Laba iyo toban arrimood oo ay waalidiintu sameyn karaan si dugsiga rabshada loo joojiyo

Golaha Ka-hortegga Dembiyada ee Qaranku waxay soo taxeen aragtiyo ay isleeyihiin waxay kaalmo ka geysan karaan in dugsiga rabshada lagaga joojiyo. Qaarkood waxay u baahan yihiin ficil uu shakhsi sameeyo oo keliya; qaarna waxay u baahan yihiin dadaal wadajir ah. Kuwa kalena waxay soo bandhigaan sababaha rabshada dhaliyey. Waxaad tan u qaadataa inay bilow tahay- waxaa jira waxyaabo badan oo la sameyn karo.

1. Inaad qori guriga ku haysatid waxay kuu keeni kartaa khatar xaga sharciga ku taxaluqda, isla mar ahaantaasna, waxay adiga iyo qoyskaagaba uu keeni kartaa waxyeelo jidhka gaadha. Dawlad-goboleedyo badan, waalidiinta ayaa masuul ka ah falalka ay ilmahoodu sameeyaan, taas oo ay ka mid tahay qoryaha oo si aan habbooneyn loo isticmaalo. Haddii aad rabtid inaad guriga qori ku haysatid, meel nabadgelyo ah ku xidh, rasaastana waxaad gelisaa meel uusan qorigu oolin. Waa inay carruurtu og yihiin inaan hubka la taaban karin, haddii aadan fasax u siin ama la jooginba.

2. Waxaad kaalin firfircoon ka qaadataa hawlaha ka socda dugsiyada ay carruurtaadu dhigtaan. Waxaad si joogto ah ula xidhiidhaa macallimiinta iyo shaqaalaha. Waxaad iskaa-wax-u-qabso kaga shaqeysaa fasalada ama maktabada, ama dhacdooyinka la qabto marka dugsiga laga baxo kedib. Waa inaad la shaqeysaa ururada waalidka-macallinka-ardeyga.

3. Waxaad u dhaqantaa inaad tahay qof lagu deyan karo. Waxyaabaha khilaafka ah si nabadgelyo ku xali, cadhadana rabshad waxaa ku maareysaa rabshad la'aan.

4. Waa inaad ilmahaaga si joogto ah u dhageysataa, waxna ugu sheegtaa. Waa inaad raadisaa fikradaha ay mawduucyada kala duwan ka qabaan. Waa inaad abuurtaa fursad adiga iyo ilmahaagu aad ku wada hadli kartaan, si macquul ahna aad wax ugu sheegtaa. Xidhiidhka noocaas ah waa inuu ahaadaa mid maalin kasta dhaca, ee uusan noqon mid markii dhibaato dhacdo uun la sameeyo.

5. Waa inaad ilmahaaga marka horeba si cad ugu sheegtaa dabeecadaha looga baahan yahay. Waxaad kaloo marka horeba u sheegtaa ciqaabaha iyo abaalmarinada uu muteysanyo. Waa inaad ilmahaaga si joogto ah u bartaa anshaxa wanaagsan, taasi waxaa weeyaan xirfad uu isticmaali karo inta uu nool yahay oo dhan.

6. Waa in arrimaha rabshadaha ku saabsan aad si cad ugala hadashaa. Waa inaad la socodsiisaa inaadan aqbali doonin, una dulqaadeynin rabshadaha

OO KOOBAN

- Haddii aad rabtid inaad qori guriga ku haysatid, meel nabadgelyo ah ku xidh, rasaastana waxaad gelisaa meel uusan qorigu oolin
- Waxaad kaalin firfircoon ka qaadataa hawlaha ka socda dugsiga uu ilmahaagu dhigto
- Waxaad u dhaqantaa inaad tahay qof lagu deyan karo
- Waa inaad ilmahaaga si joogto ah u dhageysataa, waxna ugu sheegtaa
- Waa inaad ilmahaaga marka horeba u sheegtaa dabeecadaha looga baahan yahay
- Waa in aadan oggolaan, una dulqaadan rabshadaha
- Waa inaad ka caawisaa siyaabaha xalka loogu helo dhibaatooyinka rabshadaha iyo niyad-jabka keena
- Waxaad u sheegtaa in uusan qof kale magac xun ugu yeedhin, foorjeyn ama u xoog sheegan
- Waxaad isku taxalujisaa inaad baratid ilmahaaga saaxiibadood, meelaha ay tegaan, iyo waxyaabaha ay sameynayaan
- Waxaad waalidiinta kale ku caawisaa inaad dusha carruurta ka ilaalisid marka ay sameynayaan dhcdooyin dugsiga la xidhiidha
- Waxaad taageertaa dugsigaag nidaamka u dejisan

SOMALI VERSION: PARENTS STOP VIOLENCE *----wey socotaa----*

uu sameeyo. Waxaad kala hadashaa wax ay rabshadu tahay, iyo waxaysan ahayn. Su'aalaha uu ku weydiiyo si wacan uga jawaab. Waa inaad dhageystaa fikradaha iyo waxyaabaha ay carruurtu maskaxda ku hayaan. Waxaa laga yaabaa inay kuu sheegaan dhibaatooyin yar yar oo markaasba la xalin karo, dhibaatooyinkaas oo xumaan kara hadday sii socdaan oo aan wax laga qaban.

7. Waxaad ilmahaaga ku caawisaa inaad bartid siyaabaha wax loo baadho si dhibaatooyinka xal loogu helo. Carruurta teqaana siyaabaha dhibaatooyinka loo wejeho loona xaliyo wey adag tahay inay cadhoodaan, niyad-jebaan, ama fal rabshad leh ku kacaan. "Wakhtiyada wax la bari karo" ilmahaaga ku kaalmee inaad u sheegtid inuu fahmo, isla mar ahaantaasna, adeegsado xirfadahaas dhibaatooyinka lagu xalineyo.

8. Waxaad ilmahaaga u sheegtaa inuusan qof kale magac xun ugu yeedhin, foorjeyn ama u xoog sheegan. Dabeecadaha noocaas ah inta badan waxay keenaan dagaal gacanta la isu qaado (ama wax ka sii xun). Qofka wax foorjeeya, ha ahaado mid rabshad badan ama mid aan rabshad badneyn ee, qofka la gardareysto ficil rabshad leh oo keliya ayuu u arkeyaa inuu arrintaas ku joojin karo.

9. Waxaad isku taxalujisaa inaad baratid ilmahaaga saaxiibadood, meelaha ay joogaan, iyo waxyaabaha ay sameynayaan. Ilmahaaga saaxiibadood guriga ku soo dhawee, taasi waxay kuu sahleysaa inaad ogaatid waxyaabaha ay sameynayaan marka ay joogaan meel kuu dhaw. Waxaad barataa siyaabaha astaamaha dabeecadaha xun ilmahaaga, adiga iyo kuwa kaleba loo joojiyo.

10. Waxaad waalidiinta kale la sameysaa hadafyada la xidhiidha dhacdooyinka dugsiga, waxyaabaha la qaadan akro in la sameeyo dhacdooyinka dugsiga ka baxsan iyo goobaha, iyo in qof weyn la joogo loo baahan yahay. Hadafyadaas si loo xoojiyo waa inaad waalidiinta kale iska kaalmeysataan.

11. Waa inaad si cad u sheegtaa inaad taageersan tahay nidaamka iyo sharciyada dugsiga, taasi waxay caawineysaa inay dugsiyadu noqdaan goobo nabadgelyo ah oo ay dhammaan ardeydu wax ku bartaan. Haddii uu ilmahaagu dareensan yahay in sharcigu khalad yahay, waxaad kala sheekeysataa sababta uu sidaas u leeyahay, iyo sharciga uu isleeyahay wuu ka wanaagsanaan lahaa.

12. Waxaad waalidiinta kale kula kullantaa dugsiga, ururrada deriska, ururrada diinta, kooxaha la xidhiidha magaalada iyo shacabkeeda, iyo kooxaha dhallinyarada. Waxaad dadka kale ka wada hadashaan dhibaatooyinka rabshada ku saabsan ee khuseeya dhallinyarada jaaliyada ku dhex nool, iyo macluumaadka loo baahan yahay in lagu xoojiyo xirfadaha waalidiinta iyo arrimaha kale ee la midka ah.

Maqaalkan waxaan ka helnay, fasaxna noo siiyey inaan daabacano Golaha Ka-hortegga Dembiyada Qaranka _/
Wixii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan Golaha Ka-hortegga Dembiyada Qaranka waxaad ka heli kartaa shabakada Internetka ah: (www.ncpc.org).
Wixii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan Adeegyada Booliiska San Diego waxaad ka heli kartaa Shabakada Internetka ah: (http://www.sandi.net/policeservices/).
Waxaa lagu daabacay kaalmada laga helay ururka Annie E. Casey Foundation

SOMALI VERSION: PARENTS STOP VIOLENCE