

Booc-Boocsi

Gacan ayaan ka wada-geysan
karnaa in la joojiyo



Hage Waalidiinta

Ardayda Dugsiyada Sare iyo Hoose-dhexe
Loogu-talagalay

Waxaa Dib-loo-tifatiray Guga 2011

Saamaynta booc-boocsigu weey ka gudubtaa barxadda dugsigu. Waalid ahaan, waa kuwan waxa ay tahay in aad la socoto, waxa aad samayn kartid, iyo halka aad kaalmo ka heli kartid.

Waa maxay booc-boocsi?

The Ministry of Education (Wasaaradda Waxbarashadu) waxay si rasmi ah ugu qeexaysaa booc-boocsiga sida soo socota: *Booc-boocsi waa qaab dabeecad gardarro ah, oo soo-noq-noqota, oo joogto ah oo lala beegsado shaqsi ama shaqsiyaal taasoo loogu talagalay in ay u geysato (ama ay ahayd in la ogaado in ay geysaneyso) qof kale jirkiisa, dareenadiisa, shucuurtiisa, ama sharaftiisa cabsi iyo lur iyolama waxyeelo. Booc-boocsi wuxuu dhacaa marka ay jirto xaalad dhab ah ama xaalad loo-arko in ay dhab tahay oo awood aan isu-dheeli-tirnayn ah.*

Qeexitaanka booc-boocsiga ee Siyaasad/Barnaamijka
Memorandum (Qoraal Rasmi ah) 144,
Wasaaradda Waxbarashada (Ministry of Education)

Sidee ayay dugsiyadu booc-boocsiga wax uga qabanayaan?

Ardayda booc-boocsata kuwa kale, ha ahaato shaqsi ahaan ama khadka-internetka, waxay wajihi karaan ciqaabo kala duwan.

Siyaasadda edbinta tartiib-tartiibta ah ee Ontaariyo waxay u ogolaanaysaa maamulaha in uu nooca edbinta kala soo dhex baxo doorashooyin balaaran si uu wax uga qabto anshaxa ugana caawiyo ardayga in uu ku waano-qaato doorashadiisa. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah: raali-gelin laga bixiyo faallo waxyeelo leh ama ixtiraam-darro ah, dib-u-eegid lagu sameeyo waxyaabaha laga filayo ardayga ama shir waalidiinta lala yeesho. Ardayda sidoo kale waa laga joojin karaa dugsigu. Sharciyadan waxay khuseeyaan ardayda dugsiyada sare iyo kuwa hoose-dhexe labadaba.

Edbinta tartiib-tartiibta ah waxay gacan ka geysataa ka-hortegidda anshaxa aan-haboonayn in uu sii weynaado iyadoo horumarinaysa anshaxa wanaagsan ee ardayga kana hortegeysa anshaxa aan-haboneyn ama aan amaanka ahayn ee dugsigu iyo howlaha dugsigu la xiriira.

BOOC-BOOCSI GACAN AYAAN KA WADA-GEYSAN KARNAA IN LA JOOJIYO

Sideen ku garan karaa in ilmahayga ama dhowr-iyto-ban-jirkayga la booc-boocsado?

Ilmaha yar laga yaabee in aysan garanayn erayga “booc-boocsi”, laakiin wuu garanayaa marka qof uu si-xun ula dhaqmo, waxyeelayo, ama uu ka cabsiinayo ama uu dareensiiyo murugo. Waxaa dhici karta in aysan kuu sheegin sababtoo ah waxaa dhici karta in uu ka welwelayo in ay ka sii darto arrinta haddii uu wax “sheego” “war-badnaato”.

Dhowr-iyto-ban-jirkaaga sidoo kale khasab ma aha in uu kuu sheego in ay dhibaato jirto oo waxaa dhici karta in uu isticmaalo erayga ah “khashkhashaad” halkuu ka isticmaali lahaa “booc-boocsi” si uu u tilmaamo anshaxa. Dhowr-iyto-ban-jiradu waxay badanaa door-bidaan in ay iyagu iskood wax uga qabtaan – waxaa dhici karta in ay u maleeyaan in aad xanaaqayso ama waxay la noqotaa ceeb in waalidku uu soo dhexgalo.

Xitaa haddii aysan ka hadlin, waxaa jira astaamo muujinaya in la booc-boocsado ilmahaaga. Waxaad la socon kartaa astaamaha muujinaya in ilmahaaga la booc-boocsado, halkii aad ka sugi lahayd in lagu sheego – astaamo ah isbedel ku yimaada dhinaca anshaxa, mowqifka, muuqaalka.

Caruurta la booc-boocsado waxaa dhici karta in aysan doonayn in ay tagaan dugsii ama in ay ooyaan ama xanuunsadaan maalmaha dugsiga. Waxaa dhici karta in aysan doonayn in ay kala qeybqaataan ardayda kale dhaqdhaqaaqyada ama dhacdooyinka bulsho. Waxaa dhici karta in ay si lama filaan ah u waayaan lacag ama sheeyo shaqsi ah, ama ay guriga la yimaadaan dhar jeex-jeexan ama alaab jajaban, oo ay ka bixiyaan sharaxaad aan macquul ahayn.

Dhowr-iyto-ban-jirada la booc-boocsado iyo/ama la-khashkhashaado waxaa dhici karta inay bilaabaan in ay ka tagaan dugsiga iyo in ay gooyaan/jaraan howlaha ardayda kale ay ku shaqo leeyihiin.



“Iga fogoow.
Ma iman kartid.”

Ma booc-boocsi baa haddii ilmahayga aan jir ahaan loo waxyeelayn?

Booc-boocsi wuxuu noqon karaa qaabab badan. Wuxuu noqon karaa:

- **jir-ahaan** – garaacid, riixid, xadid, khasaare loo geysto hanti
- **af-ahaan** – caay, dhaanjin, faallooyin ah midabtakoor, jinsi-takoor ama hoomofoobik
- **bulsho-ahaan** – marka wax laga reebo qof ama laga fidiyo xan ama ku-tiri-ku-teen iyaga ku saabsan
- **koronto-ahaan** (caadi ahaan waxaa loo yaqaan booc-boocsi-internetka ah 'cyberbullying') – fidinta ku-tiri-ku-teen iyo faallooyin xanuun-leh iyadoo la isticmaalayo e-mail, taleefanka-gacanta, bogagga-internetka ee saxaafadda iyo fariimaha qoraalka ah.

Ilmahayga waa la booc-boocsadaa. Maxaan sameeyaa?

- Dhegeyso ilmahaaga oo u xaqiiji in uu xaq u leeyahay in uu ammaan helo.
- Xaqiiqooyinka si fasiix ah u ogoow. Qoro waxa dhacay iyo goorta ay dheceen.
- Ka caawi in ilmahaagu uu ogaado in uu faraq u dhaxeeyo “war-badni” ama “war-sheegid” iyo warbixin gudbin. Waa geesinimo in warbixin la gudbiyo. Warbixinta waxaa loo sameeyaa in aan arday kale dhib loogu geysan, laakiin lagu difaaco ardayda oo dhan.
- Ballan ka qaado macallinka ilmahaaga, macallin kale oo ilmahaagu uu aaminsan yahay ama maamulaha ama maamule-ku-xigeenka dugsiga.
- In kastoo ay adag tahay, isku day in aad deganaato si aad u caawiso ilmahaaga oo aad ula sameyso qorsho wax-qabad.
- Jidkaaga ku taagnow. Isha ku hay anshaxa ilmahaaga. Haddii shirarka aad la yeelato shaqaalaha dugsigu ay joojin waayaan booc-boocsiga, ku laabo oo kala hadal maamulaha. Daba-gal talaabooyinka la isku raacay shirka ee loogu talagalay joojinta booc-boocsiga.
- La hadal macallinka ama tababaraha haddii booc-boocsigu uu ka dhacayo dhacdooyinka ciyaaraha ama howlaha waqtiga dugsiga-kadambeeya.
- La hadal macallinka ama tababaraha haddii booc-boocsigu uu ka dhacayo dhacdooyinka ciyaaraha ama howlaha waqtiga dugsiga-kadambeeya.

Sideen ugu howlanaan karaa?

- Weydiiso in aad aragto siyaasadda dhex-galka iyo ka-hortagga booc-boocsiga ee guddoonka iyo qorshayaasha dhex-galka iyo ka-hortagga booc-boocsiga dugsiga.
- Weydiiso in aad aragto natiijooyinka xog-ururinta Jawiga Dugsiga ee ardayda ee dugsiga ilmahaaga. Xog-ururintan qarsoodiga ah waxay ka caawisaa dugsiyada in ay qiimeeyaan dareenada ardayda oo ay gaaraan go'aanno ku saabsan sida looga hortago booc-boocsiga oo loo horumariyo dugsiiyo ka ammaan badan. Xog-ururinada waa in la sameeyaa labadii sannaba mar.
- Tixgeli in aad ku biirto Kooxda Dugsiyada Amaanka (Safe Schools Team) ah. Kooxdu waxay mas'uul ka tahay ammaanka dugsiga waxaana ku jira ugu yaraan hal waalid, shaqaalaha dugsiga, arday (meeshii ay ku haboon tahay) iyo lammaane beeleed.

Sideen ilmahayga uga caawini karaa in uu la tacaalo booc-boocsiga?

La shaqayntaada dugsiga, si aad uga caawiso ilmahaaga yar iyo dhowr-iyo-jirkaaga in uu wax ka qabto dhibaataada booc-boocsiga, waxaad muujineysaa in aad tahay hogaan lagu daydo waxaadna bixinaysaa fariin cad oo ah in booc-boocsigu uu khalad yahay. Da kasta ha ahaadaan, ilmaha waad caawini kartaa adigoo ku dhiirigelinaya in uu ka hadlo iyo adigoo siinaya talooyinka soo socda:

- **Ka dhaqaaq** xaaladda.
- **Gacan ha ku celin**, hadal ha ku celin, jawaab ha ku celin.
- **U sheeg qof weyn** oo aad aaminsan tahay – macallin, maamule, wadaha baska dugsiga, horjoogaha qolka-cuntada – wixii dhacay.
- **Kala hadal** wiilasha ama gabdhaha walaalaha ah, si aadan u dareemin in aad keligaa ku tahay.
- **Raadso saaxiib** kula jooga meelaha aadan ammaan ku dareemeyn.
- **Wac Kids Help Phone (Khadka Taleefanka Caawiya Caruurta)** 1-800-668-6868, ama booqo aagooda khadka internetka ee www.kidshelpphone.ca



“Waan Xanuunsanahay.
Dugsi Ma Aadi karo.”

Ma suuragal baa in ilmahaygu uu kuwo kale booc-boocsadao?

Caruurta jir ahaan booc-boocsata arday kale waxaa dhici karta in ay guriga la yimaadaan mur-murux, xagtimo, iyo dhar jeex-jeexan. Waxaa dhici karta in si lama filaan ah ay u helaan lacag ka badan tan ay caadi ahaan isticmaalaan ama alaabo cusub oo aanay caadi ahaan awood u lahayn in ay iibsadaan. Waxaa kaloo dhici karta in ay si “aan-haboonayn uga hadlaan” ardayda kale.

Caruurta wax booc-boocsata waxay ku sameeyaan guriga iyo dugsigaba. Eeg oo dhageyso reerkaaga dhexdiisa. Ma jiraan calaamado muujinaya in mid ka mid ah ilmahaagu uu walaalkii booc-boocsado?

Anshaxa booc-boocsigu wuxuu sameysmi karaa waqti muddo dheer ah ama isbedel weyn markuu dhaco, ama ilmaha ama dhowr-iyo-toban-jirka oo wax waaya ama ka xanaaqa noloshiisa. Ilmahaaga waayahan dambe waayo-aragnimo noocan oo kale ah ma ku dhacday?

Ka fikir sida dhibaatooyinka iyo xurgufaha gurigaaga dhexdiisa wax looga qabto. Qoys ahaan si fiican ma uga hadashaan arrimaha? Hab muhiim ah oo booc-boocsiga lagu niyadjabiyo waa in la noqdo tusaale fiican oo aad tustid caruurtaada sida dhibaatooyinka loo xaliyo iyadoo aan la isticmaalin awood ama gardarro.

Sidoo kale waa muhiim in loo sheego caruurtaada booc-boocsi waxa uu yahay. Waa in aad noocyada kala duwan ee booc-boocsiga u tilmaantaa una sharaxdaa in uu waxyeelo leeyahay oo uu dhibaato badan yahay. La socodsii ilmahaaga in booc-boocsigu uu yahay anshax mar walba khaldan oo aan la-aqbali-karin.

Maxaa iska bedelay sida dugsiyadu ula tacaalaan booc-boocsiga iyo dhacdooyinka kale?

Shaqaalaha dugsiya ee sida tooska ah ula shaqeeya ardayda waa in ay wax ka qabtaan anshaxa aan-haboonayn ama ixtiraam-darrada ah ee saameynta xun ku yeesha jawiga dugsiya. Waxaa ka mid ah kuwan booc-boocsiga, faallooyinka midabtakoorka ama jinsi-takoorka ah ama

Dhammaan shaqaalaha dugsiya waa in ay u sheegaan maamulaha dhacdooyinka keeni kara dugsi ka-joojin, sida booc-boocsi, ama dhacdooyinka khatarta ah ee keeni kara dugsi ka-eryid.

Maamulayaashu waa in ay la xiriiraan waalidiinta ardayda ee uu dhibku ka soo gaaray dhacdooyinka noocan oo kale ah oo ay u sheegaan waxyaabaha soo socda:

- a) Ardayga waxyeeladu soo gaartay waxyaabaha sababta u ah;
- b) Waxyeelada ka soo gaartay ardayga; iyo
- c) Talaabooyinka la qaaday si loo ilaaliyo amaanka ardayga, oo ay ku jiraan wixii ciqaab ah ee wax lagaga qabanayo arrinta

Per Wixii war dheeraad ah ee ku saabsan sida shaqaalahu ay wax uga qabtaan dhacdooyinka dugsiga, eeg qeybta “Reporting and Responding” (Warbixinta iyo Jawaabaha) ee shabakadda internetka wasaaradda www.ontario.ca/safeschools ama la hadal maamulaha haddii aad dooneyso in aad ogaato wax dheeraad ah oo ku saabsan adeegyada la heli karo iyadoo dugsiga la marayo.

Wiilasha iyo gabdhahu isku si miyeeey wax u booc-boocsadaan?

Wiilasha iyo gabdhaha labaduba way noqon karaan kuwo wax booc-boocsada. Wiilashua waxay u badan tahay in ay jir ahaan wax u booc-boocsadaan, halka gabdhahu guud ahaan ay isticmaalaan habab aan toos ahayn, sida xanta ardayda ay isku-fasalka yihiin ama in ay go'doomiyaan iyagoo ka reebaya howlaha ama kooxaha. Wiilasha badanaa wiilal kale ayaa booc-boocsada, halka gabdhaha wiil iyo gabdho labaduba ay booc-boocsadaan.

Qaabkuu doono ha noqdee, booc-boocsi lama aqbali karo.



“Hoos ayayy u hadlaan marka aan soo ag maro... saaxiibaday waxay u sheegeen in aysan mar dambe ila hadlin.”

Haddii ilmaheya la booc-boocsado, maxaan dugsiga ka fili karaa?

- Waxaad ka fileysaa dugsigu in uu kula soo xiriiro haddii qof shaqaale ah uu og yahay in ilmahaaga la booc-boocsado.
- Macallinka ilmahaaga ama macallin kale oo ay aaminsan tahay ayaa laga yaabaa in uu xalin karo dhibaataada ama ay dhici karto in uu hayo talo ku saabsan nooca caawinaadda ilmahaagu u baahan yahay. Tababar ku saabsan ka-hortagga booc-boocsiga ayaa la siiyey macallimiinta iyo maamulayaasha.
- Waxaad la hadli kartaa maamulaha, haddii aad dooneyso in aad ogaato wax dheeraad ah oo ku saabsan adeegyada la heli karo iyadoo dugsiga la marayo.
- Qayb ka mid ah barnaamijka ka-hortagga booc-boocsiga dugsiga ahaan, macallimiintu waa in ay fasalka dhexdiisa si la-wada-maqlayo uga hadlaan booc-boocsiga iyo in ay ka caawiyaan ardayda in ay fahmaan muhimadda ixtiraamka, danaynta dareenada dadka kale, iyo saaxiibtinimada iyo wadajirka.
- Weydiiso in aad aragto xeerka anshaxa dugsigaaga, kaasoo dejinaya sida ay isula dhaqmayaan ardayda, macallimiinta, iyo xubnaha kale ee beesha dugsiga.
- Weydiiso in aad aragto siyaasadda ka-hortagga booc-boocsiga guddoonka iyo qorshaha ka-hortagga booc-boocsiga. Dukumentiyadan ayaa qeexaya shaqaalaha dugsiga waxa ay sameyn karaan si ay u xaliyaan dhibaataada.
- Shaqaalaha dugsiga waxaa laga filayaa in ay sameeyaan dadaal walba si ay si buuxda ugu baaraan waxa aad qabto, iyadoo ilaalinaya ardayga waxyaabaha u gaarka ah (privacy).
- Haddii, waqti macquul ah ka dib, aadan ku qanacsaneyn jawaabta dugsiga, waxaad la xiriiro kartaa supervisory officer (Sarkaalka Madaxa-dugsiiyeedka) ee guddoonkaaga waxbarashada.

Waa hagaag, ilmahaygu wax shaqo ah kuma laha booc-boocsi...

Qof walba ayayy dhibaato ka soo gaartaa marka booc-boocsi yimaado, qof walbana gacan buu ka geysan karaa ka-hortaggiisa. Boqolkiiba 85 kiisaska, booc-boocsigu waxay ka dhacaan markhaatiyaal hortood. Dadka jooga meesha badanaa way iska ilaaliyaan in ay dhexgalaan sababtoo ah iyadoo ka baqaya in iyaga lagu soo jeesto ama qofka la booc-boocsanayo in ay uga sii daraan xaaladda.

Waxaad gacan ka geysan kartaa in ilmahaagu uu fahmo booc-boocsiga in aan la-aqbali-karin iyo in uu gacan ka geysan karo in la joojiyo isagoo qof weyn u sheegaya.

Dhibaataada booc-boocsiga khatarteedu intee ayay le'egtahay?

Booc-boocsiga marna lama aqbali karo. Waa in aan loo tixgelin in uu yahay “koriinka qeyb ka mid ah” oo kaliya. Cilmibaarista iyo waayo-aragnimadu waxay si jooqto ah u muujiyaan in booc-boocsigu uu yahay arrin khatar ah, oo cawaaqib qot dheer u leh ardayda ku-howlan, qoysaskooda iyo jiilkooda, iyo beesha ku wareegsan.

Caruur iyo dhalinyaro badan oo Ontaariyo ah ayaa ku howlan booc-boocsi, ha ahaado ilmo kuwo kale booc-boocsada, ama ilmo uu dhib ka soo gaaray ama labadaba. Caruurtani waxay khatar ugu jiraan dhibaatooyin badan oo caadifadeed, anshaxeed iyo xiriir-la-yeelashada dadka kale, oo aan ahayn dugsiga dhexdiisa oo kaliya laakiin noloshooda oo dhan.

Ardayda la booc-boocsado badanaa waxay la tacaalaan walaac bulsho, cidla, gooni-u-bixid, cuduro jirka ah, iyo shucuur-hooseyso. Sidoo kale waxay yeelan karaan cabsiyo, waxay qaadan karaan anshax gardaraysi, ama waxay ku-siqi karaan depression (Diiqad/buufis). Ardayda qaar dugsiga ayay ka maqnaadaan, dhibcahhooda ayaa hoos u dhaca, ama dugsiga gebi ahaanba way ka tagaan. Kuwa wax booc-boocsada iyagana jidkoodu ma toosna.

Caruurta iyo dhowr-iyto-ban-jirrada barta in ay isticmaalaan awood iyo gardaro in ay wax ugu geystaan dadka kale waxaa dhici karta in aysan danayn faraqa u dhaxeeya saxa iyo khaladka guud ahaan. Ugu dambayn, waxaa dhici karta in ay noqdaan dad waaweyn oo dadka xumeeya.

Qiyaastii saddex marka loo qaybiyo qayb ardayda Ontaariyo waxay dugsiga kula kulmaan booc-boocsi, rubucna waxay sheegaan in ay booc-boocsadeen qof kale.

Centre for Addiction and Mental Health (Xarunta Wax-caadaysiga iyo Cafimaadka Maskaxada), 2009

Sida aan gacan uga geysaneyno in aan ka dhigno Ontaariyo meel ka amaan badan meelaha kale

Haddii la doonayo in ardaydu ay ku guuleystaan dugsiga waa lagama maarmaan jawi dugsiyeed oo wanaagsan iyo degaan wax laga barto ama dadka wax lagu baro oo amaan leh.

Ogoow wax dheeraad ah oo ku saabsan:

- **Safe Schools Strategy (Istaraatiijiyadda Dugsiyada Amaanka ah)**
Istaraatiijiyaddan ballaaran waxaa ku jira kooxda dugsiyada amaanka ah ee dugsi walba, ilaha dugsiyada oo dhan, tababarro loogu talagalay macallimiinta iyo maamulayaasha iyo in lammaane lala noqdo Taleefanka Caawiya Caruurta 'Kids Help Phone'.
- **Habka Ontaariyo u Wajahdo Edbinta**
“Edbinta tartiib-tartiibta ah” dugsiga oo dhan ayey howlgelinaysaa waxayna horumarinaysaa jawi wanaagsan oo dugsiga ah. Waxay awood u siinaysaa maamulaha in uu ciqaabaha ku haboon u doorto anshaxa aan-habooneyn waxayna u soo bandhigaysaa ardayda taageero badan si loo horumariyo anshax wanaagsan. Siyaasaddan waxaa si tafatiran loogu sharaxay siyaasadda/barnaamijka memorandum 145.
- **Xeerka anshaxa**
Hagaheena xeerka anshaxa Ontaariyo wuxuu qeexayaa doorarka iyo waajibaadka qof walba oo beesha dugsiga ah, oo ay ku jiraan ardayda, waalidiinta, shaqaalaha dugsiga iyo lammaanayaasha beesha.
- **Ka-hortagga iyo dhexgalka booc-boocsiga**
Siyaasadda/barnaamijka memorandum 144 waxay qeexaysaa waxyaabaha laga filayo guddoonada waxbarashada ee la xiriira samaynta iyo hirgelinta siyaasadaha ka-hortagga iyo dhexgalka booc-boocsiga.
- **Toddobaadka Wacyigelinta iyo Ka-hortagga Booc-boocsiga**
Ontaariyo waxay u qoondeysay toddobaadka saddexaad ee Noofembar walba dhiirigelinta dugsiyada in ay diiradda saaraan arrintan oo ay horumariyaan degaan waxbarasho oo ka ammaan badan kan hadda jira.

- ***Abaalmarinada Dugsiyada Amaanka ah ee Guddoomiyaha Gobolka***
Abaalmarintani waxay aqoonsataa ilaa 10 kooxood oo amaanka dugsiyada ah oo qabtay howl aan wax-la-mid-ahi jirin oo halabuurnimo leh iyagoo sameeyey deegaan dugsi oo amaan iyo wadajir leh.
- ***Xog-ururin jawiga dugsi ah oo waalidiinta loogu talagalay***
Xog-ururintan waxaa lagu heli karaa 22 af.
www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/climate.html
- ***Kids Help Phone (Taleefanka Caawiya Caruurta)***
Adeegan la-talineed ee qarsoodiga ah waxaa la heli karaa 24/7.
Booqo www.kidshelpphone.ca ama wac **1-800-668-6868**



Ma u baahan tahay Nuqullo dheeraad ah oo buugan-yar ah?

Waxaa lagu heli karaa 22 luqadood. Waxaad ka heli kartaa shabakadda internetka ee dugsiyada amaanka ah ee hoos ku tilmaaman, ama ka dalbo nuqullo daabacan Daabacaadaha Service Ontario (Adeegyada Ontaariyo)

www.serviceontario.ca/publications

Wixii war dheeraad ah, booqo:

www.ontario.ca/safeschools