LA FARIISO ILMAHAAGA OO DHEGEYSO

– HAGE LOOGU TALAGGALAY WAALIDIINTA OO KU SAABSAN SIDII ILMAHA LOOGA TAAGEERI LAHAA BARBAARINTA ARRIMAHA LA XIRIIRA JINSIGA AMA GALMADA

Macluumaadkaan waxaa si gaar ah loogu talaggalay adiga waalidka u ah ama ka mas'uulka ah ilmaha ay da'doodu u dhexeyso 5-11 sano jir. Markaad akhriso qoraalkaan, waxaad ka heleysaa macluumaadka ku saabsan barbaarinta jinsiga ama galmada, waxaad fahmaysaa muhiimadda uu arrinkaasi leeyahay, waxaadna heleysaa qaababkii aad ilmahaaga uga taageeri lahayd arrinkaas, adigoo u maraaya dhanka wadahadal ku salaysan xog iyo furfurnaan. Sidoo kale waxaad baranaysaa arrinka ku saabsan xoogmuquuninta dhanka jinsiga ama galmada (seksuaaliväkivalta) ee ilmuhu ay kala kulmaaan dhanka internetka, iyo sida arrinkaas looga hortagi karo tusaale ahaan, in ilmaha la baro xirfadaha ammaanka iyo xadihiisa u gaarka ah ee aan loo soo dhaafi karin.

Waa arrin wanaagsan in la ogaado!

Ujeeddada barbaarinta jinsiga ama galmada ma ahan in laga hadlo arrimaha la xiriira galmada iyo caafimaadka galmada oo keliya. Ujeeddada waa in la bixiyo macluumaadka ay ka midka yihiin, xuquuqda galmada, iyo taageerada xirfadaha dareen ee ilmaha iyo xoojinta xadaha u gaarka ah. Barbaarinta jinsi ahaaneed waxay xoojinaysaa qabka ama isku kalsoonaanta ilmaha iyo samaysanka aqoonsigiisa u gaarka ah. Arrimahaas waa kuwa aasaaska u ah dhallinyarannimada iyo qaangaarnimada wanaagsan. Marka ilmuhu uu dareemaayo nafsaddiisa, uuna isu arko inuu yahay qof qiimo leh, wuxuu awoodi karaa inuu ku barbaaro nolol jinsiyadeed wanaagsan oo aamin ah.

Eraybixinta

Xoogmuquuninta jinsiyeed ama galmo ee ka dhanka ah ilmaha:

Waa falalka ay sameeyaan dhammaan dadka waawayn ama uu sameeyo qof aad uga weyn ilmaha, kaasoo xadgudub ku ah xorriyadda jinsiyeed iyo xuquuqda badbaadada ama tabaasho la'aanta ee ilmaha, ama in kuwaas oo kale la isku dayo. Xadgudubyada jinisyeed ama galmada ilmaha ka dhanka ah waxaa ka mid ah tusaale ahaan, ilmaha oo lala yeesho hawlo galmo la xiriira, ilmaha oo noqda kuwo u dagan ama u dayacan hawlaha galmoodka, iyo sidoo kale ilmaha oo loogu hanjabo ama lagu khasbo inuu galmo la sameeyo qof kale oo saddexaad.

Caddaynta arrimaha xoogmuquuninta jinsiyeed ama galmo ee ka dhanka ah ilmaha:

Sawir ama muuqaal fiidiyoow ah, kasoo muujinaaya ilmo lagu samaynaayo xoogmuquunin jinisyeed ama galmo (oo qof weyn uu ku samaynaayo ama iyadoo aan qof la joogin), iyo arrimo diiradda lagu saaraayo ama lagu soo bandhigaayo xubinka taranka ee ilmaha ama agagaarka dabada ama qaybta hoose ee jirka.

Qurxin ama daryeelid khaas ah (ilmaha oo lagu qalqaaliyo ama lagu soo jiito ujeeddooyin galmo ah):

Qof weyn oo ilmaha u soo dhowaanaya iyadoo la isticmaalaayo dhanka internetka ama meel ka baxsan internetka, iyadoo ujeeddaduna ay tahay in ilmaha lagula kaco xoogmuquunin jinsiyeed ama galmo. Qurxinta waxaa kaloo ka mid ah arrimahaan soo socda (Fiiro gaar ah! dhammaan kuwaan ayaa sidoo kale ah xoogmuquuninta jinsiyeed ee ilmaha lagula kaco:

- Ilmaha oo loola xiriiro qaab soo jeeidn galmo leh
- In laga faalloodo sawirka ilmaha ama jirkiisa
- Ilmaha oo laga codsado inuu soo diro sawir uu qaawan yahay
- Ilmaha oo loo diro sawir qaawanaan ah ama waxyaabo kale oo qaawanaan ah
- Ilmaha oo loo sheego ama lagu hago in qaab galmood ah uu ku sameeyo kaamerada horteeda
- Ilmaha oo loo soo jeediyo ama lagu qanciyo in lagula kulmo internetka ama meel ka basxan internetka

MAXAAN SAMEEYAA, HADDII ILMAHAYGU UU LA KULMAY XOOGMUQUUNIN GALMO?

Xaqiiqda ah in ilmuhu uu la kulmay xoogmuquunin dhanka jinsiga ama galmada ah waa wax laga naxo, waxayna keeni kartaa dhibaato weyn oo qoyska dhexdiisa ah. Marka hore, waxaa dhici karta in ay kugu adkaato in aad rumayso ama aad fahamto waxa dhab ahaan dhacay. Xogtu inta badan waxay xambaarsan tahay naxdin aad u weyn, maxaa yeelay xaaladaha intooda badan ma lahan astaamo cad oo ku siin kari lahaa diginiinaha ku saabsan waxa dhacay.

Waaladiin/mas'uuliyiin badan ayaa sheegay in ay la kulmeen shucuur aad u ballaaran markii ugu horraysay ee ay ogaadeen arrinka. Waa arrin dabiici ah, in aad ka waalid ahaan wareerto oo aad la kulanto dareenno kala duwan, tusaale ahaan rumayn la'aanta waxa dhacay, murugo, xanaaq iyo cabsi, taasoo ay tahay in adiga, carruurtaada iyo qoyksa oo dhan ay falanqeeyaan oo ka hadlaan waxa dhacay. Ilmahaaga ayaa sidoo kale u dhaqmi kara qaab ismaandhaaf leh ama waxaa la soo gudboonaan kara dareenno la yaab leh, tusaale ahaan in uu marka hore xanaaqo, dabadeedna uu dibugurto oo dadka ka dhex baxo, oo uu noqdo mid welwelsan. Arrinkaan ayaa ah mid kordhin kara dareenka ammaan la'aanta iyo caawimaad la'aanta ee haysata waalidka.

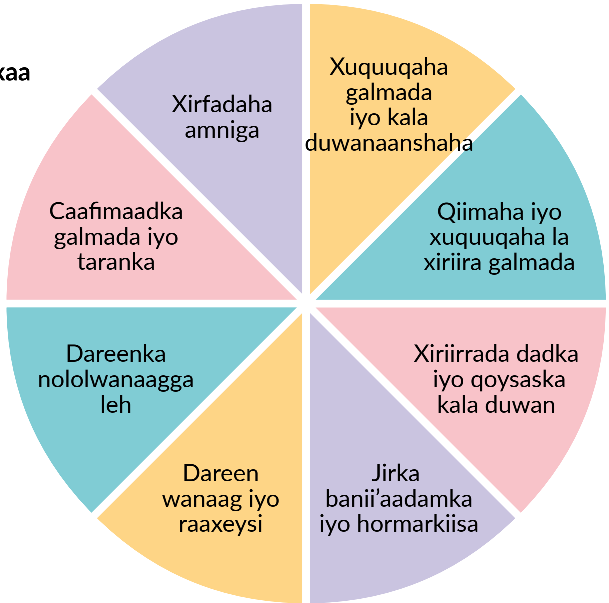
Ka waalid ahaan waxaad ku leedahay door aad muhiim u ah, arrinka ku saabsan hababka soo kabashada ilmahaaga iyo xoojinta la qabsigiisa xaaladdaan iyo siduu u heli lahaa awood uu kaga gudbo arrinka la soo gudboonaaday. Mid ka mid ah arrimaha ugu waxtarka badan ee aad samayn kartid, waa inaad ilmaha siiso xasillooni jir ahaaneed iyo mid nafsi ahaaneed, islamarkaana aad qalbiga u qaboojiso ilmaha. Waxaa arrimahaas oo dhan ka muhiimsan, in aad adigu is dejiso, oo aad ku kalsoonaato ilmahaaga, islamarkaana aad la joogto oo dareensiiso inuu ammaan yahay. Inta aad ku guda jirtid caawimaadda ilmahaaga, waxaa sidoo kale muhiim ah in aad naftaada daryeesho, si aad u awooddid in aad ilmahaaga siiso jawi leh degganaan, taageero iyo amni.

KALA SHEEKEYSO ILMAHAAGA ARRINKA KU SAABSAN GALAMADA AMA JINSIGA

Galmada waa qayb dabiici ah oo ka mid ah horumarka dadka. Laga soo bilaabo da'da yaraanta ama dhallinyarannimada, waxaa dhici karta in ilmuhu ay su'aalo ka qabaan arrimaha ku saabsan jinsiga, jirkooda, wax ka helitaanka iyo sidoo kale galmada. Carruurta yaryar waxaa ay jecel yihiin in ay wixii cusub ka wardoonaan, waana arrin dhif ama naadir ah in arrimaha la xiriira galmada ay fekerka carruurta ku yihiin wax ceeb ah ama adag. Ujeeddada barbaarinta galmada waa in ilmaha la siiyo macluumaad, lana horumariyo nololwanaagga iyo horumarka arrimihiisa galmada ee dhanka wanaagsan. Barbaarinta galmada waxay sidoo kale xoojin kartaa aqoonsiga ilmaha ee naftiisa iyo isku kalsoonaantiisa.

In ilmaha la siiyo barbaarinta ku saabsan jinsiga ama galmada, waa mas'uuliyad saaran waalidka /ma'suulka. Inta badan waa arrin sahlan in ilmaha lagala hadlo arrimaha galmada, haddii ka hadalka arrinkaas la bilaabo xilli hore, laguna soo celceliyo. Waxaa habboon in ay noqoto qayb ka mid ah hawlaha nololmaalmeedka ee caadiga ah, ee ma ahan in ay noqoto dhacdo ka baxsan hawlaha nololmaalmeedka ee caadiga ah. Noqo qof daacad ah, oo sii macluumaad aad u badan, adigoo tixgelinta siinaaya in ay noqdaan kuwo ku haboon da'da iyo heerka korriin ee ilmaha.

Barbaarinta galmada waxaa ka mid ah mowduucyada soo socda:



Dhammaan mowduucyadaas oo dhan waad kala hadli kartaa ilmahaaga

Waa arrin wanaagsan in la ogaado!

- Way adkaan kartaa in laga hadlo galmada, haddii uu arrinku u muuqdo ama loo dareemo inuu yahay wax aan fiicnayn. Ka fogaanshaha ka sheekeysiga arrinkaan ku saabsan kama joojineyso Ilmaha in ay helaan macluumaad ku saabsan galmada ama in ay ka dhigto kuwo ammaan ku jira.
- Hore u sii tababbaro: Maxaad doonaysaa in uu ilmahaagu ogaado iyo sidii aad arrinkaas ereyo uga dhigi lahayd.
- Waxaa dhici karta in ilmahaagu uu ku weydiiyo wax ku dhibaaya oo aad dareento inuu yahay wax aan wanaagsanayn, ama aadan hubin sidii aad uga jawaabi lahayd. Xaaladdaan oo kale u sheeg ilmaha in aadan garaneyn sida looga jawaabo, laakiin markaad hesho jawaabta aad dib uga sheegi doonto.
- Haddii ilmuhu uu u muuqdo mid aan gabihaaanba arrinkaan xiisaynayn, ama uu la yaabay, isku day inaad wadahadalka sii waddo wakhti kale. Waxaad tijaabisaa in aad arrinka kala sheekeysato, idinkoo lugaynaaya. Waxaad caawimaad ahaan u isticmaashaa qayb ka mid ah filim aad wada daawnaysaan, ereyo heeseed ama sheeko aad buug uga akhriso. U sheeg ilmaha, xittaa haddii uusan rabin in hadda lagala hadlo arrinkaas, in aad had iyo goor garab taagan tahay, islamarkaana aad arrinka ka wadahadli kartaan marka uu isagu diyaar yahay.

Maaddaama ay dhici karto in mowduucu noqdo mid ay adag tahay in laga hadlo, waxaa muhiim ah in aad ka waalid/mas'uul ahaan marka hore ka fekerto aragtiyadaada ama fikradahaaga la xiriira galmada. Arrinkaan wuxuu kuu fududayn karaa bilaabista wadahadal aad la yeelato ilmahaaga. Ka jawaabista su'aalaha hoos ku qoran, ayaad ku bilaabi kartaa falanqaynta fikradahaaga kuu gaarka ah ee la xiriira mowduuca galmada ama jinsiga:

- Maxaa loola jeedaa arrinka galmada marka loo eego adiga iyo noloshaada?
- Ma jiraan mowduucyada qaar ay kugu adag tahay in aad ka hadasho? Waxaad raadsataa macluumaadka dheeraadka ah ee ku saabsan arrimahaas. Waa maxay waxyaabaha ay ka kooban tahay nolosha jinsiga ee ilmaha?
- Barbaarin jinisiyeed noocee ah ayaad jeclaan lahayd in ilmahaagu uu helo ama la siiyo?

SIDEE AYAAD KA WAALID/MAS'UUL AHAAN UGA ILAALIN KARTAA ILMAHAAGA XOOGMUQUUNINTA JINSIGA AMA GALAMADA?

Carruurta waxaa ay xoogmuquuninta galmada kala kulmi karaan internetka ama meel ka baxsan. Marka laga hadlaayo internetka waxaa loola jeedaa tusaale ahaan, in qof weyn uu ilmaha u soo diro farriimo xambaarsan arrimaha galmada ama jinsiga, ama uu ilmaha ka codsado inuu u soo diro sawir uu qaawan yahay. Ka waalid / mas'uul ahaan waxaa kula gudboon in aad arrinkaas ogaatid, si aad u awooddo taageerada korriin ammaan leh iyo horumarka ilmahaaga. Waa muhiim in aad ilmahaaga siiso macluumaad oo aad taageerto, haddii uu la kulmo xoogmuquunin noocaas oo kale ah.

In ilmuhu la kulmo xoogmuquunin dhanka jinsiga ah ama uu noqdo mid la kulmay u qurxinta iyo ku soo jiidashada arrinkaas galmada ah, waxaa ay ilmaha saamayn ugu yeelan kartaa siyaabo kala duwan. Carruurtu ma fahmi karaan tusaale ahaan, in helitaanka sawirrada qaawan ama waxyaabaha kicinaaya dareenka jinsiga ee uu qofka weyn u soo diray, uu yahay arrin ah xoogmuquunin jinsiyeed ama galmo. Dhacdooyinka noocaas oo kale ah ayaa noqon kara kuwo ilmaha agtooda "caadi" ka noqda, soo noqnoqoshadooda awgood, waayo waxaa laga yaabaa in ay si joogto ah ugu dhaceen ilmaha laftigiisa ama saaxibbadiis. Xaaladaha qaarkood, ilmuhu waxaa ay u malayn karaan in dhacdadu aanay wax saamayn gaar ah ku lahayn. Si kastaba ilmaha qaar ayaa dareemi kara welwel, niyad-jab, yaxyax ama ceeb, amaba waxaa dhici karta in cabsi ama baqidini hayso, ama ay naftooda ku eedeeyaan wixii dhacay. Carruurta qaarkood waxaa dhici karta in ay dareemaan astaamo jir ahaaneed, sida madax-xanuun, calool-xanuun ama hurdo xumo.

Intooda badan carruurtu waxaa ay dhacdada u sheegaan saaxiibbadood oo keliya, umana sheegaan waalidkood.

Sababtaan awgeed waxaa aad muhiim u ah, in aad ka warqabto isbeddelka ku yimid habdhaqanka ilmahaaga, islamarkaana aad diyaar u tahay in aad taageerto ilmahaaga caawimaadda u baahan. Dhammaan dareennada ilmahaaga waa muhiim. Waa muhiim in aad ilmaha xusuusiso arrinka ah, noqoshada uu noqday dhibbane ay la soo gudboonaatay xoogmuquuninta galmada, in aysan marnaba ahayn mid uu ilmuhu eeddeeda isaga iska leeyahay (xittaa xaaladaha uu ilmuhu si firfircoon uga qaybqaatay). Mas'uuliyaddu waxaa ay marwalba saaran tahay qofka weyn ee ilmaha ku samaynaaya xoogmuquuninta jinsiga ama galmada.

Waa arrin wanaagsan in la ogaado!

Waa suurtaggal in laga hortago xoogmuquuninta jinsiyeed ee lagula kaco ilmaha. Ilmaha la joog, waxaadna siisaa degaan korriimeed ammaan leh, sidoo kale sii ilmaha dhammaan taageerada uu u baahan yahay. Waxaa wanaagsan in aad ku dadaasho sidii aad ilmahaaga ula yeelan lahayd xiriir furan, si uu ilmahaagu ugu dhiirrado inuu kuu sheego wax walba oo culays ku haya maskaxdiisa. Dareenka wanaagsan ee ilmuhu uu ka leeyahay qiimihiisa u gaarka ah, ayaa ka caawinaya in uu samaysto xadihiisa u gaarka ah, uuna ka hortago in dadka kale ay xadkaas ka soo gudbaan. Kala sheekeysiga iyo ka hagista khatarta iyo halisaha suurtaggalka ah in ay dhacaan, ayaa ka caawin karta carruurta in ay fahmaan astaamaha wadasheekeysiga halista leh ama xaaladaha ka dhacaya agagaarka internetka.

Marka aad ilmaha kala hadleysid xoogmuquuninta jinsiga ama galmada, waa muhiim in aad daacad noqoto, oo aad ilmaha ula hadasho qaab uu fahmaayo. Waxaad bilaabi kartaa wadahadalka adigoo isticmaalaaya mid ka mid ah hadallada lagu bilaabi karo wadahadalka ee hoos ku qoran:

- Ma ogtahay arrinka ah, in qofna aan loo oggoleyn inuu taabto jirkaaga, oggolaansho la’aan?
- Mar walba wixii aadan doonayn waxaad oran kartaa “maya”- adiga ayaa jirkaaga ka mas’uul ah.
- Haddii ay kugu dhacaan wax aad dareemeyso in uusan wanaagsanayn ama aadan fahmin, mar walba aniga ii sheeg arrinkaas, ama waxaad u sheegtaa qof kale oo weyn oo aad ku kalsoon tahay.

HORUMARKA JINSI AMA GALMO EE ILMAHA

Horumarka galmada ee ilmaha waxaa uu u dhacaa si qayb-qayb ah, waana qayb dabiici ah oo ka mid ah korriinkiisa iyo horumarkiisa guud. Waxaa suurtaggal ah in ka waalid /mas'uul ahaan ay wax ka mid ah habdhaqanka ilmahaaga kaa yaabiyaan, welwel kugu dhaliyaan ama aad ka naxdo. Sidaas awgeed waxaa wanaagsan in aad la socoto horumarka jinsi ee ilmahaaga, iyo arrinka ah sida ay uga muuqan karto handhaqanka ilmaha.

Sawirka hoos ku qoran waxaa uu sharraxayaa hormarka jinsi ee ilmaha iyo sida arrinka jinsiga ama galmadu uu uga muuqan karo habdhaqanka ilmaha. Waxyaabaha lagu soo bandhigay sawirka waxaa ay si guud sharraxaad uga bixinayaan horumarka jinsi ee ilmaha. Si kastaba, waa muhiim in aad xusuusnaato, in ilmo walbaa uu u koraayo ama uu u horumaraayo si isaga qaabkiisa ku habboon.

Marxaladaha uu maro horumarka jinsiiga ee carruurta iyo habdhaqankooda:

0–3-sano jir:

Carruurta waxaa ay xiiseeyaan jirkooda, oo waxaa ay samaystaan faham aasaasi ah oo arrinkaas ku saabsan marka la taataabanaayo.

Carruurta waxaa ay u baarayaan xubinkooda taranka isla si la mid ah sida ay u baarayaan qaybaha kale ee jirka, waxaana arrinkaas uu ula muuqan karaa mid wanaagsan. Carruurta waxay jirkooda kala kulmaan dareenno kala duwan oo isugu jira kuwo fiican iyo kuwo aan fiicnayn. Carruurtu uma muujiyaan habdhaqankooda jinsiga si la mid ah sida dadka waawayn oo kale.

4–7 sano jir:

Carruurta waxaa ay bilaabaan in ay yeeshaan horumarka dareenka ku saabsan aqoonsiga xubinkiisa taranka, si wanaagsan ayayna u ogyihiin kala duwanaanshaha jir ahaaneed u dhexeeya labada jinsi. Waxaana kordhaysa baahidooda ah in ay yeeshaan baraayfad ama wax iyaga u gaar ah.

Inta badan waa arrin iska dabiici ah in carruurtu ay guriga joogaan iyagoo qaawan. Baaritaanka ama taatabashada xubinkiisa taranka ayaa noqon karta mid wanagaasn oo uu xiisaynaayo. Xiisaha uu ilmuhu u qabo qaybaha jirka iyo shaqada ay qabtaan ayaa horumaraaya, waxaana dhici karta in uu doonaayo inuu taabto xubnaha taranka ee ilmaha ay is yaqaannaan, tusaale ahaan marka la ciyaaraayo ama la qubaysanaayo. Sidoo kale waxaa dhici kara arrinka ah fiirinta ama taabashada jirka dadka waawayn ee ay is yaqaannaan.

XUQUUQDA CAAFIMAADKA WANAAGSAN

Waa arrin wanaagsan in la ogaado!

Waa arrin wanaagsan in carruuurta loo sameeyo bay'ad furan oo aan lahayn wax xukmid ama cambaarayn ah, si ay u awoodaan in ay bartaan arrimaha jinsigooda ee u gaarka ah. Galmada ama jinsigu waa qeyb ka mid ah korriinka ilmaha oo aan marnaba ka go'aynin, waxaana adiga ka waalid/masuul ahaan, aad ku caawin kartaa ilmahaaga inuu u aqbalo jirkiisa iyo arrimahiisa jinsiga ama galmada qaab shaqaynaaya oo caafimaad leh. La soco horumarka jinsi ee ilmahaaga, ku dhiirriggeli inuu muujiyo ilmahaagu baahiyihiisa, iyo in uu qanciyo rabitaankiisa wax ogaanshaha, oo waxaad noqotaa qof ilmaha siinaaya macluumaad dhab ah oo ku habboon da'diisa.

Xusuusnoow arrimahaan soo socda:

- Samee bay'ad uu ilmuhu ku dareemaayo ammaan iyo raaxo ku wajahan noloshiisa jinsiga.
- Taageer oo samee bay'ad uu ilmuhu ku muujin karo jinsigiisa, iyadoo aan isaga la xukumayn, la ciqaabayn ama lagu jeesjeeseynin.
- Si furan iyo qaab ay fahmi karaan ugala hadal ilmaha, waxa ku saabsan dhammaan mowduucyda hoos yimaada arrimaha jinsiga ama galmada.
- Diyaar u noqo inaad ka jawaabto su'aalaha ilmaha, islamarkaana aad siiso macluumaad.
- Ixtiraam waxyaabaha baraayfadka ama gaarka u ah ilmaha, laakiin hubi in ilmuhu garanaayo oo dareensan yahay xadkiisa u gaarka ah, islamarkaana uu yaqaanno waxa uu samaynaayo, si uu naftiisa u ilaaliyo.
- Waxaad abuurtaa kalsooni iyo is ixtiraam labada dhanba ah, sidoo kale waxaad siisaa hagista uu ilmuhu u baahan yahay, adigoo aan ku samaynaynin faraggelin xaddhaaf ah.

8–11 sano jir:

Waxaa dhici karta in xiisaha uu ilmuhu u qabo jirkiisa iyo arrimaha ku wajahan jinsiga ama galmada ay sii kordhaan. Waxaa laga yaabaa in ay ilmuhu bilaabaan su'aalaha la xiriira taranka, xiriirka dadka ka dhexeeya ama in ay ka qaybqaataan ciyaaro khiyaali ama mala'awaal ah oo la xiriira arrimaha jacaylka iyo qoyska.

Waxaa sii kordhaysa baahida ilmuhu uu u qabo in arrimaha ku saabsan jirkiisa ay u ahaadaan kuwo baraayfad ama gaar ah. Waxaa laga yaabaa in ilmuhu uu bilaabo inuu si ulajeeddo leh u taataabto xubinkiisa taranka, waayo waxaa uu u arki karaa wax wanaagsan. Waxaa laga yaabaa in carruurtu ay ereyo aflagaaddo ama cay ah u adeegsadaan xubnhooda taranka ama xubnaha taranka ee dadka kale.

12–14 sano jir:

Da'da baaluqidda ama qaangaarnimada waa marxalad muhiim u ah horumarka jinsiyeed. Isbeddellada hormoonnnada ayaa waxay horseedayaan isbeddel jir ahaaneed oo ka dhaca jirka gudihiisa, sida korriinka naasaha iyo xiniinyaha. Xilliga uu ku jiro da'da qaangaarnimada, waxaa laga yaabaa in ilmuhu uu la kulmo dareen dhanka jinsiga ama galmada ah, sida kacsiga, raaxo, jamasho ama soo jiidasho dadka kale dhankooda ah, iyo sidoo kale arrinka ku saabsan kororka xiisaha uu u qabo galmada iyo xiriirka dadka.

Inta badan carruurtu uma arkaan in ay tahay arrin wanaagsan, in uu dadka kale la joogo isagoo qaawan. Ilmuhu wuu siigaysan karaa marka uu keligiis yahay. Waxaa laga yaabaa in ilmuhu ay xiiseeyaan xiriirka roomaantiga ama jacaylka ku dhisan, waxaana dhici karta in ay yeeshaan xiriirkii haasaawe ama shukaansi ee ugu horreeyay. Waxaa laga yabaa in ilmuhu uu sidii hore si ka firfircoon ama ka badan u isticmaalo internetka iyo baraha bulshada, sidoo kale waxaa laga yaabaa in ilmuhu ay iyagoo oggol ama ka raalli ah ay carruurta ay isku da'da yihiin is weydaarsadaan oo isu diraan sawiro xambaarsan arrimaha jinsiga ama galmada. Waxaa dhici karta in arrinkaa uu yahay qayb ka mid ah wax isweydaarsiga saaxiibbada dhexdooda ah.

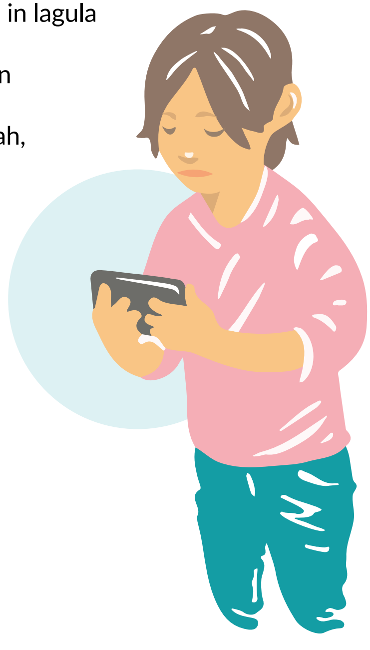
KA CAAWI ILMAHAAGA IN UU SI AMMAAN LEH U ISTICMAALO INTERNETKA

Marka si guud looga hadlo, waxaa wanaagsan in internetka iyo baraha bulshada laga soo qaado in ay yihiin meelo wanaagsan oo ammaan u ah carruurta. Carruurtu waxaa ay internetka u adeegsadaan arrimo ay ka mid yihiin laylida ama shaqada iskuulka looga soo diro, hiwaayadaha, ciyaarta iyo la xiriirista saaxiibbada. Bay'adda dhijitaalku waxaa ay si fiican u taageertaa koritaanka ilmaha, waxaana ay kordhisaa aqoontooda, xirfaddooda iyo nololwanaaggooda. Si kastaba waxaa muhiim ah in la ogaado khataraha la xiriira isticmaalka internetka. Dhammaan macluumaadka ku dhex jira internetka ma ahan kuwo loogu talaggalay carruurta, waxaana ay internetka kala kulmi karaan tusaale ahaan, qashqashaad, hadal colaadeed, iyo waxyaabo ay ku jiraan arrimo la xiriira xoogmuquunin jinsi ama galmo.

Qof weyn oo ilmaha ka codsanaaya in uu u soo diro sawirro qaawanaan ah

Waa qeyb ka mid ah nololmaalmeedka carruurta in ay iska qaadaan sawirro iyo muuqaallo fiidiyow oo nafsaddooda ku saaban, islamarkaana ay u diraan saaxiibbadood, amaba si yar oo fudud ay ugu baahiyaan sawirradaas akoonnada baraha bulshada. Arrinkaan waxaa sidoo kale sameeya xittaa ilmaha yaryar. Qaybinta sawirrada ama la wadaagistooda dadka kale, waa qaab wax isweydaarsi oo ah wax wanaagsan oo wakhtiga lagu qaato, waana qaab fudud oo ilmuhu uu kula xiriiri karo saxiibbada la da'da ah. Waa arrin suurtaggal ah, in ilmo ay isku da' yihiin, qof weyn oo uu ilmuhu yaqaanno ama qof uusan ilmuhu hore u aqoon, uu ka codsado ilmaha inuu iska soo qaado sawirro iyo muqaalo fiidiyow oo isaga oo qaawan ah, kaddibna uu u soo diro. Marnaba wax wanaagsan ma ahan in ilmaha yar uu sawirrada uu qaawan yahay la wadaago qofna. Haddii qofka weyn uu ilmaha ka codsado inuu u soo diro sawirro uu qaawan yahay oo nafsaddiisa ku saabsan, arrinkaan waa dambi. Hawshaasi waxaa mas'uuliyaddeeda iska leh qofka weyn- ilmuhu marnaba mas'uul kama ahan arrinkaas.

Waa qayb dabiici ah oo ka mid ah korriinka jinsiyeed ee ilmaha, in uu xiiseeyo jirkiisa iyo kan dadka kale iyo sidoo kale qaawanaanta. Waxaa laga yaabaa in ilmuhu uu ku fekero, in ay caadi tahay inuu u diro sawirro isagoo qaawan ah, haddii uu qof ka soo codsado – waxaa dhici karta in ay tahay arrin leh xiiso, walaac, laakiin haddana cabsi leh. Waxaa dhici karta in ilmaha yar weli uusan lahayn fahamkii, aqoontii iyo xirfaddii ama awooddii uu ku qiimayn lahaa codsiyada noocaas oo kale ah. Ilmaha yar waa in lagula taliyo in uusan weligiis wax sawirro qaawanaan ah uusan u dirin saaxiibbadiisa la da'da ah, dadka uu yaqaanno iyo dadka uusan aqoonba. Marka sawirka la diro ama lagu baahiyo internetka, waxaa uu u faafi karaa si aan la xakamaym karin.



Waa arrin wanaagsan in la ogaado!

Carruurta waxay u baahan yihiin macluumaad, taageero, ilaalin, laakiin sidoo kale waxay u baahan yihiin xuduuddo ammaan oo dhanka internetka ah. Macluumaadku waxaa ay ilmaha ka ilaalinayaan khataraha la soo gudboonaan kara. Shaqada waalidka /mas'uulka u taalla waa in ay ilmaha siiyaan hagista ku saabsan sidii uu qaab ammaan leh ugu isticmaali lahaa internetka. Haddii ilmahaagu uu dareemaayo in uu ammaan ku jiro, islamarkaana uu xiriir kalsooni ku dheehan tahay adiga kula leeyahay, waxaa xaqiiq ah in uu kuu sheegaayo waaya-aragnimada ama waxyaabaha uu la kumay ee isaga ku haya welwelka, islamrkaana waxyeellada u gaysanaaya amaba uu ka cabsanaayo. Xusuusnoow mar walba inaad la socoto xaaladda ilmahaaga, oo aad agtiisa joogto.

Sidee ayaad waalid/masuul ahaan u ilaalin kartaa ammaanka ilmahaaga ee internetka?

- La fariiso oo tus inaad xiiseyneyso isticmaalka uu ilmahaagu isticmaalaayo internetka. Waxaad samaysaa bay'ad korriimeed furan oo ammaan ah, taasoo suurtaggalinaysa in ilmahaagu uu kuu sheegoo wararka iyo waxa ka dhex socda internetka. Ku dhiirggeli inuu kula wadaago dhammaan arrimaha isaga ula muuqda in ay yihiin kuwo aan wanaagsanayn ama khatar ah.
- Sida ugu dhakhsaha badan u billoow wadahadalka ku saabsan ammaanka internetka iyo dirista sawirrada iyo fiidiyoowyada, islamarka uu ilmahaagu bilaabo isticmaalka dhijitaalka.
- Si furan oo isaga ku habboon ilmaha ugala hadal khataraha ka imaan kara internetka. U sheeg ilmaha in uusan marnaba sawirro qaawanaan ah ku qaybin internetka iyo baraha bulshada.
- Xad u samee. Waxaa kaloo aad u samaysaa hagis ama tilmaanbixin cad oo ku saabsan wakhtiga isticmaalka dhijitaalka iyo waxyaabaha isaga ku habboon ee uu ka isticmaali karo. Waxaad ku dhiirriggelisaa isu dheellitirka caafimaad ee u dhexeeya isticmaalka dhijitaalka iyo waxyaabaha kale ee firfircoonida laga helo.

ILAALINTA BARAAYFADKA AMA WAXYAABAHA U GAARKA AH ILMAHAAGA, MARKA UU INTERNETKA KU JIRO

Carruurta maanta waxay dhasheen xilli lagu tilmaami karo wakhtigii dhijitaalka, waxaana iyaga loogu yeeraa “dhashii dhijitaalka”. Sidee ayuu haddaba arrinkaan saamayn ugu yeelanayaa korriinka iyo baraayfadka ilmaha?

Baraayfadku wuxuu muhiim u yahay horumarka caafimaad ee dheellitiran ee ilmaha. Baraayfadka internetka gudihiisa waa arrin ay adag tahay xittaa in uu fahmo qofka weyn. Carruurtu waxaa ay si gaar ah ugu nugul yihiin hanjabaadaha ama halista ku wajahan baraayfadka qofka ee internetka gudihiisa, waayo inta badan carruurta waxaa haysata xirfad yaraan dhanka isticmaalka dhijitaalka ah, mana yaqaanno khataraha ilaalinta macmuulaamdka. Khataraha, sida xoogmuquuninta dhanka galmada ee ka dhaca internetka gudihiisa, waxaa ay si weyn saamayn ugu yeelan karaan caafimaadka iyo korriinka ilmaha, waxaa sidoo kale arrimahaasi ay ku yeelan karaan saamayn fog oo la socota xittaa marka uu qaangaaro ama uu qof weyn noqdo. Waa muhiim in la aqoonsado lana ixtiraamo, xuquuqda uu ilmuhu u leeyahay inuu si firfircoon u isticmaalo internetka, laakiin islamarkaana waa in la ilaaliyaa baraayfadka ilmaha.

U noqo tusaale wanaagsan. Ka fiirso, waxyaabaha ku saaban ilmahaaga ee aad ku baahinayso internetka.

Ka waalid/mas’uul ahaan, waa inaad ka fekertaa habdhaqankaaga dhanka internetka, gaar ahaan marka uu yahay mid saamayn ku yeelanaaya ilmahaaga. Waa inaad ka fekertaa tusaale ahaan ifafaalaha haatan loo yaqaan ”sharenting” oo ah in internetka wax la iskula wadaago, taasoo loola jeedo arrinka ah, marka qof weyn oo ilmaha ehelkiisa ah uu internetka ku qaybinaayo waxyaabo ku saabsan baraayfadka ilmaha (sawirro, fiidiyoowyo iyo macluumaad). Bay’adda internetka oo uu qofku ku dhex jiro laga soo bilaabo da’da yaraanta ah, waxaa dhici karta in ay kordhiso arrinka ku saabsan culayska ama cadaadiska dhanka waxqabashada, islamarkaana ay saamayn ku yeelanayso isku kalsoonaanta ilmaha ee marxaladaha dambe ee noloshiisa. Waalidka / mas’uulka waxaa waajib ku ah in ay ka fekeraan sababaha ah, maxay sawirrada iyo macluumaadka ilmaha u dhigayaan intertnetka. Waa in mar walba la tixgeliyaa baraayfadka iyo nololwanaagga ilmaha. Waa arrin aan wanaagsanayn in macluumaadka iyo sawirrada ilmahaaga aad dhigto internetka-gaar ahaan oggolaansho la’aan.

Waa arrin wanaagsan in la ogaado!

- **Bar ilmahaaga arrinka ku saabsan isticmaalka internetka iyo baraayfadky**

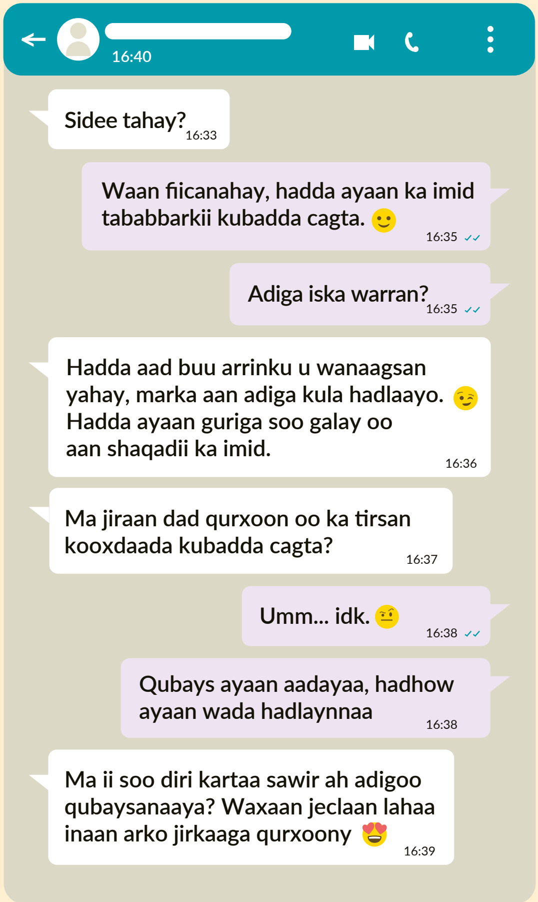
  Ilmuhu waa inuu ogaadaa arrinka ah, in waxyaabaha uu ka samaynaayo internetka ay saamayn ku yeelan karaan isaga iyo dadka kaleba. Waxaa laga yabaa in ilmaha ay ku adkaato inuu fahmo bay'adda ballaaran ee internetka, iyo khataraha kala duwan ee uga imaan kara. Sababtaas awgeed ayay aad muhiim ugu tahay inaad u sheegto ilmahaaga arrimahaan soo socda:

  - Marka uu ilmuhu wax ku baahinaayo internetka, mar dambe ma awoodi doono xakamaynta arrinkaas. Wixii aad baahisay waa la sii gudbin karaa, waa la kaydsan karaa ama waa la soo daabacan karaa. Intaas waxaa dheer marka sawirka ama fiidiyoowga laga saaro internetka, macnaheedu ma ahan in gabi ahaanba laga saaray, waxaaba dhici karta in islamarkii la geliyay uu qof kale hore ka kaydsaday ama soo daabacday. Sidaas awgeed waxaa ilmaha ku waajib ah inuu si taxaddar leh uga fiirsado, ka hor inta aanu wax ku baahin internetka. Sidoo kale waa in ilmaha la xusuusiyaa, in mar walba uu oggolaansho weydiisto, ka hor inta uusan baahin sawirrada iyo macluumaadka dadka kale.
  - Ilmuhu waa in ay ilaashadaan waxyaabaha baraayfadka u ah ee ku saabsan macluumaadkiisa shakhsi ahaaneed (sida telefoon lambarka, cinwaanka guriga iyo kan iskuulka iyo goobaha kale ee uu joogo), mana ahan in uu arrimahaas la wadaago oo siiyo cid uusan garanayn. U sheeg ilmaha in ay dhici karto in dadka qaarkood ay nternetka ku soo galaan magac iyo sawir been ah.
  - Ilmuhu waa in uu akoon kasta oo uu leeyahay u isticmaalaa erey-sireed (salasana) aad u adag. mana ahan inuu la wadaago ama siiyo erey-sireedyadaas dadka kale.
  - Qaar ka mid ah waxyaabaha laga helo internetka dhexdiisa waa kuwo aan ku habboonayn ilmaha ama khalad ah. Ku dhiirriggeli ilmuhu inuu aad uga fiirsado waxyaabaha uu internetka ku arko, ee uusan waxba iska qaadan ama iska aqbalin.

- **Xakamee oo maamul waxyaabaha internetka ku jira ee ilmahaagu uu isticmaalaayo, oo si furan farriimaha ula wadaagn**

  Waxaa jira qalabyo farsamo oo faa'iido badan leh oo loo isticmaalo internetka si ay u yareeyaan khataraha kala duwan ee halkaas ka jira. Waxaa ka mid ah qalabkaas farsamada ee uu waalidku isticmaali karo waxa loo layaaqan "Carruur xannibe" (lapsilukko) iyo ablikeeshinno nidaamiya ilaalinta macluumaadka. Si kastaba waa inaad xusuusnaataa in kuwaasi ay yihiin kuwo ka mid ah qaybaha ammaanka ee intertnetka. Waxaad xaqiijisaa in aad mar walba ilmahaaga kala sheekeysato waaya-aragnimadiisa dhanka internetka, waxaadna ku dhiirriggelisaa inuu kula wadaago adiga, dhammaan waxyaabaha internetka ku jira ee uu u arko in ay yihiin kuwo ku cusb ama yaab leh, aan wanaagsanayn ama aan ammaan ahayn. Sidoo kale xusuusnoow, in aadan adigu xaq u lahayn in sabab la'aan aad aragto dhammaan waxyaabaha ilmuhu uu ka samaynaayo internetka gudihiisa ama halka uu joogo, waayo arrinkaan laftigiisa waa qayb ka mid ah xuquuqaha gaarka ah ee ilmaha.

QOF WEYN OO AAN LA GARANEYN AYAA ILMAHA KA CODSANAAYA SAWIR QAAWANAAN AH



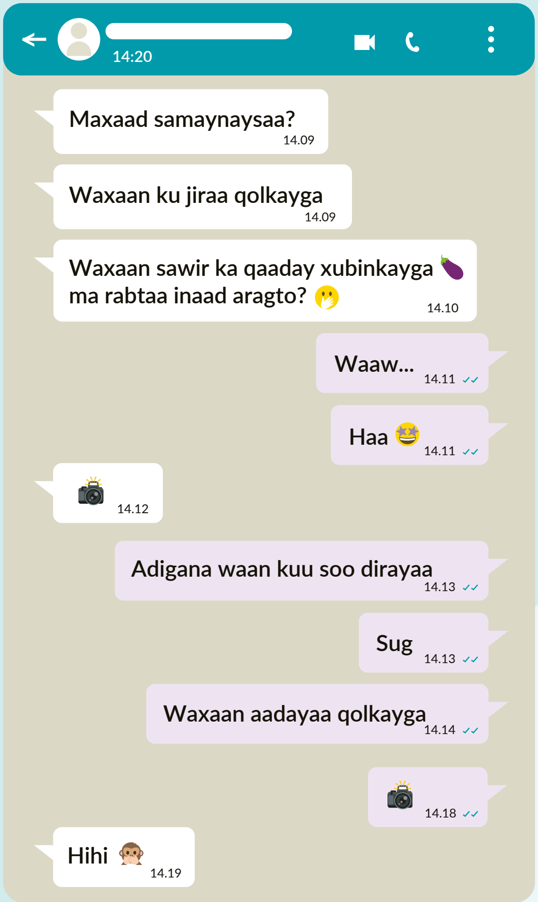
Waa arrin aad u wanaagsan in aad taxaddarto marka aad internetka kula sheekeysanayso qof aadan hore u aqoon. Bar ilmahaaga inuu aqoonsado calaamadaha digniinta leh marka la wadahadlaayo ee hoos ku qoran:

- Haddii qof uu kaa codsado in wadahadalka sir laga dhigo, islamarkaana uu si joogto ah farriimo kuugu soo diraayo
- Haddii qof uu kaa codsado macluumaadka shakhsi ahaaneed
- Haddii qof uu kaa codsado in aad u soo dirto sawirro qaawanaan ah ama
- Haddii qof uu kuu soo diro farriimo soo jiidasho galmo leh ama
- Uu wax kaa waydiiyo arrinka ku saabsan waaya-aragnimadii hore ee dhanka galmada.

Xaaladahaan oo kale, waxaa muhiim ah in ilmuhu uu joojiyo farriin u qorista qofka, uuna xannibaad ka saaro dhammaanba meelaha uu kala soo xiriiri karo, islamarkaana uu arrinka u sheego qof weyn oo uu ku kalsoon yahay. Waa in uu sawir ka reebis (kuvakaappaus) ku sameeyo wadahadalka, waayo waxaa sawirradaas loo isticmaali karaa xog macluumaad ahaan ah. Waana in xaaladdaan loo sheegaa booliska ama adeegga loo yaqaan ”Nettivihje” ee loogu talaggalay in loo gudbiyo xaaladaha noocaan oo kale ah.

** Nettivihje.fi adeeg wargelineed oo ay maamulaan ururka Pelastakaa Lapset, kaasoo loo sheegi karo tuhunnada la xiriira xoogmuquuninta galmo ama jinsi ee lagula kaco carruurta.*

LABO CARRUUR AYAA QAADAY SAWIRRO XUBNAHOODA TARANKA AH, KADDIBNA IYAGA AYAA ISU DIRAY



Markii aad ilmahaaga la yeelanayso wadahadalka ku saabsan waxa dhacay, waxaad tixgelinta siisaa arrimahan soo socda:

- Wax yar istaag, oo ka feker sidii aad mowduuca ula soo qaadi lahayd ilmahaaga. Noqo qof deggan oo dhexdhexaad ah, hana canaanan ilmaha.
- Waa muhiim inaad fahamto, in ay dhici karto in ilmuhu uu xiisaynaayay jirkiisa, islamarkaana uu doonaayay inuu u diro saaxiibkiis. Tani waa qayb kamid ah horumarka jinsi ee ilmaha
- U sheeg ilmaha, in ay caadi tahay in uu xiiseeyo jirkiisa. Waxaad xusuusisaa ilmaha in sawirrada qaawanaanta ah aan lagu qaybin karin barahha bulshada ama internetka. Waa muhiim in ilmuhu ay fahmaan, in ay adag tahay xakamaynta isticmaalka sawirka: sawirka si fudud ayaa loo sii diri karaa, laakiin way adag tahay sida internetka looga saaro.

WAXAAD OGAATAY IN ILMAHAAGU UU MUUQAAL GALMO AH (PORNO) KA DAAWANAAYO KUMBUYUUTARKIISA MARKAAD U SOO DHAWAATAYNA, WAXAA UU BEDDELAY BOGGII UU DAAWANAAYAY

- Is deji. Marka hore wax xoogaa ka fikir, sidii aad xaaladda ku waajihi lahayd, oo aad arrinka ugala hadli lahayd. Waxaad sugtaa wakhtiga ku habboon ee aad ilmahaaga arrinka kala hadli karto ilmaha u weyddii si dhexdhexaad ah, waxa uu fiirsanaayay. Ha ku xanaaqin, oo ha xukumin.
- U sheeg ilmaha in ay caadi tahay in uu xiiseeyo arrimaha ku saabsan galmada iyo jinsiga. Waa in ilmaha loo sheego in daawashada muuqaalka galmada ah (porno) aysan ku habboonayn ilmaha. Daawashadoodana looma oggola ilmaha da'doodu ka yar tahay 18-ka sano.
- U sheeg ilmaha in muqaallada galmadu ay yihiin wax la jilaayo. Dadka waawayn waa ay qaawanaan karaan, waana isu galmoon karaan. Xaaladda waa mid masrax ahaan loo qaabeeyay, kaddibna la sawiray. Waxyaabaha muqaallada galmada ee porno-da lagu duubo, inta badan lama mid aha xiriirka iyo nolosha dhabta ah ee ka dhexeeya dadka waawayn.
- Waxaa wanaagsan in ilmaha loo sheegaa in daawashada muuqaallada galmada ah ay kicin karaan dareenno kala duwan, tusaale ahaan wareer iyo cabsi. Sidoo kale muuqaallada galmada (porno) waxaa ay mustaqablka saamayn ku yeelan karaan fahamka uu ilmuhu ka haysto galmada, iyagoo ku keenaaya tusaale ahaan cadaadis dhanka gudashada arrinkaas ah iyo waxyaabo uu filaayay oo aan dhab ahayn oo uga soo baxa dhanka galmada.
- Si wadajir ah uga raadiya internetka ama maktabadda macluumaad wanaagsan oo lagu kalsoonaan karo oo ku saabsan jinsiga iyo galmada.

XUSUUSO INAAD LA JOOGTO OO LA FARIISATO ILMAHAAGA

Ujeeddada mashruuca-**CSAPE** waa sidii looga hortagi lahaa xoogmuquuninta galmada ee lagula kaco ilmaha, iyadoo la horumarinaayo barbaarinta galmada ee ilmaha la siinaayo, iyo in taageero loo fidiyo dhallinyarada qaba fikradaha la xiriira galmada ee ilmaha lagula kaco. Ururka Pelastakaa lapset ry ayaa abaabulaya mashruucaan, waddamada kale ee ka qaybta ah mashruucaan waxaa ay kala yihiin: **Aysland (Barnaheill – Save the Children Iceland), Albaaniya (Save the Children Albania), Bosniya iyo Hersegofiina (Save the Children North West Balkans) iyo Giriigga (KMOP, Social Action and Innovation Centre).**

LAYOUT / ILLUSTRATIONS: KAISA ESKOLA 2023

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.

CSAPE
CHILD SEXUAL ABUSE PREVENTION AND EDUCATION