

# Hagaha waalidka iyo baraha: Isticmaalka Qorshaha Talaabada Ardayga ee Kahortaga Xoogsheegashada (Bullying)

(Parent and Educator Guide to Using the Student Action Plan Against Bullying - Somali translation)

Aamusnaan badan ayaa ku saabsan xoogsheegashada iyo handadadda. Markay xoogsheegashada dhacdo, waxaa muhiim ah in waalidiinta, barayaasha, iyo dhalinyarada ay dhammaantood ka kheyb qatan xalka. Wax ka qabashada xoogsheegashada waxay noqon kartaa mid aad u dhib badan marka dhalinyaradu aan helin fursad ay kula xiriiraan qof weyn oo daryeel leh, ama aysan ku qanacsanayn gudbinta fikradda, dareenkooda, iyo fikradahooda ku saabsan xoogsheegashada. Qof lagu bartilmaameedsado xoogsheegashada waxay la aamusi karaan dhaleecaynta xaaladda, oo u malaynayaan inay sameeyeen wax u qalma. Qof goob joog u ah xoogsheegashada ayaa laga yaabaa inuu la yaabi karo haddii ay tahay inay ku lug yeeshaan oo ay khatar ugu jiraan xoog u sheegashada. Kuwa ku hawlan dabeecadda xoog u sheegashada uma arkan dhaqankooda inu yahay arin xun.

“Qorshaha Tallaabada Ardayga ee Ka Soo Horjeeda Xoog-sheegashada” ayaa gacan ka geysan kara hagidda dhalinta iyada oo loo marayo geedi socodka wada xiriirka, iyada oo la siinayo qaab dhismeedka la wadaagaya fikradda iyo fikradahooda ku saabsan xalalka suurtagalka ee xoog u sheegashada. Waxay sidoo kale ka caawin kartaa inay iyaga dareemaan in ay xaaladda gacanta ugu hayaan. Sababtoo ah xoog sheegashadu ma joogsaneyso ilaa qof qaangaar ah oo caawiya oo xannaaneynaya ku lug yeesho, waxaan ku dhiirigelinaa dadka waaweyn inay ku biiraan ardayda inay ka shaqeeyaan Qorshaha Tallaabada Ardayga. Iyada oo la kaashanayo qof weyn, ardayda ayaa dareemi kara awood ay ku hadlaan oo ay ku joojiyaan aamusnaanta ku saabsan xoog-sheegashada.

## **Faa'iidooyinka ku lug lahaanshaha dhalinyarada ee kahortaga xoogsheegashada**

Khibradda ama u-aragista xoogsheegashada badanaa waxay ka dhigeysaa dhalinyarada inay dareemaan awood la'aan. Kuwa ku hawlan dhaqanka xoogsheegashada, waxaa muhiim ah inay helaan fursad ay ku aqoonsadaan ficilladooda oo ay beddelaan dhaqankooda. Ka hadlida cagajuglaynta iyo dareenka shucuur ahaan wa qayb ka mid ah xalka, iyo miisaamidda saamaynta jawaabaha kaladuwan ayaa ah tillaabooyin muhiim ah oo lagu caawinayo dhalinyarada inay nafsadooda u doodan iyo dadka kaleba; intaba haddii loo xoogsheegtay, arkay ficill'o xoogsheegashada ah, ama iyaga dhibatada xoogsheegashada geystay.

## **Markii waalidiinta iyo barayaashu ka caawiyaan dhalinyarada inay fahmaan oo ay wax ka qabtaan xoogsheegashada, dhalinyarada ayey waxtar u tahay:**

- Xirfadaha iskaa-u-doodidda ee ka caawiya iyaga inay u hadlaan naftooda, aalad muhiim u ah xaalad kasta oo xoog u sheegashada iyo nolosha
- Awoodda ay isu muujinayaan oo la maqli karo, iyagoo og inay qayb muhiim ah ka yihiin xalka
- Fursadda ay ugu doodi karan dadka kale. Arday badan oo arka xoogsheegashada waxay u malaynayaan inay qalad tahay laakiin ma huban sida looga jawaabo. Ka fikirida jawaabaha waxay siisaa faham fiican oo ku saabsan qaabab kala duwan oo ay qayb uga noqon karaan xalka booc-boocsiga.

- Fursad in lagu beddelo qaabab dhaqan xumo iyadoo ujeedada laga leeyahay tahay in caawiyaa dadka kale, halkay dhibaato u geysan lahaayen
- Maalgelin weyn in lagu sameyo ka hortagga xoogsheegashada, iyadoo la qadarinaya fikradahooda, dareenkooda, iyo dareenkooda xalka
- Suurtagalnimada in xalka la soo jeediyey uu ku habboonaan doono xirfadaha iyo baahiyaha kuwa ku lugta leh

## **Tallaabooyinka la qaadayo marka la dhammaystirayo Qorshaha Tallaabada Ardayga ee lala yeesho dhallinyarada**

Waxaa jira dhowr siyaabood oo kala duwan oo qorshaha loo dhammayn karo. Dhalinta qaar waxay rabaan inay foomka iska buuxiyaan ka dibna la wadaagaan jawaabahooda qof qaangaar ah si ay ugala hadlaan wadahalad dheeraad ah. Dhallinyarka qaar ayaa laga yaabaa inay caawimaad ka raadsadaan qof weyn oo ay ku kalsoon yihiin iyadoo buuxinaya foomka. Hubso in dhallintu fahmaan in qorshuhu u shaqeynayo ardayda xaalad kasta ha noqotee: kuwa iyaga cagajugleeyaan, kuwa arkay ficilka caga jugleynta, ama kuwa iyaga loo caga jugleynaya. U oggolow ardaygu inuu go'aansado sida ay u jecel yihiin inay u dhammaystiraan Qorshaha Waxqabadka Ardayga oo maskaxda ku hay talooyinka:

### **1. Keliga shaqsi ahan u eeg qorshaha.**

- a. Bogga koowaad ee Qorshaha Tallaabada Ardayga ee Ka-hortagga Xoogsheegashada wuxuu bixiyaa tilmaamo
- b. Bogagga laba iyo saddex waxay muujinayaan qorshe dhammeystiran, oo ay ku jiraan tusaalooyin arday loo xoogsheegtay iyo arday goobjoog u ahaanta xoogsheegashada
- c. Bogga afaraad wuu madhan yahay oo diyaar buu u yahay in loo buuxiyo si shaqsi ahaan, qorshe hawleed loo diyaarshay

**2. Noqo qof maskax furan markaad duubeysid jawaabaha.** Foomku waxa buuxin karaa ardayga kaligiis ama wadahalad iyo tashi ayey ku buuxin karan. Tusaale ahaan, ardaygu waxaa laga yaabaa iney u fududahay hadalka, wuxuuna u fududaan karaa ka wada hadalka su'aalaha oo u ogolaanaya waalidka ama barayaasha inay qoraan jawaabahooda.

**3. U fududee oo sii hordhac talaabooyin kasta.** Markuu ardaygu bilaabo qorshaha, waa caawimaad inad hagto adigo weydiinaya su'aalo furan, oo ogeysiinaya xaaladdooda (tusaale, ma loo xoogsheegtay, ma arkaayey xoogsheegashada, mise waa kuwa ku hawlan xoogsheegashada) Hubso inaad waqti ku bixiso qeexitaanka ereyada iyo caddaynta faahfaahinta, sidoo kale.

*(Su'aalaha degdegga ah ee hoos ku taxan waxay la jaan qaadayaan tallaabo kasta oo ku taal "Qorshaha Tallaabada Ardayga ee Ka Soo Horjeedda Xoogsheegashada".)*

<b>Tallaabada 1: Sharaxaad ka bixi khibradaada</b>	<b>Tallaabada 2: Ka fikir fikradahaaga</b>	<b>Tallaabada 3: Samee xalal suurtagal ah</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ma iga caawin kartaa inad I fahamsiiso waxa dhacay?</li> <li>• Yaa dhammaantood ku lug leh?</li> <li>• Miyey dhacday wax ka badan hal jeer?</li> <li>• Xaaladdu miyay kugu sii xumaatay?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sideed u jeclaan laheyd in xaaladani sidan ka duwanaanto?</li> <li>• Ma jiraan wax aad hore isugu dayday inaad joojiso xoogsheegashada?</li> <li>• Maxaa la baddali karaa si looga caawiyo joojinta dhaqanka?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waxaad leedahay fikrado cajiib ah — sideen ku taageeri karaa?</li> <li>• Waa kuwee dadka waaweyn ee aad nabadgelyo ku daremeysid dugsiga? Sideen uga mid noqon karnaa qorshahan?</li> </ul>

<b>Tallaabada 1:</b> <b>Sharaxaad ka bixi khibradaada</b>	<b>Tallaabada 2:</b> <b>Ka fikir fikradahaaga</b>	<b>Tallaabada 3:</b> <b>Samee xalal suurtagal ah</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xoogsheegashadu ma waxay ka dhaceysa internetka?</li> <li>• Wax dheeraad ah miyad sii sheegi kartaa sida xoogsheegashada ku dareensineyso</li> <li>• Ma jiraan meelo gaar ah oo dugsiga ah oo aadan ammaan ku dareemeyn?</li> <li>• Ma u malaynaysaa in xoogsheegashadu tahay arrin culus dugsigaaga ama bulshadaada?</li> <li>• Haddii aad naftaada geliso halka ardayda kale, ma qiyaasi kartaa sida dhaqankaagu u dhaawici karo?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maxaa caawinaad u noqon kara waalidiintaada?</li> <li>• Maxaa caawinaad u noqon kara dadka waaweyn ee dugsiga?</li> <li>• Saaxiibadee iskuulka ayaad kalsooni ka heli kartaa?</li> <li>• Jawi nocee ah aya ka caawini kara inaad markale dareento amaan?</li> <li>• Ma fiicnaan lahayd in aad la hadasho qof, sida macallin, walaal, ama la-taliye?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waan ogahay inay jiraan fikrado badan, laakiin maahan inaad kaligaa ku dhaqaaqdo iyaga. Tallaabooyin nooc ee ah ayaad dareemaysaa inaad ku qanacsan tahay qaadista iyo maxay dadka kale sameyn karaan si ay kuu caawiyaan?</li> <li>• Sidee uga jawaabi kartaa haddii xaalad kale oo xoog sheegashadu dhacdo?</li> <li>• Maxaad dooneysaa inaan sameeyo haddii xaalad xoogsheegashada ay dhacdo?</li> <li>• Mar alla markii aan meel dhigno qorshaha, goorma ayeynu markale eegnaa si aan u aragno sida ay wax u socdaan iyo haddii isbeddelada loo baahan yahay in qorshaha wax looga beddelo?</li> </ul>

**4. Samir u yeelo sida dhallintu u sheegaan sheekadooda.** Qaab socodka buuxinta qorshuhu uma baahna inuu noqdo mid toosan, taas oo micnaheedu yahay in kasta oo ay jiraan seddex talaabo oo fudud oo la qeexay, wax ka qabashada xoogsheegashada ayaa noqon karta mid aad uga dhib badan howsha. Sheekada ardeyga aya iskaleh, oo dadka waaweyni wa iney maskax furan u leyihiin, oo ay ogoladan inay ardeydu uga sheegaan qaabkooda.

- Dhallinyardu waa inay isku dayaan habab kala duwan oo ay sheekadoda u wadaagaan. Tusaale ahaan, waxay ku bilaaban karaan waxay doonayaan natiijada ugu dambaysa inay noqoto (Tallaabada 3) kana soo bilowdo wixii dhacay (Tallaabada 1).
- Waxaa laga yaabaa inay xoogga saaraan dhinacyada shucuurta marka loo eego faahfaahinta gaarka ah ee dhaqanka
- Waxay qaadan kartaa wax ka badan hal wada hadal si loo dhammaystiro qorshaha. Wadahadalka bilowga ah ka dib, waxaa laga yaabaa inay waqti u bahdan si ay uga fakaraan xalka imaan kara ka hor inta aysan mar kale bilaabin wada hadalka.

**Qorshuhu wuu buuxsamay — hadda maxaa xiga?**

Inaad iyado qoraal ah heysato waa mid awood leh! Waxay gacan ka geysan kartaa bixinta caddeyn ballaaran oo loogu sii gudbayo horey, waxayna dhisi kartaa diiwaan qoraal ah oo fikradahaaga ah. Tallaabooyinka xiga waxaa ka mid ah:

- **La wadaag:** U gudbi barayaasha ama dadka kale ee waaweyn ee ku lug leh nolosha ardayga, sida tababarayaasha, ama hoggaamiyeyasha diinta. U sheeg fikradaha ku jira Qorshaha Tallaabada Ardayga ee Ka-hortagga Xoogsheegashada oo ku dhiirrigeli inay la wadaagaan fikradahooda ku saabsan hore u socodka iyo hirgelinta xalka la soo jeediyay.
- **Diiwaangelin:** Qor qoraal kooban oo ku saabsan wadahaladaada kuwa ku lugta leh oo ku dar jadwal talaabo talaabo ah
- **Fulin:** Ku dar qodobbada laga soo galo si qof kasta oo ku lug leh uu u qiimeeyo wixii horumar ah ee la sameeyay oo go'aan ka gaaro haddii qorshuhu u baahan yahay hagaajin
- **Ku lug lahaw:** Ka fikir qorshaha ficil dokumenti nool oo ay tahay in dib loo eego oo loo waafajiyo sidii loogu baahdo

**Xusuusin:** .....

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

U adeegso sida bog maran ee Qorshaha Waxqabadka Ardayga ee bogga afaraad sidii naqshad dheeri ah oo loogu talagalay qoraalada.

# Qorshaheyga Qaaska ah aan Wax Kaga Qabanayo Handadaadda

<b>Talabta 1aad:</b> <b>Qeex khibradada</b>	<b>Talaabta 2aad:</b> <b>Dib u eeg fikradahaga</b>	<b>Talaabta 3aad:</b> <b>Abuur xal suura geli kara</b>
Ka fikir khibrad handadaad ah ee kugu dhacday, aragtay, ama aad adiga geysatay. Qeex xaaladda sidey aheyd, halkey ka dhacday, ya ka mid aha, maxa dhacay, iyo sida aad dareentay.	Dabadeed waxad qadarisa xaladaa sida ay isu bedeli karto. Ka fikir waxad jeclan laheyd in ay dhacaan, maxa is bedeli kara, iyo maxa ka caawini kara in aad xaladda awood u yeelato in aad xal u hesho.	Marka xigta, waxaad ka fikirta talaabaha lo baahan yahay in la qaado si isbedelka u dhaco, ya lo baahan yahay in ay kheyb ka qaataan, iyo maxey u baahan yihin in ay qabtan.
<b>Ku qor jawaabahada goobahan hoose</b>		
<b>Talabaha xiga</b>		<b>Ya ka kheyb qaadan kara?</b>
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		