Soo gaarista Carruurta Ee Xaashida Ficilka Rabshadda Qoyska

Si loo xuso Oktoobar oo ah Bisha Wacyigelinta Rabshadaha Qoyska, Kooxda Adeegga Dhallinyaradayadu waxay soo diyaariyeen liis siyaabo la taaban karo ah oo deeq bixiyeyaasha iyo bulshooyinkoodu ay wax uga qaban karaan si ay u taageeraan carruurta la kulma

rabshadaha qoyska.

Barnaamijyada Ku saleysan Bulshada ee La Shaqeeya Dhallinyarada

- **U samee ziriir aad ku kalsoon tahay, taageersan, oo la isku hallayn karo dhalinyarada aad la shaqayso**
  - Noloshooda oo leh dad quaangaar ah oo si joogto ah u sameeya waqti ay ku soo booqdan oo ay taagerro siiyaan ayaa noqon karta arrin ilaalin weyn u ah dhallinyarada soo arkay rabshadaha qoyska
- **Carqalad ku samee zadgudubka, ama luuqadda aflagaadada leh, iyo dhaqanka waxyeellada leh markaad aragto. La'abuur heshiisyo jaaliyadeed si aad u dejiso filashooyinkaaga goob ahaaneed.**
  - Haddiiba ay noqoto dhallinyaro ama dad waaweyn, ha kuu caddaato in xakamaynta dabeecadda, liidista, iyo rabshaduhu ay noqdaan kuwo aan loogu dulqaadan Karin goobta aad joogtid. U oggolaandhaha wax-kadhihis la'aanta luuqaddan ama dabeecaddani waxay ka dhigi kartaa in ay ardaydu dareemaan in goobtaadu tahay mid aan ammaan u ahayn iyaga. Waxayna sii kicin kartaa ama sii argagax gelin kartaa iyaga.
- **Fahan oo la socodsii xaaladdaada weriye ee laguu wakiishay.**
  - Xaqiiji inay dhallinyarada aad la shaqasaayi ay fahmaan waxa loola jeedo xaaladda weriyenimo ee laguugu xilsaaray iyaga, si aanay u dareemin in la khiyaamay haddii ay noqoto in aad wacdo adeegyada ilaalinta ilmaha. Haddii ay noqoto in aad wacdo ogeysii daryeelaha aan ku-xadgudka lahayn oo qiimee baahiyaha badbaadada degdegga ah ee cunugga.
- **Xisaab hubin ku samee barnaamijyada ku aadan dhalinyarada hay'adaada ee xagga badbaadada iyo cimilada.**
  - Samaynta hanti-dhawr guud oo ururka oo dhan ah ayaa kaa caawin kara inaad fahamtid waxyaabaha ka dhiman adeegyadaada, iyo halka lagu badin karo badbaadada dhalinyarada si looga fogaado dib-u-kicin dhaawac. Mashruuca BE SAFE wuxuu soo saaray foom qiimeyneed kaas oo kaa caawin kara samaynta qiimeynta.
- **Fahan hab-dhaqameedyada ku saleysan caddaynta ee taageeraya carruurta la kulmay rabshadaha.**
  - Waaxda Caddaaladda ee Mareykanka iyo Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Mareykanka ayaa soo diyaariyey lisska hab-dhaqameedyada caddaynta ku saleysan ee ka-hortagga, wax ka-qabadka/daawey nta, iyo barnaamijyada ka jawaabidda nidaamyada ee carruurta la kulantay rabshadaha.

Iskuulada

- **U diyaargarow inaad ku taageerto qorshaynta badbaadada iskuulka qaab siyaasad oo ku saabsan wargelinta dhaawacyada taas oo dhammaan shaqaalaha dugsiga lagu tababaray iyo fahanka sida loo fulinayo.**

    - Ardayda la kulmay rabshadaha qoyska waxaa laga yaabaa in ay iskuulka ka haystaan baahiyo badbaado oo dheeraad ah (tusaale, fulinta amarrada ilaalinta ama hubinta in daryeel-bixiye aan xadgudub lahayn oo kaliya ka soo qaado iskuulka.
- **La xiriir lana socodsii qoysaska iyo dhalinyarada agabyo iyo adeegyo noocee ah ayaa laga heli karaa iskuulkaagga iyo jaalidda dhexdeeda.**
    - Dhisidda Wadashaqaynta ururada khayraadka ee caawiya rabshadaha guriga iyo galmada waxay gacan ka geysan kartaa habaynta habka u soo gudbinta carruurta si loo helo tala-gelin la siiyo daryeelayaasha iyo/ama aan ku xadgudub lahayn.
- **Ku soo dhawaada hab-dhaqamada lagu wargaliyey dhaawacyada iskuulka oo idil.**
    - La'kulmida dhaawac waxa ay saamayn kartaa caafimaadka maskaxda ardayda, dabeecadda, barahshada tacliimeed, iyo dareemada badbaadada/ammaanka. Dhaqannada war-bixinta dhaawacu waxay fahmaan doorka dhaawac ee macnaha guud waxayna kor u qaadaan adkaysiga ardayda. Si aad u ogaato wax badan oo ku saabsan iskuulada la'wargeliyey, booqo Bogga Iskuulada lagu wargeliyey Wararka-murugada leh ee Ururka Waxbarashada Qaranka, ama TraumaAwareSchools.org.
- **Kor u qaad fariimaha xiriirrada iyo barnaamijyada caafimaadka leh ee iskuulka oo dhan iyo dhammaan heerarka fasallada.**
    - Barnaamijyada ka-hortagga rabshaduhu waxay caawiyaan xaqiijinta dabeecadaha leh xiriirka caafimaad/caafimaad-darro iyo dib-u-caadeysiga rabshadaha. Haddii ay suurtogal tahay, keen qolka dhexdiisa u-doodaha dhallinyarada ama lataliye kaas oo ka jawaabcelin kara bandhigyada suurtagalka ah ee ardayda.

Isku hawlinta Ragga iyo Wiilasha

- **Noqo mid leh joogitaan kalgacal oo joogto ah.**
    - Waxaan ognahay in barbaarinta wiilasha iyo ragga dhallinyarada ahi ay u baahan tahay xannaanayn iyo qaab-dhismeed sida maaddooyinka muhiimka u ah horumarka caafimaadka leh -- haddii aad tahay qaraabo, macallin, tababare, ama xirfad-yaqaan dhallinyaro u adeega. Labadan arrimood ayaa ah falsafadda ugu weyn ee hagta wiilasha iyo ragga dhallinyarada ah, gaar ahaan kuwa la kulmay rabshadaha.
- **Ku hoggaami naxariis.**
    - Sida uu Dr. Brené Brown tilmaamayo, naxariistu waa wax aad samayso - waana ficil aan doonaynin inuu wax wanaajiyo ama bixiyo dahaar lacag ah, laakiin taa beddelkeeda wuxuu raadiyaa inuu abuuro caafimaad qab, isku-xir taageero leh. Haddii qof kuu sheego, xusuusnow inaad ku bilowdo dhegeysiga oo aad siiso jawaab dareen leh, ka hor intaadan u dhaqaaqin sidii aad u caawin kartid.
- **Waa caadi inaad sugtid arrimaha ad-adag.**
    - Rabshadaha guriga waxay keeni karaan dareenno adag oo ay adagtahay in la magacaabo ama laga hadlo, gaar ahaan dhaleeceynta la yaqaan u gaarka ah wiilasha iyo ragga. Naftaada sii wakhti aad ku dhisto xirriiro si aad ugu abuurto aasaas adag wadahadallada adag ee dambe.
- **Qeex ragannimadaada, oo la wadaag wiilasha iyo ragga kale.**
    - Tixgelin sii sida farriimaha caadiga ah tan oo kale “ha u oggolaan haweeneydu inay ku riixdo” ay door uga ciyaaraan abuurista noocyo caafimaad darro ah oo ragannimo iyo xiriiro aan ammaan ahayn ee haweenka iyo carruurta. Raggu waxay go'aansan karaan inay naftooda ku qeexaan ficillo caafimaad leh iyo luuqad, wiilasha iyo ragga dhallinyarada ah ee aad la shaqaysaanna way idinka baran karaan.

Mashruucan waxaa taageeray Grant No. 2018-TA-AX-K023 oo uu guddoonsiiyey Xafiiska Xadgudubka Haweenka, Waaxda Caddaaladda ee Mareykanka. Fikradaha, natiijooyinka, gunaanadyada, iyo talooyinka lagu sheegay daabacaadan/barnaamijkan/bandhiggan waa kuwa qoraaga (qorayaasha) mana aha inay ka tarjumayaan aragtida Waaxda Caddaaladda, Xafiiska Rabshadaha ka dhanka ah Haweenka.