

QOYS NABADA. ADUUNYO NABADA.

Illaha Waalidiinta iyo Daryeelayaasha caruurta 0-12 ee Kahortagga Xadgudubka Galmada Caruurta

Buug-yarahan waxaa loogu talagalay waalidiinta, daryeelayaasha iyo dadka kale ee daryeela si ay u caawiyaan in laga hortago xad-gudubka galmada carruurta. Qaar ka mid ah waalidiinta cabsida ugu weyn ee ay qabaani waa in carruurta ay wax gaadhaan ama lagu xadgudbo. Had iyo jeer ma xakamayn karno sida dadka kale ula dhaqmaan carruurteena, iyo carruurteenna ma xakamayn karaan sida dadka kale ayaa ula dhaqmaan. Si kastaba ha ahaatee, waxaa war fiican ah in aan had iyo jeer xakameeyn karno edaabteena, oo waxaan ka caawin karaan carruurta inay sidaas oo kale sameeyaan. Waalidka ama xanaano bixiye ahaan, waxaad tahay qofka ugu fiican ee carruurta ka baro sida ay tahay in loola dhaqamo iyo isada ay dadka kale ula dhaqmi lahaayeen. Waxay arkaan maalin kasta sida aad u dhaqmayso!

Buugan yarahaan, waxaad ka heli doontaa afkaar ku saabsan hadalka ku saabsan xad-gudubka galmada iyo badbaadada. Wadahadaladaasi waxay ka dhigi karaan xiriirkiina mid adag iyo caawin karaan kahortagga xadgudubka. Si kastaba ha ahaatee, xataa markii qoysasku ka wada hadlaan waxyaabahaas, mararka qaarkood carruurta ayaa weli lagu sameeyo xadgudub galmada. Buug-yarahan waxa kale oo uu ka hadlayaa waxa la sameeyo haddii ay taasi abidka dhaca. Waxaan dhamaanteen ka ciyaaro qeyb abuurida qoysaska ammaan iyo dunida amaan ah.

Fadlan nala soo xiriir haddii aad u baahan tahay caawimaad - mar kasta waanu ku faraxsanahay in ay ka hadlaan.

Harborview Center for Sexual Assault and Traumatic Stress

www.hcsats.org

206-744-1600

SIDEE U SAMEEYA...

- ▶ Waxay noqon kartaa mid waxtar leh in carruurtaada baro magacyada saxda ah ee qeybo kamid ah jirkooda, oo ay ku jiraan xubnaha taranka. Barida erayadaan wax ku baranayaan, oo aad u sheegtaa in ay caadi tahay in la isticmaalo erayadaas iyo in ay kuu sheegi karaan markii ay dhibaato ku qabaan qeyb korkooda ka mid ah.
- ▶ Bar in qeybo ka mid ah jirkooda ay yihiin kuwa gaarka ah. Qaybaha gaarka loo leeyahay ee jidhka inta badan waa qaybaha la daboolo marka la dabaalanayo.
- ▶ Carruurta badanaa waxay qabaan su'aalo ku saabsan halka ay ilmaha ka yimaadan, sida ay u koraan, musqusha, qeybaha kale ee jirka, iyo sida loo nadiifiyo korkooda. Waxay u baahan yihiin in looga jawaabo su'aalahaas. Waa fikrad fiican inaad horay uga sii fekerto sida aad uga jawaabto su'aalahan hab toosan oo da'da ku habboon.
- ▶ Sidee baad ku ogaan marka caruurta ayaa diyaar u tahay in ay ka hadlaan wax ku saabsan? **Haddii ay wax ka waydiinayaan, waa calaamad ah inay diyaar u yihiin!** Waa caadi in xooga la siiyo macluumaad aasaasi ah oo yar ilmaha yaryar, oo sug si aad u eegto haddii ay qabtaan su'aalo dheeraad ah. Mar walba waa muhiim in la hubiyo in waxa aad sheegayso ay tahay mid sax oo daacad ah.
- ▶ Mararka qaarkood **dabeecada galmo iyo cayaartu** waa caadi la ah carruurta yar yar, sida jilaya doorka qoyska ama ciyaaro dhakhtar. Sahaminta iyo taabashada jirkooda u gaar ah ayaa sidoo kale waa caadi da'daas. Waxaad sameyn kartaa xad iyo bar taabashada sharciga, sida looga hadlay qaybta soo socda. Haddii aadan hubin in dabeecadda galmada caruurta ay tahay wax caadi ah ama aad welwelayso, waxa aad wici kartaa xarunta.
- ▶ Waxaa jira buugaag badan oo ay qoysasku kawada akhrisan kartaan korkooda waxyaabaha ku saabsan, dhallaanka, iyo badbaadada. Fiiri bogga internetka ee **www.hcsats.org** oo guji **"Resources"** ee liiska buugga.

"Qof walba jidhkoosu waa u gooni oo u gaar."

"Jirkaaga adigaa iska leh. Waxaa muhiim ah in aad jidhkaada ka taxadarto oo ilaaliso caafimaadkiisa oo uu nadiif ahaado."

"Ma hubo sida inaan su'aashaas uga jawaabo laakiin runtii waxaan ku faraxsanahay inaad i weydiisay. Waxaan noo keenayaa buug ku saabsan si aan uga wada barano."

"Ilmuhu wuxuu ku koraa ilmo-galeenka haweenta."

"Waa caadi in aad eegto iyo taabato korkaada. Waxaad samayn kartaa inta aad qolka jiifka ama musqusha joogto."

...UGA HADLAA CAAFIMAADKA GALMADA

Raadi fursado si ay u bartaan ogolaanshada. Waxay noqon kartaa mid waxtar u leh sidii carruurta ay u helaan fursad ay ku go'aansadaan sida ay u doonayaan in ay ula wadaagaan jidhkooda, ama haddii ay doonayaan inay dhammaan.

"Waxaan rajeynayaa in aad heshay maalinta weyn dugsigga maanta. Waxaan jeclaan lahaa inaan idin siiyo hab, laakiin waxaan sidoo kale sameeyn karnaa salaanta gacanta. Sidee u rabta in aad u dhahdo jaaw?"

"Waxa uu u muuqdaa mid murugaysan. Ma rabtaa in aan weydiiyo inuu rabo inaan hag siiyo ama waxa aad sameeyn kartid si ay isaga u caawiso?"

Bar caruurta sida loo fahmo kalmada maya waxay ka dhigan tahay, iyo sida loo ogaado dareenka dadka kale'.

"Mukulaashu inta badan waxay jeceshahay in dhabarka loo salaaxo. Haddii ay ka dhaqaaqdo ama ay seynta kor u taagtana ma ay jecla oo waa waa inaad jojusaa."

"Marka aad la lagdamayso isaga, eeg wejigiisa. Ma u eg yahay inuu weli waqti wanaagsan ku jiro? Ma uu dhoola cadeeynaya, qosolaya? Marka aad joojiso daqiiqad, ma wuxuu ku sheegi inuu doonayo inuu sii ciyaaro cayaartaas?"

Ku dar xeerarka ammaanka jirka xeerarka kale ee badbaadada qoyska.

"Ma ahan wax caadi ah inaad taabato qaybaha gaarka loo leeyahay ee dadka kale, ama dadka u muujiso qaybahaada gaarka ah. Sababtoo ahi qeybahaasi waa kuwo gaar u ah qof kale. Dadka kale waa inay sidoo kale raacaan sharuucdaan ayagana."

"Haddii aad qabto dareen gudaha oo ah in ay waxaasi ammaan ahayn ama aan raaxo lahayn, waa iska caadi inaad sameeyso sabab aad uga tagto waxaas."

Uga tag wadhadalka si furan si ay caruurta u soo sheegaan.

"Haddii qof taabto qaybahaada ku gaarka ah, ama jabiyo xeerarka kale oo qoyska, mar kasta anigaad ii soo sheegi karta [ama qof kale oo qaangaara] arintaa. Wax dhibaato ahna kaama soo gaari doonto."

"Shaqadeydu waa inaan kaa caawiyo ammaanka. Sidaas darteed mar kasta waad igala hadli kartaa haddii qof ka dhigayo inaad dareento xanuun, murugo, wareersanaan, ama aan raaxo lahayn. Xitaa haddii qofkaas aan jeclahay ama aad adigu jeceshahay."

U sheeg dadka kale waxa aad barayso ilmahaaga. Warkaa la wadaag waalidiinta kale, macalimiinta ilmahaaga, bixiyeyaasha xanaanada, caruur hayaha, ayeeyada ama awoowaha, iyo qaraabada.

"Waxaan isku dayaynaa inaan barno caruurteena oggolaanshada. Waxaan jeclaan lahaa in aad waydiiso ka hor inta aanad hab ama dhunkasho siin, si ay bartaan iyagu doorashada ku saabsan sida ay u wadaagaan jirkooda. Innagu ma doonayno inay hab ama dhunkasho siiyaan qof haddii aanay rabin."

"Waxaan isaga baraynaa xeerarka ammaanka jirka. Waxaan isaga u sheegay inuu nala hadli karo haddii wax ama qof ka dhigeyo inuu dareemo xumaan."

...BARIDA OGOLAANSHADA, XADUUDAHA, IYO TABASHADA

Carruurta waxyaalo badan ayay ka maqlaan guriga banaankiisa oo saamayn ku yeesha habka ay u arkaan inay tahay inay ula dhaqmaan dadka kale. Qaar ka mid ah waxyaalaha ay maqli waa kuwo aan caafimaad qabin, **oo waxay bari karaan carruurta inay si xun ula dhaqamaan dadka kale**. Waxaad kala hadli kartaa carruurta waxyaabaha ay ku arkaan TV ama ka maqalaan saaxiibadood. Waxaad kala **doodi karta fikradaha ku saabsan doorka jinsiga iyo awood la'aanta carruurta**. Waa muhiim in carruurta aanay maqlin dadka waaweyn iyo dhallinta fikradooda galmada. Carruurta waa inay sidoo kale daawan TV ama filimada leh waxyaabo tusinaya galmo qof weyn.

Waxa muhiim ah in loola dhaqmo gabdhaha iyo wiilasha **si isku mid ah**, iyada oo sharciyada la mid ah oo laga filayo. Qaar ka mid ah farriimaha waxyeelada leh waa in wiilasha ay mar kasta noqdaan kuwo xoog badan, oo mas'uul, oo aan muujin daciifnimo. Farriimaha halista ah oo ku saabsan gabdhaha waa in ay tahay mid daciif ah, sidoo kale dareenka, iyo in muuqaalkoodu ay yihiin kuwa ugu muhiimsan. Ku xadgudubka galmada waxaa laga yaabaa in ay u badan tahay in ay ka dhacaan bulshada inta badan aaminsan farriimaha sida kuwan ah.

Wiilashu waxay...

- murugaysnaa karaan
- ka danqan karaan dareenka dadka kale
- ka hadli karaan waxyaabaha
- ka taxadari karaan dadka kale
- edaab leeyihiin
- saxiib fiican noqon karaan
- ku cayaari karaan qalabkii ay doonaan

Dhamaanba
carruurta
oo dhama
wey sameeyn
karaan
waxyaabahaas!

Gabdhuhuna waxay...

- u cayaari karaan si adag
- xanaaqi karaan
- xoog leeyihiin
- dad badbaadin karaan
- hogaamin karaan
- sharuuc sameeyn karaan
- ku cayaari karaan qalabkii ay doonaan

Waalidiintu waxay xaq u leeyihiin inay sameeyaan sharciyo iyo waxyaabo ay ka filanayan carruurtooda. Waxaa sidoo kale muhiim ah in carruurta ay og yihiin **inay mararka qaarkood maya dhihi** karaan, iyo in **codkoodaas la dhagaysan doono**. Taasi waxay ka badbaadin kartaa waxyeelada. Danbilayaashu waxaa laga yaabaa inay ka faa'iidayaan karaan carruurta aan aqoon sida ay dadka qaangaarka u dhihi lahaayeen maya. Waxaad tusi karta carruurtaada inaaq qadarinayso aragtidooda xataa marka aad dhaqangelinayso sharuucdaada. U ogoloo carruurtaada mararka qaarkood inay ku diidi karaan, si ay u bartaan dhihida maya, oo ay doorashooyin iyagu sameeyaan karaan. Waa mid muhiim ah in ay carruurta awoodaan inay soo sheegaan haddii uu ruux nabad qabin.

"Maxaad sameey karta haddii uu ruux ku taabto hab aadan adigu jeclayn? Waa sidee haddii uu ruux ku weydiiysto inaad sameeyso wax ka soo horjeeda sharuucda?"

"Anigu waxaan qadarinayaa waxa aad i tiri oo waan joojinaya sababtoo ah adiga i weydiistay."

"Anigu waxaan sameeyay qalad oo waan ka xumahay. Anigu ma aanan fahmin in aan ku ceebeeyay. Waad ku mahadsan tahay ii sheegitaankaada sida aad dareemayso."

Kala hadlida mawduucyadaani waa qeybta ka mid ah kahortaga. Qeyb kale oo muhiim u ah ka hortaguna waa eegitaanka **edaabta welwelka leh ee dadka qaangaarka iyo dhalinyarada**. Waxaa aad muhiim u ah inaad mar kasta ogtahay qofka uu cunugaadu la joogo, halka ay joogaan, iyo cida kale ee halkaa joogta. Ka ilaali in cunugaadu uu caruur ka weyn la joogo muddo dheer iyadoon lala socon. **Waxyeelitaanka badaan waxaa caruurta u geysta qof ay yaqaaniin**, iyo badanaa waxay u dhacdaa si qarsoodi ah. Ogsoonow caruurta waxaa waxyeeli kara caruurta kale iyo qaangaarkaba, oo ay ku jiraan dadka guriga kugula nool iyo xataa dadka ka shaqeeya iskuulka iyo barnaamijyada dhalinyarada. Haddii qof kale edaabtiisu ay ku dareen geliso, **aamin aragaadaoo** ha u ogolaan in caruurtaadu qofkaas kaligiis ay la joogaan. Waxyeelayaashu waxay badanaaba kuwo aad u wanaagsan, si ay ugu soo dhawaadaan, oo uu u aamino cunugu.

Tusaalooyinka edaabta welwelka leh ee qaangaarka:

- ▶ **Dareen qaas ah:** Siinta u naxariisashada iyo amaanta ee hal cunug (ama koox yar oo caruura)
- ▶ **Dareen qaas ah:** siinta cunuga hadiyo iyo texgelin qaasa, ama u ogolaansada inay sharciga jabiyaan
- ▶ **Diiradsaarida Cunuga:** taabashada badan marka la cayaarayo, ula dhaqanqanka cunuga si ka fiican qaangaarka kale, la sameysashada xiriirka qaaska ah iyadoon lala socodsiin waalidka ama daryeelaha cunugaas
- ▶ **Xuduudaha Xun:** iyadoon la joojinayn marka ay u muuqato inuusan cunugu fiicnayn ama marka la weydiisto inuu joojiyo; kala hadalka waxyaabaha galmada ama xiriirka shaqsinimada
- ▶ **Qarsoodiga:** weydiisashada inuu cunugu qariyo siraha, raadinta meelaha iyo xaaladaha uu cunugu kaligiis yahay

Sida loola hadlo qofka welwel ka qaba dhaqanka ama xaduudaha caruurta:

- ▶ "Waxay u egtahay inuusan doonayn mar danbe cayaartaas"
- ▶ "Waxaan dareemayaa in aanay raaxo lahayn marka aad kala hadasho caruurta waxyaabaha ku saabsan _____"
- ▶ "Fadlan albaabka ha idiin furnaado marka aad cayaaraysaan. In kastoo aad adigu halkaas joogto aniguna waxaan weli u baahanahay inaan asaga arko"
- ▶ "Dhab ahaantii waa i dhibaysa marka aad ka hadasho jidhkooda iyo ugu wacdo si 'baaqaya.'"

Hal hab oo looga hortagi karo waxyeelka galmadu waa in laga **hadlo ka hor inta uusan dhicin markii aad aragto welwel xaga dhaqanka**. Tani waxay tusaale fiican u tahay cunugaada markii uu ku arko adigo sidaan sameeynaya. Dadka intiisa badani waa fahmayaan iyo joojin doonaan dhaqamadaas welwelka leh. Dhinaca kalena, waxyeelahu waxaa laga yaaba inuu caroodo oo uu ku yiraahdo aad ayaad u dareen fududahay. Waxaa laga yaaba inay dhaqankoodaas ii wadaan xataa markii aad uga digtay, oo ay sirtooda sii badiyaan. Haddii midaasi dhacdo, iska eeg qofkaas markii ay caruurta joogto. Kala hadal qof saaxiibka ah ama xubin qoyska. Soo wac xarunteena (ama wac barnaamijka waxyeelitaanka galmada ee degaankaada) wixii tallo ah.

Waxaad bilaabi karta **HADA**. Tus caruurtaada inaad diyaar u tahay waqti walba oo ay su'aal qabaan ama ay welwelayaan, xitaa ha yaraate. Dhagayso oo maqal ayaga. Markii ay kula yimaadaan dhibaato ama wax welwel ah, u sheeg marka hore inaad ku faraxsan tahay inau ku soo sheegeen. Waxay dareemi karaan raaxo badan u soo sheegitanka dhibaataada weyn haddii ay dareemeen inaad aad maqashay iyaga xiligii la soo dhaafay ee dhibaatooyinka yar.

Si kasta oo dadaal wanaagsan oo aanu ku badbaadinayno caruurteena aanu u sameeyno, xadgudubka galmada weli waa dhici kara. Jawaabtaada iyo Caawinaadaadu waa mid aad muhiim u ah. Caruurta waa awoodaan iyo ka raayaan xadgudubka galmada. Waxaad heli kartaan adiga, iyo cunugaadaba caawinaad.

- ▶ Haddii aad ka shakisan tahay in ilmahaaga xadgudubka galmo lagu sameeyay, laakiin aanad hubin, iyaga si dhow u kormeer lana socio. Fiiri isbedelka niyada. Isku day inaad sheekada uga tagto si furan: "Waxaad mar kasta igala hadli karta haddii ay wax ku dhibayaan adiga." Soo wac xarunteena (ama wac barnaamijka xadgudubka galmada ee degaankaada) wixii tallo ah.
- ▶ Haddii uu cunugaadu ku soo sheego in galmo ahaan loo taabtay ama lagu xadgudbay, waa iska caadi inaad carooto ama aadan aaminin. Waa muhiim inaad degenaato oo aad aaminto cunugaada. Waxaad u sheegi karta inaad ku faraxsan tahay inay ku soo sheegeen.
- ▶ Markii xadgudubka cunuga lagu soo sheegay, ha u ogolaan waxyeelahaasi inuu cunugaada la soo xariiro iyadoon lala socon. Waxaad wici karta booliiska ama Adeegyada Badbaadinta Caruurta si aad dacwad u sameeyso. Waxaad raadsan kartaa baaritaan caafimaad si aad u hubiso in korka cunugaadu uu nabad qabo iyo u aruuriso wixii marqaatiya. Waxaad soo wici karta xarunteena wixii caawinaad ah.
- ▶ Haddii aad ka welwelayso inuu cunugaadu galmo ahaan u dhaqamayo ama uu u taabanayo dadka kale si aan haboonahn, raadso caawinaada quburada. Kala hadal cunugaada sharuucda nabadgelyada korka iyo noocyada taabashada la ogol yahay iyo kuwa aan la ogolayn. Bar iyo dhaqangeli sharuucda sida aad u sameeynlahayd sharuucda kale ee ku saabsan nabadgelyada iyo qadarinta. Soo wac xarunteena (ama wac barnaamijka xadgudubka galmada ee degaankaada) wixii tallo ah.

Illo dheeraada ah:

- Washington Coalition of Sexual Assault Programs: www.wcsap.org
- National Child Traumatic Stress Network: www.nctsn.org
- Wixii warbixin dheerada, ka eeg webside-keena ah www.hcsats.org. Riix "**Resources**"

Harborview Center for Sexual Assault and Traumatic Stress
Xafiisyada Seattle, Redmond, Bellevue, iyo Shoreline
Adeegyada waxaa ku jira:
baaritaanka caafimaad, caawinaada dhibka, iyo la talin

www.hcsats.org
206-744-1600

UW Medicine
HARBORVIEW
MEDICAL CENTER

Barnaamijkaan waxaa caawiyay Seattle Children's
and the Molteni Family Endowment

 **Seattle Children's**
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

...KA JAWAAB HADDII CUNUGA WAXYELO GALMADA LOO GEYSTAY