

# ასწავლეთ თქვენს შვილს ქვედა საცვლების შესახებ წესი.

დაახლოებით ხუთიდან ერთი ბავშვი ხდება სექსუალური ძალადობის მსხვერპლი. თქვენ შეგიძლიათ ეს თავიდან ააცილოთ თქვენს ბავშვს. ასწავლეთ თქვენს შვილს წესი ქვედა საცვლების შესახებ.

## ქვედა საცვლების შესახებ წესი



ქვედა საცვლების შესახებ წესი არის მარტივი გამაგებელი, რომელიც ეხმარება მშობლებს აუხსნან ბავშვებს თუ სად არ შეიძლება შეეხონ მათ სხვა ადამიანები, როგორც რეაგირება უნდა ქონდეთ, და სად უნდა ეძებონ დახმარება. რას წარმოადგენს ქვედა საცვლების შესახებ წესი? ეს მარტივია: ბავშვს არ შეიძლება ვინმე შეეხოს სხეულის ისეთ ნაწილზე, რომელიც დაფარულია ქვედა საცვლებით. და არც თვითონ უნდა შეეხონ სხვა ადამიანის სხეულის ამ ნაწილებზე. ის ასევე გვეხმარება აუხსნათ ბავშვებს, რომ მათი სხეული ეკუთვნით მათ, რომ არსებობს კარგი და ცუდი საიდუმლოები და კარგი და ცუდი შეხებები.

## როგორ ვასწავლოთ ქვედა საცვლების შესახებ წესი ბავშვებს?

ქვედა საცვლების შესახებ წესი შემუშავდა მშობლებისთვის და მზრუნველებისთვის, რათა დაეხმაროს მათ ბავშვებთან დისკუსიის დაწყებაში. ეს შეიძლება ძალიან ეფექტური ინსტრუმენტი აღმოჩნდეს სექსუალური ძალადობის პრევენციის პროცესში. ქვედა საცვლების შესახებ წესს აქვს 5 მნიშვნელოვანი ასპექტი.

### 1. თქვენი სხეული არის თქვენი საკუთრება

ბავშვებს უნდა ასწავლოთ, რომ მათი სხეული მათი საკუთრებაა და არავის შეუძლია მათი შეხება ნებართვის გარეშე. ღია და პირდაპირი კომუნიკაცია ბავშვებთან ადრეულ ასაკში საუბარი სექსუალურობის და „სხეულის ინტიმური ნაწილების“ შესახებ, გენიტალების და სხეულის სხვა ნაწილების კორექტული დასახელებების გამოყენებით, დაეხმარება ბავშვებს კარგად გაიგონ, თუ რა არის დაუშვებელი. ბავშვებს აქვთ უფლება უარი თქვან კოცნაზე ან შეხებაზე, იმ ადამიანისგანაც კი, ვინც მათ უყვართ. ბავშვებს უნდა ასწავლოთ უარის თქმა, დაუყოვნებლად და მტკიცედ, დაუშვებელ ფიზიკურ კონტაქტზე, ასევე უნდა ასწავლოთ სახიფათო სიტუაციებიდან თავის დაღწევა, და ნდობით აღჭურვილი უფროსისთვის შეტყობინება. მნიშვნელოვანია ხაზი გაუსვათ, რომ მანამდე უნდა დაიცვან საკუთარი პოზიცია, სანამ ამ პოზიციას სერიოზულად არ მიიღებს სხვა ადამიანი.



წინგში ხელი ყოველთვის ეკითხება კიკოს ნებართვას. სანამ შეეხება მას. კიკო აძლევს ნებართვას. როდესაც ხელს უნდა შეეხოს კიკოს საცვლების ქვეშ, კიკო ამბობს „არა!“ მშობლებმა ან მზრუნველებმა უნდა გამოიყენონ ეს თანმიმდევრობა და აუხსნან ბავშვებს, რომ მათ შეუძლიათ თქვან „არა“ ნებისმიერ მომენტში.

### 2. კარგი შეხება - ცუდი შეხება

ბავშვები ყოველთვის ვერ ასხვავებენ მისაღებ და მიუღებელ შეხებას. უთხარით ბავშვებს, რომ არ არის მისაღები, თუ ვინმე უყურებს ან ეხება მათი სხეულის ინტიმურ ნაწილებს, ან სთხოვს მათ შეხედონ ან შეეხონ სხვა ადამიანის სხეულის ინტიმურ ნაწილებს. ქვედა საცვლების შესახებ წესი ეხმარება ბავშვებს დაიხსომონ ადვილად აღსაქმელი ამკარა საზღვარი: ქვედა საცვლები. ეს ასევე ეხმარება მშობლებს ბავშვთან საუბრის დაწყებაში. იმ შემთხვევაში, როდესაც ბავშვები არ არიან დარწმუნებული არის თუ არა მისაღები მეორე ადამიანის ქცევა, აუხსენით მათ, რომ მიმართონ უფროსს დახმარებისთვის.



წინგში კიკო არ აძლევს უფლებას, რომ საცვლების ქვეშ შეეხოს სხვა ადამიანი. მშობლებს შეუძლიათ აუხსნან ბავშვებს, რომ მოგვკერ სხვა უფროს ადამიანს შეიძლება უნდოდეს ბავშვის შეხება, მაგრამ ბავშვს უნდა შეეძლოს თქვას „არა“ თუ სიტუაცია მას დისკომფორტს უქმნის.

### 3. კარგი საიდუმლოები - ცუდი საიდუმლოები

საიდუმლოება სექსუალური მოძალადების ძირითადი ტაქტიკაა. ამიტომ მნიშვნელოვანია ვასწავლოთ ბავშვებს განასხვავონ კარგი და ცუდი საიდუმლოები, და შევქმნათ თავდაჯერებულობისთვის ხელშემწყობი გარემო. ნებისმიერი საიდუმლო, რომელიც მათში შემოფოთებას, დისკომფორტს, შიშს ან სევდას იწვევს, არ არის კარგი და არ უნდა შეინახონ მსგავსი საიდუმლო; ათ უნდა გაუმხილონ ეს საიდუმლო იმ პირს, ვისაც ენდობიან (მშობელი, მასწავლებელი, პოლიციის ოფიცერი, ექიმი).



წინგში ხელი მოუწოდებს კიკოს, რომ არ დამალოს, თუ ვინმეს მოუნდება მოკიდოს ხელი შეუფერებელი მანერით. ეს თანმიმდევრობა შეგიძლიათ გამოიყენოთ იმისთვის, რომ განიხილოთ განსხვავება კარგ (მაგალითად როგორცაა სიურპრიზის სახით მოწყობილი წვეულება) და ცუდ საიდუმლოს შორის (ისეთი რამ, რაც ბავშვს ცუდ გუნებაზე აყენებს ან ანერვიულებს). მშობლებმა უნდა მოუწოდონ ბავშვებს გაუზიარონ მათ ცუდი საიდუმლოები.

### 4. პრევენცია და დაცვა არის უფროსის პასუხისმგებლობა

როდესაც ბავშვის მიმართ ძალადობას აქვს ადგილი, ისინი განიცდიან სირცხვილის, დანაშაულის და შიშის შეგრძნებას. უფროსებმა თავი უნდა შეაკვირონ სექსუალურობის ტაბუიზირებისგან, და უნდა დარწმუნდნენ, რომ ბავშვებმა იციან ვის მიმართონ როდესაც აღელვებულები ან მოწყვნილები არიან. ბავშვები შესაძლოა გრძობდნენ, რომ ყველაფერი წესრიგში არაა. მშობლები ყურადღებით და გაგებით უნდა მოეკიდონ ბავშვების გრძობებს და ქცევას. ბევრი მიზეზი მიძლევა არსებობდეს, თუ რატომ ამბობს უარს ბავშვი სხვა უფროსთან ან ბავშვთან ურთიერთობაზე. ამას პატივი უნდა ვცეთ. ბავშვები უნდა გრძობდნენ, რომ მათ ყოველთვის შეუძლიათ ლაპარაკი მშობლებთან მსგავს საკითხებზე.



წინგში ხელი არის კიკოს მეგობარი. უფროსები არსებობენ იმისათვის, რომ დაეხმარონ ბავშვებს ყოველდღიურ ცხოვრებაში. სექსუალური ძალადობის პრევენცია უპირველეს ყოვლისა უფროსების პასუხისმგებლობაა და მნიშვნელოვანია, რომ მთელი ტვირთი არ დაანევს ბავშვებზე მხრებზე.

## 5. ყველა საცვლების შესახებ წესის სხვა თანმდევი სასარგებლო მინიშნებები

### შეტყობინება და გამჟღავნება

ბავშვები ინფორმირებული უნდა იყონ იმ უფროსების შესახებ, რომლებიც შესაძლოა მათი უსაფრთხოების ქსელის ნაწილს წარმოადგენდნენ. მათ უნდა მოეუწოდოთ შეარჩიონ ისეთი ადამიანები, რომლებსაც ენდობიან, ხელმისაწვდომია არიან, და დახმარებას გაუწევენ მათ. მხოლოდ ერთი ასეთი ადამიანი უნდა ცხოვრობდეს ბავშვთან ერთად; მეორე ასეთი ნდობით აღჭურვილი პირი უნდა იყოს ოჯახის წრის გარეშე პირი. ბავშვებმა უნდა იცოდნენ როგორ მოიძიონ დახმარება ასეთი ნდობის ქსელისგან.

### ნაცნობი დამნაშავეები

უმეტეს შემთხვევაში, დამნაშავე არის ბავშვისთვის ნაცნობი პირი. პატარა ასაკის ბავშვებისთვის ძალიან ძნელი გასაგებია, რომ მასზე შეიძლება იძალადოს ნაცნობმა ადამიანმა. გაიხსენეთ დაყოლიების პროცესი, როდესაც დამნაშავე ცდილობს ბავშვის ნდობის მოპოვებას. მშობლების ინფორმირება რეგულარულად ისეთი პირის შესახებ, ვინც ხშირად ჩუქნის ბავშვს საჩუქრებს, სთხოვს საიდუმლოს შენახვას ან ცდილობს მართო გაატაროს დრო ბავშვთან ერთად, უნდა იყოს დადგენილი წესი.

### უცნობი დამნაშავეები

ზოგიერთ შემთხვევაში დამნაშავე არის უცნობი ადამიანი. ასწავლეთ თქვენს შვილს მარტივი წესები უცხო ადამიანებთან კონტაქტის შემთხვევაში: არასოდეს ჩაუკედეთ მანქანაში უცხო ადამიანს, არასოდეს მიიღოთ საჩუქრები და დაპატივება უცხო ადამიანისგან.

### დახმარება

ბავშვებმა უნდა იცოდნენ, რომ არსებობენ პროფესიონალები, (მასწავლებლები, სოციალური მუშაკები, ომბუდსმენები, სკოლის ფსიქოლოგები, პოლიცია) რომლებსაც შეუძლიათ მათი დახმარება, და აგრეთვე დახმარების ხაზები, სადაც მათ შეუძლიათ დარეკვა და რჩევის თხოვნა.

## რატომ ყველა საცვლების შესახებ წესი?

დაახლოებით ხუთიდან ერთი ბავშვი ხდება რაიმე სახის სექსუალური იძულების, ან ძალადობის მსხვერპლი. ეს ემართება ნებისმიერი ასაკის, სქესის, კანის ფერის, სოციალური კლასის და აღმსარებლობის მქონე ბავშვს. დამნაშავე ხშირად არის ისეთი პირი, რომელსაც ბავშვი იცნობს და ენდობა. დამნაშავე ასევე შესაძლოა იყოს ბავშვი.

### თქვენ შეგიძლიათ ბავშვს თავიდან აარიდოთ ბავშვს მსგავსი შემთხვევა.

ბავშვებთან კარგი კომუნიკაცია არის უმნიშვნელოვანესი. ეს გულისხმობს გახსნილ, პირდაპირ და მეგობრულ ურთიერთობას, და არაშემაშინებელ ატმოსფეროს.

### ქვედა საცვლების შესახებ წესი შეიძლება დაგეხმაროთ ამაში.

ბავშვი არასოდეს არის პატარა იმისათვის, რომ ასწავლოთ ქვედა საცვლების შესახებ წესი რადგან ძალადობა შეიძლება მოხდეს ნებისმიერ ასაკში. თუ დისკომფორტს გრძნობთ ამ თემაზე თქვენს შვილთან საუბრისას, გახსოვდეთ, რომ ეს ალბათ თქვენთვის, როგორც უფროსისთვის უფრო ძნელია, ვიდრე ბავშვისთვის.

## როგორ უნდა მოიქცეთ თუ ეჭვი გაქვთ, რომ რაიმე სახის ძალადობას ემართა ადგილი

იმ შემთხვევაში, თუ გაგინდათ ეჭვი, რომ თქვენი ბავშვი დაექვემდებარა ძალადობას, ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ არ გაბრაზდეთ ბავშვზე. არ აგრძობინოთ ბავშვს, თითქოს მან რაიმე ცუდი ჩადინა. არ დაკითხოთ ბავშვი. თქვენ შეგიძლიათ შეეკითხოთ რა მოხდა, როდის ან ვისთან ერთად, თუმცა არ შეეკითხოთ თუ რატომ მოხდა ეს. შეეცადეთ არ ინერვიულოთ თქვენი ბავშვის თანდასწრებით. ბავშვები ადვილად გრძნობენ თავს დამნაშავედ და შეიძლება დამალონ გარკვეული ინფორმაცია. შეეცადეთ არ გამოიტანოთ დასკვნები მცირე ან ბუნდოვან ინფორმაციაზე დაყრდნობით. დაამშვიდეთ თქვენი შვილი, რომ რამეს მოიმოქმედებთ ამასთან დაკავშირებით, და დაეკონტაქტეთ ვინმეს ვინც შეძლებს დახმარებას, ფსიქოლოგს, ბავშვთა სპეციალისტს, სოციალურ მუშაკს ან პოლიციას. ზოგიერთ ქვეყანაში ფუნქციონირებს დახმარების ხაზები, რომლებიც ეხმარებიან სექსუალური ძალადობის მსხვერპლ ბავშვებს. ისინი გაგინევენ დახმარებას და მიმართეთ მათ თუ ბავშვი არის სექსუალური ძალადობის შესაძლო მსხვერპლი.

## სად მოვიძიოთ მასალა და ინფორმაცია?

ევროპის საბჭომ შეიმუშავა მასალა, რომელიც ეხმარება მშობლებს ბავშვებისთვის ქვედა საცვლების შესახებ წესის განმარტებაში. ეს მოიცავს:

- სატელევიზიო მასალა (ანიმაციური მულტფილმი)
- წიგნი 3-7 წლის ასაკის ბავშვებისთვის
- პოსტერები და ბარათები

ამ მასალების ჩამოტვირთვა შესაძლებელია შემდეგ საიტზე [www.underwearrule.org](http://www.underwearrule.org) ქვედა საცვლების შესახებ წესი შემუშავდა ევროპის საბჭოს კამპანიის ფარგლებში „One in Five“, რომელიც მიმართულია ბავშვთა მიმართ სექსუალური ძალადობის წინააღმდეგ. თქვენ შეგიძლიათ გაეცნოთ სხვა პრევენციულ და დამცავ ზომებს, რომელთა პოპულარიზაციასაც ვახორციელებთ შემდეგ საიტზე: [www.coe.int/oneinfive](http://www.coe.int/oneinfive)



KAT – © Council of Europe – ილუსტრაციები: ბუნგა

[www.underwearrule.net](http://www.underwearrule.net)  
[www.coe.int/oneinfive](http://www.coe.int/oneinfive)

