lagu soo dhaweynayaa inay la xiriiraan [1Call1Click.ca](https://www.1Call1Click.ca) wixii su'aalo ah, weyn ama yar, oo la xiriira caafimaadka maskaxda, qabatinka, isticmaalka maandooriyaha iyo caafimaadka iyo daryeelka korriinka neerfaha.

1 Wicid, 1 Gujis ayaa kaa caawin kara aqoonsiga iyo ku ximaanta adeegyada loo heli karo ilmahaaga.

### 24/7 Khadka Musiibada iyo Wada sheekaysiga Musiibada Onleyinka ah

613-260-2360 OR 1-877-377-7775

[ysb.ca/services/ysb-mental-health/24-7-crisis-line/](https://www.ysb.ca/services/ysb-mental-health/24-7-crisis-line/)

Khadka musiibada wuxuu bixiyaa:

- Dhageysi taageero leh
- La-talinta degdega ah ee musiibada xagga taleefanka ama wada sheekaysiga
- Macluumaadka agabka iyo adeeg bixiyayaasha bulshadaada

- U gudbinta adeeg bixiyayaasha carruurta iyo dhalinyarada ee bulshadaada
- Faragelin guri ku salaysan (Ottawa oo keliya)
- Adeegga daba-galka muddada-gaaban

### Hadal Hal Joogsi

[onestoptalk.ca](https://www.onestoptalk.ca) 1-855-416-8255.

Hadal Hal Joogsi waa adeeg bilaash ah oo isla markaaba kugu xidha daaweeye xirfad leh ee ka socda shabakadda bulshada Ontario ee wakaaladaha caafimaadka dhimirka ee ilmaha, dhalinyarada iyo qoyska ee Ontario oo dhan.

Isniin – Jimce: 12 Duhurnimo – 8 Habeenimo EST

Sabti: 12 Duhurnimo – 4 Galabnimo EST

### Teleefanka Caawinta Carruurta

Wac 1-800-668-6868

Fariin KU XIDHID xagga 686868 (adeegga farrintu waa bilaash waana la helaa guud ahaan Canada 24/7)

24/7 e-maskax adeeg oo bixiya taageero qalalaasaha oo bilaash ah, afaf badan oo sir ah.

Iyadoo ilaha gaarka ah ee halkan lagu bixiyay ay yihiin gobolka Ottawa/Bariga Ontario, waxay ku siin karaan dareen ah waxa laga raadinayo aaggaaga. Haddi aad ku nooshahay Ottawa, ama meel kale oo Ontario ah, waxaanu halkan u joognaa inaanu kaa caawinno sidii aad u heli lahayd ilaha ugu wanaagsan ee baahiyahaaga gaarka ah. Fadlan la xidhiidh Taageereyaasha Asxaabta Qoyska si aanu kuu siinno xidhiidhinta agabyo dheeraad ah ee xaaladaada gaar ah. Dhammaanteen waxaanu nahay waalid soo maray waayo-aragnimada taageeridda ubadka ama dhalinyarada leh caqabada caafimaadka dhimirka.

waanu soo marnay,  
waanu fahmaynaa,  
wannan ku caawin karnaa.



## Waxa jira rajo

Arrimuhu way fiicnaan karaan kana sii fiicnaadaan. Tani keli kuma tihid

Taageerayaasha asaaga qoyska ee Pleo ayaa halkan u jooga inay caawiyaan. Waanu furan nahay 9 subaxnimo-7 habeenimo Isniin ilaa Jimce. Waxaad naga soo gaadhi kartaa halkan 613-321-3211 ama 855-775-7005 (khad bilaash).

Daacadnimo,  
Taageeraha Asaagga Qoyska



**Caawimaada la siinayo  
waalidiinta caruurta ay  
haysato caqabadaha la  
"xiriirta caafimaadka  
dhimirku waxay u sahashaa  
inay hore u socdaan**

Macluumaadkan waxaa lagu bixiyaa aragtida Taageerada Qoyska - waayo-aragminada qoyska guudahaan ee Pleo labaatankii sano ee la soo dhaafay, iyo iskaashi lala yeesho iyo iskaashiga hay'adaha caafimaadka iyo waxbarashada

**pleo.on.ca**

**613.321.3211 (Ottawa)  
1.855.775.7005**