

სახელმძღვანელო მშობლებისათვის:

# როგორ დავიცვა ჩემი შვილის სხეულებრივი ხელშეუხებლობა და კიბერუსაფრთხოება



საფაჩი  
Sapari

წინამდებარე სახელმძღვანელო მომზადებულია საფარის მიერ, 2016 წლის  
ჰ. მარტინის სახელმძღვანელოს, „მშობლების გზამკვლევი ბავშვთა  
დასაცავად, როგორ ვასწავლოთ ბავშვებს სხეულებრივი უსაფრთხოება და  
ძალადობის პრევენცია“ მიხედვით.

სახელმძღვანელო მშობლებისათვის:

როგორ დავიცვა ჩემი შვილის  
სხეულებრივი ხელშეუხებლობა  
და კიბერუსაფრთხოება



საფაჩი  
Sapari



# შინაარსი

შესავალი	5
რა არის უსაფრთხოება?	7
ემოციების ამოცნობა	9
განგაშის ადრეული ნიშნები	11
უსაფრთხოების ჯაჭვი	13
უსაფრთხოების სამი შეპიქი	17
პირადი და სატარო	18
„არას“ თქმა და დაშინებულობა	21
კიბერუსაფრთხოება	23
კიბერხელშეკრულება	25
SAFE YOU - მობილური აპლიკაცია უსაფრთხოებისთვის	27



# შესავალი

ყველა მშობელს სურს, მისი შვილი დაცული იყოს საფრთხეებისაგან, მაგრამ ხშირად მან არც თავად იცის საფრთხის ადრეული ნიშნების ამოცნობა და ვერც ბავშვს ასწავლის ამას, რადგან ასეთი ტიპის სისტემატიზებული განათლება საქართველოში ხელმისაწვდომი არ არის. ეს სახელმძღვანელო მშობლებისთვისაა განკუთვნილი და მიზნად ისახავს ისეთი რჩევებისა და სავარჯიშოების გაზიარებას, რაც სრულიად საკმარისია იმისთვის, რომ მშობელმა დამოუკიდებლად შეძლოს საკუთარი შვილისთვის უსაფრთხოების ძირითადი ელემენტების სწავლება, როგორც რეალურ, ისე – ვირტუალურ სივრცეში.

ბავშვის დაცულობა დიდწილად დამოკიდებულია ბავშვის და მისი მშობლის უნარზე, ამოიცნონ საფრთხეები და განგაშის პირველადი ნიშნები. პირველ რიგში, ბავშვი უნდა იცნობდეს ისეთ ტერმინებს, როგორიცაა „უსაფრთხოება“ და „საფრთხე“, „განგაშის ადრეული ნიშნები“, „პირადი და საჯარო“ და ა. შ. ბავშვმა უნდა იცოდეს, როგორ შეაფასოს და იგრძნოს საფრთხე და განგაშის ადრეული ნიშნები და ესაუბროს ამის შესახებ მშობელს, ან მისთვის სანდო სხვა პირებს.

ცხადია, ძალზე მნიშვნელოვანია, რომ ზოგადად კარგი კომუნიკაცია არსებობდეს მშობელსა და შვილს შორის. მშობლები შვილებთან უნდა საუბრობდნენ ნებისმიერ თემაზე. კითხვების არსებობის შემთხვევაში, ბავშვი პირველ რიგში მშობელს უნდა ეკითხებოდეს აზრს; ეს კითხვა-პასუხი უნდა იყოს ჩვეული ამბავი და ურთიერთობის განუყოფელი ნაწილი.

სანამ ბავშვი საკუთარ საფრთხეებზე და შიშებზე მშობელთან ღიად დაიწყებს საუბარს, ის დარწმუნებული უნდა იყოს, რომ მას არ გაუჯავრდებიან, არ დასჯიან, მოუსმენენ, დაუჭერებენ და გულთან ახლოს მიიტანენ მის ამბავს. თუ მშობელსა და ბავშვს შორის არ არსებობს საუბრისა და კომუნიკაციის უკვე ჩამოყალიბებული კულტურა, ეს ბავშვს ურთულებს, მშობელს ესაუბროს მისთვის საჩოთირო, სამარცხვინო და შემაშინებელ გამოცდილებაზე.

ამ სახელმძღვანელოში მშობლები ისწავლიან, თუ როდის და როგორ განავითარონ შვილთან კომუნიკაცია ისე, რომ მათი სრული ნდობა მოიპოვონ და პირველებმა შეიტყონ მოსალოდნელი საფრთხეების შესახებ უშუალოდ ბავშვისგან. თუ აქამდე ეს ასე არ გიკეთებიათ, ამ სახელმძღვანელოს წაკითვის შემდეგ თქვენ, მშობლები, შვილებთან დაიწყებთ უსაფრთხოებაზე ორიენტირებულ საუბრებს, თამაშებს და სავარჯიშოების კეთებას. მიუხედავად იმისა, რომ ეს სახელმძღვანელო განკუთვნილია მცირეწლოვანი შვილების მშობლებისათვის, მისი მეთოდები გამოსადეგია მოზარდებთანაც, განსაკუთრებით – იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ აქამდე უსაფრთხოებასთან დაკავშირებული საკითხები არ გისწავლებიათ თქვენი ბავშვებისათვის.

აი მთავარი საკითხები, რასაც ამ სახელმძღვანელოში მიმოვიხილავთ:

- უსაფრთხოება, როგორც უფლება;
- ემოციების ამოცნობა;
- განგავის აღრეული ნიშნები;
- უსაფრთხოების ჯაჭვი და მისი შექმნა;
- უსაფრთხოების სამი შეპითხვა;
- პირადი და საჯარო;
- „არა“-ს თქმა და დაშინებულობა;
- კიბერუსაფრთხოება;
- კიბერშეთანხმება.

თითოეული საკითხი იქნება ახსნილი, ბავშვებს ვთავაზობთ სავარჯიშოებსა და თამაშებს, რათა უსაფრთხოების წესების სწავლება იყოს მარტივი და სახალისო. გვახსოვდეს, რომ ერთხელ რაიმე საკითხის ახსნა ხშირად საკმარისი არ არის პატარა ბავშვისთვის და გამეორება ცოდნის დედაა. ამ სახელმძღვანელოში მითითებულ თემებზე ბავშვებს უნდა ველაპარკოთ ხშირად, გარკვეული პერიოდულობით და ცხოვრებისეულ სიტუაციებზე დაყრდნობით, რომ მათ დასწავლილი ცოდნის პრაქტიკაში გამოყენება და რეალობასთან ადაპტაცია შეძლონ. გახსოვდეთ, რომ თქვენ შეგიძლიათ, გამოიყენოთ ნებისმიერი სიტუაცია იმისათვის, რომ ესაუბროთ ბავშვს უსაფრთხოებაზე – კინო, მულტფილმი, თამაში თუ სხვ.





# რა არის უსაფრთხოება?

ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ პატარა ბავშვებს ავეხსნათ და გავაგებინოთ უსაფრთხოების ცნება. უსაფრთხოების უფლება აქვს ყველა ადამიანს, ბავშვსაც და უფროსსაც. უფლების ქონა ნიშნავს იმას, რომ დაბადებიდან მიენიჭება ადამიანს და მას რამე განსაკუთრებული დამსახურება არ სჭირდება. უსაფრთხოების უფლება ასევე გულისხმობს იმას, რომ სხვა ადამიანებს, მათ შორის ბავშვებს, არ შევეუქმნათ საფრთხე. ბავშვმა უნდა იცოდეს როგორც საკუთარი, ისე სხვისი უსაფრთხოების პატივისცემა და მოფრთხილება.

აუხსენით ბავშვს სიტყვა უსაფრთხოების მნიშვნელობა და გაახსენეთ ის ემოციები და შეგრძნებები, რაც უსაფრთხოებას უკავშირდება: დაცულობა, სიყვარული, ზრუნვა, სითბო, მყუდროება. მოაყოლეთ, რას გრძნობს, როცა თავს უსაფრთხოდ გრძნობს.

შემდეგ ესაუბრეთ საფრთხეზე. როდის გრძნობს საფრთხეს? რა არის მისთვის საშიში და საფრთხის შემცველი? აღაწერინეთ ის გრძნობები, რომელიც საფრთხის დროს ეუფლება ბავშვს: შიში, ნერვიულობა, წუხილი, მარტოსულობის, საკუთარი სისუსტის, დაუცველობის, უმწეობის განცდა.

ბავშვმა უნდა ისწავლოს ემოციების ვერბალური გამოხატვა როგორც საფრთხის, ისე უსაფრთხოების აღწერის დროს. ზოგადად, ემოციების სახელდება მას ემოციურ ინტელექტს განუვითარებს და ძალიან წაადგება ცხოვრებაში.

აუცილებლად გაამიჯინეთ სხვაობა „უსაფრთხოდ გრძნობასა“ და „უსაფრთხოდ ყოფნას“ შორის. მაგალითად, ჭექა-ქუხილის დროს სახლში ყოფნა უსაფრთხოა, მაგრამ ბავშვს შეიძლება, საფრთხის შეგრძნება დაეუფლოს. ასევე, ავტომობილში ღვედისა და სპეციალური სავარძლის გარეშე ბავშვი შეიძლება, თავს კომფორტულად და უსაფრთხოდ გრძნობდეს, მაგრამ ეს არ არის უსაფრთხოდ ყოფნა.

ბავშვს აუხსენით, რომ უსაფრთხოება მნიშვნელოვანი ყველგან და ყოველთვის, როგორც შინ, ისე გარეთ, სკოლაში, წრეებზე, ეზოში, სოფლად, სტუმრად ყოფნის დროს, კინოთეატრში და ა.შ. უსაფრთხოებაზე საუბრის დასაწყებად კარგია საგზაო უსაფრთხოებაზე საუბარი, ან კვებისა და წყლის უსაფრთხოებაზე საუბარი. გახადეთ სიტყვა „უსაფრთხოება“ ბავშვისათვის ჩვეულ და ნაცნობ სიტყვად, საუბრისას გამოიყენეთ ის ხშირად.

ბავშვებს ასევე აუხსენით, რომ მათ გამო თქვენ შეიძლება დაკარგოთ უსაფრთხოების შეგრძნება და ისინი თქვენს გრძნობებსაც უნდა გაუფრთხილდნენ. მაგალითად, გზაზე გადასვლის დროს ხელის ჩაჭიდება მშობელს უქმნის უსაფრთხოების შეგრძნებას, თორემ ბავშვი ხელის ჩაჭიდების გარეშე შეიძლება გრძნობდეს თავს უსაფრთხოდ. ამიტომ, აუხსენით ეს ბავშვს.

უსაფრთხოების მიღწევა რამდენიმე კომპონენტის გამოყენებითაა შესაძლებელი. ესაა არჩევანი, კონტროლი და დროში განსაზღვრულობა.

**არჩევანი** – თუ ადამიანს აქვს არჩევანი, ჩაერთოს თუ არა ამა თუ იმ აქტივობაში, მას ეს უსაფრთხოების განცდას უჩენს, მაგალითად, თუ ბავშვს შეუძლია, აირჩიოს, რომელ თამაშში ჩაერთვება, ან რომელ საქანელაზე დაჯდება, ეს მისი უსაფრთხოების გარანტიაა.

**კონტროლი** – თუ ადამიანი აკონტროლებს სიტუაციას და შეუძლია მისი მართვა, ეს უსაფრთხოების განცდას უჩენს. თუ ბავშვს არ მოსწონს რომელიმე თამაში და შეუძლია ნებისმიერ დროს შეწყვიტოს ის, როცა თავს უსაფრთხოდ არ გრძნობს, ეს უსაფრთხოების გარანტიაა.

**დროში უზღუდულობა** – ზოგიერთი აქტივობა, მაგალითად სწრაფ საქანელაზე დაჯდომა, თავისთავად შეიძლება, იყოს შიშისმომგვრელი, მაგრამ რადგან ადამიანმა იცის, რომ ეს აქტივობა რამდენიმე წუთში დასრულდება, ეს მას უსაფრთხოების განცდას უჩენს. მართალია, ადამიანს საქანელის გაჩერება შესაძლოა, არ შეეძლოს ავტომატური მოწყობილობის გამო, მაგრამ მან ზუსტად იცის, რამდენ ხანში დასრულდება ეს აქტივობა, რაც მისთვის უსაფრთხოების გარანტიაა. ბავშვები ხშირად შეიძლება ერთობოდნენ შიშის შეგრძნებით.

ასევე, ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ შესაძლოა, რაღაც პროცესი დაიწყოს ისე, რომ თავს გრძნობდეს უსაფრთხოდ, მაგრამ განვითარდეს ისე, რომ მან ეს შეგრძნება დაკარგოს. ანუ ის, რაც დასაწყისში იყო უსაფრთხო, შეიძლება, იქცეს საფრთხის შემცველ მოვლენად. დაწყებული მოლიტინებით, დამთავრებული კოცნით და მოფერებით, შეიძლება, დაიწყოს უსაფრთხოების შეგრძნებით, მაგრამ გადაიზარდოს საფრთხისშემცველ ემოციებში.

საფრთხისგან განსხვავდება ისეთი რისკის შემცველი აქტივობები, რომელიც კონკრეტული მიზნისთვის კეთდება. მაგალითად, ველოსიპედის მართვის ან ცურვის სწავლა დასაწყისში ადამიანებს უქმნის საფრთხის შეგრძნებას და ის გარკვეულ რისკებთანაც არის დაკავშირებული, თუმცა, ეს რისკები გაზომილია და ადამიანი მას მიზანმიმართულად იღებს. ამ დროს მნიშვნელოვანია, დავითოვით არჩევანი, კონტროლი და დროში უზღუდულობა. ასევე, ნემსის გაკეთება არც სასიამოვნოა და შემაშინებელიც არის, მაგრამ ვიცით, რომ საჭიროა და ვიცით, რომ ნემსის ჩხვლეტისგან მიყენებული ტკივილი ძალიან მალე გადის.

# ემოციების ამოცნობა

სანამ ბავშვს განგაშის ადრეული ნიშნების ამოცნობას ვასწავლით, აუცილებელია, ვასწავლოთ საკუთარი ემოციების სახელდება. ზოგადად, წაახალისეთ ბავშვი, რომ გამოხატოს საკუთარი ემოციები და დაარქვას ამ ემოციებს შესაბამისი სახელი. დაუშვებელია, ბავშვს ხელი შეუშალოს ემოციის გამოხატვასა და მის სახელდებაში. ისეთი ფრაზები, როგორიცაა: „შეწყვიტე ტირილი!“, „გოგოსავით ნუ ტირი!“, „ნუ სულელობ!“, „რა ყველაფრის გეშინია?!“, „ტყუილად გეშინია“, – ბავშვს უჩენს განცდას, რომ მისი ემოციები არასწორია ან უმნიშვნელოა და ისინი უნდა დამალოს. თუ შემოთვალისწინებთ ან ატირებელი ბავშვის დაწყნარება გსურთ, არ გამოიყენოთ ზემოთმოყვანილი და მსგავსი ფრაზები. კარგად მოუსმინეთ ბავშვს, რა აწუხებს, გაამხიანეთ ის და დაამშვიდეთ საყვედურისა და განკითხვის გარეშე.

როდესაც ბავშვი განიცდის უარყოფით ემოციებს, აღაწერინეთ ის, ნუ ეტყვიან, რომ არ უნდა ეშინოდეს, ან არ უნდა განიცდიდეს უარყოფით ემოციას, არამედ მისი გონება მომართეთ პრობლემის გადაწყვეტაზე, რათა თავი კვლავ უსაფრთხოდ იგრძნოს. იმისათვის, რომ ბავშვებს ასწავლოთ ემოციების სახელდება, გაუზიარეთ მათ თქვენი ემოციები, უთხარით, თავს როგორ გრძნობთ სხვადასხვა სიტუაციაში.

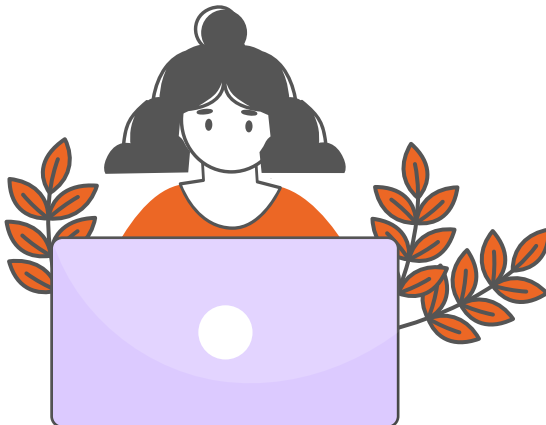
ბავშვისთვის ემოციების ამოცნობის სწავლებისას, შეგიძლიათ, მათ აჩვენოთ მესინჯერში გამოყენებული ნებისმიერი „სმაილი“ და მათი დასახელებები. მაგალითად, როგორ გამოიყურება გაბრაზებული ან გაკვირვებული „სმაილი“ და ა. შ. ასე ბავშვები ისწავლიან როგორც საკუთარი, ისე სხვა ადამიანების სახეზე გარკვეული ემოციების ამოკითხვას და ამ ემოციების სახელებს. მორგეთ მსახიობის როლი და აჩვენეთ სხვადასხვა გამომეტყველებები თავად, ან დაიხმარეთ სხვა ფოტომასალა. არ გამოგრჩეთ ისეთი გამომეტყველებების და ემოციების სახელების სწავლება, როგორიცაა: შეშინებული, მოწყენილი, გაბრაზებული, ბედნიერი, უსაფრთხო, შემოთვალისწინებული, გაოცებული, დარცხვენილი, განერვიულებული, დაეჭვებული, აღტაცებული, მოწყენილი, დაბუღინებული, იმედგაცრუებული, კმაყოფილი.

ერთ-ერთი სავარჯიშო ემოციების სახელდების დასასწავლად არის სიტუაციების მოყვლა ბავშვისთვის და მისი ფანტაზიის გააქტიურება ემოციებთან დაკავშირებით. მაგალითად, ბავშვს შეიძლება კითხოთ, როგორ იგრძნობდა თავს, თუ ვინმე მას სცემდა; თუ დედა ზღაპარს წაუკითხავდა ძილის წინ, თუ დაკარგავდა საყვარელ სათამაშოს, თუ გაიგონებდა მეხის ხმას, თუ ვინმე მოპარავდა ლანჩის ფულს, თუ მამას ჩაეხუტებოდა, თუ გაწვიმდებოდა არდადეგებზე, თუ სიტყვით გამოსვლა მოუწევდა სკოლაში, თუ მთელ ყურადღებას მის უმცროს დას დაუთმობდნენ, თუ ახალ სკოლაში გადაიყვანდნენ, თუ მისი უმცროსი ძმა დაუხევედა წიგნებს, თუ სპორტულ გუნდში კაპიტნად აირჩევდნენ, როგორ იგრძნობდა თავს ექსკურსიის ან წვეულების წინა დღეს და ა. შ.

მას შემდეგ, რაც ვასწავლით ემოციების სახელდებას, ასევე ვასწავლოთ, რომ ზოგიერთი ემოცია არის „კი“ ემოცია, ხოლო ზოგიერთი ემოცია არის „არა“ ემოცია, იმის მიხედვით, ბავშვი განიცდის თუ არა დისკომფორტს. ასევე, ავუსხსნათ, რომ ერთი და იგივე ქცევა სხვადასხვა ადამიანში შესაძლოა იწვევდეს სხვადასხვა ემოციას, მაგალითად ლიტინი ზოგ ადამიანში იწვევს „კი“ ემოციას და ზოგიერთში – „არა“ ემოციას. სხვას არ შეუძლია იმის თქმა, თუ როგორ გრძნობ თავს შენ, ეს მხოლოდ შენ შეგიძლია. შესაბამისად, ვუსმინოთ და პატივი ვცეთ ბავშვის ემოციებს. არ აიძულოთ ბავშვი, აკოცოს და მოეფეროს სხვებს. თუ ბავშვი კონკრეტული ადამიანის კოცნაზე ამბობს უარს, ჰკითხეთ მიზეზი. მიზეზი შეიძლება იყოს გაუგებარიც, მაგრამ ის, ასევე, შეიძლება იყოს სიგნალიც.

ბავშვებმა ასევე უნდა გაიაზრონ, რომ მათაც შეუძლიათ გამოიწვიონ თქვენში სხვადასხვა ემოციები და, მათ შორის, მოგგვარონ განგაშის ადრეული ნიშნები და საფრთხის შეგრძნება. ესაუბრეთ მათ თქვენს ემოციებზე. მაგალითად, თუ ბავშვი ითხოვს ღამე მეგობართან დარჩენას, ხოლო თქვენ ეს იდეა არ მოგწონთ, პირდაპირ ნუ აუკრძალავთ, ასევე ნუ დააშინებთ, უბრალოდ აუხსენით, რომ თქვენ უსაფრთხოდ არ იგრძნობთ თავს, თუ ბავშვი სხვებთან გაათევს ღამეს.

გამონახეთ დრო და ყოველდღე ესაუბრეთ ბავშვს მის განვლილ დღეზე და იმ ემოციებზე და გრძნობებზე, რაც დღის განმავლობაში დაუგროვდა.



# განგაშის ადრეული ნიშნები

სტრესის და საფრთხის დროს, ჩვენი სხეული ავტომატურად იწყებს რეაგირებას განგაშის ადრეული ნიშნების გამოვლენით. გააჩნია, რა ტიპის საფრთხე გვემუქრება, ჩვენმა სხეულმა შეიძლება გაცნობიერების გარეშეც კი დაიწყოს მოქმედება, რათა არ დაკარგოს დრო. მაგალითად, როდესაც ვხედავთ, რომ რამე გვესროლეს, ავტომატურად ვცდილობთ, ავიცილოთ დაფიქრების გარეშე. საფრთხეზე ჩვენი ინსტინქტურად ვრეაგირებთ და როგორც წესი, სამი კონკრეტული რეაქცია გვაქვს: გაქცევა, შებრძოლება, გაშეშება. სხვადასხვა ტიპის საფრთხე და სტრესი ჩვენი სხეულის გარკვეულ მოქმედებას იწყებს და ეს არ არის წინასწარგანზრახული ან კარგად გაცნობიერებული. ჩვენი ტვინი ინსტინქტურად იწყებს მოქმედებას და მოგვიანებით ჩვენ შეიძლება აღარც მოგვეწონოს ის რეაქცია, რაც საფრთხის დროს გამოვავლინეთ, თუმცა, უნდა გვახსოვდეს, რომ ეს ცნობიერი არჩევანი არ არის და ხშირად სხეული გაუცნობიერებლად იღებს გადაწყვეტილებას გაქცევის, შებრძოლების ან გაშეშების შესახებ. სამივე ეს რეაქცია ვალიდურია და მათი განსჯა და შეფასება არ არის მიზანშეწონილი, რადგან ეს ადამიანის ცნობიერი რეაქცია და გადაწყვეტილება არ გახლავთ. ამიტომ, ნურც საკუთარ თავს და ნურც სხვებს ნუ განვსჯით საფრთხის და მაღალი სტრესის დროს გამოხატულ გაქცევის, გაშეშების ან შებრძოლების რეაქციებზე.

საფრთხის სიდიდის და შინაარსის მიხედვით, რეაქციაც შეიძლება გვეჩვენოს მყისიერი; და თუ საფრთხე ნელ-ნელა მატულობს, ჩვენ ვიგრძნობთ განგაშის ადრეულ ნიშნებს. განგაშის ადრეული ნიშნებია: ხელისკულების გაოფლიანება, გულისცემის აჩქარება, მუცელში ჰეპლების ფრთხილის შეგრძნება, მუხლების კანკალი, დაბურძგვლა, ხელზე თმის ყალყზე დაყენება, გაშეშება და სხვ.

იმისათვის, რომ ბავშვებს არა მხოლოდ ვერბალურად აუხსნათ აღნიშნული შეგრძნებები, შეგვიძლია, გარკვეული თამაშით და სავარჯიშოებით კონტროლირებადი საფრთხის შემცველი გარემო შევუქმნათ და ვთხოვთ, დააკვირდეს და აღგვიწეროს საკუთარი განგაშის ადრეული ნიშნები. ასე მაგალითად, გავატაროთ თვალახვეული; დავავალოთ, გაბეროს და გახეთქოს ბუშტი; დავავალოთ, პირთამდე სავსე ჭიქა მიიტანოს ერთი ადგილიდან მეორემდე ისე, რომ არ დაექცეს; გაიაროს წვრილ ბორდიურზე ან მოაჯირზე და სხვა. ამ სავარჯიშოების გაკეთებამდე, ბავშვს ვთხოვთ, დააკვირდეს საკუთარ განცდებს და შეგრძნებებს და სავარჯიშოს დასრულებისთანავე აღგვიწეროს საკუთარი შეგრძნებები. ამით, ჩვენ ბავშვს ვასწავლით:

1. საკუთარ შეგრძნებებზე დაკვირვებას,
2. შეგრძნებების სახელდებას,
3. ადრეული განგაშის ნიშნების ამოცნობას.

რეალური საფრთხის დროს, ბავშვმა შეიძლება, განიცადოს სხვადასხვა შეგრძნებები, როგორცაა: გაოფლიანება, თვალების გაფართოება და წარბების აქაჩვა, პირის დაღება, ლოყების და ან ყურების აწითლება, მხრების აწევა, თავის მხრებში ჩარგვა, პირის სიმშრალე, ნერწყვის ვერგადაყლაპვა, თავის ტკივილი, ტირილი, პირღებინება, მუშტების უნებური შეკვრა, უნებლიე შარდვა, კანკალი, უცარი შეხტომა, ფეხის თითების მოკრუნჩხვა.

განგაშის ადრეული ნიშნები მრავალფეროვანი და ძალიან ინდივიდუალურია. უმჯობესია, ბავშვმა იცოდეს, როგორ რეაგირებს საფრთხეზე და ამოიცნოს ეს ნიშნები. ბავშვი გააფრთხილეთ, რომ როდესაც დაეწყება განგაშის ადრეული ნიშნები, აუცილებლად მოუყვეს ამის შესახებ მშობელს ან სხვა სანდო პირს ამ გამოცდილების შესახებ, აუხსნას, რა განიცადა და რა ვითარებაში. ძალიან მნიშვნელოვანია, ამ ინფორმაციას ბავშვი უზიარებდეს უფროსს, რადგან შეიძლება, ეს შეგრძნებები იყოს ერთადერთი ინფორმაცია, რასაც ბავშვი ფლობს საფრთხის შემცველი გარემოს შესახებ.

გაითვალისწინეთ, რომ შეიძლება, ბავშვმა ტელევიზორში ნახოს შემაშინებელი ინფორმაცია, ან სხვისგან გაიგოს რამე შემაშფოთებელი. თუ რაიმე მნიშვნელოვანი და საშიში ხდება, როგორცაა, მაგალითად, ბუნებრივი სტიქიები, ახლობლის გარდაცვალება და ა. შ., ჯობია, ბავშვი იყოს ინფორმირებული თქვენგან და შემთხვევით გაგონილი მასზე ისეთ დიდ ნეგატიურ შთაბეჭდილებას ვეღარ მოახდენს.

ჩვენ ბავშვს ვერ მოვთხოვთ, სრულფასოვნად შეაფასოს რისკები და საფრთხეები, ასევე, ბავშვი შეიძლება, აღმოჩნდეს ისეთ ვითარებაში, რაც მისთვის სრულიად ახალია, არ აქვს ცოდნა და ინფორმაცია და ამიტომ ვერც ანალიზი მოახერხოს და ვერც – სათანადო სახელდება. ერთადერთი, რაც ბავშვს შეუძლია, მშობლისთვის მოყოლაა, რომ გარკვეულ ვითარებაში მას დაეწყოს განგაშის ადრეული ნიშნების გამოვლენა. ამის მეტს ბავშვს ხშირად ვერაფერს მოვთხოვთ, თუმცა ეს ინფორმაცია ძალიან ფასეულია. თუ მშობელს ეცოდინება, რომ ბავშვმა საფრთხე ფიზიკურად იგრძნო, მას შეუძლია, აღაწერინოს არა მხოლოდ ბავშვის შეგრძნებები, არამედ – გარემოებები, სადაც ეს მოხდა და ამით მიხვდეს, რა ტიპის საფრთხის წინაშე იდგა ბავშვი, და მიიღოს სათანადო ზომები საფრთხის გასანეიტრალებლად.

# უსაფრთხოების ჯაჭვი

უსაფრთხოების ჯაჭვს ვუწოდებთ იმ ადამიანებს, რომლებიც ჩვენი შვილის უსაფრთხოებაზე იზრუნებენ. მხოლოდ მშობელი საკმარისი, ცხადია, არ არის, ბავშვს უფრო ფართო ქსელი სჭირდება. ძირითადად ხუთ ადამიანს არჩევენ უსაფრთხოების ჯაჭვში და ამ ადამიანებს უნდა ახასიათებდეთ შემდეგი რამ. მათ უნდა ჰქონდეთ სურვილი და შესაძლებლობა:

- მოუსმინონ ბავშვს;
- დაუპირობონ ბავშვს;
- ხელმისაწვდომი იყვნენ ბავშვისთვის;
- მიიღონ შესაბამისი ზომები ბავშვის უსაფრთხოების დასაცავად.

უსაფრთხოების ჯაჭვში შემავალი ხუთი სანდო პირის არჩევაში აუცილებლად უნდა მონაწილეობდეს თქვენი შვილი. სწორედ მან უნდა აარჩიოს ის ხუთი ადამიანი, ვისაც ენდობა, ვისთანაც შეძლებს დაკავშირებას და საკუთარი პრობლემის შესახებ საუბარს. ფურცელზე დაახატინეთ საკუთარი ხელი და თითოეულ თითზე მიაწეროს თითო სანდო პირის სახელი და ტელეფონის ნომერი. ამ ხუთიდან ერთი უნდა იყოს ბავშვის სახლში მცხოვრები პირი. ორი ადამიანი უნდა იყოს ბავშვის ნათესავი ან ოჯახის მეგობარი, რომელიც არ ცხოვრობს ბავშვთან ერთად. დანარჩენი ორი ადამიანი უნდა იყოს ბავშვის სკოლის ან ბაღის თანამშრომელი/მასწავლებელი. ეს ფურცელი გამოაკარით მაცივარზე, ბავშვის ოთახში ან სხვა გამოსაჩენ ადგილას.

უსაფრთხოების ჯაჭვში შემავალი სანდო პირები ის ადამიანები არიან, რომლებთანაც ბავშვს შეუძლია თავისი საიდუმლოებების გამჟღავნება. საიდუმლოს ქონა ბავშვებს ადამიანებთან, თუმცა, მათ უნდა ვასწავლოთ, რომ საიდუმლოებები არსებობს კარგიც (უსაფრთხო) და ცუდიც (საფრთხის შემცველი). კარგი საიდუმლოებები მალე მჟღავნდება და სიხარულთან არის დაკავშირებული, მაგალითად სიურპრიზების მოწყობა, საჩუქრების მომზადება წინასწარ, დაბადების დღეების წვეულების სიურპრიზად მოწყობა, ბავშვის განძის სამაღაჯის ქონა და ა. შ. თუმცა, არსებობს ცუდი და საფრთხის შემცველი საიდუმლოებები, რომლის შენახვასაც ბავშვს აიძულებენ ან შიშის გამო ვერ ამბობს. ბავშვს უნდა ავუხსნათ, რომ ცუდი და საფრთხის შემცველი საიდუმლოებები აუცილებლად უნდა მოუყვეს მის უსაფრთხოების ჯაჭვში შემავალ სანდო პირებს.

აქვე უნდა გვახსოვდეს, რომ მოძალადე ყოველთვის შეეცდება, ბავშვს საიდუმლოდ შეანახინოს მისი დანაშაულებრივი ქცევა და ამისათვის გამოიყენებს სხვადასხვა ხერხს, მაგალითად, მოძალადე ბავშვს ეუბნება, რომ ეს მათი საიდუმლო თამაშია და არავის უნდა უამბოს ამის შესახებ. ასევე, მოძალადე შეიძლება დაემუქროს ბავშვს საიდუმლოს გათქმის შემთხვევაში, ამიტომ ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ ყველაფრის მიუხედავად გათქვას ცუდი საიდუმლო და მუქარის შესახებ აცნობოს უფროსს. მოძალადემ შეიძლება მოქრთამოს ან დაამანტაჟოს ბავშვი, ამიტომ ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ არ შეეშინდეს მშობლისთვის არაფრის თქმის, მათ შორის იმის, რომ ბავშვმა აკრძალვები დაარღვია და ცუდად მოიქცა, რითიც, შესაძლოა, აშანტაჟებდეს მოძალადე. მოძალადე ხშირად ცდილობს, ბავშვს აგრძნობინოს ბრალეულობა და მოატყუოს იგი. მოძალადის ხელში სერიოზული იარაღია ბავშვის შერცხვენა და იმის თქმა, რომ თუ ბავშვი გაამჟღავნებს საიდუმლოს, მას ოჯახის წევრები შეიძულებენ და არ აპატიებენ. ასევე, ბავშვს მოტყუებით შეიძლება გამოსძალონ ფული ან ოჯახის ძვირფასეულობა.

ასწავლეთ ბავშვს ცუდი და კარგი საიდუმლოებების გარჩევა მაგალითების მოყვანით და ხშირად გაუმეორეთ, რომ მისი უსაფრთხოების ჯაჭვში შემავალ ადამიანებს ბავშვი უპირობოდ უყვართ და სჯერათ მისი, რომ ისინი მოუსმენენ ბავშვს და დაეხმარებიან პრობლემის გადაჭრაში.

შესაძლებელია, რომ თქვენმა ბავშვმა უსაფრთხოების ჯაჭვში შეიყვანოს საკუთარი მცირეწლოვანი მეგობრები ანდაც სულაც საყვარელი სათამაშოები. მართალია, ეს წევრები ნამდვილ უსაფრთხოების ჯაჭვს ვერ შეადგენენ, მაგრამ შესაძლოა, გამოგადგეთ პრაქტიკულად. მაგალითად, შესაძლებელია, რომ სანდო პირმა ბავშვს სთხოვოს, საკუთარი გრძნობების და საფრთხის შემცველი გამოცდილების შესახებ მოუყვეს თოჯინას უფროსის თანდასწრებით. შეიძლება, ბავშვს ასე უფრო გაუადვილდეს კომუნიკაცია.

პერიოდულად უნდა გადახედოთ და გადაახალისოთ უსაფრთხოების ჯაჭვი. ბავშვს უნდა ჰკითხოთ, ხომ არ შეცვლიდა ვინმეს უსაფრთხოების ჯაჭვში. მაგალითად, სკოლის/ბაღის არდადეგების დადგომამდე სასურველია სიის გადახედვა, რადგან სკოლის სანდო პირები შეიძლება ხელმისაწვდომები აღარ იყვნენ არდადეგების დროს.



ბავშვმა აუცილებლად უნდა იცოდეს საკუთარი მისამართი და მშობლის/სახლის ტელეფონის ნომერი ზეპირად, ასწავლეთ და გაამეორებინეთ. თუმცა, ასევე გააფრთხილეთ, რომ ეს ინფორმაცია უცხოებს არ გაანდოს და გამოიყენოს მხოლოდ გადაუდებელი შემთხვევების დროს, მაგალითად, თუ დაიკარგა. ბავშვს უნდა აუხსნათ, რა არის გადაუდებელი შემთხვევა და რომ გადაუდებელი შემთხვევის დროს შესაძლებელია წესების დარღვევა. მაგალითად, წესია, რომ მისამართი და ტელეფონის ნომერი არ უთხრას უცხოებს, მაგრამ თუ შემთხვევით დაიკარგა, მაშინ უცნობი უფროსი უნდა გააჩეროს და უთხრას ტელეფონის ნომერი, რათა მან შეძლოს თქვენთან დარეკვა. ასევე, ბავშვს ასწავლეთ, როგორ გამოარჩიოს ის უფროსი, ვისაც დახმარებას სთხოვს. აუხსენით, რომ სასურველია, მიმართოს ფორმიან ადამიანს, მაგალითად პოლიციელს, ან გამყიდველს, ან მიმტანს, უპირატესობა მიანიჭოს ბავშვიან ქალს და ა. შ.

აქვე განვიხილოთ, რომ ბავშვებს უნდა ვასწავლოთ: უცნობისაგან არ აიღონ არავითარი საკვები ან ფული, არავითარ შემთხვევაში არ გაჰყვინ უცნობებს არსად და არ ჩაუხსნდნენ მანქანაში. ხშირად ბავშვებს ჰგონიათ, რომ უცნობი აუცილებლად საშიში ადამიანია და კაცია. ამიტომ კარგად ჰკითხეთ, ვინ ჰგონია უცნობი. დიდ შიშს ნუ ჩაუნერგავთ, გახსოვდეთ, რომ ბავშვს შესაძლოა, უცნობის დახმარება დასჭირდეს.

ყველაზე ხშირად ალბათ ბავშვს ის უნდა გაუმეორეთ, რომ მას ნებისმიერ თემამე შეუძლია თქვენთან საუბარი. ხშირ-ხშირად გაუმეორეთ და შეახსენეთ ის ინფორმაცია, რაც უსაფრთხოებისთვის არის საჭირო.

როდესაც ბავშვი გადაწყვეტს და გაგიზიარებთ, რომ მასზე ფიზიკური, ემოციური ან სექსუალური ძალადობა განხორციელდა, თქვენ უნდა იცოდეთ, როგორ მიიღოთ ეს ინფორმაცია:

**შინარჩუნეთ სიმშვიდე** - ეცადეთ, გვერდზე გადადოთ თქვენი ემოციები. თუ ზედმეტ ემოციებს გამოავლენთ, ბავშვმა შეიძლება იფიქროს, რომ რაღაც დააშავა. აუცილებლად უთხარით ბავშვს, რომ გიხარიათ, რომ ამ ინფორმაციის განდობა მოიხურვა თქვენთვის.

**დაუშარეთ ბავშვს** - ბავშვები იშვიათად ტყუიან ძალადობის შესახებ და მათ ისედაც აქვთ შიში, რომ არ დაუჯერებენ. ამიტომ, მნიშვნელოვანია, ბავშვს უთხრათ, რომ თქვენ მისი გვერათ.

**განმტკიცება** - დაარწმუნეთ თქვენი ბავშვი, რომ მისი ბრალი არ არის, რაც შეემთხვა. უთხარით, რომ სწუხართ მისი ამ გამოცდილების გამო, მაგრამ გიხარით, რომ გაგანდოთ და ამ პრობლემას ერთად მოგვარებთ.

**არ დაკითხვით ბავშვი** – თუ ბავშვი გიამბობთ, რომ ის დანაშაულის მხვერპლი გახდა, არ მოუწყოთ დაკითხვა და არ მოაყოლოთ ყველაფერი, რადგან მას ამის გაკეთება მაინც მოუწევს გამომძიებელთან და საჭირო არ არის ბევრჯერ მატრავმირებელი გამოცდილების გახსენება და მოყოლა (აქვე, გახსოვდეთ, რომ საქართველოში მოქმედებს ბავშვის პროტოკოლით გამოკითხვის საშუალება, რაც იმას გულისხმობს, რომ გამოკითხვას აწარმოებს ფსიქოლოგი და გამომძიებელი მხოლოდ დისტანციურადაა ჩართული. შესაბამისად, გამოკითხვა მიმდინარეობს სპეციალურ სივრცეში, სპეციალისტის მიერ და მინიმუმამდეა შემცირებული ბავშვის რეტრავმატიზაციის რისკი. თუ თქვენი ბავშვი დანაშაულის მსხვერპლი გახდა, მოითხოვეთ მისი მხოლოდ პროტოკოლით გამოკითხვა და არა – პოლიციის ჩვეულებრივ განყოფილებაში, გამომძიებლის მიერ. ასევე, გირჩევთ, დაუკავშირდეთ ბავშვთა უფლებდაცვით ორგანიზაციას შემდგომი კონსულტაციის მისაღებად).

**დაკირებები არ გასცემთ** – განსაკუთრებით მოერიდეთ იმის დაპირებას, რომ ამ ამბავს არავის უამბობთ. აუხსენით, ბავშვს, რომ ზოგიერთი პრობლემის მოგვარებას სჭირდება სპეციალისტებისა და სამართალდამცავების ჩართულობა და ეს ნორმალურია.

**დაუკავშირდით სამართალდამცავებს** – თუ თვლით, რომ თქვენი შვილის ნაამბობი დანაშაულის ნიშნებს შეიცავს, აუცილებლად დაუკავშირდით სამართალდამცავებს. შეგახსენებთ, რომ საქართველოში შინაგან საქმეთა სამინისტროში არსებობს ბავშვთა განყოფილება. ასევე, ქვეყანაში არსებობს ქალთა და ბავშვთა დაცვის ორგანიზაციები. დაუკავშირდით მათ და არ შეეცადოთ მოძალადესთან ურთიერთობის გარკვევას დამოუკიდებლად, პოლიციის გარეშე.

გახსოვდეთ, რომ უსაფრთხოების ჯაჭვი ზრდასრულებსაც სჭირდებათ. თქვენც უნდა გყავდეთ სანდო პირები, თქვენც უნდა უზიარებდეთ ემოციებს მათ და ბავშვმა დიდობაშიც უნდა შეინარჩუნოს ეს სისტემა.

# უსაფრთხოების სამი შეკითხვა

არსებობს სამი შეკითხვა, რომლის მიხედვითაც ბავშვს (და არა მხოლოდ ბავშვს) შეუძლია გადაამოწმოს და შეაფასოს საკუთარი უსაფრთხოების დონე:

- „კი“ ემოციები მაქვს თუ „არა“ ემოციები?
- უფროსებმა იცნინ, სალ ვარ?
- თუ დამჭირდა, შემიძლია დაუყოვნებლივ დახმარების მიღება?

ეს შეკითხვები ბავშვმა თავის თავს უნდა დაუსვას, რათა შეძლოს იმ რისკების და საფრთხეების შეფასება, რაც მის წინაშე დგას. ასე მაგალითად, ბავშვი შესაძლოა სტუმრად წავიდეს მეგობართან, რის შესახებაც მშობელმა იცის, მაგრამ სტუმრად ყოფნის დროს თუ მეზობელი აუზზე დაპატიჟებს, ბავშვმა საკუთარ თავს უნდა დაუსვას უსაფრთხოების სამი შეკითხვა. ბავშვს შეიძლება „კი“ გრძნობა ჰქონდეს ამ მოწვევასთან დაკავშირებით, მაგრამ იცის ეს მშობელმა? ბავშვს რომ გადაუდებელი დახმარება დასჭირდეს, შეძლებს ვინმე ამას? ცხადია, ასეთი მაგალითები და სცენარები მრავლად შეგიძლიათ, მოუყვანოთ ბავშვს, რომ ავარჯიშოთ ამ შეკითხვების დასმასა და შეფასებაში, თუმცა ძალიან საშიში სცენების წარმოსახვის შესაძლებლობას ნუ მისცემთ, რომ არ დაშინდეს.

ბავშვს უნდა ასწავლოთ, რომ ეს შეკითხვები საკუთარ თავს დაუსვას და როგორც კი ერთ მათგანზე მაინც ექნება უარყოფითი პასუხი, უნდა მოიფიქროს მისი გადაჭრის გზა. უმეტესად, ბავშვმა უნდა შეძლოს მშობლებთან დაკავშირება, მათი ინფორმირება ან მათგან ნებართვის აღება.



# პირადი და საჯარო

პირადის და საჯაროს გამიჯვნა ბავშვს ბევრი საკითხის გაგებას გაუადვილებს. ძალიან მარტივად რომ ავეხსნათ, საჯარო ნიშნავს ბევრი ხალხის გარემოცვას, პირადი ნიშნავს მხოლოდ საკუთარ თავთან დაკავშირებულს. სანამ უშუალოდ ინტიმური ადგილების და პირადი სივრცის საკითხებს ავეხსნით ბავშვს, მანამდე უნდა ვასწავლოთ საჯარო და პირადი ადგილების, ტანსაცმლის და ქცევის გამიჯვნაც. ამ სიტყვების ხშირი და მრავალკონტექტური გამოყენება ბავშვს უხერხულობის გრძნობას გაუქრობს და უფრო მარტივად შეძლებს საუბარს ამ ტერმინების გამოყენებით.

ავეხსნათ სიტყვა საჯარო: საჯარო ტრანსპორტი, საჯარო სივრცე, საჯარო ღონისძიებები, საჯარო ბიბლიოთეკა და ა. შ. ავეხსნათ სიტყვა პირადი, რაც ნიშნავს მხოლოდ თავისთვის განკუთვნილს. მაგალითად, საჯარო სივრცეების საპირწონედ, პირადი ადგილია სააბაზანო, ტუალეტი, საძინებელი ოთახი. ეს ადგილები იმიტომაც პირადი, რომ ამ ოთახებში როცა მარტონი ვართ, პირად ქცევას ვახორციელებთ. პირადი ოთახიც მაშინაც პირადი, როცა ამ ოთახში მარტო ხარ. ასევე, ოთახს პირადს ხდის მიხურული კარი. აქვე აუხსენით ბავშვს, რომ ინტერნეტი ერთმნიშვნელოვნად საჯარო სივრცეა.

არსებობს პირადი და საჯარო ქცევაც, ბავშვისთვის ამის ახსნა ისედაც ხშირად გვიწევს აღზრდისას და კარგია, თუ ამ ტერმინებს გამოვიყენებთ. მაგალითად, ბუნებრივი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება პირადია. ბავშვისთვის გასაგები პირადი ქცევის მაგალითებია: ცხვირში თითის შეყოფა, ბოყინი, გაზების გამოშვება და უზრდელური სიტყვების გამოყენებაც.

ტანსაცმელიც არსებობს საჯარო და პირადი. სხეულის პირად ნაწილებს რაც ფარავს, ის ტანისამოსი პირადულია, მაგალითად საცვლები. პირადი ტანისამოსის ზემოდან უკვე ვიცვამთ საჯარო ტანისამოსს. საცურაო აუზი მართალია მხოლოდ პირად ნაწილებს ფარავს, მაგრამ საჯარო ტანისამოსად ითვლება.

სხეულის პირადი ნაწილები ისეთი ნაწილებია, რასაც ვფარავთ საცვლებით, საცურაო კოსტუმით, და დამატებით პირიც ითვლება პირად ორგანოდ. აუხსენით ბავშვს, რომ მისი სხეული მას ეკუთვნის მთლიანად და მის სხეულს სხვა არავინ უნდა შეეხო უნებართვოდ, თუმცა, სხეულს აქვს ასევე პირადი ნაწილებიც. ძალიან მნიშვნელოვანია, ბავშვებს ვასწავლოთ სხეულის პირადი ნაწილების სწორი დასახელება. გოგონასთვის სხეულის პირადი ნაწილებია: პირი, მკერდი, საჯდომი და ვაგინა. ბიჭისთვის სხეული პირადი ნაწილებია: პირი, საჯდომი, პენისი და სათესლე.

ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ საკუთარი სხეულის პირად ნაწილებს მხოლოდ თავად შეუძლია შეეხოს, გამონაკლისია ექიმი, დანტისტი ან მშობელი, რომელიც უმოწმებს ან ჰიგიენურ პროცედურებს უტარებს. თუმცა, ნებისმიერი შეხების დროს ჯერ ბავშვისაგან ნებართვა უნდა ავილოთ და თან ავუხსნათ, თუ რა მანიპულაციას ვუტარებთ და რატომ არის ასეთი შემოწმება საჭირო. სხეულის პირად ნაწილებზე საუბრისთვის შესაფერისი დროა ბავშვის ბანაობა ან ჩაცმა.

ბავშვს აუცილებლად უნდა ავუხსნათ პირადი სივრცის ფენომენი. ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ ყველაზე მნიშვნელოვანი ადამიანი თვითონაა და უშუალო სივრცე მის გარშემო მას ეკუთვნის. სწორედ ამ სივრცეს ჰქვია პირადი სივრცე და მისი დაცვის უფლება აქვს ბავშვს (ოღონდ ისე, რომ სხვას არ სცემოს). თუ ბავშვთან ძალიან ახლოს დგას სხვა ადამიანი, ან ეხუტება, კოცნის, ეხება ბავშვს მისი ნებართვის და სურვილის გარეშე, ის ადამიანი არღვევს ბავშვის პირად სივრცეს. დაელაპარაკეთ ოჯახის წევრებს, ნათესავებს და ახლობლებს და აუხსენით, რომ ბავშვს, შესაძლოა, არ სურდეს ახლო ფიზიკური კონტაქტი მათთან. ბავშვებს გააგებინეთ, რომ თქვენ მუდმივად დაიცავთ მათ და მათ პირად სივრცესაც. ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ მას აქვს უფლება, უფროსის ზოგიერთი მოთხოვნა არ შეასრულოს და ასეთი დაპირისპირების დროს თქვენ ბავშვის მხარეს დაიჭერთ.

**პორნოგრაფია** – პორნოგრაფიას ბავშვებთან მოვიხსენიებთ პირად ფოტოებად და პირად ვიდეოებად. პორნოგრაფიული შინაარსის ფოტოები, ვიდეოები და რეკლამები ბავშვმა შეიძლება სრულიად შემთხვევით ნახოს ინტერნეტში და მნიშვნელოვანია, რომ ამის შესახებ მშობელს მოუყვეს. ზოგადად, კვლევებით დასტურდება, რომ პორნოგრაფიის ყურება ბავშვის განვითარებაზე ცუდად მოქმედებს და ვინაიდან ძალიან მაღალია რისკი, ბავშვი გადააწყდეს ასეთი შინაარსის ფოტო-ვიდეო მასალას, საჭიროა, მშობელიცა და ბავშვიც ამისათვის იყვნენ მზად.

შესაძლოა, ბავშვმა არც გაგიზიაროთ, რომ მსგავსი ტიპის მასალა ნახა ინტერნეტში, და ბევრი მიზეზის გამო შეიძლება არ გაიამბოთ; თუმცა, თქვენ თუ პერიოდულად ამოწმებთ, თუ რას ეცნობა თქვენი შვილი ინტერნეტში, ამის შესახებ დამოუკიდებლადაც შეიტყობთ. მრავალთაგან ერთ-ერთი მიზეზი ართქმისა შეიძლება იყოს შიში, რომ თქვენ მას შეუზღუდავთ ინტერნეტზე წვდომას, ან რომ გაუბრაზდებით და დასჯით. თუ თქვენ შეიტყობთ, რომ ბავშვს ნანახი აქვს პორნოგრაფიული მასალა, აუცილებლად დაელაპარაკეთ მას ამ თემაზე. ეცადეთ, არ გამოხატოთ აღელვება, ბრაზი და სხვა მძაფრი რეაქციები, რათა შეიძლოთ მაქსიმალურად ბევრი ინფორმაციის მიღება ბავშვისაგან.

პირველ რიგში, ბავშვს აუხსენით, რომ თქვენ გიხარიათ, რომ მან ეს ამბავი გაგიზიარათ, ან რომ თქვენ ამის შესახებ შეიტყვეთ, რათა ბავშვს დაეხმაროთ იმის გარკვევაში, თუ როგორ მიიღოს ეს ინფორმაცია. თქვენ, ცხადია, შეგიძლიათ, გამოხატოთ წუხილი იმის თაობაზე, რაც მოხდა, მაგრამ ნუ გაკიცხავთ ბავშვს, თუ გსურთ, რომ მას ნდობითი ურთიერთობა ჰქონდეს თქვენთან და ყველაფერი გაგიმხილოთ. ბავშვი უნდა დარწმუნდეს, რომ სწორად მოიქცა, როცა გადაწყვიტა, თქვენთვის ეს ამბავი მოეთხრო. ეცადეთ, არ გამოიყენოთ სადამსჯელო ღონისძიებები, არ წაართვათ გაცეტი და არ გაუთიშოთ ინტერნეტი, მაგრამ შესაძლებელია, დააყენოთ გაცეტი მშობლის კონტროლის ფუნქცია, ან უკეთესია, თუ ბავშვებს არ მივცეთ ინტერნეტით საერგებლობის უფლებას განცალკევებულად; აჯობებს, თუ ბავშვი საერთო ოთახში ისარგებლებს ინტერნეტით, რა დროსაც პერიოდულად შეძლებთ, თვალი შეავლოთ, თუ რა მასალას ეცნობა ის.

პირველ რიგში, შეეცადეთ, დაადგინოთ, თუ როგორ გახდა პორნოგრაფიული მასალა ხელმისაწვდომი თქვენი შვილისათვის: შემთხვევით ნახა, ეძებდა გარკვეულ ინფორმაციას, თუ ვინმემ აჩვენა. თუ აღმოაჩინეთ, რომ მას პორნოგრაფიული მასალა აჩვენეს, შეეცადეთ, გაარკვიოთ, ვინ ჩაიდინა ეს. ბავშვს აუხსენით, რომ 16 წლამდე ასაკის პირისათვის პორნოგრაფიული მასალის ჩვენება კანონის დარღვევა და დანაშაულია. ეცადეთ, დაადგინოთ, ბავშვმა ერთხელ ნახა პორნოგრაფიული მასალა, თუ ის რეგულარულად უყურებს ასეთ ვიდეოს. თუ ამ ქცევას რეგულარული ხასიათი აქვს, დახმარებისათვის მიმართეთ სპეციალისტს.

შეგიძლიათ, ბავშვს თქვენი გამოცდილების შესახებ მოუყვეთ, – თქვენ როდის და როგორ გადააწყდით პირველად პორნოგრაფიული ინფორმაციას. ეს უშუალობას შესძენს თქვენს საუბარს და წაახალისებს ბავშვს, რომ მეტი გაიმბოთ მომხდარზე.

თუ ბავშვი დაინტერესებას იჩენს სხეულის ნაწილების მიმართ, სვამს შეკითხვებს ბავშვის დაბადებაზე ან სექსუალურ ურთიერთობაზე, ეს ნორმალურია. ცნობისმოყვარეობა ბავშვებში ნორმალურია. სჯობს, მშობელს მიმართოს საკუთარი შეკითხვებით და მიიღოს საკუთარი ასაკის შესაფერისი პასუხები მშობლისაგან. ყოველთვის წაახალისეთ ბავშვი, რომ მოგმართოთ ნებისმიერი ტიპის შეკითხვით.

# „არას“ თქმა და დაჟინებულობა

ზოგადად, ჩვენ ბავშვებს ვზრდით ისე, რომ ისინი უჯერებდნენ უფროსებს, მაგრამ საჭირო არ არის, უფროსებს ყოველთვის დაუჯეროს ბავშვმა. ბავშვს უნდა შეეძლოს უფროსისთვისაც „არას“ თქმა განსაკუთრებით მაშინ, თუ ბავშვი გრძნობს განგაშის ადრეულ ნიშნებს სხეულში და თავს უსაფრთხოდ არ გრძნობს. ბავშვმა უნდა განასხვავოს უბრალოდ სურვილის არქონა საფრთხის შეგრძნებისაგან. ასე მაგალითად, თუ უფროსი ბავშვს სთხოვს, შეჭამოს ბავშვისთვის განკუთვნილი ბოსტნეული, შესაძლოა, ეს ბავშვს არ სურდეს, მაგრამ ბოსტნეულის ჭამა ნამდვილად არ უჩენს მას საფრთხის შეგრძნებას. მაგრამ თუ მაგალითად, უფროსი ბავშვს სთხოვს, შეეხოს სხეულის ინტიმურ ნაწილებზე, ეს აუცილებლად გაუჩენს ბავშვს განგაშის ადრეულ ნიშნებს და ამ შემთხვევაში, ბავშვმა უნდა შეძლოს უფროსისათვის უარის თქმა. იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც უფროსი მას ემუქრება, ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ ნებისმიერ მუქარის შესახებ აუცილებლად უნდა მოუყვეს მშობელს ან ვინმეს, მისივე უსაფრთხოების ჯაჭვიდან.

ერთია „არას“ თქმა და მეორეა დაჟინებულობა. ვასწავლოთ ბავშვებს, რომ არას თქმის დროს, თვალეზში უყურონ უფროსს და აგრძნობინონ მას, რომ ბავშვი დარწმუნებულია საკუთარ უარში. ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ დაჟინებული უარის დროს, მას აქვს სრული უფლება იყვიროს და იღრიალოს „არა“ საგანგებო შემთხვევის დროს. მაგალითად, თუ ბავშვს ვინმე წყალში ჩაგდებას უპირებს, მან კი ცურვა არ იცის, ბოლო ხმაზე უნდა იყვიროს „არა“, ან თუ ვინმე ცდილობს, შეეხოს მისი სხეულის პირად ნაწილებს. ამ დროს მნიშვნელოვანია არა მხოლოდ უარის თქმა, არამედ – გარშემომყოფების ყურადღების მიქცევა, რათა საშველად სხვებიც დაეხმარონ.

ნუ დაგავიწყდებათ, რომ არსებობს სიტუაციები, სადაც ბავშვს შეიძლება, შეეშინდეს და ვერ შეძლოს უარის თქმა, განსაკუთრებით მაშინ, თუ მას ემუქრებიან ან აიძულებენ. აუცილებლად უნდა ვუთხრათ ბავშვს, რომ ასეთ დროს გაშეშება და დამუნჯება მისი ბრალი სულაც არ არის და ნებისმიერ შემთხვევაში, ის მშობლისგან მხარდაჭერას მიიღებს.

ბავშვს ასევე უნდა ასწავლოთ, რომ აუცილებლად მოგიყვეთ ყველა იმ შემთხვევის შესახებ, როცა მას მოუწია „არას“ თქმა თავის დასაცავად.

ასევე, მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვს დაჟინებულობა ვასწავლოთ, მაგალითად, თუ ბავშვი ყვება იმ საფრთხეების შესახებ, რასაც გრძნობს და რომელიმე უფროსი ყურადღებას არ აქცევს, ბავშვმა დაჟინებით უნდა განაგრძოს თავისი ადრეული განგაშის ნიშნების შესახებ მოყოლა მისი უსაფრთხოების ჯაჭვში შემავალი უფროსებისათვის, სანამ ვინმე სათანადო გულისხმიერებით არ მოუსმენს.

ზოგადად, დაჟინებულობის სწავლება კარგია; ბავშვი ადვილად არ უნდა დანებდეს არც ერთ გამოწვევას მის ცხოვრებაში, მათ შორის – ახალი უნარების დასწავლასაც. ბავშვი, რომელსაც შეუძლია საკუთარი პოზიციების დაცვა, უფრო ძნელად ექვემდებარება ბულინგს და ცუდ გავლენას ამხანაგების მხრიდანაც.

იმისათვის, რომ ბავშვს ასწავლოთ ყვირილით „არას“ თქმა, შეგიძლიათ, ივარჯიშოთ ამაში. მიეცით ამას ერთგვარი თამაშის სახე, ვითომ თქვენ ხართ უცნობი და ცდილობთ ბავშვის ძალით მანქანაში ჩასმას, მან რაც შეიძლება, ხმამაღლა უნდა იყვიროს „არა!“. ასევე, როლური თამაშებით აჩვენეთ ბავშვს, რა განსხვავებაა დაჟინებულ „არასა“ და ამავე სიტყვის ჩუმად თქმასა და ჩაბუტბუტებას შორის, ან როცა „არას“ ამბობ და თვალეში ყურების ნაცვლად ძირს იყურები. თქვენ გაითამაშეთ ეს სხვადასხვაგვარად თქმული „არა“ და შეაფასებინეთ ბავშვს, რომელი იყო უფრო დამაჯერებელი და მკაფიო.

ზოგადად, შეეცადეთ, გააძლიეროთ თქვენი ბავშვი, ჩაუნერგოთ რწმენა, რომ მას შეუძლია ბევრი რამ, მათ შორის – დასახული მიზნების მიღწევა. გაუზარდეთ თვითრწმენა და თვითშეფასება, ეს საუკეთესო დაცვაა ბულინგისაგან და სხვა ტიპის ძალადობისაგან, რასაც მომავალში შეიძლება წააწყდეს.





# კიბერუსაფრთხოება

ინტერნეტი, ერთი მხრივ, არის ცოდნის მიღების ძალიან დიდი საშუალება, და, მეორე მხრივ, ეს სივრცე ძალიან სახიფათოა. როგორც ბავშვებმა, ისე უფროსებმა უნდა იცოდნენ ინტერნეტში არსებული საფრთხეების შესახებ. გარკვეული წესების შემოღება ბევრად უსაფრთხოს გახდის ინტერნეტსივრცეს ბავშვისათვის:

- კომპიუტერი იდგას საერთო ოთახში, რათა ყველა ხედავდეს, ბავშვი რომელ საიტებს სტუმრობს;
- კომპიუტერთან გასატარებელი დრო უნდა იყოს წინასწარგანსაზღვრული, ხოლო ის საიტები, რომელთა ვიზიტაც შეუძლია ბავშვს, წინასწარ ჩამოწერილი, ასაკის შესაბამისად;
- უსაფრთხოების სამი შეკითხვა ინტერნეტის მოხმარების დროსაც უნდა იქნას გამოყენებული;
- ონლაინ სივრცეში ბავშვი უნდა იყენებდეს არა მის ნამდვილ სახელს, არამედ – მეტსახელს, რომელიც არ ამჟღავნებს ბავშვის გენდერს;
- ბავშვს აუხსენით, რომ საცხოვრებლის მისამართი არავის გაუზიაროს ინტერნეტ სივრცეში;
- შეუზღუდეთ ბავშვს კამერის გამოყენება. მას კამერის გამოყენება უნდა შეეძლოს მხოლოდ თქვენი თანდასწრებით;
- ნუ მისცემთ ბავშვებს საშუალებას, ყურსასმენებით ისაუბრონ, რათა აკონტროლოთ მათი საუბრის შინაარსი;
- ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ ონლაინ გაცნობილი ადამიანები უცხო ადამიანები არიან და ისე უნდა მოიქცნენ, როგორც უცხოებთან მოიქცეოდნენ ქუჩაში;
- ასწავლეთ ბავშვს, რომ არ გახსნას ელექტრონული წერილები და ბმულები, რომელიც უცხო წყაროდან მიიღეს, ან რომელიც არის საეჭვო;
- ასწავლეთ ბავშვს, რომ აუცილებლად გითხრან, თუ ისინი შემთხვევით წააწყდნენ მათთვის შემამფოთებელ მასალას ინტერნეტში, მაგალითად პირად ფოტოებს ან პირად ვიდეოებს;

- თითოეულ ბავშვს უნდა ჰქონდეს საკუთარი პაროლი და იუზერი/მომხმარებელი, ხოლო ადმინისტრატორის ფუნქცია უნდა ჰქონდეს მშობელს კომპიუტერზე. ასე თქვენ შეძლებთ, აკონტროლოთ ის ვებგვერდები, რომელსაც თქვენი შვილი სტუმრობს;
- პერიოდულად დაგუგლეთ თქვენი შვილის სახელი. თუ მის შესახებ საჭაროდ მიდის რომელიმე სოციალურ ქსელში განხილვა, თქვენ ამას აღმოაჩნთ და მიიღებთ შესაბამის ზომებს;
- თუ თქვენი შვილი იყენებს სოციალურ ქსელებს, გამოიწერეთ ისინი ან დაუმეგობრდით, რომ თვალი ადევნოთ მის კიბერ აქტივობებს;
- გაითვალისწინეთ, რომ ბევრ აპლიკაციას და თამაშსაც კი აქვს ჩეთის ფუნქცია, სადაც შესაძლოა, უცხო ადამიანები ეკონტაქტებოდნენ თქვენს შვილს ბოროტი განზრახვებით;
- პერიოდულად ამოწმეთ, რა მობილურ აპლიკაციებს იყენებს თქვენი შვილი საკუთარ ტელეფონზე. გაითვალისწინეთ, რომ ზოგიერთ აპლიკაციას აქვს საკუთარი თავის დაფარვის ფუნქცია და არ არის მარტივად ხილული;
- ღიად ესაუბრეთ ბავშვს პირად ფოტოებსა და პირად ვიდეოებზე და პორნოგრაფიაზე და საფრთხეებზე;
- თუ თქვენ შემთხვევით წააწყდით თქვენი შვილის ისეთ მიმოწერას, სადაც დანაშაულის ნიშნებს ნახავთ, ყველაფერი დასქრინეთ და არ წაშალოთ; შემდეგ კი, ეს ინფორმაცია მიაწოდეთ პოლიციას. ამით არა მარტო თქვენ შვილს, არამედ სხვა ბავშვებსაც დაიცავთ;
- გახსოვდეთ, რომ ბავშვს დასჯის არ უნდა ეშინოდეს მაშინაც კი, თუ ის კიბერ დანაშაულის მსხვერპლი გახდა, ან მას გამოსძალეს ინფორმაცია ან პირადი ხასიათის ფოტო-ვიდეო მასალა; ხშირად გაუმეორეთ ბავშვს, რომ მას ყველაფერზე შეუძლია თქვენთან საუბარი და დანაშაულის აღმოჩენის დროს ბავშვი არ დასაჯოთ;
- ოჯახში დანერგეთ წესი, რომ გაჯეტები და ტელეფონი რჩება საერთო ოთახში ღამის განმავლობაში. არ არსებობს მიზეზი, რის გამოც ბავშვს ტელეფონი ღამით უნდა ჰქონდეს საძინებელში;
- შეადგინეთ კიბერხელშეკრულება, ხელი მოაწერინეთ ორივემ და გამოაკარით თვალსაჩინო ადგილას, რომ მისი შესრულება შეახსენოთ ხოლმე ბავშვს (კიბერხელშეკრულების ნიმუში შემდეგ თავშია მოცემული).

# კიბერხელშეკრულება

ეს არის კიბერხელშეკრულების ნიმუში, რომელიც შეგიძლიათ, სურვილისამებრ შეცვალოთ, დაამატოთ პუნქტები ან განაახლოთ პერიოდულად. გააცანით კიბერხელშეკრულების პუნქტები ბავშვს წინასწარ, დაამატეთ ან შეცვალოთ პუნქტები, რაზეც ერთობლივად შეთანხმდებით, ამობეჭდეთ და მშობელმაც და ბავშვმაც დაიტანეთ ზედ საკუთარი სახელები, ხელი მოაწერეთ და ხელმოწერის თარიღიც მიუთითეთ. შემდეგ ეს კიბერხელშეკრულება გამოაკარით საჩვენებელ ადგილას და გამოიყენეთ, როცა დაგჭირდებათ. აქ მოცემულია ის პუნქტები, რომელიც სასურველია, იყოს კიბერხელშეკრულებაში:

- ინტერნეტით არ გავცემ ჩემ პერსონალურ ინფორმაციას, როგორცაა სახელი, ტელეფონის ნომერი, მისამართი, სკოლის და სხვა წრეების დასახელებას, სადაც დავდივარ.
- ინტერნეტით არ გავცემ პერსონალურ ინფორმაციას ჩემი ოჯახის წევრების შესახებ, მათ შორის, რამდენი ოჯახის წევრი მყავს, რა ჰქვიათ, სად მუშაობენ, მათ საბანკო ინფორმაციას და ა. შ.
- ინტერნეტში გამოვიყენებ მხოლოდ ისეთ მეტსახელს, რომელიც არ ამჟღავნებს ჩემს ვინაობას, გენდერს და ლოკაციას.
- ინტერნეტში არ განვათავსებ ჩემს ფოტოს, მშობელთან წინასწარი შეთანხმების გარეშე.
- არ გავხსნი საეჭვო ბმულებს და უცხო ადამიანებისაგან მიღებულ იმაილებს.
- მე ყოველთვის მოვუყვები ჩემ მშობელს, თუ ინტერნეტში ვნახე პირადი ფოტოები, პირადი ფილმები ან სხვა ისეთი ინფორმაცია, რომელმაც დისკომფორტი შემიქმნა, სიმშვიდე დამირღვია და ჩემში გამოიწვია განგაშის ადრეული ნიშნები.
- მე არასდროს დავთანხმდები ინტერნეტში გაცნობილ პირთან შეხვედრას, სანამ არ გადავამოწმებ მშობელთან. და თუ შევხვდები, მხოლოდ საჯარო ადგილას, ჩემი მშობლის თანდასწრებით, გამონაკლის შემთხვევებში.

- მე მესმის, რომ ჩემს მშობელს ნებისმიერ დროს შეუძლია, შეამოწმოს ჩემი ტელეფონი ან გაჯეტი, რათა დარწმუნდეს ჩემს უსაფრთხოებაში.
- მშობლისგან ავიღებ ნებართვას, სანამ ახალი საიტის მონახულებას გადავწყვეტ ინტერნეტში.
- თუ ინტერნეტის გამოყენებისას შემექმნება რაიმე პრობლემა, აუცილებლად დაველაპარაკები უფროსს ჩემი უსაფრთხოების ჯაჭვიდან, მაშინაც კი, თუ მე ეს კიბერხელშეკრულება დავარღვიე, რადგან ვიცი, რომ მე შემიძლია, ვესაუბრო მათ ნებისმიერ საკითხზე.
- მე ვაცნობიერებ, რომ ეს კიბერხელშეკრულება მოქმედებს ინტერნეტში შესვლის ყველა შემთხვევაზე, ვიყენებ სახლის, სკოლის თუ მეგობრის კომპიუტერსა თუ სხვა გაჯეტებს.

# SAFE YOU - მობილური აპლიკაცია უსაფრთხოებისთვის

სამწუხაროდ, არც ზრდასრული ადამიანები არიან დაზღვეულნი უცაბედი ფიზიკური თავდასხმისა და ძალადობისგან. მობილური აპლიკაცია SAFE YOU საშუალებას იძლევა ადამიანმა თავდასხმის ან სხვა მომეტებული საფრთხის დროს გამოიძახოს პოლიცია და საშველად მოუხმოს მის ახლობლებს SOS ღილაკზე ერთი თითის დაჭერით. ამ დროს განგაშის შეტყობინება და პირის ადგილმდებარეობა დაეგზავნება მის მიერ წინასწარ არჩეულ ახლობლებს და ორგანიზაციებს.

ღილაკზე SOS ხელის დაჭერის შემდეგ, აპლიკაცია SAFE YOU ავტომატურად იწყებს აუდიოს ჩაწერას. ტელეფონი ავტომატურად იწერს ათწუთიან აუდიოს, რაც ძალზე მნიშვნელოვანია, რადგან ყველაზე ხშირად, მსხვერპლი მოძალადის პირისპირ მარტოა და სასამართლოში წარსადგენი ფაქტის დამადასტურებელი სამხილები არ გააჩნია. მოგვიანებით, მფლობელს ჩანაწერი შეუძლია შეინახოს, ვინმეს გაუგზავნოს ან წაშალოს. აღსანიშნავია, რომ ყველა აუდიოჩანაწერი ინახება მხოლოდ მფლობელის ტელეფონში და მასზე წვდომა მის გარდა არავის აქვს.

საგანგებოდ SAFE YOU-ს მომხმარებლებისთვის, აპლიკაციას ფორუმის ანონიმური სივრცე აქვს, სადაც მომხმარებელი ნებისმიერ კითხვაზე პასუხს თუ რჩევას პროფესიონალი ადამიანებისგან (იურისტი, ფსიქოლოგი, ექიმი-რეპროდუქტოლოგი, სოციალური მუშაკი) მიიღებს. უაღრესად მნიშვნელოვანია, რომ ეს ყველაფერი ანონიმურად ხდება, რადგან ძალადობის მსხვერპლებს საჯარო სივრცეში გამოჩენა, ხშირ შემთხვევაში, არ სურთ ხოლმე. ნებისმიერი ადამიანს შეუძლია აპლიკაციის ფორუმში ანონიმურად მონაწილეობა და მისთვის საინტერესო კითხვების დასმა სფეროს სპეციალისტებისთვის.







SAFE YOU აპლიკაციის გადმოსაწერად  
დაასკანერეთ QR კოდი



ქ. თბილისი, აკაკი შანიძის ქუჩა, №11<sup>ა</sup>



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



Info@sapari.ge



2021