

# Ma is aqoonsan kartaa?

Mararka qaarkood waxaa canug xoog u adeegsan kara waaliddiintiisa, walaalihiisa ama xigtadiisa. Taasi waxay keeni kartaa in uu qofku baqo oo kalsooni darro dareemo.

Xoog adeegsi wuxuu tusaale ahaan noqon karaa in

- qof uu ku dilo ama ku taqaantaqiyo
- qof uu kugu xunyahay ama kugu dhaho waxyaabo xun-xun oo niyadda kaa dilaya
- qof uu jirkaaga qabto in kasta oo aadan dooneyn
- qof uu guriga wax ka jebebiyo.

Sidoo kale waa xoog adeegsi haddii hal waalid uu si xun ula dhaqmo waalidka kale, ama qofka waalidkiisu uu si xun ula dhaqanyo walaalihiisa. Xitaa haddii aysan cidi si toos ah kuugu xumeyn ee ay keliya dhexdooda isaga xunyihiin waxay taasi markaa noqon kartaa wax aad u dhib badan. Waxay keeni kartaa calool xumo ama waxay markaa keeni kartaa in aad kalsooni darro iyo cabsi dareentid.

Dadka waaweyn waxay mararka qaarkood u maleeyaan in carruurta aysan fahmeyn waxa guriga ka dhacaya. Laakiin carruurta badanaa wey dareemaan haddii aysan cidi fiicneyn ama haddii ay cidi tahay qof xun.

## Waxaad xaq u leedahay nolol aan xoog leysu adeegsaneyn

Marka ay qofi xuntahay waxaa fudud in uu qofku ku fikiro in ay khaladkiisa tahay. Laakiin ha illoobin in aysan marnaba khaladkaaga ahayn haddii ay ku disho ama si xun kuula dhaqanto cid qoyskaaga ka mid ah ama xigto ah.

Waxaad xaq u leedahay in aad taageero iyo caawimaad heshid. Waxay noqon kartaa in aad heshid cid aad la warrantid, in aad la kulantid dad kale oo xaaladdaada oo kale ku jira, ama in haddii xaaladdu ay khatar noqoto aad caawimaad heshid.

### Nala soo xiriir:

- **Hawl:** Centrum mot våld i Jämtlands län - för alla som bor i Jämtland
- **Cinwaan E-mail:** centrummotvald@ostersund.se
- **Nambar taleefan:** 0200-120 145
- **Bar intarneed:** www.ostersund.se