

KOOXYADA DAWEYNTA IYO QOLALKA-SHAQADA

Loogu talagalay carruurta/dhalinyarada iyo waalidiinta/masuulada/daryeelayaasha

Taageerada Shaqsi

Adeegyada Shaqada Bulshada

Adeegyada Shaqada Bulshada waxay siineysaa carruurta shaqsiyeed iyo dhalinyarada caafimaadka maskaxda iyo taagerada caafimaadka ee meelaha soo socda:

- Caafimaadka maskaxda, sida walaaca ama niyadjabka,
- Ka-fogaanshaha dugsiga iyo soo xaadirid la'aanta,
- Dhibaatooyinka shakhsi ahaaneed ama bulsheed (sida xaaladaha xun ee carruurnimada, xiriirka asxaabta, isticmaalka maandooriyaha walbahaarka,)
- Dhibaatooyinka qoyska kuwaas oo saameyn ku leh shaqada ardayga ee dugsiga
- Dareemida cadaadis ee nidaaamsan iyo midabtakoor (cunsuriyada, saboolnimada, gumaysi, nacayb /cuqdada/naceybka isku jinsiga, faqri iwm.)
- Dhibaatada, sida halista ugu dhaw ee waxyeelada nafta ama kuwa kale.

Taageerada Qofka waxay ku jiri kartaa la-talin, qiimeyn, faragelin iyo taageero lagu helo adeegyada bulshada; waxaana ka mid noqon kara canuga ama wareegga daryeelka dhalinyarada, sida daryeelayaasha, macalimiinta, bixiyeyaasha adeegga bulshada iyo daryeelada loo aqoonsaday dadka waaweyn. Dhammaan adeegyada waxaa bixiya shaqaale bulsho oo xirfadlayaal ah oo ka diiwaangashan Kulliyadda Shaqaalaha Bulshada ee Ontario iyo Shaqaalaha Adeegga Bulshada, oo waxaana laga heli karaa dhammaan dugsiyada. Adeegyada waxaa lagu bixin karaa qof ahaan iyo/ama fogaan-arag, iyadoo loo marayo Kooxaha MS.

Si aad u hesho Adeegyada Shaqada Bulshada fadlan la xiriir Maamulaha/Maamula-kuxigeenka Dugsigaaga ama (905) 527-5092 ext. 2806.

Kooxaha

Kooxaha Bulshada iyo Taageerada ee loogu talagalay dadka jinsigooda badalay, Labeeb, Jinsigiisa-waafaqsaneyn iyo Su'aal galinta Jinsiga Caruurta iyo Dhalinyarada

- ***Ka gudbida Kooxda Dhallinyarada:*** ka gudbida waa koox bulsho iyo taageero ah oo loogu talagalay dadka Jinsigooda badalay, labeebka, jinsigiisa waafaqsaneyn iyo su'aalo galinta jinsiga carruurta iyo dhalinyarada iskuulada HWDSB. Shirarka kooxda waxaa la qabtaa hal mar/bishii ilaa laba saacadood waxaana fududeeya hogaamiyeyaasha asxaabta ah ee khibrada u leh nololaha. Kulamada ka gudubka waa deegaan soo dhaweyn leh oo dhalinyarada u ogolaanaya inay horumariyaan xiriir bulsheed kuwa kale oo ay wadaagaan qeyb ka mid ah aqoonsigooda, si ay u caawiyaan una taageeraan waxna uga bartaan midba midka kale iyo fududeeyayaasha. *Fadlan la xiriir dbyers@hwdsb.on.ca si aad u hesho macluumaad dheeri ah.*

Kooxaha daweynta carruurta/dhalinyarada oo ay bixiyaan Adeegyada Shaqada Bulshada iyo Adeegyada Cilmi-nafsiga

- ***XAQIIJI:*** Miyuu yahay 8 kalfadhi Garasho ku saleysan lagu wargeliyey kooxda daaweynta oo si gaar ah laba Ruux iyo LGBTQIA + dhalinyarada si ay u horumariyaan xirfadaha laqabsashada ee

walwalka iyo walbahaarka ee la xiriira la kulmitaanka midabtakoor oo la xiriira aqoonsigooda jinsiga iyo jinsi. Ujeeddooyinka XAQIJIINTA waa in la yareeyo fikradaha aan waxtarka laheyn, in aad naftaada ka fiicnaato iyo noloshada iyo in aad u sameeyso xulasho caafimaad qabta xagga galmada iyo caafimaadka maskaxda. *Isdiiwaangeli internetka projectyouthaffirm.org ama la xiriir dbyers@hwdsb.on.ca haddii wax su'aalo ah ad qabto.*

- **Laqabsashada COVID-19:** Kooxdan xirfadaha ku saleysan waxay si gaar ah u bartilmaameedsadaan carruurta iyo dhalinyarada (Fasalada 6aad-12aad) ee dareemaya walaac ku saabsan COVID-19 sida shaqooyinkooda maalinlaha ah oo ay si xun saameyn ugu yeelatay. Waxay raadin doontaa mowduucyada sida: 1) Sida nafteyda loo daryeelo inta lagu jiro COVID-19 2) Sidee ayay fikradaheyda, dareenkayga iyo dabeecadeyda isugu xiran yihiin? 3) Maxaan sameyn karaa si aan u dago markii aan walaacsanahay? 4) Sideen ula qabsan karaa fikradaheyga welwelka leh? 5) Faa'iidooyinka kala fogaanshaha jirka ee 6 fiit) Sideen u hubiyaa isku xirnaanta bulshada inta lagu jiro cudurkan safmarka ah? 7) La Qabsashada Hubin la'aanta 8) Sidee farsamooyinka foajignaanta iyo nasashada u caawin karaan? Isku soo wada duuboo, kooxdan 7-da kalafadhi ah waxay soo bandhigi doonaan xeelado lagu maareeyo astaamaha walaaca, niyad jabka iyo welwelka sii kordhaya ee la xiriira la qabsiga ku noolaanshaha cudurka safmarka. *Si aad u hesho Adeegyada Shaqada Bulshada, fadlan la xiriir Maamulaha/Maamula-kuxigeenka ee Dugsigaaga ama (905) 527-5092 ext. 2806.*
- **Raadadka Welwelka iyo Murugada:** RAADADKA (U-beddelashada Cilmi-baarista Fecil si loo Hormariyo Noloshada Ardayda) kooxaha waxaa loogu talagalay inay ka caawiyaan carruurteenna iyo dhallinteenna (Fasallada 6aad-12aad) ee la halgama astaamaha dhexdhexaadka ah ee walaaca, welwelka, iyo/ama niyad-jabka iyaga oo baraya hab-dhaqan ku saleysan garashada dabeecadeed (CBT)) iyo xirfadaha fekerka. RAADADKA A + D waxay ujeedadeedu tahay inay ka caawiso carruurta iyo dhalinyarada inay horumariyaan xirfado la-qabsasho oo wax ku ool ah iyo istiraatiijiyado ka caawiya maaraynta shucuurtooda iyo xulashada dabeecadaha waxtarka leh. Kani waa barnaamij 10 asbuuc ah oo laga yaabo in lagu bixiyo si caadi ah iyo/ama qof ahaan, sida tilmaamaha caafimaadka dadweynaha ay oggol yihiin. Carruurta iyo dhallinta ka faa'iideysan karta kooxda ayaa ugu horraynba ku dhib qaba walwalka iyo astaamaha niyadjabka/niyadda oo hoos u dhac ku keenta shaqadooda. Caruurta iyo dhalinyarada xiiseyneysa kaqeybgalka waa inay lahaadaan xoogaa wacyigalin ah halgankooda waxayna ku dhiirigalinayaan inay horumariyaan xirfadahooda laqabsashada. Kulamada waalidiinta ayaa sidoo kale la heli karaa iyada oo qeyb ka ah barnaamijka, si waalidka si fiican u fahmaan niyadda cunugooda iyo dhibaatooyinka walwalka iyo xeeladaha waxtarka leh oo lagu sii wanaajiyo hagaajinta guud ee caafimaadka. Kani waa koox xiran oo waxaan aqbalnaa hada codsiyada. *Si aad u hesho Adeegyada Shaqada Bulshada, Fadlan la xiriir Maamulaha/Maamule kuxigeenka Dugsigaaga ama (905) 527-5092 ext. 2806.*
- **Kooxda Waxqabadka Dhalinyarada (TAG):** TAG waa koox daweynta dhalinyarada (Fasalka 9aad-12aad) oo la dhibtoonaya niyadjab iyo walwal aan diyaar u ahayn inay helaan fursado kale oo daaweyn ah waqtigan. Kooxda waxay ku saleysantahay Daaweynta Dabeecadda Aqoonta (CBT) iyo Daaweynta Dhaqdhaqaaqa Dhaqanka. Ujeeddada kooxda waa in laga caawiyo carruurta iyo dhallinta in ay yareeyaan astaamaha niyadjabka iyo welwelka oo ay kordhiyaan heerkooda waxqabad ee guud, si ay u helaan fursado kale oo daaweyn ah ama aysan mar dambe u baahnayn daaweyn. Kooxdu waxay ku hawlan yihiin fadhiyada waxbarashada, iyo sidoo kale, waxqabadyada bulshada iyo jir ahaaneed. Kani waa koox furan oo tixraacyadu waxay kuu

aqbalayaan si joogto ah. *Si aad u hesho Adeegyada Shaqada Bulshada, please Fadlan la xiriir Maamulaha/Maamula kuxigeenka ee Dugsigaaga ama (905) 527-5092 ext. 2806.*

Kooxaha Bulshada iyo Taageerada ee Waalidiinta/Masuulada/Daryeelayaasha Dadka jinsigooda badalay, labeeb, Jinsigiisa an waafaqsaneyn iyo Su'aal galinta Jinsiga Caruurta iyo Dhalinyarada

- **Kooxda Ka Gudbida Waalidka:** Ka gudbida waa koox bulsho iyo taageero u ah waalidiinta/masuulada /daryeelayaasha Dadka jinsigooda badalay, labeeb, jinsigiisa aan waafaqsaneyn iyo su'aal galinta jinsiga carruurta iyo dhalinyarada. Shirarka kooxda waxaa laqabtaa hal mar/bishii ilaa laba saacadood si loo siiyo fursad lagu wadaago waxyaabaha soo kordha, la waayo iyo su'aalaha ku saabsan aqoonsiga jinsiga canuggaaga, dareensanaanta jinsiga iyo kala guurka kooxda soo dhaweynta ee waalidiinta/daryeelayaasha, iyadoo taageero laga helayo hoolgalayaal khibrad u leh noloshu wuxuu ka shaqeeyaa bulshada trans Hamilton. *Fadlan la xiriir dbyers@hwdsb.on.ca.*

Kooxaha Waalidiinta/Masuulada/Daryeelaha ee ay bixiya Adeegyada Shaqada Bulshada iyo Adeegyada Cilmi-nafsiga

- **Qoysaska Walwalka yar Wadajirkooda (FWLT):** FWLT waa lix kalfadhi oo cadeyn u ah barnaamijka wargalinta waalidinta ee waalidiinta leh xishoodka, xannibaadda, ama carruurta walwalsan. Barnaamijyada waalidnimada waxaa la siiyaa waalidiinta carruurta leh oo kujirta JK-Fasalka 2aad iyo Fasallada 3aad-6aad. Barnaamijku wuxuu ku saleysan yahay xeeladaha Dabeecadda Garashada iyadoo si gaar ah fiiro gaar loogu leeyahay Iska-ilaalinta, Falcelinta Waalidka iyo Walaaca Waalidka. Waalidiintu waxay helaan khibrad wax ku ool ah oo ay ku siinayaan soo bandhigid fiican si ay ugu oggolaadaan carruurtooda inay helaan kalsooni "inay wajahaan cabsidooda" Wixii macluumaad dheeri ah, *fadlan la xiriir FWLT@hwdsb.on.ca.*

Waalidiinta/Masuulada/Daryeelaha Caafimaadka Maskaxda iyo Caafimaadqabka qolka-shaqada ay bixiyaan Adeegyada Shaqada Bulshada iyo Adeegyada Cilmi-nafsiga

- **Caafimaadka Maskaxda iyo Caafimaadqabka - Abuurida Maskax-Caafimaad leh Guriga:** Kulankaan waxaa loogu talagalay inuu ka caawiyo waalidiinta iyo daryeelayaasha inay fahmaan arrimaha la xiriira caafimaadka maskaxda iyo caafimaadqabka carruurta iyo qaangaaryaasha ee guriga iyo dugsiga. Kulankaan wuxuu bixin doonaa aasaaska luuqada guud ee la xiriirta caafimaadka maskaxda, muhiimada aqoonsiga hore ee walaacyada caafimaadka maskaxda, iyo qarrimaha kor u qaada caafimaadqabka. Waxay noqon doontaa dood ku saabsan xeeladaha ay waalidiinta iyo daryeelayaasha ay isticmaali karaan si ay u taageeraan caafimaadka maskaxda iyo caafimaadqabka carruurta iyo dhalinyarada daryeelkooda.
- **Caafimaadka Maskaxda iyo Caafimaadqabka- Yaraanshaha Foojignaanta Cilladaha Firfircoon la'aanta:** Kulankani wuxuu si gaar ah diiradda u saarayaa ADHD (nooca feejignaan la'aanta, nooca firfircoonaanta badan iyo nooca isku dhafan). Cilmi baaris ku saabsan bilowga iyo cilmiga neerfaha ee ADHD ayaa la soo bandhigi doonaa. Dhibaatooyinka kale ee badanaa la xiriira, ama ka dhasha dhanka, ADHD ayaa wax laga qaban doonaa. Xeelado waxtar leh oo waalidiinta iyo daryeelayaasha ku isticmaali karaan guriga ayaa laga wada hadli doonaa.
- **Caafimaadka Maskaxda iyo Caafimaadka - Walaaca:** Kulankaan wuxuu diiradda saarayaa kordhinta fahamka kaqeybgalayaasha ee walwalka. Kaqeybgalayaasha waxay baran doonaan

inay aqoonsadaan calaamadaha iyo astaamaha, fahmaan waxay sameyn karaan si ay u caawiyaan, oo waxay kaqaadaan xeelado qaarkood oo loogu isticmaali karo guriga, iskuulka, iyo bulshada dhexdeeda.

- **Caafimaadka Maskaxda iyo Caafimaadqabka - Niyad jabka:** Kulankaan wuxuu diiradda saarayaa kobcinta fahamka kaqeybgalayaasha ee niyadjabka iyo saameynta uu ku leedahay waxqabadka ardayda iyo guud ahaan caafimaad-qabkooda. Ka qeybgalayaasha waxay ka heli doonaan aqoon kusaabsan calaamadaha iyo astaamaha la xiriira niyadjabka, waxay bartaan sida loo caawiyo, oo waxayna ka qaadaan tixraac waxtar u yeelan doono guriga, dugsiga, iyo bulshada dhexdeeda.

Si aad isu diiwaangeliso ama aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan caafimaadka maskaxda iyo caafimaadqabka qolka-shaqada, fadlan la xiriiir lechapma@hwdsb.on.ca