

Qorsho ficileed ay ardadu buuxin karto oo ay kaga hortagi karan handadaadda

Waxa lo naqshadeeyay in dhalinyaradu keligood qaban karan,
iyado dad waweyn la sacidin

(Student Action Plan Against Bullying - Somali version)

Handadaadu waxey saameyneysa qof walba, ardey walbana door ayu ka ciyaari kara ka-hortagga handadaadda. Taasi micnaheedu waxad ADIGA hormood u noqon karta waxa ka dhacaya jawaiga kugu heraarsan! U isticmaal qorshahan mid aad uga fikirto xaalad adag, oo aad qaaddo talaabado aad ku bedeli karto waxa kugu dhacaya ama qof kale ku dhacaya. Hadaad tahay qofka handadaadu ku socoto, qof goob-joog ah, ama qofka wax handadaya, qorshahan waxu ka saacidi kara in aad la timaado fikirado jawaab u noqon kara, ama talaabo ka saacidi kara ka hortagga handadaadda.

Waxad sameyn karto

Waxad noqota qof u-doode ah (An advocate) ama isaga isu dooda. Qofka doodaha ah waxu dadka ka caawiya in ay helan waxey u baahanyihiin. Qofka isu-doodaha ah waxu sheegta waxu u baahan yahay.

Wa muhiim in aad fahamto nafsadaada markad u doodeysid, micnahedu ma aha in aad talaabta xigta isu qaadeysa. Isu-doodistu wa in aad ka mid tahay nidaamka wax lagu doonayo, oo aad fikradaada dhiibato, oo aad ku qanacsantahay tahay talaabadaha xalka lagu gaarayo.

Habka lo isticmalo qorsho-ficileedka ardada ee handadaadda looga hortagayo

1. Akhri tusaalooyinka ku qoran bogga labaad iyo sadexaad ee qoraalkan
2. Go'aanso in aad doneysa in aad keliga ku dhaqaaqdo, ama in qof weyn ku saacido
Note: Xit'aa hadaad keliga ku dhaqaaqdo, wa muhiim in aad qof weyn oo aad amineysa la wadaagto, oo aad u sheegto habka ugu wanaagsan aad jeceshahay in ay ku saacidan. Tani waa muhiim sababto ah dadka waweyn mararka qarkood kama warhayan in ay xaalad handadaad ah jirto, handadaaduna inta badan xal looma helo ill'aa qof weyn oo masuul ah so dhexgalo mahe.
3. Buuxi waraaqda "Qorshaha ficileed ee shaqsiga ku ah," ee bogga afaraad khibradaa aad ka martay handadaadda, ama goob jog u aheyd, ama qofka wax handadaadayey aad aheyd
Markad buuxiso qorshahan, waxad qabaneysa ficil xal u helid ah.

Maxa ku xiga?

- ✓ Hadi aadan weli qof weyn oo aad aminaad ku qabto la wadaagin qorshahada, hadda ayeey munasab tahay in aad la wadaagto
- ✓ Ogeysii qofka weyn muhiimadda ay leedahay in ay ku caawiyaa oo ay ku saacidan
- ✓ Ka wada hadla fikradihiina
- ✓ Go'aansada talaabada aad qadeysan iyo cidda idin cawineysa
- ✓ Fikradihiina ku qor qorshahaga ficileed

Mitaal Qorshaha 1aad

***Kyla wa gabar 10 jir ah oo qabta xaaladda Down syndrome.
Ardey fasalka la dhigta aya dacayadeynaya sida ay u hadasho.***

Talabta 1aad: Qeex khibradada	Talaabta 2aad: Dib u eeg fikradahaga	Talaabta 3aad: Abuur xal suura geli kara
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.

Ku qor jawaabahada goobahan hoose

Mararka qaarkood, markan hadlo wey adagtahay in dadku fahman. Markey taa dhacdo, waxa jira wiil magacisa la yirahdo Jordan oo I cajala, oo wax weyn ka dhiga. Hadalkey ayuu cajilaa, oo saxibadi oo dhan bu is-maqashiya; iyaguna wa igu qoslan. Xanun bey leedahay, oo waxan rajeya in aan dugsiba tagin.	Ma doonayo in aan cidna dambi u so jiido, in uu iga joojiyo ayan donaya. Wey adagtahay marka dadku igu qoslaan, xaalad aan awoodin in aan wax ka qabto. In aan wax ku iraaqdo ayan damca, lakin ma sahlana. Waxan rajeya in ilmaha kale mid ka mid ah iga celiyo. Malaha saxibadey qaar ka mid ah ayan la hadlaya in ay I cawiyen.	Waxan la hadlaya hooyadey oo waxan weydinaya wax fikrad ah. Waxan weydinaya hoyadey in ay I raacdo oo malimadda la la socodsino xaaladda I heysata. Saxibtey Andrea wa qof marwalba dhankeyga xigsada. Waxan weydinaya Andrea in aan la hadlo markan qashuunsanahay. Markan diyaar u ahay, waxan doonaya in ano diyaarsan wax ku iraaqdo Jordan. Lakin inta ta la gaarin, wa in aan xasuusnada dad badan oo wanaageyga jecel iney jiran.
--	--	--

Talabaha xiga

Ya ka kheyb qaadan kara?

☐ Aniga iyo hoyadey waxan u tageyna macalimadda	Hoyadey iyo aniga
☐ Waxan u shegeyna macalimadda xaaladda jirta	Macalimadeyda, hoyadey, iyo aniga
☐ Waxan yedinaya Andrea in ay i saacido	Andrea iyo aniga
☐ Waxan ka cawineyna Andrea hab ay igu saacidi karto	Macalimadeyda, hoyadey, Andrea, iyo aniga
☐ Horey ban ugu tababaranaya waxan ku oran laha Jordan	Hoyadey, Andrea, iyo aniga
☐ Hadu Jordan weli ku si socdo ficilka, waxan u shegaya Andrea, hoyadey, ama macalimadeyda	Andrea, hoyadey, macalimadeyda, iyo aniga

Mitaal Qorshaha 2aad

Nate wa ardey 14jir ah. Waxu dhibsaday handadaadda uu qof is qarinaya ee Kombuterka ku hayo Sam oo ah ardey ay fasalka isla dhigtan.

Talabta 1aad: Qeex khibradada	Talaabta 2aad: Dib u eeg fikradahaga	Talaabta 3aad: Abuur xal suura geli kara
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.

Ku qor jawaabahada goobahan hoose

Qof dugsiga dhigta aya ababulay qad been ah ee kombuterka. Qadka ayu waxu ku so dhejiya sawiro aan munasab aheyn oo uu ka qaaday Sam isago barxadda qadada dugsiga jooga, ama fasalka ku si socda. Sawirada ayu kaftan aan munasab aheyn ku lifaqa, oo ardey badan ba sawirada qosol mooda.	Wan ka xumahay waxa ku dhacaya Sam, wan huba in uu dhibsanayo. Wan la xiriiri kara Sam, oo wan la socodsintara in uusan keligi ku aheyn dhibsashada xaladda. Waxan u maleynaya in aan garanayo qofka sawirada halka ku dhejinaya, lakin intan wax oran, wa in aan habsada in ay arinta sidaa ka si xumaneyn. Waxn ku dhiira gelin kara ardeyda kale in ay wax ka yirahdan, ama ka qabtan si aan Sam u sacidno. Cidna ma istahisho in sida loola dhaqmo.	Wa in aan la-taliyaha ardeyda ee dugsiga tusa sawirada, oo aan weydiya waxu fikradeyda ka qabo. Waxan kalo fasalka weydin kara oo kaga hadli karna in aan wax ka qaban karno iyo xanuunka ay ledahay handadaadda kombiyutarka. Warbixin ayan ka dhibaya qadka, waxan Sam weydinaya in hab kale oo aan u saacidi karo jirto. Wa muhiim in aan saxibadey kale la hadlo; wada jir ayan hadalo wanaag leh uga qori karna Sam, oo waxan ka codsan karna ardeyda kalena in ay joojiyan.
---	---	---

Talabaha xiga

Ya ka kheyb qaadan kara?

☐ Warbixin ka gee handadaadda qadka qofka is-qarinaya	Aniga
☐ Sacid Sam, la socodsi in aad garab taagantahay	Sam iyo aniga
☐ La socodsi saxibada in qadku yahay mid xanuun geysatay, oo warbixin wanaagsan ka bixiya Sam	Saxiibadey iyo aniga
☐ La hadal la-taliyaha ardeyda ee dug-siga (school counselor), lawadaag fikra-deyda, oo talo weydi	La-taliyaha ardeyda iyo aniga
☐ Ku dhiiro geli la-taliyaha ardeyda in fuliyo xeelad ardeydu uga jawaabi karta handadaadda khadka kombiyutarka.	La-taliyaha ardeyda, saxiibadey iyo aniga

Qorshaheyga Qaaska ah aan Wax Kaga Qabanayo Handadaadda

Talabta 1aad: Qeex khibradada	Talaabta 2aad: Dib u eeg fikradahaga	Talaabta 3aad: Abuur xal suura geli kara
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.
Ku qor jawaabahada goobahan hoose		
Talabaha xiga		Ya ka kheyb qaadan kara?
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		