



UŞAQLARIMIZI ZORAKILIQDAN QORUYAQ!

Uşaqqlar bizim gələcəyimizdir. Gələcəyi parlaq, sağlam və xoşbəxt görmək istəyiriksə, onları fiziki və mənəvi təhlükələrdən qoruyub, etinasız, laqeyd yanaşmamalıyıq!

Kimlər risk qrupuna aid ola bilər?

Hər iki cinsdən olan uşaqqların zorakılıqla qarşılaşma ehtimalı var. Çəkingən, içinə qapanıq, özünə güvəni olmayan, ünsiyyət çətinliyi olan, özünü müdafiə edə bilməyən, yaşlıları ilə dostluq qura bilməyən, ailə mühitində alçaldılan, çox tez günahkarlıq hiss edən, istənilməyən, baxımsız qalan, xüsusi qayğıya ehtiyacı olan, fiziki cəhətdən zəif, duyğusal, kiçik yaşlarda zorakılığa məruz qalan və ya zorakılığa şahid olan uşaqqlar risk qrupuna aid olan uşaqqlardır.

UŞAĞIN ZORAKILIĞA MƏRUZ QALMA ƏHATƏSİ

Uşaqqlara qarşı zorakılıq, uşaqqa yad olan kənar şəxslərlə yanaşı, ailə üzvləri, qohumlar və tanışlar tərəfindən törədilə bilər. Bu səbəbdən də uşaqqları sadəcə yad adamların təhlükəsindən qorumaq kifayət deyildir. Uşaqqa qarşı törədilmiş zorakılıq zamanı ilk şübhəli uşaqın etibar dairəsidir. Uşaqınızın etibar dairəsinə hər zaman nəzarət edin!

ÖVLADINIZ ZORAKILIĞA MƏRUZ QALIRSA, ONDA AŞAĞIDA SADALANAN HALLARI MÜŞAHİDƏ EDƏ BİLƏRSİNİZ

- Bədəninin hər hansı bir yerində göyermə, kəsik, sıyrıq, şişlik, qırıq, çıxıq və yaxud yara olarsa və bu əlamətləri paltarları ilə gizlətməyə çalışırsa;
- Sağalmayan, səbəbləri məlum olmayan yaralar;
- Həmişəkindən daha utancaq, içinə qapanıq, etinasız olarsa;
- Sizinlə və ətrafındakılarla ünsiyyətdən qaçırırsa;
- Tək qalmağa meyillidirsə;
- Başqalarına inanmırsa;
- Məktəbə getmək istəmirsə, dərstdən qaçırırsa;
- Yuxusunda və iştahında dəyişikliklər varsa;

- Yatağını islatmaq, kəkələmə və nitqində durgunluq varsa;
- Gecə qorxuları varsa;
- Təhsil nailiyyətlərində geriləmə varsa;
- Qeyri-normal sakitlik və ya aqressiv davranış, söz dinləməmək, üsyankarlıq varsa;
- Verdiyiniz suallara yalan cavablar verirsə, hekayələr uydurursa;
- Dinlədiyi musiqidə, çəkdiyi şəkillərdə, yazılarında zorakılığı göstərən əlamətlər varsa;
- Oyuncaqları ilə və ya başqa uşaqqlarla oynayarkən zorakılıq ehtiva edən hərəkətlərə üstünlük verirsə, *onun zorakılığa məruz qaldığını düşünə bilərsiniz.*

UŞAĞINIZIN ZORAKILIĞA MƏRUZ QALDIĞINI BILDİKDƏN SONRA NƏ ETMƏLİSİNİZ?

- Övladınızın zorakılığa məruz qaldığını bildiyinizdə hirsənməyiniz, əsəb gərginliyi, stress, günahkarlıq hiss etməyiniz son dərəcə normaldır. Lakin, hər bir halda ilk növbədə soyuqqanlılığınızı qorumağa çalışın. Belə vəziyyətdə soyuqqanlılığı qorumaq sizə problemin daha tez həllində kömək olar;
- Uşaqınız üçün etibarlı və təhlükəsiz şərait yaratmaq üçün zorakılıq törədən şəxslə gərgin situasiyalardan çəkinin;
- Övladınızla danışın. Söhbət edərkən zorakılığın cinayət olduğunu və qəbul edilməz davranış olduğunu, heç kəsin ona belə davranmağa haqqı olmadığını başa salın;

- Uşağınızı dinləyin, ona duyğularını və düşüncələrini ifadə etməyə fürsət yaradın;
- Yaşadığı qorxu, utanc, günahkarlıq kimi duyğuların normal olduğunu, nə olursa olsun onun yanında olduğunuzu bildirin, hiss etdirin və ona inam aşılaysın. Zorakılığın qarşısını almaq üçün sizinlə fikirlərini bölüşməsinə təşviq edin; Zorakılığa məruz qalıb bunu gizlədirsə, vəziyyətin daha pis olacağını başa salın;
- Zorakılığa məruz qoyan şəxsin əsas məqsədinin onu qorxutmaq olduğunu və bu vəziyyətdə onun günahkar olmadığını başa salın;
- Uşağınıza zorakılığa zorakılıqla cavab verməməyi, bunu edərsə problemi daha da qəlizləşdirəcəyini yumşaq bir dillə izah edin;
- Uşağın müəllimləri, məktəb rəhbərliyi ilə vəziyyəti müzakirə edib ətraflı məlumat və məsləhət alın;
- Lazım gəlsə, psixoloqa, psixiatra müraciət edin;
- Evdə ailə üzvləri ilə münasibətləri gözdən keçirərək, ona vaxt ayırın;
- Dostları ilə yaxşı münasibət qurmasına kömək edin.

UŞAĞINIZIN ZORAKILIĞA MƏRUZ QALMAMASI ÜÇÜN QABAQLAYICI TƏDBİRLƏR

- Övladınızı zorakılıqla bağlı maarifləndirin. Mümkün ola biləcək zorakılıqdan qorunmaq üçün təhlükə hiss etdikdə sizinlə, müəllimləri və məktəb rəhbərliyi ilə danışmasını öyrədin. Özünü necə qoruya biləcəyinə dair məsləhət verin;

- Uşağınıza pul, maddi dəyəri yüksək olan əşyaları (telefon, zinət əşyaları və s.) yanında gəzdirməməyi tapşırın və buna icazə verməyin;
- Məktəbə yaxın və etibarlı dostları ilə gedib gəlməyini məsləhət görün;
- Son dövrlər internet uşaqların şiddətə məruz qalmasında əsas faktorlardan birinə çevrilib. Uşağınızın internetdən istifadəsinə nəzarət edin. Onu sosial şəbəkələrdə qarşılaşa biləcəyi təhlükələrdən agah edin;
- İctimai nəqliyyatda hər-hansı təhlükə ilə üzləşərkən yaxınlıqdakı insanlardan kömək istəməsini söyləyin;
- Qohum belə olsa, uşağınızı heç kəslə birgə ayaq yoluna göndərməyin;
- Vücuduna heç kəsin toxunmasına icazə verməməsini başa salın;
- Qorxudaraq deyil, başa salaraq öyrədin;
- Özünü öpdürmək istəmirsə, zorla öpməyin;
- Heç vaxt uşağınızın dodağından öpməyin;
- Sıxlıq olan ictimai nəqliyyatda tanımadığı insanların qucağında otur deyib, onlarla yaxınlıq etməyi öyrətməyin;
- Yad adamlara xitabən, “dayı səni döyər”, “xala səni döyər” deyib, istənilən adamın ona şiddət göstərə biləcəyi fikrini aşılamayın;
- Övladınızı tez-tez qucaqlayın, sevginizi göstərin. Siz sevginizi hiss etdirməsəniz, övladınız bunu kənarında axtarar və bu zaman da zorakılıq törədən şəxslərin hədəfinə tuş gələ bilər.



Regional mərkəzlərlə iş şöbəsi: (99412) 498 94 02



UŞAQLARA QARŞI ZORAKILIĞA YOX!