

HORE U SII QAADO
BUUGYARAHAAN, OO
AKHRI MARKII AAD
WAKHTI U HESHO

MA TAHAY QOF DHALLINYARO AH?

WAA ARRIN CAADI AH FIKRADAHA IYO DAREENNADA
KALA DUWAN EE KU SAABSAN GALMADA, INTA LAGU
GUDA JIRO DA'DA QAANGAARNIMADA.
MARARKA QAARKOOD WAXAA LAGA YAABAA, IN
KORRIINKAAGA JINSIYEED UU ADIGA KUGU ABUURO
WELWEL IYO LA YAAB. XAALADDAAS WAXAA HABOON
IN AAD KALA HADASHO QOF WEYN OO AAD KU
KALSOON TAHAY.

XUSUUSNOOW –
ARRINKAAN KELI
KUMA TIHID!



Galmada ama jinsigu waa qayb aan marnaba ka go'aynin banii'aadamka inta ay nool yihiin oo dhan.

Xiisaha jinsiyeed ama galmo ee qofku uu u qabo dadka kale, waxaa inta badan uu billowdaa xilliga lagu guda jiro da'da qaangaarka. Qaar ayaa laga yaabaa in xilligaas ka hor ay lahaayeen rabitaan galmo, kacsii khiyaali ah ama xiiso galmo.

Xiisaha galmada ee ka dhexeeya dadka isku da'da ah waa arrin caadi ah. Da'da dhallinyarannimada waxaa ay leedahay is baaritaan qofku isku sameeyo iyo ka fekerista dhinacyo kala duwan oo jinsiga ah.

Qaar ka mid ah dhallinyarada waxaa laga yaabaa in ay leeyihiin xiiso jinsiyeed ku wajahan carruurta iyaga ka yaryar. Ka fekerista qaababka kala duwan ee galmada macnaheedu ma aha in fikradahaasu ay yihiin kuwo joogto ah, ama kuwo waligood ka hirgalaaya nolosha dhabta ah.

Fikradaha galmada qofka dhallinyarada ah ee ku wajahan carruurta waa kuwo ay dhici karto in ay la xiriiraan falal badan kala duwan. Iyadoo la kaashanaayo taageerada iyo macluumaadka ku habboon ayaad jinsigaaga kobcaaya la baari kartaa qof weyn oo aad ku kalsoon tahay, waxaadna kordhin kartaa fahamka nafsaddaada.

Nolosha bulshada

Dhallinyarada qaarkood waxaa laga yaabaa in sababo kala duwan oo jira awgood, ay ku adag tahay in ay wax la qabtaan carruurta ay isku da'da yihiin, taas oo mararka qaar keeni karta in qofka dhallinyarada ah uu ogaado, in ay uga wanaagsan tahay uguna fududdahay inuu la tacaamulo dhallinyarada isaga ka yar. Waa arin caadi ah in qofka dhallinyarada ah uu leeyahay saaxiibbo kala da' duwan. Arrinkaas wax welwel ah ma lahan. Marka uu arrinku yahay haasaawe ama shukaansi ama habdhaqan galmo ah, kaasoo uu ka qayb yahay qof dhallinyaro ah oo adiga kaa yar, waa muhiim in aad xusuusato, in farqiga xagga da'da awgeed ay tahay arrin sharci darro ah, in la sameeyo fal galmo ah.

Isbeddellada da'da baaluqidda

Isbeddellada hoormoonka ayaa laga yaabaa in si kummeelgaar ah ay u xoojiyaan rabitaanka galmada, mararka qaar si aad u xoog badan. Arrinkaan sidiisa ahaanba waa caadi. Mararka qaar waxaa laga yaabaa in qofka dhallinyarada ah uu dareemo falcelin galmo inta lagu guda jiro hawlaha nololmaalmeedka caadiga ah sida marka la ciyaaraayo oo kale. Xaaladda noocaas ah waxaa dhici karta in ay goobta joogaan carruur si aad ah kaaga yar. Xaaladdas oo kale waxaa aad muhiim u ah, in la ixtiraamo xadadka adiga kuu gaarka ah iyo kuwa dadka kale.

Caafimaadka maskaxda

Mararka qaarkood dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda iyo habdhaqan wata dabeecado gaar ah, ayaa la xiriira ama ku lug leh ku fekerista jinsiga ama galmoodka ee ku wajahan carruurta. Tusaale ahaan qashqashaadda, fikradaha jinsi ee waswaaska leh ama ku adkaanta fahamka cawaaqib xumada ka dhalan karta falalkaaga jinsi ama galmo, waxaa ay noqon karaan kuwo la xiriira dareenno adag. Waxaa haboon in dareennada noocaas oo kale ah aad kala sheekeysato qof weyn oo aad ku kalsoon tahay.

MAXAY MUHIIM U TAHAY AQOONTA KU SAABSAN GALAMADA?

NOLOLWANAAGGA

Aqoonta ku saabsan xiriirrada bani'aadamka ee horumarinaaya nololwanaagga iyo xadadka, ayaa kor u qaadaysa nololwanaagga dareenka nololeed, waxaana ay ilaalinaysaa xiriirrada wanaagsan ee aad la leedahay dadka kale.

KAHORTAGGA WAXYEELLADA

Aqoontu waxaa ay kaa caawin kartaa fahamka xadkaaga iyo kan dadka kale, iyo oggolaanshaha muhiimadda ay leedahay ixtiraamista dadka kale. Aqoonta habboon waxaa ay yaraynaysaa khatarta habdhaqanka galmo ee waxyeellada leh. Markaad waxa garanayso oo macluumaad ka haysato ayaad si wanaagsan u samayn kartaa.

AWOOD YEELASHO

Aqoontu waxaa ay adiga ku siinaysaa kartidii aad ku gaari lahayd go'aannada ku saabsan jirkaaga iyo xiriirka dadka aad la leedahay, sidoo kale waxay ku siinaysaa qalabkii aad u adeegsan lahayd difaacista xuduudkaaga iyo nololwanaaggaaga.

KAHORTAGGA XOOGMUQIININTA GALMO

Marka aad xog ama macluumaad hayso, waxaad yarayn kartaa suurtagalnimada ah in aad noqoto dhibbane la kulmay xoogmuquunin galmo, ama aad qof kale kala qayb qaadan lahayd hawlo lagu jabinaayo xadadka galmo, macluumaad la'aanta ku haysa awgeed.

CAWAAQIBTA SHARCIYEED

Falka galmo oo uu adiga kugu weheliyo ilmo aad kaaga yar, waxaa dhici karta in ay tahay sharcidarro. Qof weyn oo aad ku kalsoon tahay ayaa adiga kaa cawin karaya mowduuca ku saabsan, sidii aad u ogaan lahayd xorriyadda iyo mas'uuliyadda la xiriirta habdhaqanka galmada.

KA WARAN HADDII FEKERKAAGA GALMADA UU YAHAY MID KU WAJAHAN CARRUUR ADIGA SI AAD AH KAAGA YAR?

Jinsinnimada soo koreysa

Waa arrin muhiim ah in la fahmo, in fikradaha jinsinnimada iyo dareenka ee ku wajahan carruurta in ay inta badan yihiin wax caadi ah oo ka mid ah korriinka iyo horumarka da'da dhallinyarannimada. Inta badan waxaa dhici karta in ay yihiin fikrado iyo dareenno uu qofku ka gudbayo ama dhammaanaaya, marar qaar waxaa dhici karta in arrinku uu yahay qayb joogto ah oo ka mid ah jinsigaaga gaarka ah. Naftaada u oggolow in ay si nabad ah ugu korto, taasoo ah sida gaarka ee shakhsiyadeed ee aad u samaysan tahay

Welwel la wadaagista dadka kale

Haddii fikradaha iyo dareennada ay noqdaan kuwo joogto ah, ama aad adigu iyaga ka welwelsan tahay, waxaa muhiim ah in aad kala sheekeysato qof weyn oo aad ku kalsoon tahay.

Qof weyn oo lagu kalsoonyahay

Qofka weyn ee lagu kalsoonyahay wuxuu noqon karaa waalid, mas'uul, macallin, lataliye dugsi, shaqaalaha dhallinyarada, saykolojiiste, daryeele ama qof kale oo la aamini karo. Fikradda oo cid kale lala wadaago waxay noqon kartaa arrin adag, laakiin hagista iyo taageeradu waxay kuu fududayn karaan xaaladdaada.

Fikradaha iyo dareennada ma ahan sharci daro

Diidmada ama iska indhatirista fikradaha iyo dareennada kama dhigeysa in ay meesha ka baxayaan. Fikradahaaga iyo dareenkaaga ma ahan sharcidarro. Waxaa wanaagsan in la xusuusto, in ku dhaqanka fikradahaas iyo dareenkaas jinsiyeed ay tahay sharcidarro.

Waad xakameyn kartaa habdhaqankaaga

Ma xakameyn kartid fikradaha iyo dareennada jinsiyeed ee ku wajahan carruurta, laakiin waxaad baran kartaa inaad xakameysid habdhaqankaaga, si markaas fikradaha iyo dareennada aanay marnaba u horseedin samaynta falalkaas galmada ah. Waxaa suurtagal ah in lagula noolaado nolol wanaagsan oo leh fikradahaas iyo dareennadaas.

Caawimaad raadso

Haddii aad dareento in ay dhici karto inaad ku dhaqanto waxa aad ku fekereysa ama aad dareemeyso, waa muhiim inaad raadsato caawimaad iyo taageero.

TAAGEERADA WAA LA HELI KARAA

Khadka caawinta carruurta ee Yurubiyaanka tel. 116 111



CSAPE
CHILD SEXUAL
ABUSE PREVENTION
AND EDUCATION



Save the Children



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.