Qaababka Ugu Fiican ee Looga Hortago Xoog Sheegashada

- Waxaad jawiga gurigaaga ka dhigtaa mid dulqaadad leh, iyadoo waxyaabaha lagu kala duwan yahay la qiimeeyo oo qof waliba la qaddariyo.
- Waxaad ku dhiirigelisaa dugsigaaga in ay sameeyaan nidaam iyo qaab ku saabsan xoog sheegashada. Waxaad xusuusataa in sharciga gobolka uu mamnuucayo xoog sheegashada sabab kastaba ha ahaatee, oo ay ka mid yihiin jinsiyadda, midabka, diinta, abtirsiimada, nooca, dooqa isutagga, ama itaal darrida maskaxda, jirka, ama dareenka.
- Waxaad dugsigaaga ka codsataa in ay dhaqan-geliyaan barnaamij looga hortagaayo xoog sheegashada.
- Soo dhexgal markasta ee aad aragtid dhaqan xoog sheegasho ah. Kahortagga waa mas'uuliyad qof walba saaran.
- Haddii ilmahaagu uu u xoog sheegto ilmaha kale, waxaad kula dhaqantaa tallaabo la ogsoon yahay, oo joogta ah waxtarna leh.
- Taageero sii ilmaha xoogga loo sheegto. Kala shaqeey dugsiga in ay ilmahaaga siiyaan badbaado waxtar leh ee looga hortagaayo aargoosiga. Guriga gudihiisa naxariis ku sii.
- Waxaad ku dhiirigelisaa dadka bannaanada taagan in ay ka soo horjeestaan dhaqannada xoog sheegashada, in dadka waaweyn ay u soo sheegaan, iyo in ay la saaxibaan carruurta la gooyey.
- Waqti la qaado ilmahaaga iyo kuwa kale. Ilmaha oo idil waxaa ay maalin kasta u baahan yihiin, xiriir toos ah oo kala dhexeeya waalidka, macallimiinta iyo dadka kale ee daryeela.

Sida Aad Ku Ogaanaysid in Ilmahaagu Ay Ku Lug Leeyihiin

Marwalba xiriirkiinu ha ahaado mid furan, balse ha filan in ilmahaagu ay si toos ah kugula socodsiiyaan xoog sheegashada. Waxaad eegtaa calaamadaha jidhka.

Tusaale ahaan, haddii ilmahaaga loo xoog sheegto, waxaad ilmaha ku arkaysaa:

- In uu diidan yahay aaditaanka dugsiga.
- In uusan dooneyn in uu waqti la qaato ardayda dugsiga ee ay isku fasalka yihiin.
- Waxaa uu dugsiga u qaataa dariiq aan toosnayn ee ka duwan kan caadiga ah.
- In ay qabaan jug iyo meel dillaacsan oo aan laguu sheegin, ama madax xanuun iyo calool xanuun.
- In ay niyad jabsan yihiin ama ay dabeecaddoodu isbeddesho.
- Waxaa ka luma alaabtiisa ama waxaa uu doonayaa lacag dheeraad ah.

Kuwani ayaa ah calaamado dheeraad ah ee kuu sheegaya in ilmahaagu uu xoog u sheegto ilmaha kale. Ilmahaagu:

- Waa uu dagaal badan yahay, xittaa haddii ay noqoto dadka waaweyn.
- Waxaa uu ka helaa in uu riixo ama dhibo carruurta kale.
- Waxaa uu ka helaa in uu wax xukumo ama maskaxda ka qabsado.
- Si kalsooni leh ayuu u hadlaa marka ay xaaladdu adag tahay
- Si fudud ayuu u wareeraa.

Xafiiska Sarkaalka Ashtakooyinka Waxbarashada
Office of the Education Ombudsman
1110 Capitol Way S, Suite 304
P.O. Box 40004
Olympia, WA 98504-0004

Khadka Bilaashka Ah: 1-866-297-2597
Faakis: (360) 586-0052
www.waparentslearn.org

Waxaad la soo xiriirtaa Xafiiska Sarkaalka Ashtakooyinka ee Waxbarashada haddii aad doonaysid in aad heshid dukumeentigan oo noocyo kale ah ee loogu talagalay dadka naafada ah.

Xafiiska Sarkaalka Ashtakooyinka Waxbarashada waxaa uu siiyaa ardayda, qoysaska iyo bulshada macluumaadka ku saabsan nidaamka waxbarashada dadweynaha, waxaana ay dhiirigeliyaan ka qayb qaadashada waxbarashada ee qoysaska iyo bulshada, waxaana uu ka caawiyaa qoysaska iyo ardayda xal u helidda khilaafaadka dugsiyada ku saabsan.

Xoog Sheegashada Dugsiga
Bullying at School

Xafiiska Sarkaalka Ashtakooyinka Waxbarashada
Office of the Education Ombudsman

Waxa ay Reerku Sameyn Karaan
What a Family Can Do

Gobolka Washington
Xafiiska Guddoomiyaha Gobolka
State of Washington
Office of the Governor

Somali

Xoog Sheegashadu Markasta Waa Halis

Waxbarashada horteed, carruurta waxaa ay u baahan yihiin in ay ammaan. Si loo hubiyo in ay tani dhacdo, dugsi guddi kasta ee dugsiyada Washington waxaa laga doonayaa in ay sameeyaan nidaam hawleed lagu mamnuucaayo kadeedka, cabsi gelinta iyo xoog sheegashada. Mid kasta ee ka mid ah maamulka dugsiga ee degmada waa in ay nidaam hawleedkooda la socodsiiyaan waalidiinta, ardayda, mutadawiciinta iyo shaqaalaha dugsiga.

Waa Maxay Xoog Sheegashadu?

Xoog sheegashada waa dhaqan celis-celis ah oo looga faa'idaysanayo dadka laga xoog badan yahay, mararka qaarkoodna dareensiinaya ilmaha loo xoog sheegto in ay qaldan yihiin. Gacan qaadka, cayda, ka fogaanshada iyo ceebaynta ayaa wada mid ah xoog sheegashada. Sidoo kale waxaa ka mid ah kutiri-kuteenka, xanta iyo hanjaabadda lagu sameeyo internetka. In ka badan afartii arday ee dhigata fasalka sideedaad mid ayaa lagu sheegay daraasadda Gobolka Washington ee 2006 in loo xoog sheegtay ugu yaraan hal mar bishii la soo dhaafay.

Akhbaar Xun oo Dhinac Walba ah

Natiijadu waxaa ay noqon kartaa mid u xun dhibbanaha iyo ka dhibka geysanaya. Ilmaha loo xoog sheegto waxaa suuragal ah in ay niyad jabaan oo uu walaac galo, xaalad ay qabi karaan noloshooda oo idil. Ilmaha xoogga sheegta, isagoo yaraantiisa xoog ku sheeganaayo, waxaa ay u badan tahay marka ilmaha kale loo eego in ay falal dembiyo galaan marka ay dad weyn noqdaan. Carruurta ay xoog sheegashadu saameyso—dhan kastaba—waxaa ay khatar ugu jiraan in ay ku xadgudbaan isticmaalka khamriga, sigaarka iyo mukhaadaraadka mamnuuca ah.

Haddii ay Dhibaato Dhacdo

- Cidna ha eedeynin. Waxaad xoogga saartaa xalalka.
- Carruurtaada kala hadal sida ay dhab ahaantii wax u dhaceen. Waxaad weydiisaa waxyaabo tifaftiran.
- U sheeg macallinka, lataliyaha dugsiga iyo maamulaha, haddii aysan hore ula socon.
- U sheeg booliiska haddii ilmahaaga la dhaawacay.
- Waxaad wax ka ogaataa nidaamka dugsiga ee ashtakooyinka loo gudbiyo.
- Waxaad dugsiga ka codsataa in ay baaraan dhacdada iyo in ay sameeyaan qorshe wax looga qabanaayo xaaladda.
- Qoraal ka hayso dhacdooyinka oo tifaftiran, iyo weliba wada hadallada aad la yeelatay saraakiisha dugsiga ama waalidiinta kale.
- Arrinta dabagal xittaa haddii ilmahaagu aysan dooneynin, illaa aad ka xaqiijin kartid amniga ilmahaaga. Waxaad hubisaa in aad ilmahaaga u sheegtid sababta ay sidani muhiim u tahay: tusaale ahaan, si loo hubiyo in ay xaaladda ka sii wanaagsanaato iyo in uu qof waliba amni helo.
- Waxaad ku adkeysaa in la kormeero oo la badbaadiyo ilmaha xoogga loo sheegto.

WAXA DUGSIGA LAGA FILANAAYO

- In dishibiliin lagu qaado ilmaha xoogga sheegta.
- Kormeer dheeraad ah in lagu sameeyo ardayda ku dhex jirta dhismaha dugsiga.
- In laga badbaadiyo argoosiga ilmaha hadal isaga dhiciya xoog sheegashada.
- In laga caawino ilmaha la gooyey in ay saaxiibo sameystaan.
- In xoogga la saaro in mustaqbalka laga hortago xoog sheegashada, iyadoo la raacayo tallaabooyin la taaban karo.

Haddii maamulaha uu uga jawaab bixin waayo si aad ku qanacsan tahay, waxaad la xiriirtaa xafiiska u xilsaaranaha dugsiga. Waxaad la xiriirtaa Xafiiska Sarkaalka Ashtakooyinka Waxbarashada haddii aad su'aalo qabtid.

SIDA GURIGA LOOGU CAAWIYO ILMAHA XOOGGA SHEEGTA

Kala hadal dhacdada xoog sheegashada. Ilmahaaga ka caawi in uu kuu sheego sida ay wax u dhaceen isagoo aan cidna eedeynin, Waxaad xaaladda u tustaa ilmaha sida ay u arkaan ilmaha kale iyo in uu fahmo sida ay arrinta u saameysay ilmaha kale. Maxay ahayd ujeeddada ilmahaaga: Awood, in la maqlo, ciyaar? Waxaad isku wada hawlisaan qaabab waxtar leh oo ujeeddada lagu gaari karo.

Ku adkeyso in aadan u dul qaadan doonin xoog sheegashada. Si degganaan leh waxaad ku ciqaabtaa qaab aan jirdil ahayn xittaa haddii dugsiga uu qaatay tallaabooyin wax looga qabanaayo. Tusaale ahaan, si caddaan ah, waxaad uga joojisaa waqtiga uu telefishinka fiirsanaayo.

SIDA GURIGA LOOGU CAAWIYO ILMAHA XOOGGA LOO SHEEGTO

Waxaad ilmahaaga u sheegtaa in xoog sheegashada aysan ahayn qalad ay isagu ama iyadu geysteen. Waxaad ogaataa in aysan ahayn mas'uuliyad ilmahaaga saaran in ay saxaan xaaladda ay ka mid tahay xoog sheegashada ilmo ama koox ka xoog badan.

Ha u sheegin ilmahaaga in uu is indhatiro ama uu iska dhiciyo. Mararka badankooda, marka uu waalidka ka war helo xoog sheegashada, waxaa soo caddaatay in jawaab bixinta noocan ahi aysan shaqeynin.

Kala hadal ilmahaaga ra'yigooda ku aaddan sida loo joojinaayo xoog sheegashada.

Ammaan dadaalka ay sameeyeen ilmahaaga waxaadna ku dhiirigelisaa in ay si joogta ah qof weyn u wargeliyaan dhacdooyinka xoog sheegashada ah.

Haddii ilmahaaga la gooyey, waxaad siisaa fursad cusub ee uu bulshada ku dhex galo iyadoo loo maraayo hawlaha dugsiga kaddib, naadiyada ama isboortiga.

SIDA LOO CAAWIYO ILMO KASTA EE AY XOOG SHEEGASHADA SAAMEYSO

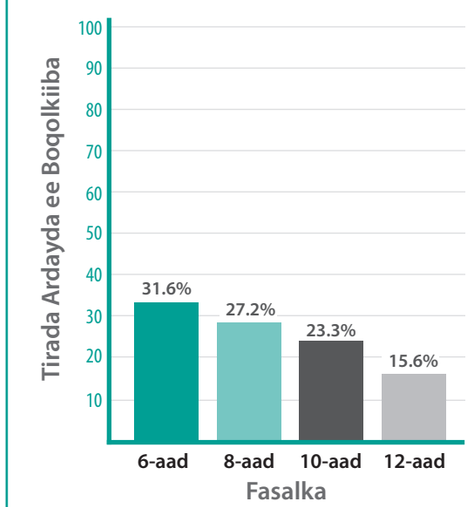
Waxaad ilmahaaga u noqotaa tusaale fiican sida qof ku adag fikraddiisa oo xushmo badan.

Waxaad hubisaa in jawiga gurigaaga uu yahay mid soo dhaweyn leh, maalin walbana waqti fiican la qaado ilmahaaga. Dishibiliin oo joogta ah ku qaad. Ogsoonow oo ammaan dhaqanka wanaagsan ee ilmahaaga.

Waxaad ilmahaaga iyo reerkaaga u raadisaa qof khibrad leh ee idin caawiya haddii aadan waqti macquul ah ku arag wax horumar ah.

Xoog Sheegashada Dugsiyada Dadweynaha ee Washington

Ardayda Washington ee Loo Xoog Sheegtay 30-kii Maalmood la Soo Dhaafay



Natiijooyinka Tirakoobka ee Tirakoobka Dhallinyarada Caafimaadka Qabta
Healthy Youth Survey 2006 Survey Results