Ka soo baxso liiskan. www.cfchildren.org

Maxay tahay waxa ay waalidiintu ka ogaaneyso xoog sheegadka

Xoog sheegadka sida dabeecadaha dilista , daandaansiga, gujinta, warxumo tashiilka iyo xanta, xadida, iyo kasaarida saaxiibnimada col ahaansho. Xoog sheegadku waa ula kac lagu dhaqaaqo si loogu waxyeeleeyo ruux kale ama lagu garaaco. Xoog sheegadku waa gardaro soo noq noqota. Si kastaba ha ahaatee, way dhici kartaa hal oo qura . Waa wax mar walba ah Xoog iyo isreebreeb. Qofka xooga sheegta waa mid had iyo goor ka xoog badan kan kale, sida da'da, quwada, la kaashiga saaxiibo, iyo heli kara wax kasta sida alaabta lagu ciyaaro.

Ilmaha iyo dadka waaweyn waa adag tahay in ay fahmaan Xoog sheegadka. Tusaale ahaan, dagaalka labo saaxiibo   ama ciyaar qaldan ay ciyaaraan labo ciyaal oo isku awood ah kaas ma aha xaalad Xoog shaagasho. Hadey u badalaan xoog sheegad, si kasta ha ahaate, markii uu hal qof xoog badan yahay oo uu u isticmaalo in uu ku dilo, dagaalka, ama xaqiro ruuxa kale.

Yaa Xoog Sheegta?

Dadka marmarka qaarkood is moodsiiyaan   inay wiilasha kali ay Xoog Sheegtaan, laakiin taas xaqiiq ma aha. Gabdhaha iyagaba way u Xoog Sheegtaan kuwa kale. Wiilashu waxay isticmaalaan siyaabo kala duwan sida dilista, dagaalka, iyo hanjabaada. Kuwaasi waa fool-ka fool ah dabeecadahaas waa kuwo sahlan oo laarki karo .

Gabdhaha way Xoog sheegtaan iyagoo isticmalaya awood afka dagaal, laakiin mar mar ka qaar way dhuuntaan -- kaasna waa adag tahay sidii lagu arki lahaa. Kuwaas iyo kuwo kabadan oo aqlaaq ah xitaa hadii lagu daro markii ay inta saaxiibada ah ay xamanayaan inta kale. Way wanaagsan tahay in la xasuusto, fikirka, gabdhahaas iyo wiilasha isticmaala fool ka foolka iyo   sida qarsoon.

Waa Maxay Ciqaabta uu Leeyahay Xoog Sheegtaha?

Xoog Sheegad ku waxuu halis galiyaa nabadgalyada ilmaha iyo waxaa uu abuuraa-dhibaato dhow iyo mid ay ilmaha oo dhan saameynaysa. Ilmaha kuwa loo Xoog sheegto ayaa inta badan la soo daristaa mustaqbalka aqoon daro iyo dhibaato and xaga caqliga ah. Iyo dhibaatooyin kale sida argagax iyo is liidnimo ayey dhaxalsiisaa, iyo way la weynaadan dhibkaas.   .

Ilmaha Xooga Sheegta way la weynaadaan dabeecadaas   wayna ku adkaataa in ay helaan dabeecad wanaagsan ay dadka kula dhaqmaan.Taasna waxay na tusaysaa hadaad laga gaarin la xalin, Ilmaha kuwa had iyo goor Xooga u Sheegta kuwa kale marka ay weynaadaan waxay noqdaan kuwa dadka ugaarsada iyo dagaalka qoyska joogtada ah sameeya, ilmaha fara xumeya, cunsuriga ah, xooga dadka, iyo waxyaabo sharci daro aqlaaq xumo ah. Runtii , ilmaha dhibka xoog sheegadka da'da 8 ayaa lix mar   ayas gala danbiyada markey da'dooda noqoto 24 ka marka loo eego kuwa aan dadka u Xoog sheegag.

Runtii Imisa Ciyaal Ayey Dhaawacday Xoog Sheegadka?

Xoog Sheegadka wuxuu dhaawac u gaystay   ilmo aad u badan. Inta badan waa run in ay ilmo badani aan loo xoog sheeganin, baaris la sameeyey ayaa sheegaysa inay ka marqaati kacayaan in 85 qeybood oo dugsiga dhacdada xoog sheegadma. Ilmaha marag kaca, ama agjooga, inay san awood u laheyn in ay joojiyaan   xoog sheegadka. Waxayna ka baqayaan in markale loo xoog sheegto mar kale . Waxayna dareemaan ciil iyo calool xumo xoog sheegashadii. Iyo in badan, ayna isu arkaan kuwaas xooga sheeganaya in helaan waxkasta oo ay rabaan, Isu arkaan inay wax dhib ah geysan .

Miyeysan ka Mid ahay Xoog Sheegadka Mid iska Caadiya oo Korniimada ka Mid ah?

Inta badan waa layska yiraahdaa,Xoog sheegadku waa wax is ka dhaca oo saa dhib u laheyn waana ciyaal ciyaara   waana qeyb ay soo marta inta ilmaha layahay lagu jiro korniimada. Jahwareerka aan la kala saarin waxa qilaafka   iyo xoog sheegadka ayaa salka ku haya mala awaalkan. Dhamaan dhalin is qilaaftay marmarka qaar   waxay dhalisaa dagaal aan la ogeyn , xoog sheegadkuse

waa mid aan la garan waayin. Qilaafka labada dhinac oo leh awooda isu dheeli tiran ayaa xalisma dhibkooda. Laakiin hadii uu xoog sheegan meesha jiro oo si ula kac ah, hal dhinac isticmaalo awood uu ku maquuniyo kan kale . Its waa dhaawac ciqaab leh oo dadka kale soo gaarsiiya dhibkeeda lana gocdo inta noloshooda ka dhiman.

Maxaad Nooga Sheegi Kartaa Isu Xoog Sheegadka Walaalaha?

Waa wax iska caadi ah Qilaafka walaalaha lana Filaayo inuu dhici karo mar marka qaar, sikastaba ha ahaate, walaalaha waa ka dhex abuurmi kara Xoog isu Sheegaadka sida ay ilmaha kale u kaftamaan,ama awood usheegadka.waa caadi in qoyskasta xoogaa daandaansi ah ama caga jugleyn,wayse adag tahay in waalidiintu ogaadaan in aan laysku xad gubin. Run ahaantii waxaanu rabnaa in ilmaheena bartaan hadii qilaaf dhaco dhexdooda inay muhiim tahay in dadka waaweyn ay dhexdhexaadiyaan.

Waakan sharci ku dhaqan wanaagsan,aqlaaqda aan loo ogoleyn labo aan waxba isu aheyn waa mamnuuc,labada wada dhashayse markii uu mid wax ku dhufto si ula kac ah midka kale ama uu la dagaalo kan tabarta yar amaba ka yar kaas ayaa la yiraahdaa Xoog Sheegad. (bullying) Waxaana loo baahan yahay in ay joojiyaan wixii xoog sheegad ah, xoog sheegadka walaalahu waxaa uu cawaaqib xumo ku reeba waxaana hoos u dhaca hamiga ilmaha waxaana uu noqdaa mid mustaqbalka xiriir aan wanaagsaneyn sameysta.

Miiyuusan Ilmaheyga Il Sheegay nin In loo Xoog Sheegtay?

Inta badan ma dhacdo in ilmaha inay u sheegan dadka waaweyn xitaa waalidkood in loogu Xoog sheegtay dugsiga. Baaris laga sameeyey ayaa sheegaya in ay u sheegin xoog sheegadka maxaa yeelay waxay u maleeyaan in aysan joojinayn xoog sheegadka. Ciyaalka qudhoodu waxay u haystaan inay xalin karaan dhibka dhexdood. Ama maba is oga in loo xoog sheegtay. Ilmaha kalena wayba baqaan. Waxay u maleynayaa u sheegida dadka waaweyn ay dhaxal siineyso midka daran tan hada.

sidaan ayaa lagu garan karaa hadii ilmaha loo xoog sheegtay:

- Ka cabsi raacida buska dugsiga
- Dhaawac ama nabaro
- Dharka oo jeejeexan ama sheyga ay wataan
- Dhuminta Lacagta qadada
- Codsada inta badan iney guroga joogaan aysan dugsiga aadin.
- Jiro aan la sheegi karin halka ay ka heyso
- Hurdo la'aan ama Qarow
- Isku buuq, ama farax la,aan saxiib la,aan
- Hoos u dhac dugsiga waxbarashdiisa

Malaga yaabaa in Ilmaheyga uu u Xoog Sheegto ilmaha kale ?

ilmaha u xoog sheegta ilmaha kale waxaa lagu gartaa dabeecadah:

- Magac ugu yeerid –; Tusaale ahaan , iin uyeelida kuwa kale "Tabarlaawe," “nacas,” ama “wax matare”
- Gor gortan

- Jeec lan suurabo ama rabto in la sameeyo.
- La ciyaara ciyaalka ka yar ama kaxoog yar.
- Wax naxariis ka laheyn kuwa kale
- Diidmo iyo Qalafsanaan ; isdifaac had iyo goor

Maxaan Sameyn karaa Hadii ilmahega loo Xoog Sheegto?

Ka caawi ilmahaaga sidii ay u baran lahaayeen inay iska ilaaliyaan in uusan ogolaan in loo xoog sheegto ama gacan ku siiyo in loo xoog sheegto. U sharax ilmahaaga dadka xooga sheegta in ay isticmaalaan si layaqaano. Tusaale ahaan , hal ilmo in uu awood sheegto kan kale isagoo ka xanaajinaya ama niyada ka dilaya. Markii uu kan loo xoogsheegtay markii uu xanaaq uga jawaabo ("kaas ayaa xoog sheegad ah waana in aad joojisaa!"), ilmaha xooga sheeganaya kuma dhiiranayo, iyo xoog sheegad danbe majiri doono. Waxyaabaha soo socdo maxay ka caawin sidi ilmahaagu ay hortaggi la hayeen xoo sheegta

- Iska hibi in ilmahaaga aan dusha eeda loo saarin.
- Bar in uusan dagaal ugu jawaabin. Xoog sheegadku ma sii socon doono oo wuxuu isu badali doonaa in ilmaha dagaal baaxad weyn galo. Dhaawac oogada ah ayaa dhaxlaan inta badan.
- La tali ilmahaaga hadii loo xoog sheegto in uu u sheegi dadka wryn ama waalidkiis.
- U sheeg in ilmahaaga isga ama iyada ay saxsan tahay ay door bidaan in ay walgaliyaan dugsiga ama adiga oo aan lagu nabin .
- Caawi ilmahaaga una cadee wixii xoog sheegad yaa ku sameeyey, halkee goorma,. (eeg siday isugu xigaan xoog sheegadku.)
- La saaxiib ilmaha -la ciyaar -laqaado waqti ilmahaaga.Tusaale ahaan, waad ka caawin doontaa or isaga ama iyada la sheekeyso , ka qeybgal kooxdiisa , ixtiraam , una dabacsanow . Saaxiibtimadiisa waad ka caawin kartaa ilmahaaga dhaawaca uu leeyahay Xoog Sheegadka.

Sidee kale oo ayaan u tusaaleyn karaa in la iska dhiciyo Xoog Sheegtaha?

Waalidiinta waa in ay ku dhaqaaqaan sidaan ilmahooda:

- Inaan dhagloo dhigin la iska fogeeyo.
- Ku ciyaar meel ka duwan meesha.
- Ciyaar ciyaar kale.
- La joog marwalba oo xood sheegadku dhaco dadka waaweyn.
- Raadi sidii aad saaxiibo kale ku kasban laheyd.

Waalidkana sidaan oo kale ayaa lagarabaa iney sameeyaan:

- Garab istaag ilmahaaga oo ku guubaabi isaga ama iyada inay saaxiibo kasbadaan oo la ciyaara gurigaaga ama goobaha cutaarta.
- La soco ilmahaaga dhaqdhaqaaqiisa bulsho wixii dugsiga ka baxsan.

Sidee baan u Dhalin karnaa Aqlaaq iyo dabeecad wanaagsan oo ixtiraam leh?

Ilmahu waxay u baahan yihiin in ay bartaan aqlaaq wanaagsan iyo ixtiraam oo ay wada dhexmara saaxiibada. Waxaa hoos ku xusan sidii aad u dhaqan galin lahay fikradahan ilmahaaga:

- Laqaado waqti ilmahaaga. Qorsheyso halkii maalin in aad alaabtiisa ciyaarta la ciyaartid, markii uu dhibaka imaado bar habka ixtiraamka ku jiro oo ku dhaqaaqi karo ama uu ku xalin karo.
- Baro ilmahaagz saaxibadiisa . Markii uu ilmahaaga ka maqan yahay guriga, iska hubi in la aamini karo ilmaha la socda ilamahaaga.

- Mar walba hagaaji aqlaaqdiisa.Hadii uu ilmahaagu qalad aameeyo waa in uu mas,uuliyadeeda iska ilaali in aad dadweynaha hortooda aad ku waxyeelayso ama ku canaanato. Kuwaadi waxay ku kalifayaan waji gabax waxuuna sameynayaa in uu dagaalamo ama ka dhiidhiyo . Ha ogaado in ilmahaaga hadii qalad sameeyl in uu ciqaabteeda helayo.
- Ka qaad alaabta lagu ciyaaro, gemka, iyo telifishinka tusi xumaha dhibkeda. Tuugta iyo geesiga Marmarka qaar ay u isticmaalaan inay ku gaaraan hadaf ka. Xumaha iyo ciqaabteeda waa in dareemaan. Ciyaalka qaarbaa ka arka xoog sheegadka ama dhibka tilifishinka ama gemka.
- haka arkaan ilmahaaga markii ay isticmaalayaan internetka xoog sheegadka.(Bullying) ama hanjabaada internetka , oo loo yaqaano (cyber bullying) kaas dhaqso faafa.
- Ku guubaabi ilmahaaga in uu dulqaad badan leeyahay. kuwa iyagu xooga sheegta mar marka qaarkood wax aan macno laheyn bay wax ka dhigaan, iyagoo xusulka kugu jiiraya dariiqa . Waxaas oo dhaqdhaqaaq ah tusi ama uga dig ilmahaaga,ha is dajiyo daganaansho isagoo tiro tirinaya ama xeelada isla hadalka . Tusaale ahaan , ilmahaaga wuxuu ku dhihi karaa iyaga, “anigu kuma xanaaqo waxaan yar .” ugu hadaaq ilmahaaga sida ixtiraamka leh uu isu qabtay,oo aan xanaaqa ka muuqan.
- Iska hubi in ilamahaaga uu ogyahay waxa ay ilmaha kale ka filaayaan oo ixtiraam ah waxaan dhamaan wada baranaa in aqlaaq wanaagsan iyo is raali galin markii aad ruuxkale dhaawac u gaysato, si kama ah adigoo la ciyaaraya . Indho indhee markii uu ilmahaaga la ciyaarayo ilmaha kale . Miyeynan kula thadal shaciyada mise wesan faham saneyn? Hadii ay saa tahay, kala xaajood si gooni ah.
- Ka caawi in ilmahaaga uu dareemo waxa ka weyn hadafkan. Ilmaha xooga sheegta inta badan waxay leeyihiin xanaaq iyo cod caro ku dheehan. Weyna iloobaan ilmaha kale dareenkooda ay bahdilayaan. bal raadi ilmahaaga haday halkaas ku jiri lahaaueen “waxa kuwan lagu sameynayo"

Dadkoo dhan way soo mareen Qilaaf xaga saaxiibtinimada. Markii ay ilmahu ay fahmaan xoog sheegadka way iska caabiyaan xoog sheegadka, waxayna baranayaan xeelad ay iskaga difaacaan waligood.

Copyright © 2013 Committee for Children