NSW GOVERNMENT | Education

Xoog u sheegasho la dagaalanka

Tallooyinka xannaaneeyayaasha iyo waalidiinta

Warqada xaqiiqda

Waa maxay xoog u sheegashadu?

Xoog u sheegashadu waxay leedahay saddex qodob oo muhiim ah. Waxay:

- ku lug leedahay si khalad u isticmaalka awooda xiriirka
- wax socda oo lagu soo celcelinayo, iyo
- Ay ku lug leedahay dabeecad sababi karta khatar.

Xoog u sheegadku wuxuu sidoo kale ka dhici karaa interneetka. Kan waxaa loo yaqaan xoog ugu sheegadka interneetka (cyberbullying), oo isticmaalaya tignoolajani sida interneetka ama qalabka taleefanka gacanta si aad xoog ugu sheegato qof. Waxaa ka mid noqon kara dirida qoraalo af xumo ah iyo iimeylo, soo gelinta fariimo dhaawac badan iyo gelinta faallooyin aan habooneyn sawirada dadka kale.

Xoog u sheegadka nooc kasta ahi lagama aqbalayo dugsiyada NSW, sababtu wax kastaba ha ahaatee. Dugsiyada way ka go'an tahay inay la shaqeeyaan waalidiinta, shaqaalaha iyo ardeydu si ay uga hortagaan xoog u sheegadka iyo inay si dhakhsaha ah oo wax ku ool ah uga jawaabaan haddii ay dhacdo.

Maxaad sameyn kartaa haddii ilmahaaga xoog loo sheegtay?

U dhageyso si degan oo hel sheekadoo dhan

Ilmahaagu wuxuu u baahan yahay inuu ogaado in la maqlay. Dareenkooda ayaa muhiim ah iyo waxay saluugsan yihiin in loo qaato si adag. Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu ka hadlo wixii dhacay. U sharax ilmahaaga in ka soo warbixinta xoog u sheegashadu ay tahay mid la ogol yahay.

Ka dib markii aan dhageysatay wixii ay saluugayeen, su'aalo weydii si aan u hesho faahfaahin ka sii badan haddii loo baahdo: kuma, maxay, xaggee, goorma.

Ku deji ilmahaaga inaan iyaga lagu eedaynayn

Carruurta waxaa laga yaabaa inay nafsad ahaantooda is eedeeyaan tan baana ka dhigi karta inay dareemaan xitaa si ka sii xun. Ku dheh waxyaalo taageeraya sida, 'Taasi dhab ahaantii waxay u muuqataa wax adag in lala macaamilo', ama 'Waa ku faraxsanahay inaad ii sheegtay. Waa inaad ku dareentaa dugsiga ammaan'.

Weydii ilmahaaga waxay rabaan inay sameeyaan – iyo waxay adiga rabaan inaad sameyso

Waa muhiim inaad caawiso ilmahaaga si ay u u helaan xalkooda maadaama tani ay caawin doonto inay dareemaan inay kontorooli karaan xaalada qaarkeed.

Haddii ilmahaagu uusan ku jirin wax khatar degdeg ah oo ay dareemayaan kalsooni, waa inay isku dayaan istiratijiyadahan:

- Is ilowsii xoog u sheegashada.
- Dhabarka u jeedi oo iska soco.
- Samee sidii waxaan ku cajebin ama iska yeelyeel inaysan waxba ka gelin.
- U dheh "Maya" ama "Hadda jooji" si adag.

Haddii xoog u sheegashadu ka dhacday dugsiga, taageer ilmahaagu inuu u sheego macalim. Haddii ilmahaagu doonayo inuu la hadlo qof aan dugsiga ahayn ama aad u maleynayso in taageero dheeraad ahi caawineyso, waxaad u sheegi kartaa inay aadaan website ka Khadka caawimaada Ilmaha (Kids Helpline) Waxay sidoo kale u soo wici karaan bilaash 1800 55 1800.

Goormaan la xiriiraa dugsiga?

Waxaa laga yaabaa inuusan ilmahaagau dooneyn adigu inaad la hadasho shaqaalaha dugsiga. Kala hadal fikrada hubina in dugsigu rabo inuu ogaado oo uu awoodo inuu ku caawiyo.

Haddii loo baahan yahay, ballan sameyso si aad ula kulanto macalimka ilmahaaga. Waxaad sidoo kale weydiisan kartaa inaad la hadasho maamulaha.

Ula xiriir dugsiga ilma markiiba haddii aad saluugsan tahay ammaanka ilmahaaga.

Taageerada loogu talagalay xannaaneeyayaasha iyo waalidiinta

Kids Helpline wuxuu sidoo kale leeyao hay khadka taleefanka ee waalidka oo ay joogaan kooxo tababaran oo bixiya taageero, macluumaad iyo la talinta waalidiinta leh carruurta da'doodu u dhaxeyso 0-18 sanno. Waxaad ku wici kartaa taleefanka oo kharashkiisu yahay wicitaanka caadiga laga bilaabo 9 subaxnimo ilaa 9 fiidnimo Isniinta ilaa Jimcaha iyo 4ta galabnimo ilaa 9 fiidnimo maalmaha fasaxa toddobaadka 1300 1300 52.

Adeega turjumaanka taleefanka

Haddii aad jeclaan lahayd inaad dugsiga la xiriirto ama Khadka Taleefanka Waalidka ee NSW (Parent Line NSW) oo aad dooneysid in lagaa caawiyo Ingiriiska fadlan ka wac adeega turjumaanka taleefanka 131 450, u sheeg afkaad u baahan tahay weydiina xiriiriyaha inuu wicitaanka sameeyo. Xiriiriyaha ayaa soo gelin doona khadka turjumaan si uu kaaga caawiyo wada hadalkaaga. Adeegana lacag lagaama qaadi doono.