

Ila soo xidhiidh

**Su'aalo Degdeg ah
Ama cabashooyin**
Telefoonka caafimaad
ee Kalkaalinta
651-229-3890

**Su'aalo Kale
Oo ku saabsan
Daryeelkaaga**
Rugta bukaanka St. Paul:
Khadka Wicitaanka
Kalkaalisaada
651-578-5000

Bukaanada jooga Goobaha
Kale:
Kala xidhiidh lambarka
Kooxdaada daryeel
caafimaad Gillette.

Ballamo
651-290-8707

Muhiim ah in la ogaado

Dhacdooyinka naxdinta leh
waxay sababaan jawaab
celino jidheed iyo nafeed.

Buugaag, DVD-yo iyo kabadan

Raadi qalabka ku saabsan
Naafada, xaaladaha caafimaad
Iyo taageerada daryeel bixiyaha.

Khayraadada caafimaad iyo Waxbarasho

dhismaha jaamacadda St. Paul, ee
u dhaw dabaqa afaraad skyway
651-229-3938
hre@gillettechildrens.com

Fahanka Naxdinta ama dhacdooyinka lama filaanka iyo Saamaynteeda Carruurta

Understanding Trauma and Its Effects on Children | Somali

waxbarashada bukaanka
SRI012-SO

Naxdintu waa mid ka tan badata iyo dhacdo aan la saadaalin karin ama khihrad taas oo ku dhici karta ama soo dhex geli karta daqiiqadaha ilmaha ee aan caadiga ahayn.

- Ilma kastaa si gaar ah ayuu u maareeyaa dareenka naxdinta. Sida carruurta uga jawaab celiyaan dareenka naxdinta waxay ku xidhantahay da'dooda, heerka kobocoosa, shakhsiyada iyo khihradaha hore.
- Carruurta qaar waxa ay leeyihiin jawaab celino dareen naxdinle ah isla markaaba dhacdooyinka ka dib. Kuwa kale waxay leeyihiin jawaab celinaha wiigag ama bilo ka dib.
- Dhacdooyinka dareenada naxdinta leh qaarkood waxay u dhammaadaan si degdega, laakiin xusuustoodu waxay sii raagi kartaa muddo dheer. Muuqaalada qaarkood, codadka iyo urtu waxay kicinkaraa fikradaha.
- Carruurta qaar waxaa ku gaadha dhaawac dareen naxdin leh dhacdo keliya. Kuwa kale waxaa gaadha dhaawacyo dareened si soo noqnoqota.
- Carruurta inta badan waxay ka fekeraan in dhacdo dareen oo naxdin leh ay mar labbaad dhici doonto; Way ku adkaan kartaa inta badan in ay rumaystaan in aanay soo noqon doonin.

Jawaab celinaha Guud

Dareenada naxdinta le waxay sababaan jawaab celino jidheed iyo nafeed. Tusaale ahaan, carruurta waxaa ku dhici kara:

- Dhibaato hurdadda ah
- Nafsada cunidda cuntada oo lunta

- Yalaalugo iyo matag
- Dareen walbahaar leh
- Riyooyin naxdin leh
- Dareenada in aanu cid ku xidhnayn
- Dareen soo noqoshada dhacdooyinka
- Dareenka ammaan daro
- Baqdino kedis ah
- Heerka neefsiga oo kordha
- Baqdin xooga
- Cadaadiska dhiiga oo kordha

Ku caawinta in Carruurta ay la Tacaalaan

Halkan waxa ah wax aad samaynayso iyo waxyaabo aanad samaynayn.

Samee:

- U dhegayso si taxadir leh.
- Ogaysii in ay badbaado qabaan.
- U ogolow in ay muujiyaan dhammaan caadifadooda.
- Ugu jawaab su'aalahaada si daacadnimo leh.
- La qaado wakhti dheeraada iyaga.
- Laabta ku qabo, si ogolaansho leh.
- Taageer iyaga, xataa marka jawigooda dareen uu xunyahay.
- Ku dhiiri geli in ay ciyaaraan.
- Ku ilaali hab caadi ah oo joogta ah.
- U ogolow in ay yeeshaan waxooga wakhti gaar ah.
- Sii ikhtiyaaro, mar kastoo ay suuragal tahay.
- Degenow markaad ag joogta.

Socda bogga xiga

- Laga reebo dib ugu noqshada xaaladii hore (dib u noqonaya) dhaqanka iyo xirfadda. (Tusaale ahaan, waxaa ku dhici kara shilal xaga musqusha ah.)
- U ogolow in ay dib uga sheekeeyaan dareenkooda naxdinta leh.
- Wakhti sii ay ku daweeyaan dhaawacyadooda jidheed iyo caadifadeed.
- Xusuuso “ugu horaynaha” iyo sanad guurooyinka (tusaale ahaan, fasaxa u horeeya ka dib dareenka naxdinta leh).
- Si aad naftaada u daryeesho.

Ha samayn:

- In aad carruurta ku khasabto in ay hadlaan.
- Yaree oo fududee dareenkooda.
- Isbedel wayn samayso marka ay la qabsanayaan.
- In aad beesn u sheegto.
- In aad u bandhigto carruurta sawiro dagaal ama filimo, ama wax xuusiya dareenka naxdinta leh.
- In aad u ogolaatid carruurta in ay dhaawacaan naftooda ama kuwa kale.
- Aad ku cambaarayso carruurta in ay sababeen dhacdada dareenka naxdinta leh.
- In aad iska dhega mariso walaacooda ama dareenkooda.

Su'aalo?

Si aad wax badan uga barato ikhtiyaarada daawaynta goobta Gillette ee bukaan jiifka ay soo martay dareenka naxdinta lihi, kala xidhiidh Adeegyada Qoyska iyo Carruurta 651-229-3855.