ჰორიზონ ᲩᲐ

სავარჯიშოთა კრებული

მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს

ფ. ლამერს-ვინკელმანი

PHMDF

თქვენს წინაშეა სახელმძღვანელოთა ნაკრები

ჰორიზონი 1ა სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს.

ჰორიზონი 1ბ სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს. თერაპევტის სახელმძღვანელო.

ჰორიზონი 2ა სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს.

ჰორიზონი 2ბ 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 უგულებელყოფისგან დაცვა საქართველოში" ფარგლებში. პროექტი დაფინანსებულია ნიდერლანდების საგარეო საქმეთა სამინისტროს სოციალური ტრანსფორმაციის პროგრამის (მატრა) და ბოდი შოპ ფონდის მიერ.

ჰორიზონ 2ა

სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს.
ფ. ლამერს-ვინკელმანი.

ტექსტი თარგმნილია დავით ღოლიჯაშვილის მიერ.
დაკაბადონება და დიზაინი: გიორგი დოლიძე.
რედაქტორი: ლია სარალიძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის და მედიცინის განვითარების ფონდის აღმასრულებელი დირექტორი.
გამოცემულია: 2012 წელი.

ISBN 978-9941-0-4268-3
©საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის და მედიცინის განვითარების ფონდი, 2012
ორიგინალური ვერსიის გამოცემის საავტორო უფლება ეკუთვნის:
©2007 B.V.Uitgeverij SWP Amsterdam.

პუბლიკაცია 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 ზრუნვის სისტემისა და მომსახურების გაძლიერება

Strengthening Child Care Services and Systems

ძვირფასო ეუოგლეგო,

როგორც თქვენი შვილებისთვის, ჩვენ თქვენთვისაც შევადგინეთ ეს კრებული. ჩვენ გვესმის, რომ მშობელს მრავალი კითხვა და საზრუნავი უჩნდება, როცა მისი შვილი სექსუალური ძალადობის მსხვერპლი ხდება. ამიტომ შევეცდებით ამ კრებულში პასუხი გავცეთ თქვენს კითხვებს.

კითხვები კი, ბუნებრივია, მრავალი გაგიჩნდებათ. ამიტომ ისინი სჯობს ჩაიწეროთ და ჩვენ შეკრებებზე დასვათ ხოლმე. ჩვენ, თერაპევტებმა თუ ამომწურავი პასუხი ვერ გავეცით ყველა თქვენს კითხვას, იქნებ ერთობლივად ჯგუფთან ერთად მოვნახოთ გამოსავალი.

ჩვენს კრებულში საკმარისი ადგილი დაეთმობა თქვენს პირად აზრს და გამოცდილებას, თუ როგორ იქცევით ამა თუ იმ რთულ სიტუაციაში. ზოგჯერ თუ ჩვენგან მიიღებთ მზამზარეულ რჩევებს, ზოგჯერ თქვენვე დაგავალებთ, საშინაო დავალების მსგავსად, მოიფიქროთ და დაწეროთ თქვენი საკუთარი მეთოდები და აღმოჩენები, ხოლო ზოგჯერ პირდაპირ თერაპიის მსვლელობისას გავარჩევთ ამა თუ იმ საკითხს ყველა ერთად. ამასაც, ცხადია, თქვენს კრებულში ჩაიწერთ.

პირითადი ინფორმაცია

მშობლების ჯგუფი იკრიბება კვირაში ერთხელ დათქმულ

დღეს: .....
საათზე: .....
ადგილზე: .....

ამა თუ იმ მიზეზის გამო თუ ვერ ახერხებთ შეკრებაზე მოსვლას, დარეკეთ და გაგვაფრთხილეთ წინასწარ შემდეგ ნომერზე:

.....

ჯგუფის ხელმძღვანელები არიან:

.....

და

.....

რისთვისაა ჯგუფური თერაპია გამიზნული?

ჩვენი ჯგუფური თერაპია დაგეხმარებათ საკუთარი შვილების დახმარებაში. სექსუალური ძალადობა არაა ისეთი რამ, რასაც ბავშვი ადვილად ივიწყებს, ამიტომ მას ჯგუფურ თერაპიაზე სიარულის პარალელურად მშობლების გულისხმიერება და მხარდაჭერა სჭირდება.

გამოცდილებამ გვაჩვენა, რომ მშობლების მხარდაჭერით ბავშვებს გაცილებით ადვილად გადააქვთ ეს ტრაგედია. ამიტომ, მშობელთა ჯგუფური თერაპიის მიზანიც სწორედ ისაა, რომ დაგეხმაროთ და გასწავლოთ, როგორ შეუწყოთ ხელი თქვენს შვილებს, როგორ მიიღოთ და დაძლიოთ ესა თუ ის არასასურველი გამოვლინება მათ საქციელში; და რაც ყველაზე მთავარია, როგორ აღიდგინოთ ოჯახური სიმშვიდე და იდილია. ძალადობას ბავშვი ვერ დაივიწყებს, მაგრამ თქვენი დახმარებით მას ექნება შანსი, რომ კვლავ ბედნიერი იყოს.

მშობლის როლი გადამწყვეტია შვილის რეაბილიტაციაში.

რისთვის არაა ჯგუფური თერაპია გამიზნული?

ზოგი მშობელი იმიტომ ეწერება ჯგუფურ თერაპიაზე, რომ წარსულში თავადაც ძალადობის მსხვერპლი იყო. ძველად ამას არ ექცეოდა სათანადო ყურადღება და გასაგებია, რომ შვილზე განხორციელებულმა ძალადობამ მწარე მოგონებები გამოაღვიძოს. მაგრამ გახსოვდეთ – ჩვენი თერაპია არაა გამიზნული მშობლის რეაბილიტაციაზე. ასეთ შემთხვევაში გირჩევთ წინასწარ გაესაუბროთ ჯგუფის ხელმძღვანელებს, ისინი აუცილებლად რამე ალტერნატიულ თერაპიას შემოგთავაზებენ.

ჩვენი თერაპია ასევე არაა გამიზნული მშობელთა შორის ურთიერთობის პრობლემების მოგვარებაზე. ცხადია, ისეც ხდება, რომ შვილის ტრაგედია მშობლების ურთიერთობას სერიოზულ გამოცდას უწყობს და შეიძლება მას ძირიც კი გამოუთხაროს. ამაზე, ბუნებრივია, საუბარი იქნება თერაპიის მსვლელობისას.

თუ თქვენ გაწუხებთ ესა თუ ის კითხვა, მაგრამ დარწმუნებული არ ხართ, რომ იგი ჯდება ჯგუფური თერაპიის ჩარჩოებში, მიმართეთ ჯერ ჯგუფის ხელმძღვანელებს.

თერაპიის წესები

მსგავსად თქვენი შვილების ჯგუფური თერაპიისა, ჩვენთანაც ძალაშია გარკვეული წესები. წესები შემდეგში მდგომარეობს:

1. **ერთმანეთს არ ვაყენებთ შეურაცხყოფას და არ ვადანაშაულებთ;**
2. **ერთმანეთს ლაპარაკს ვაცლით;**
3. **ლაპარაკი ნებადართულია, თუმცა ყოველთვის არაა სავალდებულო;**
4. **ერთმანეთს არ დავცინით.**
5. **სხვებს არ ვუყვებით, რასაც ერთმანეთზე და ერთმანეთის შვილებზე შევიტყობთ;**
6. **არ ვაცდენთ სესიებს, გარდა გამოუვალი მდგომარეობისა (ასეთ შემ თხვევაში ვალდებული ხართ წინასწარ გვაცნობოთ გაცდენის შესა-ხებ);**
7. **სესიებზე თან დაგვაქვს სავარჯიშოთა კრებული;**

   წესები შვილის ჯგუფურ თერაპიასთან დაკავშირებით:

8. **ნუ მოუსმენთ შვილის მონათხრობს თანაჯგუფელების შესახებ;**
9. **ნუ გამოკითხავთ, რა და როგორ შეემთხვათ მის თანაჯგუფელებს;**
10. **ნუ ილაპარაკებთ ნეგატიურად სხვა ბავშვების შესახებ.**

როცა შვილი თერაპიიდან შინ ბრუნდება

ცხადია, ყველა მშობელს აინტერესებს, როგორ ჩაიარა სესიამ, როცა შვილი შინ ბრუნდება. თუმცა, ბავშვებს უმეტეს შემთხვევაში არ სურთ პირდაპირ სესიაზე საუბარი. ზოგი დაღლილია, ზოგიც გაბრაზებული ან ნაღვლიანი და ურჩევნიათ, თუ თავს გაანებებთ. ბავშვი მოგვიანებით თავად გიამბობთ ყველაფერს, რაც აწუხებს. ამიტომ ნუ დაუსვამთ ასეთ შეკითხვებს:

- კარგი დრო გაატარეთ თერაპიაზე?
- როგორ ჩაიარა თერაპიამ?
- აბა, დღეს რას აკეთებდით თერაპიაზე?

ჰკითხეთ ამის ნაცვლად:
– რა კარგია, რომ მოხვედი. ხომ არ გშია? – და მოეფერეთ.
მოგვიანებით კი შეგიძლიათ სცადოთ საუბრის წამოწყება. დაათვალიერებინეთ თქვენი სავარჯიშოთა კრებულით და უამბეთ, რას აკეთებდით თავად თერაპიაზე, რა თემაზე საუბრობდით, რაზე გაგიძნელდათ საუბარი და ა. შ.

ოღონდ გახსოვდეთ – ნუ ილაპარაკებთ სხვა მშობლების შესახებ!
აუხსენით შვილს, რომ გასაგებია, რატომ არ სურს პირდაპირ თერაპიაზე საუბარი და თხოვეთ, არ მოერიდოს, თუ საუბრის სურვილი გაუჩნდება.

არ გაგიკვირდეთ, თუ თქვენი შვილი გაცილებით მეტს ილაპარაკებს სხვებთან ვიდრე თქვენთან. ასეთი რამ ხშირად ხდება და არა იმიტომ, რომ შვილი არ გენდობათ, არამედ იმიტომ, რომ მსგავსი საშინელი ამბების მოყოლა გაცილებით ადვილია მათთან, ვისაც ადამიანი კვირაში ერთხელ ხედავს და მეტჯერ არა. ბავშვებს არ უყვართ "საკუთარი ბუდის დაბინძურება" – შინ თუ საშინელ ამბებზე დაიწყე ლაპარაკი, მაშინ გამოდის, რომ საკუთარი სახლიც აღარ ყოფილა უსაფრთხო ადგილი.

ეს ნუ შეგაშფოთებთ. ადრე თუ გვიან, მოვა დრო, როცა შვილთან ერთად ყველაფერზე ისაუბრებთ.

საშინაო დავალება

ყველაზე მძიმე პრობლემა, რაც ჩემს შვილთანაა დაკავშირებული

ჩამოწერეთ თქვენს შვილთან დაკავშირებული ყველაზე მძიმე პრობლემები. იქვე მიაწერეთ, რა გზებით უმკლავდებით მათ, ან რის გაკეთებას ისურვებდით.

ყველაზე მძიმე პრობლემები	როგორ ვუმკლავდებით
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

ფურცელი 2.1

თქვენს შვილთან დაკავშირებული პრობლემები და მათი გადაჭრის გზები, რომლებიც ჯგუფთან ერთად იქნა განხილული

დაწერეთ, რა მეთოდები განიხილეთ ჯგუფთან ერთად:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

აღწერეთ, რა შედეგი იქონია ჯგუფთან ერთად განხილულმა მეთოდებმა.

რაში მდგომარეობდა პრობლემა?

.....
.....
.....

და იღონეთ?

.....
.....
.....

როგორია შედეგი?

.....
.....
.....

უექეგა
პოზიტიური ყურადღების ძალა

ბევრმა მშობელმა არ იცის, რა ძალა აქვს პოზიტიურ ყურადღებას შვილის საქციელისადმი. პოზიტიური ყურადღებაა, როცა შვილი კარგად მოიქცევა, ან ცუდ საქციელს მოიშლის და თქვენ შეაქებთ.

დაიმახსოვრეთ შემდეგი წესები:

- ამოირჩიეთ შვილის რომელიმე კონკრეტული საქციელი, რომლის გამოსწორებასაც ისურვებდით;
- შეაქეთ მაშინვე, როგორც კი კარგად მოიქცევა, ან როცა გარკვეულ სიტუაციაში ცუდად არ მოიქცევა;
- შეაქეთ თქვენთვის მოსაწონი საქციელი ყოველ ჯერზე, ხოლო ცუდ საქციელზე ნუ გაჯავრდებით, არამედ ღიმილით მიეცით რბილი შენიშვნა, მაგალითად, "აჰ, ეს ცუდი საქციელია".
- ახსენეთ, რისთვის აქებთ ბავშვს. მაგალითად: "ყოჩაღ, რომ დაიკოს შენი სათამაშოები ათხოვე", და არა უბრალოდ "ყოჩაღ".
- შექებისას ნუ გაავლებთ პარალელს სხვა ნეგატიურ საქციელთან. ნუ იტყვით: "კარგი გოგონა ხარ, რომ შენთვის თამაშობდი და დედიკო არ შეაწუხე, როცა სტუმრები გვყავდა. ნეტავ, ყოველთვის ასე იქცეოდე". ეს ბოლო წინადადება ზედმეტია.
- შეაქეთ გულით, ოღონდ ნუ გადააჭარბებთ. ბავშვი ადვილად გრძნობს, თუ რამეს მოვალეობის მოხდის მიზნით აკეთებთ.
- აუცილებელი არაა, ბავშვი უნაკლოდ ასრულებდეს კარგ საქციელს. იგი შექებას იმსახურებს მაშინაც, როცა ცდილობს, კარგად მოიქცეს.

სესიაზე გასაკეთებელი საქაღალდე

რამდენად ვიცნობ საკუთარ შვილს?

1. რითი ვხვდები, როცა ბავშვი წუხს?	1. ....
2. რითი ვხვდები, როცა ბავშვს უხარია?	2. ....
3. რითი ვხვდები, როცა ბავშვს ეშინია?	3. ....
4. რითი ვხვდები, როცა ბავშვი ჯავრობს?	4. ....
5. რითი ვხვდები, როცა ბავშვი გაუბედავია?	5. ....
6. რითი ვხვდები, როცა ბავშვი ნაღვლიანია?	6. ....
7. რითი ვხვდები, როცა ბავშვი შურიანობს?	7. ....
8. რითი ვხვდები, როცა ბავშვი ნერვიულობს?	8. ....
9. რითი ვხვდები, როცა ბავშვი თავს მარტო გრძნობს?	9. ....
10. რითი ვხვდები, როცა ბავშვი არ არის დაძაბული?	10. ....

საშინაო დავალება

მომდევნო კვირის მანძილზე დააკვირდით თქვენი შვილის ემოციებს და შემოხაზეთ ქვემოთ, რასაც შენიშნავთ:

წუხილი	სიხარული	შიში	ბრაზი	გაუბედაობა
სევდა	შური	თავდაჯერებულობა	მარტოობა	დაუძაბაობა

აღწერეთ, რა ნიშნებით ხვდებით ბავშვის ამა თუ იმ ემოციას.
აღწერეთ მინიმუმ 2 ემოცია, თუმცა თუ გნებავთ, შეგიძლიათ მეტი მაგალითიც მოიყვანოთ:

როცა ბავშვი ....., იგი .....

როცა ბავშვი ....., იგი .....

როცა ბავშვი ....., იგი .....

როცა ბავშვი ....., იგი .....

როცა ბავშვი ....., იგი .....

ვისთვისაა საჭირო, როგორ იცოდეს, რა ეკეთებოდა ჩვენს ეკლესიას?

ვინ?	როდის?

სასინაო დავალება

როგორი იყო ჩემი რეაქცია, როცა გავიგე (შევნიშნე, ვიეჭვე), რომ ჩემი შვილი სექსუალური ძალადობის მსხვერპლი იყო?

როცა შევიტყე ჩემი შვილის გაუპატიურების შესახებ, ჩემი რეაქცია იყო...

(შემოხაზეთ თქვენი რეაქცია. შეგიძლიათ თავადაც ჩაამატოთ რამე.)

სევდა	ბრაზი	სირცხვილი	მრისხანება	გაოგნება
დაბნეულობა	შოკი	იმედგაცრუ-ება	დანაშაულის გრძნობა	
.....	.....	.....	.....	.....

ეს რომ შევიტყე...

ყურებს არ დავუჯერე	მაშინვე დავიჯერე

დაწერეთ ქვემოთ, თუ რამის დამატება გსურთ:

.....
.....
.....
.....

ბრაზი

ალბათ უამრავმა გრძნობამ შეგიპყროთ, როცა გაიგეთ, რომ თქვენი შვილი სექსუალური მოძალადის მსხვერპლი გახდა. შეიძლება შეშფოთდით, გაოგნდით, სევდამ შეგიპყროთ ან დანაშაულის გრძნობამაც კი შეგაწუხათ. ცხადია, გაბრაზდებოდით კიდეც. ძალიან გაბრაზდებოდით, რადგან თქვენს შვილს ასე მოექცნენ, ასეთი რამ გაკადრეს.

ბევრია ისეთი გრძნობა, რომლის გამოხატვასაც არ მოერიდებით. ვინ რა უნდა თქვას, თუ ასეთ დროს სევდა და ცრემლები მოგაწვებათ. მაგრამ სულ სხვაა ბრაზი. ჩვენ ყოველთვის გვასწავლიდნენ, რომ ბრაზი უნდა შევიკავოთ, დავთრგუნოთ. არადა ბრაზს ასე ადვილად ვერ ჩაიკლავ, იგი ადრე თუ გვიან თავს იჩენს ამა თუ იმ სახით. შეიძლება ძილი დაგიფრთხეთ და საკუთარმა შვილებმაც კი გაგაღიზიანონ.

თქვენი შვილებისთვის ჩვენ მთელი ჩამონათვალი მოვამზადეთ, თუ როგორ გამოხატონ ბრაზი უვნებელი ფორმებით. გამოკითხეთ შვილებს ამის შესახებ.

და როგორ შეიძლება თავადაც გათავისუფლდეთ ბრაზისგან?

- შედით საძინებელში და მუშტები დაუშინეთ ლეიბს ან ბალიშს. გნებავთ, იღრიალეთ კიდეც (ოღონდ მეზობლებს ნუ შეაწუხებთ). ბავშვები გააფრთხილეთ, რომ ამ გზით ბრაზისგან იცლებით და ისინი არაფერ შუაში არ არიან;
- დაწერეთ ფურცელზე, როგორი გაბრაზებული ხართ. შემდეგ, გნებავთ, შეინახეთ ფურცელი და გნებავთ, ნაკუწებად აქციეთ;
- სცადეთ სპორტული ძუნძული;
- მიბრძანდით ჩოგბურთის მოედანზე და ბურთი ზედიზედ რამდენჯერმე კედელს ესროლეთ (თან იფიქრეთ, რომ მოძალადეს უსწორდებით);
- გაისეირეთ პლაჟზე და ფეხით ქვიშა მიმოფანტეთ (თან იფიქრეთ, რომ მოძალადეს უსწორდებით);

რატომ არ მიაბეზო უვილმა არაფერი?

მშობლებს ხშირად აწუხებთ ის ფაქტი, რომ შვილმა სიტყვა არ დაძრა მათთან, როცა ძალადობა ხდებოდა.
– კი მაგრამ, ხომ იცოდა ჩემმა შვილმა, რომ შეეძლო თავისუფლად ეთქვა ყველაფერი?

ეს, რა თქმა უნდა, იცოდა თქვენმა შვილმა, მაგრამ ეს კარგად იცოდა მოძალადემაც! ათიდან ცხრა შემთხვევაში მოძალადეები ახერხებენ ბავშვის დაშინებას:
– სიტყვას თუ დაძრავ, დედაშენი ჯავრით მოკვდება.
– ვინმეს თუ უამბობ, ბავშვთა სახლში გაგაგზავნიან.
– სადმე თუ იტყვი, შენს გამო ციხეში დამიჭერენ.
– სიტყვას თუ დაძრავ, დედაშენი საშინლად გაგიჯავრდება.
– ხომ იცი, შენი ბრალია, მაშ, კანფეტებზე რატომ არ მეუბნებოდი უარს?
– ვინმეს თუ ეტყვი, შენებს ვერ გადაურჩები.
– სიტყვას თუ დაძრავ, ღამე ფანჯრიდან შემოვძვრები და მერე ნახე შენი სეირი.
– ვინმეს თუ ეტყვი, ყველა იფიქრებს, გარყვნილი და ბინძურიაო.
– მაინც არავინ დაგიჯერებს და თავს გაისულელებ.

ასე თუ ისე, ბავშვის დაშინება ადვილია და ამის ბევრი უტყუარი ხერხი არსებობს.

ზოგჯერ ბავშვები იმიტომ უმალავენ მშობლებს, რომ ერიდებიან "საკუთარი ბუდის დაბინძურებას". სახლი (ან დედა) მათთვის სიწმინდეს წარმოადგენს და შინაც თუ "სიბინძურეზე" დაიწყე ლაპარაკი, მაშინ გამოდის, რომ ისიც უნდა დაბინძურდეს. ამიტომ ურჩევნიათ ამაზე სხვასთან ისაუბრონ, მაგალითად, მასწავლებელთან, ანდა საერთოდ არავისთან.

ზოგი ბავშვი კი იმას ფიქრობს, რომ ცუდ ამბავზე თუ არ ილაპარაკებ, თავისით გაივლის.

როგორ დაკაშინეს ჩემი შვილი?

დაწერეთ, როგორ დააშინა მოძალადემ თქვენი შვილი, რომ წინააღმდეგობა არ გაეწია და სიტყვა არ დაეძრა არავისთან. ეს შეიძლება დანამდვილებით არც იცოდეთ, მაგრამ თქვენი ვერსია აუცილებლად გექნებათ.

მე ვფიქრობ / მე ვიცი (შემოხაზეთ, რომელიც სწორია), რომ ----------მ ჩემი შვილი შემდეგნაირად დააშინა:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

როგორ ველაპარაკო შვილს მომხდარის შესახებ?

ზოგი ბავშვი თავს არიდებს საუბარს, ზოგი კი პირიქით, ყველგან და ყველაფერს ლაპარაკობს. არცერთი ვარიანტი არ ვარგა. თქვენ უნდა უბიძგოთ შვილს, რომ მომხდარის შესახებ მხოლოდ შესაფერის მომენტსა და სიტუაციაში ისაუბროს.

გაინტერესებთ, როგორ?

- პირველ რიგში, მიმართეთ ჯგუფურ თერაპიაზე განვლილ წესებს;
- შეინარჩუნეთ სიმშვიდე. თუ აღელდით, განმარტოვდით და ღრმად ისუნთქეთ;
- საუბრისთვის შეარჩიეთ ისეთი დრო და ადგილი, სადაც არავინ შეგაწუხებთ. თხოვეთ ოჯახის წევრებს, რომ საუბრის დროს არ შეგაწყვეტინონ;
- სასაუბროდ შეგიძლიათ გარეთ გაისეირნოთ;
- ისაუბრეთ მიუკიბ-მოუკიბავად და გასაგები ტერმინებით, დაე, ყველაფერს თავისი სახელი დაერქვას;
- მოიყვანეთ მაგალითი: – როდესაც მშობლების თერაპიაზე ვთქვი, ჩემს შვილს "ეს" გაუკეთეს-მეთქი, თერაპევტმა შემაჩერა, რას ნიშნავს "ეს", რატომ პირდაპირ არ იტყვითო.
- დაიწყეთ იმით, როგორ გიჭირდათ თავიდან თერაპიაზე სხვების თანდასწრებით საუბარი და როგორი კმაყოფილი ხართ ახლა;
- კითხეთ შვილს, მასაც თუ გაუჭირდა თერაპიაზე სხვების თანდასწრებით საუბარი;
- ნუ უსაყვედურებთ, თუ თავის დროზე არ თქვა ყველაფერი;
- შეაქეთ შვილი, თერაპიაში მონაწილეობას რომ დათანხმდა;
- უამბეთ, რა ტვირთი მოგეხსნათ მხრებიდან და როგორი შვება იგრძენით, როცა სადარდებელი სხვებს გაუზიარეთ;
- წინასწარ დათქვით ხოლმე დრო და ადგილი საუბრის გასაგრძელებლად;
- დათქვით რაიმე ნიშანი, რომლითაც შვილი განიშნებთ ხოლმე, რომ სასწრაფოდ სურს თქვენთან ერთი-ერთზე საუბარი;
- მოილაპარაკეთ, ვისთან შეიძლება მომხდარის შესახებ ლაპარაკი და ვისთან არა.

“ბოგნდარზე ადვილია განსჯა...”

როცა შენიშნეთ, რომ თქვენი შვილის თავს რაღაც ხდებოდა...

მშობლების უმეტეს ნაწილს დაუჯერებლად მიაჩნია ის ფაქტი, რომ მათი შვილი მოძალადის ხელში ჩავარდა.
– როგორ, ჩემი შვილი .....?!
რაღაცას შეიძლება მანამდეც ამჩნევდით, მაგრამ ფიქრობდით:
– ალბათ სკოლაში აქვს პრობლემები, ან რომ ავადმყოფობდა, იმის ბრალია...

მშობლისთვის ლოგიკურია ასეთი ფიქრი. აბა, ვინ იფიქრებს მაინცდამაინც ძალადობაზე? თანაც, ...ის მხრიდან?! კი, ასეთი რამ ხდება მსოფლიოში, ოღონდ სხვაგან, ჩვენგან შორს, ჩვენს შვილებს არ ეხება ეს.

ასე ფიქრობს ყველა, მზად არავინაა ამგვარი განსაცდელისთვის.

ცხოვრებაში ადამიანს ბევრი რამ შეიძლება ასწავლონ: წერა-კითხვა, ანგარიში, ცურვა, ავტომობილის მართვა... მაგრამ ვინ გვასწავლის, როგორ ავღზარდოთ შვილები? ვინ გვასწავლის, როგორ ამოვიცნოთ, როდესაც შვილი გაგვიუპატიურეს?!

და ბოლოს, ბუნებრივია, ადამიანს სურს, რომ ენდოს სხვა ადამიანს. მაშ, ეს რა ცხოვრებაა, თუ ვერავის ენდობი?

მართლაც, რა ადვილია უკვე მომხდარის შესახებ ლაპარაკი!

არის თუ არა ჩემი ზრალი?

მშობლებს, მითუმეტეს დედებს, ხშირად დანაშაულის გრძნობა კლავთ, რომ მათი შვილი ძალადობის მსხვერპლი გახდა. თუ თქვენც გაწუხებთ ეს გრძნობა, დაწერეთ, რატომ ფიქრობთ, რომ მომხდარში (თქვენც) ბრალი მიგიძღვით.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

დაწერეთ, თუ ფიქრობთ, რომ მომხდარში თქვენ ბრალი არ მიგიძღვით.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

რატომ ხდებიან ბავშვები სექსუალური ბოროტადის ობიექტები?

სექსუალური მოძალადეები ყველა სოციალურ ფენაში მოიძებნებიან. "გაბურძგნული კაცი, რომელიც ტყეში იმალება" – მოძალადის ამ ტიპაჟის, ცხადია, დღეს აღარავის სჯერა. ადამიანს ვერ შეატყობ, რომ იგი მოძალადეა. იგი არ ახდენს ამის აფიშირებას.

საბედნიეროდ, ადამიანთა უმეტესობა ძალადობას ერიდება და მათი ნდობა შეიძლება.

მოძალადეს თავისუფლად შეიძლება ყავდეს ოჯახი, შვილები, ყოველ კვირა დღეს ეკლესიაში დადიოდეს და მეგობრებთან ერთად ფეხბურთს თამაშობდეს. ერთი სიტყვით, მოძალადე "ჩვეულებრივი" ადამიანია, რომელსაც ერთი დიდი პრობლემა აქვს: ბავშვებზე ძალას ხმარობს.

- სქესობრივ ძალადობას არ აქვს მარტივი ახსნა;
- ზოგ მოძალადეს მხოლოდ ბავშვები ადაგზნებს;
- ზოგი მოძალადე თავად იყო ბავშვობაში სექსუალური, ფიზიკური თუ ემოციური ძალადობის მსხვერპლი;
- ზოგი მოძალადე ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების ჭარბი რაოდენობით მომხმარებელია;
- ზოგ მოძალადეს ზრდასრულ ადამიანებთან ურთიერთობა უჭირს;
- ზოგ მოძალადეს პრობლემები აქვს ხელისუფლებასთან;
- ზოგ მოძალადეს იმპულსების დათრგუნვა უჭირს;
- ზოგ მოძალადეს ქალების ეშინია.

მაგრამ, მიუხედავად იმისა, თუ რა არის მოძალადის საქციელის მიზეზი, ძალადობაზე პასუხისმგებელი მხოლოდ და მხოლოდ თავად მოძალადეა და ბრალეულობაც შესაბამისად მის კისერზეა. ბავშვის გაუპატიურებას არა აქვს გამართლება!

არის თუ არა ჩემი ბრალი?

მშობლებს ხშირად აწუხებთ დანაშაულის გრძნობა – რატომ ვერ შენიშნეს თავის დროზე ვერაფერი!

ეს აზრი სრულიად უადგილოა, წინასწარ ვერავინ შენიშნავს, რა ხდება.
– კი მაგრამ,– გაიფიქრებთ,– ხომ უნდა მივხვედრილიყავი, როცა დავინახე, რომ...

ისევ და ისევ, მომხდარზე ადვილია განსჯა, მითუმეტეს, თუ იმ მომენტში მოუცლელი იყავით, ბავშვები თავს გაბეზრებდნენ, დედათქვენი საავადმყოფოში იწვა და ა.შ.

ნუ დაითრგუნავთ თავს დანაშაულის ბრალნოგით,
ნურც თქვენი ნეგით, ნურც სხვისი აზრის გამო.

გარეშე პირებისთვის ადვილია განსჯა. მეზობლებმა, ნაცნობებმა თუ სხვებმა შეიძლება ილაპარაკონ:
– როგორ ვერ მიხვდნენ, იმ ტიპზე ვინ არ აიღებდა ეჭვს?
მაგრამ დანაშაული არაა, როცა ვინმეს ენდობით. პირიქით, ადამიანებს უნდა ენდოთ. როგორ არ უნდა ენდოთ საკუთარ მეუღლეს, ნათესავს, ბავშვის მასწავლებელს, მწვრთნელს და ა.შ. ნდობით თქვენ არაფერი დაგიშავებიათ. დააშავა მოძალადემ, რომელიც თქვენი ნდობით ისარგებლა.
ნახეთ, როგორი აზრები თრგუნავს ადამიანს:
– იმ დღეს სამსახურში რომ არ წავსულიყავი, ეს არ მოხდებოდა.
– იმ ტიპისთვის მოსავლელად რომ არ დამეტოვებინა ბავშვი, ეს არ მოხდებოდა.
– ბავშვები უმეთვალყურეოდ რომ არ დამეტოვებინა, ეს არ მოხდებოდა.
– ის ტიპი სახლში რომ არ შემომეშვა, ეს არ მოხდებოდა.
– ბავშვი დამით მათთან რომ არ დამეტოვა, ეს არ მოხდებოდა.
– ცოლად რომ არ გავყოლოდი, ეს არ მოხდებოდა.
– ჩემი ბავშვისთვის ყური რომ დამეგდო, ეს არ მოხდებოდა.
– მასთან უფრო ხშირად რომ მქონოდა სექსი, ეს არ მოხდებოდა.
– ბრმად რომ არ დამეჯერებინა, როცა მითხრა, ასეთ რამეს შევეშვიო, ეს არ მოხდებოდა.

და კიდევ მრავალი და მრავალი ამგვარი აზრი, რომლებმაც შეიძლება სიცოცხლე გაგიმწარონ.

რისი კეთება უყვარს ჩემს შვილს?

ბავშვებს მრავალნაირი გატაცება აქვთ. ზოგს კითხვა უყვარს, ზოგს ცურვა, ზოგსაც ციგურებით სრიალი იტაცებს. გარდა ამისა, ბავშვს ყოველთვის უხარია დედასთან და მამასთან ერთად ამა თუ იმ "უჩვეულო" გასართობში მონაწილეობა.

დაწერეთ, რისი კეთება მოსწონს თქვენს შვილს თქვენთან ერთად.

ყურადღება გაამახვილეთ ისეთ რამეებზე, რაც თანხებთან არაა დაკავშირებული. მაკდონალდსში წასვლა რომელ ბავშვს არ უხარია, მაგრამ ეს შეიძლება ყველასთვის არ იყოს ხელმისაწვდომი.

მაშ ასე, ჩამოწერეთ მარცხნივ, რისი კეთება უყვარს ბავშვს, ხოლო მარჯვნივ – როდის და რამდენჯერ მოახერხეთ ახლო წარსულში ამის განხორციელება.

რისი კეთება უყვარს ჩემს შვილს ჩემთან ერთად:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

როდის და რამდენჯერ მოვახერხე ახლო წარსულში ამის განხორციელება:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

რატომ არ ისჯება დანაშაული (სათანადოდ)?

- მოძალადეები ზოგჯერ დაუსჯელნი რჩებიან;
- მოძალადეებს ზოგჯერ კი სჯიან, მაგრამ, მსხვერპლის აზრით, არასათანადოდ;
- მშობლებს ხშირად მიაჩნიათ, რომ მათი ან მათი შვილის ნათქვამი ბოლომდე არ ირწმუნეს;
- ბრალდებულის გათავისუფლება არ ნიშნავს იმას, რომ თქვენი ნათქვამი არ დაიჯერეს;
- ასეთი რამ ხდება, როცა ვერ იძებნება კანონიერი სამხილი ან მტკიცებულება
- მაგალითად, როცა არსებობს მხოლოდ მსხვერპლის ჩვენება ეჭვმიტანილის უარყოფის საწინააღმდეგოდ. მრავალი ქვეყნის კანონმდებლობა არ იძლევა იმის საშუალებას, რომ მხოლოდ ერთი მოწმის ჩვენების საფუძველზე განაჩენი იქნას გამოტანილი.

თუ სასამართლოს მსვლელობით იმედგაცრუებული ხართ, ან უბრალოდ შეკითხვები გაქვთ სამართლებრივი პროცედურების თაობაზე, მიმართეთ იუსტიციის სამინისტროს ან პროკურატურას. ისინი კვალიფიციურ პასუხს გაგცემენ.

ცოტაოდენი დრო საკუთარი ეკილისთვის

თქვენ წინა სესიაზე დაწერეთ, რისი კეთება უყვარს თქვენს შვილს თქვენთან ერთად. მაგრამ დაგვეთანხმებით, ხშირად ძნელია საამისოდ დროის გამონახვა. რამდენი საზრუნავი აქვს ადამიანს დილიდან საღამომდე, რომელიც არ ითმენს...

დაწერეთ, რის გაკეთებას გეგმავთ შვილის გასახარებლად, როდის და რა ფორმით:

დღეის შემდეგ მე და ჩემი შვილი ყოველდღე / ორ დღეში ერთხელ / კვირაში ორჯერ / კვირაში ერთხელ (დაწერეთ რას მოიმოქმედებთ, როგორც ეს ჯგუფთან ერთად მოილაპარაკეთ):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

დღიური
ცოტაოდენი დრო საკუთარი უვილისთვის

თარიღი:	რა მოიმოქმედეთ:	გაამართლა თუ არა?

როგორ დავიცვა შვილი მომავალში ძალადობისგან?

ამ და მომავალ კვირას თქვენი შვილები გაივლიან სესიას თემაზე "კარგი და ცუდი შეხება". ისინი ისწავლიან, როგორ განარჩიონ, ვის აქვს მათდამი შეხების უფლება (ექიმს, დედას და ა.შ.) და როგორ შეაჩერონ უცხო ადამიანი, რომელიც მათ სხეულს ეხება. ისწავლიან სიმღერას "შეხების" შესახებ.

ბავშვებს მომავალი კვირისთვის საშინაო დავალება მიეცემათ: მათ ყურადღება უნდა მიაქციონ, ვინ ეხება მათ სხეულს და მომავალ სესიაზე ჯგუფს უნდა უამბონ, მოეწონათ ეს თუ არა.

მაგრამ, ცხადია, ბავშვი ყოველთვის ვერ დაიცავს თავს. მოიფიქრეთ და დაწერეთ, როგორ შეიძლება დაიცვათ შვილი ძალადობისგან:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ფიქრი უვილის ბოჟაკაკლზე

თქვენ ალბათ უკვე იმდენად აღარ გრთგუნავთ იმის შიში, რომ თქვენს შვილს მთელი ცხოვრება გამწარებული ექნება. იგი გაიაზრებს და მოინელებს მომხდარ ძალადობას და ამაში დაეხმარება საუბრები და თამაშები, როგორც ჯგუფთან, ისე თქვენთან ერთად. იგი მიხვდება, რომ არაა ერთადერთი გამონაკლისი.

ყოველივე ეს, რაც შეიძლება, დროულად უნდა მოხდეს. რაც მეტი დრო გადის, მით უფრო ძნელი ხდება "მონელება". რასაკვირველია, ამ პროცესში გადამწყვეტია მშობლის როლი, მშობლის, რომელიც მხარს უჭერს შვილს, სჯერა მისი და არ უჯავრდება იმის გამო, რაც მოხდა ან იმის გამო, რომ დროულად არ გაამხილა ყველაფერი.

გავრცელებულია მრავალი მითი იმის შესახებ, თუ რა შედეგები მოაქვს სექსუალურ ძალადობას ბავშვის მომავალ ცხოვრებაზე. მაგალითად:

1. მოგონება ბავშვობაში მომხდარი სექსუალური ძალადობის შეახებ მთელი ცხოვრების მანძილზე დათრგუნავს ადამიანს;
   სიცრუეა. ცხადია, მოგონება ყოველთვის დარჩება (ისევე, როგორც ბავშვობაში ველოსიპედიდან ჩამოვარდნა და თავის გატეხვა), მაგრამ იგი არ იქნება დამთრგუნავი, თუ ბავშვს დროულად დავეხმარებით მის მონელებაში;
2. სექსუალური ძალადობა ბიჭუნებს მომავალში ჰომოსექსუალიზმისკენ უბიძგებს;
   სიცრუეა. არ არსებობს მეცნიერულად დამტკიცებული კავშირი სექსუალურ ძალადობასა და ჰომოსექსუალიზმს შორის;
3. სექსუალური ძალადობა უშვილობას იწვევს გოგონებში;
   სიცრუეა. ისინი დანარჩენი გოგონების მსგავსად აჩენენ შვილებს;
4. ბიჭუნები, რომლებსაც სექსუალური ძალადობა აქვთ გადატანილი, მომავალში თავად ხდებიან მოძალადენი;
   სიცრუეა, გარკვეული გამონაკლისების გარდა. მსხვერპლი არ გახდება თავად მოძალადე, თუ სათანადო დახმარებას აღმოუჩენენ ფსიქოლოგები და მშობლები;
5. ბავშვობაში მომხდარი სექსუალური ძალადობის გამო ადამიანი სექსუალური კავშირის სურვილს კარგავს.
   სიცრუეა. ბავშვს თუ დროულად აღმოუჩენენ დახმარებას, მის მომავალ სქესობრივ ცხოვრებას საფრთხე არ ემუქრება.

დროული უეცეზის ძალა

ყოველდღიურ საზრუნავში ხშირად გვავიწყდება, რომ ერთმანეთს ტკბილი სიტყვა ვუთხრათ. ტკბილი სიტყვა კი ყველაზე მეტად ბავშვებს სჭირდებათ და ხშირად დამსახურებულადაც. თქვენ თუ არ მოეფერებით შვილს, არც იგი მოგეფერებათ თქვენ.

შეეცადეთ მომავალ კვირას დროდადრო შეაქოთ ხოლმე შვილი. მშობელი ადვილად ხედავს, როცა ბავშვი რამეს აშავებს, მაგრამ "ვერ ამჩნევს" მის კარგ საქციელს.

რა მოიმოქმედა ჩემმა შვილმა?	როგორ შევაქე?
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

როგორ უთქვამ უკვილი?

- შექება ეფექტურია, როცა ბავშვს უშუალოდ კარგი საქციელის შემდეგ შეაქებთ;
- შექებისას ხაზი გაუსვით, რისთვის აქებთ. მაგალითად: "ყოჩაღ, რომ ძამიკოს შენი სათამაშოები ათხოვე", და არა უბრალოდ "ყოჩაღ";
- შექების დროს ხმაც და სახის გამომეტყველებაც დადებით იმპულსს უნდა გამოსცემდეს;
- ნუ "ჩააშხამებთ" შექებას. ნუ იტყვით: "კარგი გოგონა ხარ, რომ წყნარად თამაშობ. ნეტავ, ყოველთვის ასე იქცეოდე".

გამოთქვით თქვენი სათქმელი

დაწერეთ, რას ეტყოდით მოძალადეს. ნუ მოგერიდებათ, დაწერეთ, რაც გსურთ და რამდენიც გსურთ. გნებავთ, მეორე გვერდზე გადადით ან დამატებით ფურცლები მოიშველიეთ.

როგორ მოიქცეოდა ჩემი შვილი, მოძალადეს რომ შეხვდეს?

დაწერეთ, როგორ მოიქცეოდა, თქვენი აზრით, თქვენი შვილი, მოძალადეს რომ შეხვდეს:

როგორ მოვამზადოთ შვილი მოულოდნელი შეხვედრისთვის

ჯგუფთან ერთად ჩვენ განვიხილეთ, როგორ მოვამზადოთ შვილი იმ მომენტისთვის, თუკი იგი მოძალადეს შეხვდება. დაწერეთ, რა საშუალებები იქნა განხილული:

1. .....
.....
.....
.....
.....
.....

2. .....
.....
.....
.....
.....
.....

3. .....
.....
.....
.....
.....
.....

4. .....
.....
.....
.....
.....
.....

ახლა კი ჩემი სურვილების შესახებ!

დაწერეთ ზემოთ, რის გაკეთებას ისურვებდით, ხოლო ქვემოთ – როგორ გეგმავთ ამის განხორციელებას:

რა?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

როგორ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

რა არის ნორმალური და რა არის მიუღებელი?

ნორმალურია, როცა ბავშვს ზომიერი ინტერესი უჩნდება სასქესო ორგანოებისადმი.
ნორმალურია, როცა ბავშვს ინტერესი უჩნდება, რა არის "ფისი" და რა არის "კუკი".
ნორმალურია, როცა ბავშვი თავად ამბობს სიტყვებს "ფისი" და "კუკი".
მაგრამ არაა კარგი, როცა ბავშვი ამას წამდაუწუმ იმეორებს, მიუხედავად თქვენი გაფრთხილებისა.

ნორმალურია, როცა ბავშვი ხანდახან სასქესო ორგანოებზე იკიდებს ხელს.
ნორმალურია, როცა ბავშვი ზოგჯერ მასტურბირებს ან ისეთ მოძრაობებს აკეთებს, რაც მასტურბაციას გავს.
მაგრამ არაა კარგი, როცა ბავშვი, მიუხედავად თქვენი გაფრთხილებისა, სახალხოდ იკიდებს ხელს სასქესო ორგანოებზე ან ისეთ მოძრაობებს აკეთებს, რაც მასტურბაციას წააგავს.

ნორმალურია, როცა ბავშვები ექიმობანას თამაშობენ.
ნორმალურია, როცა ბავშვები თამაშისას ზოგჯერ ერთმანეთის სასქესო ორგანოებს ათვალიერებენ.
მაგრამ არაა კარგი, როცა ბავშვები ერთმანეთის სასქესო ორგანოებს ხელით, პირით ან რაიმე ნივთით ეხებიან.

სასქესო ორგანოებით თამაში მისაღებია, რამეთუ ბავშვები ცნობისმოყვარენი არიან და აინტერესებთ, როგორია საკუთარი ან თუნდაც სხვისი ორგანო, მაგრამ არაა კარგი, როცა ამ დროს ერთი ბავშვი მეორეს რაიმეს აიძულებს, მითუმეტეს თუ იგი ასაკით უფროსია ან უცხოა.

ნორმალურია, როცა ბავშვი საკუთარ სასქესო ორგანოს ეთამაშება და თქვენს დანახვაზე ამას სიცილში გაატარებს, ან დაიმორცხვებს ან თუნდაც ოდნავ შეშინდება.
მაგრამ არაა კარგი, როცა იგი ამ დროს პანიკაში ვარდება.

როგორ მოვიქცე, თუ ჩემს შვილს მიუღებელ სქესობრივ საქციელს შეეპყრო?

მიუღებელ სქესობრივ საქციელს ისევე უნდა მიუდგეთ, როგორც ნებისმიერი სხვა უსაქციელობას. როგორც სახალხოდ დაბოყინებას, გაკუებას, ცხვირის ჩიჩქნას და მსგავს საქციელს უკრძალავთ შვილს, ისე აუკრძალეთ თავი შეიკავოს სექსუალური შინაარსის გამოხტომებისგანაც. თუმცა, ამასთან ერთად ურიგო არ იქნება დამატებითი ზომების მიღებაც:

- თუ და-ძმა ვერ რიგდება ან უფროსი დაიკო ან ძამიკო უმცროსს სექსუალური გამოხტომებით აწუხებს, ნუ დააწვენთ მათ გვერდიგვერდ. სასურველი იქნება, თუ მათ ცალცალკე ოთახებში მოათავსებთ.
- ნუ დატოვებთ ცალკე ოთახში სათამაშოდ თქვენს შვილსა და მის მეგობარს, თუ ისინი არასასურველ საქციელში გყავთ შემჩნეული. და ტოვეთ კარი ღია და თვალი გეჭიროთ. ოღონდ ნუ იქნებით "პოლიციელი" და ნუ ჩაუნერგავთ შვილს შიშს.
- როგორც ზემოთ ავღნიშნეთ, ბავშვებისთვის ნორმალურია სასქესო ორგანოებით თამაში ზომიერების ფარგლებში. თუმცა თქვენი შვილის შემთხვევაში, რომელმაც სექსუალური ძალადობა გადაიტანა, უმჯობესი იქნება, თუ ამაზე თვალს არ დახუჭავთ.
- თავი შეიკავეთ სახლში შიშველი სიარულისგან. ცხადია, მიუღებელი არაფერია, თუ ადამიანი საკუთარ სახლში შიშველი გაივლის, მაგრამ თქვენი შვილის ინტერესებიდან გამომდინარე ეს სასურველი არაა.
- თუ თქვენი შვილი, თქვენი თხოვნის მიუხედავად, არ იშლის საკუთარი სასქესო ორგანოთი თამაშს, შეეცადეთ "ფიზიკური კონტაქტი" თავად დაამყაროთ მასთან: ჩაისვით კალთაში, მოეფერეთ თმაზე ან ზურგზე, დაარწიეთ, უმღერეთ მშვიდი სიმღერა და ა.შ.
- თუ შვილი სასქესო ორგანოებზე გეხებათ ან რაიმე სხვა გზით თქვენზე გამოხატავს სქესობრივ ინტერესს, მშვიდად აუხსენით, რომ არ მოგწონთ ასეთი საქციელი.
- ნუ დაიწყებთ დაუსრულებელ ქადაგებას და ჭკუის დარიგებას იმის შესახებ, თუ რა შეიძლება და რა არა, "ხალხი რას იტყვის" და ა.შ.. უბრალოდ შეაჩერეთ ბავშვი და ყურადღება გადაატანინეთ რაიმე პოზიტიურზე.

როგორ ვოვიქცე, თუ ჩემი უვილი უზრდელოგეგს იტუვის?

თერაპიაზე ბავშვებს უფლება მიეცათ, ჩვეულებრივი სალაპა-რაკო ენით ისაუბრონ სქესობრივ ძალადობაზე. ეს იმას ნიშნავს, რომ მათ არავინ დასჯის, თუ ამბის მოყოლისას ვულგარულ სიტყვებს გამოიყენებენ.

მიკიბულ-მოკიბული საუბრით ხომ შეუძლებელია ძალადობაზე საუბარი და მისით გამოწვეული სულიერი ტრავმის მოშუშება.

თუმცა, ბავშვებს ისიც ავუხსენით, რომ ამგვარი სიტყვების თქმა არ შეიძლება არც შინ, არც სკოლაში და არც გარეთ. ეს წესი თქვენც პრაქტიკაში უნდა გაატაროთ.

უზრდელი სიტყვების თქმა არ შეიძლება არც შინ, არც სკოლაში და არც გარეთ.

სახლში ბავშვს მკაცრად უნდა აეკრძალოს ვულგარული ლაპარაკი. ყურადღება მიაქციეთ ყოველთვის, რატომ ამბობს ბავშვი ქუჩურ სიტყვებს – უმიზეზოდ, თქვენს გასაბრაზებლად თუ იმისთვის, რომ თქვენთან საუბრის წამოწყება სურს.

თუ საჭიროა, თქვენი მხრიდანაც აუხსენით, რატომაა ამგვარი სიტყვები თერაპიაზე მისაღები და შინ – არა!

სავინაო დავალება

რა ვიღონოთ იმისთვის, რომ ბავშვმა შინ არ თქვას უზრდელური სიტყვები?

დაწერეთ, რა სიტყვები თქვა თქვენმა შვილმა:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

დაწერეთ, რა მოიმოქმედეთ თქვენ:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

თქვენს ხელშია სახელმძღვანელოთა ნაკრები

ჰორიზონი 1ა სავარჯიშოთა კრებული გაჯგუფებისთვის, რომლებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს.

ჰორიზონი 1ბ სავარჯიშოთა კრებული გაჯგუფებისთვის, რომლებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს. თერაპევტის სახელმძღვანელო

ჰორიზონი 2ა სავარჯიშოთა კრებული ეფოზლებისთვის, რომელთა შვილებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს.

ჰორიზონი 2ბ სავარჯიშოთა კრებული ეფოზლებისთვის, რომელთა შვილებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს. თერაპევტის სახელმძღვანელო

თერაპევტის სახელმძღვანელო ბავშვთა ჯგუფური თერაპიის სტრუქტურასა და მეთოდიკას განიხილავს. საუბარია 4-დან 12 წლამდე ასაკის ბავშვებზე, რომლებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს.

სახელმძღვანელოში დეტალურადაა აღწერილი, როგორ უნდა წარიმართოს მუშაობა თითოეულ სესიაზე, როგორ გაშუქდეს ცალკეული თემები: დანაშაულის გრძნობა, სირცხვილი, ბრაზი, კომშარები, საიდუმლოებები და მრავალი სხვა. ამისთვის კი რამდენიმე მეთოდი გამოიყენება: დისკუსია, ხატვა, თამაში და ვარჯიში.

სავარჯიშოთა კრებულის ფურცლებზე მოცემულია საკითხავი ტექსტები და სავარჯიშოები. ის გაკუთვნილია ბავშვებისთვის.

მშობელთა ჯგუფის მენტორის სახელმძღვანელო თავის მხრივ მშობელთა კრებების დღის წესრიგსა და მუშაობის მეთოდებს ეხება.

მშობლების სავარჯიშოთა კრებული მრავალ საინტერესო ინფორმაციას იძლევა, განმარტავს სექსუალური ძალადობის ასპექტებს და სექსუალური ქცევის თავისებურებებს, ეხმარება მშობლებს ბავშვთან ურთიერთობაში თერაპიის მსვლელობისას.

მოცემული სახელმძღვანელოები და სავარჯიშოთა კრებულები ჯგუფურ თერაპიაზეა გათვლილი, თუმცა ინდივიდუალური თერაპიისთვისაც გამოდგება.

www.phmdf.ge ISBN 978-9941-0-4268-3