

Helping your child cope with the effects of crime

Caawinta ilmahaaga inuu ka gudbo saameynta denbiga

Wax ku saabsan warqaddaan qoran

Warqaddaan qoran waxay ku siineysaa war ku saabsan sida carruurta uu denbigu u saameyn karo isla markaana waxay sharraxaysaa caawinada la helayo. Denbiyada lagu soo qaaday warqaddaan qoran waxaa ka mid ah kuwa ka dhanka ah carruurta, guriga ama hantida, sidoo kalena ka dhanka ah dadka uu ilmuhu yaqaanno. Waxay soo jeedineysaa waxyaabaha aad sameyn kartid si aad ilmahaaga dib ugu xaqiijisid ugana caawisid inay ka soo kabtaan. Waxay sidoo kale bixineysaa war ku saabsan adeegga bilaashka isla markaana kalsoonida leh ee Taageerada Dhibbanaha waxayna taxaysaa ilaha kale ee caawinada.

Adigoo waalid ama daryeele ah, adigaa ugu aqoon badan ilmahaaga isla markaana u leh khibrad ugu badan ee ay kaga gudbi karaan mashaakil kasta oo ay ilmahaagu qabaan.

Warqaddaan qoran waxay inta badan ku saabsan tahay khibradda carruurta yar yar.

Waa maxay Taageerada Dhibbanuhu?

Victim Support (Taageerada Dhibbanuhu) waa hay'ad samafal oo qaranoo madax bannaan oo loogu talagalay dadka uu denbigu saameeyey. Mutadawiciinta la tababaray ee deegaanku waxay ku deeqayaan war iyo taageero kalsooni leh, oo bilaash ah. Dadka waxaa noo soo dira booliiska iyo ururro kale, ama si toos ah ayey noola soo xiriiraan.

Taageerada Dhibbanuhu waxay sidoo kale ka hawl gelisaa Witness Service (Adeegga Marqaatiga) maxkamad kasta ee denbiyeed oo ku tal Igland iyo Wayles. Mutadawiciin tababaran ayaa dhibbaneyaasha, marqaatiyada iyo qoysaskooda ugu deeqa taageero dareen iyo war camali ah oo ku saabsan qaababka maxkamadda markay xaadirayaan maxkamadda. Haddii adiga ama ilmahaaga uu idin saameeyey denbi, Taageerada Dhibbanaha ayaa labadiinnaba idin caawin karta si aad uga gudubtaan waxaad soo mardeen.

Taageerada Dhibbanuhu caadi ahaan waxay aragtaa oo keliya carruurta ka yar 16 marka uu waalidkoodu ama daryeeluhu oggolaadaan. Waxaan fahamsannahay inay ku khuseyso ilmahaaga samafalkoodu. Taageerada Dhibbanuhu waxay leedahay khiddado waaweyn iyo qaabab diyaar ah si loo ilaaliyo ilmahaaga (nuqullo ayaa la helayaa marka la codsado).

Warar dheeraad ah oo ku saabsan adeegyadeenna oo dhan waxaa lagu bixiyey dhammaadka warqaddaan qoran, marka lagu daro caawino takhasus leh oo loogu talagalay denbiyada aadka u daran.

Saameynada denbiga

Dadku waxay denbiga jawaab uga bixiyaan habab dhowr ah. Inkastoo dhibbaneyaasha intooda badani aysan waxyeello la il darnaan waqti dheer, haddana carruurta iyo dadka waaweyn labaduba waxay ahaan karaan kuwo si daran loo saameeyey.

Cabsi, wel wel, denbiilennimo iyo caro ayaa ah qaar ka mid ah dareennada uu denbigu u keeni karo, carruurta iyo dadka waaweyn labaduba. Laakiin jawaabo kale oo fara badan ayaa xataa caadi ah, isla markaana dabiici ah. Wiilashu waa sida gabdhaha oo kale markuu calolyow denbigu keeno isla markaana carruur kala duwan ee isku qoys ah ayaa laga yaabaa inay si kala duwan jawaab uga bixiyaan.

Ma jiro ilmo aad uga yar inuu dareemo naxdin cabsi leh iyo cidhiidhi. Si kasta ha ahaatee, carruurta da'da yar ayaa laga yaabaa inay ku adkaato inay fahmaan waxa dhacay, iyo sababta ay u dareensan yihiin sida ay yihiin.

Denbigu wuxuu kicin karaa alaamado jidh ahaaneed iyo kuwo dareen ahaaneed intaba. Waxaa laga yaabaa inuu ilmahaagu ka dacwodo madax xanuun, calool xanuun, inuu buko inuu dareemo, iyo xanuunno kale oo guud. Jawaabaha kale ayey ku jiri karaan dhibaatooyin xagga cunno cunidda ama hurdidda kaga yimaada, shaqo iskuul liidata, ka cabsashada mugdiga, ama ka fogaanshada dadka kale. Carruurta, iyo kuwa iyaga ku xeeranba, waxaa laga yaabaa inaysan fahmin ama aysan sheegin in dhibaatooyinkaani ay la xiriiraan denbiga.

Sideed ilmahaaga uga caawin kartaa

Maxaa yeelay adigaa ilmahaaga ugu aqoon badan muhiim ayey adiga kuu tahay inaad ka fekertid baahiyada ilmahaaga iyo inaad ahaatid mid dareen nugul u leh wixii is beddel ah ee ku yimaada akhlaaqdooda iyo dareenkooda denbi ka dib. Isla markaana haddii adigana denbigu ku saameeyo, waxaa laga yaabaa inay kugu adkaato inaad xaqiiqsato in ilmahaaga aan loo saameyn sida adiga lagu saameeyey.

Carruurta si aad u badan u awoodda inay la yimaadaan arrimo leh khibrad dhaawac leh markay haystaan jacaylka iyo taageerada qoyskooda.

Dib ugu xaqiijinta ilmahaaga

Waxaa laga yaabaa inay carruurta ku adkaato inay waalidkood ama daryeeleyaashooda u sheegaan waxyaabaha dhacay. Waxaa laga yaabaa inay u maleeyaan inay u keeni doonto dhibaato, ama inay denbiilennimo dareemaan. Sidaa awgeed waa muhiim inaad ilmahaaga ogeysiisid inaad ku faraxsan tahay inay kuu sheegeen. Ilmahaagu wuxuu markaa si rajo leh u

dareemi doonaa in dib loogu xaqiijiyey inay ogaadaan inaad in ka badan ka wel welsan tahay ammaankooda xaqiiqada ah in, tusaale ahaan, mootadoodii ama telefoonkoodii gacanta la qaatay.

Xataa haddii ay kula tahay inuu ilmahaagu khatar gelayey, isagoo jebinaya sharciga ama aan waxba u aabbo yeeleyn, taas micnaheedu maahan inay mudan yihiin in la weeraro ama waxyaabaha laga xado.

Ilmahaagu waxaa laga yaabaa inuu aad uga wel welsan yahay sida aad uga jawaabi kartid ficilkooda.

Waxaa laga yaabaa inaad u baahatid inaad dib ugu xaqiijisid in waxa dhacay aysan qaladkooda ahayn. Qaadashada tallaabooyin macquul ah si aad naftaada uga ilaalisid denbi waxay ka **mid** tahay nolol maalmeedka – laakiin isla markaana ma dooneysid in ilmahaagu ay waqtigooda oo dhan ku qaataan ka wel welidda ka hortagidda denbiga.

Qaar carruurta ka mid ah waxay u arki doonaan mid caawineysa, marka ay diyaar u noqdaan, haddii aad dib isugu raacdaan oo ku noqotaan meesha uu denbigu ka dhacay. Laakiin xaaladaha qaladka ah dhexdooda tani waxay noqon kartaa fikrad cabsi leh - sidaa awgeed mar kale dareen nugul u lahow baahiyada ilmahaaga.

Arrimaha kale ee tixgelinta la siinayo

Ha isku dayin inaad ilmahaaga kula deg degtid inaad ku celisid khadkoodii ama dabciyadoodii hore. Carruurta waxay u baahan yihiin inay ku saan qaadaan jaan qaad u gaar ah iyo in si tartiib tartiib ah loo dhiirrigeliyo isla markaana marxalado ayaa laga yaabaa inay aad wax u caawiyaan. Hawlo cusub (isboortiga, naadiyo, iwm) ama saaxiibbo cusub ayaa carruurta ka caawin kara inay noqdaan kuwo aad miro dhal u ah, laakiin mar kale, waa nuxur in carruurta loo oggolaado inay horumariyaan jaanqaad iyaga u gaar ah. Ka feker sida aad sida guul leh ugu caawisay ama ilmahaaga u dhiirrigelisay waqtigii la soo dhaafay.

Waxaa laga yaabaa inaad dareentid inaad ilmahaaga kala hadashid in denbigu uu waxyaabaha sii xumeeyo. Laakiin ka aammusiddu waxay ilmaha ku ridi kartaa inay la yaabaan sababta aan waxna looga odhan isla markaana waxaa laga yaabaa inay jahawareeraan ama aad loo cabsi geliyo.

Ka fogaashada mashaakilku waxaa laga yaabaa inay keento in cabsi ay ku korodhto waqti ka waqi.

Carruurta u oggolow inay yidhaahdaan waxa ay dareensan yihiin isla markaana la socodsii inaad dhegeysaneysid iyaga. Adigoo siinaya warka ugu badan ee aad awoodi kartid adigoo isla markaana jawaabaha ugu runta badan ka siinaya su'aalhoodu way caawin kartaa. Haddii ilmahaagu uu noqdo kuwo raba inay ka hadlaan waxa dhacay, u oggolow.

Ilmahaaga sii waqti badan oo ay ugu yimaadaan arrimaha dareenkooda. Dib ugu xaqiijintu waxay ilmahaaga ka caawin doontaa inay kalsooni ka dareemaan xaaladaha adag.

Carruurta qaarkood way ku adkaataa inay ka hadlaan waxyaabaha aan wanaagsaneyn ee dhacay. Waxaa laga yaabaa inay u arkaan inay u sahlan tahay inay sawiraan sawirro ama sheekooyin ka qoraan. In lagu dhiirrigeliyo inay sidaas sameeyaan way caawin doontaa iyaga.

Maxaadan u weydiinnin ilmahaaga waxa iyaga ka yeelaya inay dareemaan kuwo ka nabdoon? Waxaa laga yaabaa inay soo jeedin doonaan wax aadan ka fekerin.

Talo ka helidda takhtarkaaga qoyska ama booqdahaaga caafimaadku waxay noqon kartaa mid caawino leh, gaar ahaan haddii ilmahaaga uu wel wel qabo ama mashaakil caafimaad aadan gacan ka geysan karin.

Sidee Taageerada Dhibbanuhu wax u caawin kartaa

Waxaan ku deeqi karnaa mutadawac la tababaray kaasoo aad si kalsooni leh ula hadli kartid.

Mutadawacu wuu ku arki karaa adiga iyo xubnaha kale ee qoyska si aad u martaan arrimaha lagu soo qaaday warqaddaan qoran aadna uga wada hadashaan habab kala duwan si lagu caawiyo adiga iyo ilmahaaga si aad uga gudubtaan saameynta denbiga.

Caawino camali ah iyo taageero

Mutadawac ayaa adiga iyo ilmahaaga idiin raaci karaa saldhigga booliiska haddii aad sidaas dooneysid. Waxay kaa caawin karaan inaad la mucaamalootid hay'adaha kale, sida iskuullada. Waxay kaloo ku siin karaan war ku saabsan booliiska iyo qaababka maxkamadda, dayactirrada, caymiska, ammaanka guriga iyo magdhowga.

Caawinada marka maxkamadda la joogo

Haddii arrinkaagu uu maxkamad u socdo Adeegga Marqaatiga ee Taageerada Dhibbanuhu wuxuu caawin karaa carruurta, adiga iyo xubnaha kale ee qoyska, si aad u fahamtaan isla markaana uga gudubtaan waxa idin soo maray. Haddii ay dhacdo inuu ilmahaagu u baahdo inuu marqaati noqdo, xirmo war ah waxaa laga helayaa booliiska.

Caawino adiga laguugu talogalay

Waxaa laga yaabaa inuusan ilmahaagu noqon kan keliya ee u baahan taageerada. Labadiinna iyo xubnaha kale ee qoyskaba waxaa laga yaabaa inaad mareysaan dareenno xooggan.

Qaar ka mid ah waalidiinta ama daryeeleyaashu aad ayey u cadhoodaan ama calolyow uga qaadaan wixii dhacay. Kuwa kale waxaa laga yaabaa inay ku adkaato inay noqoto mid taageero u leh ilmahooda sidii ay jeclaan lahaayeenba.

Taageerada Dhibbanuhu waxay u jirtaa inay dhammaantiin idin caawiso.

La xiriiridda Taageerada Dhibbanaha

Dhibbaneyaasha denbiga sida caadiga ah annaga ayuu booliisku nala soo xiriiriyaa. Laakiin qof kasta si toos ah ayuu noola soo xiriiri karaa, haddii ay doonayaan inay soo tebiyaan denbiga iyo haddii kaleba. Warka la xiriiridda, iyo faah faahinta khadka Taageerada Dhibbanaha, waxay ku qoran yihiin bogga u dambeeya ee warqaddaan qoran.

La xiriiridda ururrada kale

Iyo sidoo kale taxanaha ku qoran bogga 8 ee warqaddaan qoran, mutadawiciinteenna ama khadka Taageerada Dhibbanaha ayaa kula xiriirn kara ururrada kale haddii aad u baahan tahay caawino nooc kale ah.

War loogu talagalay noocyo gaar ah ee denbiga

Denbiyada ka dhanka ah carruurta

Ilmo kasta wuxuu noqon karaa dhibbane denbi. Noocyada caadiga ah ee denbiyada carruurta ka dhanka ah waa xatooyada ama dhaca, weerarka, dhibaataynta jinsiyadda ku dhisan iyo af lagaaddeynta.

Carruurta ahaa dhibbaneyaasha denbiyadu waxay mararka qaarkood dareemaan naxdin, cadho, aargoosad rabid, ka cabsasho inay keligood dibedda u baxaan, ama ka cabsasho inay ku noqdaan meeshii uu weerarku ka dhacay (taasoo uu iskuulku ka mid noqon karo).

Waxaa sidoo kale laga yaabaa in ay hurdada dhibaato ka haysato, noqdaan kuwo la jiiday, ama ka wel welsan arrinka maxkamadda ee soo socda.

Af-lagaaddeyn

Af-lagaaddeyntu waa mid baahsan waxay keenta cidhiidhi fara badan. Dadka qaarkood waxay u maleeyaan in af-lagaaddadu aysan denbi ahayn maadaama inta ay carruurta kuwa kale ku sameeyaan. Laakiin haddii dadka waaweyn lagu khasbo qaar ka mid ah waxyaalaha ay af-lagaaddadu khuseyso waxaa badanaa lola dhaqmi doonaa sidii weerar denbiyeed (tusaale weerarro gacan ka hadal, xatooyo iyo meel ka dhac).

Af-lagaaddadu waa mid daran waana muhiim in tallaabo la qaado. Caawino ayaa laga helayaa laamo badan ee Taageerada Dhibbanaha, iyo ururro kale oo badan (eeg bogga 8 si aad u heshid taxane). Tusaale ahaan, mutadawac la tababaray ee Taageerada Dhibbanaha ayaa sameyn kari lahaa, haddii aad dooneysid, waxay kaa caawinayaan inaad arrinka iskuulka ku baraarujisid.

Denbiyada ka dhanka ah guriga ama hantida

Haddii si toos ah denbi ka dhanka ah ilmo la geysto, waxaa laga yaabaa in loo meel mariyo barbar dhig ahaan habab caadi ah. Laakiin carruurto iyagaa si aan toos ahayn u ah dhibbaneyaasha denbiga. Tan macnaheedu waa in uu saameeyo denbiga waalidkood ka dhanka ah ama qaraabooyinkooda, ama hantida qoyska. Tusaale ahaan, ilmo ayaa laga yaabaa inay si daran budhcadnimadu ugu saameeyso guriga, haddii ay halkaa joogeen iyo haddii kaleba, xataa haddii ay hurdeen markii wax dhaceen.

Carruurto waxay habab badan jawaab uga bixin karaan budhcadnimada. Qaar waxay noqdaan ku cabsada habeenkii, hurdadu rabbash ka gasho, riyooyin xun-xun, mugdi ka cabsasho ama ka cabsashada keli seexasho. Kuwa kale ayaa laga yaabaa inay guriga kuwo aan xasillooneyn ku noqdaan: iyagoo ka baqaya inay noqdaan kuwo keligood la isaga tegey ama ka cabsada inay qolalka iskood u aadaan; ama ka wel wela in tuug uu soo noqdo. Tani waxay saameyn kartaa akhlaaqda ilmaha, iyadoo ka yeeleysa inay guriga xulaan ama diidaan inay ka tagaan guriga.

Xaaladaha denbigu is beddel ay sameyn karaan – tusaale, sida uu budhcadku guriga u soo galay, haddii qolka ilmaha wax loo geystay, ama haddii uu ilmuhu ogaaday budhcadnimada.

Waxyaabaha aad sameyn kartid

Kuwaani waa dhammaan waxyaabihii waalidiinta kale ay u arkeen inay gacan ka geysan karaan ka yeelidda ilmaha kuwa dib u dareema inay aad guriga ugu nabdoon yihiin:

- Iyadoo ilmaha la siiyo qaylo dhaaniye shakhsi ahaaneed ama toosh ayaa laga yaabaa inuu siiyo dareen ammaan oo weyn ama koontarool.
- Nalka oo aan habeenkii oo dhan laga demin, ama ilaa iyo intaad sariirta ka aadeysid, ayaa laga yaabaa inay gacan ka geysato yareynta cabsida mugdiga. Haddii aadan dooneyn in ilmahaagu uu kuwaan ku tiirsanaado, ka feker inay leedahay cabbir ku meel gaar ah – ilmahaagu waxaa laga yaabaa inuu u baahdo inuu si tartiib-tartiib ah dib ula qabsado ku hurdidda mugdiga.
-
- Muusiko laga shido raadiyaha ama cajalad ayaa laga yaabaa inay gacan ka geysato inuu ilmuhu xasilo deggenaanna dareemo. Inaan qolka hurdada irriddiisa oo furan u deyso waxay ilmahaaga ogeysiineysaa inay kuu wacan karaan waxay ka caawin kartaa dib u xaqiijin.
-

- Ka qayb gelinta ilmahaaga ka hadlidda ama hagaajinta ammaanka gurigu waxay ku caawin kartaa inay dareemaan ammaan badan. Haddii qufullo cusub guriga lagu rakibayo, u oggolow in ilmahaagu daawado. Waa inaad awooddaa inaad talobixin ku saabsan ammaanka guriga ah ka heshid saraakiisha ka hortagga denbiyada ee booliiska deegaanka.

Denbiyada ka dhanka dadka uu ilmuhu yaqaanno

Denbiga noocan ah wuxuu si gaar ah u ahaan karaa mid adag maadaama ay waalidiinta ama daryeeleyaasha ay tahay inay xaaladda wax ka qabtan iyagoo dareenkooda la macaamilanaya, iyo weliba kuwa ilmaha.

Waxaan ognahay in carruurta ay raddi ficil adag ka bixin karaan denbiyada loo geystay dadka iyaga ku dhow – sida waalid ama daryeele. Si nooc ah ayaa looga yaabaa inay uga murgoodaan kuwa ay jecel yihiin wanaaggooda iyo nabdoonaantooda, isla markaana waxay sidoo kale kaga wel welaan ammaankooda.

Dhaqan gardarro leh ama gacan ka hadal leh oo u dhexeeya xubnaha qoyska ayaa si gaar ah u ah mid cadaadis u leh carruurta.

Waxaa laga yaabaa inay carruurta u baahdaan dib u xaqiijin fara badan xaaladahaan. Waqti sii inaad ogaatid sida dhabta ah ee ilmuhu dareensan yahay.

Waxaa kaloo laga yaabaa inay carruurta u baahdaan caawino fara badan si ay u fahmaan waxa dhacay iyo sababta ay waxyaabo kale u dhacayaan iyagoo taas ka dhashay. Tusaale ahaan, haddii qof uu dhaawacmay uuna isbitaal yaal, waxaa lagaa rabaa inaad u sharraxdid isbitaal waxa uu yahay, sababta uu qofku meelo uga dillaacay ama uga diirmay, iyo in isbitaalku yahay meesha dadku badanaa ay aadaan si wax loogu qabto.

Caawino la iska siiyo noocyada kale ee denbiga

Waxaa laga yaabaa inaad ka wel weshid denbiyo, kale oo laga yaabo inay aad u daran yihiin kuwaasoo aan lagu soo qaadin warqaddaan qoran.

Waxaan leennahay mutadawiciin si gaar ah loo tababaray kuwaasoo bixin kara caawino si wax looga qabto kufsiga iyo weerarrada galmada, dhibaataaynta jinsiga ku dhisan, waxyeellada qoyska, iyo dilka & kama' u dilka.

Haddii aad ka wel welsan tahay samafalka ilmo qof kale, waxaan kula xiriirin karnaa urur ay arrimahaan mas'uuliyad ka saaran tahay.

Ururrada kale

Anti-Bullying Campaign (Ololaha ka Dhanka ah Af-Lagaaddada)

Telefoon: 020 7378 1446

Email: help@bullying.co.uk

Waxay talo siiyaan carruurta lagu af-lagaaddeeyey iskuulka, iyo waalidiintood iyo daryeeleyaasha.

Childline (Khadka ilmaha)

Telefoon: 0800 11 11

Telefoon lacag la'aan ah khadka caawinta qaranka 24-ka saac.

Children's Legal Centre (Xarunta Sharciga Carruurta)

University of Essex

Wivenhoe Park, Colchester, CO4 3SQ

Telefoon: 01206 873 820

Email: clc@essex.ac.uk

Talobixin iyo war lacag la'aan ah oo la iska siiyo arrimaha sharciga.

10-subaxnimo –12.30-duhurnimo iyo 2-duhurnimo –4.30-galabnimo. Isniin ilaa iyo Jimce.

Kidscape (Badbaadinta ilmaha)

Telefoon: 08451 205 204 (wicitaannada waxaa la isaga qaadayaa qiimaha gudaha)

Khadka caawinta af-lagaaddada iyo tusiyeyaasha ku aaddan faraxumeynta galmada, af-lagaaddada iyo nabadda macallimiinta, waalidiinta iyo daryeeleyaasha.

10-subaxnimo – 4-galabnimo Isniin ilaa iyo Jimce.

NSPCC Child Protection Helpline (Khadka ka Dhowrida Ilmaha NSPCC)

Telefoon: 0800 800 500

Email: help@nspcc.org.uk

Adeeg lacag la'aan ah oo 24-saac ah oo bixiya hagid, war iyo talobixin la siinayo qof kasta oo ka wel welsan ilmo qaraka fara xumeyn u saran.

La xiriir laanta Taageerada Dhibbanaha deegaankaaga



Victim Supportline (Khadka Taageerada Dhibbanaha) 0845 30 30 900

Khadka Taageerada Dhibbanahu wuxuu sidoo kale kula xiriirin karaa laanta Taageerada Dhibbanaha deegaankaaga.

Waxaa daabacay Victim Support (Taageerada Dhibbanaha)
Madaxa HRH ee Princess Royal

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

Diiwaan gelinta Hay'adda: 298028 Lambarka Shirkadda: 2158780
Waxaa laga diiwaan geliyey Dammaanadda Xaddidan ee Igland
Xafiiska Diiwaan geliyey sida kore.