Ma ku adag tahay inaad wada hadashaan?

Ma dareentaa in xidhiidhku sii xumaanayo. La-talinta qoyska ee Nyköping waxay diyaar u tahay dadka waaweyn ee khibrad u leh:

- Isku dhacyada iyo dooda xidhiidhka
- Dhibaato la xidhiidhid
- Gaalnimo iyo kalsoonidii luntay
- Fikradaha ku saabsan kala-tagga
- Caqabadaha xagga barbaarinta, tusaale ahaan, sababtoo ah waxaad leedahay qaab waalidnimo oo kala duwan ama aad qaadatid mas'uuliyad kala duwan.



Halkan waxaad ka heli doontaa taageero si aad u fahamto, u maamusho oo aad xal ugu hesho. Waxaan soo dhawaynaynaa lammaanaha, qoysaska iyo kuwa doonaya inay keligood yimaadaan.

- Dabcan waxaad dooran kartaa inaad gebi ahaanba qarsoodi noqoto.
- Waxaan ku hoos shaqeynaa sirta saxda ah mana xafidno diiwaan.
- Waxaad heli kartaa turjumaan haddii aad u baahan tahay.

Talada waxaa bixiya ururka daryeelka caafimaadka Sörmland oo ka wakiil ah degmada Nyköping.

Wax badan ka sii akhri oo ballan qabso: nykoping.se/familjeradgivning

Familje rådgivning SÖRMLAND

Vårdförbundet SÖRMLAND

Nyköping