

Kala hadlidda carruurtaada dhacdooyinka rabshada leh

Weydii su'aalo, dhagayso fikra-
daha oo noqo jawaab-celiye



City of Westminster

Hordhac

Rabshadaha dadweynaha, shilalka naxdinta leh iyo dhacdooyinka kale ee naxdinta leh waxay ka dhigi karaan shakhsiyaadka, qoysaska iyo bulshada inay dareemaan walwal, cabsi iyo khatar. Dhacdooyinka waxaa loo fasiri karaa siyaabo kala duwan mana ahan in macluumaadka oo dhan la isku halleyn karo.

Si furan uga wada hadalka rabshadaha, gaar ahaan carruurta, iyo ka caawinta inay arkaan falcelintooda inay caadi tahay oo la fahmi karo, waxay gacan ka geysan karaan fududeynta walwalka ku saabsan nabadgelyada shaqsiyeed, waxay ka caawin kartaa inay helaan dareen haqsiyeed kantarool iyo sidoo kale maaraynta wixii welwel ah ee soo kordha.

Halkan waxaa ku yaal talo bixinno waxtar leh oo aad ku bilaabi karto oo aad ku sii wadi karto wada-hadaladaas, oo aad ku helayso caawimaad iyo taageero waqtigeedii la joogo, haddii loo baahdo.

1 Bilow Wadahadalka

Bilow inaad carruurtaada kala hadasho rabshadaha adigoo weydiinaya su'aalo furan oo ku saabsan waxay ogyihiin, waxay fahmayaan iyo sida ay ka dareemayaan dhacdo gaar ah

“Kadib wixii dhacay toddobaadkii hore waxaan ka walwalay adiga. Ma jeceshahay inaad hadasho? ”; “Maxaad u malaynaysaa inay tani udhacday?”

2 La wadaag walaacyadaada shaqsiyeed

Si daacad ah uga hadal dareenkaaga ku saabsan rabshadaha ama dhacdada su'aashu ka jirto. Ula hadal hab ku habboon da'da iyo qaab deggan oo kalsooni leh. Isku day inaad la wadaagin ama aadan degin keliya waxyaabaha aad ka welwelsan tahay oo aad diiradda saarto su'aalaha ilmaha iyo falcelintiisa, xitaa aamusnaanta.

“Tani waxay igu abuurtaa cabsi iyo walwal, sidee ayey kugu dareensiisaa?”

3 Dhiirrigeli oo dhagayso

Ku dhiirrigeli carruurta inay ka hadlaan cabsidooda, walwalkooda iyo waxyaabaha ay ka walaacsan yihiin oo sax dareenkooda adiga oo aan yaraynayn. Caadi ka dhig waxay dareemayaan. U dhagayso si samir leh. Ha isku dayin inaad uga falceliso si toos ah isla markaana ha ku degdegin inaad talo siiso.

**“Waan ku daryeelayaa waxaan diyaar u ahay inaan ku dhagaysto.”
“Waa caadi inaad cadho dareento ama cabsi oo aad ka hesho dareenno isku-dhafan.”**

4 Shakiga ka saar

Sii wad inaad ku qalbi qaboojiso joogitaankaaga iyo taageeradaada. Sii aad uga caawiso dariiqyo gaar ah. Muuji in amniga iyo badqabka ay adiga mudnaanta kuu leeyihiin.

**“Kuma dhici doontid dhibaato; Ma cadhoon doono.”
“Waxay u muuqataa inaad ku jirtid waqti adag. Miyuu jiraa wax aan kaa caawin karo?”**

5 Noqo mid furfuran oo daacad ah

Ka dhig wadahadalka qaar furan. Waa caadi inaad aadan ogaan jawaabaha oo dhan. Xasuusi ilmahaaga in rabshadu aanay caadi ahayn, oo ficillada rabshadaha ahi ay keeni karaan dareeno kuwaas oo xitaa dadka waaweyni ay dhib ku qabaan la tacaalidood. However, waxaad sii wadi doontaa inaad hubiso in qoysku ahaado mid sugan oo aamin ah. Habee doodo ku salaysan baahiyahooda.

“Ma garanayo siday tani u dhacday, laakiin may ahayn inay dhacdo. Waxyaabaha sidanoo kale ah markasta lama sharrixi karo laakiin waa laga hortaginkaraa. Waa muhiim keliya inaan diirada saarno xaqiiqooyinka oo aan sii wadno wadaagista fikradaheenna iyo werwerkeenna. Waxay iga caawin doontaa inaan inagu ilaaliyo amni.”

6 Samee Qorshe Ammaan

Ka caawi carruurtaada aqoonsiga dadka qaangaarka ah ee ay aammini karaan, sida waalidka, daryeelaha, macallinka, shaqaalaha dhalinyarada ama ehelka, ay la hadli karaan haddii ay dareemaan handidaada oo ay ka hadli karaan waxyaabaha saamaynta ku leh. Abuur qorshe la isla-oggol yahay yada oo laga wada-xaajoonayo fikrado sidii ammaanka loo hayn lahaa.

Xooji hababka amaanka ee hadda jira xaafadda, dugsiga iyo meelaha kale ee dadweynaha, tusaale, kordhinta ilaalada booliiska, mashruucyada ilaalada jiiraanka, iwm. Tani waxa kale oo ku jiri kara baritaanka khadadka gargaarka iyo adeegyada taageerada ee ay ku wargelin karaan iyaga oo aan isa-sheegin ama aan caddayn wax macluumaad ah.

“Sideen u hubin karnaa in dhammaan qoyskeennu inagoo nabad ah aan u sameynaa taxaddarka lagama maarmaanka ah?”

“Miyaad ogtahay in boolis dheeraad ah ay waddooyinka joogeen tan iyo markii dhacdada, siday taasi ku dareensiinaysaa? ”

“Ma jiraa qof aad ku kalsoon tahay inaad arintan kala hadasho?”

7 Sii-wad hadalka

Ku ilaali in wadahadaladu noqdaan kuwa socda oo amniga ka dhigo mowduuc guud oo wadahadalada qoyska halkii aad ka falcelin lahayd dhibaatooyinka degdegga ah. Sidoo kale, hagaaji wadahadalada ku salaysan baahida carruurtaada. U fiirso fal-celintooda oo kala hadal markay dareemaan nabadgalyo iyo xasillooni. Isku day inaad dusha ka saarin ka taxaddar goorta aad dhammaynaysid wadahadalka

“Waxaan ka wadahadli karnaa waqti kale. Waxaan isku dayi doonaa oo aan heli doonaa macluumaad dheeraad ah waxaana laga yaabaa inaan ka wadahadli doono. Waad isku dayi kartaa oo waad ila wadaagi kartaa macluumaadka aad hayso sidoo kale?”

8 Ku hay xaaladaha caadi

Dhacdo cabsi leh ayaa carruurta ka dhigi karta inaysan hubin waxa soo socda. Qof kastaa wuxuu dareemaa nabadgalyo markay ogaadaan waxay filayaan. Tan waxaad ku samayn kartaa adiga oo ku xirma nolol maalmeedka caadiga ah ee qoyska sida ugu macquulsan. Ka bilow naftaada.

“Waxaan aadayaa suuqa si aan u helo raashinka toddobaadlaha ah. Waan ogahay in wax xun ay dhaceen, laakiin ma dhacaan marar sidaa darteed waxaan u baahan nahay inaan cabsano marwalba. Ma jeclaan lahayd inaad isoo raacdo?”

9 Taageero dheeraad ah

Xus dabeecadda laga yaabo inay muujiso in ilmahaagu sii wado inuu ku jiro walaacsanaan, sida in aanu rabin inuu dibedda u baxo, cadhoodo ama muran bato, dareemo in xakamayanto ka luntay ama iskiis isu qarinyo ama dafirsan yahay. Haddii aad ka walaacsan tahay hab-dhaqanka ama dabeecadda ilmahaaga, raadso caawimo dheeraad ah, taas oo ka caawin doonta in si fiican u xalliyo. Waxaad la hadli kartaa dugsiga ilmaha ama dhakhtarka (GP). Waxa jiro ilo dheeraad ah onlayn ahaan iyo adeegyo aad is-ahaan u raadraaci karto.

“Waxaan dareemayaa inaad wax badan soo martay. Ma awoodo inaan kuu taageero habka saxda ah ee kuu shaqaynaya. Ma ku caawin karaa si aad u hesho caawinaadda saxda ah?”

10 Ilaali naftaada

Ilaali badqabkaaga. Waxaa laga yaabaa inaad ubaahato qof kale oo weyn oo aad kala hadasho ama raadiso taageero dheeraad ah. Kooxaha taageerada isku faca ah waxay gacan ka geysan karaan lahadalka kuwa kale ee soo marey khibrado la mid ah. Kooxaha iimaanka iyo bulshada ayaa laga yaabaa inay siiyaan xasillooni, hagitaan iyo dammaanad qaad. Hadallada daaweynta ama la-talinta ayaa waliba kaa caawin kara inaad si fiican u maamusho fikradahaaga, dareenkaaga iyo ficiladaada.

Halkaad u aadayso taageero ama macluumaad

Ilaalinta amniga

Gargaarka degdegga ah: 999

Soo sheeg fal-dambiyeedka ama marka qof kale amniigiisu uu khatar u sarraysa ku jiro.

Booliiska: 101

Soo sheeg dambi ama walaac aan degdeg ahayn. Si aad u ogaato kooxdaada deegaanka, qor lambarkaaga boostada ee booliiska ingiriiska.

Cabsi la'aanta: fearless.org/en

Warbixinta qarsoodiga ah ee onlaynka ah ee dambiga ee aan u baahnayn fiiraha booliis oo degdeg ah. Waxaa sidoo kale la heli karaa tarjumaanno.

Joojiyaasha dambiga: 0800 555 111

crimestoppers-uk.org

Samafal madax-bannaan oo u oggolaanaya dadka inay soo sheegaan dambiga 100% si qarsoodi ah. Warbixinta onlaynka ah ayaa waliba macquul ah.

Sarkaalka Dugsiyada Amniga ah:

Sarkaalka booliis oo loo qoondeeyay la shaqaynta iskuulka, waalidiinta iyo waaxyaha kale si looga hortago in dadka dhallin-yarada ah ay noqdaan dhibanayaal ama dambilayaal dambi. Faahfaahinta weydii dugsiya

Kooxda Dhaqancelinta Bulshada ee Westminster:

Kusoo sheeg onlayn: westminster.gov.uk/yourhousing/self-service/report-anti-social-behaviour

Soo sheeg wixii walwal ah ee ku saabsan dhaqanka bulshada ka soo horjeeda, sida buuqa, waxyeelada deegaanka ama burburka hanti, ku cabista wadada ama isticmaalka maandooriyaha, dawarsiga ama howlaha la xiriira dhillooyinka, isticmaalka gaariga waxyeelada leh iwm., kaas oo keenaya cabsi dambi ama ka walaacida amniga bulshada

Kooxda Gelitaanka iyo Qiimaynta: 0207 641 4000

westminster.gov.uk/children-and-family-support

La xiriir kooxda si aad u gaarsiiso welwelka degdegga ah ee ku saabsan ilmaha khatarta ku jira oo taageero dheeraad ah ka hel Adeegyada Carruurta iyo Qoyska.

Tallooyin gaar ah iyo Waxka-qabadyo

NSPCC: 0808 800 5000

help@nspcc.org.uk

Khadka caawinta ee qaran ee ay ka shaqeeyaan khubaro tababarar oo ku siin kara talo khibradeed iyo taageerada waalidiinta iyo daryeelayaasha ka walaacsan ilmaha.

Taageerada Dhibanaha: 0808 168 9111

victimsupport.org

Taageero bilaash ah oo qarsoodi ah oo lagu caawinayo dadka inay ka soo kabtaan waxyeelada dambiyada iyo dhacdooyinka naxdinta leh.

Cutubka Dhiig-miirashada & Burcada Isku-dhafan: 0799 7192 0552

integratedgangsunit@westminster.gov.uk

Adeegga mutadawacnimada ah ee Westminster kaas oo xaqiijinaya kana shaqaynaya dadka nugul iyo ka faa'iidaysiga dhallinyarada da'doodu u dhaxayso 10-24 ee ku lugta leh rabshadaha kooxeed ama kooxaha gaangiska, ama ay saameeyeen dambiyada mindida iyo qaybinta daroogada, si loo wanaajiyo qaab nololeedkooda iyo yaraynta dhacdooyinka rabshadaha dhallinyarada ee halista ah.

Buug-yaraha ku saabsan Talo-siinta iyo Hagitaanka Waalidka iyo Daryeelayaasha ee ku saabsan Xadgudubka Dhallinyarada ee Halista ah, Dambiga Mindida iyo Gaangiska:

westminster.gov.uk/sites/default/files/advice_for_parents_and_guardians_about_gangs.pdf



Badqabka dareen & taageerada Caafimaadka Maskaxda ee carruurta & dadka yaryar

Khadka ilmaha: 0800 1111
childline.org.uk

Khad caawinaad oo bilaash ah oo qarsoodi ah oo loogu talagalay carruurta da'doodu ka yar tahay 19 sanno si loogala hadlo wixii dhib ah ama walwal ah ee ay qabaan, ha weynaato ama ha yaraato.

Kooth: kooth.com

Ajande onlayn ah oo loogu talagalay dadka dhallin-yarada ah ee da'doodu u dhaxayso 11-25 si ay si ammaan ah u helaan taageerada la-taliyayaal tababbaran oo bilaash ah oo qarsoodi ah iyo bulshada isku faca ah.

Shout: U-qor SHOUT lambarkan 85258
giveusashout.org

Adeegga qoraalka qarsoon ee bilaashka ah ee loogu talagalay dadka yaryar ee ku jira dhibaatooyinka shaqsiyeed.

Adeegyo dheeraad ah ayaa laga heli karaa halkan- search3.openobjects.com/mediamanager/biborough/directory/files/knowing_your_mental_health.pdf

Kooxda Taageerada Caafimaadka Maskaxda ee Westminster: 020 7259 8116
mhsteam@bwwmind.org.uk

Taageerada dareenka werwerka, hamiga hooseeya, caqabadaha saaxiibtinimo ama habdhaqan.

Adeegga Ilmaha ee Westminster & Caafimaadka Maskaxda Dhallinyarada (CAMHS): 020 3317 5999
westminstercamhs.cnl@nhs.net

Taageerada caqabadaha caafimaadka maskaxda ee adag iyo helitaanka adeegyada caafimaadka maskaxda ee bulshada.

Taageero loogu talagalay dadka waaweyn iyo qoysaska

Adeegga Macluumaadka Qoyska ee Westminster:
fisd.westminster.gov.uk/kb5/westminster/fis/home.page

Waa adeeg macluumaad eex la'aan ah oo bilaash ah, oo loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha carruurta iyo dhallinyarada da'doodu tahay 19 illaa (illaa 25 sanno kuwa leh baahi dheeraad ah). Tan waxaa ku jira macluumaad, talo iyo hagitaan loogu talagalay wixii taageero dheeraad ah oo aad ugu baahan karto qoyskaaga oo ku saabsan barbaarinta, iskuulada & waxbarashada, arrimaha lacagta, caafimaadka ama adeegyada dhallinyarada.

Kooxo & Barnaamijyo loogu talagalay Waalidka:

Guddiga Magaalada Westminster & iskaashatadu waxay wadaan tiro koox oo bilaash ah iyo taageerada 1: 1 ee loogu talagalay waalidiinta si looga caawiyo hagaajinta xiriirka qoyska. Faahfaahinta kooxahan waxaa laga heli karaa halkan fisd.westminster.gov.uk/kb5/westminster/fis/family.page?familychannel=7

Nolosha Qoysaska ee Westminster: 0207 641 5409
Fatimaa@familylives.org.uk

Waxaa la bartilmaameedsaday wax-ka-qabashada hore iyo taageerada dhibaatooyinka qoysaska la halgamaya burburka qoyska, xiriirada adag iyo habdhaqanka, deynta, iyo caadifadda iyo badqabka maskaxda.

Samaritans: 116 123
samaritans.org

Khadka caawinta qarsoodiga ah ee bilaashka ah ee siiya meel aamin ah oo lagaga wada hadlo wax kasta. Kuma xukumi doonaan, ama kuu sheegi maayaan waxa la sameeyo, kaliya way dhageystaan.

Khadka SANE: 0300 304 7000
sane.org.uk

Taageerada qarsoodiga ah ee qof iyo qof oo loogu talagalay dadka ka weyn 16 sanno, oo loogu talagalay marka caafimaadkaaga maskaxda, ama tan qof aad taqaan, ay adiga ku saamaynayo.

Daaweynta Hadalka/Adeegyada IAPT:

Qiimaynta cilmi-nafsiga ah iyo daawaynta qof kasta oo ka weyn 18 jir kaas oo deggan Westminster ama ka diiwaangashan GP-ga Westminster. Af-celiyayaal ayaa la heli karaa.

Haddii aad ka diiwaangashan tahay GP-ga Westminster (marka laga reebo Queens Park iyo Paddington), la xiriir: **030 3333 0000**; westminster.iapt@nhs.net ama ku buuxi foomka onlayn halkan: talkingtherapies.cnl.nhs.uk

Haddii aad ka diiwaangashan tahay GP-ga Queens Park ama Paddington (oo ay ku jiraan Kensington & Chelsea), la xiriir: 020 3317 4200, cnw-tr.clw@nhs.net ama ku buuxi foomka onlayn halkan: communitylivingwell.co.uk

Taariikhda: Agoosto 2020

Qoraa: Muskaan Khurana
mkhurana@westminster.gov.uk