

Fri for Mobberi

Ka caawi ilmahaagu in uu dhiso saaxiibtinimo wanaagsan

Waalidka qaaliga ahow

Carruurta waxay u baahanyihiin saaxiibo wanaagsan si ay ku samaadaan oo ku kobcaan. Marka ay carruurta barato sida saaxiib wanaagsan loo noqdo da'da hore, waxaa jira fursad ka fiican in u xoog sheegashada laga hortagi karo markay waynaadaan. Sidii waalidka waxaad kaga qayb qaadan kartaa mid wanaagsan oo deegaan dhammaystiran ah daryeelka maalinta/ururka. Waxaad tahay doorka ka ugu wanaagsan oo ugu ahmiyad badan ee ilmahaaga, oo waanu ognahay in waalidku ay awood u yeeshaan in ay saameeyaan habka carruurta ay u wada xidhiidho marka ay kala qayb qaataan bulshadda daryeelka maalinta/ururka, Sidaas awgeed waxaanu soo koobanay afar tilmaamood oo sida adiga waalid ahaan aad awood ugu leedahay in aad u sugto in dhammaan carruurta, au ku jiraan kuwaagu u dareemaan qayb bulshadda ka mid ah.

1 **Ka taageer ilmahaaga in uu la ciyaaro dhammaan carruurta ku jirta daryeelka maalinta/ururka**
Ilmahaagu waxa uu wax ka bartaa la ciyaarka carruurta kala duwan. Marka aad ka taageerto ilmahaaga tusitaanka xiise dhammaan carruurta kale ah, isla markaaba waxaad dhiirigelinaysaa deegaanka halka dhammaan carruurta ay awood u yeeshaan in ay ka qayb qaataan ciyaarta – oo ay qayb ka noqdaan bulshadda.

2 **Si xun haw gala hadlin wax ku saabsan carruurta kale, waalidkooda, ama macalimiinta joogta daryeelka maalinta/ururka**
Kelmadaha xun ee ku saabsan carruurta kale ama kurayda waxay keliya ku kobciyaan nacayb oo waxay saameeyaan habka ilmahaagu u eego deegaankiisa/keeda. Taa baddelkeed waa in aad taageertaa u furnaanta ilmahaaga iyo wanaaga, Ma ku tidhaahdaa “nabadeey” dhammaan carruurta iyo kurayda marka aad dhigto ama soo qaado ilmahaaga? Ma taqaanaa magacyada dhammaan carruurta?

3 **Ku soo dhowow carruurta cusub**
Carruurta cusub waxay ku ugu biiri doonaan daryeelka maalinta/ururka hab caadi ah, oo macnaheedu waa carruur badan oo cusub iyo waalidku ay dareemaan in ay soo dhowaynayaan. Sidaas awgeed waa in aad habsato in aad salaanto oo aad dareensiiso soo dhowayn – sidoo kale ataa ilmahaaga waxaa laga yaabaa in uu ka sii socday daryeelka maalinta oo uu bilaabo dugsiga barbaarinta.

4 **Ku dhiirgeli ilmahaaga in aad ku tidhaahdo joogso oo taageer oo u istaag saaxiibadeeda/diisa**
Carruurta sabab awgeed looga reebay kooxda carruurta waxay u baahan doonaan caawimada qayb ka timid filka. Carruurta caawisa, ka farxisa oo u istaaga carruurta kale waxay la kulmi doonaan dareen ku faanid ah.

5 **U furnay oo u wanaagsanow marka waalidka kale ay ka hadlaan dhibaatooyinka carruurta**
Way adkaan kartaa in loo sheego in ilmahaagu uu la kulmay dhibaatooyin ama u baahan karo taageero dheeraad ah xaga daryeelka maalinta/ururka. Way fududahay haddi waalidka kale ay jawaab bixin karaan.

Ku saabsan wax ka madax banaan u xoog sheegashada:

Ka madax banaan u xoog sheegashada (Free of Bullying) waa barnaamij ka hortag ah oo ku lid ah xoog sheegashada oo ay horumarisay Mary Foundation iyo Save the Children, Denmark. Ka madax banaan u xoog Sheegashada waxay ku wareegtaa afar heer: Dul qaadka, ixtiraamka, daryeelka iyo dhiiranida oo waxay ka koobantahay shandad leh qalab iyo qaabab dhiirigeliya fayd qabka xaga daryeelka maalinta/ururka. Ka madax banaan Xoog sheegashada sidoo kale waxay siisaa qalabka dugsiga barbaarinta, dugsiyada iyo naadiyada dugsga ka dambeeya, Wax badan ka akhri: **friformobberi.dk**