# Cagajugleyta: Xog loogu talagalay Waalidiinta

# Bullying: Information for Parents (Somali)

Cagajugleyntu waa dhaqan aan habbooneyn oo uu sameeyo qof ama koox oo ay u geystaan qof ama koox kale. Badanaa waxaa jira dheelitirnaan awood oo ah run ama loo maleynaayo inay tahay run. Dadka geysta cagajugleynta waxay adeegsadaan awoodooda si ay xakameyn, cabsi, ama xadgdub ugu geystaan dhibanaha. Waxay sameyn karaa hal mar, ama marar badan, waxayna wadi karaa dhaqankaas muddo badan.

Cagajugleyntu, si kaduwan jees-jeeska, waxay mar walba la micno tahay geysashada waxyeelo dareen ama mid jireed. Waxay saameysaa qof walba, xataa qofka cagajugleynta samaynaya.

Cunug kasta wuxuu si kan kale ka duwan oga falceliyaa cagajugleynta. Saameynta ay reebi karto waxay noqon kartaa mid sii jirta ama waxyeelo leh. Cagajugleyntu waxay keeni kartaa niyad jab, walaac, kalsooni la'aan, ama muuqaal xumo.

Cagajugleyntu waxay noqon kartaa mid jireed, hadal, ama cilmi nafsi (Sawirka 1 aad). Tusaale ahaan waxaa kamid ah:

- hadalada aan wanaagsanayn ama aflagaado, ama qofka loogu waco magac aan habbooneyn
- ku dhaafida dadka hawlaha
- garaaca, laadka, candhuuf ku tufida, calyo ku sayrinta, ama ficil kasta oo kale oo waxyeeelo leh
- ka been sheegida ama faafinta xan ku saabsan qof
- qaadashada ama waxyeeleynta hanti

Isha Xogta: Webseedka Stopbullying.gov Kahortaga Cagajugleynta

**Sawirka 1 aad** Cagajugleyntu waxay noqon kartaa mid jireed, hadal, ama cilmi nafsi.

 ©2012, Waxaa dib loo eegay 2020, Isbitaalka Carruurta ee Qaranka (Nationwide Children's Hospital) Sii socda…

- ku jees-jeeska qowmiyada, diinta, nooca galma qofku ka helo, baahiyaha caafimaadka, ama qaabka uu qofku u muuqdo ayaa kamid ah cagajugleynta
- "cagajugleynta lagu geysto khadka" - ayadoo la isticmaalaayo fariin qoraal ah, sawir ama muuqaal, warbaahinta bulshada sida (Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, You Tube), ama taleefan gacan si loo waxyeelo qof
- ku qasbida qof inuu sameeyo wax uusan dooneyn inuu sameeyo
- geysashada hanjabaad ama aflagaado

## Astaamaha muujinaaya in ilmaha loo geystay cagajugleyn

- dharkiisa ama alaabahiisa oo waxyeelo yeesha
- haddii lagu arko dhaawac, nabaro, ama meel barar oo aan la aqoon cida u geysatay
- saaxiibo, yar, haddiiba ay jiraan, oo badelaaya kooxda ay saaxiibada la yihiin ama aysan la ciyaareen saaxiibadooda waawayn
- ka go'ida saaxiibada ama qoyska
- ka cabsashada aadida dugsiga ama ka agdhawaanshaha saaxiibada ama ilmaha fasalka
- sameynta ficilo xun ama anshaxa xumo ay kusoo bandhigaan dugsiga
- diidida inay ka qaybgalaan nashaadaadka ama inay raacaan tilmaamaha
- xiiso la'aan ay ka muujiyaan shaqada dugsiga ama in si degdeg ah hoos ugu dhaqdo hormarka dugsiga ay ka sameyn jireen (Sawirka 2 aad)
- muujinta xanaaq, oohin, ama dareen aan wanaagsanayn

Isha Xogta: https://blog.ed.gov/2019/05/the-only-way-out-is-through/

**Sawirka 2 aad** Carruurta loo geysto cagajugleynta waxay dhumin karaa xiisaha ay u qabaan dugsiga waxayna diidi karaan inay ka qaybgalaan nashaadaadka.

- dhibaatooyin la xariira madax wareer, calool xanuun, ama kuwo jireed ayadoo aysan jirin sabab caafimaad ama waxa sababay
- qarow ama inay hurdo la'aan ku dhacdo
- oomateed xumo
- ka fakirida inuu ilmuhu isdilo

## Waxa ay tahay inaad sameyso haddii aad isleedahay cunugaaga waxaa lagu sameeyay cagajugleyn

Waa muhiim inaad la hadasho oo aad si taxadar leh u dhageysato cunugaaga. Waydii "su'aalo biloow iyo dhammaad leh" oo uusan ilmuhu ku jawaabi karin "haa" ama "maya" (Sawirka 3 aad).

Qaar kamid ah tusaalayaasha ayaa ah:

- Yaad la ciyaartaa ama ayaad qadada la cuntaa marka aad joogto dugsiga?
- Sidee u aragtaa carruurta kale ee kula dhigata fasalka?
- Maxaa kaa wasaqeeyay dharka ama ma kaa jees-jeexay?
- Maxaa ku dhacay buugaagtaada, boonbilayaashaada, taleefankaaga, iwm?
- Carruurta kale naynaas sidee ah ayay kuugu wacaan?
- Maxaa dhaca marka aad aragto qof kale oo lagu sameynaayo xadgudub ama cagajugleyn?

Carruurta waawayn waxaad waydiin kartaa:

- Sidee adiga ama saaxiibadaa u xallisaan dhibaatooyinka ay idiin geystaan dadka kale?
- Waa maxay waxyaabaha adiga ama saaxiibadaa aad soo dhigtaan baraha bulshada?
- Wax iiga sheeg kooxda dhibka badan ee dhigata dugsigaaga?

Isha Xogta: Waaxda Adeegyada iyo Caafimaadka Dadwaynaha Maraykanka, Machadka Qaran ee Caafimaadka, Machadka Qaran ee Caafimaadka Dhimirka. (2015). Niyad jabka (lambarka Daabacaada ee NIH 15-3561). Bethesda, MD: Xaafiiska Daabacaada Dawlada Maraykanka

**Sawirka 3 aad** Si taxadar leh u dhageyso cunugaaga. Waydii su'aalo biloow iyo dhammaad leh.

Haddii aad oggaato in cunugaagu la kulmay cagajugleyn:

- Si cad ugu sheeg in cagajugleyntu aysan ahayn arrin WANAAGSAN.
- Ku ammaan cunugaagu inuu kuu sheegay (Sawirka 4 aad). Xasuusi inaad u baahan tahay inaad ogaato waxyaabaha uu la kulmo. Waa shaqadaada inaad caawiso aadna ilaaliso.
- U sheeg inuusan qalad ku lahayn uuna ku saxan yahay inuu dareemo waxa uu dareemaayo.
- U sharax inaysan AHAYN wax lala yaabo inaad qof u sheegto waxa aad dhibsanayso oo uu kugu sameeyay qof ama cabaqada ah ama qof kale uu dhibsanaayo. Xan ama dirdir ayaa la sameeyaa si qof dhibaayo loogu geysto. Waxaa la gudbiyaa xogta si loo helo caawimaad.
- Ka caawi cunugaaga inuu barto qofka ammaan ah ama dadka waawayn ee aaminka ah ee uu aadi karo (Sawirka 5 aad).

Isha Xogta: Xarumaha Xakameynta Cudurka: Xidhmo Farsamo oo Balaaran oo loogu talagalay Kahortaga Xadgudubka Loo geysto Dhallinta iyo Dhaqamada La xariira

**Sawirka 4 aad** Ammaan cunugaaga marka uu kuu sheego in loo geystay cagajugleyn. U sheeg inuusan qalad ku lahayn uuna ku saxan yahay inuu dareemo waxa uu dareemaayo.

- U sheeg inuu iska ilaaliyo goobaha, haddii ay awoodaan, meelaha loogu geysto cagajugleynta. U sheeg inuu hawlaha ku sameeyo meel dadka waawayn u dhaw ama kooxaha kale. Cagajugleyntu kama dhacdo meelaha u dhaw dadka waawayn.
- U sheeg cunugaaga inuu "ka agdhawaado dadka" si uusan kaligiis u noqon. Badanaa meelaha dadku ku badan yihiin waxaa kira ammaan.

Tilmaamah muhiim ah oo dheeraad ah:

- Cunugaaga la akhri buugaagta ama daawo muuqaalada ama filimada ku saabsan cagajugleynta. Kala hadal sida ficilada qofka ay u saameyn karaan dadka kale. Arrintaan waxay ka caawin kartaa in cunugaaga wax badan ka barto inay caadi tahay inuu ka hadlo marka lagu sameeyo cagajugleynta ama marka dadka ee uu yaqaan lagu sameeyo.
- Gacan ka geyso (la samee) waxyaabaha cunugaaga sameyn karo ama waydii in qof uu iskudayay inuu u cagajugleeyo asaga ama qof kale. Waa wax wanaagsan in la iska indhotiro cagajugleynta, loona sheego dadka waawayn. Ma ahan in dagaal jireed la geysto ama la dhaho erayo.
- La soco dhaqdhaqaaqa warbaahinada bulshada ee cunugaaga iyo ciwaanadiisa. Cagajugleynta interneetka waxaad u gudbin kartaa khabiirada kumbuyuutarka (maamulayaasha aaladaha) ee maamulaha barta. Waxay barta ka saari karaan xogta, waxayna barta ka xanibi karaan isticmaalayaasha, ama waxay tirtiri karaan ciwaanada.

Isha Xogta: Xarumaha Xakameynta Cudurka: Xidhmo Farsamo oo Balaaran oo loogu talagalay Kahortaga Xadgudubka Loo geysto Dhallinta iyo Dhaqamada La xariira

**Sawirka 5 aad** Ka caawi cunugaaga inuu barto dadka aaminka ah ama dadka waawayn ee aaminka ah ee uu aadi karo.

- Haddii ay macquul tahay, iskuday inaad la xariirto waalidiinta qofka cagajugleynta sameynaaya. Waxaa laga yaabaa inaysan ka warqabin waxa cunugoodu sameynaayo.
- Ka fikir inaad cunugaaga u dirto la-talin ama daaweyn haddii aad dhaqankiisa ku aragto isbadelo iyo dareen kaa welweliya (Sawirka 6 aad).
- Haddii aad dareento in cunugaagu dhibaato isku geysan karo, aad Waaxda Xaaladaha Degdega ah ee kuugu dhaw si aad u hesho caawimaad.
- Haddii aad dareento baqdin la xariirta iswaxyeeleyn ama xadgudub, la xariir booliska.

Isha Xogta: girlshealth.gov/Aadida Daaweyn

**Sawirka 6 aad** U tagida qof talo bixiya ayaa ilmaha caawin karta.

## Waxa ay tahay inaad sameyso haddii cunugaagu sameeyo cagajugleyn

Ilmaha cagajugleynta sameeya waxay u baahan yihiin caawimaad iyo inaad dareenkaaga usoo

jeediso isla markiiba. Haddii cunugaagu sameeyo cagajugleyn, waxay u badan tahay inuu dhibaato kala kulmi doono xakameynta khilaafka, inuu si fudud u xanaaqo, ama inuusan tixgelin fikirka dadka, inuu jabiso sharciyada, ama inaad dareemo niyad jab.

Noocyada cagajugleynta ma ahan hal nooc (Sawirka 7 aad). Ilmaha sameeya cagajugleynta wuxuu u muuqan karaa inuu leeyahay saaxiibo badan. Badanaa, inuu saaxiibo badan yeesho waxaa u keena caanimada uu yahay. Qaarkood waxay u muuqan karaan "inay kaligood yihiin" halkii "ay ku biiri lahaayeen saaxiibada" kale waxaana ku adkaan kara inay sameeyaan saaxiibo. Qaar kale waxay dareemi karaan in saaxiibadood oo dhan ka tageen.

Astaamaha digniinta ah ee uu muujiyo ilmaha cagajugleynta sameyn doona:

- wuxuu ka qaybqaataa dagaalka gacanta ama midka afka
- wuxuu dadka kale eedaha ku saraa dhibaatooyinkiisa
- wuxuu leeyahay saaxiibo dadka kale cagajugleyn u geysta
- waxaa ku adag inuu raaco sharciga
- waxaa inta badan laga soo dacweeyaa xaafiiska maamulaha ama waa la xiraa
- wuxuu haystaa lacag aan la aqoon meel uu ka keenay ama waxyaabo cusub
- wuxuu xadgudubyada u arkaa wax wanaagsan ama wuxuu u maleeyaa inay yihiin wax fiican

Isha Xogta: Isha Xogta: Xarumaha Xakameynta Cudurka: Xidhmo Farsamo oo Balaaran oo loogu talagalay Kahortaga Xadgudubka Loo geysto Dhallinta iyo Dhaqamada La xariira

**Sawirka 7 aad** Noocyada cagajugleynta ma ahan hal nooc.

Waxa ay tahay inaad sameyso:

- U sharax waxa cagajugleyntu tahay. Si cad ugu sheeg in cagajugleyntu aysan ahayn arrin WANAAGSAN.
- Haka meermeerin inaad u sheegto cunugaaga caqabadaha ka dhalan kara haddii cagajugleyn loo geysto dadka kale.
- Bar oo tusaale u noqo inay xushmeeyaan dadyoowga kaladuwan ee leh fikradaha kaladuwan.
- Ka caawi cunugaaga inuu fahmo dareenka dadka lagu sameeyo cagajugleynta. Cunugaaga la akhri buugaag ama la daawo muuqaalo ama filimo si aad u tusto qaabka cagajugleyntu u ekaan karto. Kala hadal sida ficilada qofka ay u saameyn karaan dadka kale. Waydii cunugaaga sida uu u arko inuu noqon doono dareenka ilmaha kujira buuga, muuqaalka ama filimka kadib marka lagu sameeuo cagajugleyn.
- Ka caawi inuu barto qaababka loo xakameeyo niyad jabka iyo xanaaqa aan dhibaatada ku ahayn dadka kale. Samee qaabab aad tusaale u noqon karto (qaab uu kaaga dayan

karo) marka uu xanaaqsan yahay. Bar cunugaaga inuu joojiso uuna ka fakaro sameynta waxyaabo dhibaato keeni kara (Sawirka 8 aad).

- U xaqiiji cunugaaga inuu isbadeli karo. Cagajugleyntu waa ikhtiyaar qofku gaaro.
- Fiiri marar uu cunugaaga "sameynaayo wax wanaagsan" kadibna ku ammaan. Waqti la qaado maalin kasta. Si taxadar leh u dhageyso ogala hadal dareenkiisa iyo guusha uu gaaro.
- Haddii dugsigu kula soo xariiro si uu kaala hadlo cagajugleynta cunugaaga, samee inaad inta badan ugu badan isku dejiso iskana ilaali inaad xanaaq ama aad isdifaacdo. Diirada saar waxyaabaha aad sameyn karto si aad ilmaha u caawiso. Cunugaagu wuxuu wax ka baran karraa ficilada aad sameyso.
- Adeegyada la-talinta iyo daaweynta ayaa ka caawin kara cunugaaga inuu barto sida loo xakameeyo dareenada.

Xogta Isha: girlshealth.gov/friendships

**Sawirka 8 aad** Haddii cunugaagu sameeyo cagajugleyn, la sameeyo qaabab uu ku xakameyn karo niyad jabka iyo xanaaqa oo aan waxyeelo u geysaneyn dadka kale.

## Tallooyin la xariira kala hadlida dugsiga cagajugleynta

La xariir dugsiga haddii cunugaaga lagu sameeyo cagajugleyn. Kulan la yeelo maamulaha iyo macalinka marka koowaad (Sawirka 9 aad). Haddii loo baahdo, la hadal la-taliyaha iyo tababarka dugsiga.

- Qor xaqiiqooyin hordhaca ah oo la xariira cida, waxa, goorta, iyo halka cagajugleyntu ka dhacday. Iskuday inaadan qorin fikirkaaga iyo dareenka aad qabto.
- Inta uu socdo kulanku qor fariimo xasuusin ah. Hayso diiwaan kuu gaar ah oo ah waxa aad u sheegtay dugsiga iyo waxa ay kuu sheegeen inay sameyn doonaan.
- Dugsiga ka codso nuqul kamid ah siyaasada cagajugleynta ee qoran. Raadi inaad oggaato waxa la sameeyay lagula joojiyay cagajugleynta halkaas ka dhacday.
- Haddii cunugaagu sii wado inuu geysto cagajugleynta uuna kasoo rayneyn, siyaasada dugsiga waa inay kuu sheegto meesha ay tahay inaad marka xiggta aado.

Isha Xogta: Waaxda Adeegyada iyo Caafimaadka Dadwaynaha Maraykanka, Machadka Qaran ee Caafimaadka, Machadka Qaran ee Caafimaadka Dhimirka. (2015). Niyad jabka (lambarka Daabacaada ee NIH 15-3561). Bethesda, MD: Xaafiiska Daabacaada Dawlada Maraykanka

**Sawirka 9 aad** Kulan la yeelo maamulaha iyo macalinka. Haddii loo baahdo, la hadal la-taliyaha iyo tababarka dugsiga.



Sii socda…

## Carruurta geysata cagajugleynta iyo kuwa qaba baahiyaha gaarka ah

Carruurta qaba baahiyaha gaarka ah ama baahiyaha caafimaadka waxaa laga yaabaa in loo geysto cagajugleyn dheeraad ah maadaama ay dadka kale kaduwan yihiin. Qaar kamid ah carruurta waxaa laga yaabaa inaysan garin karin inay yihiin dhibane cagajugleyn. Ama, waxaa laga yaabaa inay ka baqaan ama ay ku adkaato inay dadka waawayn u sheegaan sababo la xariira luuqada ama caqabado kale.

Cagajugleynta waxaa kamid ah ku qoslida carruurta sababo la xariira baahiyaha caafimaadka, sida siinta qof waxyaabo uu xasaasiyad ku qabo. Marxaladaan, cagajugleyntu kaliya mahan arrin aad u xun; sidoo kale waxay u dhaxeyn kartaa nolal ama geeri.

Marka ilmo qaba baahiyaha gaarka ah cagajugleyn loogu geysto dugsiga, dhaqanka cagajugleyntu wuxuu noqdaa "xadgudub ka dhan ah shaqsiyaad naafo ah." Sharciga Federaalka, Sida ku xusan Qaybta 504 eee Xeerka Baxnaanada ee soo baxay 1973 iyo Ciwaanka II ee Xeerka Naafada Ameerikaanka ah ee soo baxay 1990, waxay dhigayaan in dugsiyadu wax ka qabtaan cagajugleynta ayna qoraan qorshe la xariira EIP (Barnaamijka Waxbarashada Gaarka ah). IEP-du waa inay qeexdo waxa cunugaagu sameyn karo haddii ay isleeyihiin waxaa la idiin geystay cagajugleyn iyo waxa dugsigu sameyn karo si uu u xakameeyo dhibaatada.

## Xogaha/Ilaha Cagajugleynta

Isbitaalka Caafimaadka Dhimirka ee Nationwide Children
**(614) 355-8080**

Khadka Kahortaga Isdilka ee Qaranka
**(800) 273-8255**

Mashruuca Adkeysiga ee Akadheemiyada Dhakhaatiirta Maraykanka (American Academy of Pediatrics, AAP)
aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/resilience/Pages/Resilience-Project.aspx

Wac ama fariin qoraal u dir Ururka Kahortaga Xadgudubka ee Deegaanka Buckeye (Buckeye Region Anti-Violence Organization), BRAVO (Adeegyada GLBTQI) (866)862-7286, http://www.bravo-ohio.org/

Mashruuca Qofka sameeya Cagajugleynta, http://specialneeds.thebullyproject.com

CAP4Kids, http://cap4kids.org/columbus (Raadso Ilaha aagga iyo khadka caawimaada)

Kids Health www.kidshealth.org (Raadi Cagajugleyn)

Xarunta Kahortaga Cagajugleynta ee Qaranka:
http://www.pacer.org/bullying/resources/info-facts.asp

Wac Nationwide Children's Hospital (NCH) Barnaamijka Ma fiican Inaad Muujiso Naxariis (It's Not Cool to Be Cruel)

(614) 355-0678, nationwidechildrens.org/its-not-cool-to-be-cruel

Waaxda Waxbarashada ee Ohio: Wac ama fariin qoraal ah u dir Xaafiiska Qoyska iyo Caawimaada Bulshada ood ka helayso lambarkaan
(877) 644-6338
http://www.ode.state.oh.us (Raadi Cagajugleynta)

Wac ama Qoraal u qor Laynka Talllada Safer Schools Ohio SaferOH, oo lambarkoodu yahay (844) 723-3764, saferschools.ohio.gov

Fahmida Cagajugleynta iyo Xadgudubka Interneetka, onlineschools.org/student-bullying-guide

Barnaamijka Dawlada Mareykanka ee Stop Bullying, www.StopBullying.Gov

Shaqooyinka Kahortaga Xadgudubka,
http://www.violencepreventionworks.org/public/bullyng.page

Wrightslaw, http://www.wrightslaw.com/info/harassment.index.htm