

DUGSIYADA DADWEYNAHA BOSTON



XAFIISKA AGAASIMAHA GUUD

Abril 2, 2010

Gacaliyeyaal Qoysaska Dugsiyada Dadweynaha Boston,

Iyadoo dhamaan bulshada BPS si xoogan malin walba uga shaqayso xaqiijinta in ardaydu horukac dardar leh geliyaan hanashadooda tacliimeed, nabadgelyada iyo fayaqabka ardaydeeno waa mudnaanta koowaad. Tahdiida iyo tan Internet-ka laga diro (cyber-bullying) waxay saamayn ku yeeshaan awooda in ardaygu diirada ku hayo waxbarashada iyo aflaxaada qolfasalka iyo mustaqbalkaba. Dhaqamadan foosha xun welwel bay inagu hayaan gebi ahaan dadkeena ku xadfan caruurta iyo dhalinyarada. Waxyaabaha dhowaan laga sheegay warbaahinta waxay ina xusuusinayaan saamaynta naxdinta leh ee tahdiidu ku yeelan karto ardayda, waxanuna sii wadi doonaa shaqadayada si aan ula xaalo wararka idil ee dhaqamada anshaxdarro.

Bishi Febraayo, Duaq Magaalada Thomas M. Menino wuxu abuuray Khadka Diiran ee Kahortagga Tahdiida (Anti-Bullying Hotline) ee Magaalada Boston (617 534-5050). Inkastoo aan si xoogan kuugu dhiirigelinayno adiga iyo ilmahaaga in loo soo sheego maamulka iyo shaqaalaha dugsiga wixi tahdiid ah ama tan Internet-ka laga diro, waxan kalee ognahay in qoysasku, iyo gaar ahaan ardaydu, ay ku sii kalsoon yihiin telefanka diiran marmarka qaarkood.

Waxanu kalee kula jirnaa dadaal iskaashi Adeegyada Nabadgelyada (Safety Services) si loogala shaqeeyo kooxaha maamulka kahortag wax ku-ool ah xaga tahdiida. Waan sii wadaynaa kulamadan ilaa shaqaalaha dugsiga kastaaba tababar helo. Waxa raacda, waxanu si culus u hirgelinaynaa sharciyada idil ee isticmaalka fooniyaha “cell”-ka, iyo hawlaha “online”-ka ee maalinti lagu qabto qalabka “mobile”-ka. Iyadoo ay muhim tahay wixi warbixin la helo in loo tixgeliyo si aad u culus, waxan kalee aaminsan nahay in talaabooyin waanwaaneed dhextaal u yihiin kahortagga. Waxan sii wadi doonaa sii xoojinta dadaalkayaga si aan ardayda uga dhaadhicino tahdiida oo macalimiinta iyo shaqaalaha kula xiriirino manhajyada fac walba ku haboon ee ku saabsan xushmad iyo jawiga dugsiga hagaagsan. Dareewaliinta basaska dugsiyadu waxay iyaguna uga soo warbixin doonaan dugsiyada dhacdooyinka basaska dhexdooda lagu sameeyo.

Warqaddan gadaasheeda, waxan ku kordhinay xog kugu caawinaysa ogaanshaha hadii ilmahaaga la haddidayo, iyo istaraatiijiyadaha sida loogu caawinayo inuu sameeyo/inay samayso go'aano haboon xaga kajanka iyo baqdingelinta, arday ama qof meesha jooga lagu sameeyo.

Hadaad rabto inaad wax dheeraad ah ka sii ogaato sida adiga iyo ilmahaagu guriga ama dugsiga ugala xaali kartaan tahdiida ama tan “online”-ka, fadlan booqo www.bostonpublicschools.org/antibullying. Waxad kalee iska diiwaan gelin kartaa website-kayaga kulanka Maajo 1^{deeda} ee Jaamicada Waalidka (Parent University), halkaas oo aan ugu fidin doono qoysaska xog meelmar ah Internet-ka iyo saminaaro.

Waad ku mahadsan tihiin iskaashigiina joogtada ah ee xaqiijinta in ardaydeenu mar walba ula caamilaan dadka kale si ixtiraam leh oo yeeshaan ogaanshaha, xirfada, iyo kalsoonida inay ku aflaxaan kuliyaad, shaqo mustaqbal iyo noloshu intaba.

Si gacaltooyo ah,

Carol R. Johnson
Agaasimaha Guud

Sidee ilmahaaga ugu caawinaysaa inuu tahdiid la xaalo?

Waa maxay tahdiidu?

Tahdiida caruurta waa dhaqan kas iyo kulcad ah oo ku saabsan awood ama xoog aan isudheeli tirnayn. Cunuga la hadidayo waa midaan is difaaci Karin. Caadiyan, waqti dheer buu socdaa. Tahdiidu waa noocyo badan tahay, sida:

- garaac ama feedh (tahdiida gacanta);
- kajan ama cay (tahdiida afxumo);
- cabsigelin la isticmaalo argagixin ama takoor dhaqameed (tahdiida aamusan ama tahdiida dareenka);
- kudiridda fariimo cay ah telefanka ama “online”-ka (cyberbullying).

tahdiidu waxay keentaa natiijoyin dhib badan. Caruurta iyo dhalinyarada la hadido waxay uga sii halis yihiin caruurta kale qalbijab (depressed), kelinimo, welwel, nafnicid, gogoynta dugsiga, dareen jirro, iyo inay waxyeelo isu geystaan.

Caruurta inta badan uma sheegaan waalidkooda hadii la hadidayo waayo way ka khajilaan, sharafdhac bay dareemaan, waxay ka cabsadaan ciyaalka hadidaya, ama waxay ka baqaan in loo arko “sirsheeg” ama “warrow”. Hadii ilmahaagu kuu sheego in la hadidayo, waa mid geesinimo badan qaadatay inuu sidaan yeelo. Ilmahaagu wuxu u baahan yahay caawinaad in tahdiida laga dhaafdo.

Sidee u taageeri karaa ilmahaaga hadii isaga/ iyada dugsiga lagu hadidayo?

- Ha u sheegin ilmahaaga inuu iska dhaafdo tahdiida. Hadii ilmuhu iska dhaafi karo, kuuma uu sheegeen/ay sheegteen. Inta badan, in laysku dayo in la dhaafdo tahdiid waxay keentaa arrin ka sii daran.
- Ha canaan ilmaha la hadidayo. Ha u qaadan in ilmahaagu ku kacay wax dhaliyey tahdiida. Su’aalaha sida “maxaad samaysay oo cunuga kale ku qasbay?” caadiyan maaha mid waxtar leh.
- Si weyn u dhegeyso waxa ilmahaagu hadidka kaaga sheegayo. Weydii inuu sifeeyo/inay sifayso cidda ka dambaysa iyo meesha hadidaad kastaba ka dhacday.
- Intaadan talo ka bixin, weydii wuxu isku dayey inuu ku joojiy. Ku dhiirgeli inuu sii wado inuu adiga iyo dadka waaweyn ee kaleba usheego waxa dhaca. Ku caawi inuu ka fekero wixi waxtaray—ama wixi waxtar yeelan kara.
- La hadal macalinka, maamulaha, ama lataliyaha ilmahaaga waxadna weydiisaa inay ku caawiyaan ilmahaaga siduu u badbaado. Kahortagooda waxa ku jira in ardayga tahdiida wada wax uga yimaadaan, kordhinta kormeerka, iyo kucaawinta ilmahaaga helitaanka saaxiibo dheeraad ah haduu kelinimo tabanayo. *Laakin xusuuno:*

xaga sharciga fedraaliga ah, maamulku kuuma sheegi karaan falalka anshaxeed aad la tiigsanayso cunug kale—xataa marka ilmahaagu dhibbane yahay.

- Ha ku dhiirgeli aargoosi gacan kahadal (“Dee iska celi”) xal maaha. La dirirka arday kale waxay sii xumayn kartaa mushkilada, waxayna keeni kartaa in ilmahaaga dugsiga laga fadhiisyo amaba laga eryo.
- Ha la xiriirin waalidka ardayga (ardayda) hadidaysa ilmahaaga. Maramar bay arrinta sii xumaysaa.
- Hadii ilmahaagu cidlanimo hayso, ku caawi inuu xiriiryo ka raadsho hawlaha la qabto, waxyaabaha laysku mashquuliyey, ama naadiyada. Helida xiriiryo cusub, oo wanaagsan waxay ku caawin doonaan ilmahaaga inuu arko raxmad la’aantani tahay doorasho ay sameeyeen kuwa hadidayaa, ayan ahayn wuxu isagu sababay.

Maxaa jira hadii ilmahaaga saaxiibnimo dhaqan xun galo?

- Hablo iyo wiilalba marmar waxay la saaxiibaan qof maalina saaxiib ah maalinta dambena xun, oo xanta; oo ka dhiga inay dareemaan in dhaqan xumada uu ku samaynayo iyagu sababeen. Siga ugu wanaagsan ee dadka yaryari isaga badbaadinayaan dhibtan waa inay saaxiibo kale u gudbaan, iyagoa garanaya inaan saaxiibka runta ahi waxyeelo u gaysanayn.
- Isweydii in ilmahaaga la hadidayo waayo dhibaato waxbarasho buu leeyahay ama xirfadaha dhaqameed baa ku yar. Hadii ilmahaagu hawl badan yahay (hyberactive), ficilo lama filaan ah sameeyo, ama aad u hadal badan yahay, cunuga hadidaya waxa ka cadhaysiiyey dabeecadiisa. *Taasi kama dhigayso tahdiida wax xaq ah,* laakin waxay caawinaysaa sharaxaada sababta ilmahaaga loo hadidayo. Caawinaad ka raadso lataliyey (counselor) si ilmahaagu si wacan ugu barto shuruudaha dhaqameed aan rasmiga ahayn ee kooxaha ay isku faca yihiin.

Sidee baan ugu dhiirgeli karaa in ilmahaagu ka hadlo xaga tahdiida uu arko/ay aragto?

- Ku dhiirgeli ilmahaaga inuu kula heshiiyo kuwa kale inay dadka waaweyn u sheegaan markay tahdiid arkaan oo gacan saaxiibnimo u fidiyaan dhalinyarada keligood ah. Ku amaan ilmahaaga markuu waxyaabahaas sameeyo. Xusuusi inuu awood u leeyahay caawimada.
- Ku boori ilmahaaga in ka warbixinta tahdiid ay la mid ahayn sirsheeg ama warronimo. Waxad bartaa sida caawinaad looga raadsado qof weyn markuu dareemo in qof hadidayo. Kala hadal qofka uu u doonayey caawinaad kuna hanuuni wuxu ku odhanayo.

LAGA SOO XIGTAY:

www.stopbullyingnow.hrsa.gov, website of the U. S. Dept. of Health & Human Services | Health Resources & Services Administration

www.MARCCenter.org, website of the Massachusetts Aggression Reduction Center at Bridgewater State College

bostonpublicschools.org/antibullying

Anti-bullying Hotline:

☎617-534-5050