



ევროკავშირი  
საქართველოსთვის  
The European Union for Georgia

# როგორ ვიყოთ კარგი მოზაზი

რჩევები მოზაზებს



პუბლიკაცია მომზადდა ევროკავშირის ფინანსური მხარდაჭერით პროექტის “ადვოკატირება ბავშვთა და ახალგაზრდების დასაცავად” ფარგლებში. პუბლიკაციაში წარმოდგენილი მასალა არ გამოხატავს ევროკავშირის ოფიციალურ თვალსაზრისს. პასუხისმგებლობა პუბლიკაციის შინაარსზე ეკისრება საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფონდს.

საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფონდი პროექტს ახორციელებს საზოგადოებრივ ორგანიზაცია “სთეფ ფორვარდთან”, რეაბილიტაციის და განვითარების საქველმოქმედო ცენტრ “თანაზიართან” და International Child Catholic Bureau (BICE) — თან თანამშრომლობით. პროექტის ასოცირებული პარტნიორები არიან ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტი და Child Helpline International.

ეს არის პუბლიკაციის „როგორ ვიყოთ კარგი მშობლები“ მეორე გამოცემა. პირველი გამოცემა მომზადდა და დაიბეჭდა 2015 წელს, Oak Foundation -ის ფინანსური მხარდაჭერით, პროექტის „დავიცვათ ბავშვები ძალადობისგან“ ფარგლებში.

## როგორ ვიყოთ კარგი მშობლები ჩვენი მშობლებს

იყო მშობელი - ეს ბედნიერებაა. თუმცა, მშობლობა ყოველთვის ადვილი როდია, მით უმეტეს - კარგი მშობლობა! აქ მოყვანილი რჩევები შეიცავს თქვენთვის სასარგებლო ინფორმაციას პოზიტიური აღზრდის შესახებ და გაჩვენებთ, რატომ არის შვილის ფიზიკური დასჯა ნებისმიერ ასაკში ზიანის მომტანი მისთვისაც და თქვენთვისაც. გთხოვთ, იქონიეთ მოთმინება! საბოლოოდ აუცილებლად დაინახავთ, რომ თქვენი შვილები კარგად იქცევიან, თქვენ თავად ნაკლებ სტრესს განიცდით და თქვენი ოჯახური ცხოვრებაც უფრო ბედნიერია.

ამ რჩევებს გთავაზობთ საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფონდი, რომელიც ათეული წელია მუშაობს ბავშვთა დაცვის საკითხებზე. ვიმედოვნებთ, რომ რჩევების გაცნობით და გათვალისწინებით თქვენ შეძლებთ მეტი გაიგოთ საკუთარი თავის, თქვენი შვილის და კარგი მშობლობის შესახებ.



# ყველა გზოზელი ერთნაირი როლია - თქვენ როგორი ხართ?

ა) *“მე მიყვარს ჩემი შვილები, მაგრამ მესმის, რომ მათ ვერ ექნებათ ყველაფერი და ისინი ვერ გააკეთებენ ყველაფერს, რაც მოესურვებათ“.*

მშობლებმა იციან, რომ მათი მოვალეობაა, ასწავლონ შვილებს ოჯახში ქცევის წესები და ისიც აუხსნან, თუ რას მოელოან მათგან.

- გაქვთ ბავშვისთვის გასაგები, ნათელი და მარტივი წესები და მოელით, რომ თქვენმა შვილმა ეს წესები უნდა დაიცვას;
- შვილს გარკვეულწილად აკონტროლებთ, აუცილებელ შეზღუდვებს უწესებთ. ამასთან, არჩევანის თავისუფლებასაც აძლევთ, მისი ასაკისა და განვითარების დონის შესაბამისად;
- ძირითადად იყენებთ აღზრდის პოზიტიურ მეთოდებს და შვილის კარგი ქცევის წახალისებას ახდენთ. მისი ცუდი ქცევის გამო უკმაყოფილებას გამოხატავთ, მაგრამ არასდროს მიმართავთ დასჯის სასტიკ მეთოდებს.

ბ) *„შვილების აღზრდა - ეს მუდმივი ბრძოლაა“.*

მშობლებმა უკეთ იციან. შვილებმა უსიტყვოდ უნდა დაუფერონ.

- ბევრი მკაცრი წესი გაქვთ შემოღებული;
- უამრავი მოთხოვნა გაქვთ და მუქარას ხშირად იყენებთ;
- შვილის აღსაზრდელად მკაცრად დასჯის, ხშირი ნამოთაქების მომხრე ხართ და ასეც იქცევით.



გ) „მე უბრალოდ მშვიდი ცხოვრება მინდა“.

მშობლები წუხან, რამე ისე არ გააკეთონ, რომ შვილს აწყენინონ.

- საკუთარ საჭიროებებს ივინყებთ და შვილის ყველა „სიცელქეზე“ თვალს ხუჭავთ, მათ შორის, არცთუ უმნიშვნელო ცუდ ქცევებზე;
- ყოველთვის უსრულებთ იმას, რის გამოც ჭირვეულობს;
- შვილის დამოუკიდებლობის ნახალისებას არ ახდენთ და ყველაფერს მის ნაცვლად აკეთებთ.

შესაძლოა თქვენ, გარემოებების შესაბამისად, სამივე ჩამოთვლილი შეხედულება და მათში მოაზრებული ნებისმიერი ქცევა გამოგიყენებიათ. თუმცა, გაითვალისწინეთ, რომ მშობლების პირველ ტიპს გაცილებით მეტი შანსი აქვს, რომ შვილებთან ერთად, ბედნიერები იყონ, მათ შვილებს ჩამოუყალიბდეთ კონსტრუქციული და კარგი ურთიერთობების უნარი, საკუთარი შესაძლებლობების რწმენა, თავდაჯერებულობა, პასუხისმგებლობა, სირთულეების დაძლევისა და პრობლემების მოგვარების, განსაცდელში საფრთხის თავიდან აცილების უნარები.



# ყვალა შვილი ერთნაირი როლია - თქვენმა შვილმა ზუსტად ისიც, როგორ გაბალიწიანოთ?

## რომელი უფრო ახლოა თქვენი შვილისთვის?

- მშვიდი, ადვილად დამყოლი, სწრაფად ასრულებს იმას, რასაც
- ეუბნებით. თითქმის გამოორიცხულია, რომ ის ოდესმე თქვენთან ბრძოლაში ჩაებას;
- ზოგჯერ გიჯერებთ და კარგად იქცევა, მაგრამ არის მომენტები, როდესაც გადაჭრით ახდენს თქვენი სურვილების და რჩევების იგნორირებას;
- ჩხუბის გარეშე თითქმის არასდროს ასრულებს იმას, რასაც სთხოვთ. ყველაფერს „თავის ქუაზე“ აკეთებს.

არ არსებობს ორი ერთნაირი ბავშვი. დაბადებიდანვე ჩანს, რომ ყველა ჩვილი განსხვავებულია. ერთი მათგანის დამშვიდება და დაძინება ადვილია; მეორე - თქვენც გებრძვით და ძილსაც.



უკვე წამოზრდილი ბავშვები სიჭრელით კიდევ უფრო გამოირჩევიან. ზოგს პირველობა უყვარს და აღიარების ბუნებრივი მოთხოვნილება აქვს, ზოგი თავს არასრულფასოვნად გრძნობს, ზოგი სწავლაში ჩამორჩება, ზოგს - სუსტი ჯანმრთელობა აქვს, ზოგი - თავმოყვარეა და მცირე წარუმატებლობაზეც გამძაფრებულ მგრძნობელობას ავლენს, ძალზე მორცხვი ან ურცხვი, ზოზინა ან ცქვიტი, დინჯი ან ცანცარა, ყურადღებიანი ან დაბნეული, ზარმაცი ან ბეჯითი, ძალზე თავისებური - ეს იმ ეპითეტების მცირე ჩამონათვალია, რომლებითაც მშობლები თავიანთ შვილებს „ამკობენ“.

ყოველ მათგანს განსხვავებული მიდგომა ესაჭიროება.

კვლევებმა აჩვენა, რომ არსებობენ განსაკუთრებით „რთული“ ბავშვები. მშობლები ასეთებად მიიჩნევენ მეტად აქტიურ, ჯიუტ, „თავისნათქვამა“ შვილებს, რომლებიც ერთ ადგილზე ვერ ისვენებენ, ყველაფერს მშობლების ნათქვამის საპირისპიროდ აკეთებენ, სულ თამაშს და გართობას მოითხოვენ. ამან შეიძლება დამატებითი სირთულეები შეუქმნას მშობლებს, რომლებიც ცდილობენ კარგი მშობლობა გასწიონ.

**გახსოვდეთ: ბავშვის ცალკეული ცუდი ქცევა არ ნიშნავს მის პიროვნულ „სიცუდეს“.**

## **ჩა არის კარგი მშობლობა და კოზითიური უღრია**

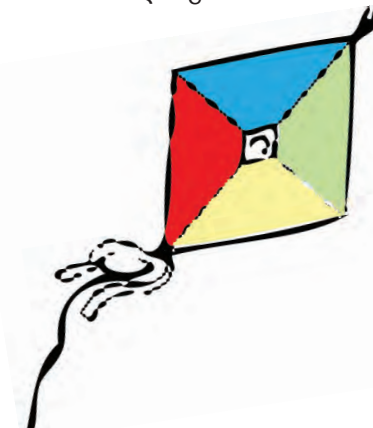
ეს არის მეთოდები და მიდგომები, რომლებიც კარგად მუშაობს ნებისმიერ ბავშვთან, განურჩევლად მისი ასაკისა, ტემპერამენტისა, გამოცდილებისა, კულტურისა და ტრადიციებისა.

გაითვალისწინეთ, რომ თითოეულ ბავშვს განსხვავებულად უნდა მიუდგეთ. ამასთან, შვილების ზრდასთან ერთად, პოზიტიური აღ-

ზრდის წესებიც უნდა ცვალოთ. უცვლელი უნდა დარჩეს მხოლოდ თქვენი დამოკიდებულება: უპირობოდ გიყვარდეთ თქვენი შვილი და მიიღეთ ის იმგვარი, როგორიც არის! წარმოიდგინეთ თავი ბავშვის ადგილას და ყველაფერი დანარჩენი მარტივი გახდება.

### თუ კარგი მშობლობა გსურთ:

- ასაკის შესაბამისად, შვილთან თქვენი სიყვარული ფიზიკურადაც და სიტყვიერადაც გამოხატეთ: ხელში აიყვანეთ, მიიხუტეთ, მოეფერეთ, ალერსიანად მიმართეთ. ბავშვისთვის ამას სასიცოცხლო მნიშვნელობა აქვს;
- შეუთანხმდით ბავშვს იმაზე, თუ რას ელით მისგან. აუხ- სენით წესებისა და შეზღუდვების საფუძვლიანობა.
- იყავით თქვენი შვილისთვის მაგალითი. იგი ხომ ითვისებს და იმეორებს არა იმას, რასაც ეუბნებით, არამედ იმას, რასაც აკეთებთ;
- წაახალისეთ ბავშვი - შეაქეთ, როცა რაიმე კარგად გამოუვა და თქვენი სიხარულიც გამოხატეთ. ეცადეთ, შექება გაცილებით სჭარბობდეს საყვედურებს;
- მოუსმინეთ შვილს, ოღონდ ნუ აიღებთ „ყოვლისმცოდნე მრჩევლის“ როლს. სერიოზულად მოეკიდეთ მის აზრებს და გრძნობებს;
- დაამშვიდეთ და გაამხნევეთ ბავშვი სტრესულ სიტუაციებში. ერთად განიხილეთ სირთულეების დაძლევის გზები.
- შეუთავსეთ ბავშვის დამოუკიდებლობა მის შესაძლებლობებს. ასევე, ერთმანეთთან შეათავსეთ დახმარების უზრუნველყოფა და დამოუკიდებლობის წახალისება.





# ასა საზინდაე რათოა იქცევა?

**ყურადღების მიპყრობა სურს.** მშობლების ყურადღების მისაპყრობად ბავშვი ნებისმიერ ქცევას მიმართავს და ყველაზე მრავალფეროვან საშუალებებს იგონებს. ის შეიძლება თავსაც კი დაესხას იმათ, ვინც, მისი აზრით, „არაფრად ჩააგდო“ და ვინც მისი წილი ყურადღება მიისაკუთრა;

**ძალაუფლების მოპოვებას ცდილობს.** თუკი ყურადღების მიქცევის ეს მრავალფეროვანი ხერხები შედეგს არ მოიტანს, შესაძლოა, ბავშვმა ძალისმიერ საშუალებებს მიმართოს. ის იწყებს ფიქრს: “თუ ახლა ყურადღებას არავინ მაქცევს და სურვილებსაც არავინ მისრულებს, მე ვიქნები უფროსი და იმას გავაკეთებ, რაც მომეპრიანება. ბოლოს და ბოლოს, დიდები ხომ სწორედ ასე იქცევიან”.



**შურს იძიებს.** ბავშვი ვერ ხვდება, რატომ უნესებენ მშობლები და სხვა უფროსები ამდენ შეზღუდვას, ასე დაჟინებით რატომ მოითხოვენ მისგან წესების დაცვას, რატომ აძლევენ ამდენ პენიშნას. მან შეიძლება გადაწყვიტოს, რომ “ყველას უნდა, თავის ჭკუაზე ატაროს” და შეეცდება, შური იძიოს - „ხურდა დაუბრუნოს“ დას, ძმას, მეგობარს, მშობლებს, - ყველას, ვინც, როგორც მას ჰგონია, ზღუდავს და უსამართლოდ ექცევა;

**უბრალოდ, მონყენილია.** ხშირად ბავშვმა არ იცის, რით დასაქმდეს, როგორ გაერთოს. გარშემო კი ყველა დაკავებულია, მისთვის არავის სცალია, არავინ არაფერს სთავა-

ზობს. სანამ გადამწყვეტ შეტევაზე გადავიდოდეს, გულგრილობის კედლის გადალახვას ბავშვი შედარებით უწყინარი ხერხებით ცდილობს: შეკითხვებს სვამს, ლილინებს, ბურთს ისვრის. პასუხად კი ესმის: „ნუ ხმაურობ“, „ხელს მიშლი“, „ხომ ხედავ, არ მცალია“... ასეთ დროს ბავშვები ხშირად სარგებლობენ ჰეროსტატეს მეთოდით: “შენ გულგრილი ხარ ჩემდამი? მე შენთვის მოსაწყენი ვარ? ძალიან კარგი! მე ნერვებს მოგიშლი და გაიძულე, თუნდაც გძულდე!”.

**თუკი ბავშვი იგრძნობს, რომ ამგვარმა საშუალებებმა ნარმატებით იმუშავა, იგი შემდგომშიც მსგავსად მოიქცევა.**

## **იანსეროს პანჯლირით ბავშვი!**

**გაითვალისწინეთ** - იმის მიხედვით, თუ როგორ უვლით ბავშვს ჩვილობაში, ის ხვდება, იმსახურებს თუ არა ნდობას გარემომცველი სამყარო. თუ მისი საჭიროებების დაკმაყოფილებაზე ზრუნავთ, მას ზრუნვითა და ყურადღებით ეკიდებით, - ბავშვს გარემომცველი სამყაროს შესახებ ექმნება შთაბეჭდილება, რომ ეს უსაფრთხო და ნდობის ღირსი სამყაროა. ხოლო თუ ბავშვს ყურადღებას არ აქცევენ და მის უსაფრთხოებაზე არ ზრუნავენ, იგი ცხოვრებისგან სწორედ ამის მიღებას სწავლობს და თვლის, რომ ეს სამყარო ნდობას არ იმსახურებს.

**„ ჩემი შვილი გაუთავებლად ტირის! რას ვაკეთებ არასწორად? - არაფერს. ტირილი ნორმალურია. ტირილით ბავშვი თქვენთან ურთიერთობს.**

ტირილი ბავშვის ნორმალური განვითარების ნაწილია. ყველა ბავშვი განსხვავებულია, თუმცა ყოველი მათგანი ტირის. ტირილი მატულობს 2-4 თვის ბავშვებში. 5 თვიდან ბავშვის ტირილი საგრძნობლად იკლებს. თუ ყველაფერი სცადეთ ბავშვის დასამშვიდებლად და ის მაინც ტირის, ეს თქვენს ცუდ მშობლობაზე არ მიუთითებს.

გახსოვდეთ, სიტუაცია მოგვარებადია და მდგომარეობა აუცილებლად გაუმჯობესდება.

გამოიკვლიეთ ტირილის მიზეზები და სცადეთ ბავშვის დამშვიდება:

- შეამოწმეთ ფირვეულობის, უგუნებობის მიზეზები: სველი საფენი, კბილების ამოჭრა, სიცხე, მოჭერილი სამოსი;
- შეიძლება, ბავშვს უბრალოდ შია;
- შესთავაზეთ „მატყუარა“;
- უმღერეთ ან ელაპარაკეთ;
- გაუკეთეთ მსუბუქი მასაჟი ზურგზე, მუცელზე;
- გაიყვანეთ სასეირნოდ;
- დაურეკეთ ექიმს, თუ ფიქრობთ, რომ ტირილის მიზეზი ავადმყოფობაა.

*გაითვალისწინეთ ეს რჩევები და არასდროს შეანჯღრიოთ ბავშვი. ეს ხშირად თავის ტვინის ან სხეულის სხვა ნაწილების მძიმე დაზიანებას იწვევს, ზოგჯერ სასიკვდილოა!*



# კარგ უღაპიანად ზამთხვავით არავინ ყალიბდება

ბავშვის აღზრდა მოიცავს ურთიერთობის არა მარტო დადებით ასპექტებს, როგორცაა: მოწონება, შექება, წახალისება, არამედ უარყოფითსაც: საყვედური, აკრძალვა, დასჯა. დასჯა და წახალისება აღმზრდელობითი პროცესის ერთგვარი ბერკეტებია.

**წახალისება:** მოვლენებს/ქმედებებს, რომლებიც ქცევის განმეორების ალბათობას ზრდიან, წახალისებებს ვუწოდებთ: ყოველგვარი მოწონება, შექება, ნდობის გამოხატვა, რომელთა დანიშნულებაა ბავშვის დადებითი ემოციების სტიმულირება.

**დასჯა:** ქმედებებს, რომლებიც ქცევის განმეორების ალბათობას ამცირებენ, დასჯას ვუწოდებთ. დასჯა არის ნებისმიერი საყვედური, გაფრთხილება, დაგმობა, რომელთა დანიშნულებაა ბავშვის ქცევის კორექცია განსაზღვრულ რთულ სიტუაციებში.

**წახალისება** ზემოქმედების ყველაზე მართებული საშუალებაა, რადგან ის ერთმნიშვნელოვნად მიუთითებს, თუ რომელი ქცევაა სასურველი, მაშინ როცა დასჯა მხოლოდ იმას განსაზღვრავს, თუ რომელი ქცევაა არასასურველი.

## წახალისეთ კარგი ქცევა (სწრაფად და ხშირად):

- ღიმილით, სიტყვით, ხელის აღერსიანი შეხებით, როცა ის მონდომებით რეცხავს თავის თეფშს, გაკვეთილებს ამზადებს, სიხარულით ეთამაშება უმცროს ძმას.
- აჩუქეთ ბავშვს საჩუქრები, მაგრამ ამასთან ასწავლეთ, როგორ მიიღოს ისინი, როგორ იყოს მაღლიერი მის მიმართ გამოხატული ყურადღების ნებისმიერი ნიშნის მიმართ.



- თუ ბავშვის წახალისება ფულით ხდება, თქვენ უნდა იცოდეთ, როგორ განკარგავს ბავშვი ამ თანხას, განიხილეთ ეს ბავშვთან ერთად.

წახალისება გაცილებით ეფექტურია, ვიდრე დასჯა. დადებითი ემოციების გამოწვევით, ის ხელს უწყობს პიროვნების დადებითი თვისებების ფორმირებას. სამწუხაროდ, უმეტესად ასე ხდება: როცა ბავშვი კარგად იქცევა, უფროსები მას ყურადღებას არ ვაქცევთ, ხოლო როცა ის ცუდად იქცევა - ვსჯით.



## როგორ დასაჯოთ სწორად?

დასჯა არ აღკვეთს დაუშვებელ ქცევას. უბრალოდ, ბავშვი თავის “დანაშაულში” უფრო ფრთხილი ხდება. ის უკეთ შლის კვალს, ადგილზე მისი წასწრება უფრო რთული ხდება. როცა ბავშვს სჯიან, ის ცდილობს, უფრო ფრთხილი იყოს და არა - უფრო პასუხისმგებელი.

- დასჯა არ უნდა ვნებდეს ჯანმრთელობას, არც ფიზიკურს, არც ფსიქიკურს;
- ბავშვის დასჯისას დარწმუნდით, რომ მან იცის, რისთვის ისჯება;
- ნებისმიერი დასჯისას ბავშვი დარწმუნებული უნდა იყოს, რომ ის უწინდებურად უყვართ;

სასჯელი ჩადენილი საქციელის თანაბარზომიერი უნდა იყოს;

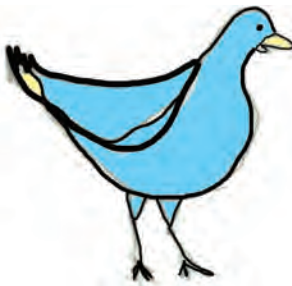
ბავშვი ინფორმირებული უნდა იყოს იმის შესახებ, თუ მის რომელ საქციელს მოჰყვება სასჯელი და რა ფორმით, რათა არ დაიბნეს მოზრდილთა არათანმიმდევრული ქცევების გამო;

დასჯისას ბავშვი არ უნდა იყოს მოკლებული მისი ბიოლოგიური და ფიზიოლოგიური საჭიროებების დაკმაყოფილებას.

### **ბავშვი არ შეიძლება დაისაჯოს:**

- ქამის დროს, ძილის წინ;
- მაშინვე ფიზიკური ან სულიერი ტრავმის შემდეგ - ნაქცევა, ჩხუბი, ცუდი ნიშანი სკოლაში, ნებისმიერი წარუმატებლობა;
- როცა ავადაა ან მთლად არ გამოჯანმრთელებულა ავადმყოფობის შემდეგ;
- როცა რაღაც არ გამოსდის - როცა ნამდვილად ცდილობს და ვერ უმკლავდება შიშს, სიზარმაცეს, მოუსვენრობას, უყურადღებობას, ნებისმიერ სირთულეს;
- როცა ბავშვის საქციელის შინაგანი მოტივები თქვენთვის გაუგებარია;
- როცა თავად ვერ ხართ ხასიათზე - დაილაღეთ, განწყენინეს, გაღიზიანებული ბრძანდებით.

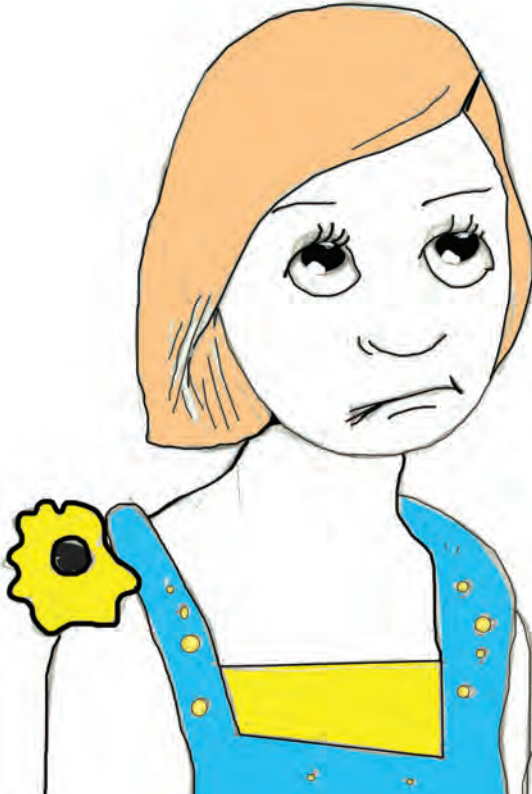
დასჯაც და წახალისებაც ერთ საბოლოო მიზანს უნდა ემსახურებოდეს - შვილის კეთილდღეობას! ერთიც და მეორეც მშობლიური სიყვარულით და ზრუნვით უნდა იყოს ნაკარნახევი. დაეხმარეთ შეცდომის გაცნობიერებაში და გაუჩინეთ მისი გამოსწორების სურვილი.



## უარი - ფიზიკურ დასჯას!

აღბათ ხშირად გაგიგონიათ - „მე მშობლები მცემდნენ, მაგრამ ცუდი ვარ?“, „ცემის გარეშე ბავშვები უკონტროლოები ხდებიან“ - კიდევ მრავალი ფართოდ გავრცელებული ფრაზა არსებობს, რომელიც ბავშვის ცემას ამართლებს. ბევრი მშობელი თვლის, რომ ცემა არის ბავშვის აღზრდის მნიშვნელოვანი „ინსტრუმენტი“. ამას ხშირად ის მშობლები ამბობენ, რომლებსაც ბავშვობაში ფიზიკურად სჯიდნენ.

სიმართლე კი ერთია - ფიზიკური დასჯა მშობლებისგან საჭიროებს ყველაზე ნაკლებ ჭკუას და უნარებს, ვიდრე ნებისმიერი სხვა აღმზრდელითი ზომა. ხშირად მშობლები წამორტყმას, ყურის აწევას, თმის მოქაჩვას და ა.შ არ თვლიან ცემად, ფიზიკურ დასჯად, თუმცა ემოციური და ქცევითი თვალსაზრისით, მსგავს ქმედებას იგივე შედეგი მოჰყვება.



## **საფრთხე, რომლებიც ფიზიკურ დასჯას ახლავს:**

- ბავშვები ტკივილთან ერთად გრძნობენ წყენას, სიბრაზეს და იღებენ ემოციურ ტრავმას; მოგვიანებით ეს აუცილებლად აისახება ოჯახურ ურთიერთობებზე;
- ბავშვის ცემით, წამოთაქებით, მას ასწავლით, რომ თქვენი ეშინოდეს; ბავშვები ითვისებენ ამ მოდელს და თავად სცემენ სხვა ბავშვებს, მოგვიანებით - საკუთარ შვილებს;
- ასაკის მატებასთან ერთად, ბავშვები სწავლობენ, როგორ აიცილონ ცემა, სწავლობენ ტყუილის თქმას და განცდების დამალვას, რაც ის არ არის, რისი წახალისებაც მშობელს სურდა;
- ფიზიკური დასჯით ბავშვმა შეიძლება სერიოზული ტრავმა მიიღოს, რისი გამოსწორებაც ზოგ შემთხვევაში, შეუძლებელია.

იმისათვის, რომ ბავშვის ფიზიკური დასჯა თავიდან აიცილოთ, ისწავლეთ საკუთარი რისხვის მართვა. თუ ფიქრობთ, რომ ბრაზის მართვა გიჭირთ:

- გადით სხვა ოთახში, გარეთ - სუფთა ჰაერზე; ისუნთქეთ ნელა და ღრმად, დაითვალეთ ათამდე - ეს ხშირად ხელს უწყობს რისხვის შემცირებას;
- უთხარით საკუთარ თავს - „არ დაკარგო კონტროლი, დამშვიდდი“;
- დაფიქრდით იმის შესახებ, თუ რატომ ხართ გაბრაზებული - ეს ნამდვილად ბავშვის ბრალია, თუ სხვა რამ არის ამის მიზეზი;
- გაიხსენეთ რჩევები, რომლებიც ბავშვის ქცევის მართვაში დაგეხმარებათ.

**არსებობს უზარმაზარი დადებითი ძალა - ეს თქვენი შვილია!  
ამიტომ:**

- გამხნევდით ... მოთმინება გამოიჩინეთ...
- გაამხნევეთ... შეაქეთ... იყავით გულწრფელი...
- ენდეთ...აღიარეთ...გიყვარდეთ...



## იზრუნეთ შვილის უსაფრთხოება

არაფერია ადამიანის სიცოცხლეზე უფრო მნიშვნელოვანი, ხოლო ბავშვების სიცოცხლე - ყველაზე ღირებულია. ბავშვები ბუნებით უდარდელნი და მიმნდობნი არიან. მათ ყურადღება ადვილად ეფანტებათ და შეიძლება ვერ შეამჩნიონ შესაძლო საფრთხე. შვილის სიცოცხლეზე და ჯანმრთელობაზე ზრუნვა მშობლის უმთავრესი მოვალეობაა.

საფრთხის არიდება შესაძლებელია! ამისთვის საჭიროა, რომ თქვენმა შვილებმა სიტუაციის სწორად შეფასება და მართებული გადაწყვეტილებების მიღება ისწავლონ. ეს კი მხოლოდ თქვენი მუდმივი მხარდაჭერით, განმარტებებით, შეხსენებებით არის შესაძლებელი.



ბავშვის სიცოცხლის დასაცავად, ბავშვებმაც და მშობლებმაც უნდა იცოდნენ მარტივი, მაგრამ ძალიან სასარგებლო წესები, რომლებიც დაგეხმარებათ ბავშვებისთვის სახიფათო სიტუაციების არიდებაში.

## **გახადეთ სახლი უსაფრთხო:**

ბავშვები მეტად ცნობისმოყვარენი არიან. ისინი გარემოს ხელებით, პირით, თვალებით სწავლობენ, სიამოვნებით ეხებიან და ებლაუჭებიან ყველაფერს, თუმცა ყოველთვის ვერ ხვდებიან რა არის მათთვის საზიანო. ეცადეთ, დაინახოთ საცხოვრებელი გარემო შვილის თვალებით. დააკვირდით, რა შეიძლება იყოს ბავშვისთვის საინტერესო, ხელმისაწვდომი, რა შეიძლება გახდეს ტრავმის მიზეზი.

- ბავშვები პატარა, მარტივი ნივთებით ინტერესდებიან და აგემოვნებენ მათ. გადამალეთ ყველა პატარა ნივთი, რაც შეიძლება ბავშვმა პირში ჩაიდოს და გადაყლაპოს;
- ბავშვისთვის მისაწვდომად არ დატოვოთ: ნამლები, სარეცხი საშუალებები, ალკოჰოლი, ცხოველების საკვები, მცენარეები, ქიმიური ნივთიერებები და სხვა.
- ბავშვი ხშირად იღებს დამწვრობას ცხელი სითხის და ელექტრონული ტექნიკის საშუალებით. მიიღეთ უსაფრთხოების ზომები სამზარეულოში და აბაზანაში;
- ბავშვის საწოლი უსაფრთხო ადგილად აქციეთ: ბავშვის საწოლს არ უნდა ჰქონდეს ბასრი კიდეები, დაბალი მოაჯირი, ნაწილები, რომლებიც მარტივად ძვრება;
- არ დადგათ საწოლი ფანჯარასთან ახლოს, ორპირში, კედლის თაროს ქვემოთ, ელექტროჩამრთველთან ახლოს;
- საწოლში არ დატოვოთ რბილი ნივთები, რადგან ამან შეიძლება ბავშვის გაგუდვა გამოიწვიოს;
- ბავშვის საწოლი თქვენს საწოლთან ახლოს დადგით. როცა ძილს დააპირებთ, ბავშვი თავის საწოლში გადაწვინეთ. საწოლის გაზიარება ბავშვის გაგუდვის საფრთხეს ქმნის.

## სათამაშოები

არ არის რეკომენდირებული:

- მცირე ზომის, მრგვალი, წვეტიანი სათამაშოები;
- სათამაშოები, რომლებსაც ახლავს ზონარი, თოკი ან მაგნიტი;
- სათამაშოები, რომლებსაც შეიძლება მოძვრეს პატარა ნაწილები;

ყიდვისას ყოველთვის შეამოწმეთ, ხომ არ შეიცავს სათამაშო ტოქსიურ ნივთიერებებს.



## უსაფრთხოება მგზავრობისას

მანქანით უსაფრთხოდ და კომფორტულად ბავშვის მგზავრობისთვის საჭიროა, რომ 6 წლამდე ასაკის ბავშვმა სპეციალური საბავშვო სავარძლით იმგზავროს. სავარძლის შერჩევისას აუცილებლად გაითვალისწინეთ ბავშვის ასაკი, წონა და სიმაღლე.

- სასურველია, რომ ორ წლამდე ასაკის ბავშვი ჩასვით ზურგით თქვენსკენ დამაგრებულ სავარძელში, რაც დაიცავს ბავშვის კისერს, თავს და ხერხემალს ტრავმისგან; მიიღეთ პროფესიონალის დახმარება და დარწმუნდით, რომ სავარძელი უსაფრთხოდ არის ჩამაგრებული;
- 12 წლამდე ასაკის ბავშვი არ დასვით წინა სავარძელზე. ყოველთვის გამოიყენეთ უსაფრთხოების ღვედი;
- ბავშვი მანქანაში მარტო არასდროს დატოვოთ. ბავშვის სხეულის ტემპერატურა გადახურებული მანქანაში სწრაფად იზრდება, რაც მის ჯანმრთელობას საფრთხეს უქმნის;
- მგზავრობის დროს ღია კარი ან ფანჯარა ბავშვის გადავარდნის დიდ საფრთხეს წარმოადგენს.



## უსაფრთხოება ქუჩაში:

- ბავშვს ასწავლეთ ქუჩის უსაფრთხო გადაკვეთის წესები, შუქნიშნის დანიშნულება;
- იარეთ ფეხით მოსიარულეთათვის განკუთვნილ გზის სავალ ნაწილზე. ქუჩაში ყოფნისას ბავშვს ხელი ჩასჭიდეთ;
- მიეცით მაგალითი, საგზაო მოძრაობის წესები არასდროს დაარღვიოთ.

**მონევა აკრძალულია იქ, სადაც ბავშვია:** თამბაქოს კვამლი შეიცავს ნიკოტინს, რომელიც უარყოფით ზეგავლენას ახდენს ბავშვის ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე.

მშობლებს, მზრუნველებს ეკისრებათ ძირითადი პასუხისმგებლობა ბავშვის აღზრდასა და განვითარებაზე, ბავშვის საუკეთესო ინტერესი წარმოადგენს მათი ზრუნვის მთავარ საგანს.

## იზრუნეთ უსაფრთხოებაზე

დაარწმუნეთ თქვენი შვილი იმაში, რომ:

- როცა სახლში მარტოა, კარი არავის გაუღოს, გამონაკლის შემთხვევაში - თქვენთან წინასწარი შეთანხმების გარეშე;
- არასდროს შეუშვას სახლში უცნობი ადამიანი.
- არ გამოელაპარაკოს ქუჩაში უცნობ ადამიანს. განუმარტეთ, რას ნიშნავს „სახიფათო უცნობი“. ეს არის ადამიანი, რომელმაც შეიძლება ბავშვის მოტყუება სცადოს ან აიძულოს, რომ ცუდი რამეები გააკეთოს.
- სკოლიდან სახლში დაბრუნებისას, არ იაროს მარტო ან თანატოლებთან ერთად მათთვის უცნობ ქუჩებში, პარკებში, სკვერებში, განსაკუთრებით - შებინდებისას. დაეხმარეთ ბავშვს მარშრუტის ისე დაგეგმვაში, რომ მას არ მოუხდეს პოტენციურად სახიფათო ადგილების გავლა.
- თუ ბავშვი უცნობისგან საფრთხეს გრძნობს, მან ხმამაღლა უნდა თქვას „არა“, უხმოს მშველელს, სწრაფად გაეცალოს. შემდეგ კი მან აუცილებლად უნდა გაიმხოთ იმის შესახებ, რაც თავს გადახდა.

- ქუჩაში, ეზოებში, სადარბაზოებთან უსაფრთხო დისტანცია დაიჭიროს, თუკი საექვო ადამიანებს შენიშნავს, არ შეჩერდეს და რეაგირება არ მოახდინოს მათ პროვოკაციებზე.
- არავის აქვს ბავშვის პირად/ინტიმურ ადგილებზე შეხების უფლება. თუ ვინმე შეეცდება ინტიმურ ადგილებზე შეეხოს, ბავშვმა ხმამაღლა და მტკიცედ უნდა უთხრას მას “არა” და გაერიდოს. თუ ასეთი რამ მოხდება, მან ყოველთვის უნდა გაიმბოთ ამის შესახებ.
- ინტერნეტსივრცეში აუცილებლად დაიცვას უსაფრთხო ქცევის წესები: უცხოს არავის მისცეს პირადი ინფორმაცია - სახელი, გვარი, მისამართი, ტელეფონის ნომერი, სკოლის ნომერი, არავითარ შემთხვევაში არ შეხვდეს ინტერნეტით გაცნობილ ადამიანს.
- სახლიდან გასვლისას ყოველთვის შეგატყობინოთ, სად და ვისთან ერთად მიდის, როგორ დაუკავშირდებით საჭიროების შემთხვევაში და სახლში როდის დაბრუნდება.

**შეგიძლიათ უსაფრთხოების წესები ამოხეჭლოთ და სახლში გამოსაჩენ ადგილას გააკრათ. ეს დაეხმარება თქვენს შვილს, დაიხსომოს და არ დაივიწყოს ისინი.**

**გვჯერა, თქვენ ყველაფერს გააკეთებთ იმისთვის, რომ თქვენს შვილს და ყველა სხვა ბავშვს მშვიდობიანი, უსაფრთხო, ბედნიერი ბავშვობა ჰქონდეს!**

მშობლებმა კარგად უნდა გავიაზროთ, რომ ჩვენი ქცევის სტილი შვილებს გადაეცემა, რომლებიც, როცა გაიზრდებიან, საკუთარ შვილებზე მოახდენენ ზემოქმედებას. თუნდაც ამიტომ არ არის ოჯახში ბავშვზე ძალადობის პრობლემა მხოლოდ ერთეულების ან მხოლოდ მისი ოჯახის საქმე. ოჯახში ძალადობის ფაქტების დამალვით საფრთხე ექმნება ოჯახის ყველა წევრის (განსაკუთრებით ბავშვების) ფიზიკურ და ფსიქიკურ მდგომარეობას, მათ შემდგომ ცხოვრებას.

# გისურვებთ ურთიერთგაგებას თქვენ და თქვენს შვილებს!

ბავშვებს, ახალგაზრდებს და ადამიანებს, ვისაც მათი ბედი ანუხებთ, შეუძლიათ დაგვირეკონ:

## 116 111

### ბავშვთა დახმარების ხაზი

მოგვმართეთ:

**თბილისი - ბავშვთა და ახალგაზრდების ადვოკატირების ცენტრი**

საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფონდი

ცენტრის მისამართი: თბილისი, ედიშერ მაღალაშვილის ქუჩა 4, ბინა 1.

**ბავშვთა დახმარების ხაზი - 116 111**

ტელეფონი: (32) 2 421 422;

ელ-ფოსტა: info@phf.org.ge; veb-gverdi: www.phf.org.ge

Facebook: Public Health Foundation of Georgia

**ზუგდიდი - ბავშვთა და ახალგაზრდების ადვოკატირების ცენტრი**

რეაბილიტაციის და განვითარების საქველმოქმედო ცენტრი

”თანაზიარი”

ცენტრის მისამართი: ზუგდიდი, კედიას ქ. №3, ბინა 2. ტელეფონი:

(415) 22 24 75 ან (415) 22 10 78

ელ-ფოსტა: cactanaziari@gmail.com

Facebook: NGO Tanaziari

**ბათუმი - ბსუ ბავშვთა და ახალგაზრდების ადვოკატირების ცენტრი**

საზოგადოებრივი ორგანიზაცია “სთეფ ფორვარდი”

ცენტრის მისამართი: ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერ-

სიტეტის ფსიქოლოგიის კლინიკა, ნინოშვილის/რუსთაველის ქ. 35/32

ტელეფონი: (422) 22 58 30, (422) 27 76 23;

ელ-ფოსტა: cacbsu@gmail.com

ვებ-გვერდი: <http://stepforward.org.ge>

Facebook: Step Forward

