Aqoon cusub kuna saabsan bahdilka

Wadahadal lagu qabto iskoolka, xanaanada, xarunta waqtiga firaaqada, guriga iyo goobaha shaqo.

Farqiga udhexeeya bahdilka iyo dhibidda intuba kuma saabsana waxa meesha ka socda, laakiin waxay ku saabsan tahay qaab noocee ah ee isla jirid ah ayay wax kun socdaan:

Isla joogid hanaan fiican ku socdaahi isdhibidi ma wanaagbaa.
Isla joogid laysku dhiban yahay markaa isdhibidu ma bahdilbaa.

Qofka banaanka ka jooga isla jirka wuxuu kaftanka u arkaa bahdil lagu samaynaayo.

Børn og Unge
Århus Kommune.Se også www.aarhuskommune.dk/mobning

BAHDILKA DHEXMARA DADKA

Waxa macnaha kama dambaystaa lahi waa in qofku ka helo qiimayn dad-ka kale.

Sidaas darteed waa arin culus in qof gooni loo fa-quuqo, loolana dhaqmo si dadka ka duwan.

Bahdilku wuxuu yimaadaa, marka dadka dhexdooda ay ka dhalato kalsooni darro.

Marka aad dareento kalsooni darro, waa muhiim markaas inaad isku soo dhawaataan.

Laga yaabee inay muhiim noqoto inaad samayso sidii ayaka oo kale uu qofku rabi lahaa inuu wax la qaybsado, si uu markaas uga fogaado inaan banaanka lasoo dhigin. Markii aad koox la joogto, lalama socdo, laysumana ekaysiiyo koox markaas idinka baxsan – hadii kale waxaa suurta gal ah in aad adiga laftirkaaga banaanka isu saarto.

Amaan darro iyo cabsiyi waa isla socdaan. Amaan darro iyo cabsiba waxay dhimaan awooda aad wax ku hubsato, awooda shucuur la qaybsasho iyo awooda aad wax cusub ku baran lahayd.

Bay'ad amaan darro ka jirto, taasoo kugu kalifaysa inaad aad is ilaaliso, waxaad dhumin kartaa awooda aad kula wadaagto dareenka dad kale oo ka baxsan iskaashigaaga - markaasna noqdaan dadkaani in wixii xunba ayaga lala soo aado. Waxay ku dhici kartaa qof kasta ha noqoto ilmo iyo waayeelba. Aaqirka waxaa laga yaabaa inlagu qeexo inay cadowgiina yihiin.
Isla jir aan nabad lahayn waxaa qofka ka yimaada xaqiraad ama yasmo intuu qiimayn lahaa. Xataa arintu in-taas waa ka darsan kartaa, laakiin xataa yasmada laftirkeeda ayaa abuuri karta xaalado badan oo yaryar iyo xaalado dhaca maalin kasta.

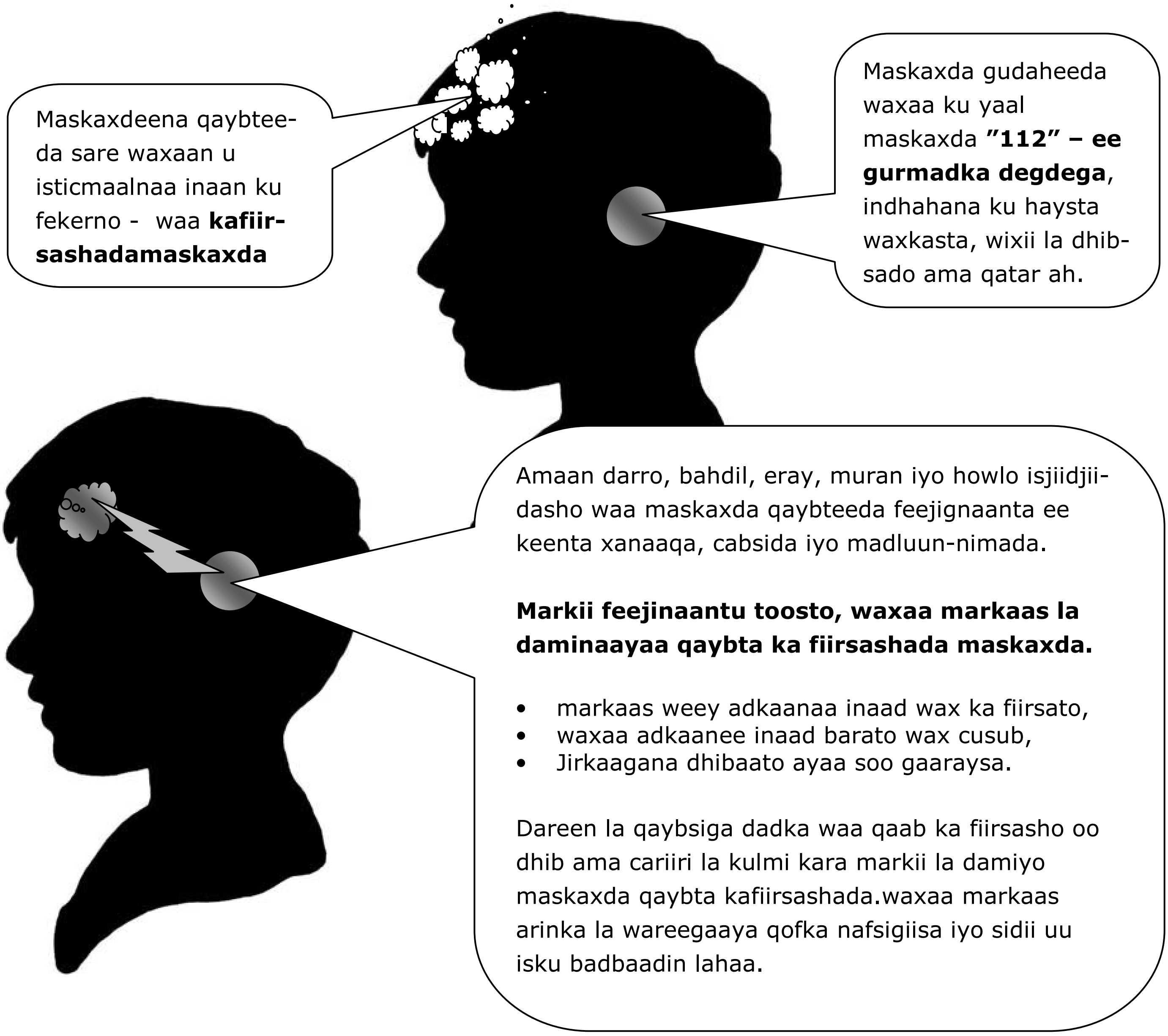
Cabsida ka dhalata isfaquu-qidda waxay culaysinaysaa dadka isla jooga oo dhan – labadaba kuwa la faquuqay iyo qofka gudaha joogaba ee ka cabsanaaya in asna di-badda la dhigo. Waxayna hogaanka uqaban kartaa waxqabadkii oo dhan.

Amaan daridu ayadaa abuurta qofka bahdilaha ah iyo dhibana-haba.

Isku eryid iyo iseedaynba xaalka waa sii xumaynaayaan. Qofka ku erya ama ula hadla si yasma ah dadka kale, asna wuxuu astaan unoqanaayaa bahdilka.

Børn og Unge
Århus Kommune.Se også www.aarhuskommune.dk/mobning

BAHDILKA MASKAXDA KAAGA JIRA



In ad-adaygnimo loo tababartaa tacabirid bulshanimo oo macquula iyo dhaleecayn macquula. Maskaxdu waxay tababar ku qaadan kartaa, in qofku qaabilo xaalado macquula ee bulsho kala soo gudboonaada - lamana rabo in wuxu yaraadaan ama aad uwaynaadaan. Sidaasaana maskaxdu qaybteeda kafiirsashada ay ku xakamayn kartaa qaybta feejignaanta, si aan loo firfircoonaysiin qaybtaan sabab la’aan – markaas ka bidna si tartiib tartiib ah qofku u adkaanaayaa. Hadii xujo aad uwayn timaado, waxaa arinka la wareegaaya qaybta feejignaanta - waxaana la yaraynaayaa qaybta ka fiirsiga - markaasna waxkasta waa adkaanaayaan.

Markii si macquula isu dhaleecayno, *ixtiraam iyo tixgelin leh*, markaas waxaa suurtagal ah in qaybta feejignaantu dansanaato, markaasna qaybta ka fiirsashadu dhaleecaynta loo soo jeediyay ka barato wax cusub.

Børn og Unge
Århus Kommune.Se også www.aarhuskommune.dk/mobning

BAHDILKA HALA CIRIB TIRO

- Ilmo iyo waayeelba hala siiyo aqoonta amaanka, amaan darrida iyo bahdilka.
- Uyeelo wanaag iyo isuu jeesasho - weliba gaar ahaan dadka dhibban.
- Ogoloow firaaqana sii ay dadku ayagoo kala duwan ku wada joogi karaan, intii aad dooran lahayd dad hal nooc ah.
- Uwada joogida wax ogaansho iyo barashada wax soo jiidasho leh waxay xoojisaa isla jirka.

- Weligaa ha isticmaalin luuqad yasma ah.
- Qofna haku eryin ama ha eedayn. jawi aan nabad lahayn dadka oo dhami waa dulman yihiin, ciqaab iyo is eedayn waxbeey sii xumaysaa.

- Ogoloow inay waqti qaadanayso dhisida jawi nabadgelyo – wax ma dhibaayo inaad qaldanto, aadna dadaasho markaas.
- Qor, sheeg ama masawir 3ex arimood fiican maalin kasta, yar ama wayn ee idiin suurta gala.

Isticmaal jirkaaga:

- Jimicsi joogteey. waxaay maskaxdaada ka helaysaa farax.
- Hadii aad rabto inaad si degdeg ah u dejiso maskaxda qaybta feejignaanta, hadaba neeftaada aad, isla markaana tartiib ah ujiid, ilaa inta aad ka dareemayso in jirka iyo madaxu kuu dego.

Dareenka nabadgelyo ee gudaha jirkaaga waxay abuurtaa sidii jirkaagu ubaran lahaa ad-adayga:

Ad-adaygu wuxuu ku saabsan yahay inaad ku fiicnaato sidii aad wax uga fiirsan lahayd iyo aad uxukumi lahayd maskaxda qaybta feejignaanta. Adigoo ad-adagi waxaad iskaga filnaan kartaa howlo badan oo kala duwan iyo kala duwanaansho bulshadeed oo wayn - ee aduunyo isku cakiran.

Ad-adayga waxaa qufku ku baran karaa xaalad isla jir ay nabadi ku dheehan tahay, taasoo qofka si muuqata loo darajeeyo sida markaas yahay.

Børn og Unge
Århus Kommune.Se også www.aarhuskommune.dk/mobning