



Soo Gaarista Carruurta ay soo gaadhey Xaashida Xaqiiqda Rabshadaha Qoyska

Guudmarka

Dhibaatooyinka naxdinta leh ee rabshadaha qoyska ayaa saamayn kara in ka badan uun dadka waaweyn ee iyagu ka badbaaday. Carruurta la kulma xadgudubka waalidka ama masuulka waxay la kulmi karaan khatarro caafimaad oo sii kordhaya, suurto-galnimada sare ee ah inay ku lug yeeshaan ama la kulmaan rabshad, dhibaatooyin xagga iskuulka ah, iyo xag maskaxeed ama korriimo-xumo.

Si kastaba ha ahaatee, waxaa jira arrimo badan oo ilaalin kara kuwaas oo kor u qaadi kara adkeysiga carruurta iyo dhallinyarada, oo taageeri kara awoodda ay u leeyihiin in ay bogsadaan oo ay helaan caafimaad. Iyada oo laga warqabo saameynta rabshadaha qoysku ay ku yeelan karaan carruurta, adeeg-bixiyeyaasha iyo xirfadleyda la shaqaysa Dhallinyarada ayaa waxay noqon karaan kuwo in badan lagu wargeliyey uur-kutaalada oo ku salaysnaan kara carruurta udubdhexaadka habkooda.

- **Rabshadaha guriga:** waxaa loola jeedaa qaabka habdhaqan oo mid ka mid ah lammaane uu adeegsado si uu u xakameeyo kan kale waxaana ka mid ah xadgudub- jidheed, caadifadeed, maskaxeed, galmo, ama xadgudub maaliyadeed.
- **Soo gaarista carruurta ee rabshadaha qoyska:** waxaa loola jeedaa marka ilmuhu si toos ah uga markhaati-kacayo xadgudubka waalidka ama mas'uulka, wuxuu ogaadaa wixii ka dambeeyay, ama guud ahaan la kulma firfircoonida xadgudubka ee guriga

Faafid

Cilmi-baarista iyo xogta la hayo ee ku saabsan soo gaarista carruurta ama waayo-aragnimada rabshadaha qoyska ayaa muujinaya baahida loo qabo baaritaanka iyo taageeridda dhibbaneyaasha carruurta iyo daryeelayaasha aan ku xadgudbin.

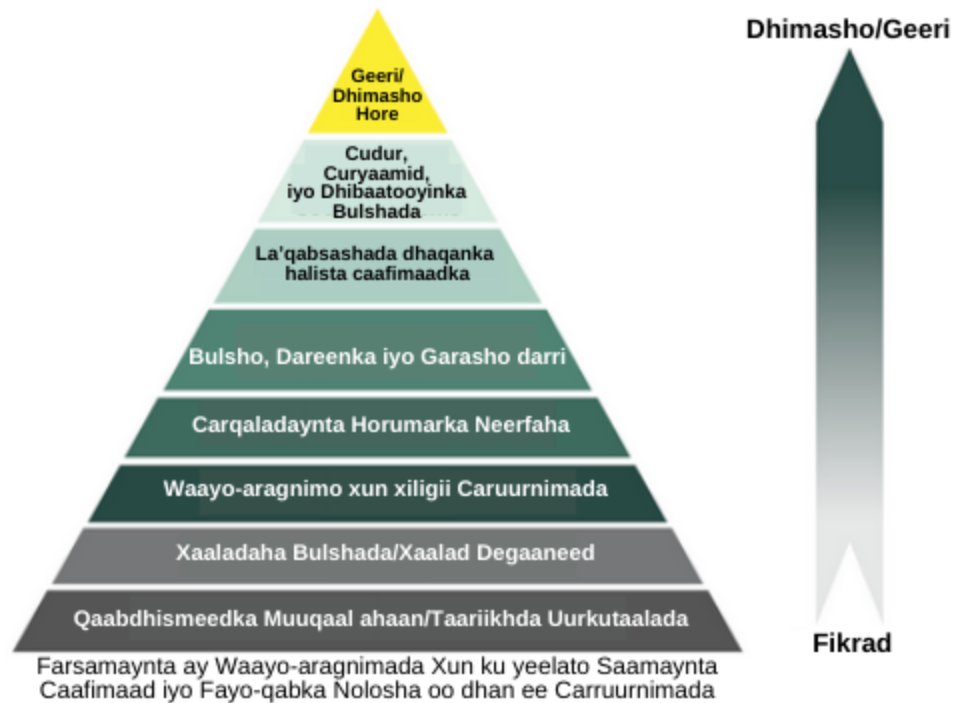
U doodayaasha ilmuhu waxay la ildaran yihiin warbixin hoose, marka la eego ku tiirsanaanta carruurta ee dadka waaweyn iyo dhaleeceynta rabshadaha qoyska.

- Sida laga soo xigtay [Sahankii Qaranka ee 2008 ee Carruurtu la kulantay Rabshadaha](#), 1 ka mid ah 4tii carruur ahba (26%) ayaa la kulmay rabshad qoys intii ay noolaayeen. 1 ka mid ah 15-kasta (6.6%) ayaa la kulmay rabshado lammaane oo ku lug leh waalid sanadkii la soo dhaafay.
- [Daraasad 2003 la daabacay oo lagu shaaciyey Joornaalka Rabshadaha Shakhsi ahaaneed](#) ayaa tilmaamtay in 15.5 milyan oo carruur ah oo ku nool Mareykanka ay ku noolaayeen qoysas ay rabshadaha lamaanaha ka dhaceen sannadkii la soo dhaafay, iyo toddoba milyan oo carruur ah oo ku noolaa meelaha qoysaska ee ay ka dhaceen rabshadaha lamaanaha.

Saameynta

Saamaynta markhaatiga iyo la kulanka rabshadaha qoyska waxay yeelan kartaa waxyeelo mudo gaaban iyo mid dheerba ku yeelaneysa fayoobaanta niyadeed, maskaxeed iyo jir ahaaneed ee carruurta. Tani waxay tilmaamaysaa baahida loo qabo xirfadleyda la shaqaysa dhallinta in lagu wargeliyo waxqabadkooda, iyo in la fahmo saamaynta ay waayo'aragnimada carruurnimo ee xun (ACES) ku yeelan karto koritaankooda iyo dhaqankooda.

- [Daraasad 1997 ay sameeyeen Xarumaha Xakamaynta Cudurrada \(CDC\) iyo Kaiser Permanente](#) waxay ogaadeen in carruurta la kulma dhaawacyada murugada leh ee carruurnimada (oo ay ka mid yihiin markhaatiga rabshadaha qoyska) ay u badan tahay inay yeeshaan dhibaatooyin caafimaad oo khatar ah sida niyadjabka, cudurka wadnaha, ku xadgudubka maan-dooriyayaasha, isticmaalka tubaakada, iyo halis sare oo ah uur aan ula kac ahayn. Waxay sidoo kale u badnaayeen inay la kulmaan astaamaha walaaca, fikradaha isdilka, iyo khalkhalka walbahaarka kadib (PTSD).
- [La'aanta Rabshadaha Mustaqbalka waxay xuseysaa](#) in carruurta markhaanti-galka u ah rabshadaha qoyska ay la kulmi karaan isbeddello ku yimaada shucuurta (sida isbeddelka dabeecadda, cabsida, iyo gardarrada) iyo dabeecadda (sida dhibaatooyinka hurdada, xanaaqa badan, iyo walaaca kala teggista).



Muuqaalka waxaa iska leh: ACE Pyramid, [CDC](#)

Waxyaabaha Ilaaliya

Adkaysigu waa kartida uu qofku u leeyahay in uu ladnaado inkastoo ay jirto dhibaato ama dhaawac. Waxyaabo badan oo ilaalin ah oo ku saabsan qofka, qoyska, jaaliyadda, iyo heerka bulshada ayaa kor u qaadi kara adkeysiga carruurta soo arkay rabshadaha qoyska.

Inta ugu badan, xiriir wanaagsan oo lala yeesho daryeelayaasha aan xadgudubka lahayn ayaa carruurta siin kara jacayl, taageero, iyo badbaado aad loogu baahan yahay. Bixiyayaasha adeegga ayaa kor u qaadi kara qodobkan ilaalinta ah iyagoo ka qaybgeliya daryeelayaasha aan ku xadgudbin barnaamijyada iyo adeegyada, sida bixinta latalinta dadka waaweyn iyo ilmaha isku mar.

Waxyaabaha kale ee ilaaliya waxaa ka mid ah dareenka ku xirnaanta jaaliyadda iyo dhaqanka, xiriir caafimaad qaba dadka kale ee waaweyn iyo kuwa ay isku filka yihiin, imaanshaha joogtada ah ee iskuulka, iyo xoojinta akhris-qorista dareenka iyo farsamooyinka is dejinta. Si aad u hesho waxbarasho dheeraad ah, ka [akhri "Waxyaabaha Ilaaliya kuwa ka Badbaaday Rabshadaha Qoyska"](#) ee ka socda Xarunta Hagaajinta Tayada ee Rabshadaha Qoyska ee Daryeelka Carruurta.

Waxqabadyada Ballan qaadka ah

Waxaa jira waxqabadyo badan oo ku aadan wargelinta dhaawacyada kuwaas oo ah rajo gelin,

wax-ku-ool iyo wax-ku-daweyn ah oo loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada la kulma rabshadaha qoyska.

Ma jiro hal hab tixraac oo loo maro “hal cabbir oo dhan ku habboon”, sidaa darteed waxaa lagama maarmaan u ah u doodayaasha, ururada u adeega dhallinyarada, iskuulada, iyo waalidiinta ilaaliyaba in lagu wargeliyo dhaqamada kala duwan ee jira, iyo sidoo kale aqoonsiyada iyo tababarka qofka bixinaya faragelinta daaweynta. Shabakada la tacaalista Cadaadiska Carruurta ee Qaranku waxay soo saartay [waraaqo xaqiiqo ah](#) iyo [galabyo wax lagu qiimeeyo](#) si ay u caawiso geedi socodka.

Intaas waxaa dheer, in Mustaqbalka Aan Rabshadaha Lahayn (Future Without Violence) uu soo diyaariyey [liiska hababka caddaynta ku salaysan](#) ee ka-hortagga, wax ka qabadka/daaweynta, iyo barnaamijyada ka jawaabidda nidaamyada carruurta la kulma rabshadaha. Dhammaan waxqabadyadii waa inay ahaadaan kuwo ku saabsan wargelinta dhaawacyada, dhaqancelin leh oo xuddun u ah kobcinta adkeysiga, bogsashada iyo rajada carruurta la kulma rabshadaha iyo waxyeellada.

Helitaan Taageero

Waxaa siyaado ku ah taageerada xagga dhulka ee ka imaanaysa [OVW Carruurta & Dhallinyarada iyo u howl-galka Barnaamijyada deeqda Ragga](#) ee waddanka oo dhan, shaqo badan ayaa la qabtaa si loo fahmo sida loo taageero carruurta goobjoogga u ah ama la kulmay rabshadaha qoyska.

- [ACEs Aware](#) waxay bixisaa ilaha kheyraadka takhaatiirta baaritaanka iyo ka jawaabista Khibradaha Carruurnimada ee Xun
- [Shabakada la tacaalist Cadaadiska Carruurta Qaranka](#) waxay haysaa maktabad kheyraad oo ah xaashiyaha xaqiiqda (Ingiriisi iyo Isbaanish) oo loogu talagalay waalidiinta iyo bixiyeyaasha adeegyada ee ku saabsan rabshadaha lamaanaha iyo carruurta
- [Ballanqaadista Mustaqballada](#) waa kheyraad waxtar u leh barnaamijyada caawinta si loo beddelo ama kor loogu qaado awooddooda si wax ku'ool ah loona daboolo baahiyaha haweenka, carruurta iyo dhallinyarada la kulma rabshadaha qoyska. Goobta waxaa ku jira xaashiyaha xaqiiqda, barnaamijka u diyaargaroowga qiimaynta, qaababka wax ka qabadka, iyo waxyaabo kaloo badan.
- Akhri daabacaadda Mustaqbalka Aan Rabshadaha lahayn (Future Without Violence's Publication) ee cinwaankeedu yahay ["Maalin Kasta iyo Xaaladdeeda: 16ka Siyaabood ee Dadka Waaweyn u Taageeri Karaan Carruurta La Kulmay Rabshadaha iyo Uur-Kutaallada"](#)