

საქართველოთა
პრეზული

ბავშვებისთვის,
რომლებმაც სექსუალური
ძალადობა განიცადეს



ფ. ლამერს-ვინკელმანი
ი. ბიკანიჩი

ილუსტრაციების ავტორი:
ი. თ. ბუკოლტი

თქვენს წინაშეა სახელმძღვანელოთა ნაკრები

- ჰორიზონტი 1A** სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს.
- ჰორიზონტი 1B** სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს. თერაპევტის სახელმძღვანელო.
- ჰორიზონტი 2A** სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს.
- ჰორიზონტი 2B** სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს. თერაპევტის სახელმძღვანელო.

სახელმძღვანელოები ჰოლანდიურიდან ქართულ ენაზე თარგმნილია საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის და მედიცინის განვითარების ფონდის და “დეფენს ფორ ჩილდრენ ინტერნაციონალი/ეკპატ” (DCI/ECPAT, the Netherlands) ერთობრივი პროექტის – “ბავშვთა ძალადობისა და უგულვებელყოფისგან დაცვა საქართველოში” ფარგლებში. პროექტი დაფინანსებულია ნიდერლანდების საგარეო საქმეთა სამინისტროს სოციალური ტრანსფორმაციის პროგრამის (მატრა) და ბოდი შოპ ფონდის მიერ.



ჰორიზონტი 1A

სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს.
ფ. ლამერს-ვინკელმანი, ი. ბიკანიჩი.

ტექსტი თარგმნილია დავით ლოლიჯაშვილის მიერ.

დაკაბადონება და დიზაინი: გიორგი დოლიძე.

რედაქტორი: ლია სარალიძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის და მედიცინის განვითარების ფონდის აღმასრულებელი დირექტორი.

გამოცემულია: 2012 წელი.

ISBN 978-9941-0-4266-9

©საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის და მედიცინის განვითარების ფონდი, 2012
ორიგინალური ვერსიის გამოცემის საავტორო უფლება ეკუთვნის:

©2007 B.V.Uitgeverij SWP Amsterdam.

პублиკაცია მომზადებულია ამერიკის საერთაშორისო განვითარების სააგენტოსა და გაეროს ბავშვთა ფონდის (იუნისეფი) ფინანსური მხარდაჭერით. პუბლიკაციაში გამოხატული მოსაზრებანი სრულიად არაა აუცილებელი ასახავდეს ამერიკის საერთაშორისო განვითარების სააგენტოსა და გაეროს ბავშვთა ფონდის ოფიციალურ თვალსაზრისს.



ბავშვზე ზეზნის სისტემისა და მომსახურების გაძლიერება

Strengthening Child Care Services and Systems



Save the Children

EveryChild.



პირველი ნაბიჯი საქართველოში
First Step Georgia



საქართველოს ბავშვები
Children of Georgia

საკარჯიშოთჲ კრეპული გავუვებისთჳის,
რომლებჲც სეჲსუალური კალაღოზა განიცალჳ

ძვირფასო,

ეს წიგნი შენ გეძღვნება. იგი დაიწერა შენნაირი ბავშვებისთვის, რომლებ-
მაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს. ყოველ შეკრებაზე ჩვენ ახალ-
ახალ თემებზე ვისაუბრებთ თერაპიის დასრულებამდე წიგნი დარჩება
..... საკლასო ოთახში. შემდეგ, თუ მოისურვებ,
შეგიძლია შინ წაიღო.

ქვემოთ დიდი ასოებით შენი სახელი ჩაწერე:

.....

რა არის თერაპია?

თქვენ ახლა იმყოფებით საკლასო
ოთახში. აქ ჩაგიტარდებათ თერაპია. ხომ უცხო სიტყვაა “თერაპია”? იცით,
რას ნიშნავს?

თერაპია ნიშნავს იმას, რომ ჩვენ ყველა ერთად დავსხდებით და ვილაპარა-
კებთ, ვიმეცადინებთ, ვითამაშებთ, დავხატავთ და კიდევ ბევრ სხვა საინ-
ტერესო რამეს გავაკეთებთ. ოღონდ არა უაზროდ.

ამას იმიტომ ვაკეთებთ, რომ თქვენ თავს ცუდი რამ გადაგხდათ, ვილაცამ
გული გატკინათ და შეგაშინათ. და ახლა ვედარ ივიწყებთ ამას. ამის გამო
ზოგჯერ მუცლის ტკივილი გეწევებათ, ზოგჯერ თავის ტკივილი. გეშინიათ,
რომ კიდევ არ განმეორდეს ეს. ღამდამოებით ცუდ სიზმრებსაც ხედავთ.

თერაპიის დროს გასწავლით, როგორ დაივიწყოთ ცუდი ამბები. გასწავლით,
როგორ დაიბრუნოთ ხალისი და ბედნიერება და როგორ დათრგუნოთ
შიში. გასწავლით ჩვენ, თერაპევტები.

აჰა, კიდევ ერთი უცხო სიტყვა. ჩვენი სახელებია და
..... . ჩაიწერეთ.

ჩვენთან ივლით ყოველ დღეს, ... საათიდან
..... საათამდე. ჩვენ ყოველთვის აქ ვიქნებით. მაგრამ თუ ერთ-
ერთი ჩვენგანი ავად გახდა, ან კბილის ექიმთან გაიქცა, მაშინ შემცვლელი
იქნება – ისიც ჩვენსავე თერაპევტია. მისი სახელიც
ჩაიწერეთ.

რატომ სჭირდება თერაპია სიარული?

მართლაც, რატომაა საჭირო თერაპია სიარული?

იმიტომ, რომ თქვენ ცუდი რამ გამოსცადეთ. ქვეყნად ბევრი ცუდი რამ ხდება. ცუდია, როცა სკოლაში დაბად ნიშანს დებულობ, ან ეზოში არ გიშვებენ სათამაშოდ. მაგრამ ამისთვის თერაპიაზე არავინ დადის. თქვენ აქ იმიტომ მოხვდით, რომ სექსუალური ძალადობა განიცადეთ. როგორც ამას დიდები უწოდებენ.

სექსუალური ძალადობაა, როცა უფროსი მამაკაცი (თუნდაც ქალი), ან მოზრდილი ბიჭი თუ გოგონა შეგეხება ფუჩუკაზე, კუტუზე ან ტაკუნაზე. თუნდაც ხელით, თუნდაც პირით ან თუნდაც კუტუთი. ან გთხოვს, რომ შენ შეეხო ხელით ან პირით მის ფუჩუკას, კუტუს ან ტაკუნას. ზოგი არც კი გთხოვს, პირდაპირ გიბრძანებს, და შეიძლება დაგემუქროს კიდევ: “არ გააკეთებ და მერე ნახე შენო...”

ახლა ალბათ გაიფიქრებთ, საიდან იცის ამ ხალხმა ესო.

საიდან ვიცით და თქვენმა მშობლებმა და თქვენმა ჯგუფის ხელმძღვანელებმა გვიამბეს. და მათივე თხოვნით ჩაგწერეთ ჩვენთან თერაპიაზე.

ესაა და ეს.

თერაპიის წესები

თერაპია სკოლა არაა. აქ არ მიიღებთ ნიშნებს და არც საკონტროლო ტესტებს დაგაწერინებთ. აქ არ გავარჩევთ, რაა შეცდომა და რაა სწორი. მაგრამ არსებობს გარკვეული წესები. ისევე, როგორც ფეხბურთში, კომპიუტერულ თამაშებში ან ქუჩაში მოძრაობისას.

თერაპიაზე შემდეგი წესები მოქმედებს:

1. არავინ არავის არ სჯის, მათ შორის არც საკუთარ თავს;
2. ერთმანეთს ლაპარაკს ვაცლით;
3. ლაპარაკი ნებადართულია, თუმცა ყოველთვის არაა სავალდებულო;
4. ერთმანეთს არ დავცინოთ.

და ყველაზე მთავარი და ძნელი წესი:

5. სხვებს არ ვუყვებით, რასაც ერთმანეთზე შევიტყობთ. არც სხვა არ მოყვება არავისთან, რასაც შენზე შეიტყობს. არავისთან!

მცირე განმარტება:

თუ გსურს, შეგიძლია ვინმეს, ვისაც ძალიან ენდობი, უამბო, რას აკეთებ **შენ** თერაპიაზე, რას ხატავ, რას ამბობ ან რა სახის თამაშებში იღებ მონაწილეობას. რა მოგწონს და რა არ მოგწონს. მაგრამ მხოლოდ და მხოლოდ **საკუთარ თავზე!** სხვა ბავშვებიც მარტო საკუთარ თავზე უამბობენ თავიანთ გულის მესაიდუმლეს. ჩათვალე ეს საიდუმლოდ, კეთილ საიდუმლოდ.

მაშ ასე: დედას, მამას ან ჯგუფის ხელმძღვანელს შეგიძლია უამბო შენს შესახებ. მაგრამ არა სხვა ბავშვის შესახებ. არც სხვა ბავშვი უამბობს ვინმეს შენს შესახებ.

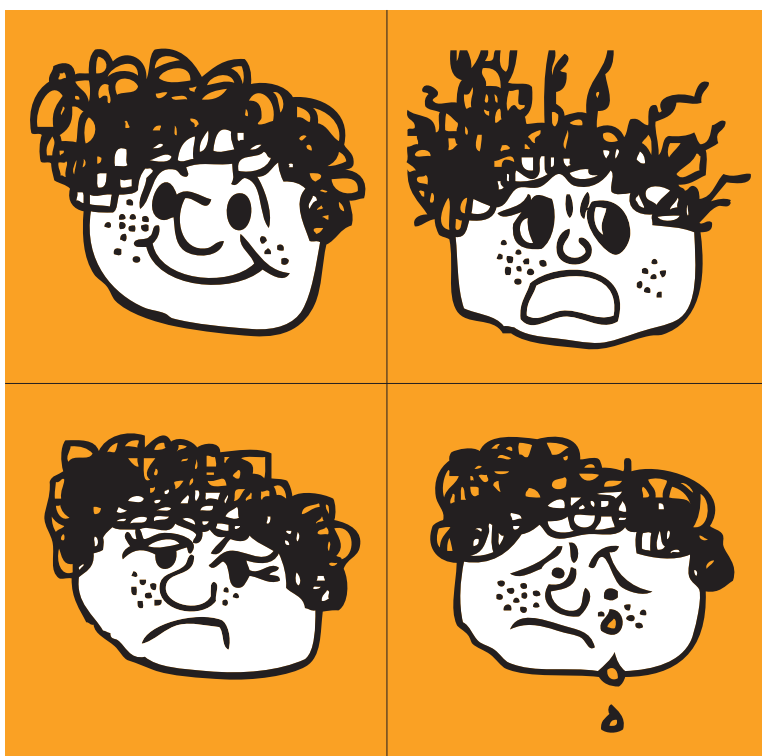
ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

გისარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



ჩვენ წინა სესიაზე ვისაუბრეთ, თუ რა საჭიროა თერაპიაზე სიარული. გავიცანით ერთმანეთი. ახლა დროა, უფრო ახლო გავეცნოთ ერთმანეთს. დროა გავიგოთ, მაგალითად, ვისთან ერთად ვცხოვრობთ სახლში, რისი კეთება მოგეწონს და ასე შემდეგ. შემდეგ გვერდზე კითხვებია ჩამოწერილი.

პითსპეზი:

მე მქვია

ვარ წლის.

ჩემი დაბადების დღეა

მაქვს თმა.

ვარ კლასში.

დავდივარ სკოლაში.

ჩემს მასწავლებელს (დამრიგებელს) ჰქვია

გვცხოვრობ

დედაჩემს ჰქვია

მამაჩემს ჰქვია

მეავს და

და ძმა.

მათი სახელებია:

....., ... წლის.

....., ... წლის.

....., ... წლის.

....., ... წლის.

....., ... წლის.

დაქვეყნებული კითხვები

რისი კეთება მიყვარს:

.....

ჩემი საყვარელი ცხოველია:

.....

ჩემი საუკეთესო მეგობარია:

.....

ცოტა რამ ჩემ შესახებ:

.....

კე გვერდზე ღაცაბე სკანუთარი თკვი.

კმ გვერდზე ღაცაბე შენი ოჯახის წევრები.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

გიხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.

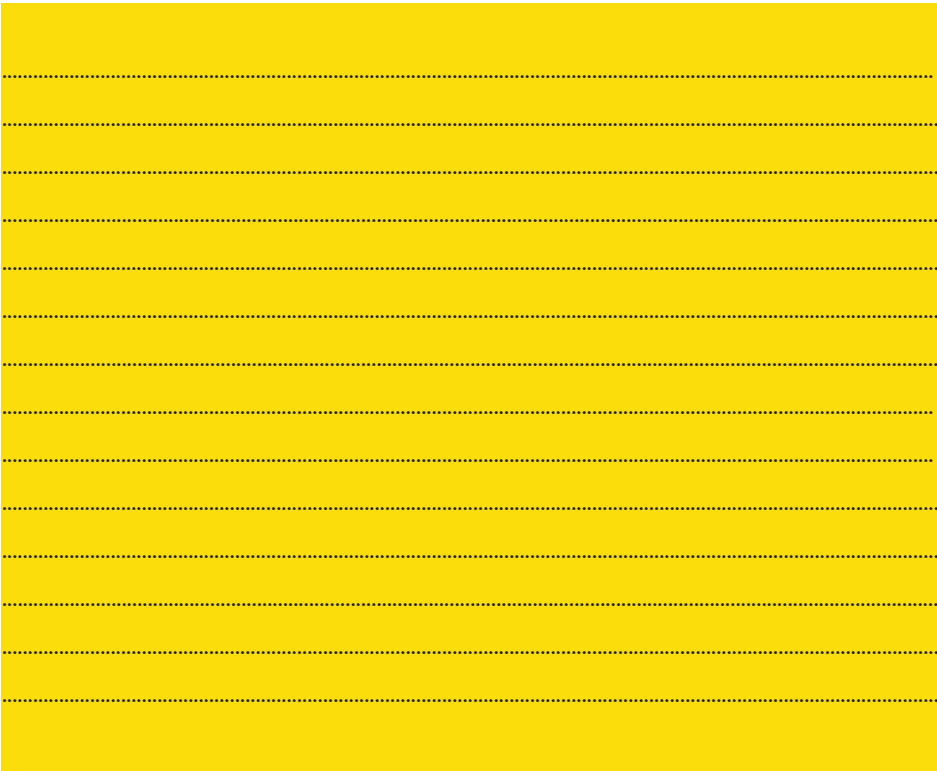


სიხარულს, ბრახს, შიშს და სევდას ეწოდება

ბრენოზები

არსებობს კიდევ ბევრი სხვა გრძნობა, მაგრამ დღეს მხოლოდ ამ ოთხ გრძნობაზე ვისაუბრებთ.
დააკვირდი ნახატებს: სახე გადმოსცემს, თუ რას გრძნობს ბავშვი.
კიდევ რა გვიჩვენებს ადამიანის შინაგან გრძნობას?

დაწერეთ, რითი მქლავნდება ადამიანის გრძნობები:



ფურცელი 3.2

გრძნობები შეგიძლია ადამიანის სახეზე ამოიკითხო, ან სიარულის მანერაზე შეატყუო.

მაგრამ საკუთარ გრძნობებს შენ შინაგანად გრძნობ.

დაწერე, რას გრძნობ, როცა გეშინია:

.....

.....

დაწერე, რას გრძნობ, როცა გაბრაზებული ხარ:

.....

.....

დაწერე, რას გრძნობ, როცა სევდიანობ:

.....

.....

დაწერე, რას გრძნობ, როცა გიხარია:

.....

.....

ფურცელი 3.3

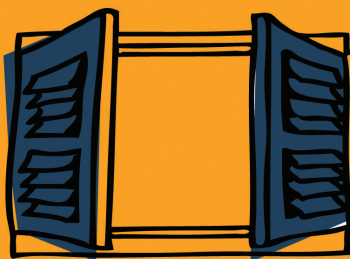
რასაც შენ შინაგანად გრძნობ, მხოლოდ შენ ხედავ.

შინაგანი სხვაა, გარეგანი სხვა.

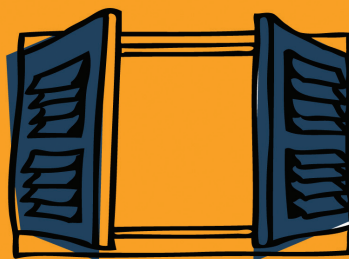
ახლა დახატე შენი თავი ოთხჯერ: შეშინებული, გაბრაზებული, სევდიანი და გახარებული. თუ გსურს, გააფერადე კიდევ.

შემდეგ შენი სახეები დარაბებს შორის ჩააწებე.

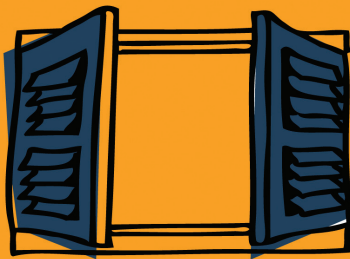
შინაგანი შიში



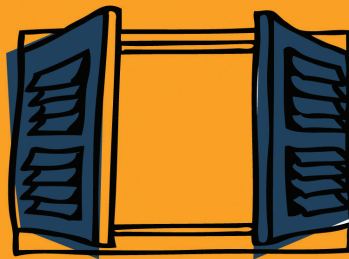
შინაგანი ბრაზი



შინაგანი სევდა



შინაგანი სიხარული



ნახეთ, როგორია სედიანი, გასაჩეხელი,

გაგაჩეხელი ან შეშინებული გავუვი.

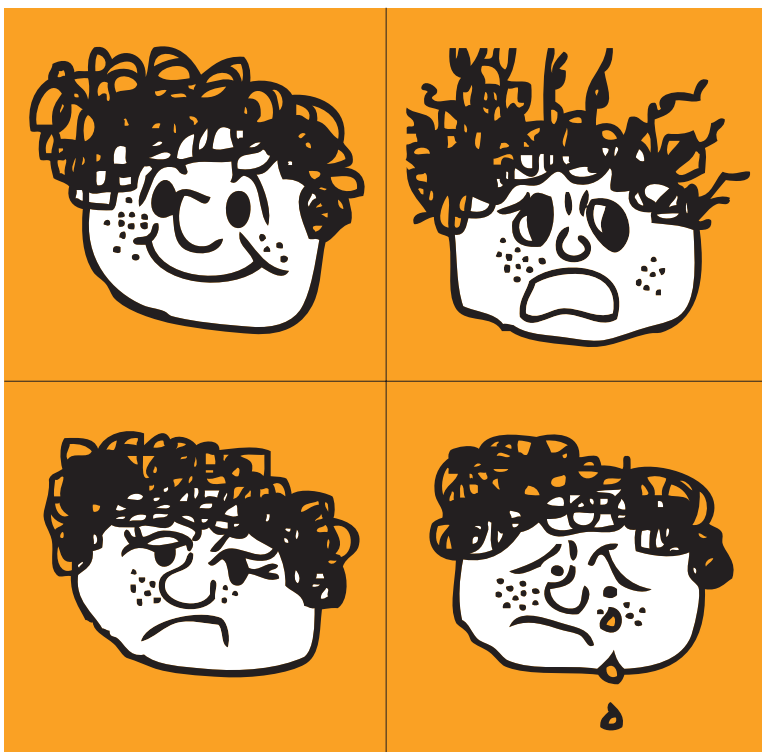


ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



ფურცელი 4.1

გახსოვს, რატომ დადიხარ თერაპიაზე?

იმიტომ, რომ ცუდი რამ შეგემთხვა. იმიტომ, რომ სექსუალური ძალადობის მსხვერპლი გახდი. ეს იყო ვიღაც კაცი ან ქალი, ან მოზრდილი ბიჭი ან გოგონა.

რომლის სახელია:



და იცი, უცნაური რა არის? ის, რომ რაც მოხდა, შენი ბრალი გგონია, მიუხედავად იმისა, რომ შენ ამ დროს არაფრის გაკეთება არ შეგეძლო.

ეს ასე არაა!

შეიძლება არც კი იცოდეს, რომ ასეთი რამ სხვა ბავშვებსაც შემთხვევია. და თუ მაინც ვერ იშორებ იმ აზრს, ან თუ ვინმე გეტყვის, რომ ეს შენი ბრალი იყო, მაშინ გახსოვდეს:

1. რომ რაც მოხდა, არ იყო შენი ბრალი!
2. რომ უფროსებს არა აქვთ უფლება ძალა იხმარონ ბავშვებზე!
3. რომ შენ არავინ არ გამოგიწვევია!

ლესია კლავიანი, პინს ეს გავიჟეთა.

დახატე, რაც მოხდა.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



თუ გახსოვთ, წინა ჯერზე გრძნობებზე ვსაუბრობდით.

საუბარი დღესაც ამ თემაზე გვექნება. ოღონდ ერთ კონკრეტულ გრძნობაზე. ესაა ბრაზი, ჯავრი. ბავშვებს, და ღიღებსაც, რომლებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს, ბრაზი იპყრობთ. ეს ბუნებრივიცაა – ვინ არ გაბრაზდებოდა ასეთ რამეზე. როცა ადამიანი, ვინც ამას გიკეთებს, შენზე ღიღია, ძლიერია, და შენი მუდარა არ ესმის. რა უნდა ქნა ასეთ დროს...

ფურცელი 5.1

ცხადია, ასეთ რამეზე ბრაზი შეგიპყრობს. ბრაზი ზოგჯერ ბრაზია და მეტი არაფერი, მაგრამ ზოგჯერ მუცლის ტკივილიც იცის, ზოგჯერ სევდაც... როგორია შენი ბრაზი? რას გრძნობ ასეთ დროს?

აღწერე ქვემოთ:



ზოგჯერ ვერც კი ხვდები, რომ ბრაზი ჯერ კიდევ შენში ზის. მაგრამ მოვა ვიღაც, თუნდაც შენი კლასელი, და ცუდს გეტყვის. ამ დროს ბრაზი იფეთქებს და გარეთ გამოდის. შენც ცუდ რამეს პასუხობ, გამოლანძღავ, შეიძლება უსილაქო კიდევ ან პანდური უთავაზო. იწყება აყალ-მაყალი. მასწავლებელი ჯავრდება, ბრაზობენ ბავშვებიც.

შენ კიდევ სულაც არ გინდოდა ამგვარი აურზაური.

ზოგჯერ შეიძლება დედაზეც კი გაბრაზდეს, რომელიც სრულიად უბრალო რამეს გთხოვს:

“შვილო, შენი მაგიდა ააღაბე.”

ერთი ჩვეულებრივი თხოვნაა, მაგრამ შენ მაინც ბრაზდები. თავადაც ვერ ხვდები, რატომ.

ბრაზი თავისთავად არაა ცუდი რამე. ბრაზი ცუდია მაშინ, როცა გაიძულეს ადამიანს აწყენინო ან ტკივილი მიაყენო.

ამიტომ უნდა ისწავლო, როგორ შეიკავო ბრაზი, რომ არც არავის აწყენინო და არც ტკივილი მიაყენო.

როგორ გაითავისუფლოთ ბრახისგან

- შედი შენს ოთახში და მუშტები დაუშინე ლეიბს ან ბალიშს;
- დაწერე ფურცელზე, როგორი გაბრაზებული ხარ;
- აიღე ბურთი, გადი ეზოში და ზედიზედ რამდენჯერმე კედელს ესროლე, გინდა ფეხით, გინდა ხელით (ოღონდ სადმე შუშა არ ჩატეხო, თორემ მერე სხვაც გაბრაზდება);
- აიღე სქელი ფლომასტერი და ცარიელ ფურცელზე ხაზები დაჩხაპნე;
- თხოვე დედას (მასწავლებელს, ჯგუფის ხელმძღვანელს), რომ სადმე კუთხეში ძველი ლეიბი მიაყუდოს. როცა გაბრაზდები (მაგალითად, შენი მაგიდა ააღაგო, რომ გეტყვიან), მივარდი ლეიბს და წიხლები დაუშინე;
- აიღე ქაღალდის ფურცელი და ნაკუწებად აქციე (ოღონდ მოგვიანებით თავადვე ააღაგე ნაკუწები, თორემ სხვასაც გააბრაზებ).

თუ შენ სიბრაზისგან გათავისუფლების საკუთარი ხერხები გაქვს, შეგიძლია აქ დაწერო:



ღღეს როგორ ბრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



წინა ჯერზე ჩვენ გავარჩიეთ ბრაზი.

ღღეს ვისაუბრებთ **სასჯელზე**.

ადამიანი ისჯება, როცა ის რაღაცას აშავებს. კანფეტს თუ მოიპარავ და ღღეა დაგინახავს, დაისჯები. გაკვეთილზე თუ იხმაურებ და იცეღქებ, მაშინაც დაისჯები.

ფურცელი 6.1

ბავშვებს ბავშვურად სჯიან.

უფროსებისთვის უფრო სერიოზული სასჯელებია დაწესებული.

უფროსებს ერთი დიდი სქელი წიგნი აქვთ, სადაც წერია, რისი გაკეთება იკრძალება.

ამ წიგნს “კოდექსს” უწოდებენ.

აი, ასე გამოიყურება კოდექსი.

გარედან კი ასეთია. ხომ არის გვარიანად სქელი წიგნი? მასში წერია, როგორ სჯიან უფროსებს.



ფურცელი 6.2

მაშ ასე, სქელ წიგნში წერია, როგორ ისჯებიან უფროსები, რომლებიც რაღაცას აშავებენ.

როცა შენ რამეს აშავებ, დედა, მამა, მასწავლებელი ან ჯგუფის ხელმძღვანელი აღბათ გკითხავს, ეს რატომ ჩაიდინეო.

როცა უფროსი რამეს აშავებს, მაშინ სხვა უფროსები ეკითხებიან ამას.

მათ მოსამართლეები ეწოდებათ და ისინი დამნაშავეს სასამართლოში იძახებენ კითხვების დასასმელად.

მოსამართლე, თუნდაც ის მამაკაცი იყოს, შავ გრძელ კაბას იცვამს, რომელსაც მანტია ეწოდება.

ასეთია მანტიაში გამოწყობილი მოსამართლე.



ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



წინა შეკრებებზე ჩვენ სხვადასხვა გრძნობებზე ვისაუბრეთ. თითოეულ ჯერზე გავარჩიეთ თითო გრძნობა.

უცნაურია, მაგრამ ზოგჯერ ადამიანი ერთდროულად რამდენიმე გრძნობას განიცდის.

ფურცელი 7.1

ზოგჯერ ადამიანი, რომელიც ცუდს სჩადის, მაინც მოგწონს.
ეს, ცოტა არ იყოს, დამაბნეველია.

მაგალითად, ... შეიძლება ძალიანაც მოგწონდეთ, მაგრამ რა
კარგი იქნებოდა, მას ასეთი ცუდი რამ რომ არ ჩაედინა.

ხომ დამაბნეველია ამდენი განსხვავებული გრძნობა?
რა თქმა უნდა, ეს შესაძლებელია – ადამიანი მოგწონდეთ
და იმავდროულად
არ მოგწონდეთ, რაც მან ჩაიდინა.

დაწერეთ, რა მოგწონთ ამ ადამიანის.
(ჩაწერეთ სახელი:)

და დაწერეთ, რა არ მოგწონთ ამ ადამიანის.
(ჩაწერეთ სახელი:)

რა მოგწონთ:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

რა არ მოგწონთ:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ფურცელი 7.2

რას იტყვი, ცოტა არ იყოს, ძნელი დავალება იყო, ხომ ასეა? ბოლოს და ბოლოს, ... ისეთ რამეს შეეხო, რაც შენ გეკუთვნის. მხოლოდ შენ და სხვა არავის.

რაც შენია, შენია და სხვას არაფერი ესაქმება მასთან. არავის არ სიამოვნებს, როცა მის დაუკითხავად მის ნივთებს ეხებიან. სხვისი ნივთების მისაკუთრება ცუდი საქციელია! ეს არც ბავშვებს მოსწონთ და არც უფროსებს.

წარმოიდგინე, რომ შენმა მეგობარმა, თუნდაც შენმა დაიკომ ან ძამიკომ, შენი სათამაშო მიისაკუთროს. ან ჩუმად შენს დღიურში ჩაიჭყიტოს.

ქვემოთ დახატულია, როგორ არ მოსწონთ ბავშვებს, როცა მათ ნივთებს ისაკუთრებენ.



ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



ფურცელი 8.1

წინა სესიაზე ვისაუბრეთ, თუ როდენ ცუდია, როცა ვინმე შენს დაუკითხავად შენს საკუთრებას შეეხება და მიითვისებს.

რაც ყველაზე ცუდია, არსებობს ადამიანი, რომელიც შენს ფუნქციას ან ტაკუნას შეეხო.

ამას სექსუალური ძალადობა ეწოდება. ხომ კარგად გახსოვთ? ეს ძალიან ცუდია და ასეთი რამ აკრძალულია.

შენი სხეული მხოლოდ შენ გეკუთვნის და არავის აქვს უფლება ძალით შეგეხოს.

ცხადია, შეხება შეიძლება, როცა დაჭერობანას თამაშობ.

როცა ექიმი გხინჯავს.

როცა დედა გეფერება თმაზე.

როცა მეგობარი ხელს გადაგხვევს.

როცა საყვარელი ადამიანი გულში ჩაგიხუტებს.

მაგრამ არავის აქვს იმის უფლება, რომ ძალით ტაკუნაზე შეგეხოს, ან კუტუზე.

არც უფროსებს აქვთ ამის უფლება,

არც მოზრდილ გოგო-ბიჭებს,

და არც შენს ტოლ ბავშვებს.

შენი სხეული შენ გეკუთვნის.

სხვას არავის.

ფურცელი 8.2

არსებობს სიმღერა, რომელიც იმაზეა, რომ არაფერს აქვს უფლება ძალა იხმაროს სხვის სხეულზე.

სიმღერას ეწოდება:

ჩემი სხეული მე შეკუთვნის ღა სხვას არაფერს

ტექსტი ასეთია:

ჩემი სხეული ჩემია,
მხოლოდ და მხოლოდ ჩემია.
შენ მოუარე შენსას,
მე კი მიეხედავ ჩემსას!

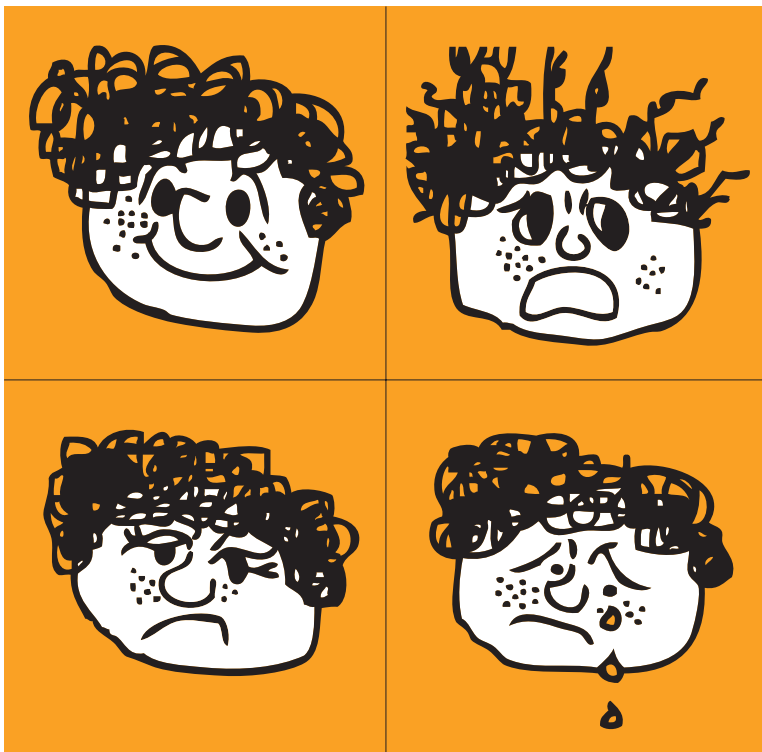


ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



ფურცელი 9.1

წინა სესიაზე საშინო დავალება მოგექცით.

დავალება იყო, ყურადღება მიგექციათ, თუ ვინ ეხება თქვენს სხეულს.

ჩამოწერეთ, ვინ შეეხო თქვენს სხეულს და იქვე მიაწერეთ, მოგეწონათ ეს თუ არა.

ვინ შეძებო:

მომეწონა თუ არ მომეწონა

[illegible]

ფურცელი 9.2

როგორც დაერწმუნდით, ადამიანი შეიძლება ან ცუდად შეგეხოს ან კარგად. ცუდია, როცა ვიღაცა ფუნქუაზე ან კუტუზე გეხება; და კარგია, როცა მეგობარი დაჭერობანას დროს შეგეხება ან ხელს გადაგხვევს.

ვისწავლეთ სიმღერაც.

ახლა კი ვნახავთ ნახატებს, რომლებიც გვასწავლიან, როდის უნდა ვთქვათ “არა” ან “გაჩერდი”, როცა ვინმე გვეხება და ჩვენ ეს არ მოგვწონს.

ნახატები მოცემულია მომდევნო გვერდებზე.
წაიკითხეთ, შინ წაიღეთ და გააფერადეთ.





შეხება სხვადასხვაგვარია: არის კარგი შეხება და არის ცუდი შეხება. მოღუტუნება კარგია, რადგან გაგაცინებს.



მაგრამ მეტისმეტი ღუტუნიც არ ვარგა. ამ დროს უნდა თქვა “გაჩერდი”, და ისიც ვალდებულია გაჩერდეს.



მაგრამ თუ ვიღაც უცხო ხელებს გიფათურებს, ეს უკვე არაა კარგი.



როცა ნადვლიანობ, გინდა რომ ვინმე მოგეფეროს, გულში ჩაგიკრას და განუგეშოს. ასეთი შეხება კარგია.



მაგრამ როგორ შეიძლება, ვინმე ძალით შეგეხოს? შენი პასუხი უნდა იყოს “არა!”. ზოგი არ მოგისმენს რას ეუბნები, ამიტომ ხმამაღლა უნდა შესძახო “არა!”. მოუხმე მეგობრებს და ყველამ ერთად იყვირეთ “არა, არა, არა!!!”

ფურცელი 9.3

ბავშვი, რომელმაც სექსუალური ძალადობა განიცადა, ზოგჯერ ფიქრობს: ვეველა ამჩნევს, რაც შეგემთხვაო. და დიდი სქელი სვიტრების ჩაცმას იწყებს. განა იმის გამო, რომ ასეა მოდაში ან ცივა. არა, იმისთვის, რომ არავინ შენიშნოს მისი უბედურება.

ეს არასწორია

დაიმახსოვრეთ:

გარეგნულად ვერავინ შეამჩნევს რა შეგემთხვათ, თუნდაც საცურაო ტრუსები გეცვას, ან სპორტული შორტები.

ზოგ ბავშვს ჰგონია, ჩემი სხეული აღარაფრად არ ვარგაო.
არა!

თქვენი სხეული სრულ ღირსიანია

ზოგს თავი ეზიზღება, ჰგონია, ბინძური და წაბილწული ვარო.
საიდან მოიტანეთ?

ეს არაა სიზინძურა

თქვენ არ ხართ ბინძური და წაბილწული, არც გარყვნილი და არც გარი-
ყული და არც კიდევ სხვა რამ (მაგალითად, ...).
შენ ხარ:

.....

და მეტი არაფერი!

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



ფურცელი 10.1

ბავშვებო, წინა სესიის შემდეგ თუ ისმევდით ჯადოსნურ ლოსიონს? როგორ მოგეწონათ? სასიამოვნო იყო? ხომ კარგი სურნელი აქვს?

შენიშნეთ თუ არა, რომ თქვენი სხეული ხან დაძაბულია, ხანაც – მოდუნებული? და რომ სხეულის ზოგი ნაწილი თავისთავად მყარია, ხოლო ზოგი – თავისთავად რბილი?

ქვემოთ სიაში ჩაწერეთ, სხეულის რომელი ნაწილია მყარი და რომელი რბილი.

თავი ლოყები ცხვირი თმა მხრები მუცელი მუხლები თეძოები იდაყვები	მყარი	რბილი
--	-------	-------

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფუერება.



ღღეს საიდუმლოებებზე ვისაუბრებთ.

საიდუმლო ეწოდება იმას, რისი მოყოლაც არ შეიძლება. შეიძლება საიდუმლოდ ინახავდე რაღაცას, რაც ვინმემ გაგანდო, ან იმას, რაც თავად ნახე.

საიდუმლო რამდენიმე სახისაა: არის კარგი და არის ცუდი საიდუმლო, არსებობს კარგი და არსებობს ძალიან ცუდი, საშინელი საიდუმლო. ცუდი, ძალიან ცუდი და საშინელი საიდუმლო იწვევს სევდას, ბრაზს, შიშს. კარგი საიდუმლო კარგია და საინტერესო, და რაც მთავარია, შეგიძლია ბოლოს ყველას უამბო იგი.

ფურცელი 11.1

ქვემოთ გავარჩევთ რამდენიმე სახის საიდუმლოს. შემოხაზე პასუხი, რომელიც სწორად მიგანია: კარგი საიდუმლოა თუ ცუდი.

მამიკომ გიამბო, რომ დედიკოს დაბადების დღითვის 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

ვიდაცა ფურუკაზე და ტაკუნაზე გისმევდა ხელებს და მერე გიბრძანა, არავისთან არ თქვაო. როგორი საიდუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

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

კარგი

ცუდი

ვიდაცამ გთხოვა, კუტუზე მომეფერეო, თან არავის არ უთხრაო. როგორი საიდუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

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

კარგი

ცუდი

სიმაღლე სკილუალოზე

ყველა ბავშვს აქვს საიდუმლო
და რაღაცას გულში ითხოვს,
მაგრამ ზოგჯერ მოყოლა სჯობს,
რომ შეიტყო, ვინ რას ფიქრობს.

ზოგჯერ შიშით ვერსად ყვები
(საიდუმლოს გაანხია)
გეშინია, ბრალს დაგდებენ,
აქეთ სიცილს დაგაყრიან.

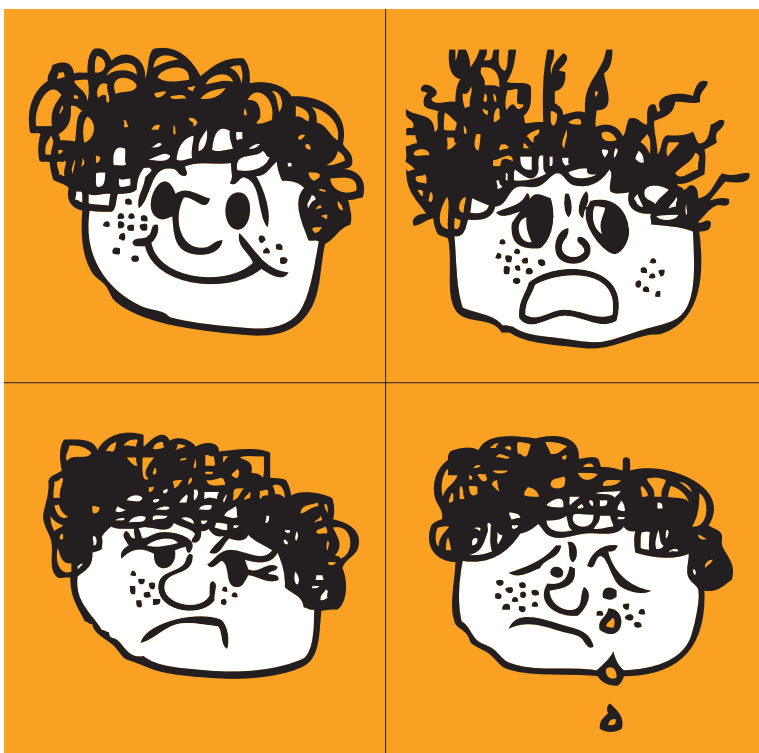
მაგრამ დედა თუ არ გისმენს,
მოუყევი შენს დაიკოს.
დაიკო თუ არ გყავს, მაშინ
ყური დეიდამ დაგიგდოს.
თუ დეიდა გასულია,
შეაწუხე მეზობლები.
თუ ისინიც შინ არ დაგხვდნენ,
გაიხსენე მეგობრები.
შეიკრიბეთ, დაირაზმეთ,
დაუძახეთ მასწავლებელს.
იყვირეთ და იხმაურეთ,
სანამ ვინმე არ მოგისმენთ.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



ღღეს ვისაუბრებთ სიზმრებზე. კარგ სიზმრებზე და ცუდ სიზმრებზე. ცუდ სიზმრებს კომმარებსაც უწოდებენ. ცუდი სიზმრები და კომმარები ყველას დასიზმრებია, დიდსაც და პატარასაც. დამე გედვიძება შეშინებულს, ზეწარი არეულ-დარეულია და ვერ ხვდება სად ხარ.

მაგრამ თუ ცუდი გრძნობით არ გაგედვიძა, სიზმარი მაღევე გავიწყდება. არსებობს სხვანაირი კომმარებიც. გადახედე ილუსტრაციებს მომდევნო გვერდზე.

კომპარები აწუხებთ ბავშვებს, რომლებიც სექსუალური ან ფიზიკური ძალადობის მსხვერპლი გახდნენ, რომელთა მშობლებსაც გამუდმებით ჩხუბი და შეხლა-შემოხლა აქვთ, და რომლებსაც მრავალი სხვა საშინელი ამბავი აქვთ გამოცდილი. ზოგი ბავშვი განსაკუთრებით ხშირად ხედავს კომპარებს. რა არის ამის მიზეზი?

რა და ის, რომ დღისით ერიდები ცუდზე ფიქრს და ცდილობ ცუდი მოგონებები სადმე, შენი სულის ბნელ კუნჭულში შემალო. მაგრამ ასე ადვილი არაა ცუდი მოგონებების დამალვა. ისინი, როცა შენ ტკბილად გძინავს, ბნელი კუნჭულიდან გამოდიან და თავს გახსენებენ. და სიზმარში ხედავ, თითქოს ყველაფერი თავიდან ხდება.

ყველაზე კარგი გამოსავალია, თუ ცუდ ამბავს კი არ მიმაღავ სადმე, არამედ ვინმეს გაუზიარებ, უამბობ.

ვის უნდა უამბო ასეთი რამ?

შეგიძლია უამბო

შეგიძლია ცუდი მოგონებები უბის წიგნაკში ჩაიწერო. უბის წიგნაკს, თუ დედას თხოვ, გიყიდის, ან ჯგუფის ხელმძღვანელი გაჩუქებს. ჰოდა, თუ რამ ცუდი გაგახსენდა, ადექი და წიგნაკში ჩაიწერე. შემდეგ თერაპიაზე მოიტანე და აქ ყველა ერთად გავარჩევთ.

არის კიდევ ერთი გამოსავალი – შეგიძლია კომპარები განდევნო. თუ როგორ, ამას თერაპიაზე ვისწავლით.

ამბავი ღამეული სტუმრებისა, რომელიც ცუდად დამთავრდა.

..... ეხოში თამაშობდა. უეცრად ცუდი რამ გაახსენდა. როგორ უფათურებდნენ ხელებს და აწუხებდნენ.

“თავი გამანებე, რაში მჭირდება ამაზე ფიქრი, მე თამაში მინდა”, გაიფიქრა და ცუდი მოგონებები თავიდან მოიშორა.



ესეც ასე, თქვა მან და თამაში განაგრძო.



მოსაღამოვდა. ძილის დრო მოვიდა. ყველას ძილი ნებისა
უსურვა და დასაძინებლად გაემართა.

ჯერ კბილები უნდა გავიხეხო, ხელ-პირი დავიბანო და შემდეგ ლოგინისკენ
ჰერი-ჰერი. დავიდაღე მთელი დღე თამაშით.

..... თვალები დახუჭა, საბანი ამოიკეცა და დაიძინა.



..... რომ ჩაეძინა, ცუდმა მოგონებებმა ბნელი კუნჭულიდან თავი
გამოყვეს. რომელიც ყველაზე ცუდი იყო და ყველაზე თამამი, პირველი ის
გამოვიდა სინათლეზე. მომყვით, შეუძახა დანარჩენებს, ... სძინავს,
ერთი ჩვენებურად შეეუფუცხუნოთ. ჰოდა გამოცვიფდნენ მოგონებები. მიე-
სივნენ და ერთი ამბავი დაატრიალეს მის თავში.



..... ძილში მოუსვენრად ბორგავდა. ზეწრები სულ აირ-დაირია. ბოლოს შეშინებულმა ჭკიბა თვალები, შიშისგან სულ კანკალებდა.

დედას ხომ არ დაეუძახო? არა, ამ შუადამისას როგორ გავადვიდო.



..... ისევ ძილი დააპირა, მაგრამ რად გინდა, როგორია ასეთი სიზმრის შემდეგ ისევ დაიძინო. ცუდი მოგონებები ღვიძილშიც გამოეყვანა.

..... წამოჯდა და ცდილობდა თავიდან მოეშორებინა ისინი, მაგრამ სულ ტყუილად. სულ გაუქრა ძილი.



დილით საშინელ დაღლილობას გრძნობდა, გაკვეთილებზე აზრგაფანტული იჯდა. ერთი-ორჯერ ღამის კიდეც ჩაეძინა. ცუდი მოგონებებიც აღარ ეშვებოდნენ. ახლა ისინი უწინდელზე მეტნი იყვნენ.

ასეა, როცა გადაღლილი ხარ, ცუდი ფიქრები მრავლდებიან და მძლავრდებიან.

აღბათ გეცნოთ მდგომარეობა. მეორე საღამოს უკვე აღარ მიეჩქარებოდა ლოგინისკენ.

რაღა ვქნა, ამაღამაც რომ მესტუმრონ? შიშისგან ძილს ვერ ბედავდა და აღბათ ვერც ვერასოდეს გაბედავდა.

აი, ასეთი აბეზრები შეიძლება იყვნენ ცუდი აზრები.



ფურცელი 12.3

ამბავი ღამეული სტუმრებისა, რომელიც კარგად დამთავრდა.

ეს ამბავი თავადვე უნდა შეთხზათ. ოღონდ გახსოვდეთ, იგი კარგად უნდა მთავრდებოდეს. ქვემოთ მოცემულია ამბის დასაწყისი, დანარჩენი თქვენზეა. თუ გსურთ, წერით განაგრძეთ, თუ გსურთ, ნახატებით. ან ორივე ერთად, არჩევანი თქვენზეა.

..... ეზოში თამაშობდა. უეცრად ცუდი რამ გაახსენდა. როგორ უფათურებდნენ ხელებს და აწუხებდნენ.

..... ჯერ უნდოდა ცუდი მოგონებები თავიდან მოეშორებინა და სულის ბნელ კუნჭულში მიემაღა.

“არა, ასე რომ ვქნა, ამაღამ მესტუმრებიან და არ დამაძინებენ”, გაიფიქრა მან და...

(გახსოვდეთ, ეს ამბავი კარგად უნდა დასრულდეს!)



ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



ფურცელი 13.1

თუ გახსოვთ, ჩვენ უკვე ვისაუბრეთ იმაზე, თუ ვინაა დამნაშავე, რომ თქვენ სექსუალური ძალადობა განიცადეთ. ჩვენ შევთანხმდით, რომ ეს არ იყო თქვენი ბრალი.

თუმცა, შეიძლება მაინც ფიქრობდეთ: კი ბატონო, ჩვენ კი შევთანხმდით, მაგრამ ცოტათი მაინც ჩემი ბრალი იყო.

დაწერეთ, რატომ გგონიათ, რომ ცოტა მაინც თქვენი ბრალი იყო.

**"მე ვფიქრობ, რომ რას მოხდა, სოტა ჩემი
ბრალის იყო, რაღას**

დაწერეთ ისიც, თუ ფიქრობთ, რომ არ იყო თქვენი ბრალი.

**"მე ვფიქრობ, რომ რას მოხდა, არ იყო ჩემი
ბრალი, რაღას**

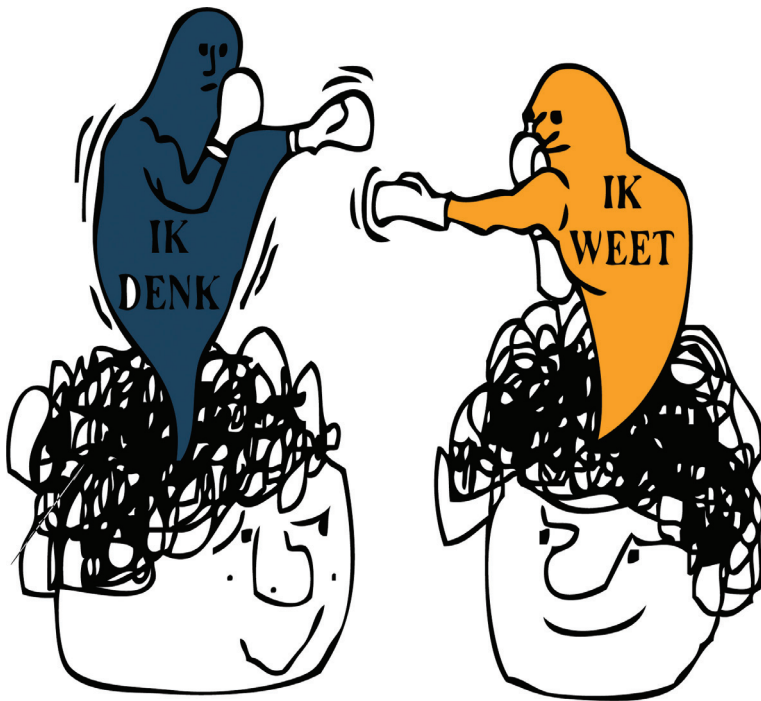
თუმცა ერთ მხარესაა

სოლნკ

და მეორე მხარეს

ეჭვი.

და ეს ორი რამ ჩემს თავში ერთმანეთს ებრძვის.



ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფუერება.



აგერ უკვე რამდენიმე კვირაა, რაც თერაპიაზე დადიხართ. ამ დროის მანძილზე ჩვენ გავარჩიეთ ისეთი გრძნობები, როგორიცაა ბრაზი და სიხარული; დანაშაულის გრძნობა და სასჯელი; კარგი და ცუდი შეხება, საიდუმლოებები და ცუდი სიზმრები, და მრავალი სხვა.

ჩვენი საუბრები ზოგჯერ ალბათ გამაღიზიანებელი იყო, ზოგჯერ სასაცილო, ზოგჯერ კი სევდიანი.

გარდა საუბრებისა, ჩვენ ბევრი ვითამაშეთ და ვხატეთ.

მინდა გითხრათ, რომ თქვენ ყველა ყოჩაღი ბავშვები ხართ! ადვილი ხომ არაა, ასეთი თერაპიის გავლა.

ამის შემდეგ თერაპია საჭირო აღარ იქნება, რადგან გვჯერა, რომ თავადაც ადვილად გაართმევთ თავს სიმძნელებს. თქვენ უკვე იცით, რომ თუ კიდევ მოგაწევბათ ცუდი გრძნობები (როგორიცაა სევდა, ბრაზი და შიში), სჯობს იგი ვინმეს გაუზიაროთ, რადგან ამაზე უკეთესი წამალი ქვეყნად არ არსებობს.

თუ მოისურვებთ, შეგიძლიათ სასაუბროდ ისევ ჩვენთან მოხვიდეთ, მაგალითად შენს საყვარელ მასწავლებელთან, რომელსაც პქვია
ოღონდ ჯერ დედისგან (ან უფროსისგან) აიღეთ ნებართვა, შემდეგ კი ჩვენ დაგვიკავშირდით, რომ შესაფერისი დრო დავთქვათ.

შევთავსებელი?

თქვენს წინაშეა სპეციალმედიკალთა ნაკრები

- ჰორიზონტი 1ა** სპეციალმედიკალთა კრებული გავრცელებისთვის, რომელზეა სპეციალური აქცეზები განთავსებული.
- ჰორიზონტი 1ბ** სპეციალმედიკალთა კრებული გავრცელებისთვის, რომელზეა სპეციალური აქცეზები განთავსებული. თერაპიების სპეციალმედიკალთა
- ჰორიზონტი 2ა** სპეციალმედიკალთა კრებული გავრცელებისთვის, რომელზეა სპეციალური აქცეზები განთავსებული.
- ჰორიზონტი 2ბ** სპეციალმედიკალთა კრებული გავრცელებისთვის, რომელზეა სპეციალური აქცეზები განთავსებული. თერაპიების სპეციალმედიკალთა



თერაპიების სპეციალმედიკალთა კრებული გავრცელებისთვის, რომელზეა სპეციალური აქცეზები განთავსებული.

სპეციალმედიკალთა კრებული გავრცელებისთვის, რომელზეა სპეციალური აქცეზები განთავსებული. თერაპიების სპეციალმედიკალთა

სპეციალმედიკალთა კრებული გავრცელებისთვის, რომელზეა სპეციალური აქცეზები განთავსებული.

სპეციალმედიკალთა კრებული გავრცელებისთვის, რომელზეა სპეციალური აქცეზები განთავსებული.

სპეციალმედიკალთა კრებული გავრცელებისთვის, რომელზეა სპეციალური აქცეზები განთავსებული.

სპეციალმედიკალთა კრებული გავრცელებისთვის, რომელზეა სპეციალური აქცეზები განთავსებული.