

Xoog u sheegashadu waa khatar

- Boqolkiiba 27 dadka dhalinyarada waxay soo sheegaan in loo xoog sheegto labadii toddobaad ee kastaba ama si ka badan.
- Cyberbullying wuxuu ku dhacaa qiyaastii dhalinyarada Australiyaanka 1 qof 10 qofba toddobaadyo yarba ama ka badanba.
- Dad dhalinyaro ah oo badan oo xoog u sheegasho ku sameeyo internetka ayaa sidoo kale weji wejiba xoog ugu sheegta.
- Dadka dhalinyarada qaarkood oo xoog loo sheegto ayaa hadhow iyaguna dhexgala inay xoog u sheegtaan kuwa kale.
- Xoog u sheegashada waxay geysan kartaa waxyeelo jireed, mid bulshadeed iyo mid caafimaad dareen maskaxeed ahba.
- Xoog u sheegashadu wuu dhaawacaa qofka sameynaya laftigiisa sidoo kale. Dadka dhalinyarada ee xoog sheegta ilaa wakhti waxaa laga yaabaa inay galaan dabeecad bulshada ka soo horjeeda iyo dambiyadaba, waxay yeeshaan arimo ah isticmaalka daroogada, waxay muujiyaan waxbarasho ahaan heer hoose waxayna ku lug yeeshaan waxyeelaynta ilmahooda iyo xaaskooda mustaqbalka.



Yaa caawin kara?

Kids' Helpline

1800 551 800
www.kidshelp.com.au

Cybersafety help

www.cybersmart.gov.au/report.aspx

Australian Federal Police

www.afp.gov.au

Reach Out

www.reachout.com.au

Beyondblue

www.beyondblue.org.au

Bullying. No way!

www.bullyingnoway.com.au

The Australian Psychological Society

www.psychology.org.au

Si aad ula soo baxdo nooca elektaroonikada ah ee warqadan. gal website ka Xarunta Qaranka ee Ka horjeeda Xoog u sheegashada (NCAB): www.ncab.org.au

Nala soo xiriira

Alannah iyo Madeline Foundation waa deeq bixiyayaasha qaranka ee ka ilaalinta carruurta daqaalka. Foundation waxaa loo aasaasey iyadoo lagu xasuusanayo Alannah iyo Madeline Mikac, oo da'doodu ahayd lix iyo saddex jir, kuwaas oo iyaga iyo hooyadood iyo 32 kale oo naxdin leh loogu dilay Port Arthur, Tasmania taariikhdii 28 April 1996.

The Alannah and Madeline Foundation

PO Box 5192

South Melbourne Vic 3205

t (03) 9697 0666

f 03 9690 5644

e info@amf.org.au

w amf.org.au

proud partner



The Alannah
and Madeline
Foundation



Keeping children safe from violence

© Copyright 2011. Disclaimer: The information contained in this brochure was correct and up to date at the time of printing, and may be subject to change.

Somali

The Alannah
and Madeline
Foundation



Keeping children safe from violence

Xoog u sheegashadu waxbay dhaawacdaa



Waa maxay xoog u sheegashadu?

Xoog u sheegashadu waa marka qof ama koox dad ahi oo ka xoog badani ay ku celcelin iyo ula kac ah u sababaan dhaawac ama ay u waxyeelaan qof kale ama koox dad ah oo dareemaya kuwo aan wax ka qaban Karin si ay falcelin uga sameeyaan. Xoog u sheegashadu wuxuu socon karaa wakhti dheer, badanaana waa laga qariyaa dadka waaweyn waxaana laga yaabaa inuu sii socdo haddii aan wax tallaabo ah laga qaadin.

Xoog u sheegashadu ma aha:

- dhacdo diidmo bulshadeed ama necitaan hal mar ah
- dhacdo fal xun ah ama dareen xun sameyn
- fal teel teel ah oo waxyeelo weerar leh ama cabsi gelin
- muranka laba dhinac ah, isafgaranwaa ama dagaalo.

Noocyada xoog u sheegashada

Wasaaradda Waxbarashada iyo Carruurnimada Hore Horumarinteeda Dhisitaanka Xushmad badan iyo Dugsiyada Ammaanka (2010) waxay caddeynaysaa afar nooc oo xoogsheegasho.

1. Xoog sheegashada jireed waxaa ka mid ah wax ku dhufashada, laadida, turuntureynta, qanjaruufada iyo riixida ama alaaado waxyeelida.

2. Xoog u sheegashada afka ah waxaa ka mid ah magac ugu yeerida, cayda, foorjeynta, baqdin gelinta, cabsi muujinta ama haddalada cunsiriyeed ama waxyeelo af ah.

3. Xoog u sheegashada sirta ah badanaa way adagtay in la garto waxaana lagu sameyn karaa qofka xoogga loo sheeganaya gadaashiisa. waxaa loogu talagalay in la waxyeeleeyo qof sumcadii bulshadii iyo/ama dhalinta ceebeyn. xoog u sheegashada sirta ah waxaa ka mid ah:

- beenta iyo faafinta kutiri kuteenka
- isjejbinta jireed ama weji macbuusnimo, dhibitaan ama eegmooyi yasitaan leh
- ciyaarida foorjada xun si uu u yaxyaxiyo iyo u ceebeeyo
- ku jeesjeesida si aan naxariis lahayn iyo
- ku dhiirigelinta kuwa kale inay bulsho ahaan qof soocaan
- waxyeelida qof sumcadiisa bulsho ama aqbalaadiisa bulshada.

4. Xoog u sheegashada internetka (Cyberbullying) waa dabecad xoog u sheegasho sir ah ama aan sir ahayn iyadoo la isticmaalayo tignoolajiyada dhijitaalka ah. tusaalayaasha waxaa ka mid ah dhibitaan iyadoo la adeegsado taleefanka gacanta. iyadoo la sameynayo website shakhsiyeed magac dilayo ama si ula kac ah uga saarida qof bulshada goobaha netwaaga. Cyberbullying wuxuu dhici karaa wakhti kasta. wuxuu ka dhici karaa goobo dadweyne ama meelo gaar ah iyo marmarka qaarkood oo laga yaqaano oo kaliya meesha loogu talagalay ama qofka xooga loo sheeganayo.



Calaamadaha in ilmahaaga loo xoog sheegto

had jeer ma sahlana in la sheego haddii qofka dhalinyarada ahi loo xoog sheegto, maadaama aynaan marmarka qaarkood dooneyn inay muujiyaan waxa ku dhacaya.

haddii aad ogaato isbedel weyn oo xagga dabecada ah. tan waxay noqon kartaa wax dareen sababa ama la saluugo. Calaamadaha kale waxaa ka mid noqon kara isbedelka qaabka farxadsanaantiisa iyo xanaaqiisa ama qaabka wax cunida iyo hurdada. ka go'ida qoyska, kooxa bulshada ama saaxiibada: Diidida waxqabadka dugsiga ama rabitaan la'aanta tegitaanka dugsiga, wax ka lumay, jeexmay ama waxyaalo uu leeyahay oo jaban: xagtimo ama jeex jeexnimo ama cudurdaaro aan macquul ahayn oo laga bixiyo kuwa kore.

Waxaad sameyn lahayd haddii ilmahaagu uu xoog u sheeganayo kuwa kale

- Isdeji. Xasuuso, dabecada oo khaldan, meeshii uu ilmaha ka noqon lahaa.
- Hubi inuu ilmahaagu yaqaano dabecada xoog u sheegashadu inay tahay midaan habooneyn iyo sababta.
- iskuday inaad fahamto sababaha uu ilmahaagu uu sidan ugu dhaqmayo raadina siyaalaha looga hadli lahaa dhibaatooyinka.
- Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu ka eego ka kale dhinaciisa oo kale. tusaale sidee baad dareemi lahayd haddii...
- Ku caawi ilmahaagu inuu u fakero wejyo kale oo faleed.
- Sii xuduudo ku haboon dabecadooda.

Waxyaalaha aad sameynayso haddii ilmahaaga xoog loo sheegto

1. Dhegayso – Iskuday inaad dhageysato sheekada oo dhan adoon soo dhexgelin. Noqo mid la qaybsanaya dhibka, deji oo qir wixii la yiri. Weydii waxa ilmahaagu uu jeclaan lahaa inay dhacaan. ka hor intaadaan wax tallo soo jeedin ah.

2. Hadal – Kala hadal wixii dhacay. Iskuday inaad ka deydoo sheekaysiga mid dardar la geliyey ama waxaa laga yaabaa inaad hor istaagto hadalka ilmahaaga. Xusuusinta ilmahaaga inay caadi tahay dareemida dhaawaca. weligeed ma noqoneyso OK in lagu xoog sheegto, iyo inaysan AHAYN khaladkooda.

3. Ogow waxa dhacaya – Qor wixii, goortii iyo goobtii xoog u sheegashadu ka dhacday. yaa ku lug lahaa badanaa intee jeer iyo haddii cid kale markhaati ka ahayd. Ha iskudeyin inaad ka hortago qofkaan adigu.

4. La xiriir dugsiga – Jeegaree dugsigaaga qorshiihiisa xoog u sheegashada. ogow inuu dugsigu ka warqabo xoog u sheegashada iyo in wax laga qabtay si xaalladaan looga hadlo. Ballan sameyso si aad ula hadasho macalinka ama xiriiriyaha ilmahaaga. Iskuday inaad sameyso ballan la socod ah si aad u hubiso in xaallada laga hadlay

5. Sii tallo micno leh – Ku dhiirigeli ilmahaaga inuusan la dagaalamin, laakiinse ku tababar inuu isticmaalo dhexdhexaadnimo ama haddii ay haboon tahay, kula kaftamaya luuqad jawaab ahaan. Ka caawi inay sahamiyaan jawaabo suurto gal ah.

- U sheeg in dabecadu ahayd mid ula kac ah iyo inaysan iska tegaynin.
- Sharax waxaa ammaan badan inaad dadka iska ilaaliso, meelaha ama xaaladaha u keeni kara xoog u sheegasho dheeraad ah.
- Haddii ilmahaagu ku weydiisto inuu ka joogo dugsiga, u sharax inaysan caawin doonin – iyo waxaa laga yaabaa inay arimaha sii xumeeyso.
- Haddii ay suurto gal tahay, caawi si aad ugu sameyso fursado iyaga si uu ugu biiro kooxa kale oo dhalinyaro ah-tusaale naadiyada dugsiga ama kooxaha kale ee xiliyada dugsiga ka baxsan.

