

Ուղեցույց ծնողների համար.

Ինչպես պաշտպանել իմ
երեխայի մարմնական
անձեռնմխելիությունը և
կիրքերանվտանգությունը



Լաօճահո
Sapari

Այս ուղեցույցը պատրաստվել է Սաֆարիի կողմից, 2016 թվականի Ավստրալական ուղեցույցի՝ «Երեխաներին պաշտպանելու ծնողի ուղեցույց, ինչպես սովորեցնենք երեխաներին մարմնական անվտանգություն և բռնության կանխարգելում» համաձայն:

Հեղինակ՝ Հ. Մարտինի

Ուղեցույց ծնողների համար.

Ինչպես պաշտպանեմ իմ
երեխայի մարմնական
անձեռնմխելիությունը և
կիրքերանվտանգությունը



Լաօզահո
Sapari

Բովանդակություն

| | |
|------------------------------------------------------|----|
| Ներածություն | 5 |
| Ի՞նչ է անվտանգությունը: | 7 |
| Էմոցիաների ճանաչում | 9 |
| Տագնապի վաղ նշաններ | 11 |
| Անվտանգության շղթա | 13 |
| Անվտանգության երեք հարց | 17 |
| Անձնական և հանրային | 18 |
| «Ոչ» ասելը և պնդելը | 21 |
| Կիբերանվտանգություն | 23 |
| Կիբեր պայմանագիր | 25 |
| Բջջային հավելված անվտանգության համար՝ SAFE YOU | 27 |

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր ծնող ցանկանում է, որ իր երեխան պաշտպանված լինի վտանգներից, բայց հաճախ նա նույնիսկ ինքն էլ չգիտի, թե ինչպես ճանաչել վտանգի վաղ նշանները և չի կարող դա սովորեցնել երեխային, քանի որ այս տեսակի համակարգված կրթությունը Վրաստանում հասանելի չէ: Այս ուղեցույցը նախատեսված է ծնողների համար և նպատակ ունի կիսվել խորհուրդներով և վարժություններով, որոնք լիովին բավարար են, որպեսզի ծնողը իր երեխային ինքնուրույն կարողանա սովորեցնել անվտանգության հիմնական տարրերը ինչպես իրական, այնպես էլ վիրտուալ տարածքում:

Երեխայի պաշտպանվածությունը մեծապես կախված է երեխայի և ծնողի վտանգի և տագնապի առաջնային նշանները բացահայտելու ունակությունից: Երեխան պետք է իմանա, թե ինչպես գնահատի և զգա վտանգն ու տագնապի վաղ նշանները և դրա մասին խոսի ծնողի կամ այլ վստահելի անձի հետ:

Երեխան պետք է ծանոթ լինի այնպիսի հասկացությունների, ինչպիսիք են՝ «անվտանգություն»-ը և «վտանգ»-ը, «տագնապի վաղ նշաններ»-ը, «անձնական և հանրային»-ը և այլն:

Ակնհայտ է, շատ կարևոր է, որ ընդհանուր առմամբ լավ հաղորդակցություն լինի ծնողի և երեխայի միջև: Ծնողները պետք է խոսեն իրենց երեխաների հետ ցանկացած թեմայի շուրջ:

Հարցերի առկայության դեպքում երեխան առաջին հերթին պետք է կարծիք հարցնի ծնողից. Այս հարց ու պատասխանը պետք է սովորական բնույթ կրի և լինի հարաբերությունների անբաժանելի մասը :

Երեխան նախքան ծնողների հետ սեփական վտանգների և վախերի մասին բացեիբաց խոսելը, պետք է վստահ լինի, որ իր վրա չեն բարկանա, չեն պատժի, այլ կլսեն, կհավատան և իր պատմությունը սրտերին մոտ կնդրունեն:

Եթե ծնողի և երեխայի միջև չկա խոսակցության և հաղորդակցության արդեն հաստատված մշակույթ, ապա սա երեխայի համար դժվարացնում է ծնողի հետ անհարմար, անոթալի և վախեցնող փորձի մասին խոսելը:

Այս ուղեցույցում ծնողները կսովորեն, թե երբ և ինչպես զարգացնեն իրենց երեխայի հետ հաղորդակցությունը, որպեսզի կարողանան ձեռք բերել նրանց լիակատար վստահությունը և առաջինն անմիջականորեն երեխայից իմանան սպասվող վտանգների մասին: Եթե դուք մինչ այս այսպես չէիք անում, ապա այս ուղեցույցը կարողալուց հետո դուք ծնողներդ, կսկսեք ձեր երեխաների հետ զրուցել անվտանգությունից, կատարել վարժություններ և խաղեր: Չնայած այս ուղեցույցը նախատեսված է փոքրահասակ երեխաների ծնողների համար, այս մեթոդները օգտակար են նաև մեծահասակների համար, հատկապես այն դեպքում, եթե դուք անվտանգության հետ կապված հարցերը դեռ չեք սովորեցրել ձեր երեխաներին:

Ահա հիմնական խնդիրները, որոնք կքննարկենք այս ուղեցույցում՝

- ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ ԻՐԱՎՈՒՆՔ;
- ԷՄՈՑԻԱՆԵՐԻ ՃԱՆԱԶՈՒՄ;
- ՏԱԳՆԱՊԻ ՎԱՂ ՆՇԱՆՆԵՐ
- ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՇՂԹԱ և ԴՐԱ ՍՏԵՂԾՈՒՄԸ;
- ՄՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԵՐԵՔ ՀԱՐՑ;
- ԱՆՁՆԱԿԱՆ և ՀԱՆՐԱՅԻՆ;
- «ՈՉ» ԱՍԵԼԸ և ՊՆԴԵԼԸ
- ԿԻԲԵՐԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ
- ԿԻԲԵՐ ՊԱՅՄԱՆԱԳԻՐ

Յուրաքանչյուր հարց կբացատրվի, մենք երեխաներին առաջարկում ենք վարժություններ և խաղեր, որպեսզի անվտանգության կանոնների ուսուցումը դառնա դյուրին և զվարճալի: Հիշեք, որ փոքր երեխայի համար մեկ անգամ, ինչ -որ բան բացատրելը հաճախ բավարար չէ և կրկնությունը գիտության մայրն է: Մենք պետք է հաճախ գրուցենք երեխաների հետ սույն ուղեցույցում ընդգրկված թեմաների շուրջ, պարբերաբար և կյանքի իրավիճակներից ելնելով, որպեսզի նրանք կարողանան գործնականում կիրառել իրենց սովորած գիտելիքները և հարմարվել իրականությանը:

Հիշեք, որ ցանկացած իրավիճակ կարող էք օգտագործել ձեր երեխայի հետ անվտանգության մասին խոսելու համար՝ ֆիլմեր, մուլտֆիլմեր, խաղեր և այլն:



Ի՞նչ է ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ:

Շատ կարևոր է, որ փոքր երեխաներին բացատրենք և հասկացնենք անվտանգություն հասկացողությունը: Յուրաքանչյուր ոք ունի անվտանգության իրավունք՝ ինչպես երեխաները, այնպես էլ մեծահասակները: Իրավունք ունենալը նշանակում է, որ այն տրվում է մարդուն ի ծնե և ոչ մի հատուկ արժանիք չի պահանջվում: Անվտանգության իրավունքը նշանակում է նաև, որ մենք չենք վտանգում այլ մարդկանց, այդ թվում՝ երեխաներին: Երեխան պետք է իմանա, թե ինչպես հարգել և հոգ տանել ինչպես իր, այնպես էլ մյուսների անվտանգության մասին:

Բացատրեք երեխային անվտանգություն բառի իմաստը և հիշեցրեք անվտանգության հետ կապված հույզերն ու զգացմունքները՝ պաշտպանվածություն, սեր, խնամք, ջերմություն, հարմարավետություն: Պատմել տվեք, թե ինչ է զգում, երբ իրեն անվտանգ է զգում:

Հետո խոսեք վտանգի մասին: Ե՞րբ է զգում վտանգը: Ի՞նչ է նրա համար վախը և վտանգավորը: Նկարագրել տվեք այն զգացմունքները, որոնք երեխան ունենում է վտանգի պահին՝ վախ, նյարդայնություն, անհանգստություն, մենակություն, սեփական թուլության, անապահովության, անօգնականության զգացում:

Երեխան պետք է սովորի արտահայտել զգացմունքները բանավոր, ինչպես վտանգի, այնպես էլ անվտանգության նկարագրման ժամանակ: Ընդհանրապես, հույզերի անվանումը կգարգացնի նրա հուզական ինտելեկտը և շատ օգտակար կլինի կյանքում:

Անպայման միմյանցից տարբերեք «անվտանգ զգալու» և «անվտանգ լինելու» տարբերությունը: Օրինակ՝ ամպրոպի ժամանակ տանը ժապն անվտանգ է, բայց երեխան կարող է վտանգի զգացում ունենալ: Բացի այդ, առանց ամրագոտու և մեքենայի հատուկ նստատեղի, երեխան կարող է իրեն հարմարավետ և ավտանգ զգալ, բայց սա չի նշանակում անվտանգ լինել:

Բացատրեք երեխային, որ անվտանգությունը կարևոր է ամենուր և միշտ՝ ինչպես տանը, այնպես էլ դրսում, դպրոցում, շրջապատում, բակում, գյուղում, հյուր գնալու ժամանակ, կինոթատրոնում և այլն: Անվտանգության մասին խոսել սկսելու համար լավ է խոսել ճանապարհային անվտանգությունից կամ սննդի և ջրի անվտանգությունից: Երեխայի համար «անվտանգություն» բառը դարձրեք սովորական և ծանոթ բառ, հաճախ օգտագործեք այն խոսելու ընթացքում:

Նաև բացատրեք երեխաներին, որ նրանց պատճառով դուք կարող եք կորցնել ձեր անվտանգության զգացումը, և նրանք պետք է հոգան նաև ձեր զգացմունքների մասին: Օրինակ, ճանապարհը հատելիս երեխայի ձեռքը բռնելը ծնողի մոտ անվտանգության զգացում է առաջացնում, չնայած երեխան կարող է իրեն անվտանգ զգալ նույնիսկ առանց ձեռք բռնելու: Այդ իսկ պատճառով սա բացատրեք երեխային:

Անվտանգությանը հնարավոր է հասնել մի քանի բաղադրիչների օգտագործմամբ: Դրանք են՝ ընտրությունը, վերահսկողությունը և ժամանակի սահմանումը:

ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե մարդն ունի ընտրություն՝ ներգրավվի թե ոչ այս կամ այն ակտիվության մեջ, ապա դա նրան անվտանգության զգացում է տալիս, օրինակ՝ եթե երեխան կարող է ընտրել, թե որ խաղը խաղա կամ, որ ճոճանակին նստի, դա նրա անվտանգության երաշխիքն է:

ՎԵՐԱՀԱՏՎՈՒՄ. Եթե մարդը վերահսկում է իրավիճակը և կարող է կառավարել այն, դա անվտանգության զգացում է տալիս: Եթե երեխան չի հավանում որևէ խաղ և կարող է դադարեցնել այն ցանկացած պահի, երբ նա իրեն ապահով չի զգում, սա անվտանգության երաշխիք է:

ԺԱՄԱՆԱԿԻ ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿՈՒՄ. որոշ գործողություններ, օրինակ՝ արագ ճոճվող ճոճանակին նստելը, ինքնին կարող են վախեցնել, բայց քանի որ մարդը գիտի, որ այս գործողությունը կավարտվի մի քանի րոպեից, դա նրան անվտանգության զգացում է տալիս: Ճիշտ է, հնարավոր է մարդը չկարողանա կանգնեցնել ճոճանակը ինքնաշարժ կառուցվածքի պատճառով, բայց նա հստակ գիտի, թե որքան ժամանակում կավարտվի այս գործողությունը, որն իր համար անվտանգության երաշխիք է: Երեխաները հաճախ կարող են զվարճանալ վախի զգացումով:

Բացի այդ, երեխան պետք է իմանա, որ ինչ-որ գործընթաց կարող է սկսվել այնպես, որ նա ինքն իրեն անվտանգ զգա՝ բայց զարգանա այնպես, որ կորցնի այդ զգացումը: Այսինքն, այն, ինչ սկզբում անվտանգ էր, կարող է դառնալ վտանգավոր իրադարձություն: Սկսած զվարճացնելուց, վերջացրած համբույրով ու գրկելով, դրանք կարող են սկսվել անվտանգության զգացումից, բայց վերածվել վտանգավոր զգացմունքների:

Վտանգից տարբերվում են ռիսկ պարունակող գործողությունները, որոնք կատարվում են որոշակի նպատակով: Օրինակ՝ հեծանիվ վարելը կամ լողալ սովորելը սկզբում մարդկանց մոտ առաջացնում է վտանգի զգացում և դա նույնպես կապված է որոշակի ռիսկերի հետ, այնուամենայնիվ, այդ ռիսկերը չափված են և մարդը դա նպատակաուղղված է ընդունում: Այդ պահին կարևոր է թողնենք ընտրությունը, վերահսկողությունը և ժամանակի սահմանափակումը: Բացի այդ, սրսկվելը հաճելի չէ և վախեցնող է, բայց գիտենք, որ դա անհրաժեշտ է և գիտենք, որ ասեղի ծակոցից առաջացած ցավը շատ արագ է անցնում :

ԷՄՈՑԻԱՆԵՐԻ ՃԱՆԱԶՈՒՄ

Նախքան երեխային տագնապի վաղ նշանների ճանաչել սովորեցնելը, անհրաժեշտ է սովորեցնենք առանձնացնել սեփական հույզերը: Ընդհանուր առմամբ, իրախուսեք ձեր երեխային արտահայտի իր հույզերը և այս հույզերին համապատասխան անվանում տա: Անթույլատրելի է խանգարել երեխայի զգացմունքների արտահայտմանը և նրաց առանձնացմանը: Այնպիսի արտահայտությունները ինչպիսիք են՝ «դադարիր լաց լինել», «աղջկա պես մի լացիր», «ինչու ես ամեն ինչից վախենում», «իզուր ես վախենում» - երեխային մոտ առաջացնում են այն զգացումը, որ իր էմոցիաները սխալ են կամ աննշան, և դրանք պետք է թաքցնի: Եթե անհանգստացած կամ լացող երեխային ցանկանում եք հանգստացնել, մի օգտագործեք վերոնշյալ կամ նման արտահայտություններ: Ուշադիր լսեք երեխային, թե ինչն է նրան անհանգստացնում, քաջալերեք նրան և հանգստացրեք առանց հանդիմանության և քննադատության:

Երբ երեխան զգում է բացասական էմոցիաներ, նկարագրել տվեք այն, մի ասեք, որ նա չպետք է վախենա կամ չպետք է զգա բացասական էմոցիա, այլ իր միտքը կենտրոնացրեք խնդրի լուծման վրա, որպեսզի նա իրեն նորից անվտանգ զգա: Երեխաներին զգացմունքներ առանձնացնելը սովորեցնելու համար կիսվեք նրանց հետ ձեր զգացմունքներով, պատմեք նրանց, թե ինչպես եք զգում տարբեր իրավիճակներում:

Երեխային էմոցիաների ճանաչում սովորեցնելիս, կարող եք ցույց տալ մեսենջերում օգտագործվող յուրաքանչյուր «ամայլ», և դրանց անունները: Օրինակ՝ ինչ տեսք ունի գայրացած կամ գարմացած «ամայլը» և այլն: Այս կերպ երեխաները կսովորեն ինչպես իրենց, այնպես էլ այլ մարդկանց դեմքերի վրա կարդալ որոշակի էմոցիաներ և անվանել այդ էմոցիաները: Հարմարվեք դերասանի դերին և ինքներդ ցույց տվեք տարբեր արտահայտություններ, կամ օգտագործեք այլ ֆոտոնյութ: Չմոռանաք սովորեցնել՝ այնպիսի արտահայտությունների և էմոցիաների անուններ, ինչպիսիք են՝ վախեցած, տխուր, գայրացած, երջանիկ, անվտանգ, անհանգստացած, գարմացած, ամոթահար, նյարդային, կասկածելի, հուզված, տխուր, բուլինգի ենթարկված, հիասթափված, գոհ:

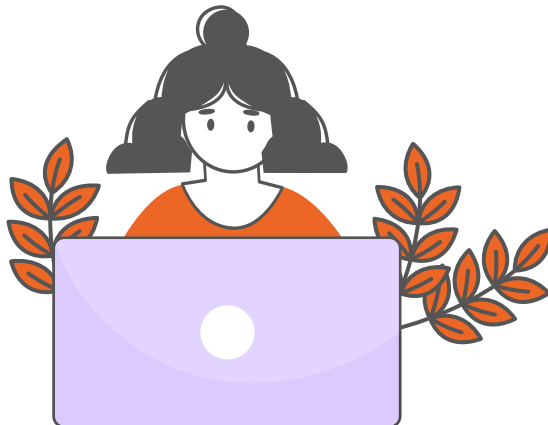
Զգացմունքների անունները սովորելու վարժություններից մեկը երեխայի համար իրավիճակներ ստեղծելն ու զգացմունքների հետ կապված նրա երևակայության ակտիվացումն է: Օրինակ, երեխային կարող են հարցնել, թե ինչպես կզգա իրեն, եթե ինչ -որ մեկը ծեծի նրան. եթե մայրը քնելուց առաջ հեքիաթ կարդար, եթե կորցնեք սիրած խաղալիքը, եթե որոտի ձայն լսեք, եթե ինչ -որ մեկը գողանար լանչի գումարը, եթե հորը գրկեր, եթե արձակուրդներին անձրև գար, եթե ստիպված լինեք խոսել դպրոցում, եթե ամբողջ ուշադրությունը նրա կրտսեր քրոջը դարձվեք, եթե նա տեղափոխվեք նոր դպրոց, թե նրա կրտսեր եղբայրը ճղեր գրքերը, եթե ընտրվեք սպորտային թիմի ավագ, ինչպես կզգար ինքն իրեն էքսկուրսիայի կամ խնջույքի նախորդ օրը և այլն:

Այն բանից հետո երբ կտվորեցնենք էմոցիաների առանձնացումը, մենք նաև կտվորեցնենք, որ որոշ էմոցիա «այո» էմոցիա է, իսկ որոշ էմոցիա «ոչ» էմոցիա է՝ կախված նրանից, թե երեխան անհանգստություն զգում է, թե ոչ: Նաև բացատրեք, որ տարբեր մարդկանց մոտ նույն վարքը կարող է առաջացնել տարբեր էմոցիաներ, օրինակ՝ խուսուտը որոշ մարդկանց մոտ առաջացնում է «այո», իսկ ոմանց մոտ՝ «ոչ» էմոցիա:

Ուրիշը չի կարող ասել, թե ինչպես ես զգում քեզ, միայն դու կարող ես դա ասել: Հետևաբար, լսեք և հարգեք երեխայի էմոցիաները: Մի ստիպեք երեխային գրկել և համբուրել ուրիշներին: Եթե երեխան հրաժարվում է համբուրել ինչ-որ անձի, ապա հարցրեք պատճառը: Պատճառը կարող է լինել անհասկանալի, բայց կարող է նաև լինել ազդանշան:

Երեխաները պետք է գիտակցեն նաև, որ նրանք նույնպես կարող են ձեր մեջ տարբեր էմոցիաներ առաջացնել և, այդ թվում նաև՝ լուծել տագնապի վաղ նշանները և վտանգի զգացումը: Խոսեք նրանց հետ ձեր էմոցիաների մասին: Օրինակ, եթե երեխան խնդրում է գիշերել ընկերոջ տանը և ձեզ դուր չի գալիս այդ գաղափարը, ուղղակիորեն մի արգելեք կամ ահաբեկեք նրան, պարզապես բացատրեք, որ ձեզ ապահով չեք զգա, եթե երեխան գիշերում է ուրիշի տանը:

Ժամանակ գտեք և ամեն օր ձեր երեխայի հետ խոսեք նրա անցկացրած օրվա և այդ ընթացքում կուտակված էմոցիաների ու զգացմունքների մասին:



ՏԱԳՆԱՊԻ ՎԱՂ ՆՇԱՆՆԵՐ

Մթերեսի և վտանգի ժամանակ մեր մարմինը ինքնաբերաբար սկսում է արձագանքել արտահայտելով տազնապի վաղ նշաններ: Կախված մեզ սպառնացող վտանգի տեսակից, մեր մարմինը կարող է սկսել գործել նույնիսկ առանց դա գիտակցելու, որպեսզի ժամանակ չկորցնի: Օրինակ, երբ տեսնում ենք, որ մեզ վրա ինչ-որ բան են նետել, առանց մտածելու՝ ինքնաբերաբար փորձում ենք խուսափել դրանից: Մենք վտանգին բնազդաբար ենք արձագանքում և սովորաբար ունենում ենք երեք հատուկ արձագանք փախուստ, պայքար, փայտանալ: Տարբեր տեսակի վտանգներ և սթրեսներ առաջացնում են մեր մարմնի որոշակի գործողություններ, և դա կանխամտածված կամ լավ գիտակցված չէ: Մեր ուղեղը բնազդաբար սկսում է գործողություն կատարել և հետագայում մեզ կարող է դուր չգալ վտանգի ժամանակ ցուցաբերած արձագանքը, սակայն, պետք է հիշել, որ սա գիտակցված ընտրություն չէ, և հաճախ մարմինը անգիտակցաբար որոշում է կայացնում վազելու, կռվելու կամ քարացման վերաբերյալ: Այս երեք արձագանքներն էլ վավեր են և քննադատուժն ու գնահատումը տեղին չեն, քանի որ դա մարդու գիտակցված արձագանքն ու որոշումը չէ: Հետևաբար, մի դատեք ինքներդ ձեզ կամ ուրիշներին վտանգի և բարձր սթրեսի ժամանակ փախուստի, կրակոցների քարանալու կամ պայքարի արձագանքների համար:

Կախված վտանգի մեծությունից և բովանդակությունից՝ կարող ենք ունենալ նաև ակնթարթային արձագանք . Եվ եթե վտանգը դանդաղորեն մեծանա, մենք տազնապի վաղ նշաններ կզգանք: Տազնապի վաղ նշաններն են՝ ձեռքերի ավերի քրտնարտադրությունը, սրտի բաբախունի արագացումը, որովայնում թիթեռների թափահարման զգացումը, ծնկների դողը, փշաքաղվելը, քարացումը և այլն:

Որպեսզի երեխաներին ոչ միայն բանավոր կերպով բացատրենք նշված զգացումները, մենք կարող ենք որոշակի խաղերի և վարժությունների միջոցով ստեղծել վերահսկելի վտանգավոր միջավայր և խնդրենք նրանց հետևել և նկարագրել իրենց տազնապի վաղ նշանները: Այսպես օրինակ, անցկացնենք աչքերը փակ, հանձնարարենք փուչիկը փչել և պայթեցնել, հանձնարարենք լի բաժակը մի տեղից մյուսը հասցնել այպես, որ այն չընկնի, անցնի նեղ եզրաքարով կամ բազրիքով և այլն: Այս վարժություններն անելուց առաջ խնդրեք երեխային հետևի իր սեփական զգացողություններին ու զգացումներին և վարժությունն ավարտվելուն պես նկարագրի սեփական զգացումները: Դրանով մենք սովորեցնում ենք երեխային՝

1. սեփական զգացումներին հետևել,
2. անվանել/առանձնացնել զգացումները,
3. ճանաչել տազնապի վաղ նշանները:

Իրական վտանգի դեպքում երեխան կարող է ունենալ տարբեր զգացողություններ, ինչպիսիք են՝ քրտինք, աչքերի լայնացում և հոնքերի բարձրացում, բերանի սեղմում, այտերի և (կամ) ականջների կարմրություն, ուսերի բարձրացում, բերանի չորություն, թուքը չկարողանալ կուլ տալ, գլխացավ, լաց, փսխում, բռունցքների կամայական սեղմում, ակամա միզում, դող, հանկարծակի ցնցում, ոտքի մատների սեղմում:

Տազնապի վաղ նշանները բազմազան են և շատ անհատական: Լավ է երեխան իմանա, թե ինչպես է արձագանքում վտանգին և ճանաչի այս նշանները: Զգուշացրեք երեխային, որ երբ տազնապի առաջին նշանները սկսվեն, այդ մասին պատմի ծնողին կամ այլ վստահված անձի, բացատրի, թե ինչ է զգացել և ինչ հանգամանքներում: Շատ կարևոր է, որ այս տեղեկությունով երեխան կիսվի մեծահասակի հետ, քանի որ հնարավոր է այդ զգացողությունները միակ տեղեկությունն է, որն երեխան ունի վտանգավոր միջավայրի վերաբերյալ:

Հաշվի առեք, որ երեխան կարող է հեռուստացույցով սարսափեցնող տեղեկություն տեսնել կամ ուրիշի կողմից ինչ -որ նյարդայնացնող բան լսել: Եթե ինչ -որ կարևոր և վտանգավոր բան է տեղի ունենում, ինչպիսին օրինակ բնական աղետները, հարազատի մահը և այլն, լավ է, որ երեխան ձեզնից լսի և այդ մասին պատահաբար լսածը նրա վրա այդքան մեծ բացասական տպավորություն չթողնի:

Մենք չենք կարող խնդրել երեխային լիարժեք գնահատել ռիսկերն ու վտանգները, ինչպես նաև երեխան կարող է հայտնվել այնպիսի մի իրավիճակում, որը լիովին նոր է իր համար, չունի գիտելիքներ և տեղեկություն, ուստի չի կարող վերլուծել և չի կարող համապատասխան անուն տալ: Միակ բանը, որ երեխան կարող է անել, ծնողին պատմելն է, որ որոշ հանգամանքներում նրա մոտ սկսվել են ի հայտ գալ տազնապի վաղ նշանները: Մենք հաճախ երեխայից դրանից ավելին չենք խնդրում, բայց այս տեղեկությունը շատ արժեքավոր է: Եթե ծնողն իմանա, որ երեխան վախը ֆիզիկապես զգացել է, նա կարող է նկարագրել ոչ միայն երեխայի զգացողությունները, այլ նաև այն հանգամանքները, որտեղ դա տեղի է ունեցել, այդպիսով հասկանա, թե ինչ տեսակի վտանգի մեջ է եղել երեխան, և վտանգը չեզոքացնելու համար համապատասխան միջոցներ ձեռնարկի:

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՇՂԹԱ

Անվտանգության շղթա ենք անվանում այն մարդկանց, ովքեր հոգ են տանում մեր երեխայի անվտանգության մասին: Ակնհայտ է, որ միայն ծնողը բավարար չէ, երեխային ավելի լայն ցանց է հարկավոր: Հիմնականում անվտանգության շղթայում ընտրում են հինգ մարդու, և այդ մարդկանց պետք է բնորոշի հետևյալը՝ նրանք պետք է ունենան ցանկություն և հնարավորություն.

- ԼՄԵՆ ԵՐԵՒԱՅԻՆ;
- ՀԱՎԱՏԱՆ ԵՐԵՒԱՅԻՆ;
- ԵՐԵՒԱՅԻ ՀԱՄԱՐ ՀԱՍԱՆԵԼԻ ԼԻՆԵՆ ;
- ԵՐԵՒԱՅԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՇՏՊԱՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ ՀԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆ ՄԻԶՈՑՆԵՐ ՁԵՌՆԱՐԿԵՆ:

Ձեր երեխան անպայման պետք է ներգրավված լինի անվտանգության շղթայում գտնվող հինգ վստահելի անձանց ընտրության հարցում: Հենց նա պետք է ընտրի այն հինգ մարդկանց, ում վստահում է, ում հետ կկարողանա կապվել և խոսել իր խնդիրների մասին:

Թող յուրաքանչյուր մատի վրա թող գրի մեկ վստահելի անձի անուն և հեռախոսահամար: Այս հինգից մեկը պետք է լինի երեխայի տանը ապրող անձ: Երկու հոգի պետք է լինի երեխային հարազատ կամ ընտանիքի բարեկամ, ով երեխայի հետ չի ապրում: Մյուս երկուսը պետք է լինի երեխայի դպրոցի կամ մանկապարտեզի աշխատակից / ուսուցիչ: Կախեք այս թերթիկը սառնարանին, երեխայի սենյակում կամ այլ երևացող տեղում:

Անվտանգության շղթայի մեջ մտնող վստահելի մարդիկ այն մարդիկ են, որոնց մոտ երեխան կարող է բացահայտել իր գաղտնիքները: Գաղտնիքներ ունենալը ոգևորում են երեխաներին, սակայն, մենք պետք է նրանց սովորեցնենք, որ գոյություն ունեն և լավ (անվտանգ), և վատ (վտանգավոր) գաղտնիքներ: Լավ գաղտնիքները շուտ են բացահայտվում և ուրախության հետ են կապված, օրինակ՝ անակնկալներ կազմակերպելը, նախապես նվերներ պատրաստելը, անակնկալ ծննդյան տարեդարձեր կազմակերպելը, երեխայի հարստության փաքստոց ունենալը և այլն: Այնուամենայնիվ, կան վատ և վտանգավոր գաղտնիքներ, որոնք երեխային ստիպում են պահել կամ վախի պատճառով չի կարող պատմել: Մենք պետք է բացատրենք երեխային, որ վատ և վտանգավոր գաղտնիքները անպայման պետք է պատմել իր անվտանգության շղթայի վստահելի անձանց:

Պետք է նաև հիշել, որ բռնարարը միշտ կփորձի իր հանցավոր վարքը, որպես գաղտնիք երեխային պահել տալ և դրա համար կկիրառի տարբեր մեթոդներ, օրինակ բռնարարը երեխային կասի, որ դա իրենց գաղտնի խաղն է և չպետք է որևէ մեկին ասի դրա մասին: Բացի այդ, բռնարարը կարող է սպառնալ երեխային գաղտնիքը բացահայտելու դեպքում, ուստի երեխան պետք է իմանա չնայած ամեն ինչին վատ գաղտնիքը պետք է հայտնել մեծահասակին և տեղեկացնել սպառնալիքի մասին: Բռնարարը կարող է կաշառել կամ շանտաժի ենթարկել երեխային, ուստի երեխան պետք է իմանա, որ չպետք է վախենա ծնողին որևէ բան ասելուց, այդ թվում նաև նրա համար, որ խախտել է արգելքները և վատ է վարվել, ինչով բռնարարը կարող է նրան շանտաժի ենթարկել: Բռնարարը հաճախ փորձում է ստիպել երեխային իրեն մեղավոր զգալ և խաբել նրան: Բռնարարի ձեռքում լուրջ գործիք է երեխային ամոթի զգացումն և ասել այն, որ էթե երեխան բացահայտի գաղտնիքը, ապա նրան ընտանիքի անդամները կատեն և չեն ների: Բացի այդ, հնարավոր է երեխայից խաբելով շորթեն գումար կամ ընտանեկան զարդեր:

Սովորեցրեք երեխային տարբերել լավ և վատ գաղտնիքները օրինակներ բերելով և հաճախ կրկնելով, որ իր անվտանգության շրջայի մարդիկ անվերապահորեն սիրում են երեխային և հավատում են նրան, որ նրանք կլսեն երեխային և կօգնեն լուծել խնդիրը:

Հնարավոր է, որ ձեր երեխան անվտանգության շրջայի մեջ ներառի իր փոքրահասակ ընկերներին կամ նույնիսկ սիրած խաղալիքներին: Ճիշտ է այս անդամները իրական անվտանգության շրջան չեն կազմում , բայց գործնականում նրանք կարող են օգտակար լինել ձեզ : Օրինակ, հնարավոր է, որ վստահելի անձը երեխային խնդրի պատմել տիկնիկին սեփական զգացողությունների և վտանգավոր փորձի մասին մեծահասակի ներկայությամբ: Երեխայի համար շփումը այս կերպ կարող է ավելի դյուրին դառնալ:

Դուք պետք է պարբերաբար վերանայեք անվտանգության շրջան: Երեխային պետք է հարցնեք, թե կփոխեր արդյոք անվտանգության շրջայում որևէ մեկին: Օրինակ, նախքան դպրոցի / մանկապարտեզի արձակուրդները ցանկալի է վերանայել ցանկը, քանի որ արձակուրդի օրերին դպրոցի վստահված անձիք հնարավոր է այլևս հասանելի չլինեն:

Երեխան անպայման պետք է բառացի իմանա իր հասցեն և ծնողի / տան հեռախոսահամարը, սովորեցրեք և կրկնել տվեք: Այնուամենայնիվ, նաև զգուշացրեք, որ այս տեղեկությունը չպետք է վստահի անծանոթ մարդկանց և օգտագործի միայն արտակարգ իրավիճակներում, օրինակ՝ կորելու դեպքում: Դուք պետք է բացատրեք երեխային, թե ինչ է արտակարգ իրավիճակը, և որ արտակարգ իրավիճակի ժամանակ էհնարավոր խախտել կանոնները: Օրինակ՝ անծանոթներին հասցեն և հեռախոսահամարը չասելը կանոն է, բայց եթե նա պատահաբար կորել է, ապա անծանոթ մեծահասակի պետք է կանգնեցի և ասի հեռախոսահամարը, որպեսզի նա կարողանա զանգահարել ձեզ: Բացի այդ, սովորեցրեք երեխային, թե ինչպես ընտրի մեծահասակի, ումից օգնություն կխնդրի: Բացատրեք, որ ցանկալի է դիմի համազգեստ հագած մարդու, օրինակ՝ ոստիկանի, վաճառողի կամ մատուցողի, նախապատվությունը տա երեխա ունեցող կնոջը և այլն:

Այստեղ հաշվի առնենք, որ երեխաներին պետք է սովորեցնենք՝ օտարներից չվերցնեն ոչ մի սնունդ կամ փող, ոչ մի դեպքում անծանոթների հետևից չգնան և չնստեն մեքենան: Հաճախ երեխաները կարծում են, որ անծանոթը միանշանակ վտանգավոր մարդ է և տղամարդ է: Այդ իսկ պատճառով, լավ հարցրեք, թե ում է կարծում անծանոթ: Մի՛ ներշնչեք մեծ վախ, հիշեք, որ երեխան կարող է անծանոթի օգնության կարիքը ունենալ :

Ամենից հաճախ, երևի, երեխային պետք է կրկնել, որ նա կարող է խոսել ձեզ հետ ցանկացած թեմայի շուրջ: Հաճախ կրկնեք և հիշեցրեք այն տեղեկությունը, որն անհրաժեշտ է անվտանգության համար:

Երբ երեխան կորոշի և կհայտնի, որ ֆիզիկական, էմոցիոնալ կամ սեռական բռնության է ենթարկվել, դուք պետք է իմանաք, թե ինչպես ընդունեք այս տեղեկությունը՝

ՊԱՇՊԱՆԵՔ ՀԱՆԳԱՏՈՒԹՅՈՒՆ. փորձեք մի կողմ դնել ձեր էմոցիաները: Եթե դուք չափազանց զգացմունքներ ցուցաբերեք, երեխան կարող է մտածել, որ ինչ -որ բան այնպես չի արել: Երեխային անպայման ասեք, որ ուրախ եք, որ այս տեղեկությունը վստահել է ձեզ :

ՀԱՎԱՏԱՑԵՔ ԵՐԵՒԱՑԻՆ երեխաները հազվադեպ են ստում բռնության մասին, և նրանք առանց այդ էլ վախենում են, որ իրենց չեն հավատա: Այդ իսկ պատճառով, կարևոր է երեխային ասել, որ դուք նրան հավատում եք:

ԱՍՐԿԱՊԵՆՈՒՄ. հավաստիացրեք ձեր երեխային, որ նա մեղավոր չէ կատարվածի համար: Ասացեք նրան, որ ցավում եք նրա այդ փորձի համար, բայց ուրախ եք, որ ձեզ վստահել է և միասին լուծել եք այս խնդիրը:

ՄԻ ՀԱՐՑԱՔՆՆԵՔ ԵՐԵՒԱՅԻՆ. Եթե երեխան առում է, որ ինքը դարձել է հանցագործության զոհ, հարցաքննություն մի սկսեք և ամեն ինչ պատմել մի տվեք, քանի որ նա դեռ ստիպված կլինի դա անել քննիչի հետ, և կարիք չկա բազմիցս հիշեցնել տրավմատիկ փորձը (Նան հիշեք, որ Վրաստանում գործում է երեխայից հաղորդակարգով հարցազրույց վերցնելու միջոց, ինչը նշանակում է, որ հարցումն անցկացնում է հոգեբանը, և քննիչը ներգրավված է միայն հեռակա կարգով: Հետևաբար, հետաքննությունը անցկացվում է հատուկ տարածքում, մասնագետի կողմից, և երեխայի հետտրավմատիզացման ռիսկը նվազագույնի է հասցվում: Եթե ձեր երեխան հանցագործության զոհ է դարձել, խնդրեք, որ նա հարցաքննվի միայն արձանագրությամբ և ոչ թե սովորական ոստիկանական բաժանմունքում քննիչի կողմից: Ձեզ խորհուրդ է տրվում դիմել երեխայի իրավունքների պաշտպանությամբ զբաղվող կազմակերպության՝ հետագա խորհրդատվության համար:)

ԽՈՍՏՈՒՄՆԵՐ ՄԻ՝ ՏՎԵՔ, հատկապես խուսափեք այս խոստումից, որ որևէ մեկին չեք պատմելու այս պատմությունը: Բացատրեք երեխային, որ որոշ խնդիրների լուծումը պահանջում է մասնագետների և իրավապահ մարմինների ներգրավում և դա նորմալ է:

ԴԻՄԵՔ ԻՐԱՎԱՊԱՀ ՄԱՐՄԻՆՆԵՐԻՆ. Եթե կարծում եք, որ ձեր երեխայի պատմածը հանցագործության նշաններ է պարունակում՝ անպայման դիմեք իրավապահ մարմիններին: Հիշեցնում ենք, որ Վրաստանի ներքին գործերի նախարարությունում գործում է երեխաների բաժին: Երկրում կան նաև կանանց և երեխաների պաշտպանության կազմակերպություններ: Կապվեք նրանց հետ և մի փորձեք ինքնուրույն, առանց ոստիկանության, պարզել հարաբերությունները բռնարարի հետ:

Հիշեք, որ մեծահասակները նույնպես անվտանգության շղթայի կարիք ունեն: Դուք նույնպես պետք է ունենաք վստահելի մարդիկ, դուք նույնպես պետք է կիսեք ձեր զգացմունքներով նրանց հետ, և երեխան փառքի մեջ էլ պետք է պահպանի այս համակարգը:

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԵՐԵՔ ՀԱՐՑ

Գոյություն ունի անվտանգության երեք հարց, որոնց համաձայն երեխան (և ոչ փրայն երեխան) կարող է ստուգել և գնահատել սեփական անվտանգության մակարդակը.

- «ԱՅՈ» ԷՄՈՑԻԱՆԵՐ ՈՒՆԵՄ ԹԵ՛ «ՈՉ» ԷՄՈՑԻԱՆԵՐ:
- ԱՎԱԳՆԵՐԸ ԳԻՏԵ՛Ն, ԹԵ ՈՐՏԵՂ ԵՄ ԵՄ:
- ԵԹԵ ՇՏԱԲ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՄ, ԿԱՐՈ՞Ղ ԵՄ ԱՆՀԱՊԱՂ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՍՏԱՆԱԼ:

Այս հարցերը երեխան ինքն իրեն պետք է տա, որպեսզի կարողանա գնահատել այն ռիսկերն ու վտանգները, որոնց առջև կանգնած է: Օրինակ, երեխան կարող է այցելել ընկերոջը, որի մասին գիտի ծնողը, բայց հյուր լինելու ընթացքում, եթե հարևանը նրան հրավիրի լողավազան, երեխան ինքն իրեն պետք է անվտանգության երեք հարց տա :

Երեխան կարող է «այո» զգացողություն ունենալ այդ հրավերի վերաբերյալ, բայց արդյո՞ք ծնողը դա գիտի: Եթե երեխան շտապ օգնության կարիք ունենա արդյո՞ք որևէ մեկը կկարողանա դա անել: Ակնհայտ է, որ բազում նման օրինակներ և սցենարներ կարող էք պատմել երեխային, որպեսզի վարժեցնեք այդ հարցերի տալն և գնահատումը, բայց թույլ փի տվեք շատ վախենալու տեսարաններ պատկերացնի, որ չվախենա:

Դուք պետք է ձեր երեխային սովորեցնեք ինքն իրեն տալ այս հարցերը և հենց որ նա գոնե մեկին բացասական պատասխան տա, նա պետք է մտածի դրա լուծման ուղու մասին: Մեծ մասամբ երեխան պետք է կարողանա կապվել ծնողների հետ, տեղեկացնել նրանց կամ թույլտվություն ստանալ նրանցից:



ԱՆՁՆԱԿԱՆ և ՀԱՆՐԱՅԻՆ

Անձնականի և հանրայինի տարանջատումը երեխայի համար բազմաթիվ հարցեր հասկանալի ավելի հեշտ կդարձնի: Շատ պարզ կերպով, որ բացատրենք՝ հանրային նշականում է բազմաթիվ մարդկանց միջավայր, անձնական նշանակում է միայն իրեն վերաբերվող: Նախքան երեխային ինտիմ հատվածների և անձնական տարածքի հարցեր բացատրելը, մենք նախ պետք է սովորեցնենք հանրային և անձնական վայրերի, հագուստի և վարքի տարանջատումը: Այս բառերի հաճախակի և բազմատեսքստային օգտագործումը երեխայի մոտ կվերացնեն անհարմարավետության զգացումն ու նա ավելի հեշտությամբ կկարողանա խոսել այս տերմիններով:

Բացատրեք հանրային բառը՝ հանրային տրանսպորտ, հանրային տարածք, հանրային միջոցառումներ, հանրային գրադարան և այլն: Բացատրեք անձնական բառը, որը միայն իրեն պատկանել է նշանակում: Օրինակ, հանրային տարածքների հակակշիռը, մասնավոր տարածքն է՝ բաղնիք, գուգարան, ննջարան: Այս վայրերը անձնական են, քանի որ այս սենյակներում, երբ մենք մենակ ենք, անձնական վարք ենք դրսևորում: Անձնական սենյակը միայն այն ժամանակ է անձնական, երբ դու մենակ ես այդ սենյակում: Բացի այդ, սենյակը անձնական է դարձնում փակ դուռը: Բացատրեք երեխային, որ համացանցը միանշանակ հանրային տարածք է:

Կա նաև անձնական և հանրային վարքագիծ, մենք հաճախ ստիպված ենք դա բացատրել երեխայի դաստիարակության ընթացքում, բայց լավ կլինի, եթե այս տերմինները օգտագործենք: Օրինակ՝ բնական կարիքների բավարարումը անձնական է: Երեխայի համար հասկանալի անձնական վարքագծի օրինակներն են՝ մատը քթի մեջ մտցնելը, փռշտալը, գազեր բաց թողնելը և նույնիսկ անպարկեշտ բառերի օգտագործումը:

Հագուստը նույնպես կարող է լինել հանրային և անձնական: Այն, ինչ ծածկում է մարմնի անձնական հատվածները՝ անձնական հագուստն է, օրինակ՝ ներքնազգեստը: Անձնական հագուստի վրայից արդեն հագնում ենք հանրային հագուստը: Ճիշտ է, լողազգեստը մարմնի միայն անձնական հատվածներն է փակում, բայց համարվում է հանրային հագուստ:

Մարմնի անձնական հատվածները այնպիսի հատվածներ են, որոնք մենք ծածկում ենք ներքնազգեստով, լողազգեստով, և լրացուցիչ, բերանը նույնպես համարվում է անձնական օրգան: Բացատրեք երեխային, որ նրա մարմինն ամբողջությամբ իրեն է պատկանում, և որ ոչ ոք չպետք է դիպչի նրա մարմնին առանց թույլտվության, այնուամենայնիվ, մարմինը նաև անձնական հատվածներ ունի: Շատ կարևոր է, որ երեխաներին սովորեցնենք մարմնի անձնական հատվածների ճիշտ անվանումները: Աղջկա համար մարմնի անձնական հատվածներն են՝ բերանը, կրծքավանդակը, նստատեղը և հեշտոցը: Տղայի համար մարմնի անձնական հատվածներն են՝ բերանը, նստատեղը, առնանդամը և սերմնարանը:

Երեխան պետք է տեղյակ լինի, որ իր մարմնի անձնական հատվածներին միայն ինքը կարող է դիպչել, բացառությամբ բժշկի, աստվաբույժի կամ ծնողի, ով ստուգում կամ անցկացնում է հիգիենիկ ընթացակարգեր: Այնուամենայնիվ, ցանկացած հպման ժամանակ նախ երեխայից թույլտվություն պետք է ստանանք և բացատրենք, թե ինչ մանիպուլյացիա ենք անում և ինչու է անհրաժեշտ այդպիսի գնում: Մարմնի անձնական հատվածների մասին խոսելու ամենալավ ժամանակը երեխային լողացնելու կամ հագցնելու պահն է:

Երեխային անպայման պետք է բացատրենք անձնական տարածք ֆենոմենը: Երեխան պետք է իմանա, որ ամենակարևոր մարդը ինքն է, և նրան շրջապատող անմիջական տարածքը նրան է պատկանում: Հենց այս տարածքն է կոչվում անձնական տարածք և երեխան իրավունք ունի այն պաշտպանել (բայց այնպես, որ ուրիշին չճեծի): Եթե այլ անձ շատ մոտ է կանգնած երեխայի մոտ կամ գրկում, համբուրում, դիպչում է երեխային առանց նրա թույլտվության և ցանկության, այդ մարդը խախտում է երեխայի անձնական տարածքը: Խոսք ընտանիքի անդամների, հարազատների և մտերիմների հետ և բացատրեք, որ երեխան կարող է չցանկանալ սերտ ֆիզիկական շփում ունենալ նրանց հետ: Երեխաներին հասկացրեք, որ դուք միշտ կպաշտպանեք նրանց և նրանց անձնական տարածքը: Երեխան պետք է իմանա, որ ինքն իրավունք ունի չկատարել մեծահասակի որոշ պահանջներ և նման առճակատման դեպքում դուք երեխային կաջակցեք:

ՊՈՌՆՈՂՐԱՖԻԱ - երեխաների մոտ պոռնոգրաֆիային անդրադառնում ենք, որպես անձնական լուսանկարների և անձնական տեսանյութերի: Պոռնոգրաֆիկ բովանդակության լուսանկարները, տեսանյութերը և գովազդները երեխան պատահաբար կարող է տեսնել համացանցում և կարևոր է, որ այդ մասին պատմի ծնողին: Ընդհանուր առմամբ, ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ պոռնոգրաֆիա դիտելը բացասաբար է անդրադառնում երեխայի գարգացման վրա և քանի որ շատ մեծ ռիսկ կա, որ երեխան կհանդիպի նման բովանդակության ֆոտո-վիդեո նյութերի, անհրաժեշտ է և՛ ծնողը, և՛ երեխան պատրաստ լինեն դրան .

Երեխան կարող է անգամ չլիսվել ձեզ հետ, որ համացանցում տեսել է նմանատիպ նյութեր և շատ պատճառներով կարող է ձեզ չասել. այնուամենայնիվ, եթե դուք պարբերաբար ստուգեք, թե ինչ նյութերի է ծանոթանում ձեր երեխան առցանց, այդ մասին ինքնուրույն էլ կարող եք իմանալ: Չպատմելու բազմաթիվ պատճառներից մեկը կարող է լինել վախը, որ դուք կսահմանափակեք նրա մուտքը համացանց կամ, որ կբարկանաք և կպատժեք: Եթե պարզում եք, որ երեխան տեսել է պոռնոգրաֆիկ նյութեր, անպայման խոսեք նրա հետ այդ մասին: Փորձեք չարտահայտել հուզմունք, գայրույթ և այլ սուր արձագանքներ, որպեսզի կարողանաք հնարավորինս շատ տեղեկատվություն ստանալ երեխայից:

Նախ, երեխային բացատրեք, որ ուրախ եք, որ նա այս պատմությամբ ձեզ հետ կիսվել է, կամ որ դուք դրա մասին իմացել եք, նրա համար, որ օգնեք երեխային պարզել, թե ինչպես ընդունի այս տեղեկությունը: Դուք ակնհայտորեն կարող եք արտահայտել ձեր մտահոգությունը կատարվածի վերաբերյալ, բայց մի հանդիմանեք երեխային, եթե ցանկանում եք, որ նա վստահելի հարաբերություններ ունենա ձեզ հետ և ամեն ինչ ձեզ պատմի: Երեխան պետք է համոզվի, որ նա ճիշտ է վարվել, երբ որոշել է ձեզ պատմել այս ամենը: Փորձեք չկիրառել պատժիչ միջոցներ, չիսլել գաջեթը և չանջատել ինտերնետը, բայց հնարավոր է գաջեթի մեջ տեղադրել ծնողի վերահսկողության գործառույթ, կամ ավելի լավ է՝ թույլ չտալ երեխաներին առանձին մուտք գործել ինտերնետ: Ավելի լավ է երեխան ինտերնետից օգտվի ընդհանուր սենյակում, որի ժամանակ դուք կկարողանաք պարբերաբար նայել, թե ինչ նյութերի է ծանոթանում նա:

Նախ և առաջ փորձեք պարզել, թե ինչպես է պոռնոգրաֆիկ նյութը հասանելի դարձել ձեր երեխային՝ պատահաբար է տեսել, փնտրել է որոշ տեղեկություն, թե ինչ-որ մեկն է ցույց տվել: Եթե հայտնաբերել եք, որ պոռնոգրաֆիկ նյութը նրան ցույց են տվել, ապա փորձեք պարզել, թե ով է դա արել: Բացատրեք երեխային, որ մինչև 16 տարեկան անձին պոռնոգրաֆիկ նյութ ցույց տալը օրենքի խախտում է և հանցագործություն: Փորձեք պարզել, արդյո՞ք երեխան մեկ անգամ է տեսել է պոռնոգրաֆիկ նյութը, թե նա պարբերաբար է դիտում նման տեսանյութեր: Եթե այս վարքագիծը կանոնավոր բնույթ է կրում, ապա դիմեք մասնագետի օգնությանը:

Դուք կարող եք ձեր երեխային պատմել ձեր փորձի մասին՝ երբ և ինչպես եք առաջին անգամ հանդիպել պոռնոգրաֆիկ տեղեկատվության: Մա անմիջականություն կհաղորդի ձեր գրույցին և երեխային կխրախուսի ավելին պատմել ձեզ:

Եթե երեխան հետաքրքրություն է ցուցաբերում մարմնի մասերի նկատմամբ, հարցեր է տալիս երեխայի ծնվելու կամ սեռական հարաբերությունների մասին, դա նորմալ է: Երեխաների մոտ հետաքրքրասիրությունը նորմալ է: Ավելի լավ է ծնողին տա իր հարցերը և տարիքին համապատասխան պատասխաններ ստանա ծնողից: Միշտ խրախուսեք երեխային, որ ձեզ դիմի ցանկացած տեսակի հարցով:

«ՈՉ» ԱՍԵԼԸ և ՊՆԴԵԼԸ

Ընդհանուր առմամբ, մենք երեխաներին այնպես ենք մեծացնում, որ նրանք հավատան մեծահասակներին, բայց պարտադիր չէ, որ երեխան միշտ հավատա մեծահասակներին: Երեխան պետք է կարողանա «ոչ» ասել մեծահասակին, հատկապես, երբ երեխան զգում է տագնապի վաղ նշանները մարմնում եւ իրեն անվտանգ չի զգում: Երեխան պարզապես պետք է

ցանկության բացակայությունը տարբերի վտանգի զգացումից: Օրինակ, եթե մեծահասակը երեխային խնդրում է ուտել իր համար նախատեսված բանջարեղենը, երեխան կարող է դա չցանկանալ, բայց բանջարեղեն ուտելն իրականում նրա մոտ չի առաջացնում վտանգի զգացում: Բայց եթե, օրինակ, մեծահասակը խնդրում է երեխային դիպչել մարմնի ինտիմ հատվածներին, ապա դա երեխայի մոտ անպայման կառաջացնի տագնապի վաղ նշաններ և այս դեպքում երեխան պետք է կարողանա մերժել մեծահասակին: Նույնիսկ, երբ մեծահասակն իրեն սպառնում է, երեխան պետք է իմանա, որ ցանկացած սպառնալիք պետք է հաղորդվի ծնողին կամ իր անվտանգության շրջայից ինչ-որ մեկին:

Մի բան է «ոչ» ասելը և մեկ այլ բան՝ պնդելը: Սովորեցրեք երեխաներին, որ մերժելիս նայեն մեծահասակի աչքերին և նրան զգացնեն, որ երեխան վստահ է սեփական մերժման մեջ: Երեխան պետք է իմանա, որ համառորեն մերժման դեպքում արտակարգ իրավիճակի ժամանակ նա լիարժեք իրավունք ունի գոռալ և բղավել «ոչ»: Օրինակ, եթե ինչ-որ մեկը երեխային սպառնում է շուրթ գցել և նա լողալ չգիտի կամ եթե ինչ-որ մեկը փորձում է դիպչել նրա մարմնի անձնական մասերին, ապա նա վերջին ձայնով պետք է գոռա «ոչ»: Այդ պահին կարևոր է ոչ միայն մերժելը, այլ նաև շրջակա մարդկանց ուշադրությունը գրավելը:

Մի մոռացեք, որ կան իրավիճակներ, երբ երեխան կարող է վախենա և չկարողանա մերժել, հատկապես այն ժամանակ, երբ նրան սպառնում կամ ստիպում են: Մենք երեխային անպայման պետք է ասենք, որ նման ժամանակ քարանալն ու լռելը նրա մեղքով չեն և ամեն դեպքում, նա աջակցություն կստանա ծնողից:

Դուք նաև պետք է ձեր երեխային սովորեցնեք ձեզ պատմել այն բոլոր դեպքերի մասին, երբ նա ստիպված է եղել «ոչ» ասել իրեն պաշտպանելու համար:

Նաև կարևոր է, որ երեխային սովորեցնենք համառություն, օրինակ, եթե երեխան պատմում է իր զգացած վտանգների մասին և որևէ մեծահասակ ուշադրություն չի դարձնում, երեխան համառորեն պետք է շարունակի պատմել իր տագնապի վաղ նշանների մասին անվտանգության շրջայի մեծահասակներին այնքան ժամանակ մինչև որ ինչ-որ մեկը պատշաճ կերպով չլսի:

Ընդհանրապես, համառության ուսուցումը լավ է. երեխան չպետք է հեշտությամբ հրաժարվի իր կյանքի ցանկացած մարտահրավերից, այդ թվում՝ նոր հմտություններ սովորելուց նույնպես: Երեխան, ով ի վիճակի է պաշտպանել սեփական դիրքերը, ավելի քիչ է ենթարկվում բուլինգի և ընկերների վատ ազդեցությանը:

Նրա համար, որ երեխային սովորեցնեք բղավելով «ոչ» ասել, կարող եք դրանում վարժվել: Դրան տվեք խաղի տեսք, կարծես դուք անձանոթ եք և փորձում եք երեխային ուժով նստեցնել մեքենան, նա պետք է հնարավորինս բարձր գոռա «ոչ»: Բացի այդ, դերախաղերի միջոցով երեխային ցույց տվեք, թե ինչ տարբերություն կա համառորեն «ոչ» -ի, նույն բառը լուռ ասելու և շշնջալու միջև, կամ երբ «ոչ» ասելուց աչքերի փոխարեն ցած նայելու միջև: Խաղացրեք այս տարբեր ձևերով ասված «ոչ» -ը և գնահատեք երեխային՝ որն էր ավելի համոզիչ և հստակ:

Ընդհանուր առմամբ, փորձեք ուժեղացնել ձեր երեխային, նրա մեջ ներշնչեք հավատ, որ նա կարող է շատ բաներ անել, այդ թվում նաև՝ հասնել սահմանված նպատակների: Բարձրացրեք ինքնավստահությունն ու ինքնագնահատականը, սա է լավագույն ձևը պաշտպանվելու բուլինգից և բռնության այլ տեսակներից, որոնց կարող է բախվել ապագայում:



ԿԻՔԵՐԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ

Համացանցը, մի կողմից, գիտելիքի ձեռքբերման շատ մեծ միջոց է, իսկ մյուս կողմից՝ այս հարթակը շատ վտանգավոր է: Ինչպես երեխաները այնպես էլ մեծահասակները պետք է տեղյակ լինեն համացանցում առկա վտանգների մասին: Որոշ կանոնների ընդունումն էրեխայի համար համացանցային հարթակը շատ ավելի անվտանգ կդարձնի՝

- Համակարգիչը պետք է տեղակայված լինի ընդհանուր սենյակում, որպեսզի բոլորը տեսնեն, թե որ կայքերն է երեխան այցելում:
- Համակարգչի դիմաց անկացնելու ժամանակը պետք է սահմանված լինի նախապես, իսկ այն կայքերը, որոնք երեխան կարող է այցելել, նախապես գրված՝ ըստ տարիքի:
- Անվտանգության երեք հարցը պետք է կիրառվի նաև համացանցից օգտվելիս:
- Առցանց հարթակում երեխան պետք է օգտագործի ոչ թե իր իսկական անունը, այլ մականունը, որը չի բացահայտում երեխայի սեռը:
- Բացատրեք երեխային, որ բնակության հասցեն համացանցում ոչ ոքի չպետք է հայտնի:
- Սահմանափակեք երեխայի տեսախցիկից օգտագործելը: Նա պետք է կարողանա օգտագործել տեսախցիկը միայն ձեր ներկայությամբ:
- Թույլ մի տվեք երեխաներին խոսել ականջակալներով՝ իրենց խոսակցության բովանդակությունը վերահսկելու համար:
- Երեխան պետք է իմանա, որ առցանց ծանոթացած մարդիկ անձանոթ են և պետք է իրենց պահեն այնպես, ինչպես կպահեին փողոցում անձանոթի հետ:
- Սովորեցրեք երեխային չբացել էլեկտրոնային նամակներն ու հղումները, որոնք ստացվել են օտար աղբյուրից կամ կասկածելի են:
- Սովորեցրեք երեխային, որ անպայման ձեզ ասի, եթե համացանցում պատահաբար հանդիպել է անհանգստացնող նյութի, օրինակ՝ անձնական լուսանկարների կամ անձնական տեսանյութերի:

- Յուրաքանչյուր երեխա պետք է ունենա իր սեփական գաղտնաբառը և բաժանորդի անունը / օգտատեր, իսկ ադմինիստրատորի գործառույթը պետք է լինի ծնողը համակարգչում: Այս կերպ դուք կկարողանաք վերահսկել ձեր երեխայի այցելած կայքերը:
- Պարբերաբար Google- ում փնտրեք ձեր երեխայի անունը: Եթե նրա վերաբերյալ հրապարակային քննարկում է ընթանում որևէ սոցիալական կայքում, ապա դուք կպարզեք և համապատասխան միջոցներ կձեռնարկեք:
- Եթե ձեր երեխան օգտվում է սոցիալական կայքերից, բաժանորդագրվեք նրան կամ ընկերներացեք, որպեսզի հետևեք նրա կիրքեր գործունեությանը:
- Հիշեք, որ շատ ծրագրեր և նույնիսկ խաղեր ունեն չատի գործառույթ, որտեղ անձանթները կարող են չարամիտ մտադրությամբ կապվել ձեր երեխայի հետ:
- Պարբերաբար ստուգեք, թե բջջային ինչ հավելվածներ է օգտագործում ձեր երեխան իր հեռախոսում: Նկատի ունեցեք, որ որոշ ծրագրեր ունեն ինքնաձեռնարկյալ հասկություն և հեշտ տեսանելի չեն:
- Բացեիքաց խոսեք երեխայի հետ անձնական լուսանկարների և անձնական տեսանյութերի, պոռնոգրաֆիայի և վտանգների մասին:
- Եթե պատահաբար հանդիպեք ձեր երեխայի նամակագրությանը, որտեղ հանցագործության նշաններ եք հայտնաբերել ամբողջը սքրին արեք և չճնշեք: Այնուհետև այս տեղեկությունը տրամադրեք ոստիկանությանը: Դրանով դուք կպաշտպանեք ոչ միայն ձեր երեխային, այլև նաև մյուս երեխաներին:
- Հիշեք, որ երեխան չպետք է վախենա պատժից, նույնիսկ եթե նա կիրքերհանցագործության գոհ է կամ նրանից կորզել են տեղեկություն կամ անձնական ֆոտո-վիդեո նյութեր: Հաճախ կրկնեք երեխային, որ նա կարող է ձեզ հետ խոսել ամեն ինչի մասին և հանցագործությունը բացահայտելու պահին չպատժեք երեխային:
- Ընտանիքում հաստատեք օրենք, որ գաջեթներն ու հեռախոսները գիշերը Ժամանակահատված սենյակում: Ոչ մի պատճառ չկա, որ գիշերը երեխան հեռախոսը ննջասենյակ տանի:
- Կնքեք կիրքեր պայմանագիր, երկուսդ էլ ստորագրեք և կախեք երևացող տեղում , որ երեխային հիշեցնեք դրա կատարումը (կիրքեր պայմանագրի նմուշը տրված է հաջորդ գլխում):

ԿԻՔԵՐ ՊԱՅՄԱՆԱԳԻՐ

Մա կիբեր պայմանագրի օրինակ է, որը կարող էք փոխել ըստ ցանկության՝ ավելացնել կետեր կամ պարբերաբար թարմացնել : Երեխային նախօրոք ծանոթացրեք կիբեր պայմանագրի կետերին, ավելացրեք կամ փոփոխեք այս կետերը, որոնց հետ երկուսդ էլ կհամաձայն եք, տպեք և վերևում և՛ ծնողը, և՛ երեխան թող գրի իր անունը, ստորագրի և նշի ստորագրման ամսաթիվը: Հետո այս կիբեր պայմանագիրը կպցրեք երևացող տեղում և երբ դրա կարիքը լինի օգտագործեք այն: Ահա այն կետերը, որոնք ցանկալի է, որ լինեն կիբեր պայմանագրում՝

- Համացանցով չեմ տրամադրի իմ անձնական տվյալներ, ինչպիսիք են՝ անուն, հեռախոսահամար, հասցե, դպրոցի և այլ շրջանակների անուն, որտեղ, որ ես եմ գտնվում:
- Համացանցով չեմ տրամադրի տեղեկություն իմ ընտանիքի անդամների մասին , այդ թվում ընտանիքի քանի անդամ ունեմ, ինչ է նրանց անունները, որտեղ են աշխատում, նրանց բանկային տվյալները և այլն:
- Համացանցում կհրապարակեմ միայն այնպիսի մականուններ, որոնք չեն բացահայտի իմ ինքնությունը, սեռը կամ գտնվելու վայրը:
- Առանց ծնողիս նախնական համաձայնության համացանցում չեմ տեղադրի իմ լուսանկարը:
- Չեմ բացի կասկածելի հղումներ և անձանոթներից ստացված նամակներ:
- Ես միշտ կստեմ իմ ծնողին, եթե համացանցում տեսել եմ անձնական լուսանկարներ, անձնական ֆիլմեր կամ այլ տեղեկություն, որը ինձ անհարմարություն է պատճառել, խախտել է իմ հանգստությունը և առաջացրել տագնապի վաղ նշաններ:

- Ես երբեք չեմ համաձայնի հանդիպել համացանցում ծանոթացած անձի հետ, քանի դեռ չեմ ստուգի ծնողիս հետ: Իսկ եթե հանդիպեմ, միայն հասարակական վայրում, ծնողիս ներկայությամբ, բացառիկ դեպքերում:
- Ես հասկանում եմ, որ իմ ծնողը ցանկացած պահի կարող է ստուգել իմ հեռախոսը կամ գաջետը՝ համոզվելու համար, որ ես ապահով եմ:
- Ծնողիցս կվերցնեմ թույլտվություն՝ նախքան համացանցում նոր կայք այցելելու որոշում կայացնելը:
- Եթե համացանցից օգտվելիս որևէ խնդիր ունենամ, անպայման կխոսեմ մեծահասակի հետ իմ անվտանգության շղթայից, նույնիսկ այն դեպքում, երբ ես խախտել եմ այս կիբեր պայմանագիրը, քանզի գիտեմ, որ կարող եմ նրանց հետ խոսել ցանկացած հարցի շուրջ:
- Ես գիտակցում եմ, որ այս կիբեր պայմանագիրը գործում է ամեն անգամ, երբ համացանց եմ մուտք գործում, օգտագործում տան, դպրոցի կամ ընկերոջ համակարգիչը կամ այլ գաջետ:

ԲԶՁԱՅԻՆ ՀԱՎԵԼՎԱԾ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ՝ SAFE YOU

Ցավոք, մեծահասակներն էլ ապահովագրված չեն հանկարծակի ֆիզիկական հարձակումից և բռնությունից: SAFE YOU բջջային հավելվածը թույլ է տալիս անձին հարձակման կամ այլ վտանգի դեպքում գանգահարել ոստիկանություն և օգնության կանչել մտերիմների՝ SOS կոճակին մատի մեկ հիմումով: Այդ ժամանակ ահազանգի հաղորդագրությունը և անձի գտնվելու վայրը կուղարկվեն նրա կողմից նախապես ընտրված մտերիմներին և կազմակերպություններին:

SOS կոճակը սեղմելուց հետո SAFE YOU ծրագիրը ինքնաբերաբար սկսում է ձայնագրել: Հեռախոսն ինքնաբերաբար ձայնագրում է տաս րոպե տևողության աուդիո, ինչը շատ կարևոր է, քանի որ ամենից հաճախ գոհր միայնակ է բռնության ենթարկողի դեմ և չունի փաստը հաստատող դատարանին ներկայացնելու ապացույցներ: Հետագայում սեփականատերը կարող է պահպանել ձայնագրությունը, դրանով կիսվել ինչ-որ մեկի հետ կամ ջնջել այն: Հարկ է նշել, որ բոլոր աուդիո ձայնագրությունները պահվում են միայն սեփականատիրոջ հեռախոսի մեջ և բացի նրանից ոչ մեկին հասանելի չեն:

Հատուկ SAFE YOU-ի օգտվողների համար հավելվածն ունի ֆորումի անանուն հարթակ, որտեղ օգտատերը ցանկացած հարցի պատասխան կամ խորհրդատվություն պրոֆեսիոնալ մարդկանցից (իրավաբան, հոգեբան, բժիշկ-ռեպրոդուկտոլոգ, սոցիալական աշխատող) կստանա: Չափազանց կարևոր է, որ այս ամենը տեղի է ունենում անանուն, քանի որ բռնության զոհերը շատ դեպքերում չեն ցանկանում հայտնվել հանրային վայրում: Յուրաքանչյուր մարդ կարող է անանուն մասնակցել հավելվածի ֆորումին և իրեն հետաքրքրող հարցերը ոլորտի մասնագետներին ուղղել:





Safe you հավելվածը ներբեռնելու
համար սկանավորեք ԲՌ կոդը:



ք. Թբիլիսի, Ակակի Գախուկիձեի փողոց, #11ա



(+995) 322 30 76 03

(+995) 599 40 76 03)



Info@sapari.ge



Laogahn
Sapari

2021