Agabyada Ardayda Lagu Haggayo Wada Hadalada Colaada Ka Aloosan Wadanka Ukraine

Qoysaska Qaaliga ee PPS,

Xiriirkani waxay daba socdaa fariintii Guddoomiyaha Waxbarashada Dugsiyada Dadweynaha Portland Guerrero uu u diray qoysaska PPS taasi oo ku saabsaneyd dhacdooyinka ka dhacaya hadda Ukraine. Marka aynu ka wada hadlayno xaaladani nasiib daradda ah, waxaan rabnaa inaan idin siino agabyo dheeraad ah oo idinka caawiya sida loo hagayo wada hadalka ardaydiinu raadinaysa iyo gargaar dheeraad ah ee ay u baahan yihiin qoysaskiinu.

Sida Looga Helayo Gargaarka Dugsiga
Dugsi kastaa oo ka mid ah Dugsiyada Dadweynaha Portland(PPS) waxaa ka shaqeeya shaqaale xirfadlayaal ah oo la-taliyaal ah kuwaasi oo loo tababaray inay ka taageeraan dhammaan ardayda waxbarashada iyo fayo-qabka bulsho/shakhsiyeed. Haddii aad jeceshahay inaad kala hadasho qof sida ugu fiican ee loo taageerayo ardaygaaga, fadlan waxaad la xiriirtaa la-taliyaha dugsigaaga adiga oo wacaya telefoonka xafiiska dugsiga. Waxay ku siin karaa taageerada aad u baahan tahay sidoo kale waxay qoyskaaga ku xiri karaan taageero dheeraad ah oo ah dhinaca caafimaadka dhimirka.
Wada Hadalada Khilaafka Ruushka/Ukraine ee ardaygaaga
Tallooyin kooban ee Dr. Harold S. Koplewicz oo Ka Tirsan Machadka Maskaxda Ilmaha

Waxaad Sameysaa:
- Waxa ay caruurtu maqleen, dareenkoodu sida uu yahay, iyo waxa ay u malaynayaan.
- Ka caawi inay muujiyaan dareekooda adiga oo siinaya ballanqaad ah inay nabadgelyo dareemaan.
- Si fiican uga baaraandeg dareenadaasa sidaas darteed waxaad diyaar u noqon kartaa marka ay caruurtaadu kuu baahan tahay.

Waxa ay tahay in aanad sameyn:
- Waa in aanad siin kalsooni aanad bixin karin. Haddii ay ardaydu baqayaan, ha u sheegin, ha u ku oran. “Wax kastaa waxay iska noqonayaan caadi.” Ardayda qaarkood, baqdinta ay baqayaan waa mid dhab ah. Sidaas darteed, waxaad ka caawin kartaa sidii ay u heli lahaayeen dariiqooyin wanaagsan oo looga hadli karo cabsidooda.
- Ha la wadaagi wax badan. Iyaga caruurta yaryar, waxaad ka xadidaa wararka marka aad wada joogtaan. Waxaad caruurta yaryar ka caawisaa inay macno u sameyso waxa ay maqlayaan waxaasi oo ah dariiq ku haboon da’dooda.

Agabyada Bulshada ee nawaaxiga Portland ku nool:
- IRCO Slavic and Eastern European Center: Xarunta Bariga Yurub iyo Isloofaaga ee IRCO (SEEC) waxay u dabaaldegaan, mideeyaan iyada oo la hawlgasho bulshada Bariga Yurub iyo Kala duwanaashaha Isloofaaga Oregon sidii loo hanan lahaa awoodooda ugu sareysa. Waxayna tahay humaaga dhabta ah ee dadka ay u addeegto, Xarunta SEEC waxaa hoggaamiya hoggaamiyaasha bulshada golaha wada tashiga iyo koox shaqaale ah IRCO

oo dhaqano kala gedisan iyo luqado kale gedisan leh. Waxaad kala xiriiri karta: Andrii Nagornyi, Xiriiriyaha Xarunta SEEC iyo Xiriiriyaha Bulshada Isloofaaga IRCO RESJ, seec@irco.org ama waxaad wacdaa telefoonka 971-386-3990. Liistada munaasabadaha bulshada waxaad ka fiirisaa SEEC boggeeda Instagram, @SEEC_IRCO

- Ururada Dhaqanka Ukrainian-American ee OR iyo SW WA - Home | Facebook
- Shaxda Agabyada Caafimaadka Dhimirka ee Bulshada : Tixraac degdeg ah waxaad ka heli kartaa shaxda agabyada. Oo ay ka mid yihiin linkyada shabakadaha, meesha macluumaadka lagala xiriiro, iyo saacadaha hawlgalada.

Maqaalo Ku Caawin Karaya

- Sida ardayda loogala hadlo arrimaha ku saabsan Dagaalka Ruushka-Ukrain 5 Tallo oo yar Ed Week
- Sida caruurta loogala hadlo Dagaalada, Dambiyada, iyo Rabshadaha Common Sense Media
- Kala Hadalka Caruurtaada Arrimaha ku Saabsan Dagaalka VeryWell Family
- U Adkeysiga Waqtiga Dagaalka: Tallooyinka yaryar ee waalidiinta iyo macallimiinta caruurta dugsiga hoose American Psychological Association
- U Adkeysiga Waqtiga Dagaalka: Tallooyinka yaryar ee waalidiinta iyo macallimiinta caruurta dugsiga dhexe American Psychological Association