

Helping your child cope with the effects of crime ગુનાની અસરોને પહોંચી વળવામાં તમારા બાળકની મદદ કરવી

આ પત્રિકા વિશે

બાળકોને ગુનાની કેવી રીતે અસર થઈ શકે છે તેની માહિતી આ પત્રિકા આપે છે અને કઈ મદદ મળી શકે છે તે સમજાવે છે. બાળકો, ઘર કે મિલકત ઉપર અને બાળક જાણતું હોય તેવાં લોકો સાથે કરવામાં આવતા ગુના આ પત્રિકામાં આવરી લેવામાં આવ્યા છે. તમારા બાળકને ફરીથી હિંમત આપવા માટે તમે શું કરી શકો અને તેમને ફરીથી સામાન્ય જીવન શરૂ કરવામાં કેવી રીતે મદદ કરી શકો તેવી બાબતો આમાં સૂચવવામાં આવેલી છે. તે વિક્ટિમ સપોર્ટની મફત અને ખાનગી સેવા વિશે માહિતી પણ આપે છે અને મદદનાં બીજાં સ્થાનો પણ તેમાં જણાવેલાં છે.

માતા કે પિતા અથવા કેરર (સંભાળ રાખનાર) તરીકે, તમારા બાળકને તમે સૌથી સારી રીતે જાણો છો અને તમારા બાળકની સમસ્યાઓને પહોંચી વળવાનો અનુભવ તમને સૌથી વધારે હોય છે.

આ પત્રિકા મુખ્યત્વે નાનાં બાળકોના અનુભવો વિશે છે.

વિક્ટિમ સપોર્ટ શું છે?

વિક્ટિમ સપોર્ટ એક રાષ્ટ્રિય ચેરિટી (ધર્માદા સંસ્થા) છે જે ગુનાની અસર પામેલાં લોકો માટે કામ કરે છે. તાલીમ મેળવેલાં સ્વયંસેવકો મફત, ખાનગી ટેકો અને માહિતી પૂરાં પાડે છે. પોલીસ અને બીજી સંસ્થાઓ દ્વારા લોકોને અમારી પાસે મોકલવામાં આવે છે અથવા તેઓ સીધા જ અમારો સંપર્ક કરે છે.

વિક્ટિમ સપોર્ટ ઈંગ્લેન્ડ અને વેઈલ્સની દરેક ક્રિમિનલ કોર્ટમાં વિટનેસ સર્વિસ પણ ચલાવે છે. તાલીમ મેળવેલાં સ્વયંસેવકો ગુનાનો ભોગ બનેલાં લોકો, અને તેમનાં કુટુંબીજનોને લાગણીશીલ ટેકો આપે છે અને તેમને જ્યારે કોર્ટમાં હાજરી આપવી પડે છે ત્યારે કોર્ટની કાર્યવાહી વિશેની વ્યવહારિક માહિતી પૂરી પાડે છે. જો તમને અથવા તમારા બાળકને ગુનાની અસર થઈ હોય, તો તે અનુભવને પહોંચી વળવામાં વિક્ટિમ સપોર્ટ તમને બંનેને મદદ કરી શકે છે.

વિક્ટિમ સપોર્ટ 16 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોને સામાન્ય રીતે તેમનાં માતા કે પિતાની અથવા કેરરની મંજૂરી લઈને જ મળે છે. અમે સમજીએ છીએ કે તમે તમારા બાળકના હિત માટે ચિંતિત છો. તમારા બાળકની સુરક્ષા કરવા માટે વિક્ટિમ સપોર્ટમાં કડક નીતિઓ અને કાર્યપદ્ધતિઓ અમલમાં છે (તેની નકલો વિનંતી કરવાથી મળી શકશે).

અમારી બધી જ સેવાઓ વિશેની વધારે માહિતી અને વધારે ગંભીર ગુનાઓ અંગે નિષ્ણાત મદદ વિશેની વિગતો પણ આ પત્રિકાના અંતમાં આપેલી છે.

ગુનાની અસરો

ગુનાની પ્રતિક્રિયા લોકો અનેક રીતે કરે છે. ગુનાનો ભોગ બનેલાં મોટા ભાગનાં લોકોને થયેલી ઈજા લાંબા ગાળા સુધી નથી રહેતી, તેમ છતાં પુખ્ત વયનાં લોકો અને બાળકો બંનેને ગંભીર રીતે અસર થઈ શકે છે.

ડર, ચિંતા, પોતાનો વાંક હોવાની ભાવના અને ગુસ્સો એવી લાગણીઓમાંની અમુક છે, જે ગુનાને કારણે બાળકો અને પુખ્ત વયનાં લોકો બંનેને થઈ શકે છે. પણ બીજી પણ ઘણી બધી પ્રતિક્રિયાઓ સામાન્ય રીતે થતી હોય છે અને તે થવી સાધારણ છે. ગુનાની અસર છોકરીઓને જેટલી થાય છે એટલા જ છોકરાઓ પણ તેનાથી દુઃખી થાય છે અને એક જ કુટુંબનાં જુદાં જુદાં બાળકોને જુદી જુદી પ્રતિક્રિયા થઈ શકે તેમ છે.

આઘાત, ડર અને તણાવ ગમે તેટલું નાનું બાળક અનુભવી શકે છે. પરંતુ નાનાં બાળકોને શું થયું છે અને જે થાય છે તે શા માટે થાય છે તે સમજવાનું ખાસ કરીને મુશ્કેલ લાગે છે.

ગુનાથી શારીરિક ચિહ્નોની સાથે સાથે લાગણીશીલ ચિહ્નો પણ ઊભાં થઈ શકે છે. તમારું બાળક કદાચ તેને માથાનો દુઃખાવો, પેટમાં દર્દ, ઉલટી અને સામાન્ય દુખાવા અને દર્દો થવાની ફરિયાદ કદાચ કરે. બીજી પ્રતિક્રિયાઓમાં ખાવાની કે ઊંઘવાની તકલીફ, સ્કૂલમાં બરાબર કામ ન કરવું, અંધારાનો ડર લાગવો અથવા બીજાં લોકોને મળવાનું ટાળવું વગેરે હોઈ શકે. આ તકલીફો ગુના સાથે જોડાયેલી છે એવો બાળકો અને તેમની આસપાસનાં લોકોને કદાચ ખ્યાલ ન આવે અથવા તેઓ ના કહે તેવું બની શકે.

તમે તમારા બાળકને કેવી રીતે મદદ કરી શકો

તમારા બાળકને તમે સૌથી સારી રીતે જાણતાં હોવાને કારણે તમારે તમારા બાળકની જરૂરતો વિશે વિચારવાનું અને ગુનો થયા પછીના તેમના વર્તનમાં થયેલા કોઈ ફેરફારો અને તેમની લાગણીઓ વિશે સંવેદનશીલ રહેવાનું અગત્યનું છે. અને જો તમને પણ ગુનાની અસર થઈ હોય, તો એ સમજવાનું કદાચ તમારા માટે પણ મુશ્કેલ હોઈ શકે કે તમને જેવી અસર થઈ હશે તેવી જ અસર તમારા બાળકને કદાચ ન પણ થઈ હોય.

બાળકોને જ્યારે તેમનાં કુટુંબીજનો તરફથી પ્રેમ અને ટેકો મળે છે ત્યારે તેઓ કોઈ પણ દુઃખદ અનુભવમાંથી બહુ જલદી બહાર આવી શકે છે.

તમારા બાળકને ફરીથી હિંમત આપવી

થયું હોય તે બધું માતાપિતાને કે કેરોને કહેવાનું બાળકોને કદાચ મુશ્કેલ લાગી શકે છે. તેમને કદાચ લાગે કે તેઓ તકલીફમાં મૂકાશે, અથવા તેમને કદાચ પોતાનો વાંક હોવાની લાગણી થતી હોય તેવું બની શકે. એટલા માટે તમારા બાળકને એ જણાવવાનું અગત્યનું છે કે તેમણે તમને કહ્યું તે તેમણે બહુ સારું કર્યું. તમારા બાળકને કદાચ એ જાણીને ફરીથી હિંમત મળશે કે તેમની બાઈક કે મોબાઈલ ફોન જતો રહ્યો છે એવી હકીકત કરતાં, તમને તેમની સલામતીની ચિંતા વધારે છે.

તમારા બાળકે જોખમ લીધું હતું, નિયમ તોડ્યો હતો કે બેદરકાર હતું એવું તમને લાગે તો પણ તેનો અર્થ એવો નથી કે તેમની ઉપર હુમલો થાય કે તેમની વસ્તુઓ ચોરી લેવામાં આવે તે યોગ્ય છે.

તમારી પ્રતિક્રિયા કેવી હશે તેની કદાચ તમારા બાળકને વધારે ચિંતા હશે.

તમારે કદાચ તેમને ફરીથી હિંમત આપવાની જરૂર પડશે કે જે બન્યું તેમાં તેમનો વાંક ન હતો. ગુના સામે તમારી જાતનું રક્ષણ કરવા માટે વાજબી પગલાં લેવાં તે રોજિંદા જીવનનો એક ભાગ છે - પણ સાથે સાથે તમારું બાળક તેનો આખો સમય ગુના રોકવાની ચિંતામાં વીતાવે તેવું પણ તમે નહિ ઈચ્છો.

અમુક બાળકો, જ્યારે તૈયાર હોય ત્યારે, જો તમે તેમની સાથે જ્યાં ગુનો બન્યો હતો તે જગ્યાએ પાછાં જાવ તો તેમને કદાચ મદદરૂપ લાગશે. પરંતુ ખોટા સંજોગોમાં આ વિચાર કદાચ ડરાવનારો હોઈ શકે - એટલે ફરી એકવાર તમારા બાળકની જરૂરતો પ્રત્યે સંવેદનશીલ રહો.

વિચાર કરવા જેવી બીજી બાબતો

તમારા બાળકને તેમના જૂના નિયતક્રમમાં કે આદતોમાં ફરી પાછા ગોઠવવા માટે બહુ ઉતાવળ ન કરાવશો. બાળકોને તેમની પોતાની ઝડપે આગળ વધવાની જરૂર હોય છે અને તેમને ધીમે ધીમે તબક્કાવાર પ્રોત્સાહન આપતાં રહેવાનું કદાચ વધારે ઉપયોગી નીવડશે. નવી પ્રવૃત્તિઓ (રમતગમતો, ક્લબો વગેરે) અથવા નવા મિત્રોથી બાળકોને વધારે હકારાત્મક લાગણી થવામાં મદદ થાય છે, પણ ફરી એકવાર બાળકોને તેમની પોતાની ઝડપે આગળ વધવા દેવાનું અત્યંત અગત્યનું છે. ભૂતકાળમાં તમે તમારા બાળકને કેવી રીતે સફળતાપૂર્વક મદદ કરી હતી કે પ્રોત્સાહિત કર્યું હતું તેનો વિચાર કરી જુઓ.

તમને કદાચ લાગશે કે ગુના વિશે તમારા બાળક સાથે વાત કરવાથી પરિસ્થિતિ વધારે બગડી શકે છે. પણ ચૂપ રહેવાથી પણ બાળકોને વિચાર આવે છે કે કોઈ કશું કહેતું કેમ નથી અને તેના લીધે તેઓ વધારે ગૂંચવાઈ કે ડરી જઈ શકે છે.

સમસ્યાને ટાળવાથી સમય જતાં બાળકનો ભય વધી જાય તેવું બની શકે.

બાળકોને કહેવા દો કે તેમને શું થાય છે અને તેમને એ કહો કે તમે તેમની વાત ધ્યાનથી સાંભળો છો. તમારાથી શક્ય તેટલી માહિતી આપવાથી અને તેમના પ્રશ્નોના સાચા જવાબો આપવાથી મદદ થાય છે. જે બન્યું હતું તે વિશે જો તમારું બાળક વાત કરવા માગે, તો તેને કરવા દો.

તમારા બાળકને તેમની લાગણીઓને સ્વીકારવા માટે પુષ્કળ સમય આપો. ફરીથી હિંમત આપવાથી તમારા બાળકને મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં આત્મવિશ્વાસુ બનવામાં મદદ મળશે.

કેટલાંક બાળકોને બની ગયેલી દુઃખદ બાબતો વિશે વાત કરવાનું મુશ્કેલ લાગે છે. તેમને કદાચ તે વિશેનાં ચિત્રો દોરવાનું કે વાર્તાઓ લખવાનું વધારે સહેલું લાગી શકે. આ કરવામાં તેને પ્રોત્સાહિત કરવાથી તેમને મદદ થશે.

તમારા બાળકને જ પૂછી જુઓ કે તેને શેનાથી વધારે સલામતી લાગશે? કદાચ તે એવું કોઈ સૂચન કરે કે જેનો તમે વિચાર ન કર્યો હોય.

તમારા ફેમિલિ ડોક્ટર અથવા હેલ્થ વિઝિટરની સલાહ લેવાથી કદાચ મદદ મળી શકે, ખાસ કરીને તમારા બાળકને તમે મદદ ન કરી શકો તેવી કોઈ ચિંતા કે આરોગ્યની સમસ્યાઓ હોય ત્યારે.

વિક્ટિમ સપોર્ટ કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

અમે તાલીમ પામેલાં સ્વયંસેવક પૂરા પાડી શકીએ, જેમની સાથે તમે ખાનગીમાં વાત કરી શકશો.

સ્વયંસેવક તમને અને તમારા પરિવારને મળીને આ પત્રિકામાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવેલી બાબતો વિશે વિગતવાર વાત કરી શકશે અને ગુનાની અસરને પહોંચી વળવામાં તમારી અને તમારા બાળકની મદદ કરવા માટેના જુદા જુદા રસ્તાઓની ચર્ચા કરી શકશે.

વ્યવહારિક મદદ અને સહાય

તમે ઈચ્છો તો એક સ્વયંસેવક તમારી અને તમારા બાળકની સાથે પોલીસ સ્ટેશને જઈ શકશો. તેઓ તમને સ્કૂલ જેવી બીજી સંસ્થાઓ સાથેની કાર્યવાહીમાં પણ મદદ કરી શકશે. તેઓ તમને પોલીસ અને કોર્ટની કાર્યવાહીઓ, રીપેરકામો, ઈન્શ્યોરન્સ, ઘરની સુરક્ષા અને વળતર જેવી બાબતો વિશે પણ માહિતી આપી શકશે.

કોર્ટમાં મદદ

જો તમારો કેસ કોર્ટમાં જવાનો હોય, તો તે સમજવામાં અને અનુભવનો સામનો કરવામાં વિક્ટિમ સપોર્ટની વિટનેસ સર્વિસ બાળકો, તમને અને અન્ય કુટુંબીજનોને મદદ કરી શકે છે. જો તમારા બાળકે જુબાની આપવાની જરૂર પડે, તો પોલીસ પાસેથી તે અંગેની ખાસ માહિતી સામગ્રી મળી શકશે.

તમારા માટે મદદ

તમારા બાળકને એકલાને જ ટેકાની જરૂર હોય એવું જરૂરી નથી. તમને અને તમારાં અન્ય કુટુંબીજનોને પણ ઘણી સખત લાગણીઓ થતી હોય એવું બની શકે.

અમુક માતાપિતાઓ અથવા કેરરો જે બન્યું હોય તે માટે ખૂબ જ ગુસ્સો અથવા દુઃખ અનુભવતાં હોય છે. બીજાં લોકોને પોતે ઈચ્છતાં હોય તેટલો ટેકો તેમના પોતાના બાળકને આપી શકવાનું મુશ્કેલ લાગી શકે.

તમને બધાંને મદદ કરવા માટે વિક્ટિમ સપોર્ટ હાજર છે.

વિક્ટિમ સપોર્ટનો સંપર્ક કરવો

ગુનાનો ભોગ બનેલાં લોકોને સામાન્ય રીતે પોલીસ અમારો સંપર્ક કરાવી આપે છે. પરંતુ કોઈ પણ વ્યક્તિ અમારો સીધો સંપર્ક પણ કરી શકે છે, પછી તેઓ પોલીસને ગુનાની જાણ કરવા માગતાં હોય કે નહિ. સંપર્ક કરવાની માહિતી અને વિક્ટિમ સપોર્ટલાઈનની વિગતો આ પત્રિકાની પાછળ આપેલી છે.

બીજી સંસ્થાઓ સાથે સંપર્ક

આ પત્રિકામાં પાન 8 ઉપર આપેલી યાદી ઉપરાંત, જો તમને બીજા કોઈ પ્રકારની મદદની જરૂર હશે તો અમારા સ્વયંસેવક અથવા વિક્ટિમ સપોર્ટલાઈન તમને બીજી સંસ્થાઓનો સંપર્ક કરાવી આપી શકશે.

અમુક ખાસ પ્રકારના ગુના માટેની માહિતી

બાળકો ઉપર થતા ગુના

કોઈ પણ બાળક ગુનાનો ભોગ બની શકે છે. બાળકો વિરુદ્ધ થતા કેટલાક સામાન્ય પ્રકારના ગુનાઓમાં ચોરી અથવા લૂંટ, હુમલો, વર્ણભેદી હેરાનગતી અને બુલિઈંગ - ધાકધમકી આપવાનો સમાવેશ થાય છે.

ગુનાનો ભોગ બનેલાં બાળકોને કેટલીકવાર આઘાત લાગે છે, ગુસ્સો આવે છે, બદલો લેવાની ઈચ્છા થાય છે, એકલાં બહાર જતાં ડર લાગે છે, અથવા જે જગ્યાએ હુમલો થયો હોય (જેમાં કદાચ સ્કૂલ પણ હોઈ શકે) ત્યાં પાછા જવાનો ડર લાગે છે.

તેમને કદાચ ઊંઘ ન આવે, અતડાં કે ગુમસુમ બની જાય અથવા આવી રહેલા કોર્ટ કેસ અંગે ચિંતિત બની જાય એવું બની શકે છે.

બુલિઈંગ (ધાકધમકીઓ આપવી)

બુલિઈંગ ઘણું વ્યાપક છે અને તેનાથી ઘણો જ તણાવ પેદા થાય છે. કેટલાંક લોકોને લાગે છે કે બુલિઈંગ ગુનો નથી, કારણ કે તે સામાન્ય રીતે બાળકો દ્વારા બાળકો ઉપર કરવામાં આવે છે. પરંતુ જો બુલિઈંગમાં કરવામાં આવતી કેટલીક વસ્તુઓ પુખ્ત વયનાં લોકોની સાથે પણ કરવામાં આવે (દા.ત. હિંસક હુમલા, ચોરી અને બળજબરીથી પૈસા કઢાવવા), તો તેને મોટા ભાગે ગુનાક્રીય અપરાધ તરીકે માનવામાં આવશે.

બુલિઈંગ ગંભીર છે અને તેને અટકાવવા માટેનાં પગલાં લેવામાં આવે તે અગત્યનું છે. વિક્ટિમ સપોર્ટની ઘણી શાખાઓ અને બીજી ઘણી સંસ્થાઓ પાસેથી મદદ મળી શકે છે (યાદી માટે પાનું 8 જુઓ). દાખલા તરીકે, જો તમે ઈચ્છો તો સ્કૂલમાં તે બાબત વિશે ચર્ચા કરવામાં વિક્ટિમ સપોર્ટના તાલીમ મેળવેલા એક સ્વયંસેવક તમારી મદદ કરી શકે છે.

ઘર અથવા મકાન ઉપર કરવામાં આવતા ગુના

જો કોઈ બાળક ઉપર સીધો જ ગુનો કરવામાં આવ્યો હોય તો તેમને કદાચ ઘણી દેખીતી રીતે અસર થઈ શકે. પરંતુ બાળકો ઘણી વાર આડકતરી રીતે ગુનાનો ભોગ બનતાં હોય છે. આનો અર્થ એ થાય કે તેમને તેમનાં માતાપિતા કે સગાં સામે કરવામાં આવેલા કે તેમની કૌટુંબિક મિલકત વિરુદ્ધ થતા ગુનાની અસર થાય છે. દાખલા તરીકે, કોઈ બાળકને ઘરમાં ચોરી થઈ હોવાની ઘણી ગંભીર અસર થઈ શકે, પછી ચોરી થઈ તે સમયે તેઓ ત્યાં હોય કે ન હોય, કે પછી તેઓ તે સમયે સૂઈ ગયેલાં હોય તો પણ.

ઘરફોડ ચોરીની પ્રતિક્રિયા બાળકો ઘણી જુદી જુદી રીતે કરી શકે છે. કેટલાંકને રાત્રે ડર લાગવા માંડે, ઊંઘમાંથી જાગી જવાય, ખરાબ સપનાં આવે, અંધારાનો કે એકલાં સૂઈ જવાનો ડર લાગે. બીજાં બાળકો કદાચ ઘરમાં ખૂબ જ અસ્વસ્થ બની જાય: તેમને એકલાં મૂકવામાં આવે તો અથવા એકલાં બીજા રૂમોમાં જતાં ડરી જાય; અથવા ચોર ફરી પાછો આવશે તે વાતથી ચિંતિત થઈ જાય તેવું બની શકે. આનાથી બાળકના વર્તન ઉપર અસર પડી શકે છે, તેઓ ઘરની તપાસ કરવા માંડે કે ઘરમાંથી બહાર નીકળવાની ના પડે તેવું બની શકે છે.

ગુનો કેવા સંજોગોમાં થયો હતો તેનાથી ફેર પડી શકે છે - જેમ કે ચોર કેવી રીતે ઘરમાં ઘૂસ્યો હતો, બાળકનો રૂમ ફેંદવામાં આવ્યો હતો કે નહિ, અથવા ચોરી થઈ હોવાની પહેલી ખબર બાળકને પડી હતી કે કેમ.

તમે કરી શકો તેવી વસ્તુઓ

આ બધી એવી વસ્તુઓ છે જે બાળકોને ફરી પાછા ઘરમાં સલામતી અનુભવતાં કરવામાં માતાપિતાઓને ઉપયોગી લાગી છે:

- બાળકને એક પર્સનલ અલાર્મ અથવા ટોચ આપવાથી તેમને કદાચ વધારે સલામતી અથવા તેઓ કાબૂમાં છે એવી ભાવના લાગી શકે.
- રાત્રે એક નાની લાઈટ આખી રાત અથવા તમે જાગતાં હો ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવાથી અંધારાનો ડર ઓછો થવામાં કદાચ મદદ મળી શકે. જો તમારું બાળક આની ઉપર આધાર રાખે એવું તમે ન ઈચ્છતાં હો, તો આને કામચલાઉ ઉપાય તરીકે કરો - તમારા બાળકને ફરી પાછા અંધારામાં સૂવાની ટેવ કદાચ ધીમેધીમે પડશે.
- રેડિયો કે ટેપમાં વાગતા સંગીતથી બાળકને આરામ મળશે અને વધારે શાંતિ લાગશે. બેડરૂમનું બારણું ખુલ્લું રાખવાથી તમારા બાળકને ખબર પડશે કે તેઓ તમને બોલાવી શકે છે અને તેનાથી કદાચ તેમને ફરીથી હિંમત મળશે.
- ઘરમાં સુરક્ષા વધારવામાં કે તે વિશે વાતચીત કરવામાં તમારા બાળકને સાંકળવાથી તેમને સલામતી લાગવામાં મદદ થઈ શકે છે. જો નવાં તાળાં લગાવવામાં આવી રહ્યાં હોય, તો તમારા બાળકને તે જોવા દો. ઘરમાં સુરક્ષા અંગેની સલાહ તમને તમારા સ્થાનિક પોલીસ કાર્ડમ પ્રિવેન્શન ઓફિસરો પાસેથી મળી શકશે.

બાળકો જાણતાં હોય તેવાં લોકો સાથેના ગુના

આ પ્રકારના ગુના ખાસ કરીને મુશ્કેલ હોઈ શકે છે કારણ કે માતાપિતા કે કેરોએ પરિસ્થિતિ અને તેમની પોતાની લાગણીઓની સાથે સાથે બાળકોની લાગણીઓ સાથે પણ કામ પાડવાનું હોય છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે બાળકો તેમની નજીકનાં લોકો - જેમ કે તેમનાં માતા કે પિતા અથવા કેરર સાથે કરવામાં આવતા ગુનાની ઘણી સખત પ્રતિક્રિયાઓ વ્યક્ત કરી શકે છે. ખાસ કરીને તેઓ તેમના સ્વજનની ભલાઈ અને સલામતી અંગે અને તેમની પોતાની સુરક્ષા અંગે પણ ચિંતિત હોઈ શકે.

કુટુંબનાં સભ્યોની વચ્ચે અંદરોઅંદર હિંસા અથવા આક્રમક વર્તનથી બાળકોમાં ખાસ કરીને તણાવ થાય છે.

આવી પરિસ્થિતિઓમાં બાળકોને ઘણી બધી હિંમત આપવાની કદાચ જરૂર પડી શકે છે. બાળકને ચોક્કસપણે શું લાગે છે તે જાણવામાં પૂરતો સમય લો.

શું બન્યું હતું અને તેના પરિણામે શા માટે બીજી બધી વસ્તુઓ બની રહી છે તે સમજવામાં પણ બાળકોને કદાચ ઘણી બધી મદદની જરૂર પડી શકે. દાખલા તરીકે, જો કોઈને ઈજા થઈ હોય અને તે વ્યક્તિ હોસ્પિટલમાં હોય, તો તમારે કદાચ તેમને સમજાવવું પડશે કે હોસ્પિટલ એટલે શું, તે વ્યક્તિને શા માટે કાપા અને ઉઝરડા પડ્યા છે અને હોસ્પિટલમાં લોકો સારા થવા માટે જાય છે તે બધું જ તમારે કદાચ તેમને સમજાવવું પડશે.

બીજા પ્રકારના ગુના અંગે મદદ

તમને કદાચ બીજા, શક્યતઃ વધારે ગંભીર પ્રકારના ગુના વિશે ચિંતા હશે જે આ પત્રિકામાં આવરી લેવામાં આવ્યા નથી.

અમારી પાસે ખાસ તાલીમ મેળવેલા સ્વયંસેવકો છે, જેઓ બળાત્કાર અને જાતીય હુમલા, વર્ષાભેદી હેરાનગતી, કૌટુંબિક હિંસા અને ખૂન અને માનવહત્યા જેવા ગુના સામે પહોંચી વળવામાં મદદ કરી શકે છે.

જો તમને બીજા કોઈના બાળકના હિત અંગે ચિંતા હોય, તો અમે તમને તે વિષયની જવાબદારી ધરાવતી સંસ્થાનો સંપર્ક કરાવી આપી શકીએ છીએ.

બીજી સંસ્થાઓ

એન્ટિ-બુલિયંગ કેમ્પેઇન (Anti-Bullying Campaign)

ફોન: 020 7378 1446

ઈમેઈલ: help@bullying.co.uk

સ્કૂલમાં જે બાળકોને બુલિ કરવામાં આવતાં હોય તેમને અને તેમનાં માતાપિતા તેમજ કેરોને સલાહ આપે છે.

ચાઈલ્ડલાઈન (Childline)

ફોન: 0800 11 11

મફત ફોન 24 કલાકની રાષ્ટ્રિય હેલ્પલાઈન

ચિલ્ડ્રન્સ લીગલ સેન્ટર (Children's Legal Centre)

University of Essex

Wivenhoe Park, Colchester, CO4 3SQ

ફોન: 01206 873 820

ઈમેઈલ: clc@essex.ac.uk

કાનૂની બાબતો ઉપર મફત સલાહ અને માહિતી

સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 10થી બપોરે 12.30 અને બપોરે 2થી 4.30

ક્રિડસ્ટેપ (ક્રિસિસઅપે)

ફોન: 08451 205 204 (કોલની કિંમત સ્થાનિક દરે લેવામાં આવે છે)

બુલિયંગ વિશેની હેલ્પલાઈન અને જાતીય હેરાનગતી, બુલિયંગ અને શિક્ષકો, માતાપિતાઓ અને કેરોની સલામતી વિશે માર્ગદર્શન.

સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 10થી બપોરે 4

એન.એસ.પી.સી.સી. ચાઈલ્ડ પ્રોટેક્શન હેલ્પલાઈન (NSPCC Child Protection Helpline)

ફોન: 0800 800 500

ઈમેઈલ: help@nspcc.org.uk

24 કલાકની મફત ફોનની સેવા, બાળકની હેરાનગતી થવાનું જોખમ હોવાની ચિંતા ધરાવતી કોઈ પણ વ્યક્તિને કાઉન્સેલિંગ, માહિતી અને સલાહ પૂરી પાડે છે.



વિક્ટિમ સપોર્ટની તમારી સ્થાનિક શાખાનો અહીં સંપર્ક કરો

વિક્ટિમ સપોર્ટલાઇન

0845 30 30 900

વિક્ટિમ સપોર્ટ તમને તમારી સ્થાનિક વિક્ટિમ સપોર્ટ શાખાનો સંપર્ક પણ કરાવી આપી શકે છે.

વિક્ટિમ સપોર્ટ દ્વારા પ્રકાશિત
પ્રેસિડેન્ટ એચ.આર.એસ. ધ પ્રિન્સેસ રોયલ

Victim Support National Office, Cranmer House
39 Brixton Road, London SW9 6DZ
ફોન: 020 7735 9166 ફેક્સ: 020 7582 5712
વેબ: www.victimsupport.org

ચેરિટી રજિસ્ટ્રેશન: 298028 કંપની નંબર: 2158780
ઇંગ્લેન્ડમાં રજિસ્ટર્ડ લિમિટેડ બાય ગેરંટી
રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ ઉપર મુજબ.

જાન્યુઆરી 2003