

*Valideynlər üçün bələdçi:*

# Uşağımın fiziki toxunulmazlığını və kiber təhlükəsizliyini necə qorumalıyam



Azərbaycan  
Saparı

*Bu bələdçi, 2016 -cı ildə "Sapari" tərəfindən, H. Martinin "Uşaqların Müdafiəsi üçün Valideynlərin bələdçisi, Uşaqlara Fiziki Təhlükəsizlik və Zorakılığın Qarşısının Alınması Necə Öyrədilir" adlı bələdçisinə əsasən hazırlanmışdır.*

*Valideynlər üçün bələdçi:*

**Uşağımın fiziki toxunulma-  
zlığını və kiber təhlükəsizliyini  
necə qorumalıyam**



Laqahın  
Saparı



# Məzmun

<i>Giriş</i>	5
<i>Təhlükəsizlik nədir?</i>	7
<i>Duyğuların müəyyən edilməsi</i>	9
<i>Erkək xəbərdarlıq əlamətləri</i>	11
<i>Təhlükəsizlik Zənciri</i>	13
<i>Üç təhlükəsizlik sualı</i>	17
<i>Şəxsi və ictimai</i>	18
<i>„Xeyr“ demək və təkid etmək</i>	21
<i>Kiber Təhlükəsizlik</i>	23
<i>Kiber Razılaşma</i>	25
<i>SAFE YOU – təhlükəsizlik üçün mobil tətbiqetmə</i>	27



# Giriş

*Hər bir valideyn övladının təhlükələrdən qorunmasını istəyir, lakin çox vaxt təhlükənin erkən əlamətlərini tanımağı belə bilmir və uşağa bunu öyrədə bilmir, çünki Gürcüstanda bu cür sistemli təhsil yoxdur. Bu bələdçi valideynlər üçün nəzərdə tutulmuşdur və valideynin həm real, həm də virtual məkanda uşağına təhlükəsizliyin əsas elementlərini müstəqil şəkildə öyrədə bilməsi üçün yetərli olan məsləhət və məşqləri bölüşməyi hədəfləyir.*

*Uşaqların qorunması əsasən uşağın və valideynlərinin təhlükələri və erkən xəbərdarlıq əlamətlərini müəyyən etmə qabiliyyətindən asılıdır. Hər şeydən əvvəl uşaq "təhlükəsizlik" və "təhlükə", "erkən xəbərdarlıq əlamətləri", "şəxsi və ictimai" və s. Uşaq təhlükənin və təhlükənin erkən xəbərdarlıq əlamətlərini necə qiymətləndirməyi və hiss etməyi bilməli və bu barədə valideyni və ya başqa bir etibarlı insanla danışmalıdır.*

*Aydındır ki, ümumiyyətlə valideyn və uşaq arasında yaxşı ünsiyyətin olması çox vacibdir. Valideynlər uşaqları ilə hər mövzuda danışmalıdırlar. Hər hansı bir sualı olarsa, uşaq əvvəlcə valideynindən fikir soruşmalıdır; bu sual-cavab adı bir hekayə də ola bilər, və uşaq valideyn münasibətinin ayrılmaz hissəsi olmalıdır.*

*Uşaq valideynləri ilə öz təhlükələri və qorxuları haqqında açıq danışmağa başlamazdan əvvəl, qəzəblənməyəcəklərinə, cəzalandırılmayacağına, dinləyəcəklərinə, inanacaqlarına və ürəkdən maraqlanacaqlarına əmin olmalıdırlar. Valideynlə uşaq arasında qurulmuş bir söhbət və ünsiyyət mədəniyyəti yoxdursa, bu vəziyyət uşağın utanc verici və qorxulu təcrübəsi haqqında valideynlə danışmasını çətinləşdirir.*

*Bu bələdçidə valideynlər uşaqlarının tam etibarını qazanmaq və yaxınlaşan təhlükələr haqqında birbaşa uşaqdan xəbər tutmaqları üçün, uşaqları ilə ünsiyyəti nə vaxt və necə inkişaf etdirməyi öyrənəcəklər. Əgər bu zamana kimi, bunu etməyibsinizsə, bu kitabı oxuduqdan sonra uşaqlarınızla təhlükəsizliyə istiqamətlənən söhbətlər etməyə, oyunlar və məşğələlər etməyə başlayacaqsınız. Baxmaraq ki, bu bələdçi azyaşlı uşaqların valideynləri üçün nəzərdə tutulub, metodları böyükələr üçün də faydalıdır, xüsusən də bu zamana kimi uşaqlarınıza təhlükəsizlik məsələlərini öyrətməmisinizsə.*

*Bu bələncidə əhatə edəcəyimiz əsas məsələlər:*

- Təhlükəsizlik - hüquq olaraq;
- Emosiyaların tanınması;
- Erkən xəbərdarlıq əlamətləri;
- Təhlükəsizlik zənciri və onun yaradılması;
- Üç təhlükəsizlik sualı;
- Şəxsi və ictimai;
- "yox" demək və təkid etmək;
- Kiber təhlükəsizlik;
- Kiber razılaşma.

*Hər bir məsələ izah ediləcək, təhlükəsizlik qaydalarını öyrənməyi asan və əyləncəli etmək üçün uşaqlara məşqlər və oyunlar təklif edirik. Unutmayın ki, kiçik bir uşaq üçün bir şeyi sadəcə bir dəfə izah etmək çox vaxt kifayət etmir və təkrar biliyin anasıdır. Öyrəndikləri bilikləri praktikada tətbiq edə və reallığa uyğunlaşdırma bilmələri üçün uşaqlarla bu bələncidə əhatə olunan mövzular haqqında, müntəzəm olaraq və həyat vəziyyətləri əsasında tez-tez danışmalıyıq. Uşağınızla təhlükəsizlik haqqında danışmaq üçün hər hansı bir vəziyyətdən istifadə edə biləcəyinizi unutmayın - filmlər, cizgi filmləri, oyunlar və s.*





## Təhlükəsilik nədir?

*Kiçik uşaqlara təhlükəsizlik anlayışını izah etmək və başa salmaq çox vacibdir. Hər kəs, həm uşaqlar, həm də böyüklər təhlükəsizlik hüququna malikdir. Hüququ olmaq bu o deməkdir ki, bu insana doğuşdan verilir və onu əldə etmək üçün xüsusi ləyaqət qazanmağa ehtiyacı yoxdur. Təhlükəsizlik hüququ, uşaqlar da daxil olmaqla digər insanlara təhlükə yaratmamaq deməkdir. Uşaq həm özünün, həm də başqalarının təhlükəsizliyinə hörmət etməyi və qayğı göstərməyi bilməlidir.*

*Uşağa təhlükəsizlik sözünün mənasını izah edin və təhlükəsizlik ilə əlaqədar duyğu və hissləri xatırlatın: qorunmaq, sevgi, qayğı, isti qanlıq, rahatlıq. Əlavə edin, özünü təhlükəsiz hiss edərkən nə hiss etdiyini soruşun.*

*Sonra təhlükədən danışın. Nə vaxt özünü təhlükədə hiss edir? Onun üçün qorxulu və təhlükəli olan nədir? Uşağınızın təhlükə anlarında yaşadığı hissləri təsvir etməsini tələb edin: qorxu, əsəbilik, narahatlıq, tənhalıq, zəiflik, etibarsızlıq, çarəsizlik.*

*Uşaq həm təhlükəni, həm də təhlükəsizliyi təsvir edərkən duyğularını sözlə ifadə etməyi öyrənməlidir. Ümumiyyətlə, duyğuların adlandırılması onun emosional zəkasını inkişaf etdirəcək və həyatı boyu işinə yarayacaq.*

*"Təhlükəsiz hiss etmək" və "təhlükəsiz olmaq" arasında fərq qoyduğunuzdan əmin olun. Məsələn, göy guruldayan zaman evdə qalmaq təhlükəsizdir, ancaq uşaq təhlükə hiss edə bilər. Həmçinin, təhlükəsizlik kəməri və avtomobildə xüsusi oturmaq olmadan uşaq özünü rahat və təhlükəsiz hiss edə bilər, ancaq bu təhlükəsiz olmaq deyil.*

*Uşağa, evdə və evdən kənarında, məktəbdə, kurslarda, həyətdə, kənddə, qonaqlıqda, kinoteatrda və s., hər yerdə və hər zaman təhlükəsizliyin vacib olduğunu izah edin. Təhlükəsizlik haqqında danışmağa başlamaq üçün yol təhlükəsizliyi və ya qida və su təhlükəsizliyi haqqında danışmaq yaxşıdır. "Təhlükəsizlik" sözünü uşaq üçün ümumi və tanış bir söz halına gətirin, tez -tez söhbətdə istifadə edin.*

*Uşaqlara izah edin ki, onlara görə sizdə təhlükəsizlik hissələrinizi itirə bilərsiniz və onlar sizin də hissələrinizə diqqət yetirməlidirlər. Məsələn, yolu keçərkən əlinizdən tutması valideyn üçün təhlükəsizlik hissi yaradır; əks halda uşaq əlinizdən tutmadan belə özünü təhlükəsiz hiss edə bilər. Buna görə də uşağa bunu izah edin.*

*Təhlükəsizlik bir neçə komponentdən istifadə etməklə əldə edilə bilər. Zamanla seçim, nəzarət və qətiyyət məsələsidir.*

**Seçim** - *Bir insanın bu və ya digər fəaliyyətlə məşğul olmaq seçimi varsa, bu ona təhlükəsizlik hissi verir; məsələn, uşaq hansı oyunu oynamağı və ya hansı yelləncəkdə oturacağını seçə bilsə, bu onun təhlükəsizlik zəmanətidir.*

**Nəzarət** - *Bir insan vəziyyətə nəzarət edərsə və onu idarə edə bilsə, bu ona təhlükəsizlik hissi verir. Bir uşaq bir oyunu sevmirsə və özünü təhlükəsiz hiss etmədiyi zaman istənilən vaxt dayandıra bilsə, bu təhlükəsizlik təminatıdır.*

**Vaxt məhdudluğu** - *Sürətlə yellənən yelləncəyə oturmaq kimi bəzi fəaliyyətlər özlüyündə qorxulu ola bilər, ancaq insan bu fəaliyyətin bir neçə dəqiqədən sonra bitəcəyini bildiyindən ona təhlükəsizlik hissi verir. Doğrudur, bir adam avtomatik qurğu səbəbiylə yelləncəyi dayandıra bilməz, ancaq bu fəaliyyətin nə vaxta qədər davam edəcəyini dəqiq bilir və bu onun üçün təhlükəsizlik təminatıdır. Uşaqlar tez-tez qorxu hissi ilə əylənə bilər.*

*Ayrıca, uşaq özünü təhlükəsiz hiss etdiyi bir prosesə başlama biləcəyini bilməli, ancaq bu hissini itirəcək şəkildə inkişaf etməlidir. Yəni, əvvəlcə təhlükəsiz olan şey təhlükəli bir hadisəyə çevrilə bilər. Nəfəslə başlayaraq, öpüşlərlə və toxunmaqla bitən təhlükəsizlik hissi ilə başlama bilər, ancaq təhlükəli duyğulara çevrilə bilər.*

*Risk fəaliyyəti, müəyyən bir məqsəd üçün edilən təhlükə kimi fəaliyyətlərindən fərqlidir. Məsələn, əvvəlcə velosiped sürməyi və ya üzməyi öyrənmək insanlara təhlükə hiss yaradır və bu da müəyyən risklərlə əlaqədardır; lakin bu risklər ölçülür və insan məqsədli şəkildə götürür. Bu zaman seçimləri, nəzarəti və vaxt məhdudluqlarını saxlamaq vacibdir. Ayrıca, iynə vurdurarkən keçirilən hissə nə xoş, nə də qorxulu deyil, amma bunun lazım olduğunu bilir və iynə batması zamanı yaranan ağrının çox tez keçdiyini bilir.*

# Duyğuların müəyyənləşdirilməsi

*Uşağa təhlükənin haqqında xəbərdarlığın ilk əlamətlərini tanımağı öyrətməzdən əvvəl, ona öz duyğularını adlandırmağı öyrətmək lazımdır. Ümumiyyətlə, uşağınızı duyğularını ifadə etməyə və duyğularına adlandırmasına təşviq edin. Uşağın duyğularının ifadəsinə və adına müdaxilə etməyə icazə verilmir. "Ağlamağı dayandır!", "Qız kimi ağlama!", "Axmaq olma!", "Niyə hərşeydən qorxursan?!"- kimi ifadələr uşaqlarda duyğularının yalnız olduğu təsiratını yaradır və bunları gizlətməli olduğunu düşünür. Narahat və ya ağlayan bir uşağı sakitləşdirmək istəyirsinizsə, yuxarıdakı kimi ifadələrdən istifadə etməyin. Uşağı narahat edən şeyi diqqətlə dinləyin, qınamadan və mühakimə etmədən sakitləşdirin.*

*Bir uşaq neqativ duyğular yaşadıqda, onu təsvir etməsini istəyin, qorxmamasını və ya mənfəi duyğular yaşamaması gərəkdiyini deməyin, əksinə özünü təhlükəsiz hiss etməsi üçün fikrini problemin həllinə yönəldin. Uşaqlara duyğuların adlarını öyrətmək, onunla duyğularınızı bölüşün, fərqli vəziyyətlərdə özünü necə hiss etdiyinizi söyləyin.*

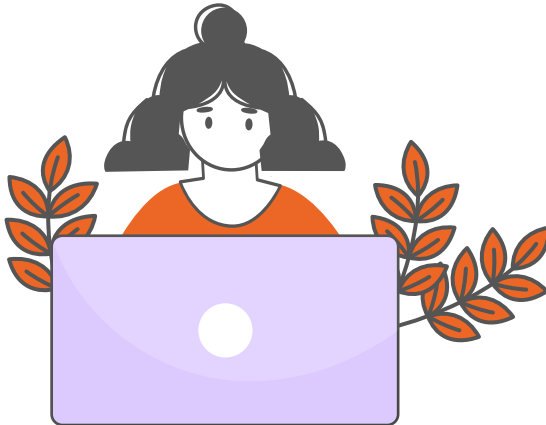
*Uşağınıza duyğuları tanımağı öyrədənə onlara mesajlar bölməsində istifadə olunan hər hansı bir "emojini" göstərərək və onların adlarında söyləyə bilərsiniz. Məsələn, qəzəblənmiş və ya təəccüblənmiş "emoji" necə görünür və s. Bu yolla uşaqlar, müəyyən duyğuları həm öz üzvlərində, həm də digər insanların hissələrində oxumağı və bu duyğuları adlandırmağı öyrənəcəklər. Bir aktyor roluna uyğunlaşın və müxtəlif ifadələr göstərin və ya digər fotoşəkillərdən kömək alın. Qorxmuş, küşmiş, qəzəbli, xoşbəxt, təhlükəsiz, narahat, təəccüblü, utanclı, əsəbi, şübhəli, həyəcanlı, kədərli, lal, məyus, məmnun kimi ifadələrin və duyğuların adlarını öyrətməyidə unutmayın.*

*Duyğuların adlarını öyrənmək üçün məşqlərdən biri də uşaq üçün vəziyyətlər yaratmaq və emosiyalarla əlaqədar olaraq təsəvvürünü aktivləşdirməkdir. Məsələn, uşaqdan kimsə onu döyərsə; Anası yatmadan əvvəl nağıl danışanda, sevdiyi oyunaçağı itirsə, göy gurultusunun səsinə eşitsə, kimsə onun nahar pulunu oğurlasa, atasını qucaqlayanda, tətil zamanı yağış yağsa, məktəbdə çıxış etməyə məcbur qaldığında, bütün diqqət kiçik bacısına verilərsə, yeni məktəbə keçsə, kiçik qardaşı kitablarını cıvarsa, idman komandasının kapitanı seçilmişsə, ekskursionadan bir gün əvvəl özünü kimi hallarda özünü necə hiss etdiyini/edəcəyini soruşa bilərsiniz.*

*Duyğuların adlandırılmasını öyrətdiyimiz üçün, uşağın narahatlıq keçirməsindən asılı olaraq bəzi duyğuların "bəli" duyğuları, bəzi duyğuların isə "xeyr" duyğuları olduğunu da öyrətməliyik. Ayrıca, fərqli insanlarda eyni davranışın fərqli duyğulara səbəb ola biləcəyini izah etməliyik, məsələn, bəzi insanlarda qıdıqlamaq "bəli", bəzilərində isə "yox" duyğusuna səbəb olur. Başqası sənin nə hiss etdiyini deyə bilməz, yalnız sən deyə bilərsən. Buna görə uşağın duyğularını dinləyin və hörmət edin. Uşağı başqalarını qucaqlamağa məcbur etməyin. Bir uşaq müəyyən bir insanı öpməkdən imtina edərsə, bunun səbəbini soruşun. Səbəbi anlaşılmazda ola bilər, həyəcan siqnalıda ola bilər.*

*Uşaqlar da sizdə fərqli duyğular oyada biləcəyini anlamalı və digər şeylər arasında həyəcan və təhlükə hissəsinin erkən əlamətlərini həll edə bilərlər. Onlarla duyğularınız haqqında danışın. Məsələn, bir uşaq bir dostunun yanında gecələmək istəsə və bu fikri bəyənməsəniz, onları birbaşa qadağan etməyin və ya qorxutmayın, sadəcə uşağın gecəni başqaları ilə keçirəcəyi halda özünü təhlükəsiz hiss etməyəcəyinizi izah edin.*

*Vaxt ayırın və uşağınızla hər gün, gününü necə keçirdiyi haqqında soruşun və həmin gün ərzində yaşadığı duyğu və hisslər haqqında danışın.*



# Erkən xəbərdarlıq əlamətləri

*Stress və təhlükə zamanı bədənimiz avtomatik olaraq erkən xəbərdarlıq əlamətlərini aşkar edərək cavab verməyə başlayır. Nə cür təhlükə ilə üzləşməyimizdən asılı olmayaraq, bədənimiz vaxt itirməmək üçün fərqiñə varmadan hərəkət edə bilər. Məsələn, üzərimizə bir şey atıldığını gördükdə, düşünmədən avtomatik olaraq ondan qaçmağa çalışırıq. Təhlükəyə instinktiv olaraq reaksiya veririk və ümumiyyətlə üç xüsusi reaksiya veririk: qaçmaq, mübarizə aparmaq, qarşı çıxmaq. Müxtəlif təhlükə və stres növləri bədənimizdə müəyyən hərəkətlərə səbəb olur və bu, əvvəlcədən düşünülməmiş və ya yaxşı həyata keçirilməmişdir. Beynimiz instinktiv olaraq hərəkət etməyə başlayır və sonradan təhlükə zamanı göstərdiyimiz reaksiyanı artıq bəyənməyəcəyik, ancaq yadda saxlamalıyıq ki, bu şüurlu bir seçim deyil və tez -tez bədənimiz bilmədən qaçmaq, döyüşmək və ya qarşı çıxmaq etmək qərarına gəlir. Bu reaksiyaların hər üçü etibarlıdır və onların şüurlu bir insan reaksiyası və qərarı olmadığı üçün mühakimə etmək və qiymətləndirmək məqsədə uyğun deyil. Bu səbəbdən, təhlükə və yüksək stress zamanı qaçmaq, qarşı çıxmaq və ya mübarizə aparmaq reaksiyalarına görə özünüzi və ya başqalarını mühakimə etməyin.*

*Təhlükənin böyüklüyündən və məzmunua əsasən , reaksiya da anlıq ola bilər; Və təhlükə yavaş -yavaş artarsa, həyəcanın ilk əlamətlərini hiss edəcəyik. Erkən həyəcan əlamətləri bunlardır: əllərin tərləməsi, ürək döyüntüsünün sürətlənməsi, qarındakı kəpənəklər uçduğunun hiss edilməsi, dizlərin titrəməsi, başgicəllənmə, saçlarla oynamaq, qarşı çıxmaq və s.*

*Bu hissləri uşaqlara yalnızca şifahi şəkildə izah etməkdən əlavə, həm də müəyyən oyun və məşqlərlə idarə olunan təhlükəli bir mühit yarada bilər və onlardan öz həyəcan əlamətlərini və eləcədə ilk əlamətlərini müşahidə etmələrini və təsvir etmələrini istəyə bilərsiniz. Məsələn, bir nəzər salaq; Balonu şişirtmək və partlatmaq üçün təlimat verin; Tam dolu bir stəkanı düşmədən bir yerdən başqa yerə aparması üçün təlimat verin; İncə bir bordür və ya qorxuluxdan keçməsi və ya və s. üçün təlimatını verin. Bu məşqləri etməzdən əvvəl, uşağdan öz hisslərini müşahidə etməsini istəyin və məşğələ başa çatan kimi öz hisslərini təsvir etməsini xahiş edin. Bunu etməklə uşağa öyrədirik:*

- 1. öz hisslərini müşahidə etməyi,*
- 2. hisslərə ad verməyi,*
- 3. erkən xəbərdarlıq əlamətlərini tanımağı.*

*Əsl təhlükədə uşaq müxtəlif hisslər keçirə bilər, bunlar: tərləmək, gözlərin genişlənməsi və qaşlarını çatmaq, ağız açmaq, yanaqların və / və ya qulaqların qızarması, çiyinlərin qaldırılması, çiyin çəkmək, ağız nahiyəsində quruluq, udqunmaq, baş ağrısı, ağlamaq, qusmaq, yumruqların qeyri -ixtiyari sıxılması, qeyri -iradi idrar, titrəmə, qəfil sarsıntı, ayaq barmaqlarını sıxmaq kimi müxtəlif duyğularla qarşılaşa bilər.*

*Həyəcanın erkən əlamətləri müxtəlif və çox fərdi olur. Uşağın təhlükəyə necə reaksiya verdiyini bilməsi və bu əlamətləri tanıması ən yaxşıdır. Uşağı xəbərdar edin ki, həyəcan siqnallarının ilk əlamətləri başlayanda, valideynlərinə və ya digər etibar etdikləri şəxsə baş verənləri və hansı şəraitdə baş verdiyini izah etsin. Uşağın bu məlumatı böyüklərlə paylaşması çox vacibdir, çünki bu hisslər uşağın təhlükəli mühitlə bağlı yeganə məlumatı ola bilər.*

*Uşağın televiziya qorxulu məlumatlar görə biləcəyini və ya başqasından bezdirici bir şey eşitdiyini unutmayın. Mühüm və təhlükəli bir şey baş verərsə, məsələn, təbii fəlakətlər, yaxın birinin ölümü və s. haqqında uşağın sizdən məlumatlı olması daha yaxşıdır və təsadüfən eşitməsi ona o qədər də böyük mənfi təsir bağışlamayacaq.*

*Risqləri və təhlükələri tam qiymətləndirmək üçün uşağa müraciət edə bilmərik, eyni zamanda uşaq özünü tamamilə yeni bir vəziyyətdə tapa bilər, bu haqda heç bir məlumat olmaya və bu onun üçün tamamilən yenilik ola bilər, buna görə də analiz edə bilməyə və vəziyyətə uyğun ad qoya bilməyə bilər. Uşağın edə biləcəyi yeganə şey, valideynə müəyyən şərtlər altında erkən həyəcan əlamətləri göstərməyə başladığını söyləməkdir. Çox vaxt uşaqdan başqa heç nə istəyə bilmərik, amma bu məlumatlar da çox dəyərlidir. Valideyn uşağın fiziki təhlükə altında olduğunu bilirsə, yalnız uşağın hisslərini deyil, həm də baş verdiyi halları təsvir edə bilər və beləliklə uşağın hansı təhlükə ilə üzləşdiyini anlaya bilər və zərərsizləşdirmək üçün müvafiq tədbirlər görə bilər.*

# Təhlükəsizlik zənciri

*Təhlükəsizlik zənciri uşağımızın təhlükəsizliyi ilə məşğul olan insanlar toplusunu adlandırırıq. Yalnız valideynin olması kifayət deyil, uşağın daha geniş bir şəbəkəyə ehtiyacı var. Əsasən təhlükəsizlik zəncirinə beş nəfər seçilir və bu insanlar aşağıdakı xüsusiyyətlərlə xarakterizə olunmalıdır. İstək və qabiliyyətə sahib olmalıdırlar:*

- **Uşağı dinləyə bilməli;**
- **Uşağa inanmalı;**
- **Uşaq üçün əlçatan olmalıdır;**
- **Uşağın təhlükəsizliyini qorumaq üçün müvafiq tədbirlər görülməlidir.**

*Uşağınız təhlükəsizlik zəncirində beş etibarlı şəxsin seçimində iştirak etməlidir. Güvəndiyi, problemini ilə danışa biləcəyi beş adamı seçməlidir. Bir vərəqə öz əlini çəkdirin və hər barmağına bir etibarlı şəxsin adını və telefon nömrəsini yazmasını istəyin. Bu beşdən biri uşağın evində yaşayan birisi olmalıdır. İki nəfər uşağın qohumu və ya uşaq ilə yaşamayan ailə dostu olmalıdır. Digər iki nəfər uşağın məktəbinin və ya bağçasının işçisi / müəllimi olmalıdır. Bu kağızı soyuducuya, uşaq otağına və ya başqa bir açıq yerə asın.*

*Təhlükəsizlik zəncirində etibarlı insanlar, uşağın sirlərini açma biləcəyi insanlardır. Sirlərə sahib olmaq uşaqları valeh edəcək, lakin onlara sirlərin həm yaxşı (təhlükəsiz), həm də pis (təhlükəli) olduğunu öyrətməliyik. Tezliklə yaxşı sirlər açılır və sürprizlər hazırlamaq, əvvəlcədən hədiyyələr hazırlamaq, ad günü məclislərini sürpriz kimi təşkil etmək, uşaq üçün bir xəzinə sandığına sahib olmaq və sair kimi sevinclə əlaqələndirilir. Ancaq qorxduğu üçün uşağın saxlamağa məcbur olduğu və ya deyə bilməyəcəyi pis və təhlükəli sirlər var. Uşağa izah edilməlidir ki, təhlükəsizlik zəncirində etibarlı şəxslərə pis və təhlükəli sirləri danışmaq lazımdır.*

*Burada yadda saxlamalıyıq ki, zoraki hər zaman uşağı cinayət davranışının sirrini saxlamağa təşviq edəcək və bunun üçün müxtəlif üsullardan istifadə edəcək, məsələn zoraki uşağa bunların gizli oyun olduğunu deyər və bu barədə heç kimə deməməli olduğunu söyləyə bilər. Həm də bu sirri açacağı təqdirdə uşağı təhdid edə bilər, buna görə də uşaq hər şeyə baxmayaraq pis bir sirr söyləməyi bilməli və təhlükəni böyüklərə çatdırmalıdır. Təcavüzkar uşağa rüsvət verə bilər və ya şantaj edə bilər, buna görə də uşaq bilməlidir ki, valideynə nəsə deməkdən çəkinməsin, o cümlədən uşağın qadağaları pozması və pis davranışı, bununla da təcavüzkarı şantaj etmək. Zoraki tez-tez uşağı günahkar hiss etməyə və onu aldatmağa çalışır. Zorakının əlində uşağı utandırmaq və uşağın bir sirrini açarsa, ailə üzvləri tərəfindən nifrət ediləcəyini və bağışlanmayacağını söyləmək üçün ciddi bir vasitədir. Ayrıca, uşu aldadaraq pul və ya ailənin digər dəyərli əşyaları zorla ala bilər.*

*Nümunələr gətirərək və təhlükəsizlik zəncirindəki insanların uşağı qeyd-şərtsiz sevdiyini, onu dinləyəcəklərinə və problemin həllinə kömək edəcəyinə inandığını tez-tez təkrarlayaraq uşağa yaxşı və pis sirləri ayırd etməyi öyrədin.*

*Uşağınızın öz kiçik dostlarını və ya hətta sevimli oyuncaqlarını təhlükəsizlik zəncirinə yerləşdirməsi mümkündür. Düzdür, bu üzvlər əsl təhlükəsizlik zənciri təşkil etmir, amma praktikada sizə kömək edə bilərlər. Məsələn, güvənli bir adamın yanında kuklaya təhlükə hisslərini və təcrübələrini paylaşmasını istəmək mümkündür. Bu uşağın ünsiyyətini asanlaşdırır bilər.*

*Təhlükəsizlik zəncirini vaxtaşırı nəzərdən keçirməli və yeniləməlisiniz. Uşağa təhlükəsizlik zəncirində kimisə dəyişib dəyişmədiyini soruşmaq lazımdır. Məsələn, məktəb / uşaq bağçası tətillərindən əvvəl siyahıya baxmaq məsləhətlidir, çünki tətillərlərinə məktəb nümayəndələri əlçatan olma bilər.*



*Uşaq öz ünvanını və valideynin/ev telefon nömrəsini şifahi bilməlidir, öyrətməli və təkrar etməlisiniz. Bununla yanaşı xəbərdarlıq edin ki, bu məlumat yad adamlara sızmamalı və yalnız fəvqəladə hallarda, məsələn itdiyi təqdirdə istifadə edilməməlidir. Uşağa təcili vəziyyətin nə olduğunu və fəvqəladə vəziyyətdə qaydaları pozmağın mümkün olduğunu izah etməlisiniz. Məsələn, tanımadığınız bir şəxsə ünvan və telefon nömrəsini deməmək qaydadır, amma təsədüfən itibəsə naməlum böyüyünü dayanmalı və sizə zəng edə bilməsi üçün telefon nömrəsini deməlidir. Həm də uşağa kömək istəyə biləcəyi böyükkləri necə seçəcəyini öyrədin. Öyrədin ki, daha çox formalı bir şəxsə, polisə, satıcıya müraciət etsin və ya yanında uşağı olan bir qadına üstünlük versin.*

*Burada uşaqlara öyrətməli olduğumuzu müzakirə edək: tanımadıqları adamlardan nə yemək, nə də pul almamalıdırlar, heç bir halda heç bir yerdə tanımadıqları adamlarla getməməli və maşına minməməlidirlər. Çox vaxt uşaqlar bir yad şəxsin mütləq təhlükəli bir insan və kişi olduğunu düşünürlər. Ona görə də kimin yad olduğunu ondan yaxşı soruşun. Böyük bir qorxu aşılamayın, uşağın kənar şəxsin köməyinə ehtiyacı ola biləcəyini unutmayın.*

*Ən əsası isə uşağımıza hər hansı bir mövzuda sizinlə danışa biləcəyini tez tez təkrar edin. Tez -tez təhlükəsizlik üçün lazım olan məlumatları təkrarlayın və xatırladı.*

*Bir uşaq fiziki, emosional və ya cinsi istismara məruz qaldığına sizinlə paylaşmağa qərar verdiyində məlumatı necə qəbul edəcəyinizi bilməlisiniz:*

**Sakit olun** - duyğularınızı bir kənara qoymağa çalışın. Həddindən artıq duyğular göstərsəniz, uşaq bir şeyin səhv olduğunu düşünə bilər. Uşağınıza bu məlumatı sizinlə bölüşmək istədiyindən məmnun olduğunuzu söyləyin.

**Uşağa inanın** - Uşaqlar nadir hallarda zorakılıq haqqında yalan danışirlar və hər zaman ona inanmayacaqları qorxusu var. Buna görə uşağa ona inandığınızı söyləməyiniz vacibdir.

**Təstiq etmək** - Uşağınıza baş verənlərə görə onun günahı olmadığına əmin edin. Belə bir hadisə təcrübə etdiyinə gözə üzöldüyünüzü söyləyin, amma bu problemi birlikdə həll etməkdən şad olduğunuzu söyləyin.

**Uşağı sorğu-suala tutmayın** - Əgər uşaq zorakılıq qurbanı olduğunu söyləsə, onu sorğu -suala tutmayın və hər şeyi danışmasını tələb etməyin, çünki bunu müstəntiqlə di etməli olacaq – buna görə də tramva yaradan təcrübəyi bir çox dəfə yadına salmaq lazım deyil. (Həm də unutmayın ki, Gürcüstanda protokola əsasən uşağı sorğu -sual etmək proseduru var, bu zaman sorğu psixoloq tərəfindən aparılır və müstəntiqin yalnız uzaqdan iştirak etmə hüquq olur. Müvafiq olaraq dindirmə protokola uyğun olaraq xüsusi bölmədə, müstəntiq tərəfindən aparılır və uşağın əlavə tramva alması ehtimalı minimumdurş Əlavə məsləhət üçün uşaq hüquqları təşkilatı ilə əlaqə saxlamağınız məsləhətdir).

**Vəd verməyin** - xüsusən bu hekayəni heç kimə deməyəcəyiniz haqda söz verməkdən çəkinin. Uşağa izah edin ki, bəzi problemləri həll etmək üçün mütəxəssislərin və hüquq -mühafizə orqanlarının cəlb edilməsi tələb olunur və bu normaldır.

**Hüquq** -mühafizə orqanları ilə əlaqə saxlayın - Əgər uşağınızın danışdığı anda cinayət əlamətləri olduğunu düşünürsünüzsə, hüquq -mühafizə orqanlarına müraciət edin. Xatırlatmaq istərdik ki, Gürcüstan Daxili İşlər Nazirliyində uşaq idarəsi var. Ölkədə qadın və uşaq qoruma təşkilatları da var. Onlarla əlaqə saxlayın və zorakı ilə münasibətləri polis olmadan müstəqil şəkildə aydınlaşdırmağa çalışmayın.

Unutmayın ki, böyüklərin də təhlükəsizlik şəbəkəsinə ehtiyacları var. Sizin də etibarlı adamlarınız olmalı, duyğularınızı onlarla bölüşməlisiniz və uşaq bu sistemi böyüdüyündə də içində saxlamalıdır.

## Üç təhlükəsizlik sualı

Uşağın (və yalnız uşağın deyil) öz təhlükəsizlik səviyyəsini yoxlaya və qiymətləndirə biləcəyi üç sual var:

- "Bəli" duyğularım yoxsa "yox" duyğularım var?
- Böyüklər mənə harada olduğumu bilirəlməmi?
- Yardıma ehtiyacım olarsa, dərhal kömək ala bilərəmmi?

Qarşılaşdığı riskləri və təhlükələri qiymətləndirmək üçün uşaq özünə bu suallar verilməlidir. Məsələn, uşaq valideynlərinin tanıdığı bir dostunu ziyarətə gedə bilər, ancaq ziyarət zamanı bir qonaq onu hovuzda dəvət edərsə, uşaq özünə üç təhlükəsizlik sualı verməlidir. Uşağın bu dəvətlə bağlı "bəli" hissi ola bilər, amma valideyn bunu bilirmi? Uşağa təcili qayğı lazım olarsa, kimsə bunu edə biləcəkmimi? Aydın ki, uşağınızı bu sualları soruşmaq və qiymətləndirmək üçün praktikada təsəvvürünə gətirə biləcəyiniz bir çox nümunə və ssenari var, ancaq qorxutmamaq üçün çox təhlükəli səhnələri təsəvvür etmələrinə icazə verməyin.

Uşağınıza bu sualları özünə verməyi öyrətməlisiniz və onlardan ən az birinə mənfi cavab verən kimi onu həll etmək üçün bir yol düşünməli olduğunuzu deməlisiniz. Əksər hallarda uşağın valideynlərlə əlaqə saxlaması, onları məlumatlandırması və ya onlardan icazə alması lazımdır.



# Şəxsi və İctimai

*Şəxsi və ictimaini fərqləndirmək uşağın bir çox məsələləri başa düşməsinə asanlaşdıracaqdır. Sadə dillə desək, ictimai özünü bir çox insanla əhatə etmək deməkdir, şəxsi isə yalnız özünə aid olan deməkdir. İntim yerlər və şəxsi məkan məsələlərini birbaşa uşağa izah etməzdən əvvəl, ictimai və şəxsi yerlərin, geyimlərin və davranışların fərqləndirməyi öyrətməliyik. Bu sözlərin tez-tez və çox kontekstli istifadəsi uşağın özünü narahat hiss etməsinə səbəb olacaq və bu terminlərdən istifadə edərək daha asan danışa biləcəkdir.*

*İctimai sözünü izah edin: ictimai nəqliyyat, ictimai yer, ictimai tədbirlər, ictimai kitabxana və s. Yalnız özünə aid olana gəldikdə şəxsi sözünü izah edin. Məsələn, ictimai yerlərdən fərqli olaraq, xüsusi bir yer vanna otağı, tualet, yataq otağıdır. Bu yerlər şəxsidir, çünki bu otaqlarda tək qalanda şəxsi davranışlarımızla məşğul oluruq. Şəxsi otaq da tək qaldığımız zaman şəxsi sayılır. Həm də qapının qapalı olmasında otağı özəlləşdirir. Uşağa internetin mütləq bir ictimai yer olduğunu izah edin.*

*Şəxsi və ictimai davranış növlərində də var, bunu uşağa tərbiyədə tez -tez izah etməliyik və bu terminlərdən istifadə etsək yaxşı olar. Məsələn, təbii ehtiyacların ödənilməsi şəxsi xarakter daşıyır. Uşağın başa düşə biləcəyi şəxsi davranış nümunələri bunlardır: barmağını buruna salmaq, asqırmaq, nəfəs almaq və hətta ədəbsiz sözlər işlətmək.*

*Geyim ictimai və özəl olaraq da mövcuddur. Bədənin xüsusi hissələrini əhatə edən şey alt paltar kimi vasitələr şəxsi geyimlərdir. Sonra isə şəxsi geyimlərin üstünə ictimai geyimlər geyinirik. Üzgüçülük geyini yalnız şəxsi hissələri əhatə edir doğrudur, ancaq ictimai geyim sayılır.*

*Bədənin şəxsi hissələri alt paltarı, üzgüçülük geyini ilə örtüydüyümüz hissələrdir və əlavə ağız nahiyəsində şəxsi bədən sayılır. Uşağa bədəninin tamamilə ona aid olduğunu və heç kimin icazəsiz bədəninə toxunmasına ixtiyarı olmadığını izah edin, ancaq bədənin şəxsi hissələri də var. Uşaqlara şəxsi bədən hissələrinin düzgün adlandırılmasını öyrətmək çox vacibdir. Qız üçün bədənin fərdi hissələri bunlardır: ağız nahiyəsi, sinə, oturacaq və qasıq. Oğlan üçün bədənin fərdi bir hissədir: ağız nahiyəsi, oturacaq, penis və testis.*

*Uşaq bilməlidir ki, gigiyenik prosedurları yoxlayan və ya yerinə yetirən həkim, diş həkimi və ya valideyn istisna olmaqla, yalnız onlar bədən hissələrinə toxuna bilərlər. Ancaq hər hansı bir əlaqə zamanı əvvəlcə uşaqdan icazə almalı və hansı narahat edici hərəkət zamanı niyə belə bir yoxlamanın lazım olduğunu izah etməliyə. Bədənin fərdi hissələri haqqında danışmaq üçün yaxşı vaxt körpəni çimmək və ya geyinməkdir.*

*Şəxsi məkan fenomenini uşağa mütləq izah etməliyə. Uşaq bilməlidir ki, ən vacib şəxs özüdür və əhatəsi ona məxsusdur. Bu məkana şəxsi məkan deyilir və uşağın onu qorumaq haqqı var (amma elə bir şəkildə ki, başqasını döyməsin). Başqa bir şəxs uşağın icazəsi və istəyi olmadan uşağa çox yaxın durarsa və ya qucaqlaşar, öpər, toxunarsa, həmin şəxs uşağın şəxsi məkanını pozur. Ailə üzvləri, qohumları və sevdiklərinizlə danışın və uşağın onlarla yaxın fiziki təmasda olmaq istəməyəcəyini izah edin. Uşaqlara onları və şəxsi məkanlarını daim qoruduğunuzu bildirin. Uşaq bilməlidir ki, böyükklərin bəzi tələblərini yerinə yetirməmək hüququna malikdirlər və belə bir qarşıdurmada uşağın tərəfini alacaqsınız.*

**Pornoqrafiya** - Uşaq pornoqrafiyasına şəxsi fotosəkillər və şəxsi videolar kimi dəyərləndiririk. Pornoqrafik şəkilləri, videoları və reklamları uşaq internetdə təsadüfən izləyə bilər və bu barədə valideynə danışmağı vacibdir. Ümumiyyətlə, araşdırmalar göstərir ki, pornoqrafiyaya baxmaq uşağın inkişafına mənfi təsir göstərir və uşağın bu cür məzmunla məruz qalma riski çox yüksək olduğundan həm valideynin, həm də uşağın buna hazır olması lazımdır. .

*Uşaq İnternetdə oxşar tipli materialları gördüyünü belə bölüşə bilməz və bir çox səbəbdən sizə xəbər verməyə bilər; Ancaq uşağınızın onlayn olaraq nə öyrəndiyini vaxtaşırı yoxlasanız, bu barədə müstəqil olaraq öyrənəcəksiniz. Sizinlə bölüşməkdən imtina etməsinin bir çox səbəblərindən biridə, internetə girişini məhdudlaşdıracağınız və ya qəzəblənəcəyiniz və cəzalanacağınız qorxusu ola bilər. Bir uşağın pornoqrafik material gördüyünü öyrənsəniz, bu barədə mütləq onunla danışın. Uşağınızdan mümkün qədər çox məlumat ala bilmək üçün həyəcan, qəzəb və digər güclü reaksiyaları ifadə etməməyə çalışın.*

Əvvəlcə uşağa bu hekayəni sizinlə bölüşdüyündən məmnun olduğunuzu və ya uşağın bu məlumatı necə əldə edəcəyini anlamağa kömək etmək üçün bunu öyrəndiyinizi izah edin. Baş verənlərlə bağlı narahatlığınızı açıq şəkildə ifadə edə bilərsiniz, ancaq uşağınızın sizinlə etibarlı münasibət qurmasını və hər şeyi sizə açmasını istəsəniz onu qınamayın. Uşağınız sizə bu hekayəni danışmaq qərarına gəldikdə doğru etdiyini yoxlaması lazımdır. Cəzalandırıcı tədbirlərdən istifadə etməməyə çalışın, gadjeti əlindən almayın və interneti söndürməyin, ancaq gadjetdə valideyn nəzarəti qurmaq mümkündür və ya daha yaxşısı, uşaqların internetdən ayırı istifadə etməsinə icazə verməyin; Uşağın ümumi otaqda internetdən istifadə etməsi daha yaxşıdır, bu zaman hansı materialla tanış olduğunu vaxtaşırı görə biləcəksiniz.

Hər şeydən əvvəl, pornoqrafik materialın uşağınız üçün necə əlçatan olduğunu öyrənməyə çalışın: təsadüfən gördü, özü axtarırdı, yoxsa kimsə göstərdi. Ona pornoqrafik material göstərildiyini görürsünüzsə, bunu kimin törətdiyini öyrənməyə çalışın. Uşağa izah edin ki, 16 yaşına çatmamış şəxsi pornoqrafik material nümayiş etdirmək qanun pozuntusu və cinayətdir. Uşağın bu tip materialı təsadüfi gördüyünü yoxsa mütəmadi olaraq belə videoları izlədiyini öyrənməyə çalışın. Bu davranış müntəzəmdir, mütəxəssislərdən kömək istəyin.

Uşağınıza öz təcrübəniz haqqında danışa bilərsiniz - pornoqrafik məlumatlarla ilk dəfə nə vaxt və necə rastlaşmışınız. Bu, söhbətinizi istiqamətləndirəcək və uşağınızı baş verənlər haqqında daha çox danışmağa təşviq edəcək.

Uşaq bədən hissələri ilə maraqlanırsa, körpənin doğulması və ya cinsi əlaqəsi haqqında suallar verirsə, bu normaldır. Uşaqlarda maraqlar normaldır. Valideynə öz suallarını verməsi və valideyndən yaşa uyğun cavablar alması daha yaxşıdır. Həmişə uşağı sizə hər hansı bir sual verməyə təşviq edin.

## "Xeyr" demək və təkid etmək

Ümumiyyətlə, uşaqları elə böyüdürük ki, böyüklərə inansınlar, amma böyüklərin həmişə uşağa inanması vacib deyil. Uşaq böyüklərə "yox" deməyi bacarmalıdır, xüsusən də uşaq həyəcanın ilk əlamətlərini bədənində hiss edərsə və özünü təhlükəsiz hiss etmərsə. Uşağın istəməyi təhlükə hissindən fərqləndirməyi bacarmalıdır. Məsələn, yetkin uşaqdan onun üçün hazırlanmış tərəvəz yeməsini istəsə, uşaq bunu istəməyə bilər, amma tərəvəz yemək əslində ona təhlükə yaratmır. Ancaq, məsələn, yetkin uşaqdan bədəninin intim hissələrinə toxunmasını istəsə, bu qaçılmaz olaraq uşağa erkən xəbərdarlıq əlamətlərini verəcək və bu halda uşaq yütkin şəxsə imtina edə bilməlidir. Yetkinlər onu təhdid edərkən belə, uşaq bilməlidir ki, hər hansı bir təhdid valideynə və ya öz təhlükəsizlik zəncirindən birinə bildirilməlidir.

Biri var "yox" demək, digəri isə təkid etməkdir. Uşaqlara yox deyərkən söyləməyəndə böyüklərin gözlərinə baxmağı və uşağın öz rəddinə əmin olduğunu hiss etdirməyi öyrədin. Uşaq bilməlidir ki, inadkar şəkildə imtina edildikdə, fəvqəladə vəziyyətdə qışqırmağa və "yox" deyərək qışqırmağa tam haqqı var. Məsələn, kimsə uşağı suya atmaq üzrədirsə və o üzməyi bilmərsə, yüksək "yox" deyərək qışqırmalı və ya kimsə şəxsi bədən hissələrinə toxunmağa çalışsa. Bu zaman nəinki imtina etmək, həm də kömək etməkləri ətrafdakıların diqqətini qazanmaq vacibdir.

Uşağın qorxduğu və imtina edə bilməyəcəyi vəziyyətlər olduğunu unutmayın, xüsusən də təhdid edildikdə və ya məcbur edildikdə. Uşağa deməliyə ki, belə bir vaxt qorxudulması və susdurulması onun günahı deyil və hər halda valideyndən dəstək alacaq.

Uşağınıza özünü qorumaq üçün "yox" deməsi lazım olan bütün halları izah etməyi öyrətməlisiniz.

Uşağa əzmkarlıq öyrətmək də vacibdir, məsələn, əgər uşaq hiss etdiyi təhlükələri danışsa və hər hansı bir yetkin buna əhəmiyyət verməsə, uşaq təhlükəsizlik zəncirindəki böyüklərə erkən xəbərdarlıq əlamətlərini kimsə ona diqqətlə dinləyəndək israrla danışmağa davam etməlidir.

Ümumiyyətlə, əzmkarlıq təhsili yaxşıdır; Uşaq həyatında hər bir çətinlikdən, o cümlədən yeni bacarıqlar öyrənməkdən vaz keçməməlidir. Öz mövqelərini müdafiə edə bilən bir uşağın həmyaşıdları tərəfindən təhqir və pis təsirə məruz qalma ehtimalı daha azdır

Uşağınıza "yox" deyərək qışqırmağı öyrətmək üçün məşq edə bilərsiniz. Bir oyunun görünüşünü verin, sanki bir yad şəxsiniz və uşağı maşına mindirməyə çalışırsınız, "Yox!" mümkün qədər yüksək səslə qışqırmaqlıdır. Uşağa israrlı "yox" ilə səssizcə eyni sözü söyləməklə pıçıldamaq arasındakı fərqi nə olduğunu və ya "yox" deyərək gözlərinin yerinə aşağı baxmağın nə olduğunu göstərmək üçün rol oyunları oynayın. Bu fərqli "yox" rollarını oynayın və daha inandırıcı və aydın olanı qiymətləndirirsini istəyin.

Ümumiyyətlə, uşağınızı gücləndirməyə çalışın, ona bir çox şeyi, o cümlədən - qarşıya qoyulan məqsədlərə çatmaq inancını aşılayın. Özünə inamı və özünə hörməti artırın, bu, gələcəkdə qarşılaşa biləcəyiniz bullinq və digər zorakılıq növlərindən ən yaxşı qorunmadır.





# Kiber təhlükəsizlik

*İnternet bir tərəfdən bilik əldə etmək üçün çox böyük bir vasitədir, digər tərəfdən də bu məkan çox təhlükəlidir. Həm uşaqlar, həm də böyüklər İnternetin təhlükələrindən xəbərdar olmalıdırlar. Müəyyən qaydaların tətbiqi internet məkanını uşaq üçün daha təhlükəsiz edəcək:*

- *Kompüter ümumi bir otaqda olmalıdır ki, hər kəs uşağın hansı saytları ziyarət etdiyini görə bilsin;*
- *Kompüter vaxtı əvvəlcədən təyin olunmalı və uşağın ziyarət edə biləcəyi saytlar yaşa uyğun olaraq əvvəlcədən yazılmalıdır;*
- *İnternetdən istifadə edərkən üç təhlükəsizlik sualından da istifadə edilməlidir;*
- *İnternet məkanında uşaq əsl adını deyil, uşağın cinsiyyətini açıqlamayan bir ləqəbi istifadə etməlidir;*
- *Uşağa yaşayış yerinin ünvanını internetdə heç kimlə paylaşmamasını izah edin;*
- *Uşağın kameradan istifadəsini məhdudlaşdırın. Kameranı yalnız sizin yanında istifadə edə bilməlidir;*
- *Söhbətinin məzmununu nəzarət etmək üçün uşaqların qulaqcıqla danışmasına icazə verməyin;*
- *Uşaq internetdə tanışdığı insanların yad olduğunu bilməli və küçədə tanımadığı insanlarla necə rəftar edərsə, onarlada elə rəftar etməli olduğunu deyən;*
- *Uşağınıza xarici mənbədən alınan və ya şübhəli olan elektron mesajları və linkləri açmamağı öyrədin;*
- *Uşağınıza internetdə təsadüfən şəxsi fotosəkillər və ya şəxsi videolar kimi əsəbi materiallarla rastlaşdıqlarını sizə söyləməyi öyrədin;*

- *Hər bir uşağın öz şifrəsi və istifadəçi adı olmalı və idarəçi funksiyasının valideynin kompüterində olmalıdır. Bu yolla uşağınızın ziyarət etdiyi veb sahifələri izləyə biləcəksiniz;*
- *Vaxtaşırı uşağınızın adını Google -a daxil edin. Hər hansı bir sosial şəbəkədə ictimaiyyət arasında müzakirə olunarsa, bunu öyrənəcək və müvafiq tədbir görərsiniz;*
- *Uşağınız sosial mediadan istifadə edirsə, abunə olun və ya kiber fəaliyyətini izləmək üçün dostluğa əlavə edin;*
- *Unutmayın ki, bir çox tətbiqetmə və hətta oyunda kənar şəxslər pis niyyətlə uşağınızla əlaqə saxladığı söhbət xüsusiyyətinə malikdir;*
- *Uşağınızın telefonunda hansı mobil tətbiqetmələrdən istifadə etdiyini vaxtaşırı yoxlayın. Bəzi tətbiqetmələrin özünü gizlətmə xüsusiyyətinə malik olduğunu və asanlıqla görünmədiyini unutmayın;*
- *Şəxsi şəkillər və şəxsi videolar; pornoqrafiya və təhdidlər haqqında uşaqla açıq danışın;*
- *Uşağınızda günahkarlıq əlamətləri gördüyünüz yazışmalarına təsadüfən rast gəlsəniz, hər şeyi skrin edin və silməyin; Sonra bu məlumatı polisə verin. Bunu etməklə təkcə uşağınızı deyil, digər uşaqları da qoruyacaqsınız;*
- *Unutmayın ki, uşaq kiber cinayətin qurbanı olsaydı və ya məlumat və ya şəxsi fotosəkillərdən və videolarla uşağınıza hədə -qorxu gəlsə belə cəzalandırılmaqdan qorxmamalıdır; Uşağa tez -tez təkrarlayın ki, sizinlə hər şey haqqında danışa bilər və səhv hərəkəti aşkar etdiyinizdə onu cəzalandırmayın;*
- *Gadjet və telefonların gecə ərzində ortaq otaqda qalmasını ailədə bir qayda halına gətirin. Uşağın gecə yataq otağında telefonu olması üçün heç bir səbəb yoxdur;*
- *Kiber müqavilə bağlayın, hər ikiniz imzalayın və uşağa yerinə yetirdiyini xatırlatmaq üçün onu gözə çarpan bir yerə qoyun (kiber müqavilənin nümunəsi növbəti fəsildə verilmişdir).*

# Kiber razılaşma

*Bu istəyinizə görə vaxtaşırı olaraq dəyişdirə, əlavə edə və ya yeniləyə biləcəyiniz kiber müqavilənin nümunəsidir. Kiber müqavilənin maddələrini uşağa əvvəlcədən öyrədin, birlə razılaştığınız maddələri əlavə edin və ya dəyişdirin, çap edin və üzərinə həm valideynin, həm də uşağın adlarını yazın, imzalayın və imzalanma tarixini qeyd edin. Sonra bu kiber müqaviləni görünən yerə yapışdırın və ehtiyacınız olduqda istifadə edin. Kiber müqavilədə olması lazım olan məqamlar:*

- *Ad, telefon nömrəsi, ünvan, məktəb adı və getdiyim digər kurslar kimi şəxsi məlumatlarımı internetdə paylaşmıram.*
- *Ailə üzvlərimlə bağlı şəxsi məlumatlarımı, o cümlədən neçə ailə üzvüm olduğumu, onların adlarını, harada işlədiklərini, bank məlumatlarımı və s. internet vasitəsi ilə bölüşməyəcəm.*
- *İnternetdə yalnız şəxsiyyətimi, cinsimi və ya yerimi açıqlamayan bir ləqəb istifadə edəcəyəm.*
- *Valideynimlə əvvəlcədən razılaşmadan şəklimi internetdə yerləşdirməyəcəyəm.*
- *Tanımadığım insanlardan alınan şübhəli linkləri və elektron mesajları açmayacam.*
- *İnternetdə narahatçılığa səbəb olan, sakitliyimi pozan və erkən xəbərdarlıq işarələrinə səbəb olan şəxsi fotosəkilləri, şəxsi filmləri və ya digər məlumatları görmüşəmsə, həmişə valideynimə deyəcəyəm.*
- *Valideynlə məsləhətləşmədən internet vasitəsi ilə tanıdığım şəxslə görüşməyə heç vaxt razılıq verməyəcəm. Və görüşsəm, istisna hallarda yalnız ictimai yerdə, valideynimin yanında.*

- *Anlayıram ki, valideynlərim təhlükəsiz olduğumdan əmin olmaq üçün telefonumu və ya gadjetimi istənilən vaxt yoxlaya bilərlər.*
- *İnternetdə yeni bir səhifəyi ziyarət etmək qərarına gəlməzdən əvvəl valideyndən icazə alacağam.*
- *İnternetdən istifadə ilə bağlı hər hansı bir problemim varsa, hər hansı bir mövzuda onlarla danışa biləcəyimi bildiyim üçün bu kiber müqaviləni pozmuş olsam belə, təhlükəsizlik zəncirimdəki böyüyümlə mütləq danışacağam.*
- *Mən başa düşürəm ki, bu kiber müqavilə hər zaman internetə daxil olmaq üçün tətbiq olunur, evdən, məktəbdən və ya dostumun kompüterindən və ya digər qurğulardan istifadə etdiyim təqdirdə.*

## SAFE YOU – təhlükəsizlik üçün mobil tətbiqetmə

*Təəssüf ki, yetkin şəxslər belə qəfil fiziki hücum və şiddətdən sığortalanmayıb. SAFE YOU mobil tətbiqetməsi, bir insana hücum və ya başqa bir təhlükə halında polisə zəng etməyə və bir barmağınızla SOS düyməsini basaraq yaxınlarınızı köməyə çağırmağa imkan verir. Bu zaman həyəcan mesajı və şəxsin yeri əvvəlcədən seçilmiş yaxınlarına və təşkilatlara göndəriləcək.*

*SOS düyməsini basdıqdan sonra SAFE YOU proqramı avtomatik olaraq səs yazmağa başlayır. Telefon avtomatik olaraq on dəqiqəlik səs yazır ki, bu da çox vacibdir, çünki əksər hallarda zərərçəkmiş təcavüzkarın qarşısında tək olur və bunu məhkəmədə sübut edəcək heç bir dəlili olmur. Daha sonra sahibi qeydləri saxlaya, kiməsə göndərə və ya silə bilər. Qeyd etmək lazımdır ki, bütün səs yazıları yalnız sahibinin telefonunda saxlanılır və başqa heç kimin ona əl çatanlığı yoxdur.*

*Xüsusilə SAFE YOU istifadəçiləri üçün, tətbiqetmə istifadəçilərinin hər hansı bir suala cavab ala biləcəyi və ya peşəkar insanlardan (hüquqşünaz, psixoloq, həkim-reproduktoloq, sosial işçi) məsləhət ala biləcəyi anonim bir forum sahəsi var. Bütün bunların anonim şəkildə baş verməsi son dərəcə vacibdir, çünki zorakılıq qurbanları bir çox hallarda ictimaiyyət qarşısında görünmək istəmirlər. Hər kəs anonim olaraq tətbiqetmə forumuna qatıla və bu sahənin mütəxəssislərinə maraqlı suallar verə bilər.*







*SAFE YOU tətbiqetməsini endirmək  
üçün QR kodu skan edin*



Laqəhn  
Sapari



*Tbilisi şəhəri, Akaki Gaxokidze küç. №11a*



*(+995) 322 30 76 03 (+995) 599 40 76 03)*



*Info@sapari.ge*



Laogahn  
Sapari

2021