



# Taxgelinta Dhaqan Kala-Duwaanta

Xoog ku muquninta qof kaa dhaqan duwan waa mid loola jeedo in lagu xumeeyo dadka jinsigooda ama dhaqankooda. Dadka xoog wax muquuniyaa iyaga oo ku gabanaya caqiidooyin ama aragti jinsinimo weli waxay yihiin xoog ku-garaadlayaal. Sida hubaasha ah sharci fullintu waxay xoog ku muquninta ku salaysan jinsiyadda u aragtaa in ay tahay dambi ku aloosan nacayb sharcigaana lala tiigsan karaa.

14% caruurta dugsiga hoose waxay sheegaan in lagu sameeyey xoog ku muqunin dhalasho ama jinsi ah.<sup>1</sup> Caruurta dugsiga sare aan Canada ku dhalan waxay la kulmeen xoog ku muqunin badan oo ku lug leh jinsiyadooda oo ka duwan kuwa ku dhashay Canada.<sup>2</sup> Baadhitaan ay sameysey Wasaaradda Waxbarashada ee Alberta waxay cadeysay in jinsiyadooda awgood, qaar ka mid ah caruurta iyo dhalinta Alberta aysan ka qeyb gelin ciyaaraha ama hawlaha bulshada.<sup>3</sup>

## Ayaa la kulma xoog ku muquninta jinsinimo?

Xoog ku muqunintani qof kasta ayaa la kulmi kara, waxana ka mid ah:

- Qof isku sheega in uu ka tirsanyahay jinsiyad kale oo dhawaan dalka soo gashay
- Qofka loo arkay in uu ka tirsanyahay jinsiyad kale oo dhawaan dalka soo gashay
- Barayaal, waalid, taba-barayaal iyo xubnaha bulshada aan ka mid ahayn bulshada dalka u badan, isla markaasna ku muquninta jinsinimo ay damqayso.

## Xoog ku muquninta jinsinimo ee qof ku dhici karta waxaa ka mid ah:

- Magac xumo loogu yeedho
- Tilmaamo anshax daran
- Xifaaleyn jinsiyadeed, xasarad, ceebayn ama cabsiin ku dhisan jinsiyad
- Xan iyo ceeb ka sheeg ku saabsan qof dhaqankiisa
- Dagaal sida garaacid, riixdin, laad, feedh, ciijin, iyo daba gal
- Qofka oo laga takooro saaxiibadiisa ama filkiisa
- Adeega goobaha internetka, fariin-dirka iyo wargelinta bulshadeed ee internetka si qofka loo cabsiiyo, hoos loogu dhigo, xan laga sheego, maad laga dhigto, loo hanjabo ama la takooro sababna ay u noqotay aragtida qofka laga qabo jinsiyadiisa.

Waxaa muhiim ah in dareen gaar ah loo yeesho dadka la kulmay xoog ku muqunin jinsi ah, iyo in la raadiyo calaamadaha dulqaadasho-la'aanta ka muuqan karta caruurta ama dhalinta xoog ku muqunin jinsiga ah la kulmay.

Ma u baahantahay in aad qof kala hadashid xoog ku muquninta jinsiga ah?

Wac 1-888-456-2323 (24-saac, telefoonka bilaash ka ah ee Alberta)

1. Pepler D, Connolly J, Craig W. Xoog ku Muquninta iyo Xasaradda: Waayo-Aragnimada Dadka laga Badan yahay iyo Dhalinta soo Haajirtay. Qoraalka CERIS. [www.metropolis.net](http://www.metropolis.net)  
2. McKenny K, Pepler D, Craig W, Connolly J. Darxumeynta jaalka iyo caqli celinta. Waayo-Aragnimada dhalinta soo haajirtay ee Canada. Jornaalka Baadidntaanka Caqliyadda Waxbarashada. No.9, Buuga 4(2). 2006. Bogga 239-264.  
3. Baadhitaanka Alberta, Sibtambar 2007, Waxbarashada Alberta



## **Haddi aad la kulantid xoog ku-muqoonin jinsi ah, waxaa dareemi kartaa:**

- Kelinimo
- Khasso ama islayaab
- Isku-buuq iyo ka shaki naftaada ama mustaqbal kaaga
- Cadho iyo rabitaan in aad wax qastid ama aad noqoto mid xoog wax ku muquuniya
- Nabadgelyo la'aan marka aad ku joogtid dugsiga ama bulshadaada
- Dhib nafsideed ama adiga oo dugsiga iyo ciyaaraha u gooya si aad uga badbaado xoog ku-muquuninta
- Ka go'itaan dhaqanka bulshadaada adiga aan rabin in aad aqoonsiid hidahaaga
- Istakoorid iyo rabitaan in aad is qarisid ama ka baxdid hawlaha bulshadaada.

Dhamaan arrimahaasu waa caadi waana dareemo dabiici ah, hase ahaatee, xasuusnow in aad mar kasta aad gargaar heli karto.

## **Haddii addiga ama qof aad taqaanid uu la kulmay xoog ku-muquunin jinsi ah:**

- 1. Arrinta ogeysii qof aad aaminsantahay** – La hadal qof qaan-gaadh ah ama saaxiib aad aaminsantahay. Qof kaasu waxa uu noqon kara qof kaa da'weyn, wadaadkaa, bare, waalid, xigto, hawl-wadeen dhalinyaro, la-taliye ama taba-bare. Qofna uma qalmo in la xoog-muquunsho, umana baahnid in aad aamusnaan ku silicdid. Arrintaada soo bandhig ilaa inta aad heleyso qof ku gargaara.
- 2. Aqoonso habka dhaqanku u shaqeeyo** – Hababka dhaqanku badanaa waxay saameeyaan sida dadku u qeexaan iyo sida ay uga jawaabaan xoog ku-muquunista. Sida kooxi ula macaamisho arrimaha xoog ku-muquunista waxay ka hor iman kartaa hiddaha iyo milgooyinka kooxo kale. Ku talo gal tixgelinta dhaqamada kale.
- 3. Is badbaadi** – Ha ku jawaabin dagaal. Xoog ku-muquun sheyaashu waxay rabaan in la aqoonsado, dagaal celintuna waxay siisaa waxay doonayaan. Haddii aad dagaal ku jawaabtid, waxaa laga yaabaa in waxyeelo ku gaadho ama arrintu sii xumaato. Hadaad arrinta xoog ku-muquuninta arkaysay gargaar raadi, taageero muruq iyo maskaxeedba leh u fidi qofka la xooga - lagu muquunshey.
- 4. Diiwaangeli wixii dhacay** – Qoraal ka reeb dhacdada sida taariikhda, waqtiga, meesha iyo waxa la is yidhi ama dhacay. Haddii xoog ku-muquunisku kaaga yimi dhinaca internetka, ha tirtirin fariinta lagu so diray. Uma baahnid in aad akhrisato fariinta, hase yeeshee dhawr fariinta, waayo waa marag. Booliska, sharikadda internetka ama madaxda dugsigaagu way isticmaali karaan fariintaas si aad uga badbaadid darxumeyn kale.
- 5. Raadi Gargaar** - Dadka naxariista leh ay ka mid yihiin qaan gaadhka aad aaminsantahay ama saaxiibadu waxay diyaar kuula yihiin in ay ku taageeraan. Bulshadaada ka raadi macluumaad ku siin kara hab dhaqameed haboon oo dhibtaas kaa bogsiiin kara. In kasta aysan badanaa habooneyn inay wada kulmaan qofka la xoog muquunshey iyo xoog ku muquuniyuhu, hadana dhaqamo ayaa dareemi kara in ay haboontahay in arrinta sidaas lagu daaweyn karo.
- 6. Taageero ka raadso bulshadaada** – Raadi hadii ay jiraan koox ka tirsan bulshadaada oo arrintaas oo kale ku dhacday. Haddi aysan kooxdaasi jirin isku day inaad bulshadaada ka dhax abuurtid kooxo taageerayaal ah ama wixii kale ilo ah ee aad ka heli kartid bulshadaada dhexdeeda haddii ayna markaasi jirin. Waxaa muhiim ah in taageeradu noqoto mid dhaqan ku saleysan, qeybna ay ka qaataan wadaado iyo dad bulshadaada oo qiimo ku leh. Faahfaahin ku saabsan xoog ku-muquuninta, booqo [www.bullyfreealberta.ca](http://www.bullyfreealberta.ca).

Tallaabooyinka waa inay ku jiraan barnaamijka ka hortagga xoog ku-muquuninta si ay u kordhiyaan garashada iyo aragtida dhaqamada.

**Ma u baahantahay in aad qof kala hadashid xoog ku muquuninta jinsiga ah?**

**Wac 1-888-456-2323 (24-saac, telefoonka bilaash ka ah ee Alberta)**