

If you would like the Parenting Handbook in large print, braille, on audiotape or in another language, please phone 020 7974 1867.

Or you can download a copy in another language at
www.camden.gov.uk/parentinghandbook

إذا كنت تريد الحصول على نسخة من كتاب Parenting Handbook في صورة مطبوعة أو مطبوعة بطريقة برايل أو على شرائط مسجلة أو باللغة العربية، يرجى الاتصال بهاتف رقم: ٠٢٠ ٧٩٧٤ ١٨٦٧. أو يمكنك تحميل نسخة باللغة العربية من الموقع: www.camden.gov.uk/parentinghandbook

আপনি যদি পিতামাতার হস্তপুস্তিকা (Parenting Handbook) টি বড় মুদ্রণ, ব্রেইল, অডিওট্যেপে অথবা বাংলাতে চান, অনুগ্রহ করে 020 7974 1867 নম্বরে ফোন করুন।

অথবা আপনি একটি প্রতিশিপি ডাউনলোডও করতে পারেন এখানে
www.camden.gov.uk/parentinghandbook

اگر مایلید جزوه راهنمای تربیت بچه را به چاپ درشت، بریل، روی نوار صوتی و یا به فارسی دریافت کنید، لطفاً به شماره ٠٢٠ ٧٩٧٤ ١٨٦٧ تلفن کنید. یا اینکه نسخه فارسی آنرا از طریق اینترنت استخراج نمائید:
www.camden.gov.uk/parentinghandbook

Si vous souhaitez recevoir le manuel sur la parentalité en gros caractères, en braille, sur bande audio ou en français, veuillez nous appeler au 020 7974 1867.

Vous pouvez également télécharger une copie de ce document en français à l'adresse www.camden.gov.uk/parentinghandbook

Hadii aad jeceshahay in lagu soo diro Buuga Gacanta ee barbaarinta caruurta oo far wa wayn ku daawacan, Braille, cajul maqal ah, ama ku qoran af-Soomaali, fadlan wac talefoonka ah 020 7974 1867.

Ama koobi af-Soomaali ku qoran ka daalaco halkan:
www.camden.gov.uk/parentinghandbook

আপনকে যদি পিতামাতার হস্তপুস্তিকা (Parenting Handbook) টির বড় মুদ্রণ, ব্রেইল, অডিও টেপের উপরে অথবা সিলেন্টে পাইতে ইচ্ছা করেন, তাহলে অনুগ্রহ করেইলা 020 7974 1867 নম্বরে ফোন করুন।

অথবা আপনকে এককোন প্রতিশিপি ডাউনলোডও কইরতে পারেন এইখান ষিকা
www.camden.gov.uk/parentinghandbook

Camden Safeguarding Children Board
London Borough of Camden
Crowndale Centre
218 Eversholt Street
London NW1 1BD
Telephone 020 7974 6639
www.camden.gov.uk



INVESTOR IN PEOPLE

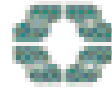
Designed & marketed by Coles McConnell Design, Maidstone. © 2006. Telephone: 01622 685959. www.coles-mcconnell.com



Buuga Gacan-qabsiga Barbaarinta



CAMDEN ANTISOCIAL BEHAVIOUR TEAM



Camden



Horudhac

Ku soodhowow Buuga Gacan-qabsiga ee Camden

Waxaa rajeyneynaa in buugan gacan-qabsiga aad ka hesho fikrado iyo uuna ku siiyo macluumaad kaa caawiya jid talo oo noqon kara mid dhib badan.

Waxaan soo raacinay hay'ado hoosaad iyo kuwa qaran, kuwaasoo taabannaya dhinacayada badan ee barbaarinta.

Koobiyo dheeraad waxaad ka heleysaa maktabada xaafadaada, xafiiska takhtarka iyo umullisada iyo goobaha caafimaadka. Waxaad kaloo ka soo dhaalacan kartaa ama aad ka eegan kartaa mid ku qoran af-Ingriis ama luqado kaleba boggeena oo ah www.camden.gov.uk/parentinghandbook

Buugan gacan-qabsiga waxaa iskaashadey ayadoo caawinaad laga heley hay'ado aqooneed oo kale duwan ee Camden, kuwaasoo isla shaqeeya si ay u hor mariyaan barbaarin la'hubo.

Hay'adahaan badankooda waxaa mata'la gudi hoosaadka ilaalinta carruurta.



Wax yaabab uu ka kooban yahay

Bog



1) Macluumaad guud

Sinaan iyo kala duwanaa Kala duwan iyo simman	4
Barbaarin hubaal iyo qab Dareensi dareen sare	6
Caafimaad iyo badbaado Ammaan ka dhiggida gurigaaga	8
Haynta iyo xanaanada carruurta Sidee baan u sameystaa xul sax ah?	10



2) Baahi kala-duwan

Carruurta ka timid dibada Kuwa ugu soo horeeya waa carruurta – meel ala meesha ay ka yimaadaan	12
Carruurta Itaalka-daran Kaligaaga ma'ihid	14
Carruurta baahan Wadajir ugu shaqeyneyno careerteena	16
Daryeelaha dhalinta Yaa daryeeli?	18



3) Xaaladaha carruurta iskuulka-aanan gaarin

Ha'ruxin cunuga Nidaamyo barasho ee kala-duwan	20
Hurdo aan khatar lahayn Yarenta khatarta dhimashada jifka	22
Caro furka la xooro Goorta ay maalin kasta tahay maalin dhib leh	24
Dhar-baaxa Muranka weyn	26
Sariirta-la'gu-kaadiyo iyo dhibaatooyinka jifka Sideen u caawin karaa cunugeyga?	28
Barashada iyo ciyaarta Barashada iyo ciyaarta door weyn ayay ka ciyaaraan waalidiinta	30
Carruur-ilaaliso Yaan kaga tagi karaa cunugeyga?	32



4) Arrimaha carruurta da' iskuulka

Badbaadada internetka Tig-noolojiyo cusub, dhib duq ah	34
Booc-boocsi Sheekada dhabta	36
Carruurta kali-looga taga Garashada iyo sharciga	38
Ka habowsan Guriga ama iskuulka	40
Ku dul-noolaasho galmo Dhillonimo loo jiid	42
Uurka dhalin-yarada aan qaan-gaarin iyo caafimaadka galmad Sida looga caawiyo si joojiyo in ay dhacdo	44
Si-xun u isticmaalida walxaha Sidee baan u ogaan karaa?	46
Dhalinta rabshada ku jirta Sidee bay u baahsan yihiin?	48



5) Arrimaha waalidiinta

Murugada umusha ka dib Garashada astaamaha	50
Tagri-falka guryaha Sidee bay carruurta u saamaysaa?	52



6) Mas'uuliyad

Cunug miyaad ka welwelsan tahay? Howshayda miyaan ka raacdaa?	54
Ilaalada cunuga Quraafaadka iyo dhabta	56



7) Talefoon waxtar ah

58

“Cunageyga si dhaqso buu wax u
baraneyaa. Igama baahna in aan aniga u
sheego in dadka ay kala-duwan yihiin.
Balse waxaan rabaa in asiga uu garto in
dadka dhan ay wada simman yihiin”



KALA-XIRIIR

Wadanka

• Garaac UK 01302 310123

Gobalka

• Nambarka deg-dega ee jinsi kadeediska 0800 138 1661
(24 saac waa bilaash)

• Ficilka Iska wax u qabsiga ee Camden 020 7284 6550

• Xarunta Habeenka Aasiya ee Hopscotch 020 7388 6200

Sinaan iyo kala duwanaan

Kala duwan iyo simman

- **Cunugaaga waxaa difaacay Sharciga Xaquuqda Aadamiga, Sharciga Takoorka Curyaaminta, Sharciga Xiriirka Jinsiga (Wax laga hagaajiyey) iyo Sharciga Jinsi Takoorka.**
- **Cunugaaga iskuulkiisa weydii sida ay ula macaamiloodaan takoorka iyo noocyada kala duwan ee takri-falida, iyo weydii in ay wax gaaga sheegaan sharciyadahooda.**
- **Kooxo taageero, kooxaha waalidiinta iyo ururo kale oo caawini kara in ay kuu sharaxaan u sinnaanta cunugaaga.**

Kala duwanaan

Kala duwanaansha dhamaan waxa uu ku saabsan yahay kala duwanaan. Dhamaanteenu waan kala duwan nahay: sida qaab ahaan, bulsho, dhaqan iyo jinsi ahaan. Kala duwanaanshaha micnaheedu waa kala-gaddisnaan; waxay micnaheedu tahay dhaqan nashaad aho qani ah. Balse shaqsi waliba ma qiimeeyo taa iyo mana dhowro bulshooyinkaas kala duwan. Takoorku maa goorta adiga laguula dhaqmo si ka duwan sababtuna looga dhigo adiga qofka aad tahay oo kaliya. Waxaad takoorka kala kulmi kartaa shaqsiyaad ama ganacsato, adeeg, hay'ad ama xitaa iskuul. Dhamaanteena waxaan xaq u lee nahay in aan helno xishmeyn, fursado simman iyo cadaalad, sidaas-awgeed waxaa UK ka jira sharciyo ka hortaga nooc kasta oo takoor ah. Hadii aad dareensan tahay in adiga ama cunugaaga aad la kulanteen takoor, waxaad caawimaad ka heleysaa maamul-Gobalkaedkaaga, ururadaaha kale ee Wadanka iyo nidaadka sharci.

Midab kala-sooc

Mahad waxaa iska leh Xeerka Xiriirada Jinsiga 2000 (dib loo-hagaajiyay), dhamaan goobaha bulshada waxaa saaran wajibaad cad ah oo ay joojiyaan midab kala-sooca sharci-darada ah iyo in ay u horseedaan fursado simman iyo xiriiro wanaagsan ee dadka madowga ah iyo bulshooyinka laga tirade badan yahay. Tani waxay ka kooban tahay sida iskuulada, sida-awgeed manhajka iyo waxbarashada iskuuladeena waa in ay mummaag u noqdaan jinsiyadaha kala-duwan iyo waa in ay la haato jid cad ah ee sida howsha loo qabto, loona warbixiyo iyo lagana illaaliyo dhacdadaha midab-takoorka.

Bayr-khaniis

Waxaan ku noolnahay wadan bulshadiisa kala duwan tahay oo ku jiraan khaniisad, khaniis, kuwa labada jinsiba u galmooda iyo labeeb marka waa in aan soo dhaweynaa kala-duwanaanshaha ayna ka muuqataa dhamaan adeegyadaheena. Ma'aha mid la'ogolaan karo in halbeeg qofna laga dhigto si kadeed iyo midab kala takoor loogu sameeyo sababna looga dhigo jinsiyadooda ama jinsiyada waalidiintooda, kuwa ay dareelaan ama xubnaha qooskooda. Barashada galmada ee iskuuladeena waxay caawineysaa dhalaankeena si ay u fahmaan iyo ay ku xishmeeyaan jinsiga qofkasta.

Itaal-la'aan

Sharciga Takoorka Curyaanka ee 1995 waxa uu leeyahay waa mid sharciga ka soo horjeeda in qofkasta oo adeeg bixiya (taasoo iskuulada iyo goobaha ganacsigana ku jiraan) in ay takoor ku sameeyaan dadka itaalka daran ayna ula dhaqmaan si ka duwan kuwa itaalka leh sababna uga dhigaan itaal-daradooda. Sidoo kale taasi micnaheedu waa in ay si macquul ah dib u habeeyaan adeegyadooda si dadka itaal-ka daran u isticmaalaan.

Xaqiraada raga-iyo-dumarka

Xaqiraadu waxay ku timaadaa fikradaha laga aaminsan yahay raga iyo dumarka doorarka ya ka ciyaaraan. Xaqiraada raga-iyo-dumarka guryaha, goobaha bulshada iyo shaqooyinka ayaa lagala kulmaa. Taasi waxay u hogaamineysaa noocyo dhibaato kala duwan ama kadeedi maskax. Sharciga Kala-takoorka Jinsiga ayaa jira si u siiyo qaab-dhismeed sharci oo uu jinsiyadaha u horseeda sinnaan.

“Saaxiibadeyda qaar ka mid ah waxay ka cabadaan in waalidiintooda ay ka mashquulsan yihiin. Balse hooyadeydu way fiican tahay – markasta waxay heshaa fursad ay noogula hadasho waxyaabo iyo anagana na dareensiiso in aan nahay kuwa gaar ah. Waan ogahay in aan kala hadalo wax kasta”



KALA-XIRIIR

Wadanka

• Fikradaha Dhalaanka 020 7336 8445

• Qadka-waalidka Iyo 0808 800 2222

• Ururka Xanuunada Cunitaanka 0845 634 7650

Gobalka

• Taliyahaaga caafimaad, kalkaaliyaha iskuulka ama Takhtarkaaga

Barbaarin hubaal iyo qab

Dareensi dareen sare

- Carruurtu waxay u baahan yihiin in la dareensiyo aamin-qab, jaceyl iyo qiimeyn – tani waa aassaaska qabka iyo kalsooniga.
- Garashada iyo ammaanka ficillada wanaagsan ayaa ah jidka ugu wanaagsan ee tussinta dareenka wanaagsan ee sida cunugaaga u dhaqmo.
- Waaqici kanoqo waxaabaha aad ka fillan karto cunugaaga.
- Waalidiinta iyo daryeelaha waxay u baahan yihiin in ay wada shaqeeyaan iyo ayna la'haadaan sharciyo isku mid ah.
- Cunugaaga dhegeyso iyo waana la hadal.
- Waxyaabaha aad labadiinana jeceshahiina isla sameeya – woqti isla qaata.

Barbaarin hubaal ah

Barbaarinta hubaal waa dibad uga soo saarka kartida fiican ee cunugaaga adigoo dhegeysta iyo garashada, ammaanka iyo dhiiri-gelinta waxyaabaha u qabanaayo, adigoo garanaaya iyo adigoo ku abaal-marinaaya dabcigiisa wanaagsan iyo adigoo isla sameeya waxyaabaha labadiinaba aad jeceshihiin. Tani waxay aassaas u noqoneysaa kalsoonida woqti dheer socon doonta iyo kalsooni-qab.

Adigoo is dhahaya wax caabi, badanaaba way sahlan tahay in aad farta ku tilmaanto waxyaabaha cunuga ka qaldan iyo in aad iska ilowdo in aad garato wax yaabaha saxda ah ee cunuga uu sameeyo. Marka aad tani sameyso, waxaad dareenkaaga siineysaa waxyaabaha qaladka ah ee uu cunugaaga sameeyo, halka aad dareenkaaga siin la hayd goorta wax fiican ee aad adiga rabto uu sameeyo. Tani waxay daciifinaysaa xariirka aad la leedahay cunugaaga.

Dareen qabka wanaagsan waa difaaca ugu wanaagsan ee ciyaalka kale cunugaaga ka difaaca. Nidaamyo kala duwan ayaad u isticmaali kartaa in aad dareensiiso dareen wanaagsan. U noqo hormuud wanaagsan, sii natiijo-celin wanaagsan, garo iyo cunugaaga ka caawi hadii ay ammin sanyihiin waxyaabo aannan ahayn run iyo u noqo dhexdhexaad iyo si macaan ula dhaqan. Dareensi dareen wanaagsan!

Dhalin-yarada waa in ay bartaan si ay u sameysan la'haayeen go'aanadooda iyo madaxbanaaniga ka gaaraan walidiintooda. Go'aanadooda markasta ma noqdo sida kaaga oo kale. Xiisadna taasi ayaa sabab u ah in ay caadi noqoto. Loolamadaada dooro iyo qaarna

iska sii daa! Noqo saaxiib iyo taageere iyo ulla socodsii in aad iskaga socotay iyo markastana aad rabto in aad wada hadashaan. Wel-welka ugu weyn ee dhalin-yarta haysata waxa ay tahay in xaaladaha ay marayaan ay yihiin kuwa iska caadi ah. Xasuusnow in aad siiso macluumaadyo xaaladaha ay marayaan ay ku dabaqi karaan sida isbedelka ku yimid jirkooda iyo xaqiiji in isbedelka jirkooda haysta uu yahay mid caadi ah.

Ladnaan iyo caafimaad-qab

In aad ladnaan iyo caafimaad ku sii heyso cunugaaga waa wax waalidiin badani ay sameeyaan ayagoo xitta aanan u baahnayn in ay ka fakkiraan. Hadii ay noqoto in aad u sheegto cunugaaga in ilkaha uu cadiyo ama in ay jirkooda nadiifiyaan, adiga waxaa tahay isha ugu muhiimsan ee uu cunuga uu ka helo macluumaad iyo talo iyo aad u noqota mid door-weyn ka ciyaara.

Cunida waa mid qeyb muhiim ka ciyaarta noloshu. Cunugaaga ku adkee in uu cuno raashiin caafimaadeysan. Tani micnaheedu ma'aha in loo diido raashiinka ayagu jecelyihiin. Cunutaanka caafimaad waa cuntada kala duwan, iskuna dheeli tiran iyo ka helida cuntooyinka kala-duwan. Carruurta yar badanaaba ma cunnayaan cuntooyin qaar iyo dhalinta-yarna sidoo kale waxay maraan marxalad cunto ku xiiseeyan worqti yar. Dhibaatooyinka cuntada qaar waa mid qatar ah hadii aad calaamado qatar ah aragto, waxii talo ah Kala-xiriir dhaqaatiirta caafimaadka.

“ Inta Joe uu san dhalan ka hor, marnaba kama fakkari jirin sheeyada meelaha aan uga tago. Maalmahanna wax kasta waxa guryaha yaala waxay u eg yihiin wax qatar ah. Waxaan dareemaa in aan u baahannahay in aan meel kasta u raaco. Shaleyto wuxuu qolkeyga jifka ka helay kaniinigeysa xanuunka wuxuuna u dhawaaday in uu liqqo. Si dhaqso ah ayay taasi ku dhacday ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Bulshada Boqortooyo ee Ka-hortaga Shillalka (RoSPA) 0121 248 2000
- Ka-hortaga Shillalka Carruurta 020 7608 3828
- NHS Qatka Caawimaada Cabida 0800 1690 169 (7 subaxnimo ilaa iyo 11 habeenimo)

Gobalka

- La-hadal dhaqtarka cafimaadka ama ummillisada

Caafimaad iyo badbaado

Ammaan ka dhiggida gurigaaga

- Carruurta ma'garannayaan waxa qatarta ah iyo waxii kale.
- Ilmaha iyo carruurta waxay wax ku bartaan ayagoo sahaminaaya waxyaabaha yaala agagaaradooda.
- Ka qaad wax kasta ee qatar keeni kara ee yaala gurigaaga.
- Illaali cunugaaga iyo ka illaali waxyaabaha qatarta ah.
- Goorta ay da' hore jiraan wax uga sheeg ammaanka.

Barashada dunidooda ku saabsan

Ilmaha iyo carruurta yar waxay aduunyadoodu ku bartaan waxyaabaha ay ishoodu qabaneysu iyo waxyaabaha ay taabtaan. Tani micnaheedu waa, sida ugu dhaqsaha badan ay wax u karaan, way gargaaran doonaan, wax alla waxay arkaanna way taabanayaan iyo weyna soo qabsanayaan. Waxay rabaan in ay wax kasta ogaadaan iyo waxay u baahan yihiin taxadir iyo si hannaan ah looga caawiyo waxyaabaha qatarta ah iyo waxyaabaha ay u baahan yihiin in ay ka fogaadaan. Qaylada ama garaaca carruurta ma barto badbaadada. Waxaaba laga yaabaa in ay u keento in ay ka baqaan albaabka ama fuurnada.

Shillalka badanaaba wuxuu ka dhacaa guryaha iyo tani ayaa sabab u ah muhiimada loo baahan yahay in la ogaado in gurigaaga yahay mid qoyska oo dhan ay ku badbaadaan, gaar-ahaan carruurta yar-yar.

Waxyaabaha qatarta ee guryaha yaala

- Hubi in dhammaan daawooyinka meel lagu xiro, ee ka fog. Markaad qaadaneysidna kala fogow cunugaaga si cunuga uusan u koobiyeen.
- Qollalka sida kushiinada waa meel waxyaabo qatar ah ka buuxda marka waa in ay noqotaa goob sideedaba laga xiran tahay ama laga dhigo goob badbaadaysan ayadoo la isticmaalo qalabyo badbaadi.
- Carruurtaada ayagoo nabad ah maku xaffid sanyihiin guriga dhexdiisa? Silsilada amniga ee albaabka hore meel fog matahay, cunug aad u firfircoon xitaa?

- Gargaarashada iyo fiir-fiirashada waa qeybta ugu muhiimsan ee koritaanka. Isha ku hey carruurtaada yar, gaar-ahaan fiilooyinka iyo daloolka bareesada korontada.
- Kataxadir xaywaanadaha guriga lagu rabeeyo markay cunuga ka ag-dhowyihiin. Xaywaanaadka tababaran iyo kuwa dabecad wanaagsanba ayaa ku soo noqon kara.
- Hubi in biraha, surfadaha iyo cabitaanada kulul ka fog yihiin meelaha carruurta gaaraan.
- Gurigaaga boor ayaa ka buuxda marka tani waxay keeni kartaa in ay cunugaaga ku kiciso xasaasiyada (sida neefta). Isku da'ay sida in gurigaaga aad ka dhigto goob aan boor la'hey.
- Qiiqa sigaarka la neefsado waxa uu u daran yahay caafimaadka carruurta. Way dhaabaceysaa qiiqa iyo cabitaanka sigaarka aad cabeyso waxay ku dhiiri gellinneysaa in ay ayagana sigaar cabaan goorta ay weynaadaan.
- Boonbalada carruurtana ka fiiri tilmaamaha ammaanka. Ka illaali in cunugaaga uusan ku ciyaarin boobalooyinka aan ku habooneen da'diisa, gaar-ahaan hadii ay ka kooban tahay qeybo yar-yar oo cunuga dhunjin kara ama ku mergan kara.

“ Iyorew wuxuu ku jiraa todobo, iyo aad baan uga taxadira in aan ku booqdo iyo kala hadlo baahidiisa naadigiisa ee uu tago iskuulka kadib. Tani micnaheedu waa in maalintii oo dhan aan hada aan shaqeyn karo anigoo ogsoon in baahidiisa oo dhan daboolan tahay iyo in uu joogo meeli aammin ah. Waxa uu sameystay saaxiibo badan: carruur kaliyana ayna aheyn balse xitaa xubnaha shaqaalaha. Waan istariixi karaa hada waxaanna qabsan karaa waxyaabaha aan u baahannahay in aan sameeyo. Noloshu hada aad bay iigu sahlan tahay ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

OfSTED qatka cabashooyinka 0845 601 4772

Gobalka

• Camden Billowga Hubaasha:

- Euston 020 7974 8934

- Highgate iyo Kentish Town 020 7692 4255

- Kentish Town 020 7974 8961

- Kilburn Priory 020 7974 5080

- King's Cross iyo Holborn 020 7974 0907

• Bilowga Guriga ee Camden 020 7424 1603

• Adeegyada Macluumaadka Carruurta 020 7974 1679

Email-ka: cis@camden.gov.uk

• Ilaalinta iyo Daryeelka Bulshada ee Camden 020 7974 6666

Haynta iyo xanaanada carruurta

Sidee baan u sameystaa xul sax ah?

- **Dhammaan xanaanadaha carruurta ee ka diibaan gelsan Engliyo waa in ay buuxiyaan waxyaabaha dowladu dejisay.**
- **Macluudka Adeega Carruurta ee Camden waxaa ku qoran liis naadiyadaha iskuulka-kadib, meelaha carruurta ku ciyaarto iyo carruurta meelaha ay woqtiga ku qaataan oo diibaan galsan.**

Ciyaalka-dadka-hayya

Ciyaalka-dadka-hayya waxay guryahoodu ku illaaliyaan carruurta. Waxay ka diibaan gel sinyihiin OfSTED iyo sanad kastana waa la kormeeraa. Badanaaba Ciyaalka-dadka-hayya saacadahooda ay shaqeeyaan waa kuwa baddadalmi kara. Waxay ciyaalka siiyaan ciyaar iyo goob ay waxkubartaan. Ciyaalka-dadka-hayyina midkasta wuu ka duban yahay kan kale, sidaa-awgeed raadi mid qooskaaga u qalma. Ciyaalka-dadka-hayya qaar waxa ay ka mid yihiin shabakad. Kuwaasi waxay ku hashiyeen in ay buuxiyaan heerar tayyadeed iyo qaarna waxay bixiyaan waxbarashada hore ee cunuga oo rasmi ah. Macluumaad dheeraad ah Kala-xiriir Macluumaadka Adeega Carruurta.

Xanaanadaha Carruurta ee Maalmaha

Xanaanadaha carruurta ee maalmaha ayaa ah goob loogu tala galay carruurta da'dodu ka yartahay shan eena waa maalinta oo dhan. Adeegyadaha xanaanada bulshada, ururrada iska-wax-uqabsiga, shirkadaha gaarka ah, shaqsiyaatka, ganacsatada iyo kooxaha bulshada ayaa ka shaqeysan kara. Way diibaan gelsin yihiin waxaana kormeera OfSTED.

Dugsiyadaha barbaradka

Dugsiyadaha barbaradka waxaa loogu talagaley carruurta da'doodu u dhaxeeyo sedex ilaa iyo shan. Kulamadooduna badanaaba kama dheeraado in ka badan afar saacadood. Badankoodana waxaa socodsiiya kooxo waalidiin oo lasocda hal ama laba shaqaale lacag qaata.

Naadiyada Iskuulada-kadib

Naadiyada iskuulka-kadib waxay bixiyaan ciyaar iyo kulamadaha xanaanada carruurta waa kuwa u dhaxeeya afar ilaa iyo 13 sano. Waxaa jira naadiyo khuraac, naadiyo iskuul-kadib iyo ciyaaraha fasaxyada. Waxaa sanadkiiba mar kormeera OfSTED.

Hadii uu cunugaaga u dhaxeeyo sedex iyo afar, waxaa suurto gal ah in ay heli karaan goob xannaano oo maalin-nus oo bilaash ah. Waxbarashada hore iyo fasalada xanaanada carruurta badanaaba waxay furan yihiin inta lagu jiro woqtiga muddada. Carruurta waxaa lageyn karaa maalintii oo dhan ama woqti-nus ah oo kaliya. Macluumaad dheeraad Kala-xiriir xaruntaada sanadaha hore.

Haynta gaarka

Haynta gaarka ah aad buu kaga duwan yahay kuwa ay bixiyaan gudiyada Gobalka ayagoo u ogolaada daryeelayaasha. Tani waxay dhacdaa goorta cunug da'diisu ka yartahay 16 la hayo mudo ka badan 28 maalmood ayna hayaan dadweyn aysan waalidkii aheyn ama ula dhalan taasina dhameeyaan waalidka iyo kuwa daryeela. Hadii aad ku fakireyso in cunugaaga ku hayso daryeele gaar ah ama adigaba aad noqoto daryeele gaar ah, tan ugu horeyso aad u baahan tahay in aad sameyso waa in aad la xiriirto Illaalada Camden iyo Daryeelka Bulsho. Sharci ahaan, Camden waa in ay ogolaataa. Daryeelahaan gaarka ah waxay u baahan doonaan macluumaad badan oo ku saabsan cunugaaga (sida taariikhda caafimaadkiisa) iyo Illaalada Camden iyo Daryeelka Bulsho ayaa foom ku siinaysa oo taa kaa caawisa. Waalid ahaan, adigaa mar kasta mas'uuliyad buuxda ku saaran tahay. Waa in aad ka war heysaa daryeelaha gaarka ah iyo waa in aad qeybaha muhiimka ah ee nolosha cunugaaga qaadaa.

“ Jalil waa gabadha ina adeertay. Ina adeertay waa la diley, sidaa awgeed Jalil aniga ayaa u soo kaxeeyay UK. Lix sano kaliya ayay ku jirtaa balse dhibaatooyin aad u badan ayay soo martay. Aniga ayaa mas'uuliyadeedu isaaran tahay in dhibaataadaasi markale aysan ku dhicin. Illaah baan ugu mahdineyaa in ay jiraan dad aad u fiican oo diyaar u ah in ay na caawiyaan ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Mashruucyada Xanaanada Bulshada 020 7604 4404
emailka: theaccordcentre@btconnect.com

Gobalka

- Connexions 020 7388 8091
- Ficilka Iska wax u qabsiga ee Camden 020 7284 6550
- Xarunta Habeenka Aasiya ee Hopscotch 020 7388 6200

Carruurta ka timid dibada

Kuwa ugu soo horeeya waa carruurta – meel ala meesha ay ka yimaadaan

- Carruurta dibada ka timaada waa carruur marka ugu horeysa – ayadoon la eeginba xaaladahooda siyaasadeed ama sharci.
- Carruurta dibada ka timaada ee aan lala socon, ama kuwa la socda dad aan waalidkooda ahayn, gaar ahaan waa kuwa dayacan.

Kor u hadal

Carruurta dibada ka timaada waa carruur marka ugu horeysa – ayadoon la eeginba xaaladahooda siyaasadeed ama sharci. Carruurta dibada ka timaada ee aan lala socon, ama kuwa la socda dad aan waalidkooda ahayn, gaar ahaan waa kuwa dayacan. Hadii aad xanaaneyso canug ka yimid dibada, caawimaad waad heli kartaa si aad u hubiso in uu helo daryeel iyo waxbarasho wanaagsan. Waa in aad u hadashaa cunugaaga. Carruurta dibada ka timaada dhaqana nolosha Camden ayay ku tanaadiyaan iyo waa in aan soo dhaweynaa, anagoona u fiirineyn jinsi, diin ama halkay ka soo jeedaan.

Waakan aniga!

Tiro badan oo carruur ayaa timaada wadankan maalin kasta oo ka timaada dibadaha. Badankooda waa kuwa raadinaya magan galyo ama qaxooti ka cararaca qatar ka socota wadamadooda. Waxay isla wada socon karaan waalidkooda, dad isla dhasheen ama saaxiib, ama kaligooda ayaa socda. Si alla si ay xaaladahoodu tahayba, Camden waxay diyaar u tahay in ay daryeesho. Kooxo u shaqeeya bulshada, shaqaale caafimaad, macalimiin iyo daryeelayaal ayaa dhamaan diyaar ugu ah in ay siyaan adeegyo kala duwan ee ay ku soo dhaweyaan xaafadeena. Balse waxaan caawin karnaa kaliya hadii aan aragno cunuga. Hadii aad xanaaneyneyso ubad ka yimid dibada, mas'uuliyada ugu horeysa ee ku saaran waa in aad la socodsiiisaa llaalinta iyo Daryeelka Bulshada ee Camden. Wax alla waxay xaaladaada, xaalada waalidiinta cunuga tahayba, cunuga ayaa soo hormara.

Billowga fiican

Sii cunuga loo siiyo billow ugu fiican, shaqaalaha xanaaneynta ee Camden waxay u baahan yihiin in ay dhamaantooda bartaan. Dadka la shaqeeya carruurta waxay xiiseeyaan halka ay ka soo jeedaan, khibradahooda, reerahooda iyo baahida gaarka ah ee ay lahaan karaan. Taakhaatiirteena carruurta oo dhan way ku soo dhaweyaan Adeegyada

Caafimaadka Qaran ee bilaashka ah iyo weyna ku farax sanyihiin in ay baaraan. Shaqaalaha gaarka ah ee waxbarashada waxay diyaar u yihiin carruurtaada oo kale. Waxay kuu raadin doonaan iskuulka cunugaaga u fiican iyo adigana kula shaqeeya, macalimiinta iyo shaqaalaha daryeelka waxay ka caawin doonaan in sameystaan saaxiibo iyo ayna bilaabaan qibrado waxbarasho ee wanaagsan. Sida caadiga ah, shaqaalaha daryeelka dantooda waa in ay fahmaan dhaqamada waxyaabaha ay door bidaan iyo in ay ka saaraan is-afgaradwaaga ka yimaada luqadaha si ay adiga iyo cunugaagaba ay idin dareensiyaan kalsooni iyo sida ugu dhaqsaha badanna idin dareensiyaan xasilnaan.

Laga caawiyo in ay reystaan

Carruur badankeed markay UK yimaadaan ma'faraxsana. In aad gurigaaga iyo reerkaagaba uga soo tagto safar waa arrin murugo leh. Carruur qaar waxay ka soo baxsadeen dagaal ama rabshado aad u xun iyo qaarna waxayba la kulmeen waxyaabo aad u xun. Adigu waxaa laga yaabaa in aad xitaa ogaan Karin, balse shaqaalaha tawabaran ee Camden waxay kuu qabanayaan dhamaan caawimaad kasta ee aad uga baahan tahay si ay kaaga caawiyaan cunuga aad daryeelayso in ay ku iloobaan murugadooda iyo in ay helaan jid ay ugu bogsadaan xanuun kasta ee korkoodu ku jiro.

Ka war qab

Hadii aad masuul ka tahay cunug laga keenay dibada uusanna heysan noocyada daryeelka ee aan soo magacawney, si dhaqso ah ula xiriiir midkooda ku qoran boga ka soo horjeeda. Carruurta oo dhan waa kuwa gaar ah, balse qaar waxay u baahan yihiin daryeel dheeri oo gaar ah.

“Goortaan ogaaday in Josie uu noqday curyaan, ma’ogeyn sida aan taa ula qabsan doono. Marnaba kuma fakirin in taa kaligeyga aan sameyn karo. Si dhakhso ah ayaa waxaan ku ogaaday in aanan u baahneyn in aan kaligii ahaado”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Si toos ah ula xiriir NHS 0845 4647
- Qatka Caawimaada Daryeelka 0808 808 7777
- Ururka Qaranka ee Carruurta Dhegoolka 01924 898 749 Gobalka
- Adeega Macluumaadka Carruurta 020 7974 1679 emailka: cis@camden.gov.uk
- Kooxda Carruurta Curyaanka ee Camden 020 7974 4844
- Baahida Waxbarashada Gaarka ee Camden 020 7974 4530 emailka: gen.enquiries@camden.gov.uk
- Carruurta London 020 7530 4833 ama 020 7520 0405 (oo ku taala Xaruunta Carruurta ee Greenland Road)
- Xarunta Carruurta ee Greenland Road 020 7530 4820
- Qoos isku xir 020 7608 8700 Qadka Caawinaada 0808 808 3555 Talefoonka-qoraalka 0808 808 3556
- Xarunta Habeenka Aasiya ee Hopscotch 020 7388 6200
- Connexions 020 7388 8091

Carruurta Itaalka-daran

Kaligaaga ma'ihid

- **Curyaanimada waxay saameysaa 15% dadka UK degan ee inta ay noolyihiin.**
- **Cunugaaga waxaa dhowra Sharciga Takoorka Curyaanimada.**
- **Dowlada, Gudigaaga Gobalka iyo madaxda waxbarashada iyo caafimaadka ayaa diyaar kuula ah in ay ku caawiyaan.**
- **Waxaa laga yaabaa in aad hesho caawinaad lacag oo kaacawisa si aad u daryeesho cunugaaga.**
- **Kooxo taageero, kooxo waalidiin iyo ururo kale ayaa jiraan in ay kaacaawiyaan si aad ula qabsato.**

Taageero iyo talo

Hadii cunugaaga itaal-daro ay haysato, mustaqbalka wuxuu kuula muuqdaa in uu dhabti adag tahay: kaligood kaliya ma'aha, xitaa adiga. Kalmada "curyaannimo" waxay dabooshaa xaalado aad u kala duwab, iyo waxaa loo maleeyaa in 15% dadka degan UK ay yihiin dad qaba nooc kamid ah curyaanimada in ay cimrigooda noolyihiin. Xusuusnow, in adiga iyo cunugaagaba aadan ahayn dad kali ah.

Dowlada, gudigaaga Gobalka madaxda waxbarashada iyo kuwa caafimaadka waxay bixiyaan manfacyo kala duwan, gobo, taageero iyo talo oo ay siiyaan dadka itaalka-daran iyo kuwa daryeela.

Difaaca sharciga

Cunugaaga waxaa difaaca sharciga. Sharciga Takoorka Curyaanimada waxa uu leeyahay sharciga ma'waafaqsana in qofkasta oo adeeg bixiya (sida iskuulada, goobaha ganacsiga iyo ururada) in si ka duban ama ka Gobalkaeya ula dhaqmaan dadka curyaanka ah sababna uga dhigaan itaal-daradooda. Sharcigaas wuxuu leeyahay xitaa in kuwa adeegyada bixiya ay dadka curyaanka ah u sameeyaan hagaajin suurto gal ah sida adeegyadoodu ay u noqoto mid curyaanta suurto gal uga dhigi karto in ay isticmaalaan. Tani waxay ka kooban tahay sida jidadka ama musqulaha curyaaminta.

Caafimaadka

Takhtarkaaga iyo adeegyada caafimaadka Wadanka ayaa ku siin doona caawimaad iyo talo si aad u ogaato iyo aadna u qiimeeyso itaal-darada cunugaaga. Waxay kaa caawin doonaan sida aad u qorsheen lahayd

daaweynta, qalabka iyo daryeelka caafimaad ee cunugaaga u baahan doono.

Manaafacaadyada

Manaafacyo badan ayaad heli kartaa oo kaa caawiya qarashyada kaaga baxa daryeelka cunugaaga. Waxaa ka mid ah Gunnada Curyaanka Noolaha, Gunnada Daryeelaha iyo qarashka dheeraadka ah ee kaa caawiya guryaha. Ha'illoobin daaweynta ilkaha oo bilaash ah iyo daawadaha lasoo gato, caawimaadka qarashka okiyaalaha iyo mar qaarkood qarashka socdaalka isbitaalka, raashiinka iskuulka, iyo xitaa uma baahnid in aad bixisho cinshuurta jidka.

Waxbarashada

Waxay ku xiran tahay nooc curyaanimada, cunugaaga waxaa laga yaabaa in ay faa'ido u tahay in uu aado iskuul gaar (goob gaar ahaan loogu tala galey oo isla'eg baahidiisa waxbarasho) ama iskuulada caadiga ah, ayadoo taageero dheeraad oo gaar ah la siiyo. Madaxa gudigaaga gobalka iyo kuwa bixiya adeegyada caafimaad ayaa kaa caawini kara waxbarashada gaarka ah ee cunugaaga uu u baahan yahay iyo ayaga ayaa heleya waxbarashada ku haboon cunugaaga.

“ Markasta waxaan rabi jirey in aan ahaado hooyo fiican balse aad bay u adkeyd in taasi waxkasta laga sare mariyo. Ugu danbeyntii waxaan heley caawimaad manna ammineysid isbedelka taas ii sameysey. Aad baan ugu farax sannahay meesha fog ee aan kawada nimmid. Qoos ayaanu wada nahay markale ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

• NSPCC 0808 800 5000

Gobalka

• Ilaalinta iyo Daryeelka Bulshada ee Camden 020 7974 6666

• Qoosaska Bar-kulansan 020 7974 4258

• Takhtarkaaga caafimaad ama iskuulka cunugaaga

Carruurta baahan

Wadajir ugu shaqeyneyno careerteena

- Carruurta waxay xaq u leeyihiin in ay helaan waxyaabaha aassaasiga ah iyo waana in laga difaacaa takro-falka iyo daayaca.
- Mararka qaarkood waalidiinta iyo daryeelayaasha waxay u baahan yihiin caawimaad si ay carruurta si wanaagsan ugu daryeelaan.
- Carruurta sababo badan ayay “baahi” u qabi karaan.
- Daryeelaha adeegyada bulshada waxay isu keenaan cunuga, waalidiinta ama daryeelayaasha iyo dhamaan kuwa bixiya adeegyada la xiriira si ay goor hore arrimaha u kala saaraan.
- Waalidiinta iyo daryeelayaasha waa in ay markasta yiraahdaan haa ka hor inta macluumaadka ayna wadaagin shaqaalaha (hadii cunuga qatar uu ku jiro mooyee).

Waa kuwee ‘carruurta baahida u qabta’?

Nooc kasta oo carruur iyo qoosas ayaa waxay la kulmaan dhibaatooyin kala duwan oo markaasi ay u baahan yihiin caawimaad si loo hubiyo in ay badbaado iyo taageeraba qabaan. Dhibaataada waxay ka imman kartaa curyaanimada ama qoosas kala tagey, ama dhibaatooyin ka yimid oo wajahada waalidiin badan ayagoo ka jawaabaya baahida isbadbadasha ee cunugooda. Caawimaadaan waxay ka imman kartaa ururo kala duwan, sidaa-awgeed Nidaamka iyo Sharciyada Carruurta Baahan ee Camden waxay isu keenaan ururadahaan oo dhan. Hadafkuna waa si loo helo baahida carruurta iyo qoosaskooda oo ku nool bulshadeena ka hor inta dhibaataada aynu khalkhal isku bedelin.

Sida ay uwada shaqeyso dhamaan

Goorta shaqaalaha aad adiga wada xiriirtaan uu ogaado in aad u baahan tahay caawimo si aad u dabooشو baahid cunugaaga, ayaga ayaa waxay kaala hadli doonaan sida ay kuu caawin lahaayeen. Hadii ay hay’adoodu ku siin karin adeega saxda ah ama talo, waxay ku weydiin doonaan ogolaanshahaaga hadii si ay hayad kale u weydiyaan caawinaad. Hadii hayaddo badan u baahnaato in ay arrintaan go’aan ka wada gaaraan, waxay issugu yeeri doonaan kullanka. Adigana waa lagugu casuumi doonaa kullanka waxaana lagaa taagerayaa in aad fakirkaaga la wadaagto. Kulankan, adiga, cunugaaga iyo wakiiladaha kala socda hayadaha si mideysan ayay waxay uwada shaqeyn doonaan si arrintaan horey ugu socoto oona lagaa caawiyo dhibaataada shaqsiyadeed. Qorshooyinka kasoo baxa

shirarka kolamadan waa la qoraa iyo woqti lagu heshiyay dhexdeeda ayaa muraajaco lagu sameyaa.

Ahmiyad-lasiiyaya Qooska

Adiga iyo cunugaagaba wada-tashi buuxa la’idin la’sameeyay iyo waxaana la idinku dhiiri geliyay in aad aad timaado kulan kasta ee loo qabta xaaladaada. Sarcii-ahaan, macluumaadyada dhan ee ku saabsan qooskaaga si sir ah ayaa lala dhaqmayaa. Si macluumaad loo wada qeybsado waxaa loo baahan yahay ogolaanshahaaga, hadii ay dhibaatooyin qatar oo cunugaaga soofood saartay mooyee. Woqti kasta, adiga iyo cunugaaga waxaad xaq u leedihiin in aad soo jeedisaan aragtadiina iyo in lagu micneeyo waxkasta ee aad dooneysid.

Xariir la’samee

Nidaamyada iyo Sharciyada Carruurta Baahan waxay diyaar u yihiin in ay caawiyaan carruurta iyo qoosaskooda. Hadii aad isleedahay in cunugaaga baahi ka heyso, xasuusnow adiga kaligaa ma’ihid. Laxiriir adigoo isticmaalaya macluumaadyada laguugu siiyay bogga kasoo horjeedka ama lahadal takhtarka ama iskuulka cunugaaga.

“ Ayada waxa ma’oran, balse waan garanaayay Jessie illaalinta uu illaaliyo ay saameyn ku yeelanaysay. Balse sidee baan u daryeelaa gabadheyda hadiiba ayadu daryeesho aniga iyo walaalka ee ka yar? Talefoonno baan dirsadey kadib waxaan ogaaday in aan waalid fiican noqon karo xitaa anigoo xanuun kayga qaba ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Qatka-daryeelka 020 8514 1177
- Qatka wereysiga manfacyada ee dadka itaalkadaran 0800 882 200
- Daryeelada UK 0808 808 7777

Gobalka

- Mashruuca Daryeelada Dhalinta ee Camden 020 7424 1600/02
- Qoosaska Bar-kulansan 020 7974 4258
- Xarunta Talada 25s' Kayar ee Camden 020 7974 4595

Daryeelaha dhalinta

Yaa daryeeli?

- **Daryeelayaasha % Sedex waa daryeelayaal dhalin yar.**
- **Daryeelayaasha shantiiba mid ayaa seega iskuul sabtuna tahay doorkoda dareel.**
- **Dhalinta daryeelayaasha waxaa illaaliya Sharciga Carruurta ee 1989, Sharciga (Ogaanshaha iyo Adeegyada) Daryeelayaasha ee 1995 iyo Sharciga Carruurta Itaalka-daran iyo Daryeelayaasha ee 2000.**
- **Gudigaaga caafimaadka iyo mas'uuliyiinta ayaa diyaar kuu ah in aay ku caawiyaan mar alla markay dhib idin soo food saarto.**
- **Waxaa jirta noocyo kala duwan oo taageero oo adiga iyo cunugaaba ka caawiya si cunugaaga uu ula qabsan lahaa daryoolkooda.**
- **Waad daryeelayaasha dhalinta daryeesha! Sidaa awgeed xiriir la samee kooxaha taageerida iyo ururada diyaar kuula ah in ay ku caawiyaan.**

Doorka daryeelka

Dad badan ayaa guryahooda dhexdiisa jooga u baahan daryeel gaar ah. Waxaa laga yaabaa in ay xanuun sanyihiin, itaal-daro ama waayeenimo heyso, ama waxaa suurto gal ah in ay dhibaatooyin muqaadaraad ama alkuhul haysato. Daryeel kaga timaada xubin qooska ka mid ah waa caawinno.

Marka ay daryeelaha uu yahay cunug ama dhalin yar, aad bay muhiim u tahay in la'hubiyo in ayaguna ay heleyyaan taageero, waxaa aad muhiim u ah in ayaga dhib uusan ka heysan daryeelka ay siinayaan. Arimahaan u sheeg iskuulka cunugaaga, adeegyada daryeelka bulsho iyo takhtarkaaga. Adiga kaligaaga ma'aha in aad iskaga dulqaadado: waxay adiga iyo cunugaagaba ku siin karaan caawimaada iyo taageerida aad u baahan tihiiin.

Waxbarasho

Ma'rabtaa in cunugaaga iskuulka ku fiicnaado. Badanaaba dhalinta daryeelayaasha waxay keenaan natiijo fiican balse baaritaan la sameeyay ayaa muujinaya in daryeelka saameyn xun ku yeelan kara waxbarashada cunuga. Si tan loo joojiyo, waa muhiim in cunugaaga iskuulkiisa loo sheego doorkooda daryeel. Marka tani waxay sababaysaa in ay

cunugaaga helo caawimaada dheeraad hadii loo baahdo si ay u gartaan iyo ayna u taageeraan.

Caafimaad

Marar qaarkooda daryeelayaasha dhalinta yar aad ayay uga mashquuli karaan daryeelka kuwa kale ayaga ayaa markaa illooba in ay naftooda daryeelaan, marka iyaga ayaa xanuunsada, iskubuuqa ama murgooda. Sida ugu wanaagsan ee looga hortago tani waa in caawimaad laga helaa takhtarka ama kalkaaliyada iskuulka. La'socodsii wax kasta ee dhacaya sida ay kuu siyaan caawimaada iyo talada labadiina adiga iyo cunugaagaba u baahan tihiiin.

Taageer dheeraad

Gudigaaga ayaa taageer siin kara daryeeralaha. Taageerada waxay noqon kartaa fasaxyo gaar ah ee la siyo daryeelaha iyo adeegyo taageer oo siyaad ah ee si gooni ah ugu baahan yahay. Waxaa kaloo jira hayado badan Gobalka iyo kuwa qaranka kuwa oo loo sameeyay in ay caawiyaan daryeelayaasha dhalinta yar iyo waalidiintooda.

“Goorta Angela ahaan jirtey cunug yar, waxaan u maleyn jirey in aan hayn karo. Markasta way ooyn jirtey. Aad baan ugu daalay waxna ii shaqeyn waa. Waxaan dareemay in aan dareemay dareen guuldaro. Aad ayay ugu carooday: Mar waxaan rabay in aan ruxruxo si ay qaylada u joojiso. Marna ma’ogeyn inta ay taa dhaabici kareysor”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Qatka-waalidka Iyo 0808 800 2222
- Qatka NHS (24 saac) 0845 4647
- CRY-SIS 08451 228 669

Gobalka

- Laxiriir takhtarkaaga kusoo booqda ama takhtar

Ha'ruxin cunuga

Nidaamyo barasho ee kala-duwan

- Siyaabo kala duwan ayaa jira oo lala macaamiloodo ilmo ooyaya.
- Ha'ruxini cunug sababkasta ha jirtee.
- Ruxida badanaaba waxaa dhilaya qofka weyn oo dareensan fara-ka-baxShax.
- Ruxida waxay sababi kartaa waxyeelo aadan arki karin.
- Ruxida waxay sababi kartaa waxyeelo daa'inta.
- Kaligaa ha'dhibtoon: kuwa kale weydii taageero.

Waa maxay sababta dadka ilmaha uruxruxaan?

Badanaaba carruurta waxaa la'ruxuxaa goorta ay waalidka ama daryeelaha dareensan yahay in wax waliba gacmahiisa ka baxayaan: goorta aynan joojineyn oohinta sababtoo ah dhibaato quudin darteed ama calool-xanuun ama jirooyin kale. Ilmo caadi ah badanaaba waxay ooyaan markay ugu yartahay laba saacadood. Hadii ilmaha dhibaato siyaadaha uu qabo, in badan ayay ooyaan tanina waxay noqon kartaa dhibaato weyn. Tobonkii ilmo mid ayaa si aad ah u ooya tanina waxay walidiin badan u arkaan in ay tahay mid ku adag in loo adkeysto.

Waalidiin badani ma'oga inta dhaawac ruxida ugeysan karto cunug yar. Walidiinta iyo daryeelayaasha sabar badan aanan lahayn waxaa laga yaabaa in ay aad uga xanaajiso iyo waxayna u bahadan tahay in ay cunuga ruxruxaan.

Ciyaarta qiyaaska daranna sidoo kale way dhaabi kartaa sida ruxruxa oo kale. Marnaba ha'ruxruxin cunug yar ama haka laalaadinin gacmaha ama lugaha.

Siyaabaha loo xaliyo ilmo ooynaaya

Oohinta waa siyaabaha ay ilmaha oo dhan sameeyaan si ay u hibiyaan in waxyaabaha ay u baahan yihiin oo aasaasiga ah ay helaan. Waxaa laga yaabaa in ay ayagu baahan yihiin, harraadsan yihiin, kaligii yihiin ama u baahan yihiin in laga bedelo xifaayada. Oohinta gef adigu samey ama gef ilmaha sameeyeen ma'aha.

Waakan qaar ka mid ah siyaabaha aad ku xalineyso:

- Inta aadan waxba sameyn tiri ilaa iyo toban iyo woqti sii naftaada si aad u degto.

- Ku fakir in aad cunugaaga sii masaasad.
- Hab-sii iyo xabadka saar cunugaaga. Si aad cunugaaga jirkaaga ugu soo dhowso waxaad isticmaali kartaa kan ilmaha laga qaado, kaasoo ilmaha dejiya.
- Bax oo soo socodsii ama gaari ku wad si u caawiyo in ay seexdaan.
- Woqtiyada dhibaata jirto isticmaal qatka-caawinaada.
- Qolka dibada ugaga bax woqti-yar (balse hubi in aad meesha u dhowdahay).
- Qof kale weydii in uu xoogaa kaa qabto.

Waa maxay dhaawaca uu sababi karo ruxruxa?

Ruxruxida cunuga waxa uu sababi karaa dhimasho ama mudo in badan maskaxda gaarsiin karta dhaawac. Calaamada ruxruxa ilmaha waa dhaabac dhaca goorta cunuga la ruxruxo si madaxiisa ama madaxeeda si dhaqso ah horey iyo gadaal uga liic-liicado. Awooda kani kusocodo wuxuu jeexi karaa xididaha dhiiga oo maskaxda iyo gungummada madaxa isku xirta. Sababta tani u dhacdo waxa weeye cunuga yar muruqyadooda qoorta ma aha mid si fiican oo adag u qaban karta qoortooda. Dhaawac aad u qatarsan ayuu keeni karaa ruxruxida, waloo waalidka uusan u maleyneyn in taa dhici karto. Marnaba ha ruxruxin ilmahaaga ama sabab kasta ha jirtee cunug ha ruxruxin.

“Waalid kastoo cusub waa in ay u noqotaa argagaxo. Balse waxaan ku mahdineyaa tilmaamo yar oo sahlan, hada dhammaanteena si fiican oo aayar baynu u hurudnaa ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Qatka NHS 0845 4647 (24 saac)
- Xanaanada CRUSE Bereavement 01628 670 0410 Gobalka
- Adeega la taliyaha caafimaadkaaga, takhtarka ama umulisada

Hurdo aan khatar lahayn

Yarenta khatarta dhimashada jiiifka

- Markasta dhabar u seexi ilmahaaga oo cagta sariirta Gobalka u marsii.
- Ilmaha kuma fiicna in ay heer-kulkooda joogto ka dhigaan, sidaa-awgeed hubi ini ay kuleyl siyaado ama qabow siyaado ah aysan noqon.
- Meel ammaan oo badbaadsan dhig sariirta ilmahaaga.
- Qaaca ka fogaan ilmahaaga.
- Ilmahaaga hala seexan salootada, gaar-ahaan hadii aad sigaar cabaysay, qamro cabaysay ama aad qaadaneysay muqaadaraad.

'Dhabar u seexi'

Hadii shaqaalaha caafimaadka kugu oran maahane, ilmahaaga markasta waa in aad dhabarka u jifisaa. Tani waxaa lagu ogaaday in ay tahay mid aad ugu muhiimsan badbaadadooda inta ay hurdaan. Marnaba ilmahaaga yayna ku hurdin ayagoo ku tiirsan barkin, salooto ama kursi, iyo qofna ha u ogolaan in ay jiftaan inta ay hayaan ilmahaaga. Daraasaad dhowaan lagu sameeyay wadanka Mareykanka ayaa waxaa uu leeyahay in carruurta kuwa ku isticmaala masaasada ilmaha goorta ay hurdayyaan ayaa ah kuwa si weyn u yareeya dhimashada sariirta.

Goobta ugu ammaansan

Sariir xasillan oo si fiican loo qorsheeyay oo qolkaaga ku jirta ayaa ah goobta ugu ammaansan in ilmahaaga seexdaan lixda bil ee ugu soo horeysa. Mid sahlan oo habeysan ka dhig, ha'isticmaalin joodiro balaastiig, caag, shabaga carruurta, sheeg wax reeba, sariir soo laabanta ama jeex maro kasta ama wax socda oo kasta oo ilmahaaga qabsan karo. Joodiraha waa in uu ahaadaa mid adag, siman ahna nadiif iyo leh goodadka sariirta lagu fidiyo ee biyo-celi oo ammaan ah. Joodiraha ku dabool go' nadiif ah wana hubi in aysan jirin meel joodiraha u dhaxeeya oo daloolan iyo dhinacyada sariirta, si ilmahaaga uga dhicin ama u qabsannin.

Heer-kul

Ilmaha aad bay u kululaan karaan, taasoo lagu ogyahay in ay qeyb ka ciyaarto dhimashada sariirta. Isku day heerkulka qolka aan aad ku joojiso inta u dhaxeysa 16 ilaa iyo 20 degri sentigarade. Ha isticmaalin buste, kubeerto ama barkin ilaa ilmahaaga ka gaaro hal sano. Bedelkeed, ilmahaaga sii hal good go' oo qafiif ah ama go'a sariirta. Marnaba ha'isticmaalin dhalooyinka biya kulul ama go'yada korontada iyo markasta ilmahaaga u seexi booska "lug ku lug", ayadoo lugtooda agtaala lugta sariirta, sidaa-awgeed si ay uga hoos bixin Wadanka kubeertadooda. Ka dhaaf in aad ilmahaaga wejigiisa daboosho ama hadaxiisa inta uu gudi ku jiro.

La'seexashada ilmahaaga

Hadii aad u qaadato cunug aan seexan karin sariirtaada, daawo ha'qaadanin, muqaadaraad ama aalkoolka kuwaasoo kuu keeni kara si caadigaaga mooyee si xoog badan aad u seexato. Xasusnow in ilmahaaga ay qiyoac noqonayaan goorta aad dhinacooda seexato, sidaa-awgeed hadii ay ku hurdaan kubeertadaada hoosteeda waxaa laga yaabaa in ay aad u kululaadaan. Caafimaad daro oo ka sii weyn ayay wajahi karaan hadii adiga ama ninkaaga/naagtaada sigaar cabo.

Hawo nadiif

Marnaba cid ha u ogaalin in ay ku cabaan ilmahaaga aktiisa iyo hadii adiga ama ninkaaga/naagtaada cabo, hada iska daaya.

“Ma’aha kaliya in ay baratay sida loo socdo iyo loo hadlo, balse hada waxay baratay caftan dhulka ku dhufato, muranto, qayliso ilaa iyo wejigeeda uu kula casaado iyo markastana waxay ugu ceebeysataa dadka dhexdiisa. Maxaa ku dhacay cunugeyga?”



KALA-XIRIIR

Wadanka

• Qatka-waalidka iyo 0808 800 2222

Gobalka

• Kula taliyahaaga caafimaad ama takhtarkaaga

Caro furka la xooro

Goorta ay maalin kasta tahay maalin dhib leh

- Labada sano ilmaha jira shantiiba hal ugu yaraan laba jeere maalintii waxay qabaan caro ay furka tuurtaan.
- ‘Labada Dhibka ah’ aa iska aadi oo waxay qeyb ka tahay koritaanka.
- In la’xanaaqo waa iska caadi balse arrinta ayay sii xumeysaa.
- Isku dey in aad nidaam fiican oo aad dhibaatooyinka ku xaliso aad hesho.
- Qorshee in aad iska ilaaliso waxyaabaha keena caradaasi furka la tuurto.
- Xasuusnow, ma’noqonayaan kuwa weligii raaga!

Wareer

Xanaaqa furka la tuurto waxaa laga yaabaa in uu billowdo markay 18 billood gaarto, waana iska cad markay laba sano jiraan iyo markay afar gaaraanna caadi way kasii yartahay. Carruurta aadka u yar ayagoo raba in ay waxyaabo kuu sheegaan hadana ma’awoodaan sidaasi ayuu wareerkooda ku yimaada si xanaaq furka tuur ah.

Xanaaq furka tuurka ah waxa uu badanaaba dhacaa hadii cunuga uu daalo, gaajoodo ama aan raaxo-dareemeyn. Sidoo-kale xanaaqaasi wuxuu badanaaba dhacaa marka la’joogo goobaha bulshada oo mashquulka, kaasi ceeb-keeni kara iyo kuna walwalkaaga siyaadin kara.

Sida loola dhaqmo xanaaq fur tuurka

- Is deji. In aad xanaaqdo iyo in aad ku qayliso cunugaaga waxay arrintu ka dhigeysaa in ay sii darsadaan.
- Cunugaaga waxaa laga yaabaa in uu daalay ama gaajo hayso sidaa-awgeed naso ama cunto ayaa laga yaabaa in ay ku caawiso. Ama waxaaba laga yaabaa in ay jif kaliya u baahan yihiin.
- Isku day in aad hesho waxyaabo kale oo xiiso leh ee la sameeyo ama la fiiriyo. Haddii aad joogo goob mashquul ama qaylo ah, isku day in aad meel ka aamusan.
- Haddii kuwaas dhan aanan waxba tareyn, isku day in aad u aragto sida cunugaaga u arko iyo fahan waxa run ahaantii waxa uu rabo. Isku day in ay ayagu doortaan, tani waxay cunugaaga siineysaa dareen ah in uu wax xukumo iyo waxay ka fiican tahay in aad dhahdo maya. Markasta isku day in aad xiiso siyaabo hubaal ah uu aaga baxo.

- Haddii aad dhahdo maya, woqti dambe ha siinin si uu ku dego. Haddii aad xiiso, cunugaaga wuxuu ku baranayaa in xanaaqa furka la tuuro ay shaqeyso.
- Haddii aad guriga joogto, waxaad isku dayi kartaa in aad iska dhegi-tirto xanaaqa. Ama isku day in aad qol-kale aad aado haddii ay taa ammaan tahay in la sameeyo. Cunugaaga asaga kaligii ha dego si deggan kala hadal waxay ay rabaan.
- Xanaaqa ka dib, degida uu degey ku ammaan cunugaaga. Inkastoo laga yaabo in aysan weli xanaaqsaneyn, waxaa laga yaabaa ay weli careysan yihiin sidaa-awgeed ula seexo iyo u sii cadee in wax alla wixii ahaataba aad weli jeceshahay,

Sida loogu hortago xanaaqa furka tuurka

- Xanaaqa furka tuurka waxay u badan tahay in ay dhicin haddii aad horey usii qorsheeyso.
- Isku-day in aad joojiso in cunugaaga xanaaqo ama aad u daalo.
 - Hubi in cunugaaga aad u heyso dareen ku fillan iyo jeclaan.
 - Hubi in woqtiga aad la joogto yahay mid tayyo leh, gaar-ahaan haddii aad saacado badan aad shaqeyso.
 - Sida suurto galka ah yaree safarada aad suuqa iyo banaanka ku aadeyso.
 - Isku-day in aad qorsho nidaam dejiiso kaasoo kaasoo lagu xalinaayo goorta ay dhacdo xanaaqa far katuurka.

Xasuusnow, xanaaqa far katuurka caadi yahay iyo aysan taasi u wadin dhibaatooyin dhab ah. Cunugaaga inta uu sii weynaanaayo, waxay baranayyaan sii sidegnaan ah ay ula dhaqmaan walwalka nolosha ee malin-kasta dhaca.

“Dharbaaxada waa tan kaliya ee shaqeeeyso. Mararka qaar aad buu ii wareeriyaa. Taa-kasokow, waa ley dharbaaxi jirey markaad aniga cunug yar ahaa wax dhib-lehna ma’ii dhimmin”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Barnardo’s 01268 520 224
- NSPCC 0808 800 5000

Gobalka

- Ficilka Iska wax u qabsiga ee Camden 020 7284 6550
- Xarunta Habeenka Aasiya ee Hopscotch 020 7388 6200
- La’hadal Taliyahaaga caafimaad, kalkaaliyaha iskuulka ama Takhtarkaaga

Dhar-baaxa

Muranka weyn

- Dhar-baax carruurta ma'barto edebta.
- Dhar-baaxda waxay dareen siisaa cunuga edeb xumadiisa.
- Carruurta si fiican waxay waxay ugu bartaan adigoo dareen buuxa siya markay sameeyaan wax fiican.
- Dhar-baaxda waxay carruurta bartaa sida loo dhaawaco kuwa kale.
- Goorta aadaabta leysbaro, dhar-baaxda looma baahna.

Barashada sida loo dhaqmo

Waa muhiim in carruurta bartaan sida loo dhaqmo iyo inta ay si weynaanayaana xukumaan sida ay u dhaqmaan. Howsha waalidiinta aad bay muhiim u tahay in ay door wanaagsan ka ciyaaraan in caawiyaan carruurtooda si ay u bartaan sida tani loo sameeyo.

Carruurta ayagoo yar in labaro adigoo sameynaayo xad iyo u sharxayya sababaha xadka waxay ka caawineysaa in ay la yimaadaan aadaabta. Dhar-baaxda waxtar dheer oo fiican kuma yeelato. Dhab-ahaantii, dhar-baaxda badanaaba waa in ay noqotaa mid adag si ay waxyeelo ugu lahaato cunuga karaya. Halkan waa qatka dhuuban ee ay iska jaraan inta u dhaxeysa dhar-baaxda iyo tumista.

Wali ma dhar-baaxday cunugaaga?

Walidiin badani waxay ku jawaabaan haa. Waalidiin kasta way jirtaa in marar ay ku wareeraan cunugooda. Waa woqtiyadaan goorta uu waalidka uu dhar-baaxo asagoo xanaaqsan, balse tani waa siyaabo waalidka iskaga saaro dareenkiisa meeshay ka ahaan la'heyd nidaam waxtar leh oo taba-bara cunuga.

Maxaa yeelay dad badani ayaa carruurtooda dhar-baaxa micnaheedu ma'aha in ay taasi tahay jidka ugu fiican ee cunug lagu ciqaabo ama la hubiyo in ay fiican yihiin. Qaarkooda oo yiraahda dhar-baaxda waxba ma'dhibto waxay ku murmaan in aysan ahayn mid dhaawacda woqtiga dheer iyo waana hannaan edbin oo dhaqso leh. Waxaa aad u taakula iyo in lagartana aamin ah in lagu abaal mariyo cunuga aadaabtiisa wanaagsan si loo dhiiri geliyo akhlaaqda aad adigu rabto.

Hada waalidiin yar ayaa carruurtooda dhar-baaxa. Badankooda oo sidaa sameeya sababta ay sidaa u sameeyaan waxay tahay ma'hubaan waxa kale oo shaqeyn kara.

Sharciga muxuu ka leeyahay

Engliyo iyo Wales, Sharciga Carruurta wuxuu leeyahay dhar-baaxda sharciga wuu ka soo horjeedaa hadii ay keeneysa dhaawac, jirkoo gaduuta ama maskaxdoo dhaawacanta.

Bulshada tan, walidiinta looma ogola in ay carruurtooda dhaawacaan wax-kasta oo shaqsiyaatkooda, dhaqankooda ama sababaha diintooda tahay.

“ Markasta ee aan sariirta dhigo waxaan nafsadeydu dareemaa in aan argagax. Waxaa laga yaabaa in ay ahayd in iga maqan yahay hab-raac, balse goortaas aad ayaan daal u dareeyay iyo sabarkana wuu igu yaraa. Marnana kuma amaanin habeenada uu habeenkii dhan seexo asagoon sariirta ku kaadanin. Waxaan ogaaday goortaan u baahday in aan mar labaad bedelo firaashka, taasoo run ahaantii aanan wax caawimaad la'heyn ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Waxbarasho iyo Xeelad lagu hormariyo Carruurnimada Continece (ERIC) 0117 960 3060 www.eric.org.uk
- Gobalka
- Taliyahaaga caafimaad, kalkaaliyaha iskuulka ama Takhtarkaaga

Sariirta-la'gu-kaadiyo iyo dhibaatooyinka jifka

Sideen u caawin karaa cunugeyga?

- Carruurta ulakac uma wasaqeeyaan ama qoyaan.
- Sariir ku-kaadinta waxaa laga yaabaa in ay tahay calaamad dhibaato caafimaad balse badanaaba cunugaaga sidooda ayay u bartaan sida loo xukummo kaadi-hayska.
- Cunug kasta tusaalahiisa wuu kala duwan yahay.
- Saacad u qabo woqtiga jifka ka dhig saacad go'an, saacadaso ay ku jirto saacad uu cunugaaga ku istiriixo iyo isku furfuro ka hor inta uusan seexan.
- Hadii cunugaaga badanaaba uu soo tooso habeenkii, isku day in aad ogaao sababta. Waxaa laga yaabaa in ay riyo xun ku riyoodeen ama baahi hayso.

Tababarka tuunjiga

Cunugaaga waxay ubadan tahay in uu barto in u isxukumo hadii adiga aad is qaboojiso iyo tababarka tuunjiyo aad isdejiiso. Xasusnow in ay woqtigooda ku baran-doonaan iyo ku ammaan inta aad inta aad wax kale ka dhihi la'hayd taasi ayaa caawineysa. Da'da u dhexeysa sedex iyo afar, cunugaaga waxay u badan tahay in uu maalintii in uu qallalan yahay, shil oo iska dhici kara maahane. Xasusnow, isbedelkan mid aha mid mar dhaca balse waa tartiib u dhaca, oo in badan oo habeenno badan noqon doonta habeenno qallalan.

Sariir-ku-kaadiska

Ma'sahlana si loo ogaado sababta ay carruur qaar ay woqti woqti dheer ku qaadado in ay habeenkii qallal ahaadaan. Inkastoo, sariirta-lagu kaadiyo aysan keenin caajisnimada ama in uusan iska celin karin. Carruurta lix todobo jirka ilaa iyo hal ayaa saruurta ku kaadiya. Inkastoo tani laga yaabo in labadiinaba adiga iyo cunugaaga ku tahay mid jahwareerleh, bal isku day in aad dulqaad lahaato: Aad bay u yartahay in cunugu uu sabab u qoyo ama u wasaqeeyo. Hadii todobo sano wixii ka danbeeya cunugaaga badanaa u ku kaadiyo sariirtiisa ama sariirteeda, markaa dhibaataada waxaa laga yaabaa in ay sababtey waxyaabo badan. Cunugaaga kala hadal iyo u sheeg in kuwa kale ka waaweynba sidoo kale ay sameeyaan. Waxyaalo haday jiraan kala hadal Taliyahaaga caafimaad, kalkaaliyaha iskuulka ama Takhtarkaaga.

Dhibaatooyinka Jifka

- Sababo badan ayaa jira sababta ay ilmaha iyo carruurta yaryar iynaan u jifanin habeenki oo dhan.
- Isku day in aad sameeyso saacad go'an ee saad seexiso sida ugu dhaqsaha badan lix sitimaan marak dhalan hadii ay suurto gal tahay.
- Kalsooni isk- qab in aad ogtahay in cunugaaga dhab ahaan xanaaqsan yahay ama ka tahay daal kaliya.
- Hadii habeenkii in badan aad soo toosto, si aad u hurudo qorshee qof qaraabadaada ama saaxiibkaaga oo daryeela ilmahaaga ama cunugaaga.

Kala-saarka habraaca

Carruur iyo ilmo badan ayaa marar qaar dhib ku tahay in ay seexdaan. Aad ayay muhiim u tahay in aad hesho saacad go'an oo habeen kasta ee aad cunugaaga ku jifiso. Iska hubi in qolkooda uu diiran yahay iyo si ay ugu nasadaana raaxo yahay. In wax loo akhriyo cunugaaga woqtiga uu seexanaayo ama seexaneyso waxay ka caawineysaa in uu ama ay nasato. Hadii cunugaaga uu ka baqayo mugdiga, isku day in aad nalka u daarto. Qaar ka mid ah boombalooyinka ay jecelyihiinna way caawineysaa hadii cunugaaga uu soo tooso habeenadii. Hadii aad ka welwelsan tahay in cunugaaga dhibaato jif la'aan uu qabo ama si caadi ah habeenkii uusan u seexaneyn, arrimahaaga kala hadal taliyahaaga caafimaad, kalkaaliyaha iskuulka ama Takhtarkaaga.

“ Waxay yiraahdaan marka aad weynaato in aad mar labaad ciyaalnimo aad dareemaysid. Waxaan dareemaa woqti kasta ee aan cunugeyga la ciyaaro. Waan illoobay inta woqti-fiican taa ay noqon karto! ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

• Ha'ada Waxbarashada iyo Xirfadaha www.dfes.gov.uk
Gobalka

• Camden Billowga Hubaasha:

• Euston 020 7974 8934

• Highgate iyo Kentish Town 020 7692 4255

• Kentish Town 020 7974 8961

• Kilburn Priory 020 7974 5080

• King's Cross iyo Holborn 020 7974 0907

• Bilowga Guriga ee Camden 020 7424 1603

• Adeega Ciyaarta Camden 020 7974 1519

emailka: play.service@camden.gov.uk

webka: www.camden.gov.uk/play

• Adeega Macluumaadka Carruurta 020 7974 1679

Barashada iyo ciyaarta

Barashada iyo ciyaarta door weyn ayay ka ciyaaraan waalidiinta

- Carruurta oo da' kasta isugu jirta waxay wax ku bartaan ciyaarta.
- Ciyaarta waa qeyb muhiim ka ah kirida cunugaaga.
- Carruurta waxay u baahan yahiiin goob aamin iyo taageero leh halkaasoo ay ku ciyaari karaan, waxkubaran karaan iyo ku kori karaan.
- Xaafadahaaga waxaa ka jira kooxo badan iyo barnaamijyo cunugaaga ka caawiya ciyaarta iyo barashada.

Sida caadiga

Ciyaarta jid caadi ah ee ciyaalka dhan oo da' kasta issugu jirta ay ku bartaan aduunkooda oo ayyagu ku heeraaran. Carruurta waxay wax ku bartaan ciyaarkta guriga, xanaanada, kooxaha-ciyaarta, naadiyadaha iskuulka-kadib, iskuulka, qorsho ciyaarta iyo inta kale. Ciyaarta waxay qeyb ka ciyaartaa korida cunugaaga iyo adiga kaalin muhiim ah ayaad ku leedahay tani.

Barashada goorta-hore

Carruurta kuwa lacaawiyay ama la'ammaanay goorta ay si xur ah naftooda ku muujiyaan ciyaarta waxay u jaanjeeraan in ay noqdaan kuwa kara in ay laqabsadaan, bartaan xirfado iyo kuna fiičnaadaan iskuulka. Waalid ahaan, waxaa muhiim ah in aad woqti aad la ciyaarto aad la qaadata cunugaaga, adigoo siiya xiiso iyo is-dhexgelid. Qeyb kala qaata cunugaaga howl-qabad maalmeedka sida dukaamaysi, miis dhigista ama karista taasi waxay siinaysaa jidad "nolol dhab" oo ay ciyaalka wax ku bartaan. Markuu dhasho, cunugaaga wuxuu bilaabaa in uu ciyaarta uu ku barto sida isticmaalka dareemahiisa, la'kulanka dadka, hadalka iyo dhaqaaqa.

Gacanta caawisa

Dowladu waxay aassastay Hubaalka La Hubo si loo hagaajiyo noocyada iyo tayadda adeegyada ee carruurta yar iyo qoosaskooda. Waxaa jira barnaamijyo kala duwan oo dawoolo noocyo badan oo adeegyo iyo taageero, gaar-ahaan maka ay timaado ciyaarta iyo barashada.

Marxalada aassaska

Dhamaan dowladu goobaha ay maal-gelisay oo lagu ciyaaro, xanaanada, iskuulka xanaanada iyo goobaha xanaanada carruurta kale ayaa dhamaystira marxaladaha aassaska

waxbarashada. Waxaana loogu talagay carruurta da'dooda ka bilaabata 3 ilaa iyo dhamaadka iskuulka xanaanada ee sanadkooda. Waxbarashadooda oo dhan waxay ahaan doontaa mid ku dheehan ciyaarta taasoo ah sida ugu wanaagsan ee ay carruurta wax ku baran karto.

Sanadaha iskuulka

Dugsiga Gobalka waxay qiimeeyaan ciyaarta iyo waxayna u isticmaalaan sida qalab waxbarasho inta iskuulka uu socdo maalinti. Marka markuu joogo cunugaaga wuxuu bilaabaa in uu in badan kaligii ciyaaro ama saaxiibadooda la ciyaaro, balse weli waa muhiim in aad qeyb kala qaadata ciyaarta cunugaaga. Sidoo kale waxkasta ee uu jecelyahay iyo farshanka ama xisahiisa ciyaareed kaasoo laga yaabo in uu koro inta ay weynaanayaan. In aad cunugaaga siiso woqti iyo in aad caawiso badanaaba way ka qiimo badan tahay in aad siiyo boonbalo ama ciyaaro, la ciyaaridana aad la ciyaareeyso micnaheedu waa in aad adiga qeyb ka tahay shaqsiyaatkooda, bulshadooda iyo korida dareenkooda.

Markay sii weynaanayaan, waxaa u baahnaaneysaa in aad sharci dejsa oo ku saabsan ciyaarta dibada iyo booqashada saaxiibadooda. Iskuday in aad hesho nidaam aad cunugaaga ugu ogolaato in ay baxaan ayna la kulmaan kuwa kale, adigoo hubinaayo in aad ogtahay meesha ay joogaan iyo ayagana in ay siifacan uga warqabaan qatarta. Carruur ahaan, dhamaanteena waan jecleen ciyaarta – waxaa laga yaabaa in aan weli jecelnahay! In aad barato in aad la ciyaarto markale cunugaaga wuxuu noqon karaa ciyaar fiican. Waxay kugu soo dhaweynaysaa ayaga iyo waxayna muhiim u tahay u diyaarinta nolol buuxda oona firfircoon.

“ Way adagtahay in aan Natalie qof ku dhaafo, balse waxaan dhab ahaan waxaan marar qaarkooda u baahan nahay fasax. Markasta waan ka welweli lahaa hadii aanan isku halayn karin ama aanan ammini karin qofka cunugeya ii haynaaya. Aad ayaan run ahaantii ugu farax sannahay woqtiga aan ku lummiyay in helo carruur-ilaaliso ku haboon ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- NSPCC 0808 800 5000

Gobalka

- Camden Billowga Hubaasha:
 - Euston 020 7974 8934
 - Highgate iyo Kentish Town 020 7692 4255
 - Kentish Town 020 7974 8961
 - Kilburn Priory 020 7974 5080
 - King's Cross iyo Holborn 020 7974 0907
- Bilowga Guriga ee Camden 020 7424 1603

Carruur-ilaaliso

Yaan kaga tagi karaa cunugeyga?

- Carruurta waxay badbaadadooda ku haleeyaan walidiintooda.
- Cunugaaga waxa uu xaq u leeyahay daryeel kasoo ka madax-banaan wax-yeelo.
- Waxaad hubisaa in cunugaaga uu helo daryeel tayyo leh oo wanaagsan.
- Si taxadir leh u xullo carruur-ilaaliso.
- Ka fogow in aad cunugaaga kaga tagto qof da'diisa ka yar tahay 16 sano.
- Xaqiiji in carruur-ilaalisadaada aad la xiriiri karto hadii xaalad deg-deg ah dhacdo.

Xulal sameysiga

Waalid ahaan, adiga ayay kugu xiran tahay badaadida iyo wanaag-sanaanta. Aad ayay muhiim u tahay in aad si taxadir ah uga fakirto qofka aad kaga tagi lahayd, hadii kani yahay qof-qalaad, qof-kula dhashay ama saaxiib.

Xulo qof awood iyo dhaqankiisa sareeyo sida aad naftaadaba ka filato. Tan waxay ka kooban tahay qof hubin doona in cunugaaga la quudiyo, laga bedelo, lana badbaadiyo, la siiyo qof uu ku ciyaaro iyo uu dareemo aamin. Qofkaasi waa in uu ahaadaa mid qof xalin kara dhibkasto oo yimaada.

Carruur-ilaaliso gurigaaga timaada

Guud ahaan carruur-ilaalisada guriga ayay imaanaysaa si ay u daryeesho cunugaaga. Ka-hor inta aadan ugaga hubi in aad la hadasho. Ula socodsii goorta lagu fillanaayo in aad soo noqoto iyo hubi in ay haystaan macluumaadyo lacala hadii ay xaalado deg-deg ah dhacaan.

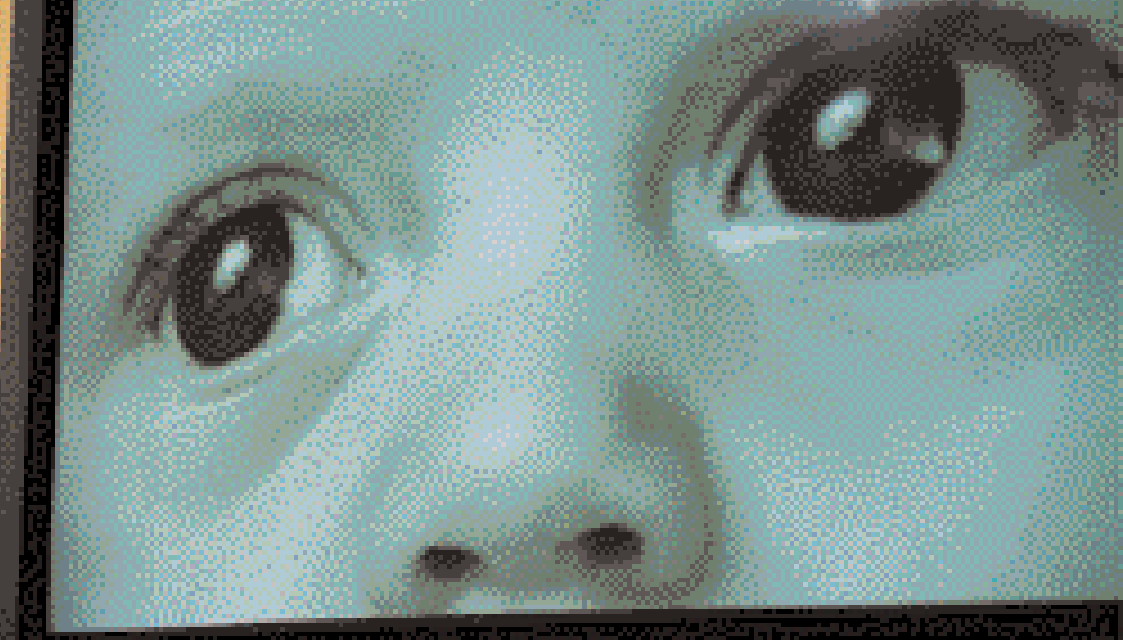
Carruur-ilaalisooyinka uma baahna sharuudo ama shahaado si ay carruur u ilaaliyaan. Taasi waxay dhelisay, in qof-kasta uu awoodo in uu

noqdo carruur-ilaaliye. Xarunta Sharciga Carruurta iyo NSPCC-ga waxay kuugu talinayyaan carruur-ilaalisada ugu yaraan in ay jirtaa 16. Tani waxaa aassas looga dhigay fikrada ah in qofka haduu 16 jiro iyo kaweyn yahayba qofkaas wuu garan nayaa qatarta suurta gal iyo caawinaadna wuu u yeer karaa hadii loo baahdo.

Xadka da'daana waxaa sidoo kale lagu xiray ficilka suurta galka ah ee ay boliisku qaadi karaan hadii wax qalad ah uu dhaco iyo uu dhaawacna dhaliyo. Badanaaba, waalid ahaan, adiga ayaa mas'uuliyadeedu lagu qabsanayaa hadii wax qalad ah dhaco iyo carruur-ilaalisadana ka yar tahay 16 sano.

Tallooyin

Carruur-ilaaliso fiican badanaaba waa mid xaafada badanaaba loo hadal haayo iyo saaxiib iyo deris ayaana kugula talinaaya. Si-kasta, waa muhiim in aad marka hore aad la kulanto ayaga ka hor inta aadan go'aamin aan aad gacantooda ku dhaafayo cunugaaga.



“ Greg da’diisa waa toban – aniga ayuu ila da’ yahay. La’ma kulmin balse waxaan markasta kuwada sheekeysanaa internetka. Waa mid maado leh. Wuxuu rabaa in uu berito ilka kulmo aan la’ciyaaro kubad. Ma sugi karo ilaa aan ka arko sida uu u egyahay ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Qatka Ilaalada Internetka 0845 600 8844
- www.chatdanger.com

Badbaadada internetka

Tig-noolojiyo cusub, dhib duq ah

- **Saqiir-suujiyayaasha internetka isticmaalkiisa si aalad ahaan way ku soo degdegeen.**
- **Carruurta waxay xiiseeyaan dunida dadka waa weyn, balse waxaa jira talaabo aad qaadi karto si aad cunugaaga uga badbaadiso qatarta ka timaada internetka iyo in aad ka caawiso si isticmaalkooda internetka u noqdo mid badbaado ah.**
- **Dareen u lahow isbedelka dabecada cunugaaga. Qofka weyn ayaa laga rabaa in uu arko calaamadaha dhiig-miirashada waxyaabaha la xiriira galmada.**
- **Daraasaad ka timid NSPCC waxay lee dahay carruurta shantiiba mid oo da'dooduna u dhaxeeyso 9 ilaa iyo 16 ayaa isticmaala qolalka-sheekada ee internetka.**

Qatarta ka timaada bogga-internetka

Dadka raba in ay dhiig-miirtaan carruurta waxay aalad ahaan u isticmaali karaan bogga. Dhowaan wararka waxaa layska tusay xaalado ka dhacay qolalka-sheekada ee internetka in saqiir-suujiyayaasha u isticmaalaan in ay carruurta xiriir la sameystaan. Kadibna waxay carruurta u “soo jiidaan” in ay noqdaan kuwa dhiban, internetka ku sameeya ama u diyaariyaan in ay la kulmaan. Badanaaba dhibanayaasha waxay aamin sanyihiin in ay la sheekeynayaan carruur kale maxaa yeelay ma'arkayyaan qofka ay la sheekay sanayyaan.

Muuqaalada-fisqiga ee internetka waxay carruurta arka u keeni karaan waxyeelo. Balse waxaa taa ka sii xun, bogga waa goob muuqaalada-fisqiya ee carruurta laga helo iyo lays-weedaarsado. Waxaa murugo sii leh in dalabka sawiradahaan sareeyo, sidaa-awgeed fisqiilaha wuxuu si weyn issugu dayaa in ay carruurta kala qeyb qeyb-qaadato ayagoon dooneyn.

Mushaaxa in laga dhigo amaan

Waxaa jira nidaamyo oo aad cunugaaga ku caawini karto si aad uga badbaadiso goorta u kujiro internetka iyo in aad hubiso in internet uu noqdo mid amaan ah in lagu ciyaaro waxna lagu barto.

Weydii shirkada internetka ku soo xirtay ama shaqsiyaatka ku taqasusay kombiyuutarka in ay kaa caawiyaan qalab kaa caawiya oo ka joojin kara cunugaaga in uu arko boggaga waxyaabaha quseeya galmada ama rabshadaha la xiriira. Hababkaan kuma siin kara illaalin dhan balse waxay ku siinayaan xooga heer ka hortag.

Baro dhamaan inta aad baran karto ee ku saabsan internetka. Isla nidaamkii aad u bari lahayd cunugaaga qatarta dadka shisheeyaha, cunugaaga uga dig qatarta boga iyo waxaad la meel dhigtaa sharciyo ku saabsan saacada ay ku qarash-garayn karaan internetka. Hadii ay suurto gal tahay, ka ilaali in cunugaaga internetka uu galo asagoo kali ah, ama ugu yaraan waxaad hubisaa in aad gali karto kombiyuutaradooda. Hubi in ay ogyihiin in ay marnaba aysan la meel-dhigi karin in ay la kulmaan saaxiib cusub oo ay ku sameysteen internetka ayadood la socon qof weyn oo aamin ah.

Waxaad iska ilaalisaa haday jirto calaamado takrifal ama dhiig-miirasho. Calaadahaan qaarkooda badanaaba sidoodaba waa barinimo, balse waxaad isbedel ka fiirisaa niyada cunugaaga ama sida ay dhaqmayyaan. Kuwaasi waxay ka kooban yihiin hurdo la'aan, sariirta-lagu kaadiyo, dhaawacyo ama caalamada, dhibaatooyin iskuulka kala yimaado, in la'yahay, si ula kac isu dhaawaco, ama uu haysto sheeyo fisqi ah. Si gaar ahaan waxaad uga digtoonaataa saaxiibo cusub oo kasta oo u dhaxeeya cunugaaga iyo dad waa weyn, lab ama dhidig midkooda.

Hadii cunugaaga takri-fal lagu sameeyo, ha'yaraato ama ha'weynaato, xaqiiqadii adiga waa in aad ayagu taageertaa. U cadee in qaladku ayaga xagooda uusan ahayn iyo hada in aad caawinayo iyo aadna difaacayso wax alla wixii dhaca.



“Maalmo badan ayay dhacdaa.
Waxay igu yeeraan uraa iyo butac.
Shaleykana mar labaad waxay igu
yiraahdeen lacagta keen. Fasalkay igula
jiraan iyo markastana way igu qoslaan.
Waxay igu yiraahdeen hadii aan sheego in
ay toban jibaar ka sii xumaan doonto.
Marar-qaarkooda iskuul ma'aado. Intaasi
in ka badan ma sugi karo”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Kidscape 08451 205 204 www.kidscape.org.uk
- Olalaha Ka hortaga booc-boocsiga 020 7378 1446
- Qadka-Cunuga 0800 1111

Gobalka

- La'xiriir madaxa-macalinka cunugaaga
- Nambarka Dhalaanka 020 8772 9900. Waxay kugu xiri doonaan adeegyada Wadanka oo bixiya macluumaad, talo iyo la'tali.
- Daryeelka Waxbarasho 020 7974 8143

Booc-boocsi

Sheekada dhabta

- **Booc-boocsiga waa takri-fal soo nooqnoqda ee cunug kuna sameeyo ha lama dad badan.**
- **Carruurta xaq bay u leeyihiin in aanana la dhaabicin.**
- **Booc-boocsiga cunug kasta oo da'kasta jira ayuu ku dhici karaa.**
- **Talaabo dhaqsi ah qaad hadii aad u maleynayso in cunugaaga la booc-booceysto.**
- **Carruurta waxay rabaan nidaamyo nafsadahooda lagu difaaco iyo hellaana caawinaad.**
- **Cunugaaga kula talo in uu ordo, qayliyo ama sheego.**

Saameynta mustaqbalka fog

Booc-boocsiga waa argagaxo. Cunuga waxay ka dhigi kartaa in uu dareemo kaligii iyo kalsooniga shaqsi wuu dhaawacaa. Booc-boocsiga wuxuu carruurta ku yeelan karaa saameyn mustaqbal fog oo xun, kasoo u sii xiidi kara murugo iyo xitaa fakir isdilid ama ficilo.

Maalmaha iskuulka waa woqti ay waxa carruurta kale yiraahdaan iyo sameeyaan ay tahay mid muhiim ah iyo sidoo kale ka mid noqoshada buuqa. Hadii carruurta loo maleeyo in ay duwan yihiin sababkasta ha noqotee, waa la qabsadaa waana la booc-boocsadaa. Iskuday in aad cunugaaga u gudbin nooc kasta oo takoor ah ama fikrido iska-necbaan. Waa muhiim in aad digtiin teeda qabto haday jiraan booc-boocsi iyo aadna ogtahay calaamadaha lagu xaqiijiyo.

Waxaa laga yaabaa in aad ku fakireyso in cunugaaga aan la booc-boocsanayn balse xaqiiqdii ayaa waxay tahay in booc-boocsiga uu dhici karo waqti kasta iyo una ku dhici karo cunug kasta.

Sidoo kale booc-boocsadahana caawimaad wuu u baahan karaa

Booc-boocsaha oo waxyeelo u geysta carruurta sidoo kale wuxuu u baahan yahay taageer iyo caawimaad. Waxaa laga yaabaa in ayagaba dhibaato ka haysato guriga taasoo ficiladooda. Ka hadalka dhibaataadaada ayaa laga yaabaa sidoo kale in ay caawiso in ay helaan caawimaad.

- Booc-boocsiga wuxuu ka dhici karaa meel kasta balse badanaaba wuxuu ka dhacaa iskuulka.
- Booc-boocsiga wajiyo badan ayuu yeeshaa, laga bilaabo caay ilaa iyo rabshado.
- Booc-boocsiga badanaaba waxaa sameeya carruur kula da'a kuwa wax loo geysto.

Hadii cunugaaga uu kuu sheego saaxiibkiisa ama carruur kale oo la booc-booceysto, si taxadir u dhegayso iyo si dhabna u qaado. Ayagu waxaa laga yaabaa in ay awoodin in nafsadooda kuu sheegaan waxa jira.

Sharciga ka soo horjeeda booc-boocsiga

Ayaamahaan iskuuladaha oo dhan waa in leeyihiin sharci looga soo horjeedo booc-boocsiga. Inkastoo, ficilka iskuulka kaligii ka dhigeyn mid hubaal in uu fulo iyo sidaa-awgeed waa muhiim in waalidiinta iyo iskuulka isla shaqeeyo.

“Goorta ay Mummy baxdo, albaabka gudi ayaan ka soo xiraa. Waxay iga soo wacdaa siyuuuqa warqadaha in nabad i dhahdo. Nalalka daaran baan dhaafaa lacala hadii qof isku da’yo in uu soo galo. Mummy badanaaba waxay guriga timaadaa habeenkii anigoo goortaasi jiifa”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- NSPCC 0808 800 5000
- Gudiga Qaranka ee Qooskaska Kali ah 020 7428 5400 iyo Qadka-Caawinaada Waalidiinta Kaliygii ah 0800 018 5026

Gobalka

- Camden Billowga Hubaasha:
 - Euston 020 7974 8934
 - Highgate iyo Kentish Town 020 7692 4255
 - Kentish Town 020 7974 8961
 - Kilburn Priory 020 7974 5080
 - King's Cross iyo Holborn 020 7974 0907
- Ilaalinta iyo Daryeelka Bulshada ee Camden 020 7974 6666
- La'xiriir lataliyaha caafimaadkaaga

Carruurta kali-looga taga

Garashada iyo sharciga

- Carruurta ka yar 13 waa in aanan kaligood guriga looga tagin.
- Carruurta diyaar uma aha mas'uulid sidaa u weyn.
- Kaligii in cunug laga tago waxay u keeni kartaa dhibaato qatar ah.
- Taasi waxay noqon kartaa kalinimo iyo waxay ayagu ku noqotaa qibrad cabsi ah.
- Qorshee qofkaad Kala-xiriiri la'ahyd daryeel degdeg.

Diyaar u noqosho

Hadii cunuga uu san diyaar u ahayn in kaligii looga tago, murugo, wehel-daro iyo argagaxo ayay dareemi karaan. Sidoo kale waxay noqon kartaa qatar. Qatar badan ayaa suurto gal ah, jir ama qalibigaba ku imaan kara.

Sidoo kale, cunug kuma halayn kartid in uu kula socodsiiyo daryeelka uu u baahan yahay. Waxaa laga yaabaa in ay ku yiraahdaan wax kama qaba in kali lanoooga tago iyo waxaa laga yaabaa marka hore in ay jecelaystaan, balse si buuxda uma garan karaan qatarta iyo sida loo xaalayn karo.

Sida loola qabsan karaa

Xitaa waxyaabah kale caadiga oo dhaca, sida gaajada, dabayl, talefoon qaylinaaya ama qof u soo socda albaabka hore, ayaa dhalin kara dhibtaato. Shil, dareen xanuun ama quwada oo go'da ayaa dhici kara iyo kuwaan ma aha waxyaabo uu cunug garan karo sida loola dhaqmo.

Marnaba macquul ma aha in aad cunugaaga dhaafto iyo aadna istiraahdo in qof kale uu ilaalin doono, Hadii-aad mar hore la hadashay saaxiib ama deris aad ku amini karto oo isha ku haynaaya.

Hadii loo sheego, boliiska ama adeegyada daryeelka bulshada ee Camden waxaa laga yaabaa in ay wax ka qabtaan hadii ay u maleeyaan in cunug kali guri looga tagay oo la daayacay. Daayaca wuxuu dhacaa goorta waalid ama daryeela uusan u qabanin waxyaabaha aasaasiga ah uu carruurta u baahan yihiin sida cuntada, hayga, nabada, feejignaanta ama qatarta ka difaacdo.

Tilmaamayaasha NSPCC

Tilmaamayaasha ay soo saartay NSPCC waxay kula socodsiiyaysaa in carruurta ka yar 13 sano kali looga tagin. Inkastoo kani sharci ahayn, waa talo wanaagsan. Carruurta da'doodu intaasi ka yar tahay ma xamili karaan mas'uuliyada in kali looga tago iyo gaar ahaanba hadii cunuga yahay curyaan.

Cunuga yar oo koraaya, Sidoo kale cunuga markuu weynaanaayo, iskuulka ka dib guriga ooga tago, magribihii ama inta maalintii, way ka welwel yar tahay hadii ay diyaar u yihiin iyo ayna ogyihiin waxa la sameeyo hadii ay welwelaan ama shey u baahan yihiin. Tani diyaar garawgeeda waa lagama-maarmaan. Hadii cunugaaga da'diisu tahay 13 ama uu ka weyn yahay iyo aad u maleyneyso in asaga ama ayada tani la macaamili karaan, u sheeg meesha laga helaayo iyo qofka la'la xiriiro hadii xaalad degdeg ah timaado.

“Waan naxay markaay iga oroday,
inkastoo, markaan dib u fiiriyo,
walaalkeeda iyo ayada marka loo fiiriyo
ayada ayaa ahayd qof cidlada jecel.
Hadana waan ogahay in ay iskuulka in
badan ka maqnayd. In aan isla hadalno
waxaan joojinay goorta wadaagay soo
guuray balse aad baan isku dhoweyn
goortaasi ka hor”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Qatka Caawinaada ee Shaqsiyaatka La'la Yahay (24 saac) 0500 700 700
- Isku-xirka Waalidiinta 020 7735 1214
- Guriga Fariin-udir (dadka da'dooda yartahay si ay fariin ugu diraan waalidiinta) 0800 700 740

Gobalka

- Goos-gooska Camden 020 7974 8143
- Iskuulka Cunugaaga ama sarkaalka waxbarashada shaqaalaha bulshada

Ka habowsan

Guriga ama iskuulka

- **Woqti u qabo cunugaaga si aad kala hadasho waxyaabaha walwalka ku haayo – xitaa marka aad ku diidan tahay.**
- **U sheeg cunugaaga muhiimada ay waxbarashadu lee dahay.**
- **Hadii ay xanuunsan yihiin kaliya ka jooji in ay aadaan iskuulka iyo yayna ahaan maalo kale ama soo adeegasho.**
- **Si daacadnimo ah ugula socodsii waxyaabaha ka dhacaya reerkaaga.**
- **Fiiri astaamaha hore ee lagau garto in cunugaaga uusan faraxsanayn iyo arintaan kala hadal iskuulkooda.**
- **Caawinaad ayaa jirta ee haka baqin in aad weydiisato.**

Sharciga muxuu ka leeyahay

Sharciga wuxuu leeyahay in walidiinta ay hubiyan in carruurtooda ay hesho waxbaraso saac-buuxa oo haboon. Wuu ka soo horjeedaa sharciga hadii cunugaaga uusan si caadi ah iskuul uusan u aadayn iyo saacada loogu talagayna uusan u aadayn. Carruurta iskuul seegta waxay u badan yihiin in ay dhibaato kala kulmaan waxbarashada iyo in ay helaan shaqo ama kuliyada ay rabaan. Badanaabana way ku adagtahay in ay sameystaan saaxiib iyo in ay sii ahaadaan saaxiib waxay ayagu qatar aad u weyn ugu jiraan in ay dembi gacanta la'galaan marka ay iskuulka ku jiraan iyo dibada ay ugu maqan yihiinba.

Hadii ay iskuulka ama daruusta ka maqan yihiin, waxay u badan tahay in ay is wajahaan dad waaweyn ama dad dhalin yar oo rabo in ay waxyeelo gaarsiiyaan.

Hadii carruurta iskuul ka maqan yihiin ayadoon waalidiintooda ogayn, waxaa taasi loogu yeeraa “goo-gooyasnimo”. Carruurta caadi u goo-gooyasa badanaaba sababta taasi u sameeyaan waa in ay welwel uu ku haayo waxyaabo kale. Wax ayaa jira oo walwal ku haya inta ay usii socdaan ama ka soo socdaan iskuulka. Waxaa dhici karta in qof uu booc-boocsado. Waxaa laga yaabaa in casharo qaar ama maadooyin ku adag yihiin (ama aad sahal ugu yihiin), ama ay dhibaato ka haysato in ay

dhamaystiraan shaqo-gurigooda. Marar-qarkood carruurta ma rabaan in ay guriga ka tagaan maxaa yeelay waxay ka walwal san yihiin in inta ay ka maqan yihiin waalidkooda dhaabac is gaarsiiyo.

Sababaha ay u haboowsamaan

Sababo badan ayaa carruurta asalkooda nooc kasta issugu jira uga soo cararaan guryahooda. Qaar badan oo anaga inaga mid ah wuu xasuusan karaa marka qorshayn jiray oo aan yarayn n aan guriga ka soo cararno sababtoo ah waxay dareemaynay in aan awoodin in aan dhibaatooyikeena la qabsan karno ama umalayn jiray in qof naga naxaa uusan jirin. Waxaan u malayn jiray in si cadaalad daro ah naguula dhaqmi jiray. Hadii cunug uu ka haboowsan yahay guriga, badnaaba waa woqti gaaban – guud ahaan ilaa ay ka ogaanayyaan in waalidiintooda ay ka maqan yihiin. Badanaaba, waxay aadayaan guriga saaxiibkood ama qaraabadood.

Marka ay carruurta cararaan, edeb daro ka ma aha: ee waxay isku da'yayaan in ay kuu sheegaan in aysan faraxsanayn ama ay isku da'yayaan in ogaadaan inta aad jeceshahay ayagu.

Hadii cunugaaga lumo iyo aadanna ogayn halka ay aadeen, booliiska la xiriir.

“Nafteyda ayaan eedayn jiray. Sidee baan doqon u noqon karaa oo aan tani u sameeyay? Hada waan ogaaday. Sedex iyo toban ayaa jiray; asigana labaaatan. Wuxuu igu yiri waan ku jeclahay, balse intaasi dhan si sax ah ayuu u oga waxa uu samaynaayo ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- NSPCC 0808 800 5000
- Badbaadada Carruurta 020 7703 5400
- Barnardo's 020 8550 8822

Gobalka

- Connexions 020 7388 8091

Ku dul-noolaasho galmo

Dhillonimo loo jiido

- Carruurta sharmuutinimo waxaa loogu soo jiidi karaa kuwa maskaxda daga oo raba in ay lacag sameeyaan.
- Dadka waa weyn oo takri-fal ku sameeya carruurta waa in ayaga masuusha dusha loo saaraa halka carruurta la eedayn lahaa.
- Carruurta lug ku leh dhilaysiga waxay la kulmaan qatar jirkooda, dareenkooda ama maskaxdoodaba ku timaada.
- Marnaba ma'aha woqti dambe ama hore in aad caawinaad raadsato.

Siday u dhici kartaa?

Way aktaan kartaa in la qiyaaso sida cunug loogu sii jiido dhilaysiga. Dhabta muragada leh waa sida dadka waa weyn ee ka faaidaysta carruurta dhilada si ay u qabsadaan waxay isticmaalaan nidaamyo maskax-badan, iyo si ay u haystaan. Waxay ka bilaaban kartaa saaxiibtanimo ee “farxad-gelin” ah ee saaxiibkeeda ka weyn kaasoo dhab ahaan noqan kara, ama noqday, rufyaan. Cunuga waxaa laga yaabaa in la siiyo hadiyo qaali ah iyo waxaa la siyaa aalkolo ama muqaadaraad. Kahor rufyaanka waxuu abuuraa xiriir laysku haleeyo iyo daacadnimo dhisan tahay ula sameeyo qofka uu ka faa’idaysanaayo iyo kadibna wuxuu isku dayaa in ay ayagu lacag u sameeyaan asiga ayagoo siiya adeegyo galmo. Tani ma aha xiriir ganacsi. Waa mid ka soo horjeeda sharciga iyo waana nooc tagri-fal galmo, oo cunuga qatar aad u daran uga timaada jirka, dareenka iyo oo dhabac gelin karta maskaxda.

Dhaabaca

Carruurta dhelaysiga ku jira waxay noqon karaan dhibbanayaal qaba weeraro dhibaato jir iyo galmo, kaasoo marar qaarkooda dhimasho u weecin karta. Si sahlan ayaa waxay qabatin karaan muqaadaraadka iyo aalkohlada iyo waxayna wajahi karaan qatar sareeysa ee ay ku dhici karto cudurada lays qaadsiiyo ee galmada ka yimaada. Dhibka dareenka iyo maskaxdana waxuu u weecin karaa in ay naftooda dhaabacaan, murugo saayida ah iyo xitaa in ay isdildilaan.

Sida loo garto

Calaamadaha digniinta waxaa ka mid ah:

- In iskuul aanan la aadin ama guriga la imaanin.

- Lacag, dhar, majoowharaad ama hadiyo kale aanan la caddayn.
- Xiriir cusub ee lala yeesho nin ka weyn.
- Caddayn in muqaadaraad ama aalkohol tagri-fal lagu sameeyo.
- Isbedel ku yimaada niyada ama dabeecada.
- In xariirka saaxiibadahii horey lumo iyo in lala saaxiibo koox ka da’ weyn.
- Hanaanka qofka oo luma.

Sida loo joojiyo

Carruurta in laga celiyo dhileysiga ama in laga soo saaro waxay u baahan kartaa caawinaad khabiir. Xariir cunugaaga isku soo dhoweeya iyo mid la hubo ayaa yarayn kara dayacaadooda. Hubsashada in dareenka naftooda yahay mid wanaagsan ayaa ka joojin kara in ay ku dhacaan xariir dibindaabyo badan. Si-kastaba, xitaa waalidiinta ugu fiican aduunka ayaa carruurtooda qaar ayaa isku arka in ay u furan yihiin tagri-falka noocaan. Waalidiinta badanaaba waxay dareeman in awooda ay ku joojin la haayeen ay yar tahay wax noqon kara mid adag iyo xaalad qatar ah.

Waxaa jira hayado, taasoo ay ka mid tahay adeegyada daryeelka bulshada, taasoo la shaqaysa reeraha si ay u joojiso carruurta dhilada. Hadii aad dareen santahay in cunugaaga qatar ku jiro, waxay ku siin karaan macluumaad iyo taageero adiga iyo cunugaaba idin caawini kara si loo joojiyo xiriirada qatarta. Hadii cunugaaga dhilaysi ku lug lee yahay, adiga iyo cunugaaga way la shaqaynayaan si aad qorshe u samaysataan iyo taageero si loo hubiyo intaa ka badan aysan u furnayn kuwa raba in ayaga ka faa’idaystaan.

“Waan ogahay in saaxiibkay dhab ahaan ii jecelyahay. Sidoo kale asigana iskuulka ayuu jiraa sidaa darteed woqtiga wuu ku adagtahay. Marnaba ma’ogayn in aad uur qaadi karto marka horeyso ee aad galmooto: hooyo marna ii ma’sheegin. Waxaan u malaynaayay in ay waa hagaag tahay, balse ma aha. Ma’garanaayo waxa aan sameeyo”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Qatka-waalidka Iyo 0808 800 2222
- Xarunta Talada ee Brook 0800 018 5023
- Ururka Qorshaynta Qooska 0845 310 1334
- Adeega Talada Ururka ee Britishka 08457 304 030
- Toos NHS (24 saac) 0845 4647

Gobalka

- Camden Billowga Hubaasha:
 - Euston 020 7974 8934
 - Highgate iyo Kentish Town 020 7692 4255
 - Kentish Town 020 7974 8961
 - Kilburn Priory 020 7974 5080
 - King’s Cross iyo Holborn 020 7974 0907
- Connexions 020 7388 8091
- La’hadal Taliyahaaga caafimaad, umulisada, kalkaaliyaha gaarka iskuulka ama Takhtarkaaga

Uurka dhalin-yarada aan qaan-gaarin iyo caafimaadka galmad

Sida looga caawiyo si joojiyo in ay dhacdo

- **UK ayaa ah wadanka Yurub ugu badan uurka ee ugu badan dhalin-yarada aan qaan-gaarin.**
- **Cunugaaga la soo qaad arrimaha ku saabsan galmada iyo xiriirka.**
- **U sharax in aysan u baahnayn in ay galmo sameeyaan iyo in ay tiraahdo maya ay tahay ikhtiyaarkeed.**
- **Ha siin fariinta in galmada tahay dhib. Kala hadal galmada xitaa hadii ay u eg tahay in ay adag tahay.**
- **Isku day in aadan go'aaminin, balse haka baqin in aad tiraahdo hadii aad u maleynayso in waxaasi caafimaad daro tahay ama wiilkaaga ama gebadhaada gelin karo qatar.**
- **Cunugaaga tusaale ayuu wax ku bartaa. Waxay wax ku bartaan nidaamka ay reerkaaga wax u sameeyaan kasoo aasaaskiisu yahay qiimayntaada, dhaqankaaga, iimaankaaga iyo waxaad aamin santahay.**

Waxbarashada galmada ku saabsan

Carruurta way galmada way baranayaan hadii aad rabto iyo hadii kaleba. Galmada meelkasta ayaa taalaa ee nagu heeraarsan: majaladaha dhexdiisa, wargeysyadaha, dacaayadaha iyo talfisiyoonka. Sidoo-kale carruurta iyo dadka dhalin yarta way iska bartaan galmada iyo waxyaabaha laysku soo gudbiyo goobta ciyaarta waxaa laga yaabaa in uu san ahayn macluumaad sax ah.

Dhamaan fariimahaan jahwareerka wata wuxuu la micno noqon karaa in dhalin yarta geliyaan xaalado aysan ogayn sida loola macaamiloodo. Waalid ahaan, shaqada aad hayso aad ayay muhiim u tahay in aad hubiso in cunugaaga uu haysto macluumaadka saxda ah iyo awoodo in uu la macaamiloon karo.

Waxaa laga yaabaa iin aad ka walwasho ka hadalka aad ka hadashay galmada iyo xiriirka ay dhiiri kelin doonto carruurtaada in ay galmo bilaabaan ayagoo yar. Daraasadaha waxay caddeeyeen in sida kale tahay mid run ah in loo sheego. Carruurta aanan-qaan gaarin ee ka yimid waalidiinta si ayadoo furun carruurtooda kala hadla galmada way sugaan galmada ilaa iyo ayka weynaadaan marka loo fiiriyo kuwa aanan laga hadlin. Iyo markii ugu horeyso ee ay galmo sameeyaan, waxay u badan tahay in ay isticmaalaan ka hortag.

Kalsooni dareento in aad hadasho

Dhalinta yar waxay isu galmoodaan kahor inta aysan dhamayn kulliyada. Waa la yaab in ay jirto dhalin yar qaarkood ay galmo sameeyaan xitaa kuwa jar oo da'doodu tahay 11 ama 12, inkastoo marka laysku soo celceliyo da'da kuwa markii ugu horaysa galmo sameeyo tahay 16. Dhabtii baa waxay tahay in aad mar kasta ka joojin karin cunugaaga in uu galmoodo iyo sikastaba badankooda way samaynayaan. Waxaad samayn karto waa in aad uga hadasho galmada, uurka, cudurada galmada ee lays dhaafisiyo, HIV iyo Aydhiska iyo sida loo isticmaalo ka hortag.

Hadii aad kalsooni daro dareen santahay ama aadan hubbin si cunugaaga loogala hadlo galmada, ha'welwellin – tani waa mid lagula wadaago. Taasi niyad jab yay kugu ridin. Barashada galmada ma aha in ay ahaato hadal meel layska dhigo. Hadii ay carruurtaada weynaadaan ayaga oo og taasi WAA HAGAAG in ay kaala hadlaan galmada iyo dareenkooda, waxayna u badan tahay in ay kuula yimaadaan markay caawinaad u baahan yihiin.

Isbitaalada iyo qar farmashiileyaal ayaa ku siin kara kaniiniga ka hortaga uurka degdega ah oo bilaash ah (kaniiniga subaxii kadib) ee gabdhaha 18 ka yar.

“ Markii hore waxaan u maleeyay in ay yihiin wax dhalin yarnimo iska ah. Paul wuxuu bilaabay in uu goor dambe guriga yimaado, markuu yimaado markastana rabsho ayaa bilaabata iyo in qolkiisa uu ku cararo. Miisaakiisana wuu dhuminooyaa, aragiisana ma fiicna iyo waxaan dareemay in uu been noo sheegayo. Markastana wuxuu rabaa in uu diba jiro ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- FRANK 0800 776 600 (qofkasata uu muqaadaraad saameeyay talo iyo caawinaad ka doono)
- Muqaadaraadka Scope 020 7928 1211
- Adfam 020 7928 8898
- Adeega Aalkohol ee Qooska 020 7383 3817

Gobalka

- Saaumta Qabatinka 020 7704 1700 (Bilaash, qarsoodi, aanan la'go'aaminayn adeega muqaadaraadka iyo aalkoholada ee dadka dhalin-yarada da'doodu u dhaxeysa 11 ilaa iyo 21)
- Connexions 020 7388 8091

Si-xun u isticmaalida walxaha

Sidee baan u ogaan karaa?

- Carruurta ha u ogolaan in ay ku arkaan adigoo cabaaya sigaar, qamri ama qaadannaya muqaadaraad – tusaalahaaga waa mid aad muhiim u ah.
- Dhalin badan ayaa cabaaya qamri, sigaar iyo qaata muqaadaraad in aan hada ka hor la arrag.

Ogaanshaha qatarta

Waxay noqon kartaa argagax aad u weyn in aad ogaato in cunugaaga uu qaatay muqaadaraad ama aalkohol. Sikastaba, badanaaba dadka dhalin yarta oo isku daya daroogada ama aalkoholka ma noqdaan kuwa markastaba isticmaala. Qabatiinka, dambiga iyo dhimashada ma’aha badanaaba sida sheekooyinka lagu soo daabaco jaraa’idyada ama talafishiinka oo noo weecin kara in aan amminno.

Aad ayay muhiim u tahay in carruuru ogaadaan qatarta ka imaan karta isticmaalka daroogada, aalkoholka iyo sheeyada isbedbadalaya (sida millaha). Dhalin yaro badan ayaa dhibaato ku qaba cabida badan marka loo fiiriyo isticmaalka muqaadaraadka.

Isticmaalka muqaadaraadka ee dhalinta yar – Sidee buu u baahsan yahay?

Si aan hore loo arak ayaa muqaadaraadka aad ugu badan yahay carruurta iyo dadka dhalinta yar.

Daraasaadka waxay tilmaamayaan in kuwa 12 jirka 12kiiiba hal iyo kuwa 14 jirka halkiiba sedex ay tijaabiyeen muqaadaraadka. Goorta ay gaaraan 16, shantiiba labo ee dhalinta yar way tijaabiyeen hal nooc oo muqaadaraadka ka mid ah ama nooco muqaadaraad oo isku jir ah. Tiradaan waa mid ay saamayso dhamaan kooxa da’yowga kala duwan, iyo isticmaalka daroogada ee gabdhahana kor ayuu usii kacayaa.

Aad ayay muhiim u tahay in goor hore laga wada hadlo isticmaalka muqaadaraadka iyo aalkoholada. Waalidiin iyo daryeeyaal qaarkooda way ka welwelaan waxay u maleeyaan hadii ay cunugooda ay kala hadlaan isticmaalka muqaadaraadka iyo aalkoholka in carruurta rabaadaan in ay tijaabiyaan. Balse kala hadal la’aanta iyo iska dhegi tirka arrintaantaas kama difaaci doonto ayaga. Carruurta siiba way ogaanayaan muqaadaraadka iyo aalkoholada ka hor inta aysan dhamayn dugsiga Gobalka. Waxay u egtahay in goortan hore in carruurta ay aad

uga hadlayaan hadii mar hore loo sheego qatarta ka timaada isticmaalka muqaadaraadka iyo aalkoholka. Macluumaad cad iyo in la taageero ayaa ka caawini kara si ay u go’aansan la haayeen waxa ay sameeyaan. Iskuma hubi kartid in ay tijaabin doonin muqaadaraadka iyo aalkoholka balse waxay ku saa’idin doontaa fursada ay ku samaystaan ayagoo ku war gelsan ay ku doortaan.

Waa maxay sababta ay dadka dhalinta yar u qaataan muqaadaraadka, ku tagri-falaan sheyada ama u cabaan aalkoholka?

Waxay rabaan in ay ogaadaan. Waxay rabaan in ay jebiyaan sharciyada, in ay ka fogaadaan dhabta ama in ay la macaamiloodaan xaaladahooda ku adag ama dareemahooda. Waxaa laga yaabaa in ay jecleysteen ama sababtu tahay in ay saaxiibadooda sameeyaan.

Waa maxay astaamaha?

Waxaa jira astaamo badan. Waxay ka kooban tahay in shaqsiga cabsoodo, neerfooso ah ama hurdoonaaya; xanuun ka dacwooda; fahankiisa aruursanayn; tamarta ka maqan tahay; murgaysan; dhibaato harag qaba; ama dagaal badan.

Waxaa laga yaabaa in ay jiraan isbedel ku yimid xiriiraka qooska ama saaxiibada, isbedel ku yimaada sida dhaqmaan, ama isbedel ku yimaada waxbarashadooda iskuulka.

Calaamadaha kale waxay noqon karaan inta lacag ee ay haystaan iyo waxyaabaha shaqsiyaatka oo “iska maqan” ama la iibiyay.

Muqaadaraadka, aalkoholka iyo si xun u isticmaalka sheeyada ee waalidka sameeyo

Muqaadaraadka, aalkoholka iyo si xun u isticmaalka dadka waa weyn guriga ku sameeyaan waxaa uu si xun saamayn ugu yeelan karaa daryeelka iyo caafimaadka carruurta. Hada talo ka raado Mashruuca Saamaynta ama Adeega Talada Qooska (sharaxaada eeg ka soo horjeedka).

“ Darren saxiibadiisii horey wuu iska daayya iyo wuxuu bilaabay in uu la socdo koox asiga ka weyn. Hada wuxuu iibsadaa dhar, ciyaaro iyo waxyaabo, balse iima sheego meesha uu lacagta kala yimaado. Ma in aan ka welwelaa? ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Gudiga Cadaalada Dhalinta ee Engliyo iyo Wales
020 7271 3033

Gobalka

- Kooxda Dulmaynta Dhalinta ee Camden 020 7974 6181
- Connexions 020 7388 8091
- Qoosaska Bar-kulansan 020 7974 4258

Dhalinta rabshada ku jirta

Sidee bay u baahsan yihiin?

- **Dambiyadaha gaariga, xadida iyo haynta waxyaabaha la soo xaday ayaa ah dambiyada ugu caansan ee ay dadka dhalin yarada ku kacdo.**
- **Inka yar % 2 ee dhamaan dambiyadaha ay galaan dhalinta yar ayaa ah bood.**

Dambiga dhalin yarta

Sedexda sano ee la soo dhaafay heerka dambiga ay galaan dhalin yarta ayaa ahaa mid sidiisii ku sinnaa, in dhalin yarta iskuulka ku jirta ee 26% iyo carruurta iskuulka aan dhigan 60% ay yiraahdeen in sanadkii la soo dhaafay ay dambi ku lug lahaayeen.

Wadan ahaan dambiihaha da'da yar kuwa ugu badnaa waxay ahaayeen wiilasha cadaanka ee da'doodu u dhaxaysa 14 ilaa iyo 16 sano iskuulkana laga reebay ama dambi galay sababtuna tahay in uu xiiso dhigay, culays kaga yimid saaxibadii ama cabsan. Sanadba sanadka ka dambeeya tani waxba iskama bedalin.

Dhalin yarta laga joojiyo sharci jebbinta

Sababaha ugu weyn ee dhalin yarta dambiga u jebiso ayaa waxay ay tahay xiiso la'aanta iyo culays uga yimaad saaxiibadooda. Sidoo kale dhalin yarta waxay yiraahdaan labada shay ee ka joojiyay in ay dimbi galaan ayaa waxay tahay:

- Ay ka baqaan in la qabto.
- Waalidiintooda waxay ka dhihin doonaan.

Daraasadaha ka hadla hab-nololeedka iyo khibradaha dhalinta dambiihaha waxay lee yahiin waxyaabahan soo socda ee dhaliya ayaa ah kuwa ugu muhiimada badan ee sida dambiga looga celin lahaa dhalinta yar:

- Reer degan iyo oo taageero leh.
- Barbaarin wanaagsan.
- Iskuulka, tababarka ama shaqada horumar wanaagsan laga sameeyo.

Nidaamka cadaalada ee dhalinta yar

Nidaamka cadaalada dhalinta yare e Engliyo iyo Wales waxay ka kooban yihiin dhamaan meelaha iyo adeegyada la shaqeeya dadka dhalinta yare e dambiga gala. Tani waxay ka kooban tahay maxkamadaha, boliiska, adeegyada damiilaha tijaabada ku socota iyo xabsiga iyo gudiyadaha Gobalka. Nidaamkan dowladu sideedaba waxay bedashay 2000. Hada qofkasta oo nidaamka ku jiro hal ula

jeedo ayuu lee yahay: si dhalin yarta looga joojiyo in ay dambi galaan. Nidaamka cusub wuxuu dhaqso u dhaliyaa cadaalad iyo wuxuuna hubiyaa in dadka dhalinta yar in dambiga ay galeenna lagu ciqaabo iyo lagana caawiyo si ay u bilaabi lahaayeen nolol wanaagsan ayagoon dambi lugta la galin.

Kooxda Dulmaynta Dhalinta

Kooxda Dulmaynta Dhalinta (YOTs) waa hal meel ee dhamaan dhalin yarta dambiihaha laga fiiriyo. Shaqsi kasta oo dambi galay waxaa eegaaya YOT iyo kooxda ayaa go'aan ka gaaraysa talaabooyinka laga qaadi lahaa si loo hubiyo in shaqsiigaas yar sida uu dambi kale uu aaga fogaan lahaa.

Xukun hoosaad kasta ee Engliyo iyo Wales waxaa ka jira YOT. YOT Camden waxa uu ka kooban yahay saraakiil boliis (kaasoo sidoo kale qaata isku-xirka shaqada dhibanaha), sarkaalka tijaabada, u-adeege bulsho, shaqaale walxo si xun isticmaale, shaqaale la taliye guri, shaqaale waxbarasho, cilmi-nafsiile waxbarasho, cilmi-nafsiile bukaan eege, shaqaale dhilin yar iyo isku-duwe mashruuca mootosaykalka. Maxaa yeelay YOT wuxuu ka kooban yahay dadkaan dhamaan, dhalinta dambiihaha waxay ka caawini karaan waxyaaba badan oo kala duwan.

“ Waxaan lahaa wax kasta – guri, gabar yar oo xabiibteyda ah.
Haddana waxaan dareemay qof aan uqalmin iyo iyo oo aan miciin lahayn ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Ururka Xanuunka Umusha ka dib la xiriira 020 7386 0868
- MAMA (Ururka Hooyo La Kulan) 01761 433598
- Amaanka Cunug-dhalida ee Qaran 08704 448 707
- Homestart UK 0116 233 9955

Murugada umusha ka dib

Garashada astaamaha

- Hooyonimo hooyo kasta degdeg ulama qabsato.
- Qiyaas ahaan 15% haweeney ayay ku dhacdaa murugada umusha.
- Haweenka badankood tobonka maalin ee hore waxaa ku dhaca ‘midab buluug qafiif ah’.
- Sida ugu dhow ee caawinaad u hesho, ayaa ah sida ugu dhow oo aad fiicnaan dareemi doonto.
- Dhakhtarkaaga u sheeg waxyaabaha ku welweliya.
- Caawinaada ugu badan ka yeelo reerka iyo saaxiibada.

Midab buluuga

Qiyaas ahaan 50 ilaa iyo 80% ee hooyooyinka cusub ayay ku dhacdaa “midab buluuga” goorta ay dareemaan, ayadoon la’yaab lahayn, daal badan, welwel iyo murugaysan inta lagu jiray maalmaha ugu horaysay ee umusha kadib. Tani badanaaba waxay dhamaataa ilaa iyo toban maalmood umusha kadib ayadoon daawo loo baahan.

Murugada Umusha ka dib

Qiyaastii toban ilaa iyo 15% oo haween ayaa qabi doona murugo aad u xun, marar qaarkooda socon doonta sitimaano ama billo kadib markay ilmaha dhashay. Qiyaastii nus ka mid ah keesaskan waxay dhacaan sedexda bil ee ugu soo horeysa iyo 75% keesaskana lixda bilood ee ugu horeeso. Hooyooyinkan waxay qabaan astaamo aan dhamaanayn oo awood badan sida:

- Baroorasho joogto ah.
- Welwel iyo dhibaato.
- Dhib lagala kulmo isku soo dhawaanshaha cunuga.
- Xiisaha galmada oo dhunta.
- Dhibaato hurdo la’aan ama nasasho daro.
- Dareen daal badan.
- Dareen kali ahaan ama xumbo ku noolaansho.
- Dareen eed iyo xanaaq.

Haween badan uma arkaan in ay qabaan murugada umusha ka dib iyo iska wataan howshooda ayagoon raadsan caawinaada ay u baahan yihiin. Badanaaba waa haweenka waxbadan naftooda ka fila iyo hooyonimo taasoo ogaada in daryeelka ilmo cusub ay tahay mid adag si loola qabsado.

Hadii aad murugo dareemayso, waxaa muhiim ah in aad ula socodsiiiso in ay ogaadaan reerka ama saaxiibada sida aad dareensan tahay si aad caawinaad u hesho. Takhtarkaaga ama lataliyahaaga caafimaad ayaa talo kaa siin kara adeegaha iyo goobaha degmadaada.

Helitaanka taageer

Guri la joogida ilmo cusub kaasoo sida ug marka kasta raba in la quudiyo iyo laga badelo iyo kasoo qaata taxadirkaaga dhan iyo kaaga tago dareen daal aad u daran ayaa waxay noqon kartaa qibrad kali ahaano. Ka qaado caawinaad kasta ee aad ka hesho saaxiibadaada iyo reerkaaga. Hadii aad dareensan tahay in la qabsato, la hadal takhtarkaaga ama la taliyahaaga caafimaad.

“Gobalka ayaan tartiib ugu gargaartay maxaa yeelay waxaan maqlay muran. Aabe wuxuu kor taagnaa hooyo. Wuu haraantinaayay. Waxaan hubiyay in walaashayda aysan arkin, balse weli waan maqalnay. Marka hooyo kor timidna, sankeeda wuu dhiigaayay iyo dhamaanteena weynu ooynay. Halkaas ayaan sii joognay ilaa iyo aabe banaanka u baxo ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Qatka Rabshada Guryaha ee Qaran 0808 2000 247
- Gobalka
- Shabaka Badbaadada ee Camden 020 7974 8417/8
- Taageerad Haweenka ee Camden 020 7428 9962
- Boliista Qeybta badbaadada Bulshada ee Camden 020 8733 6476 (xaalad deg deg ah wac 999)
- Broken Rainbow 0845 260 4460
- Qoosaska Bar-kulansan 020 7974 4258
- Ficilka Iska wax u qabsiga ee Camden 020 7284 6550
- Xarunta Habeenka Aasiya ee Hopscotch 020 7388 6200

Tagri-falka guryaha

Sidee bay carruurta u saamaysaa?

- Rabshadaha waxay saamayn dheeraata oo halis ha ku yeelan carruurta.
- Si xun u isticmaalka aalkoolka waxay caan ka tahay oo ay dhacdaa goorta qoosaska rabsho ka dhaxdhacdo.
- Haweenka uurka leh ayaa badanaaba ah dhibanaha tagri-galka guryaha soo gaara.

Dhibaato bulsho weyn

Tagri-falka guryaha ka dhaca waa dambi iyo dhibaato weyn oo bulshada haysata. 90% keesaska rabshadaha guriga ee la soo warbaahiyay, marar qaar carruurta ayaa joogta ama qol ka agdhow ku jira.

Carruurta aragta, lug ku yeelata ama rabshadaha maqlaan siyaabo kala duwan ayay u saamaysaa. Tan la hubo ayaa waxay tahay in carruurta maqasho, way arkaan iyo way la socdaan rabshada guriga ka dhaca. Ma jiraan jid nidaamsan ama calaamado. Carruur qaarkood guud ahaan ayagoo bad-baaday ayay ka soo baxaan, waxay ku xiran tahay awoodooda laqabsiga iyo taageerada xiriirkooda. Qaarka kalana si fiican bay uga bogsoodaan mar alla markay dareemaan iyo ay ogyihiin in ay badbaadi qabaan. Sikastaba, qaarka kalana waxay u badan tahay in ay saamayso cawshada, carqaladaynta iyo rafaadka nafooda ku timaada. Cunug kasta waxaa is muuqanaysa rafaad, waxayna ku xiran tahay da'dooda iyo horumarka koridooda.

Rabshadaha guryaha carruurta wuxuu bari karaa wax yaabo xun oo ku saabsan xiirka iyo sida lala dhaqmo dadka. Carruurta waxay ogaanayaan in tagri-falka yahay wax aan laga hadlin, guryaha dhexdooda ama banaankaba. Tani ayaa ku sii adkaysa in ay raadsadaan sharaxaad ku saabsan dhamaan waxyaabaha jahwareerka ee dhacayya iyo oo ku adkaata in ay caawinaad waydiistaan.

- Waxay bari kartaa in rabshada ay tahay jidka saxan ee muranka lagu xalin karo.
- Waxay bartaan sida loo qariyo sirta.

- Badanaaba ma'aaminaan kuwa ayaga u dhow iyo waxay u maleeyaan in ay ayagu yihiin kuwa eeda iska leh ee rabshada keenay, gaar ahaan muran ayaga ku saabsan ka dib.

Dad badan ayay ku adkaataa in ay fahmaan sababta dadka u joogaan ama u laabtaan xaalado rabshoo, Cabsi, jaceyl, qatar hooy-la'aan iyo xaalado lacag ayaa sii adkayn karta in jaalalka carruurta haysta in ay ka tagaan iyo qaarna waxaa laga yaabaa in aysan rabin.

Saameynta waqtiga-gaaban

Rabshadaha siyaabo kala duwan ayuu carruurta u saamayn karaa, xitaa woqti-yar ka dib. Saamayntan waxa ka mid ah dareen cabsi; xishood iyo aamusnaan in uu noqdo; sariir ku kaadin; baxsasho; rabsho; hab-dhaqan xun; dhibaatooyin iskuul; ahmiyad hoos u dhacda; iyo dareen xanaaq.

Saameynta waqtiga-dheera

Inta ay carruurta ka agdhow yihiin rabshada waa inta ay saamaynta ka sii dari doonto.

Kuwaan waxay ka koobnaan karaan:

- Tixgellin daro ee walidiinta rabshada la'.
- Kalsoonida oo lunta, kaasoo waxyeelo gaarsiida sida ay mustaqbalka u samaysan layaahiin xiriir.
- Dhowris xad dhaaf ee aad ku noqoto walidiinta aan tagri-falin.
- Carruurnimo dhunta.
- Dhibaatooyin xaga iskuulka.
- Baxsasho.

“Maalin kasta waxaan maqlaa cunuga deriskay oo ooynaaya.

Waalidiinteeda markasta way ku qayliyaan. Shalayto jidka dhexdiisa, waxaan arkay hooyadeeda oo madaxa dhinac si xun uga dhufatay. Malaha tani wax aan aniga shaqo ku lee yahay ma aha balse waan ka welwel sannahay iyo waxaan sameeyana ma hubo ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- NSPCC 0808 800 5000
 - Qadka-waalidka Iyo 0808 800 2222
 - Qadka-Cunuga 0800 1111
 - Kooxda Xuquuqda Qooyiska 0800 731 1696
 - Kooxda Boliiska ee Baaritaanka Ku Tagri-falka Cunuga 020 8733 6495
- Saldhiga Boliiska ee Holborn, 70 Theobald's Road WC1

Cunug miyaad ka welwelsan tahay?

Howshayda miyaan ka raacdaa?

- **Dhowrista caruurta waa qofkasta shaqadiisa.**
- **Dadka waa weyn waxaa mas'uul ka saaran in ay warbixiyaan tagri-falka. Tagri-falku wuxuu noqon karaa mid loo geysto jirka, dareenka ama daryeel la'aan ku lug leh.**
- **Hadii aad shaki ka qabto, walaacaaga ee ku saabsan cunuga la'wadaag xafiiska daryeelka bulshada ee kuugu dhow.**

Taageerayya qoosaska dhibaataysan

Marar qaarkood waalidiinta oo dhan dhibaatooyin ayaa haysta balse waxaa caawini kara xubnaha qoosaska kale ama saaxiibada dhow.

Hadii aad ogtahay qof dhibaatooyin haysata, waxaad sameeyn kartaa:

- In aad dhegaysato dhibaatooyinkooda.
- In aad ka caawiso si ay ula qabsadaan.
- In aad ku dhiiri geliso si ay caawinaad u raadsadaan.
- In aad ku taageerto sida adigoo caruurta u hayya ama adeeg u raaca suuqa.

Si-kastaba, waxaa jiri karta woqti cunugaaga qatar ugu jira wax dhaawaca iyo oo aad u baahan tahay in aad debada caawinaad ka raadsato.

Sidee baad doonaysaa in ay dadka kale kuula dhaqmaan hadii cunugaaga dhaawac loo geysanaayo? Mararbaa in ay howshoodu iska raacdaan? Ma rabtaa in ay u sheegaan welwelkooda qof shaqadiisa tahay oo ka caawini kara?

Goortaan ka fikirno, aragno ama la noo sheego cunug la dhaawacay, si kala duwan ayaan uga jawaabnaa. Waxaan laga yaabaa in aan dareenno eed, xanaaq ama argagax. Dad qaar jawaab celintooda waxay joojin kartaa in reerku raadsado cawinaada ay u baahan yihiin.

Dad qaarkooda ma sheegaan sababtu waxay ka baqayyaan in:

- In caruurta in intaasi ka badan la sii dhaabaco.
- In aan waxba laga qaban.
- In cunuga horay loo qaato.
- In reerka laga yaabo in uu ogaado cida sheegtay.
- In sheegida baabi'iso xiriirka qoyska.

Waxaa ugu fiican in mar hore wax laga qabto si loo joojiyo in ay arintu sii xumaato. Tagri-fal sii dheeraada waxay aad u badan tathay in uu cunuga marka uu weynaado u keeno dhibaatooyin. Xitaa hadii aad you malaynayso ini wax qaldan yihiin, waxaa laga yaabaa in hay'adaha kale ay mar horaba cabsi ka qabeen cunuga. Waxaa laga yaabaa in macluumaadkaaga yahay mid aad u muhiimsan.

Walaaca la warbixiyo

Hadii aad walaacaaga u warbixso Illaalada Camden iyo Daryeelka Bulshada, waxaa lagu weydiinayaa faah-faahintaada iyo walwalka aad qabto. Qor waxyaabaha aad rabto in aad dhaqdo ka hor intaa aadan ayaga la hadlin sidaasi-darteed wax kasta waad xasuusan. Tagri-falaha si qarsoodi ah ayaan uga xafidi karnaa magacaaga iyo cinwaankaagaba. Sidoo-kale waxaa kalood samayn kartaa si qarsoodi adiga oo inoo soo gudbiya hadii sidaa aad doorbideyso.

Hadii aad waxbadan rabto in aad akhrisato, ka daalaco www.dh.gov.uk iyo akhri dukumentiga dowlada ee ah Maxaa la Sameeyaa hadii Aad ka Welwelayso in Cunug Lagu Tagri-falay.



“ Adeeg bulsho wax badan baa iska badaley. Waagii hore, xeeladeena badbaadinta caruurta ma ahayn mid aad u fur-furan. Hada waxaan isla shaqeynaa qoosaska, si aan u hubino in ay helayaan taageerada ay u baahan yihiin ka horba inta xaaladu aysan gaarin mid khalkhal ”



KALA-XIRIIR

Wadanka

- Kooxda Xuquuqda Waalidka 0800 731 1696
- NSPCC 0808 800 5000 (Caawinaad bilaash ah 24 saac)
- Qadka-waalidka Iyo 0808 800 2222

Gobalka

- Ilaalinta iyo Daryeelka Bulshada ee Camden 020 7974 6666 iyo saacadaha shaqada wixii ka dambeeya ee deg-dega 020 7974 4444
- Camden Billowga Hubaasha:
 - Euston 020 7974 8934
 - Highgate iyo Kentish Town 020 7692 4255
 - Kentish Town 020 7974 8961
 - Kilburn Priory 020 7974 5080
 - King's Cross iyo Holborn 020 7974 0907
- Qoosaska Bar-kulansan 020 7974 4258

Ilaalada cunuga

Quraafaadka iyo dhabta

- **Waalidiinta ayagaa ka mas'uul ah ilaalada caruurtooda.**
- **Ilaalinta iyo Daryeelka Bulshada ee Camden lug ayuu ku yeeshaa mar hadii lala wadaago walaaca.**
- **Go'aanada ku saabsan tagri-fal wuxuu u baahan yahay qiimayn taxadir ah.**

Taageero ubaahan

Dad yar ayaa si ula-kac ah yaa waxyeelo gaarsiya caruurta. Sida badan, goorta ay waxyeelo dhacdo, reerku wuxuu u baahan yahay taageero halka laga ciqaabi lahaa ama caruurta laga qaadan lahaa.

U-adeegaha bulshada iyo shaqaalaha kaleba waxay soo dhex-galaan goorta ay waalidiinta ayna awoodin in ay caruurtooda ka ilaaliyaan waxyeelada iyo xoogaa caawinaad u baahan. Keesas qaarkood qeybta ilaalada cunuga waxay ula shaqeynayaan u-adeegaha bulshada si loo caawiyo ilaalada caruurta iyo hadii loo baahan yahay in talaabo sharci ah la qaado.

Waxaa jira war-bixinno aad u walaac badan oo lagu soo daabaco jaraa'idada ama talefishinka kaasoo ku saabsan u-adeegayaasha bulshada iyo waxa dhaca goorta ay dadku warbixin ka gudbiyaan waxa ay u maleeyaan in uu yahay in cunug waxyeelo la gaarsiinaya. U-adeegayaasha bulshada waa dad xirfad leh iyo marnana uma dhaqmayyaan hab sii adkaysa nolosha cunuga.

Khuraafaada tagri-falka cunuga

Khuraafaad badan ayaa jira oo ku saabsan tagri-falka cunuga. Qaar xaqiiqo ahna waa kan:

1. Tagri-falka cunuga mar-kasta ma aha mid sahlan in la garto ama la joojiyo.

Macquul ma'aaha markastaba dhab ahaan la hubo in canug lagu tagri-falay ama qofka sameeyay. Waxaa loo baahan yahay si taxadir ah loo qiimeeyao si loo ogaado waxa dhacay iyo taageerada iyo ilaalinta ku haboon si qooska loo caawiyo. Sidaas-awgeed, way

adkaan kartaa si layska dhowra dhexgalka nolosha reerka. U-adeegaha bulshada su'aalo ku saabsan qooska ayuu weydiin doonaa. Waxay eegi doonaan dhibka inta uu la'eg yahay iyo inta jeer uu dhacay. Sidoo kale waxay kaloo ka eegi doonaan sida ay u saamaysay cunuga. Waxyaabahan oo dhan waxay caawinayaan si go'aamiyo ka dib waxa dhici doono si loo taageero iyo loo ilaaliyo cunuga iyo reerkaba.

Sharciga Carruurta ee 1989 wuxuu lee yahay, u-adeegayaasha bulshada iyo boliiska waa in ay eegaan walaaca tagri-fal ee caruurta.

2. Xirfadlayaasha waxay halkaasi u joogaan in ay caawiyaan qooska dhan.

U-adeegaha bulshadana waxaa mar kasta laga filayaa in ay hubiyaan in caruurta ay aamin qabaan. Waxayna isku haleeyaan macluumaadka ay ka helaan waalidiinta, reerka, iyo shaqaalaha xirfadaha kale iyo beesha deegaanka, kuwaasoo dhamaan qayb muhiim ah ka ciyaara baaritaanka walaacaan. Tani waxay ka caawisaa si loo hubiyo in walidiinta ay helaan taageero ka hor inta ay sii xumaan.

3. Tagri-fal cunug lagu sameeyay oo la sheego micnaheeda marna ma aha in dhiliso in cunuga guriga laga wato.

Tani ma aha ujeedada ugu weyn ee baaritaanada badbaadada caruurta iyo mardhif ah ayay dhacdaa. U-adeegaha bulshada waxay kaliya caruurta ka soo wadi karaan gurigooda mar ay amar ka haystaan maxkamada, mar la arkay in ay jirto qatar weyn. Xaalado deg-deg, boliista cunuga way ka soo wadi kartaa guriga ilaa iyo 72 saacadood.

Ururada Wadanka ee Wax-tarka leh

Olalaha Ka hortaga booc-boocsiga

020 7378 1446
www.bullying.co.uk

Barnardo's

020 8550 8822
www.barnardos.org.uk

Xarunta Talada ee Brook

0800 018 5023
www.brook.org.uk

Qadka-daryeelka

020 8514 1177

Ka-hortaga Shillalka Carruurta

020 7608 3828
www.capt.org.uk

Qadka-Cunuga

0800 1111
www.childline.co.uk

Xarunta Sharciga ee Caruurta

01206 872466

CROP

0114 255 6119

CRUSE

0870 167 1677

Qatka-gargaarka ee CRY-SIS

08451 228 669
www.cry-sis.org.uk

Xanaanada Caruurta

020 7840 3350
(Qatka waxtarka waalidiinta)
www.daycaretrust.org.uk

Ururka Xanuunada Cunitaanka

0845 634 7650
(Qatka-dhalinta ilaa iyo 18 sano)
www.edauk.com

Saaxibada Qooska Khaniisad & Khaniiska (FFLAG)

01454 852418 (Qatka-waxtarka Bartamaha)
www.fflag.org.uk

Ururka Qorshaynta Qooska

0845 310 1334
www.fpa.org.uk

Kooxda Xuquuqda Waalidka

0800 731 1696
www.frg.org.uk

Gingerbread

0800 018 4318
www.gingerbread.gov.uk

Qatka Macluumaadka Caafimaadka & Badbaadada

(Macluumaad iyo warqado)
08701 545 500

Macluumaad ku saabsan galmada dhalin yarada iyo xariirka

www.ruthinking.co.uk

Qatka Ilaalada Internetka

0845 600 8844

Kidscape

08451 205 204
(Qatka waxtarka booc-boosiga waalidiinta)
www.kidscape.org.uk

Farriin Guryaha

0800 700 740
(dadka da'dooda yartahay si ay fariin ugu diraan waalidiinta)

Qatka-axtarka Dadka Dhunsan

0500 700 700 (24 saac)
www.missingpersons.org

Gudiga Qaranka ee Qoosaska Kali ah

0800 018 5026
www.oneparentfamilies.org.uk

Ururka Xanaanada ee Wadanka

0870 774 4244
www.ndna.org.uk

Qatka Rabshada Guryaha ee Qaran (Gargaarka Haweenka)

0808 2000 247

Qatka-gargaarka Muqaadaraadka ee Wadanka (FRANK)

(24 saac talo bilaash ah)
0800 77 66 00
www.talktofrank.com

NHS Toos

0845 4647
www.nhsdirect.nhs.uk

Qatarka-gargaarka Cabida ee NHS

0800 169 0169

Qatka-gargaarka wadanka ee NSPCC

0808 800 5000 (24 saac)
www.nspcc.org.uk

Qatka Eedeynta ee OfSTED

0845 601 4772
www.ofsted.gov.uk

Qadka-waalidka Iyo

0808 800 2222
www.parentlineplus.org.uk

Ka hortaga Shilka ee Jamciyada Boqortooyo (RoSPA)

0121 248 2000
www.rospa.com

The Samaritans

0845 790 9090

Maanka Dhalaanka

020 7336 8445
Macluumaadka adeega walidiinta
0800 018 2138
www.youngminds.org.uk

Ururada waxtarka leh ee Gobalka

- Saaaumta Qabatinka**
020 7704 1700
- Broken Rainbow**
0845 260 4460
- Kooxda Caruurta Curyaanka ee Camden**
020 7974 4844
- Adeega Ciyaar ee Camden**
020 7974 1519
web www.camden.gov.uk/play
- Ilaalinta iyo Daryeelka Bulshada ee Camden**
020 7974 6666
- Shabaga Badbaadinta ee Camden**
020 7974 8417/8
- Baahida Waxbarashada Gaarka ee Camden**
020 7974 4530
- Billowga Hubaasha ee Camden**
 - Euston 020 7974 8934
 - Highgate iyo Kentish Town
 - Kentish Town
020 7974 8961
 - Kilburn Priory
020 7974 5080
 - King's Cross iyo Holborn
020 7974 0907
- Kooxda Dulmaynta Dhalinta ee Camden**
020 7974 6181
- Taageerad Haweenka ee Camden**
020 7428 9962
- Boliista Qeybta badbaadada Bulshada ee Camden**
020 8733 6476
- Goos-gooska Camden**
020 7974 8143
- Adeega Macluumaadka Caruurta**
020 7974 1679
cis@camden.gov.uk
- Connexions**
020 7388 8091
- Qoos isku Xir**
020 7608 8700
helpline 0808 808 3555
textphone 0808 808 3556
- Dareelka Waxbarasho**
020 7974 8143
- Qoosaska Bar-kulansan**
020 7974 4258
- Xarunta Caruurta ee Greenland Road**
020 7530 4820
- Billowga Guriga ee Camden**
020 7424 1603
- Xarunta Habeenka Aasiya ee Hopscotch**
020 7388 6200
- Caruurta London**
020 7530 4833 ama 020 7520 0405
- Maktabadaha**
020 7974 5411
swisscottagelibrary@camden.gov.uk
- Darjiinada iyo Boosaska Furan**
020 7974 1693
parks@camden.gov.uk
- Kooxda Boliiska ee Baaritaanka Ku Tagri-falka Cunuga**
020 8733 6495
Saldhiga Boliiska ee Holborn
70 Theobald's Road WC1
- Qatka-waxtar ee Kadeediska Jinsiyadaha**
0800 138 1661 (24 saac foon bilaash ah)
- Ciyaaraha iyo Dhaqdhaqaaqa Jirka**
020 7974 4395
sports@camden.gov.uk
- Ficilka Iska wax u qabsiga ee Camden**
020 7284 65
- Nambarka Dhalaanka**
020 8772 9900