

ልጆችን መርዳት

የልጆች የባህሪ ለውጥ በወረርሽኝ የተነሳ አስቸጋሪ ጊዜ ስላጋጠማቸው ሊሆን ይችላል

የልጆችን ባህሪና ስሜት ለመርዳት:

- ያረጋጋቸው ብዙ ሰው ለእነሱ ደህንነት እየሰራ እንደሆነ ይንገራቸዋል
- በየቀኑ ተመሳሳይ ዝግጅቶች ይኑርዎት መደበኛ መርሀ-ግብሮች ለልጆቻችን እድገት ጥሩ ነው
- የተረጋጋ እና ለምሳሌነት እሚሆን በራስ የመተማመን መንፈስ ያሳዩ ልጆቻችን ይህንን ከወላጅዎቻቸውና ከሚያሳድጋቸው ሰዎች በማየት ጥንካሬን ይማራሉ
- ዜናዎችን ልጅዎ እንዲገባው አድርገው ይንገራቸው ዜና የሚያዩበትን ስአት ይዎስኑ
- ልጅዎች እራሳቸውን ለመጠበቅ እሚረዳቸውን ነገሮች ደጋግመው ያሳዩአቸው (ለምሳሌ እጅን መታጠብ, ክንድ ላይ መሳል)
- ልጅዎ ቴክኒዎሎጂን በመጠቀም ማህበራዊ ግንኙነታቸውን እንዲጠብቁ ይረዳቸው ለምሳሌ (ፌስብክ)
- ውጭ እንዲጨው ያበረታቸው ለምሳሌ (ጎሮ መጨዎት, የእግር ጉዞ ማድረግ, በረዶ ላይ መንሸራተት)

ብቻዎቹን አይደሉም ለመርዳት ዝግጅ ነን.

ከአእምሮ ጤንነት ጋር በተያያዘ ስጋት ካለዎት ከሚከተሉት ምንጮች አንድን ያማክሩ:

- Provincial CHANNAL Warm Line 1-855-753-2560 ከጥዋቱ 3 ስአት-ምሽቱ 6 ስአት
- Mental Health & Addictions Systems Navigator 1-877-999-7589 ከጥዋቱ 2:30 -ቀኑ 10:30 ከሰኞ-አርብ
- HealthLine 811 24 ስአት ሰባቱንም ቀን
- Bridge the gapp Website www.bridgethegapp.ca

➤ የአእምሮ ጤንነትን በተመለከተ እቤትዎ ሆነው በድህረ ገፅ መረጃ ማግኛት ይችላሉ

እርስዎ ወይም ሌላ ሰው አስቸኮይ ጊዜ እርዳታ ካስፈለገዎት እባክዎን 911 ይደውሉ ወይም

- Provincial Mental Health Crisis Line 1-888-737-4668 24 ስአት ሰባቱንም ቀን
- Crisis Text Line Text‘Talk’ to 686868 24 ስአት ሰባቱንም ቀን
- Kids Help Phone 1-800-668-6868 24 ስአት ሰባቱንም ቀን

ስለ ኮረና (ኮቪድ-19) የበለጠ ማወቅ ካስፈለገዎት ይህን ድህረ ገፅ ይጎብኙ <https://www.gov.nl.ca/covid-19>

ከአእምሮ ጤንነት ጋር በተገናኘ የኤሌክትሮኒክ መረጃዎችን የሚያገኙት በእንግሊዝኛ ብቻ ነው