

Record Keeping and Bullying

Kaydinta Qoraalka ku saabsan Handadaada

Billy, waa wiil 12 jir ah oo warwar iyo walaac (anxiety disorder) leh, caruurta kalena ay ku bilaabeen handadaad maalinkii iskuulka ugu horaysayba. Waxa uuna u sheegay waalidkii sida loola dhaqmo.

Billy aabihii waxa uu soo gatay buuk (journal) waxa uuna ku qoraa waxyaabaha ku saabsan handadaada lagu hayo ilmahiisa. Billy aabihii waxa kale uu bilaabay qayb kale oo uu ku qoro wadahadalka dhex mara isaga iyo macalimiinta iyo shaqaalaha kale ee iskuulkaba. Marka ay rabaan waalidku in ay u qoraan waraaq iskuulka, waxa ay si hawl yaraan ah ula kaashaan karaan buuga ay ku qoraan waxyaabaha dhacay.

Marka ilmahaaga la handado, waxa waalidka ku haboon in ay qoraal ku kaydiyaan wixii dhacay iyo sidii ay u dhaceen. Qoraalkaasina waxa uu mihiim u yahay marka lala hadlo macalimiinta, booliiska, amaba qof kale oo raba in uu waalidka ka caawiyo handadaada lagu hayo ilmaha. Waalidku waa in ay la shir tagaan qoraal hufan, xanaaq kalya waxaba ma qaban karo.

Qoraalku waxa uu kaa caawin karaa adiga oo sidii ay wax u dhaceen u sheega. Waxa dhici karta in waalidka qaarkood u qaataan in ay xasuusan karaan sida wax u dhaceen, laakiin waxa aad uga hawl yar adiga oo qoraal ku kaydiya inta aad isku dayi lahayd in aad dib u sawrtid wixii dhacay. Waxa klae oo uu qoraalku kuu hawl yarayn karaa in aad ogaato in ay handadaado sii koradhay iyo in ay yaraatay. Waana in uu qoraalku ahaadaa mid ku lug leh sida ay wax u dhaceen oo aan ahayn fikradaada. Qoraalku waa muhiim. **ogow- hadii aanad qoraal ku muujin waxba kama jiraan (if it is not in writing, it does not exist).**

Qoraalka waa in ay ku jiraan:

- . warbixin qoraal ah oo ku saabsan handadaada
- . maalinka ay arintu dhacday
- . dadka ka qayb qaatay
- . warbixinta ilmaha

Waxa kale oo aad ku dartaa

- . wixii wadahadal ah ee aad la yeelato shaqaalaha iskuulka
- . maalinka aad wada hadasheen
- . waxa aad ka wada hadasheen
- . waxa ay kugu jawaabeen
- . talaabada laga qaaday
- . iskuulku waxa uu riboodhka galiyaya ee sharciga ku xidhan

Habab kale oo wixii dhacay lagu kaydinkaro waxa ka mid ah sawiro laga qaado ilmaha marka la handado ee nabar loo gaysto, cadayn xaga dhakhtarka ah, amaba hadalka oo aad ka doobto ilmaha marka uu ka hadlayo handadaada.