

# پيوسته هه موومان چى بزائين

پاراستنى مندالانى  
كه مينه ئيتنيكه كان  
له مامه له خراپى  
سيكسى





# پېويسته چي بزاین بؤ پارېژگاری کردن له منداله کامان

زورینهی قوربانیه کانی مامه لهی خراپی سیکیسی مندالان باسی لئوه ناکهن و ناتوانن داوای یارمه تی بکهن. بؤیه پېويسته که سانی گه وره نه نجامی بدن. ده توانین ریگری له روودانی مامه لهی خراپی سیکیسی مندال بکهن به تیگه یشتن له مه ترسیه کان، ناماده کردنی پلانه کانی سه لامه تی خیزان، و زاینی نه وهی چي بکهن نه گهر نیگه رانیه کامان هه بوو.

هم نامیلکه یه نامانجی پیشکه شکردنی نه و زانیاریه یه که هه موومان پېويستمانه بؤ ریگری کردن له مامه لهی خراپی سیکیسی مندالان، و ناسینی هیماکانی ناگادارکردنه وه بؤ بنیاتنانی متمانه بؤ نه وهی کاریکی ده باره ی بکهن.

هه موو کاتیک و اباشتره له ریگه ی هه سستیکی بویره وه قسه بکهن نه وهک پشتگوپی بخه تی و هیوا بخوازیت هه موو شتیک باشه.

نه گهر ده ته وپت باس له ههر نیگه رانیه ک بکهن یان زانیاری زیاتر وه ریگری، ده توانیت قسه له گه ل راویژکاری شاره زا بکهن له هیلی یارمه تیمان تیستا بیوه سستینه! (Stop It Now)

پېويست ناکات که سانی په یوه ندیکه زانیاری دیارخه بدن، بؤیه ده کریت به نه ناسراوی میننه وه. تیمه سالانه قسه له گه ل هه زاران خه لک ده کهن، و یارمه تیمان ده ده ین هه ناوای پېويست بگرته بهر بؤ پاراستنی مندالان و گه نجان له مامه لهی خراپی سیکیسی و چه وسانه وه.

## مامه لهی خراپی سیکیسی مندال چیه؟

خه لکی گشت کاتیک هه ست به وه ناکهن که شیوازی جیاوازی مامه لهی خراپی سیکیسی مندالان هه یه.

به تنها ده باره ی نه وه نیه که سی گه وره سیکیس له گه ل مندال بکات یان به شیوازیکی سیکیسی ده ست له مندالیک بدات، گهرچی زورچار ده ست لیدان له نه ندانه تاییه ته کانی مندال یان نه وهی وا بگریت نه وان ده ست له که سیکی تر بدن ده گریته وه.

هه روه ها ده کریت چالاکي تر له خو بگریت، وهک نیشاندانی وینه ی پرووت به مندال یان ناچارکردنی مندال به سه یکردنی کرداری سیکیسی.

مامه لهی خراپی سیکیسی مندال به ئونلاینیش رووده دات، بؤ همونه دروستکردن و هاو به شکردنی وینه ی سیکیسی که سانی ژیر ته مه نی 18 سالی (هه ندیک جار پیی ده وتریت پورنوگرافی مندالان)، و کردنی گفتوگویی سیکیسی له گه ل که ساین ژیر ته مه نی 16 سالان.

له کاتیکدا زورینه ی هم کرداره خراپانه له لایه ن که سانی گه وره وه نه نجام ده دریت، سییه کی له لایه ن که سانی ژیر ته مه نی 18 سالیه وه نه نجام ده دریت.

کاتیک باسه که دیته سه ر مندالان و گه نجان، جیاوازیه کی راسته قینه هه یه له نیوان گه رانی سیکیسی و ره فتاری خراپ. وهک دایک/باوک یان به ختوکار، پېويسته بزاین نه و جیاوازیه چیه، و ده توانین په نا بؤ کوئی به یین بؤ راویژ نه گهر نیگه رانی یان پرسیارمان هه بوو.



په یوه ندی به 0808 1000 900  
بکه بؤ پشتیوانی نه ناسراو یان سه ردانی  
بکه [stopitnow.org.uk/helpline](https://stopitnow.org.uk/helpline)  
بؤ نه وهی به ئونلاین په یوه ندی بکهن

## مه ترسيه كه چيه؟

- مامه لهی خراپی سیکسی مندال کیشه یه کی گه وره یه، به لام زورجار شاراو هیه. کار ده کاته سهر هه موو جوړه مندالیک.
- نزیکه ی 1 له کوی 6 مندال له رووی سیکسیه وه مامه لهی خراپیان له گه ل ده کریت. زورینه یان به هیچ که سیک نالین، و زورینه یان له لای پولیس، خزمه تگوزاریه کومه لایه تیه کان یان کارمه ندانی ته ندروستیه وه نازارین.
- زورینه ی مامه لهی خراپی سیکسی له لایه ن که سیکه وه نه نجام ده دریت که منداله که ده نیاسیت. نزیکه ی سیکه کی مامه لهی خراپی سیکسی له لایه ن مندالان و گه نجانی تره وه نه نجام ده دریت.
- نه و مندالانه ی خاوه ن پیداویستی تاییه تن نه گه ری زیاتره مامه لهی خراپی سیکسیان له گه ل بکریت به راورد به و مندالانه ی خاوه ن پیداویستی تاییه ت نین.
- شهرمه زاری ده کریت به و واتایه بیت که مامه لهی خراپ باسی لیوه نه کریت یان راپورت نه کریت، به تاییه تی له ناو کومه لکه که مینه ئیتنیکیه کان.

## مامه لهی خراپ چوون پرووده دات

تیکه یشتن ئاسان نیه له وهی که سانی ئاسایی چوون ده توانن نازاری مندالان بدن. هه ندیک که س که وا مامه لهی خراپی سیکسی له گه ل مندالان ده که ن نه وه ده زانن که کاریکی هه له یه و خو شحال نین ده رباره ی نه و کاره ی که وا ده یکهن. که سانی تر وا هه ست ده که ن ره فتره که یان ئاساییه و نه وهی نه نجامی ده دن خو شه ویستی نه وان بو مندالان نیشان ده دات.

### نزیک بوونه وه له مندالان و که سانی گه وره - په لکیشکردن

زوربه ی خراپه کاران کارامه ن له دروستکردنی 'براده رایه تی' له گه ل مندالان و که سانی گه وره له ده وره ی خویان. هه ندیکیان هاوریه تی له گه ل دایک/باوکه که دروست ده که ن که کیشه یان هه یه. نه وانی تر خویان وه ک که سی متمانه پیکراو نیشان ده دن و چاودیری مندال و پشتیوانی پیشکش ده که ن. هه ندیکیان پیکه ی متمانه پیکراو له ناو کومه لکه ده دوزنه وه که ویان لیده کات په یوه ندی له گه ل مندالان به ستن.

### نه پینه کان

نه و که سانه ی مامه لهی خراپی سیکسی ده که ن په ننگه دیاری و هه ره شه پیشکش بکه ن ده رباره ی نه وهی چی پرووده دات نه گه ر منداله که بلیت 'نه خیر' یان به که سیک بلیت. بو هیشته وهی مامه له خراپه که به نه پینی، زورجار خراپه کاره که کار له سهر ترس، شهرمه زاری یان تاوانی منداله که ده کات ده رباره ی نه وهی پرووده دات. په ننگه باوه ر به منداله که بکه ن که وا هیچ که سیک پروایان پئ ناکات نه گه ر شته که بلین.

## کی مامه لهی خراپی سیکسی له گه ل مندالان ده کات؟

نه و که سانه ی مامه لهی خراپی سیکسی له گه ل مندالان ده که ن له هه موو پیشینه یه ک، گروهی ئیتنیک، کومه لکه و شیوازه کانی ژبانه وه ن.

ده کریت هه موو که سیک بن - پیاو، ئافره ت، خیزاندار، سه لت، که سانی گه نج، مندال، نه ندامانی خیزان، برادره یان کارمه ندان بن.

زورینه ی مندالان که مامه لهی خراپی سیکسیان له گه ل ده کریت له لایه ن که سیکه وه ده کریت که ده نیاسن و متمانه ی پیده که ن بریتین له:

- که سانیک که وا ئیمه ده بان ناسین
- که سانیک که وا بایه خیان پیده ده بن
- که سان له هه موو چین، که لتور و پیشینه یه ک

”که سیکی زور ئاسایی دیاره و له گه ل مندالان باشه. هه رگیز وه ک خراپه کاریک هه ستم پیی نه کردوه.“  
دایکی کورپکی 7 سالان که له لایه ن دراوسییه کی مامه لهی خراپی له گه ل کرا بوو

## بۆچی مندالان نايلىن؟

زۆربەى مندالان كە مامەلەى خرابى سىكىسيان لەگەلكراره كارە خرابەكە بە هىچ كەسىك نائىن لەو كاتەى روويداوه بەهۆى شەرمەزارى يان هەستكردن كە باوهريان پى ناكريت.

هەندىك جار مندالايك زۆر بچووكة يان دەترسىت كە نازانن يان وشەى پىويست نازانن بۆ روونكردنهوهى ئەوهى بە سەريان هاتووہ. هەندىك جار زۆر شىواون بەهۆى ئەو كەسەى مامەلەى خرابى لەگەل كرددون، كە پەنگە نەزانن چى روويداوه يان كىشە چىە.

گرنگە بۆ مندالان كە متمانە بە كەسانى گەورە بكەن لە ژيانان كە دەتوانن دەربارەى نىگەرانيەكانيان قسەيان لەگەل بكەن. پەنگە مندالان هەست بكەن باوهريان پى نەكرىت ئەگەر تاوانكارەكە كەسىك بىت كە زۆر رىزلىگىراو بىت يان لە ناو كۆمەلگە زۆر رىزى لى بگىرىت. بەلام گرنگە كە گشت نىگەرانيەكان بە هەند وەربرىت و راپورتیان بكەيت بى گويدانهوه ئەوهى كى تاييدا گلاوه.

### شەكەنى تر كە وادەكات باسكردنى مامەلەى خرابى سىكىسى مندال قورستر بىت ئەوهى ئەگەر تۆ لە كۆمەلگەى كەمىنەهەكى ئىتتىكى بىت

پەلەى شەرمەزارى - مامەلەى خرابى سىكىسى مندال بابەتەى زۆر هەستيارە و لە ناو هەندىك كۆمەلگەى كەمىنەهەكى ئىتتىكى دەكرىت خۆپاراستن يان نكۆلى كردن هەبىت. هەندىك خەلك وا هەست دەكەن كە پەنگە بىتە ماىەى شەرمەزارى بۆ خىزان، بىتە هۆى تىكچوونى پەيوەندى و كار بكاتە سەر ئايندەى مندالەكە ئەگەر نىگەرانيەكان ئاشكرا بكەن. بەلام ئەركى ئىمەهە هەوالى هەر نىگەرانيەك بدەين هەروەك مندالان بە گوپرهى ياساى مافى پاراستنيان هەهە بەرامبەر بە ئازار. ئەمە گرنگترىن شتە.

بەربەستى زمان - پەنگە مندالان و دايك/باوكەكان زمانى بەكەمى جىاوازيان هەبىت و بەكەيان يان هەردووكيان بە پەوانى بە ئىنگلىزى قسە نەكەن. هىشتا گرنگە باس لە رىگرى كردن لە ئازار بكەيت لەگەل هەر نىگەرانيەك، پەنگە لە رىگەى يارىكردن يان وىنە.

زانينى مافەكانى خۆت - پەنگە هەندىك دايك/باوك لە ياساكانى پاراستنى مندال تىنەگەن و

پەنگە جىاواز بىت لەو ياساينەى لە ولاتى خۆيان هەهە. هىلى يارمەتى نەپنى Stop It Now! دەتوانىت پشتىوانىت بكات لە تىگەيشتن لە مافەكانى خۆت.

**ترس** - پەنگە لەو شتە بترسىت كە بە سەر مندالەكەت دىت ئەگەر نىگەرانيەكانى خۆت بە كەسىك بلىت. رىكاي هەمەجۆر هەن بۆ راپورتكردى نىگەرانيەكان بە شىوهى نەپنى-پارىزراو، و هىلى يارمەتى ئىمە دەتوانىت پشتىوانىت بكات لە گرته بەرى هەنگاوى پىويست بۆ باشترىن بەرژەهەندىهەكانى مندالەكە. پىويستە گشت كاتىك داواى يارمەتى بكەيت و ئەوهت لەبىرت بىت كە بە تەنها نىت.

**چەندىن رىكخراو هەن كە دەتوانن پشتىوانىت بكەن.**

## چى مەترسى بۆ سەر مندال يان خىزانەكە زىاد دەكات؟

هەموو مندالايك دەكرىت دووچارى مامەلەى خرابى سىكىسى بىتەوه. ئەو كەسانەى مامەلەى خراب لەگەل مندالان دەكەن لە هەموو پىشەينهەك و شىوازيكى ژيانن. بىرۆكە باوهكان هاوتاي دۆخى راستەقىنە نىن.

بەلام مندالان و گەنجان دەكرىت بە تايەتى لاواز بن ئەگەر بە تەنها بن، يان ئەگەر هەست بە پەراويزخستى بكەن. پەنگە لەگەل برادەرەكانيان هاوړىك نەبن، يان بە شىوازي رووخساريان رازى نەبن. دەكرىت پەفتارەكانيان ئاسەنگدار بىت يان پەنگە بەدواى بەدەست هىنانى سەرنجى زياتر بن. پەنگە دەست بە گرتهبەرى مەترسى زياتر بكەن لەوهى بە شىوههەكى ئاساى دەپگرە بەر. كاتىك بەم شىوههەين، پەنگە وەك دايك/باوك بۆ ئىمە كىشەى زياتر بن، و دەكرىت وەستاندى تەواو ئاسان بىت بەهۆى ئەوهى كارىكى سەختە. بەلام لە راستيدا، لە بەر ئەم هۆكارهە وەك دايك/باوك زۆر پىويستيان بە ئىمەهە.

هەندىك هۆكار كە دەكرىت وا بكات مندالايك زياتر لاواز بىت:

- نەبوونى چاودىرى دايك/باوك، پشت پىنەستنى زۆر بە مندال بەخپۆكەر
- پەيوەندى لاواز يان نەرىنى
- نەبوونى پەروەردەى سىكىسى وورد
- بوونى سەردانىكارى زۆر بۆ مالهوه
- نەبوونى تىگەيشتن بۆ پەيوەندى دروست لە نىوان كەسانى گەورە و مندالان
- ئەزموونى بىننى پەيوەندى توندوتىز و سەخت
- مندالى پەراويزخراو، تەنها و بىبەشكراو لە سۆز
- خراب بەكارهينانى ماددەى هۆشبەر و خواردنەوه كحوليهەكان لە مالهوه

## نشانه‌هایی در بزرگسالان که می‌تواند نشانگر خطر باشد



کسانی که کودک را مورد سوء استفاده جنسی قرار می‌دهند اکثراً افرادی هستند که کودک آنها را می‌شناسد و به آنها اعتماد دارد. به‌عبارت، گرچه حتی فکرش هم سخت است، اما گاهی خود خانواده و دوستان می‌توانند خطری برای کودکان باشند. بنابراین، حتی وقتی کودکان با کسانی هستند که اصولاً می‌توانند به آنها اعتماد کنند، مثلاً در دوره‌های خانوادگی یا مهمانی‌ها، باز هم باید به فکر امنیت آنها باشیم.

نشانه‌های اینکه یک بزرگسال ممکن است از رابطه‌اش با یک کودک برای دلایل جنسی استفاده کند ممکن است شفاف نباشد. ممکن است از شیوه بازی کردن آنها با کودک معذب باشیم، یا از اینکه همیشه به‌نظر می‌رسد می‌خواهند لطف داشته باشند و دلایلی بتراشند که تنها باشند.

### در موارد زیر ممکن است دلیلی برای نگرانی نسبت به رفتار یک بزرگسال یا نوجوان وجود داشته باشد:

- اگر حریم خصوصی کافی برای کودک قائل نمی‌شوند
- اگر اصرار به بوسیدن، بغل کردن، کشتی گرفتن یا قفلک دادن دارند، حتی وقتی کودک تمایلی به آن ندارد
- اگر به رشد جنسی کودک یا نوجوان علاقه نشان می‌دهند
- اگر جوک‌های سکسی یا مطالب جنسی برای کودک یا نوجوان بیان می‌کنند یا با او به اشتراک می‌گذارند، چه در فضای آنلاین و چه خارج از آن
- اگر بر تنها بودن با کودک، بدون وقفه اصرار دارند
- اگر اکثر اوقات فراغتشان را با کودکان می‌گذرانند و علاقه چندانی به وقت‌گذرانی با هم‌سن و سال‌های خود ندارند
- اگر مرتب پیشنهاد می‌دهند که رایگان از کودکان مراقبت کنند یا آنها را تنها به گردش‌های شبانه ببرند
- اگر برای کودکان هدایای گران‌قیمت می‌خرند یا بی‌دلیل به آنها پول می‌دهند
- اگر یک کودک را به فرد محبوب خود تبدیل می‌کنند، طوری که به او احساس «خاص بودن» در مقایسه با سایر افراد خانواده می‌دهد
- اگر به یک کودک خاص گیر می‌دهند



## علائمی که باید در کودکان و نوجوانان به آن توجه کنیم



کودکان اغلب به ما نمی‌گویند، بلکه نشان می‌دهند که چیزی دارد آنها را آزرده می‌کند. ممکن است برای تغییر رفتار آنها دلایل بسیاری وجود داشته باشد، اما اگر ترکیبی از علائم هشداردهنده را مشاهده کردیم، وقت آن است که طلب کمک یا مشاوره کنیم.

### آنچه باید در کودکان به آن توجه کرد

- تغییر غیرمنتظره در رفتار یا شخصیت
- بازگشت به رفتارهایی از سنین پایین‌تر
- بازی کردن با اسباب‌بازی‌ها یا اشیاء به شیوه‌های تحریک‌آمیز
- ترس بی‌حساب از افراد یا مکان‌ها
- نشان دادن آگاهی جنسی فراتر از سن
- پول یا هدایای توجیه‌ناپذیر
- احساس اضطراب یا افسردگی
- خودزنی
- استفاده از مواد یا الکل

همیشه بهتر است نگرانی یا دلشوره و اضطراب را در میان بگذاریم تا اینکه به آن بی‌توجهی کنیم و امیدوار باشیم اوضاع روبه‌راه است.

اگر مایلید هرگونه نگرانی را در میان بگذارید یا اطلاعات بیشتری کسب کنید، می‌توانید با مشاوران مجرب ما در خط مشاوره «Stop It Now!» (الان جلوی این را بگیرید!) صحبت کنید. برای بهره‌مندی از پشتیبانی ناشناس با شماره 0808 1000 900 تماس بگیرید یا از وبسایت [stopitnow.org.uk/helpline](http://stopitnow.org.uk/helpline) بازدید کنید تا به‌صورت آنلاین در تماس باشید.

با جستجوی عبارت Parents Protect در اینترنت، می‌توانید اطلاعات بیشتری درمورد نشانه‌های سوء استفاده جنسی از کودکان کسب کنید.

## سەلامەتى ئۆنلاين

بە گىشتى مىندالان وېسايەت و ئەپلىكە يىشىنى جياواز لە دايك/باوكيان بە كاردېن، و دەكرېت بە دوداچوونى لە جېھانى دىجىتالى گۇرۇدا زەخمەت بىت.

بەلام ئەو شتانەى كە لە سەرھىل مىندالان بە سەلامەتى دىلېتەو و زۆر جار ھاوشىوون لەگەل ئەو شتانەى بە ئۆفلاينىش پارىزگارى لە سەلامەتېان دەكات.

ئەوھىان نىشان بەدە چۆن راپۇرتى ھەر پەفتارىكى نىگەرانكەر بکەن لە كە سەر ئىنتەرنېت دەبىينن - بۇ ئوونە لە رېگەى چەوسانەوھى مىندال و فەرمانى پاراستنى سەرھىل يان دامەزراوھى چاودېرى ئىنتەرنېت. سەردانى [ceop.police.uk/ceop-reporting](http://ceop.police.uk/ceop-reporting) بکە.

ئىمە يارمەتى دەدەين لە ئامادەکردنى مىندالەكامان بۇ ئايندەيان ئەگەر يارمەتېان بەدەين لە سەر ئىنتەرنېت سەلامەت بن. خەلکىكى زۆر نىگەرانن دەربارەى برى كاتەكانى ديار شاشە، بەلام دەكرېت چەندىن لايەنى ئەرېنى ھەبىت دەربارەى ئەوھى مىندالەكەت بە ئۆنلاين دەپكات - كات بەسەربردن، لە پەيوەندىدا بوون لەگەل ھاورېيان و توېنېنەوھى ئەركى مائەوہ - بۇيە كوالىتى كاتى ديار شاشە شتە گرنگەكەيە.

### ئەمانە ھەندىك زانبارىن بۇ يارمەتېدان لە پاراستنى گەنجان لە دۇخى ئۆنلاين:

- باس لە پىشېنىيەكان بکە پىش پەيوەندى کردن بە مائەپرىكى تۆرى كۆمەلايەتى
- رازى بە كە كەسىكى گەورەى متمانەپىكراو وەك 'برادەر' زىادكراو و دىنيا بە كە پروفایلىكى تايبەتېان ھەيە
- قسەيان لەگەل بکە دەربارەى مەترسى ھاوبەشکردنى داتاي تاكە كەسى
- ئەوھىان بىر بخەوہ كە ھەمان رېساكانى ئۆنلاينىش لە مائەوہ و قوتابخانە جىبەجى دەبىت
- دىنيا بە مىندالەكەت ئەو دەزائىت چۆن راپۇرتى مامەلەى خراپ بكات يان بلۇكى كەسەكان بكات
- دەست بە گفوتگۆيەك بکە دەربارەى پۇرنۇگرافى ئۆنلاين و مەترسىەكان
- دىنياى رىزبەندى تەمەن بکە بۇ يارەكان، فىلم و پروگرامەكانى ئۆنلاين
- بىريان بخەوہ كە دەتوانن قسەت لەگەل بکەن ئەگەر شتىكىان بىنى يان گومانىان کرد كە بىزارىان دەكات يان نىگەرانىان دەكات
- باس لەوہ بکە بە بۇچوونى ئەوان لە دۇخى ئۆنلاين چى ئاسايە و چاوپروانى چ پەفتارىك لە كەسانى تر و خۇيان بکەن
- باس لە پىشېنىيەكان بکە پىش پەيوەندى کردن بە مائەپرىكى تۆرى كۆمەلايەتى
- ھانىان بەدە پەخنەگرانە بىر بکەنەوہ و پرسىار لە سەر ئەو شتانە بکە كە بە ئۆنلاين دەبىينن
- دىنيا بە لەوہ تىدەگەن كە ھەموو كەسىك ئەو تاكە نىن كە خۇيان دەيلىن لەو كاتەى بە ئۆنلاين دەيان ناسن
- ئەوھىان نىشان بەدە چۆن راپۇرتى ھەر پەفتارىكى نىگەرانكەر بکەن كە لە سەر ئىنتەرنېت دەبىينن

- رازى بە كە كەسىكى گەورەى متمانەپىكراو وەك 'برادەر' زىادكراو و دىنيا بە كە پروفایلىكى تايبەتېان ھەيە
- قسەيان لەگەل بکە دەربارەى مەترسى ھاوبەشکردنى داتاي تاكە كەسى
- ئەوھىان بىر بخەوہ كە ھەمان رېساكانى ئۆنلاينىش لە مائەوہ و قوتابخانە جىبەجى دەبىت
- دىنيا بە مىندالەكەت ئەو دەزائىت چۆن راپۇرتى مامەلەى خراپ بكات يان بلۇكى كەسەكان بكات
- دەست بە گفوتگۆيەك بکە دەربارەى پۇرنۇگرافى ئۆنلاين و مەترسىەكان
- دىنياى رىزبەندى تەمەن بکە بۇ يارەكان، فىلم و پروگرامەكانى ئۆنلاين
- بىريان بخەوہ كە دەتوانن قسەت لەگەل بکەن ئەگەر شتىكىان بىنى يان گومانىان کرد كە بىزارىان دەكات يان نىگەرانىان دەكات.

### دەتوانىت ھەندىك پرسىارى گونجاو بۇ تەمەن ھەلبۇرېت بۇ دەستپىكردنى گفوتگۆيەك:

- كامە ئەپلىكەيشن/يارى بە كاردېنېت؟
- چىز لە بەكارھىنانى كامە وېسايەت وەدەگرېت و بۇچى؟
- ئەم يارى/ئەپلىكەيشنە چۆن كار دەكات؟ ئايا دەتوانم من يارى بکەم؟
- ئايا ھىچ ھاورېيەكى ئۆنلاينت ھەيە؟ ئايا ئەوان كىينن؟
- بۇ يارمەتى بۇ كوئى دەچىت؟
- دەزائىت چۆن بلۇكکردن و راپۇرتکردن بکەيت؟
- ئايا دەزائىت زانبارى كەسىت چىە؟
- ئايا سنووردارىبەكانى خۇت دەزائىت؟
- ئايا لە قوتابخانە دەربارەى ئەوہت بىستووه 'ناوهرۇكى رپوت' دەنېردرېت؟
- تۆچى دەكەيت ئەگەر كەسىك داواى لىكردېت؟
- ئايا بە ئۆنلاين ھەرگىز قسەت لەگەل كەسىكى نامۇ كرووہ؟
- چ جۆرە شتىك لە دۇخى ئۆنلاين وات لىدەكات ھەست بە ناارامى بکەيت - كەسانى نامۇ، داواكارى وېنە، پەيوەندى لە ئەندامانى خىزان، تاگ كردن لە وېنەكان، داواكارى برادەرايەتى/فۇلۇ كردن؟
- ئايا دەزائىت ماف و بەرپرسىارىبەتەكانى تۆ لە دۇخى ئۆنلاين چىن؟



# چی ده کهیت ئه گهر مندالیه ک دهر باره ی مامه له ی خراپ زانیاری پی دایت

- 1 به وریایی و به په له وه لأم بده وه**  
ئه گهر ههست ده کهیت مندالیک هه ول ددهات دهر باره ی شتیک قسه ت بۆ بکات که روویداوه، پتویسته به خیرایی و وریایی کاردانه وه ت هه بیت.
- 2 باوهر به مندالیه که بکه**  
ئه گهر مندالیه که ت ته و او متمانه ی به تۆوه هه به بۆ ئه وه ی دهر باره ی مامه له ی خراپ قسه ت بۆ بکات، پتویسته ئه وه ت له بیرت بیت که به ده گمهن دهر باره ی ئه مه درۆ ده که ن.
- 3 پالشتیکار به**  
گرنکه که ههست به پالشتی بکه ن - بانگه شه کانیا ن پهرت مه که وه یان ناچار یان مه که باسی نه که ن.
- 4 هیمن به**  
ئه گهر دهر باره ی شته که قسه ت له گه ل ده که ن، تووره یان بیزار مه به. هیمن به. ئه گهر تووره بیت رهنگه مندالیه که وا ههست بکات ئازاریان ده دهیت. ئه مه له به ره ژه وه ندی که سه خراپه کاره که ده بیت که مامه له ی خراپی سیکسی له گه ل مندالیه که کردووه، که رهنگه مندالیه که ی ئاگادار کرد بیتته وه قسه نه کات.
- 5 پیشکه شکاری چاود پیکردن به**  
دنیا به مندالیه که ده زانیت تۆ ئه وت خو ش ده ویت و ئه وان هیچ شتیکی هه له یان نه کردووه و به رده وام به له دنیا کردنه وه ی ئه مه.
- 6 رووبه پرووی کیشه که به وه**  
کاتیک مامه له خراپه که ده زانیت، پتویسته که سانی گه وره رووبه پرووی کیشه که بینه وه و پاریزگاری له مندالیه که بکه ن له په یوه ندی زیاتر له گه ل ئه و که سه ی مامه له خراپه که ی ئه نه جامداوه.
- 7 دووباره سه لامه تی دروست بکه وه**  
بۆ پاراستنی مندالیه که ت ده توانیت پلانیک ی پاراستنی خیزان به خه یته کار.
- 8 یارمه تی به ده ست بیته**  
یارمه تی له که سانی پسپۆر وه ر بگره که ده توانن یارمه تیدهر بن له پینوینی کردنی تۆ به ره وه سه لامه تی و چاک بوونه وه. زانیاری دهر باره ی ئه وه ی له کوئی یارمه تی به ده ست بیتیت له سه ر ویسیایتی پاراستنی دایک/باوکی تایهت تیمه هه یه.
- 9 بی هیوا مه به**  
مندالان ده توانن له مامه له ی خراپی سیکسی مندال چاک بینه وه. زۆر زه حمه ته ئه وه بیستیت که وا که سیک تۆ خو شت ده ویت به شیوازیکی له م شیوه یه ئازاردراوه به لأم یارمه تی بۆ چاک بوونه وه به رده سه ت.
- 10 په یوه ندی به 0808 1000 900 بکه بۆ پشتیوانی نه ناسراو یان سه ردانی**  
**stopitnow.org.uk/helpline** بکه بۆ ئه وه ی به ئونلاین په یوه ندی بکه یته.



## دەتوانم چى بكم ئەگەر نىگەرانىم ھەيىت؟

ئەگەر نىشانەي نىگەرانكەرت بىنى و نازانیت چى بکەیت، راویژ و یارمەتی وەر بگره. ھەموو کاتیک و اباشتره له رىگەي ھەستىكى بوپريه و ھە قسە بکەیت نەوہک پشتگوپى بخەیت و ھیوا بخوازیت ھەموو شتىک باشە.

دەتوانیت قسە لەگەل راویژکاری شارەزا بکەیت لە ھيلى یارمەتیمان تىستا بيوهستينه! (Stop It Now)

پيوست ناکات کەسانی پەيوهنديکەر زانبارى ديارخەر بدن، بوہ دەکریت بە نەناسراوی میننەوہ. تيمه سالانە قسە لەگەل ھەزاران خەلک دەکەين، و یارمەتیان دەدەين ھەنگاوی پيوست بگره بەر بو پاراستنى مندالان و گەنجان لە مامەلەي خراپى سىکسى و چەوسانەوہ.

• پەيوهندی بە 0808 1000 900 بکە بو پشتیوانى نەناسراو یان سەردانى [stopitnow.org.uk/helpline](http://stopitnow.org.uk/helpline) بکە بو ئەوہی بە ئونلاين پەيوهندی بکەیت.

• ئەگەر مندالەکەت لە مەترسى دەستبەجى پەيوهندی بە پۆلیس بکە بە ژمارە 999.

• دەتوانیت زانبارى زیاتر بدۆزیتەوہ دەر بارەي ئەوہی چى روودەدات لە دواي ئەوہی مامەلەي خراپ لە Stop It Now! ئاشکرا دەکەیت. ویسایتي و نیلزل.

• ھەر و ھە دەتوانیت زانباریەکانى پەيوهنديکردن بو خزمەتگوزارى ناوخیوی مندالان بدۆزیتەوہ لە رىگەي گەرانى ئونلاين.



# چۆن ده توانیت منداله کهت پاریزیت

به به کارهینانی هه ندیک بیرۆکه بۆ پاراستنی منداله کهت ده کریت یارمه تیدهر بیت له پهره پیدانی ژینگه یه کی پاریزهری خیزان که ده کریت ریگری له نیگه رانیه کانی مامه له ی خرابی سیکی مندال بکات. ئەمه ده کریت یارمه تیدهر بیت له پهره پیدانی کارامه ییه کان له لای مندالان بۆ ئەوهی گونجاو بن و له دۆخه سه خته کانی ژیان چاک ببنه وه.

1

نیشانه کانی مامه له ی خرابی سیکی مندال بزانه

نیشانه کانی ناگادارکردنه وه ریگایه کی تره بۆ ووتنی 'ده رفهت بۆ پاریزگاری'. ئەنجامدانی شتیک کاتیک تیبینی نیشانه کان ده کهیت ده کریت ریگری له روودانی زیانه کان بکات.

2

په یوه ندیکردنی کراوه

ناگاداری منداله کهت بکه وه که ده توان بۆ لات بین ئەگه ده رباره ی هه ر شتیک نیگه ران بن و تۆش گوینان لیده گریه، باوه ریان پنده کهیت و یارمه تیان ده دهیت. به لام رووداویکی یه ک جاره نیه - با هه موو که سیک بزائیت پرسیارکردن ناساییه.

3

پرسیار بکه

ئاره زوویه کی منداله کهت له شتیک وه ربه گره که ده بکات، بۆ کوئی ده چن و له گه ل کیدان. ئەمه چۆن له ئۆنلاین گرنگه به هه مان شیوهش له جیهانی راسته قینه گرنگه.

4

سنوور دیاری بکه

ئەگه ر منداله کهت نایه ویت باوهش له که سیک بدات یان که سیک ماچ بکات، ئەو کات پنیوسته ئەمه ریژی لی بگیریت. ریگه بده مندالان سنووری خویمان دابریژن و ته نها بهو شتانه رازی به که ئەوان پیی ناسوده ن. مافی ره تکردنه وه یان هه یه.

5

هه موو که سیکی خیزانه که فیڕ بکه

تتیه گیشتن له کیشه کان و پیدانی زانیاری یارمه تیدهر ده بیت له پاراستنی مندالان له نازار.

6

یارمه تی و راویژ وه ربه گره می توانید به صورت

ده توانیت به نهینی قسه له گه ل **Stop It Now!** بکهیت. هیل یارمه تی. **0808 1000 900** کاتیک ته له فۆن ده کهیت ده توانیت به نه ناسراوی مینیته وه. یارمه تی، پشتیوانی و راویژ له راویژکارانی شاره زا وه ربه گریه.

# بیرۆکه کانی دەستپێکردنی گفتوگۆیه ك له گه‌ل منداله كه‌ت

بیرکردنه‌وه له قسه‌کردن له گه‌ل منداله كه‌ت ده‌رباره‌ی سه‌لامه‌تی ده‌كری‌ت ترسناك بی‌ت، به‌لام  
پنویست ناكات وا بی‌ت. به‌ گفتوگۆی ساده و گونجاو له گه‌ل ته‌مه‌ن ده‌ست پێ بكه‌.

به‌كاره‌ینانی هه‌ندیك كرداری رێگریكه‌ری ئه‌ری‌نی و بیرۆكه‌ بۆ پاراستنی منداله كه‌ت ده‌كری‌ت  
یارمه‌تیده‌ر بی‌ت له‌ په‌ره‌پێدانی ژینگه‌یه‌کی پارێزه‌ری خێزان كه‌ ده‌كری‌ت رێگری له‌ نیگه‌رانیه‌كانی  
مامه‌له‌ی خراپی سیكسی مندال بكات. ئه‌مه‌ ده‌كری‌ت یارمه‌تیده‌ر بی‌ت له‌ په‌ره‌پێدانی كارامه‌یه‌یه‌كان له  
لای مندالان بۆ ئه‌وه‌ی به‌هێز بن و له‌ دۆخه‌ سه‌خته‌كانی ژیان چاك ببنه‌وه‌.

• باسی ئه‌وه‌یان له‌ گه‌ل بکه‌ كه‌وا جه‌سته‌ی خۆیان تاییه‌ت به‌ خۆیا‌نه و ده‌توانن ب‌لین نه‌خیر  
ئه‌گه‌ر كه‌سیك هه‌و‌ل بدات ده‌ستی لێ بدات.

• كاتیکی دروست بۆ گفتوگۆ هه‌لب‌ژیره: كاتی سه‌رشووشتن، گه‌رانه‌ له‌ قوتابخانه‌ بۆ ماله‌وه‌ یان له  
ناو ئۆتۆمۆبیل هه‌موویان ده‌رفه‌تی باشن بۆ ئه‌وه‌ی ئه‌م گفتوگۆ سه‌ره‌تاییه‌ت هه‌بی‌ت

• خۆت به‌ دوور بگه‌ر له‌ ووشه‌ی ترسناك: بابه‌ته‌كه‌ بناسینه‌ له‌ رێگه‌ی ووتنی ”ئایا ده‌توانم  
ده‌رباره‌ی ئه‌مه‌ قسه‌ت له‌ گه‌ل بکه‌م - له‌به‌رئه‌وه‌ی به‌ لای منه‌وه‌ گرنه‌گه‌“

• جیاوازی نیوان ”نه‌ینی باش“ - وه‌ك ئاهه‌نگی‌کی له‌ ناكاو - و ”نه‌ینی خراپ“ یان بۆ روون بکه‌وه  
- كه‌ ناتوانیت هه‌رگیز به‌ كه‌سی ب‌ل‌ی‌ت.

له‌ پرسیارکردن مه‌ترسه‌ - و په‌په‌وه‌ی ویستی خۆت بکه‌

• ک‌ی تر به‌رپرسیاریه‌تی بۆ منداله كه‌ت هه‌یه؟ مانه‌وه‌ی شه‌وان، ئه‌ندامانی خێزان،  
سه‌ره‌رشته‌ی پاره‌ پێدراو؟

• ئایا ئاگاداری ئه‌و شته‌یت كه‌ منداله كه‌ت له‌ خۆیندن فیری ده‌بی‌ت؟ سه‌لامه‌تی كه‌سی،  
په‌په‌ندی ته‌ندروست، خود پاراستن، په‌روه‌رده‌ی سیكسی؟

• ئایا باست له‌ سنوورداریه‌كانی خێزان كرده‌وه؟ تاییه‌ته‌ندیه‌تی، چاودێریکردن،  
سه‌ردانیكارانی خێزان، براده‌رانی خێزان؟

له‌وه‌ تییگه‌ كه‌ هه‌ره‌زه‌كاران په‌نگه‌ به‌ گۆرانکاری جیاواز تپه‌رن، بۆیه‌ قسه‌کردن له‌ گه‌ل دایك/باوكیان  
په‌نگه‌ دوایی‌ن شت بی‌ت كه‌ بیانه‌و‌یت بی‌كه‌ن. به‌لام گرنه‌گه‌ هیله‌كانی په‌په‌وه‌ندیکردن به‌ كراوه‌یی  
ب‌ل‌ی‌ته‌وه‌. د‌ل‌یا به‌ كه‌ منداله كانت ئه‌وه‌ ده‌زانن كه‌ ده‌توانن قسه‌ت له‌ گه‌ل بکه‌ن ده‌رباره‌ی ئه‌و شته‌ی  
په‌نگه‌ نیگه‌رانیان بكات.

پنویسته‌ مندالان بزانه‌ن كه‌ ب‌ن‌ حوكمدان گو‌ییان لیده‌گیری‌ت.

په‌نگه‌ گه‌نجان پ‌نویستیان به‌ ئاراسته‌کردن بی‌ت بۆ سه‌رچاوه‌ی باوه‌رپێكراو و متمانه‌پێكراوی زانیاری  
ده‌رباره‌ی په‌په‌وه‌ندیه‌كان، سیكسی و لایه‌نی سیكسی.

باس له‌ فشاری هاوتاکان و مافه‌کانیان بکه‌ بۆ ئه‌وه‌ی به‌رپرسیاریه‌تی جه‌سته‌ی خۆیان له‌ ئه‌ستۆ بگرن.

# له کوی یارمه تی و ږاوښ وهر بگریټ

## هیټلی یارمه تی نهینې **Stop It Now!**

همیشه بهتر است نگرانی یا دلشوره و اضطراب را در میان بگذاریم تا اینکه به آن بی‌توجهی کنیم و امیدوار باشیم اوضاع روبه‌راه است. اگر مایلید هرگونه نگرانی را در میان بگذارید یا اطلاعات بیشتری کسب کنید، می‌توانید با مشاوران مجرب ما در خط مشاوره «**Stop It Now!**» (الان جلویش را بگیرید!) صحبت کنید. الزامی وجود ندارد که تماس گیرندگان اطلاعات هویتی خود را بدهند، بنابراین می‌توانند ناشناس بمانند. ما هر سال با هزاران نفر صحبت می‌کنیم و به آنها کمک می‌ماییم که برای محافظت از کودکان و نوجوانان در مقابل سوء استفاده و بهره‌کشی جنسی دست‌به‌کار شوند.

برای بهره‌مندی از پشتیبانی ناشناس با شماره

**0808 1000 900** تماس بگیرید یا از وبسایت

**stopitnow.org.uk/helpline** بازدید کنید تا به صورت

آنلاین در تماس باشید.

اطلاعات بیشتر در مورد روال کار پس از گزارش موضوع سوء استفاده را می‌توانید در «**Stop It Now!**» مشاهده کنید. وبسایت ولز.

## پاراستنی دایک/باوک

ویب‌سایته‌ک‌هی ټیمه ږاوښ و زانیاری بۆ دایک/باوک، سرپه‌رشتان و کهسانی پسرپور هه‌یه که ده‌یانه‌وټ زياتر بزائن دهرباره‌ی ټه‌وه‌ی چوڼ ده‌توانن ږیگری له مامه‌له‌ی خراپی سیکسی منداڅ بکه‌ن. زانیاری زیاتری هه‌یه دهرباره‌ی بواره‌کانی ناو ټه‌م نامیلکه‌به و کورته فیلمه‌کان بۆ یارمه‌تیدانی تو ټا له مه‌ترسیه‌کان بگه‌یت له‌گه‌ل مه‌ترسیه‌کان و چوټیه‌تی پاراستنی منداڅ‌که‌ت به دؤخی ټوڤلاین و ټوڤلاین. ټه‌مانه به زمانی ټینگیلیز و وټلرین. هه‌روه‌ها ږینوټینه‌کی هه‌یه بۆ یارمه‌تیدانی تو پلانی سه‌لامه‌تی خټزان و ږیساکانی SMART داپرټژیت که ده‌توانیت به منداڅ‌کانتی بده‌یت بۆ یارمه‌تیدانیان له سه‌لامه‌تی خوټیان. هه‌روه‌ها کټیبش هه‌ن که ده‌کرټ یارمه‌تی تو بدن له ده‌سټی‌کردنی گفتگوئی گرنګ له‌گه‌ل منداڅ‌کانت.

**parentsprotect.co.uk**

## ږیسای جلی ژیره‌وه‌ی **NSPCC**:

### ‘پانتوسورس’ (**Pantosaurus**)

با کمک یک دایناسور مهربان، این منابع به والدین کمک می‌کند با کودکانشان در مورد امنیت بدنی صحبت کنند – واژه «**Pantosaurus**» را در اینترنت جستجو کنید تا اطلاعات مربوط را به زبان‌های مختلف مشاهده نمایید.

## چه‌ندین ږیکخواو هه‌ن که یارمه‌تی خټزانی که‌میننه ټینټیکیه‌کان له وټیلز ده‌ده‌ن.

## ټایست وټیلز **EYST Wales**

ټایست وټیلز بۆ پشتیبانی کردنی گه‌نجان‌ی که‌میننه ټینټیکیه‌کان، خټزانه‌کانیان و کومه‌لگه‌کانیان له وټیلز داپرټژرا بوو. ږیکخواوه‌که ټامانجی ږیشکه‌شکردنی خزمه‌تگوزاری پشتیبانی هه‌ستیاری که‌لتوریه بۆ گروپه‌ه مه‌به‌سته‌کانی خوئی.

**eyst.org.uk**

**01792 466980**

**info@eyst.org.uk**

## بارناردوس **Barnardo's**

بارناردوس سیمرو ټامانجی گه‌یشتنه به‌و منداڅ، گه‌نج و خټزان و کومه‌لگانه‌ی زور پشټگوټخواون له وټیلز بۆ یارمه‌تیدان له دلنیاکردنی ټه‌وه‌ی که باشرین ده‌سټی‌کردنی ټیانیان هه‌یه و به سه‌ر پشټگوټخستن زال ده‌بن که بۆته هوئی هه‌ژاری، مامه‌له‌ی خراپ و جیاکاری.

**barnardos.org.uk/wales**

**02920 493 387**

**cymru@barnardos.org.uk**

## باوسو **BAWSO**

باوسو (BAWSO) له سه‌رانسه‌ری وټیلز کار ده‌کات له‌گه‌ل ټه‌وانه‌ی که‌وتوونه‌ته ژیر کاریگری توندوتیژی خټزانی و گشت جوړه‌کانی توندوتیژی خټزانی.

**bawso.org.uk**

**029 20644 633**

**info@bawso.org.uk**

## هیټلی یارمه‌تی ژیان بی ترس

### **Live Fear Free**

بودجه‌ این خط مشاوره را دولت ولز تأمین می‌کند و این خط می‌تواند راهنمایی و مشاوره را به افرادی که با خشونت جنسی مواجه هستند ارائه دهد. یا اگر می‌دانید کسی به کمک نیاز دارد، می‌توانید از این خط استفاده کنید. کلیه مکالمات با خط **Live Fear Free** محرمانه است و پرسنل کاملاً مجرب و آموزش‌دیده پاسخ می‌دهند.

**gov.wales/live-fear-free**

په‌یوه‌ندی به **0808 80 10 800** بکه یان کورته نامه بنیره بۆ

**07860 077 333**

**info@livefearfreehelpline.wales**

(ټه‌مانه ماوه‌ی ٢٤ کانټرمیری رټو، ٧ رټو هه‌فته به‌رده‌ستن)

## ټه‌نجومه‌نی په‌نابه‌ری وټیلز

ټه‌نجومه‌نی په‌نابه‌ری وټیلز ټیانی په‌نابه‌ران و داواکارانی په‌نابه‌ری له وټیلز باشر ده‌کات له ږیکه ږیشکه‌شکردنی پشتیبانی پسرور و کاریگری دروست کردن له سه‌ر سیاست و کردار. پشتیبانی کرداری، ږاوښ و ډاکوټی و زانیاری له ږیکه ډه‌سټی‌شخه‌ریه‌وه ږیشکه‌ش ده‌کهن.

**wrc.wales**

**0300 3033 953**

**info@wales.wrc**

## سه‌ره‌تا به‌یه‌که‌وه به‌سته‌وه‌ی ټافره‌تان

### **Women Connect First**

Women Connect First کار ده‌کات بۆ به‌هټرکردنی ټافره‌تانی ره‌ش ږیست و که‌میننه‌کان له کارډیف و باشوری خوړه‌لانی وټیلز له ږیکه ږیشکه‌شکردنی خزمه‌تگوزاره‌کان و ږاهټیان. به‌تایه‌تی پشتیبانی ټافره‌تانی پشټگوټخواو، جیاکاروه و په‌راوټخواو ده‌کهن بۆ یارمه‌تی دانیان له زاینی توانای ته‌واوی خوټیان و به‌شداریکردنی ټه‌رټینی له کومه‌لگه‌ی وټلری.

**womenconnectfirst.org.uk**

**02920 343 154**

**admin@womenconnectfirst.org.uk**

## Thinkuknow

ږروگرامټیکي په‌روه‌ده‌ییه له **NCA-CEOP**، که ږیکخواوټیکي به‌ریتانیه که به شټوازی ټوڤلاین و ټاسایی پارټیزگاری له منداڅ‌که‌ت به ټوڤلاین وټیسیایته‌که‌یان سه‌رچاوه‌ی سووډبه‌خشی هه‌یه بۆ دایک/باوک‌که‌کان که‌سانی گه‌نج دهرباره‌ی سه‌لامه‌تی ټینټه‌رټیت.

**thinkuknow.co.uk**

## CEOP

ټه‌گر نیگه‌رانیت دهرباره‌ی مامه‌له‌ی خراپی سیکسی ټوڤلاین یان ټه‌ شټوازی که‌سټک په‌یوه‌ندی له‌گه‌ل تو یان منداڅ‌که‌ت به ټوڤلاین ده‌کات، هه‌واڅ به په‌کټیک له ږاوټکارانی پاراستنی منداڅ‌که‌ت **CEOP**. یارمه‌تی و پشتیبانی له ږیکه ږاپوټرکردنی په‌یوه‌ندی ټوڤلاینی نه‌شیاو ده‌دوټزیته‌وه.

**ceop.police.uk/safety-centre**

مندال - كەسكە لە ژېر تەمەنى 18 سالى

**مامەلەى خراپى سىكىسى مندال** - ئەمە ناچار كۆردن يان رازىكردنى منداللىكى ژېر تەمەنى 18 سالى دەگرېتەوه بۆ بەشدارىكردن لە چالاكىه سىكىسىه كان. CSA دەكرېت بە شىوازى ئۇنلاين يان كەسىپى روودبات.

**پەلكىشكردن** - كاتىك كەسكە پەيوەندىپ لەگەل منداللىك يان كەسكى گەنج دوست دەكات بۆ ئەوهى ئازاريان بەدەت. مندالان و گەنجان كە دووچارى پەلكىشكردن بوونە دەكرېت مامەلەى خراپ، چەوسانە يان بازراگانى سىكىسى بېنەوه. هەموو كەسك دەكرېت مندال پەلكىش بكات، بى گويدانە تەمەن، پەگەز يان پەچەلەك.

**ئەنجامدەر مامەلەى خراپ** - كەسكە كە كرادارلىكى ئازار بەخش يان ناياسايى وەك CSA ي ئەنجامداوه.

**قوربانى** - كەسكە كە لە كرادارلىكى ناياسايى ئازار دراوه، برىندار بوە يان كوژراوه.

**كردارى رېگىركارى ئەرپنى** - ئەو هەنگاوانەى ئىمە دەيانگرىنە بەر بۆ رېگىرى كۆردن لە روودانى مامەلەى خراپى سىكىسى مندال.

**كەلتور** - ئاماژەپە بۆ بەشەكانى كەلتور بەلەخوگرتنى زمان، ئايىن، خوړاك و شىوازى ژيان

**لايەنى ئىتتىكى** - ئاماژەپە بۆ لايەنەكانى كەلتورى وەك زمان، ئايىن، خوړاك، و كاريگەرى شىوازىكى ژيان.

**كۆمەلگەى كەمىنەى ئىتتىكى** - ئەم دەستەواژەپە لەم راپۆرتە بۆ ئاماژەكۆردن بۆ ئەو كەسانە بەكاردېت كە بە گروپى كەمىنەى ئىتتىكى دەسنىشان دەكرېن، و لە لايەن نووسىنگەى ئامارە نىشتىمانەكان بەكاردېت بۆ وەسفر كۆردنى لايەنى ئىتتىكى وەك 'رەش پىست'، 'كاريپى رەش پىست'، 'ئاسياپى'، 'هيندى (ONS 2019 و حكومەتى وپلزي)

**باوهرى باو** - بۆچوونىكى فراوان و سادەكراو دەربارەى بابەت يان گروپىكى ديارىكراوى خەلكى.

**پەلەى شەرەمەزارى** - نىشانەپەكى ئابروچوونى كەسك لە سەر بىنەماى كەلتور، پەچەلەك، تەمەن، ئايىن، ئەزموون يان بارودۆخەكان.

**عەببە** - بابەتلىك، وشەپەك يان كرادارلىك كە بەهوى هۆكارى كۆمەلەپەتى يان ئايىنى خوئى لى دوور دەگرېت.

**Stop It Now!** وپلزي كار لەگەل كەمىنە ئىتتىكى و تىمى پشتىوانى گەنجان (EYST) دەكات بۆ يارمەتيدان لە رېگىرى كۆردن لە مامەلەى خراپى سىكىسى مندال لە ناو كۆمەلگەى كەمىنە ئىتتىكىه كان.

**Stop It Now!** وپلزي بەشپەكە لە دامەزراوهى (The Lucy Faithfull Foundation) - كە رېكخراوونى خېرخوازى پاراستنى مندالانە خوئى تەرخان كۆردووه بۆ رېگىرى كۆردن لە مامەلەى خراپى سىكىسى مندال.

ئىمە كار لەگەل خېزانەكان و كەسانى پىسپۆر دەكەين تاووه كو هەموو كەسك بىزائىت چۆن ئەركى خوئيان لە پاراستنى مندالان جىبەجى دەكەن. هېلى يارمەتى **Stop It Now!** نەپنى ئىمە راپوئى نەناسراو بە هەموو كەسك دەدات كە نىگەرانە دەربارەى مامەلەى خراپى سىكىسى مندال و چۆنەتى رېگىرى كۆردن لىنى.

**EYST** كار لەگەل گەنجان، خېزانەكان و تاكەكانى كەمىنە ئىتتىكىه كان دەكات بەلەخوگرتنى پەنابەران و داواكارانى پەنابەرى كە لە وپلزي دەژىن. خىزمەتگوزارى وەك پەروەردە، دامەزراندن، پشتىوانى تەندروستى خېزان و سەلامەتى كۆمەلگە پىشكەش دەكات. هەروەها ئامانجى بەرەنگار بوونەوهى باوهرە باوهرە نەرىنپەكان دەربارەى هەمەچەشنى ئىتتىكى و بەرزكۆردنەوهى هۆشيارى و تىگەپشتن.

ئەم هاوبەشپە لە لايەن حكومەتى وپلزيهوه پالپتشى دارايى دەكرېت.



## هه موو کاتیک و اباشتره له ریگه ی هه ستیکی بویره وه قسه بکهیت نه وه ک پشتگوپی بکهیت و هیوا بخوازیت هه موو شتیک باشه.

ئه گهر ده ته و پت باس له ههر نیگه رانیه ک بکهیت یان زانیاری زیاتر وه ربگریت، ده توانیت  
قسه له گه ل پراویژکاری شاره زا بکهیت له هیللی یارمه تیمان ئیستا بیوه ستینه! (Stop It Now!)  
په یوه ندی به **0808 1000 900** بکه بو پشتیوانی نه ناسراو یان سه ردانی  
**stopitnow.org.uk/helpline** بکه بو ئه وهی به ئونلاین په یوه ندی بکهیت.

هه روه ها ده توانیت پراویژ و زانیاری گشتی به ئینگلیزی و ویلز ی له سه ر ویسایته که مان  
بدوزیته وه.

**stopitnow.org.uk**  
**parentsprotect.co.uk**

لۆگۆکان: ویلنر، به ریتانیا و ئیرله ندا، حکومه تی ویلنر، ریخراوه کانی تر

هه موو مندا لان و گه نجان مافی ژبانی سه لامه تیان هه یه که له هه موو ئازاریک دوور بیته. زیاتر  
ده رباره ی مافه کانی مندا لان له ویلنر بدوزه وه:

**gov.wales/childrens-rights-in-wales**



Ariennir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Funded by  
**Welsh Government**

**Stop It Now!**

WALES | CYMRU

Helping prevent  
child sexual abuse



**Ethnic Minorities  
& Youth Support  
Team Wales**

**Tim Cymorth  
Lleiafrifoedd Ethnig  
& Ieuenctid Cymru**

**THE  
LUCY FAITHFULL  
FOUNDATION**

Working to protect children