

პსნაპლო, პფიქრობ, პმოქბაღაბ

ბავშვთა დაცვის
და უსაფრთხოების გაკვეთილები
მოსწავლის წიგნი



პსნაპლო, პფიქრობ, პმოქპაღაბ

ბავშვთა დაცვის
და უსაფრთხოების გაკვეთილები
მოსწავლის წიგნი



დაფინანსებულია ევროკავშირის მიერ



PHF

პროექტს ანხორციელებს საქართველოს
საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფონდი



პროექტის პარტნიორი
Defence for Children International NL

მოსწავლის წიგნი - “ვსწავლობ, ვფიქრობ, ვმოქმედებ - ბავშვთა დაცვის და უსაფრთხოების გაკვეთილები” - მომზადებულია ევროკავშირის ფინანსური მხარდაჭერით, პროექტის “უსაფრთხო სკოლა, უსაფრთხო ბავშვობა” - ფარგლებში.

პუბლიკაცია მომზადებულია საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფონდის მიერ და მასში წარმოდგენილი მასალა არ გამოხატავს ევროკავშირის ოფიციალურ თვალსაზრისს. პასუხისმგებლობა პუბლიკაციის შინაარსზე ეკისრება საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფონდს.

საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფონდი მადლობას უხდის თბილისის N123 და ბათუმის N2 საჯარო სკოლების მოსწავლეებს, მათ მშობლებს, მასწავლებლებს და ადმინისტრაციას სახელმძღვანელოს მომზადების პროცესში აქტიური თანამშრომლობისათვის.

Copyright © 2015, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფონდი

ვებ გვერდი: www.phf.org.ge

ელ.ფოსტა: info@phmdf.ge

უმცროსო მეგობარო,

სამყარო კეთილია! ოჯახში, სკოლაში, ქუჩაში შენ გარშემო უამრავი ადამიანია, ვისაც უყვარხარ, ვინც შენს ჯანმრთელობაზე, განათლებაზე, ბედნიერებაზე ზრუნავს და მხოლოდ საუკეთესოს გისურვებს.

დიახ, ეს ასეა. თუმცა, ზოგჯერ შეიძლება შენთვის დამაბნეველ, არცთუ უსაფრთხო გარემოში აღმოჩნდე. იცოდე, რომ შენ მარტო არ ხარ. ყოველ-თვის მოიძებნებიან ადამიანები, რომლებიც მხარში ამოგიდგებიან და სირთულეების დაძლევაში, პრობლემათა მოგვარებაში დაგეხმარებიან.

ეს წიგნი შენთვის იმ ადამიანებმა დაწერეს, რომლებსაც სურთ, რომ იყო მეგობრული, შეგეძლოს თანაგრძნობა, გყავდეს მეგობრები, გქონდეს საკუთარი შესაძლებლობების რწმენა, სხვა ადამიანებთან შენი ურთიერთობა სასიამოვნო და მხოლოდ სიხარულის მომტანი იყოს.

სანამ მოზრდილი ადამიანი გახდები, შენ ახლა სირთულეებთან გამკლავებას, პირველი და შენთვის მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილებების მიღებას სწავლობ. შენ ალბათ განსხვავებულად იმოქმედებ სხვადასხვა შემთხვევებში. მთავარია, ნაჩქარევი გადაწყვეტილებები არ მიიღო, დაუფიქრებლად არ იმოქმედო და თავი საფრთხეში არ ჩაიგდო.

ყველა ადამიანი იბადება თავისუფალი, თავისი ღირსებითა და უფლებებით თანასწორი. ვიმედოვნებთ, ეს წიგნი დაგეხმარება, რომ ისწავლო საკუთარი და სხვისი უფლებების დაცვა, გარშემომყოფებთან ურთიერთობა, სხვადასხვა გარემოში მართებულად მოქმედება და წარმოქმნილი სირთულეების დაძლევა.

ყოველთვის გახსოვდეს: სამყარო კეთილია!

ლია სარალიძე,
საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფონდი



შინაარსი

თავი 1.	ჩვენ გარშემო მყოფი ადამიანები	7
თავი 2.	ურთიერთობები და გრძნობები	10
თავი 3.	ბრაზი და ბრაზის მართვა	12
თავი 4.	კონფლიქტი და კონფლიქტის მართვა	14
თავი 5.	ბავშვზე ძალადობა	16
	ბავშვზე ძალადობა - რა არის ეს?	16
	შეხება	18
	საიდუმლო	19
	უსაფრთხოება	21
თავი 6.	დავიცვათ ერთმანეთი ძალადობისგან	24
	მე არასდროს ვიქნები მოძალადე	24
	იმოქმედე, დაარღვიე დუმილი	25

თავი 1

ჩვენ გარშემო მყოფი ადამიანები

ოჯახი და ოჯახის წევრები

ბავშვის გარშემო უამრავი ადამიანია, ვინც მასზე ზრუნავს, ვისაც სურს, რომ ბავშვი ჯანმრთელი, განათლებული და ბედნიერი იყოს. ბავშვად ითვლება ადამიანი, სანამ იგი 18 წლის გახდება.

ბავშვზე ზრუნავენ მისი მშობლები და ოჯახის წევრები. ბავშვის მშობლებია დედა და მამა. მშობლების მშობლებს დასავლეთ საქართველოში ბებია და ბაბუა, აღმოსავლეთში კი დიდუდას და პაპას ეძახიან.

ოჯახი არის ადამიანები, რომლებსაც უყვართ ერთმანეთი, ერთმანეთზე ზრუნავენ, ბავშვებს ერთად ზრდიან და ცხოვრობენ ერთად. ოჯახის წევრები არიან დედა, მამა, და, ძმა, ბებია, ბაბუა, დეიდა, ბიძა, მამიდა. არსებობს დიდი და პატარა ოჯახები. ოჯახს სტუმრობენ ნათესავები და ოჯახის წევრების მეგობრები.

ზოგჯერ ბავშვი შეიძლება არ ცხოვრობდეს მშობლებთან, მას ზრდიდნენ და მასზე ზრუნავდნენ სხვა უფროსი ადამიანები. ეს ადამიანები მისი ოჯახის წევრები არიან.

სავარჯიშო: წარმოიდგინე, თითქოს მაგიდის ირგვლივ, სკამებზე შენი ოჯახის წევრები სხედან. თითოეულ სკამთან დაწერე მათი სახელები და ისაუბრე მათ შესახებ.



ნაცნობი, უცნობი, მეგობარი

ყოველდღიურად შენ უამრავ ადამიანს ხვდები. ზოგი ნაცნობია, ზოგი - უცნობი, ზოგიც - მეგობარი.

ნაცნობი არის ისეთი ადამიანი, ვინც სადმე გინახავს ან გაიცანი და რომლის შესახებ უკვე რაღაც იცი.

უცნობი კი ის ადამიანია, ვისაც არ იცნობ, არ გინახავს და ვის შესახებაც არ გსმენია. შენ, შესაძლოა, იცოდე ან არ იცოდე მისი სახელი, ეუბნებოდე ან არ ეუბნებოდე „გამარჯობას“. ადამიანის გარდა, ნაცნობი ან უცნობი შეიძლება იყოს სურათი, მელოდია, ფილმი, ქუჩა, შენობა და სხვა.

მეგობარი შენთვის ახლობელი ადამიანია, ვისთანაც დიდ დროს ატარებ, ვისაც უზიარებ საიდუმლოს, მოგწონს მასთან ერთად თამაში და რაიმეს კეთება.

მეგობარი შეიძლება იყოს თანატოლი, უმცროსი ან უფროსი ადამიანი. მეგობარი შეიძლება იყოს გოგოც და ბიჭიც, კაციც და ქალიც. ბავშვები მეგობრობენ მშობლებთან, ნათესავებთან, მასწავლებლებთან, მანდატურებთან ან სკოლაში მომუშავე სხვა



ადამიანებთან. ბავშვებს, ისევე როგორც უფროს ადამიანებს, ხშირად რამდენიმე მეგობარი ჰყავთ.

მეგობრები ერთმანეთზე ზრუნავენ, ერთმანეთს თანაუგრძნობენ და გასაჭირში ეხმარებიან.

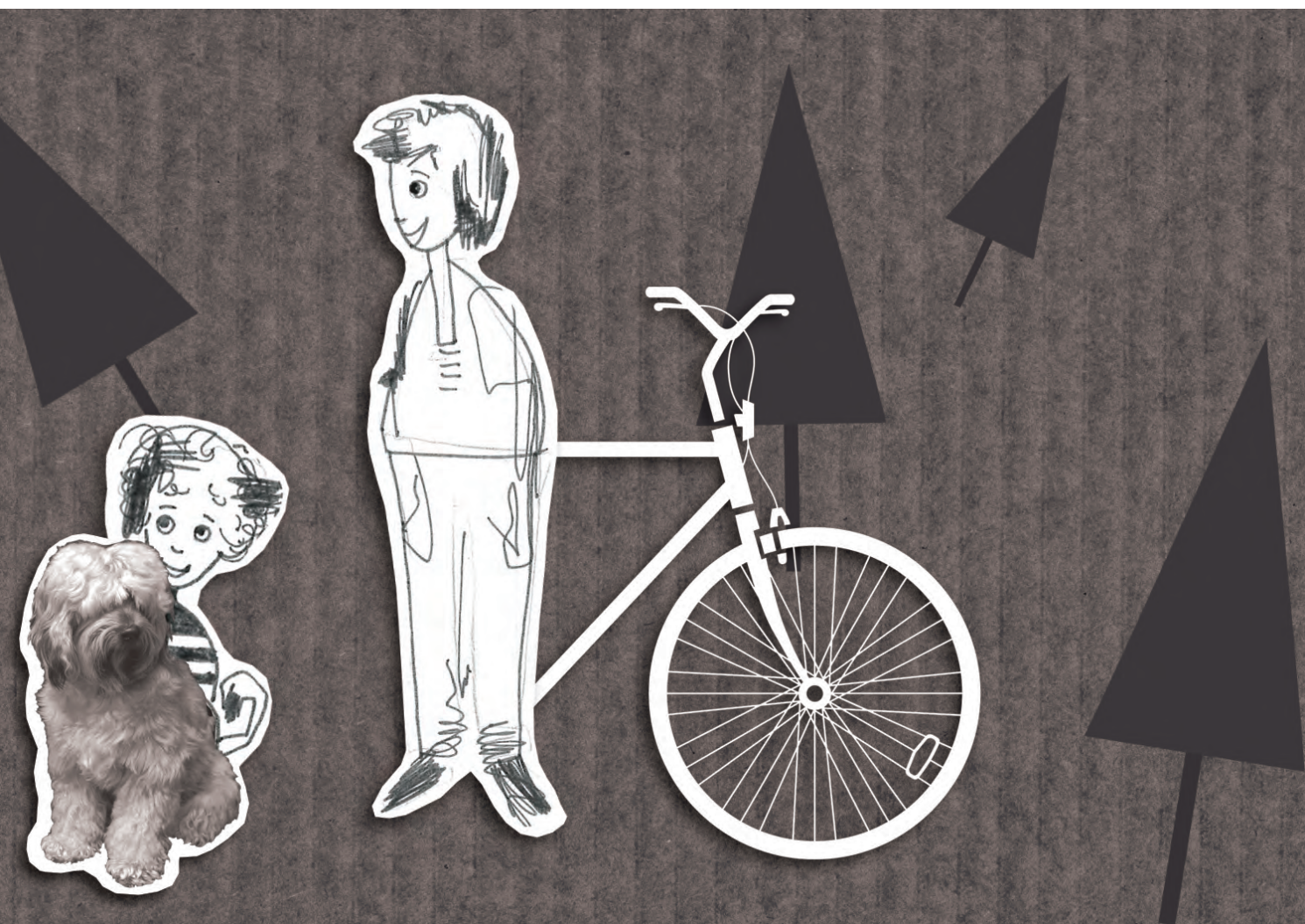
სავარჯიშო: გაიხსენეთ, ჩამოწერეთ და იმსჯელეთ, თქვენი მეგობრების რომელი თვისებები მოგწონთ.

მეგობარი ბიჭი:

მეგობარი გოგონა:

უფროსი მეგობარი:

უმცროსი მეგობარი:



თავი 2

ურთიერთობები და გრძნობები

ადამიანებს შორის არსებობს დამოკიდებულება, კავშირი, რასაც ურთიერთობა ეწოდება. ურთიერთობების მაგალითებია: საუბარი, ერთად რამის კეთება, ერთმანეთისთვის აზრების გაზიარება და სხვა.

ადამიანებს შორის ურთიერთობა ეფუძნება მათ გრძნობებს. გრძნობები განსხვავებულია, მაგალითად: სიხარული, სევდა, შიში, ბრაზი, გაკვირვება. ადამიანებს ურთიერთობის დროს სხვადასხვა გრძნობა უჩნდებათ. ადამიანები ერთმანეთს თანაუგრძნობენ, როცა რაიმე უხარიათ ან როცა რაიმე აწუხებთ. მიუხედავად ამისა, ხანდახან ადამიანები ერთმანეთს უბრაზდებიან კიდევ.

შესაძლებელია გრძნობები შეიცვალოს. მაგალითად, ფილმის ყურების დროს შეიძლება შიში დაგვეუფლოს, მაგრამ ფილმი ისე კარგად დასრულდეს, რომ გაკვირვებული დავრჩეთ.

ახალ სკოლაში პირველად მისვლისას, შეიძლება სევდა იგრძნო, რადგან იქ არავის იცნობ. შემდეგ კი, როდესაც მოსწავლეებს და მასწავლებლებს გაიცნობ და დაუმეგობრდები, სევდა სიხარულით შეგეცვალოს.

ადამიანი, რომელიც განიცდის სიხარულს, სევდას, ბრაზს, გაკვირვებას, შიშს სხვადასხვაგვარად გამოიყურება:

- ★ სიხარულის განცდის დროს ადამიანი ილიმის ან იცინის. მას კბილები უჩანს ან არ უჩანს. პირის კუთხეები ადის ზემოთ, თვალების კუთხეებთან ნაოჭებია. ლოყები ადის ზემოთ და განზე.
- ★ სევდის განცდის დროს პირის კუთხეები დაშვებულია ქვემოთ, თვალები, შესაძლოა, იყურებოდეს ქვემოთ და ცრემლიანი იყოს. მხრები დაშვებულია.
- ★ ბრაზის განცდის დროს ტუჩები მოკუმულია, წარბებს შორის ნაოჭებია, თვალები, შესაძლოა, ოდნავ იყოს დახუჭული. მუშტები შეიძლება იყოს შეკრული და მხრები აწეული.
- ★ გაკვირვების დროს პირი გაღებულია, თვალები ფართოდაა გახელილი. წარბები ადის ზემოთ, შუბლზე ნაოჭებია.
- ★ შიშის განცდის დროს პირი ღიაა, თვალები გაფართოებული, წარბები აწეული. ადამიანი თითქოს პატარავდება, თავი მხრებში აქვს ჩარგული.

ადამიანისთვის ბუნებრივია ყველა გრძნობის განცდა, მათ შორის, - შიშის, სიხარულის, სევდის, ბრაზის და გაკვირვების.

სავარჯიშო:

1. დაფიქრდი, რას გრძნობ, როდესაც გიხარია, გეშინია, სევდიანი, გაბრაზებული ან გაკვირვებული ხარ.
2. დაათვალიერე სურათები. თითოეულ სურათს ქვემოთ მიუწერე, თუ რა გრძნობას გამოხატავს იგი.



.....



.....



.....



.....



.....

თავი 3

ბრაზი და ბრაზის მართვა

შენ შეიძლება ხანდახან გაბრაზდე. ხანდახან ყველა ბრაზდება. ბრაზი თავისთავად არ არის ცუდი რამ. მნიშვნელოვანია ის, თუ როგორ იქცევი, როდესაც გაბრაზებული ხარ. ბრაზი ცუდია მაშინ, როცა გაიძულებს ადამიანს აწყენინო ან ტკივილი მიაყენო. უმართავმა ბრაზმა შეიძლება გაანადგუროს მეგობრობა ან სასაცილო მდგომარეობაში ჩაგვყენოს.

როდესაც ადამიანი ბრაზდება, სიცივის ან სიცხის შეგრძნება უჩნდება, გულისცემა უჩქარდება და სუნთქვა უძნელდება. ხშირად მუშტები და კრიჭა ეკვრება. შესაძლოა, გაბრაზებულმა ადამიანმა საგანს, ცხოველს ან ადამიანს წიხლის ჰკრას, მუშტი დაარტყას ან უყვიროს.

საკუთარ თავს, სხვა ადამიანებს და ნივთებს ზიანი რომ არ მიაყენო, მნიშვნელოვანია, შენი ბრაზის მართვა შეძლო. ბრაზის მართვა შესაძლებელია მარტივი სავარჯიშოებით.

როცა გაბრაზებული ხარ:

1. სამჯერ ღრმად ჩაისუნთქე - ამოისუნთქე;
2. გულში ნელა დაითვალე 10-მდე და უკან;
3. მშვიდად იფიქრე და ესაუბრე საკუთარ თავს. საკუთარ თავთან საუბრის მაგალითებია:
 - “დანყნარდი”;
 - “მე ბრაზს მოვერევი”;
 - “მე ეს გამომივა”;
4. დანერე ფურცელზე, რამ გაგაბრაზა;
5. აიღე ფლომასტერი ან ფანქრები და ცარიელი ფურცელი დაჯლაბნე;
6. აიღე ქაღალდის ფურცელი და ნაკუნებად აქციე (ოღონდ მოგვიანებით თავადვე აალაგე ნაკუნები, თორემ სხვასაც გააბრაზებ);
7. აიღე ბალიში და ძლიერად დაარტყი მუშტები 10-ჯერ.

სავარჯიშო:

1. დახატე საკუთარი თავი, როგორ გამოიყურები, როდესაც გაბრაზებული ხარ. ნახატის ქვემოთ, ჩამოწერე, რა მიუთითებს შენს გაბრაზებაზე.

ავტოპორტრეტი
„მე გაბრაზებული ვარ“

რა მიუთითებს შენს გაბრაზებაზე?

2. ქვემოთ მოცემულ კონტურებში ჩახატე თვალები, წარბები, პირი ისე, რომ გამოისახოს:

ბრაზი



სიხარული



თემა 4

კონფლიქტი და კონფლიქტის მართვა

ბავშვები ხშირად ერთად აკეთებენ რაიმეს - თამაშობენ, მეცადინეობენ, ცეკვავენ, ფილმს უყურებენ, მუსიკას უსმენენ და სხვა. მათ, ერთსა და იმავე საგანთან ან ამბავთან დაკავშირებით, მსგავსი ან განსხვავებული აზრები აქვთ. მაგალითად, ზოგიერთისთვის ფეხბურთი უფრო კარგი სპორტია, ვიდრე ჭადრაკი. ზოგ ბავშვს ფანქრებით ხატვა მოსწონს, ზოგს - საღებავებით. ყველას აზრი მნიშვნელოვანი და პატივსაცემია.

როდესაც რაიმეს ერთად გაკეთებას ვაპირებთ, მნიშვნელოვანია, ყველას აზრი მოვისმინოთ, გავითვალისწინოთ და გადაწყვეტილება ერთად მივიღოთ. ეს კი მსჯელობის და დათმობის შედეგად არის შესაძლებელი.

ზოგჯერ განსხვავებულ აზრებს და სურვილებს გაბრაზება და ცხარე კამათი მოსდევს - ამას კონფლიქტს უწოდებენ. კონფლიქტი შეიძლება ჩხუბშიც გადაიზარდოს და მას ყვირილი, ხელის კვრა, დამამცირებელი სიტყვებით მიმართვა, ერთმანეთისთვის შეურაცხყოფის მიყენება მოჰყვება. საბოლოოდ, ყველა ზარალდება - შეთანხმება ვერ ხერხდება, ადამიანებს გულისტკენა, წყენა, შიში, სევდა ეუფლებათ. კონფლიქტმა და ჩხუბმა, შესაძლოა, მეგობარიც დაგვაკარგინოს.

კონფლიქტის და ჩხუბის თავიდან აცილება და საერთო გადაწყვეტილების მიღება შესაძლებელია. ამისათვის ეცადე:

- ★ ამოიცნო, თუ რას შეიძლება გრძნობდეს და ფიქრობდეს ადამიანი;
- ★ მოუსმინე, რას გთავაზობს;
- ★ ეცადე, აკონტროლო შენი გრძნობები; თუ ფიქრობ, რომ ბრაზდები, მართე ბრაზი.
- ★ დაფიქრდი, იქნებ შემოთავაზებული წინადადება შენთვისაც საინტერესოა.

გახსოვდეს, რომ ადამიანები, რომლებიც ვერ ერევიან საკუთარ გრძნობებს და არ იციან საკუთარი ბრაზის მართვა, კონფლიქტის და ჩხუბის მონაწილეები ხდებიან. კონფლიქტის მშვიდობიანი გზით გადაჭრა ადამიანის სიძლიერეზე მიუთითებს და არა - სისუსტეზე.



სავარჯიშო: წაიკითხე მაგალითები და იმსჯელე:

- ★ რამ გამოიწვია ეს კონფლიქტი?
 - ★ რა გრძნობები შეიძლება ჰქონდეთ ამ კონფლიქტში ჩართულ ადამიანებს?
 - ★ შემოხაზე ის პასუხი ან პასუხები, რომლებიც სწორად მიგაჩნია.
1. თანაკლასელმა დაუკითხავად აიღო შენი ფანქრები. ის დარწმუნებულია, რომ შეიძლება მეგობრის ფანქრების უნებართვოდ აღება და გამოყენება. შენ გაბრაზდი, რადგან ფიქრობ, რომ აუცილებელია ნებართვის თხოვნა.
- ა) ხელს ვკრავ და წავართმევ;
 - ბ) ავუხსნი, რომ სხვისი ნივთის უნებართვოდ აღება არ შეიძლება და თუ უნდა, რომ ფანქრები ვათხოვო, წინასწარ მთხოვოს;
 - გ) მასწავლებელს ვეტყვი.
 - დ) სხვა (ჩანერე რასაც ფიქრობ)
2. მასწავლებელი საშინაო დავალების შეუსრულებლობისთვის გსაყვედურობს და გიმტკიცებს, რომ ეს დავალება აუცილებლად უნდა შეგესრულებინა. შენ კი დარწმუნებული ხარ, რომ მასწავლებელს ეს დავალება არ მოუცია.
- ა) გავბრაზდები და არაფერს ვიტყვი;
 - ბ) მასწავლებელს ვეტყვი, რომ მას ეს დავალება არ მოუცია.
 - გ) კლასელებს ვკითხავ, აქვთ თუ არა მომზადებული ეს დავალება;
 - დ) სხვა (ჩანერე რასაც ფიქრობ)
3. ქუჩაში შენ შემთხვევით მხარი გაჰკარი გამვლელს. გამვლელმა დაგიყვირა.
- ა) მეც ხმამაღლა დავუყვირებ;
 - ბ) ბოდიშს მოვუხდი და ვეტყვი, რომ შემთხვევით გავკარი მხარი;
 - გ) უხმოდ გავეცდები;
 - დ) სხვა (ჩანერე რასაც ფიქრობ)

თემა 5

ბავშვზე ძალადობა

ბავშვზე ძალადობა - რა არის ეს?

ზოგჯერ ადამიანები ვერ ახერხებენ მათ შორის არსებული კონფლიქტის მშვიდობიანი გზით მოგვარებას. ასეთ შემთხვევაში კონფლიქტი ჩხუბში და ძალადობაში გადაიზრდება. ბავშვზე ძალადობად ითვლება, როდესაც მას ემუქრებიან, აშინებენ, რაიმეს აბრალებენ. ასევე, ძალადობაა ხელის კვრა, თმის მოქაჩვა, ყურის აწვევა, ხელით ან რაიმე საგნით დარტყმა და ყველა ის საქციელი, რაც ტკივილს, შიშს და სევდას იწვევს.

ადამიანს, რომელიც ძალადობს მეორე ადამიანზე, მოძალადეს უწოდებენ. მოძალადე შეიძლება იყოს როგორც ზრდასრული ადამიანი, ასევე ბავშვი. მოძალადე შეიძლება ბავშვისთვის უცნობი ან ნაცნობი ადამიანი იყოს.

რა ითვლება ბავშვზე ძალადობად?

ძალადობაა, როცა რამდენიმე ბავშვი ჩაგრავს სხვა ბავშვს, მაგალითად: დამამცირებელ მეტსახელს არქმევს, დასცინის, ნივთებს ართმევს ან უფუჭებს, ცემს, ინტერნეტით ჭორებს და შეურაცხყოფელ ფოტოებს უვრცელებს. ხშირად ისეთი ბავშვი იჩაგრება, რომელიც რაღაცით განსხვავდება სხვებისგან. ის შეიძლება იყოს სხვებზე მაღალი ან დაბალი, მსუქანი ან გამხდარი, სწავლობდეს ძალიან კარგად ან ძალიან ცუდად, უჭირდეს მეტყველება, ურთიერთობა, სიარული ან ეტლით გადაადგილებოდეს. ბავშვის მიერ ბავშვის ჩაგვრა ყოველთვის გაუმართლებელია.

მშობლები ზოგჯერ სჯიან შვილებს „ცუდი“ საქციელისთვის, როგორიცაა, მაგალითად: სახლში დაგვიანებით მისვლა, ნიგნის დაკარგვა, დაბალი ნიშნის მიღება, ტყუილის თქმა, ჭურჭლის გატეხვა და სხვა. ბავშვის დასჯა არ შეიძლება ცემით, შეურაცხყოფელი სიტყვებით.

ბავშვზე ძალადობად ითვლება ისიც, როდესაც მოზრდილები ოჯახში ან სკოლაში ბავშვის თანდასწრებით ჩხუბობენ. არის შემთხვევები, როცა უფროსები ამბობენ, რომ მათი ჩხუბის მიზეზი ბავშვის ცუდი საქციელია. ეს არასწორია! ჩხუბს და ძალადობას გამართლება არ აქვს და ეს არასდროს არის ბავშვის ბრალი.

რა ზიანს აყენებს ბავშვს ძალადობა?

ძალადობა ყოველთვის ზიანს აყენებს ბავშვის ჯანმრთელობას. ძალადობის შედეგად შეიძლება მივიღოთ ხელის, ფეხის მოტეხილობები, ჭრილობები, დამწვრობა, თავის ტვინის დაზიანება და სხვა. იმ ბავშვებს, რომლებმაც ძალადობა განიცადეს, უჭირთ სწავლა, სხვა ადამიანებთან ურთიერთობა, ხშირად არიან მონყენილები, გაბრაზებულები ან შეშინებულები.



სად შეიძლება მოხდეს ძალადობა?

ბავშვზე ძალადობა შეიძლება სხვადასხვა გარემოში მოხდეს. ასეთი ადგილებია: ქუჩა, ეზო, ოჯახი, სკოლა, საბავშვო ბაღი, სპორტული და გასართობი ცენტრები და სხვა. ბავშვზე ძალადობა შეიძლება მოხდეს თითქმის ყველა გარემოში, სადაც ბავშვი იმყოფება.

ძალადობა ნაკლებად ემუქრებათ ბავშვებს, რომელთაც:

- ★ ჰყავთ მზრუნველი ოჯახის წევრები, დადიან სკოლაში და საბავშვო ბაღში, სადაც ისინი დაცულად გრძნობენ თავს;
- ★ ჰყავთ მეგობრები, რომლებიც მზად არიან დაეხმარონ მათ.

ბავშვი უნდა იზრდებოდეს მეგობრულ, მშვიდ და ძალადობისგან დაცულ გარემოში. ოჯახი, სკოლა და სახელმწიფო ზრუნავს ბავშვზე და მის უსაფრთხოებაზე. ძალადობის საფრთხის შემთხვევაში, მშობლები, მასწავლებლები, ახლობლები და მეგობრები ეხმარებიან ბავშვს. ძალადობის აცხადების და დახმარების მოძიების სხვადასხვა გზები და საშუალებები არსებობს.

სავარჯიშო: დააკვირდი სურათს. გააფერადე შესაბამისი „ლიმილებით“ სად არის შენთვის უსაფრთხო ადგილი, სად - სახიფათო და სად - ისე რა. შეგიძლია თავისუფალ ხაზებზე დაწერო სხვა ადგილები.

სად არის შენი უსაფრთხო ადგილი?

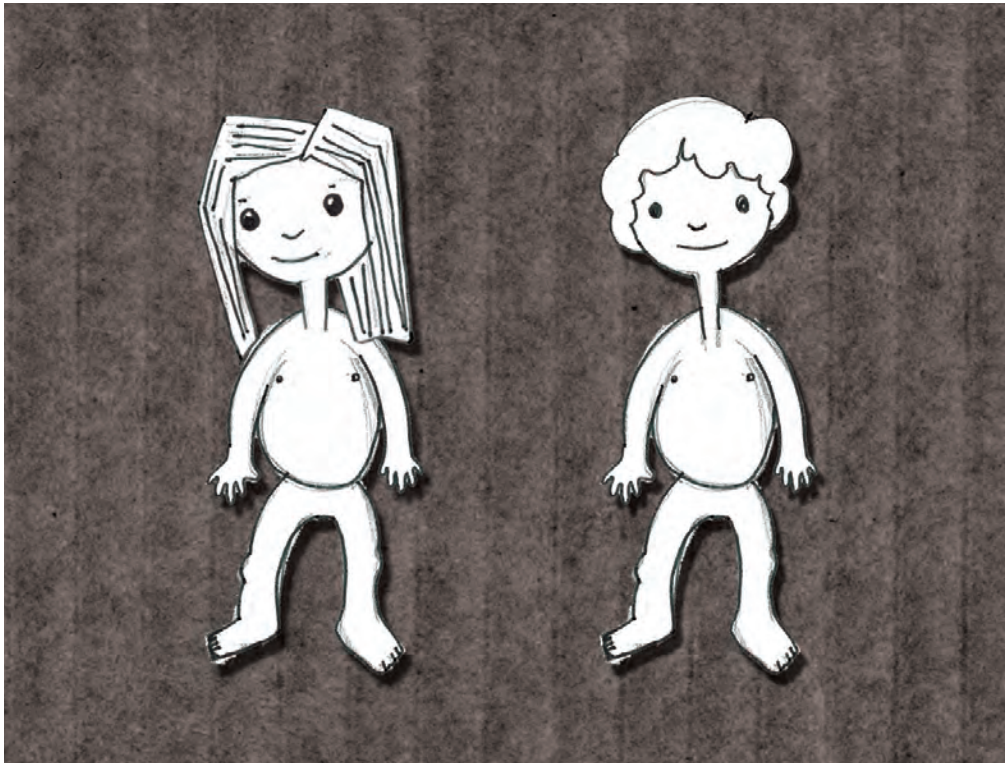
შენი ოთახი			
შენი სახლი			
შენი სადარბაზო			
შენი ეზო			
შენი ქუჩა			
შენი სკოლა			
საკლასო ოთახი			
სათამაშო მოედანი			
შენს მშობელთან, რომელიც შენთან არ ცხოვრობს			
შენს მეზობელთან			
შენს მეგობართან			
პარკი			
სპორტული დარბაზი			
მაღაზია			
ნათესავთან			
სხვა			

შეხება

ადამიანები ხშირად ხელით ეხებიან ერთმანეთს. შეხება ეხმარება ადამიანს, თავი დაცულად იგრძნოს. შეხება გაგრძნობინებს, რომ მნიშვნელოვანი ხარ და ვინმეს უყვარხარ - მაგალითად, როცა დედა გულში გიკრავს ან თავზე ხელს გისვამს. მშობლები ან მზრუნველები ეხებიან ბავშვს, როდესაც ბავშვის სისუფთავეზე ზრუნავენ - აბანავენ, ჭრილობას უმუშავენ, ტანსაცმელს უცვლიან. ასეთ შეხებას კარგ შეხებას უწოდებენ.

ცუდი შეხება უსიამოვნო, ზოგჯერ მტკივნეული და შეურაცხმყოფელია. ცუდი შეხების მაგალითებია: ხელის კვრა, ყურის აწევა, მხრის გაკვრა, პანლურის ამორტყმა და სხვა. ცუდ შეხებად ითვლება, როდესაც სხეულის იმ ნაწილებს ეხებიან, რომელიც საცვლებით არის დაფარული. სხეულის ამ ნაწილებზე შეხება შეიძლება მხოლოდ სისუფთავის დაცვის ან მკურნალობის დროს.

სავარჯიშო: გააფერადე ის ადგილები, სადაც არ უნდა შეგეხონ.



საიდუმლო

ბავშვებს, ისე როგორც დიდებს, აქვთ საიდუმლოებები. როგორც შეხება, საიდუმლოც შეიძლება იყოს კარგი და ცუდი. კარგი საიდუმლოს მაგალითია: დედას უყიდეტ საჩუქარი და მის დაბადების დღემდე საიდუმლოდ ინახავთ. მშობლებთან ერთად გადანწყვიტეთ, რომ სოფლად მცხოვრებ ბებოს ესტუმროთ და გაახაროთ. ბებოს წინასწარ არ ეუბნებით, რადგან გინდათ, რომ სიურპრიზი მოუწყოთ.

ცუდი საიდუმლო შეიძლება იყოს ისეთი რამ, რისი მოყოლისაც გრცხვენია ან მისი გამხელა ვინმემ სასტიკად აგიკრძალა. მაგალითად:

- ★ შენმა მეგობარმა რაიმე ნივთი ან ფული მოიპარა;
- ★ კლასელმა კლასელი ცემა და შენ ამის შესახებ იცი;
- ★ ვინმე ისეთ ადგილას შეგეხო, რომ დაიძაბე და თავი უცნაურად იგრძენი.

ცუდი საიდუმლოებები ადამიანს მძიმე ტვირთად აწევს და აწუხებს. ცუდი საიდუმლო შეიძლება საშიში, საზიანო იყოს და საფრთხე შეუქმნას ბავშვს. საფრთხის არიდება შესაძლებელია, თუ დაიცავ უსაფრთხოების წესებს.

სავარჯიშო:

ქვემოთ შემოგთავაზებთ რამდენიმე სახის საიდუმლოს. შემოხაზე პასუხი, რომელიც სწორედ მიგაჩნია: კარგი საიდუმლოა თუ ცუდი.

მამიკომ გითხრა, რომ დედიკოს დაბადების დღისთვის საჩუქრის ყიდვას აპირებს და გთხოვა, ჯერ არავის უამბო. როგორი საიდუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

შენმა ამხანაგმა მაღაზიაში შოკოლადი მოიპარა და გითხრა, არავის უთხრაო. როგორი საიდუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

მამამ დედიკოს გაარტყა და თვალი ჩაუღურჯა. გითხრა, არავის უთხრაო. როგორი საიდუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

ერთი შენი კლასელი ყოველდღე ჩაგრავს მეორე კლასელს და გეუბნება, მასწავლებელთან სიტყვა არ დაგცდესო. როგორი საიდუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

მამამ (ან დედამ) უხეშად წაგათრია, რის გამოც მკლავი იღრძე და გაგაფრთხილა, ექიმს არაფერი უამბოო. როგორი საიდუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

დედის დღესთან დაკავშირებით, თანაკლასელებმა გადანყვიტეთ, რომ დედებისთვის ნამცხვარი გამოაცხოთ და დათქვით, რომ ჯერჯერობით არავის უამბოთ. როგორი საიდუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

უსაფრთხოება

არსებობს საფრთხის არიდების მნიშვნელოვანი წესები, რომლებსაც ხშირად უსაფრთხოების წესებს უწოდებენ. ამ წესების დაცვა დაგეხმარება, რომ საექვო სიტუაციაში სწორი გადაწყვეტილება მიიღო. ეს წესებია:

- ★ ვინმესთან ერთად წასასვლელად, ყოველთვის ითხოვე ნებართვა მშობლებისაგან, მასწავლებლისგან ან იმ ადამიანისაგან, ვინც შენზე ზრუნავს და შენს უსაფრთხოებაზე პასუხს აგებს;
- ★ მოერიდე უცხო ქუჩებს, შენობებს, პარკებს და სხვა უცხო ადგილებს; უკითხავად არც მარტო და არც მეგობრებთან ერთად არსად წახვიდე;
- ★ ტელეფონით ან ინტერნეტით გაცნობილ ადამიანთან შეხვედრაზე უარი თქვი. შენ მას ვერ ხედავ. მისთვის ადვილია, რომ სასურველ და საინტერესო ადამიანად, ბავშვადაც კი მოგაჩვენოს თავი;
- ★ როდესაც სახლში მარტო ხარ, კარი მხოლოდ ოჯახის წევრებს გაუღე. სხვებისთვის კარის გაღება შეიძლება სახიფათო იყოს შენთვის და შენი ოჯახის წევრებისთვის.
- ★ ყოველთვის გახსოვდეს შეხების წესი: შენი სხეულის იმ ნაწილებზე შეხება, რომლებსაც საცვალი ფარავს, შეუძლიათ მხოლოდ მშობელს ან ექიმს, სისუფთავის დაცვის ან მკურნალობის მიზნით.



ყოველთვის დაიცავი „7 არას წესი“:

- არ** დაელაპარაკო უცნობებს და არ შემოუშვა ისინი სახლში;
- არ** შეხვიდე მათთან ერთად ლიფტსა და სადარბაზოში;
- არ** ჩაუჯდე უცნობებს მანქანაში;
- არ** შეყვინდე ქუჩაში სკოლის შემდეგ, განსაკუთრებით შებინდებისას;
- არ** უთხრა უცნობს შენი ტელეფონის ნომერი და მისამართი;
- არ** შეხვდე ტელეფონით ან ინტერნეტით გაცნობილ ადამიანს;
- არ** გამოართვა საჩუქარი უცნობს.

საფრთხის აცილებაში დაგეხმარება სიტყვა „არა“, თუ მისი წარმოთქმა თავისუფლად და დამაჯერებლად შეგიძლია.

მაგალითად, თუ უცნობი გთხოვს, წაყვე სასეირნოდ, უპასუხე: „არა“!

თუ სკოლიდან წასაყვანად უცნობმა მოგაკითხა, მშობლებს კი წინასწარ არ გაუფრთხილებიხარ, უპასუხე: „არა“!

თუკი უცნობი უბრალოდ გთხოვს, რომ გაჰყვე და აჩვენო საჭირო ქუჩა ან დაეხმარო ჩანთის წაღებაში, მაინც უთხარი „არა“!



როგორ უნდა მოიქცე, თუკი უფროსი ადამიანი შენს დარწმუნებას ცდილობს?

ზოგჯერ შეიძლება უფროსმა ადამიანმა ყურადღება არ მიაქციოს შენს „არას“ და დაჟინებით ეცადოს შენს დარწმუნებას. მაგალითად, ის გეუბნება: „მე შენ უკვე დიდი მეგონე, შენ კი თურმე მშობლებს უნდა დაეკითხო?!“ ასეთ ადამიანს მაშინვე უნდა გაერიდო. ხოლო სახლში მისვლისას აუცილებლად მოუყევი მომხდარის შესახებ მშობლებს, ოჯახის უფროს წევრებს.

როგორ ვთქვათ „არა“

მაგალითად, თუ უცნობი საჩუქარს გთავაზობს, უპასუხე:

- ★ „არა! მე თქვენ არ გიცნობთ! ნავალ, დედას ვეტყვი!“.
- ★ „არას“ თქმის შემდეგ მაშინვე გაეცალე.
- ★ აუცილებლად მოუყევი უფროსს ამ ამბის შესახებ!

გახსოვდეს! თუ არ გინდა, რომ ვინმე შეგეხოს, ყოველთვის შეგიძლია უთხრა მას:

- ★ „არა, ნუ აკეთებ ამას“ ან „მე არ მინდა, რომ ეს გააკეთო“.
- ★ „არას“ თქმის შემდეგ მაშინვე გაეცალე.
- ★ აუცილებლად მოუყევი უფროსს ამ ამბის შესახებ!

სავარჯიშო:

1. უფროსკლასელი ბიჭი გეუბნება - „შენი ქუდი მომწონს, მაჩუქე!“. შენ ეს არ გინდა. რას უპასუხებ?
2. შენი მეზობელი გეუბნება - „რამდენი ხანია არ მინახიხარ, მოდი, გაკოცო“. შენ ეს არ გინდა. რას უპასუხებ?
3. ქუჩაში უცნობს სურს, რომ ხელი გადაგხვიოს. შენ ეს არ გინდა. რას უპასუხებ?
4. თანაკლასელი გეუბნება - „მოდი გაკვეთილებიდან გავიპაროთ და პარკში გავისეირნოთ“. შენ ეს არ გინდა. რას უპასუხებ?
5. მეგობარი გილიტინებს და შენ ეს არ გინდა. რას უპასუხებ?
.....

თემა 6

დავიცვათ ერთმანეთი ძალადობისგან

მე არასდროს ვიქნები მოძალადე

ყოველი ადამიანისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია სხვა ადამიანებთან ურთიერთობა. ჩვენ დავდივართ სკოლაში, სპორტზე, ცეკვაზე, ვსეირნობთ ქუჩაში, პარკში, ვთამაშობთ ეზოში. ყოველდღე ვხვდებით ბევრ სხვადასხვა ადამიანს. ზოგის ნახვა გვიხარია, ზოგი - რომ არ ვნახოთ, არ შეგვიძლია. ზოგიერთთან შეხვედრა არ გვსიამოვნებს და არ მოგვწონს, ზოგი კიდეც - სულერთია. ყველა ამ ადამიანთან ჩვენ სხვადასხვაგვარად ვიქცევით.

ხანდახან ისე ხდება, რომ ადამიანები ერთმანეთს უნებურად აწყენინებენ ხოლმე. ზოგჯერ კიდეც შეიძლება გვეგონოს, რომ ჩვენი მიზნის მისაღწევად ძალის გამოყენება ყველაზე მეტად გამოგვადგება - მაგალითად, ვინმეს დასარწმუნებლად, დასაყოლიებლად, შესაშინებლად.

სინამდვილეში, ძალადობა მხოლოდ და მხოლოდ ძალადობის გაგრძელებას იწვევს. სხვას როგორც მოვექცევით, ისევე მოგვექცევიან სხვები. ბევრი სხვა, უკეთესი გზა არსებობს თავის დასაცავად და მიზნის მისაღწევად. ერთგულება, ერთმანეთის დახმარება, პატივისცემა, ზრუნვა, დათმობის უნარი - თვისებებია, რომლებიც ადამიანს მისთვის საიმედო ბევრ ნაცნობს და მეგობარს შემატებს.

ამიტომ კარგი იქნება, რთულ სიტუაციაში მოხვედრისას გახსოვდეს:

- ★ მუშტის მოღერებას - ხელის განოდება სჯობს;
- ★ ყვირილს და ღრიალს - ახსნა და მოსმენა სჯობს;
- ★ მტრობას - მეგობრობა სჯობს.

თუ გინდა, რომ ძლიერი იყო:

- ★ სხვას დაეხმარე;
- ★ წვრილმანების გამო არ იჩხუბო;
- ★ სხვისი აზრი გაითვალისწინე;
- ★ არ დაარტყა, არ დაამცირო;
- ★ სხვისი წარმატება გიხაროდეს;
- ★ სხვის ნაკლოვანებებს არ დასცინო;
- ★ აპატიე.

გახსოვდეთ!

ბავშვის უფლებაა, იზრდებოდეს და სწავლობდეს მეგობრულ გარემოში. ბავშვზე ძალადობა დანაშაულია. ძალადობის საფრთხის შემთხვევაში მშობლები, მასწავლებლები, ახლობლები და მეგობრები ეხმარებიან ბავშვს.

თუ ფიქრობ, რომ შენ ან შენს მეგობარს საფრთხე გემუქრებათ!

თუ შენზე ძალადობენ: გჩაგრავენ, გცემენ, დაგცინიან, უხეშად გექცევიან!

თუ მეგობარმა გაგიმხილა, რომ ძალადობასთან გამკლავებაში დახმარება სჭირდება!

იმოქმედე! დაარღვიე დუმილი!

ამის შესახებ მოუყევი შენთვის სანდო ადამიანს - მშობელს, მასწავლებელს, უფროს მეგობარს, დას ან ძმას.

ტელეფონის ნომრები, რომელთა ცოდნა გამოგადგება ძალადობისგან თავის დასაცავად:

112 - გადაუდებელი დახმარების ცენტრი

116 111 - ბავშვთა დახმარების ხაზი

თუ ვინმე ისე გექცევა, რომ თავს ცუდად გრძნობ!

თქვი „არა!“

ხმამაღლა და მტკიცედ

წადი

უსაფრთხო ადგილზე, სხვა ადამიანებთან

მოუყევი

შენთვის სანდო ადამიანებს

საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფონდი არის არასამთავრობო ორგანიზაცია, რომლის მიზანია ხელი შეუწყოს ძალადობისგან ბავშვთა დაცვას საქართველოში. ფონდს სწამს, რომ ბავშვს აქვს უფლება, გამოხატოს თავისი აზრი, ნუხილი, მიიღოს დახმარება, თუნდაც უფროსების ჩარევის გარეშე. ბავშვებს და უფროსებს, რომლებსაც ბავშვის ბედი ანუხებთ, შეუძლიათ დაგვირეკონ:



116 111 ბავშვთა დახმარების ხაზი

