Övladınıza “Alt paltarı qaydası”-nı öyrədin.

Təxminən hər beş uşaqdan biri cinsi zorakılığın, o cümlədən cinsi sui-istifadənin qurbanı olur. Siz vladınıza qarşı bu halların baş verməsinin qarşısını almağa kömək edə bilərsiniz. Övladınıza “Alt paltarı qaydası”-nı öyrədin.

“Alt paltarı qaydası”

"Alt paltarı qaydası" elə bir sadə təlimatdır ki, uşaqlara onların bədəninin hansı hissələrinə başqalarının toxunmağa cəhd etməməli olduğunu, bu hal baş verdikdə onların nə etməli olduqlarını və haradan kömək istəyə biləcəklərini izah etməkdə valideynlərə kömək edir. "Alt paltarı qaydası" nədir? Bu qayda sadədir: uşağın adətən alt paltarı ilə örtülən bədən hissələrinə başqaları toxuna bilməzlər. Və onlar da başqalarının həmin nahiyələrinə toxunmamalıdırlar. Bu qayda həm də uşaqlara izah etməyə kömək edir ki, onların bədəni yalnız özlərinə məxsusdur, yaxşı və pis sirlər, eləcə də yaxşı və pis toxunuşlar var.

“Alt paltarı qaydası”-nı necə öyrətmək olar?

“Alt paltarı qaydası” valideynlərə və qəyyumlara uşaqları ilə müzakirəyə başlamaqda kömək etmək üçün hazırlanmışdır. O, cinsi sui-istifadənin qarşısını almaqda çox təsirli bir alət ola bilər. “Alt paltarı qaydası”-nın 5 mühüm aspekti vardır.

1. Sənin bədənin sənə məxsusdur

Uşaqlara öyrədilməlidir ki, onların bədəni özlərinə məxsusdur və heç kim onların icazəsi olmadan ona toxuna bilməz. Erkən yaşda cinsəllik və "özəl bədən hissələri" barədə açıq və birbaşa ünsiyyət, cinsiyyət orqanlarının və digər bədən hissələrinin düzgün adlarının istifadəsi uşaqlara hansı davranışların yolverilməz olduğunu anlamaqda kömək edəcək. Uşaqların öpüşü və ya toxunuşu rədd etmək hüququ var, hətta bunu edən sevdikləri bir insan olsa belə. Uşaqlara öyrədilməlidir ki, nalayiq fiziki təmasa dərhal və qətiyyətlə "yox" desinlər, təhlükəli vəziyyətlərdən uzaqlaşsınlar və etibar etdikləri yetkin şəxsə bu barədə danışsınlar. Bunu vurğulamaq vacibdir ki, onlar bu məsələni kimsə ciddi qəbul edənə qədər israrla bildirməlidirlər.

“Kitabın mətnində əl həmişə Kikodan ona toxunmazdan əvvəl icazə istəyir. Kiko icazə verir. Əl alt paltarının içərisindəkinə toxunmaq istədikdə isə Kiko "yox!" deyir. Valideynlər və ya qəyyumlar bu ardıcıllıqdan istifadə edərək uşaqların istənilən anda "yox" deyə biləcəklərini onlara izah edə bilərlər.

2. Yaxşı toxunuş - pis toxunuş

Uşaqlar həmişə münasib və nalayiq toxunuşu ayırd edə bilmirlər. Uşaqlara izah edin ki, kimsə onların bədəninin intim hissələrinə baxırsa və ya toxunursa, yaxud onları başqasının bədəninin intim hissəsinə baxmağa və ya toxunmağa məcbur edirsə, bu, düzgün deyil. “Alt paltarı qaydası” onlara asanlıqla yadda saxlaya biləcəkləri aydın bir sərhədi tanımağa kömək edir: bu sərhəd alt paltarıdır. Bu qayda həm də böyüklərə uşaqlarla müzakirəyə başlamaqda yardımçı olur. Əgər uşaqlar bir şəxsin davranışının qəbul edilə bilən olub-olmadığından əmin deyillərsə, onlara mütləq etibar etdikləri yetkin şəxsə yardım üçün müraciət etməyin vacibliyini öyrədin.

Kitabın mətnində Kiko alt paltarının içərisindəkilərə toxunmağa icazə vermir. Valideynlər uşaqlara izah edə bilərlər ki, bəzi böyüklər (məsələn, baxıcılar, valideynlər və ya həkimlər) uşaqlara toxunmaq məcburiyyətində qala bilərlər, lakin uşaqlar özlərini narahat hiss etdikləri vəziyyətlə qarşılaşdıqda “yox” deməyə təşviq edilməlidirlər.

3. Yaxşı sirlər - pis sirlər

Gizlilik cinsi sui-istifadə, zorakılıq törədənlərin əsas taktikalarından biridir. Buna görə də uşaqlara yaxşı və pis sirlər arasındakı fərqi öyrətmək və güvən mühiti yaratmaq vacibdir. Uşaqları təşvişə salan, narahat edən, qorxudan və ya kədərləndirən heç bir sirr yaxşı deyil və gizli saxlanmamalıdır; belə sirr uşağın etibar etdiyi yetkin şəxsə (valideyn, müəllim, polis əməkdaşı, həkim) danışılmalıdır.

Kitabın mətnindəki əl Kikonu kimsə ona nalayiq şəkildə toxunmaq istədikdə bunu açıq şəkildə deməyə təşviq edir. Bu ardıcıllıq yaxşı sirr (məsələn, sürpriz ziyafət) ilə pis sirr (uşağı kədərləndirən və narahat edən bir şey) arasındakı fərqi müzakirə etmək üçün istifadə oluna bilər. Valideynlər uşaqları pis sirləri onlarla bölüşməyə həvəsləndirməlidirlər.

4. Önləmə və qoruma böyüklərin vəzifəsidir

Uşaqlar sui-istifadəyə, zorakılığa məruz qaldıqda onlar utanc, günahkarlıq və qorxu hissi yaşayırlar. Böyüklər cinsəllik mövzusunda tabu, qadağa yaratmaqdan çəkinməli və uşaqların narahat, təşvişli və ya kədərli olduqları halda kimə müraciət edə biləcəklərini bilmələrini təmin etməlidirlər. Uşaqlar nəyinsə düzgün olmadığını hiss edə bilərlər. Böyüklər onların hisslərinə və davranışlarına diqqətli və həssas yanaşmalıdırlar. Uşağın başqa bir yetkin şəxslə və ya başqa bir uşaqla təmasdan imtina etməsinin bir çox səbəbi ola bilər. Buna hörmətlə yanaşılmalıdır. Uşaqlar bu məsələni valideynləri ilə danışa biləcəklərini həmişə hiss etməlidirlər.

Kitabdakı əl Kikonun dostudur. Böyüklər uşaqlara gündəlik həyatlarında kömək etmək üçün onların yanındadırlar. Cinsi zorakılığın qarşısının alınması hər şeydən əvvəl böyüklərin vəzifəsidir və bütün yükü uşaqların çiyinlərinə qoymaqdan çəkinmək son dərəcə vacibdir.

5. "Alt paltarı qaydası" ilə bağlı digər faydalı məsləhətlər

Məlumat vermə və açıqlama

Uşaqlara onların təhlükəsizlik şəbəkəsinin bir hissəsi ola biləcək böyüklər haqqında məlumat verilməlidir. Onlar etibar edə biləcəkləri, əlçatan olan, dinləməyə və kömək etməyə hazır olan böyükləri seçməyə təşviq edilməlidirlər. Təhlükəsizlik şəbəkəsinin yalnız bir üzvü uşaqla birlikdə yaşamalıdır; digərləri isə yaxın ailə çevrəsindən kənarda yaşamalıdır. Uşaqlar belə bir etibarlı şəbəkədən necə kömək istəyə biləcəklərini bilməlidirlər.

Məlum hüquqpozanlar

Əksər hallarda hüquqpozan şəxs uşağın tanıdığı adam olur. Kiçik uşaqlar üçün onları tanıyan birisinin onlardan sui-istifadə edə biləcəyini anlamaq xüsusilə çətindir. Uşaqların etimadını qazanmaq üçün hüquqpozanların istifadə etdiyi "ələ alma" prosesini yadda saxlamaq vacibdir. Valideynlərin uşağa hədiyyə verən, sirləri gizli saxlamağı xahiş edən və ya uşaqla tək vaxt keçirməyə çalışan şəxslər barədə mütəmadi məlumatlandırılması evdə mütləq qayda olmalıdır.

Naməlum hüquqpozanlar

Bəzi hallarda hüquqpozan yad bir şəxs olur. Uşağınıza yad insanlarla ünsiyyət barədə sadə qaydaları öyrədin: heç vaxt yad şəxsin maşınına minməsin, heç vaxt yad şəxsdən hədiyyə və ya dəvətlər qəbul etməsin.

Yardım

Uşaqlar bilməlidirlər ki, onlara xüsusilə faydalı ola biləcək peşəkarlar var (müəllimlər, sosial işçilər, ombudsmanlar, həkimlər, məktəb psixoloqu, polis) və uşaqların məsləhət almaq üçün zəng edə biləcəkləri yardım xətləri mövcuddur.

"Alt paltarı qaydası" nə üçün lazımdır?

Hər beş uşaqdan biri hər hansı formada cinsi sui-istifadə və ya zorakılığın qurbanı olur. Bu, cinsindən, yaşından, dərisinin rəngindən, hər hansı sosial təbəqəyə mənsub olmasından və dinindən asılı olmayaraq bütün uşaqlara münasibətdə baş verə bilər. Hüquqpozan çox vaxt uşağın tanıdığı və etibar etdiyi şəxs olur. Hüquqpozan həmçinin uşaq da ola bilər.

Siz bunun uşağınıza münasibətdə baş verməsinin qarşısını almağa kömək edə bilərsiniz.

Uşaqlarla yaxşı ünsiyyət mühüm şərtdir. O, açıqlığı, qətiyyətliliyi, birbaşa danışığı və dostyana, qorxuducu olmayan mühiti nəzərdə tutur.

"Alt paltarı qaydası" bu işdə sizə kömək edə bilər.

Uşağın yaşı az olsa da "Alt paltarı qaydası"-nı ona öyrətmək heç vaxt tez deyil, sui-istifadə hər bir yaşda baş verə bilər. Əgər bu mövzunu uşağınızla müzakirə etmək sizdə narahatlıq yaradırsa, yadda saxlayın ki, bu mövzu uşaqla müqayisədə yetkin şəxs olaraq sizin üçün daha çətin ola bilər.

Əgər zorakılıqdan şübhələnirsinizsə, nə etməlisiniz?

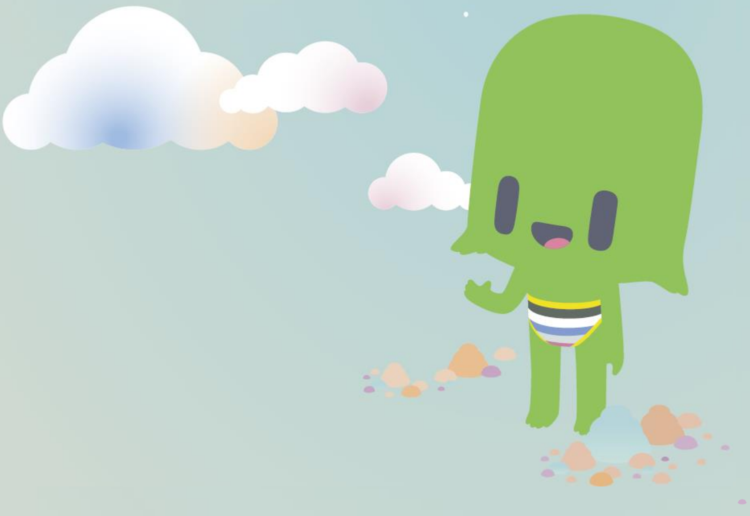
Uşağınızın sui-istifadəyə məruz qaldığından şübhələndiyiniz zaman ona hirslənməməyiniz çox vacibdir. Uşağınızda elə hiss yaratmayın ki, guya o, nəsə yanlış hərəkət edib. Uşağı aşırı sorğu-suala tutmayın. Baş vermiş hadisə haqqında, onun nə vaxt və kimlə baş verdiyi barədə soruşa bilərsiniz, amma niyə baş verdiyini soruşmayın. Uşağınızın yanında özünüzü məyus göstərməməyə çalışın. Uşaqlar asanlıqla özlərini günahkar hiss edə və məlumatı gizlədə bilərlər. Az və ya qeyri-müəyyən məlumata əsaslanaraq tələsik nəticə çıxarmağa çalışmayın. Uşağınızı əmin edin ki, bununla bağlı nəsə edəcəksiniz və psixoloq, uşaqlara qayğı üzrə mütəxəssis, həkim, sosial işçi və ya polis kimi yardımçı ola biləcək birisi ilə əlaqə saxlayın. Bəzi ölkələrdə cinsi zorakılığa məruz qalan uşaqlara yardım göstərməyə məsul xüsusi qaynar xətlər və mərkəzlər yaradılıb. Onlar sizə də yol göstərə bilərlər və uşaq cinsi zorakılığın mümkün qurbanı olduqda onlarla əlaqə saxlanılmalıdır.

Material və məlumatları haradan əldə etmək olar?

Avropa Şurası uşaqlara "Alt paltarı qaydası"-nı öyrətməkdə valideynlərə kömək etmək üçün materiallar hazırlayıb. Bu materiala daxildir:

- Televiziya üçün sosial reklam çarxı (animasiyalı cizgi filmi)
- valideynlərin 3-7 yaşlı uşaqlarına oxuya biləcəkləri kitab
- plakatlar və açıqcalar

Bütün bu materialları www.underwearrule.net saytından yükləmək mümkündür. "Alt paltarı qaydası" Avropa Şurasının uşaqlara qarşı cinsi zorakılığın qarşısını almaq məqsədilə həyata keçirdiyi «Beşdən biri» kampaniyasının bir hissəsidir. Bizim təşviq etdiyimiz digər önləyici və qoruyucu tədbirlər haqqında daha çox öyrənmək üçün buraya daxil olun: www.coe.int/oneinfive.



www.underwearrule.net
www.coe.int/oneinfive

one in five
un sur cinq

COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

ENG - © Avropa Şurası, 2011 - İllüstrasiyalar: Punga © Avropa Şurası, 2026 - Azərbaycan versiyası