Soomaali

NATIONAL ASSOCIATION OF SCHOOL PSYCHOLOGISTS

Talking to Children About Violence: Tips for Parents and Teachers

Kala hadal Caruurta Rabshadaha: Talooyinka Waalidiinta iyo Macalimiinta

Rabshadaha waa weyn ee dhaca, gaar ahaan iskuullada waxay caruurta ku keeni karaan wareer, cabsi iyo inay dareemaan inay khatar ku jiraan ama ay ka welwelaan in saxiibadood ama dadkay jecel yihiin halis ku jiraan. Waxay ka raadiyaan dadka waaweyn macluumaad iyo talooyin wixii ay ka samayn lahaayeen. Waalidiinta iyo shaqaalaha iskuulladu waa inay bilaabaan xaalad laga dareemayo deganaansho iyo amni kalana hadlaan caruurta waxay ka cabsanayaan si ay caruurta uga caawiyaan inay dareemaan amaan.

1. **U xaqiijinta caruurta inay amaan yihiin.** Awooda la saaro in iskuulladu yihiin meel amaana. La hubiyo dareenkooda. Loo sharaxo inay caadi tahay inay dareemaan sidan markay masiibo dhacdo. U ogolow in caruurtu ka hadlaan dareenkooda, waxay ka caawisaa inay fahmaan iyo inay dareenkooda si haboon usoo gudbiyaan.

2. **U samee waqti ay ku hadlaan**. Macluumaadka aad siinaysaa ha ku salaysnaadeen hadba su'aalaha ay ku waydiiyaan. Dulqaad yeelo. Caruuta iyo dhalinyaradu badanaa si fudud ugama hadlaan dareenkooda. U fiirso waxyaabaha kutusi kara inay rabaan inay kula hadlaan, sida inay kugu ag wareegaan markaad weelka dhaqaysid ama aad daarada ka shaqaynaysid. Caruurta qaarkood waxay door bidaan inay wax ka qoraan, muusig ku ciyaaraan ama ay ku soo ban dhigaan farshaxanimo. Caruurta yaryari waxay u baahan karaan waxqabad toosa (sida inay sawiraan, eegaan sawirka buugta ama si mala awaala u metelaan) si ay uga caawiso inay gartaan una muujiyaan dareenkooda.

3. **Sharaxaadaadu haku salaysnaato hadba siday kuu fahmayaan**.

   - **Bilowga Iskuullada Hoose** caruurtu waxay u baahan yihiin war kooban, macluumaad fudud oo lagu miisaamay dejin oo ah in iskuullada iyo guryuhu ay amaan yihiin, dadka waaweynina ay u taagan yihiin inay difaacaan. Sii tusaalayaalsha fudud ee amaanka iskuulka, sida inaad caruurta xasuusisid in albaabada debeda ee iskuulka la xiro, la ilaaliyo caruurta xiligay joogaan goobaha ciyaaraha, iyo in la sameeyo tababaro loogu diyaar garoobayo xaaladaha degdega ah waqtiga iskuulka.

   - **Dhamaadka Iskuullada Hoose iyo bilawga Iskuullada Dhexe** caruurtu si fiican ayay u hadli karaan waxayna ku waydiin karaan su'aalo ku saabsan inay hubaal tahay inay amaan yihiin iyo waxa iskuulkooda laga qabtay. Waxaa laga yaabaa inay u baahan yihiin in laga

caawiyo inloo kala saaro xaqiiqada jirta iyo khiyaaliga. Kala hadal dadaalada iskuullada iyo hogaamiyeyaasha bulshadu u diyaariyeen amaanka iskuullada.

- **Dhamaadka Iskuullada Dhexe iyo Iskuullada Sare** ardaydu waxay leeyihiin fikrado adag oo kala duwan oo ku saabsan waxa keena dhibaatooyinka iskuullada iyo bulshadaba. Waxay is waydaarsadaan inay si toosa ra'yigooda uga dhiibtaan sida iskuullada looga dhigi lahaa goob amaana loogana hor tegi lahaa in masiibo ka dhacdo shacabka dhexdiisa. Dhiiri geli in kaalinta ardaydu ku leeyihiin sugida amaanka iskuulladu tahay inay u hogaansamaan shuruucda nabad gelyada iskuulka (tusaale. Inaysan soo gelin iskuulka qofaan dhigan, inay soo gudbiyaan hadii ay iskuulka ku arkaan qof aan dhigan, inay soo sheegaan wixii khatar ku ah nabadgelyada iskuulka ee arday sameeyo ama shaqsi kale bulshada oo kamid ahi sameeyo IWM.), iyo inay kala hadlaan wixii ay danaynayaan amnigooda maamulka iskuulka iyo inay helaan wixii caawimo ee dareenkoodu u baahan yahay.

4. **Dib ugu noqo qoraalka nabadgelyada.** Waxana ka mida sharciga nabadgelyo ilaalinta iyo qoraalka ka hadlaya sida nabadgelyada loo ilaaliyo iskuulka iyo gurigaba. Ka caawi caruurtu in ay ka bartaan iskuulka iyo xaafada ugu yaraan hal qof oo wayn oo ay u tagaan marka ay cabsi dareemaan ama khatar galaan.

5. **Baro calaamadaha dareenka ilmaha**. Caruurta qaarkood ma sheegaan waxa ay dareemayaan. Dabeecadooda oo is bedesha, aamateedka, iyo hurdadooda waxa lagu gartaa inta uu le'eg yahay farxadla'aanta iyo degenaansho la'aanta ilmaha. Ilmaha badankooda calaamadahan way fududahay sida wax looga qabto iyo mudada ay qaadato. Sikastaba ha ahaatee, waxa laga yaabaa in ilmaha qaar ay khatar ku keento. Ilmaha ay soo martay dhibaato wayni ama qof ka dhintay, qaba xanuunada nafsiga ah ama xanuun kasta oo maskaxda ku dhaca ama ilmaha aan caadiga ahayn (special needs) waxa laga yaabaa in ay dhacdadan si culus u dareemaan ama ay u waxyeelayso. Ka dalbo caawimo dadka ku takhasusay xanuunada maskaxda hadii aad wax welwel ah dareentid.

6. **Aad ha u daawan tiifiiga ku saabsan dhacdadan.** Yaree daawashada tiifiiga kana taxadar in meelaha qaarkood aad daawataan. Warbixinta aan munaasibka ahayn waxay keentaa farxad la'aan ama wareer, khaasatan caruurta da'da yar. Dadka waaweyna waxa laga rabaa in ay u fiirsadaan hadalada ay isku leeyihiin caruurtooda hortooda, xataa dhalinyarta, yareeyaana inay daboolka uga qaadaan hadalo aarsi, nacayb iyo cadho laga dheehan karo hadaladaas oo keeni kara in si kale loo fahmo.

7. **Qabo wixii aad caadi ahaan qaban jirtay.** Wixii aad caadi ahaan qaban jirtey oo aad sii wadaa waxay kaa caawinayaan in caafimaad jirkaagu wanaagsanaado. Ku dadaal in caruurtu hesho hurdo fiican, cunto caadi ah, iyo jimicsi. Kula tali inay sii wataan shaqada iskuulkooda iyo waxyaalaha kale ee iskuulka laga qabanayo laakiin ha ku qasbin hadii aad u aragtid in ay aad u daalan yihiin ama aanay qaban karayn.

Ka hadal waxyaabaha muhiimka ah marka aad caruurta la hadlaysid

Soomaali

- **Iskuulku waa goob nabadgelyo ah.** Shaqaalaha oo waalidku la jiro iyo amaan sugayaasha (booliska iyo dabdemiska, gargaarka degdega ah, cisbitaalada iwm) waxay ilaalinayaan nabadgelyadaada.

- **Dhismaha iskuulku waa amaan waayo**….. (Iskuulka ayaad ka heli doontaa arimaha khaaska ee amaanka ku yahay)

- **Dhamaanteen xilbaa inaga saaran nabadgelyada iskuulka.** Feejignoow ogaysiina qof weyn hadii aad aragtid ama maqashid wax ku cabsi geliya, welwel geliya ama ku argagax geliya.

- **Way kala duwan yihiin soo gudbinta iyo warsheekada ama xantu.** Waxaad si toosa ama dadban ugu soo gudbin kartaa macluumaadka muhiimka ah si looga hortago dhibaato qof wayn oo aad aaminsantay u sheeg waxaad ogtahay ama aad maqashay.

- **Haku fekerin maxaa ugu xun ee dhici kara.** Inkastoo aysan hubaal ahayn inaan dhibi mardanbe dhici doonin, waa muhiim inaad fahamsantahay farqiga u dhaxeeya **suurto galka** inay wax dhacaan iyo siyaabaha **wax dhici karaa u** saamayn doonaan iskuullada.

- **Falkan arxandarada ah waa ku adag yahay qof walba inuu fahmo**. Samaynta waxyaabaha aad jeceshahay, joogtaynta jadwalkaaga caadiga ah, iyo inaan la joogno asxaabteena iyo reerkeena waxay inaga caawisaa inaynu dareeno wanaag iyo inay inaga qaado welwelka ku saabsan dhacdadaan.
- **Marmarka qaarkood dadku waxay sameeyaan arin xun oo dhib ugaysata dadka kale.** Waxaa laga yaabaa inay hannan waayaan caradooda, inay qaateen maandooriye sida daroogo ama khamri, ama ay jirto xanuun maskaxda. Dadka waaweyn (waalidiinta, macalimiinta, Booliska, Dhakhaatiirta, iimaamyada) waxay aad uga shaqeeyaan sidii dadkani u heli lahaayeen gargaar iyo sidii ay ka badbaadin lahaayeen inay dhib u gaystaan dadka kale. Waa muhiim dhamaanteen inaan ogaano sida caawimo loo helo hadii aynu caroono ama uga dheeraano maandooriyeyaasha sida daroogada iyo khamriga.

- **Ka dheerow qoryaha iyo hubka kale.**U sheeg qof wayn hadii aad ogtahay qof qori haysta. Haysashada qoryuhu waa ka ugu horeeya waxyaabaha keena rabshadaha halista ah.

- **Rabshadi marna ma xaliso dhibatadaada.** Ka qayb galka ardayda ee barnaamijyada lagaga soo hor jeedo rabshadaha iskuulka waxay qayb katahay xalka fiican, barashada xirfadaha khilaafaadka iyo dhexdhaxaadinta, iyo ka dalbashada caawinta dadka waaweyn hadii ay jirto dhibaato cadho dartee, buufis, ama dareenkooda oo aysan hannan karin.

NASP waxay kaloo waalidiinta iyo macalimiinta u hayaan macluumaad ku saabsan amaanka iskuullada, ka hortegida rabshadaha, jaahwareerka ku dhaca caruurta, sida loogu gurmado dhibaatooyinka bogga internetka ee www.nasponline.org.

©2006, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814