

# იმოქმედეთ გარიყვისა და ბულინგის ადმოსაფხვრელად ონლაინ- და ოფლაინსივრცეში!



მშობლებს



COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE



# ჩართულობა ონლაინსივრცეში

## წვდომა და ჩართულობა

არცერთმა ბავშვმა არასდროს არ უნდა გრძნოს თავი გარიყულად, არც ონლაინ და არც ოფლაინსივრცეში.



თქვენს შვილებთან ერთად წარმოიდგინეთ სამყარო უფერულ, შავ-თეთრ ფერებში. აუხსენით მათ, რომ ადამიანებს განასხვავებს მათი გარეგნობა, აზროვნება და მოქმედება მხოლოდ მაშინ, როდესაც ჩვენ მზად ვართ დავინახოთ ეს განსხვავებები.

## სწავლა და შემოქმედებითობა

ბავშვები უკეთ სწავლობენ, აგრეთვე ბულინგის ნაკლები შემთხვევა იჩენს თავს მშვიდ, მეგობრულ გარემოში, სადაც მათ თავისუფლად შეუძლიათ თვითგამოხატვა და სადაც სჯერათ, რომ მათ იდეებს და შემოქმედებას ანგარიშს უწევენ.



აუხსენით თქვენს ბავშვებს, რომ ყველას ინტერესები ერთნაირი არაა და ყველას ერთნაირად როდი გამოსდის ერთი და იგივე რამ;



გაუმყარეთ თავდაჯერებულობა საკუთარი ნიჭისა და უნარების ამოცნობასა და განვითარებაში, რაც მათ დაეხმარება უკეთ გაუმკლავდნენ ქილიკს.

## მედია- და ინფორმაციული წიგნიერება

ინტერნეტი, ეს არის ღია სივრცე, სადაც ჩვენ შეიძლება ხშირად გადავანყდეთ სიძულვილის ენას და შეურაცხმყოფელი შინაარსის მქონე მასალას. ბავშვებმა უნდა იცოდნენ, რატომ და როგორ დაარეპორტონ ან დაბლოკონ ზიანის შემცველი მასალა.



აუხსენით თქვენს შვილებს, თუ როგორ შეიძლება მოექცე ონლაინსივრცეში გავცელებული აზრებისა და ტრენდების ზეგავლენის ქვეშ. ხელი შეუწყვეთ კრიტიკულად გაიაზრონ სხვის დაწერილი, ნათქვამი თუ ნამოქმედარი.



# კეთილდღეობა ონლაინსივრცეში

## ეთიკა და ემპათია

ბულინგის პრევენცია შესაძლებელია, თუ ჩვენ, ყველა, ვცდებით გავიგოთ და პატივი ვცეთ სხვის გრძნობებსა და შეხედულებებს.



შეარჩიეთ რამდენიმე პირადი მაგალითი, რათა აჩვენოთ თქვენს შვილებს, თუ როგორ მარტივად შეიძლება მათი ნათქვამის ან ქმედების არასწორი ინტერპრეტაცია, განსაკუთრებით ონლაინსივრცეში. დააფიქრეთ იმაზე, თუ როგორ შეიძლება ერთი ადამიანისთვის „სახალისო“, მეორესთვის აღმოჩნდეს მტკივნეული.

## ჯანმრთელობა და კეთილდღეობა

თქვენი შვილებისათვის, მნიშვნელოვანია, იზრდებოდნენ ისეთ სახლსა თუ სასკოლო გარემოში, სადაც ისინი უსაფრთხოდ და დაცულად იგრძნობენ თავს.



ბავშვებმა უნდა გამოიმუშაონ მედეგობა, რომ წინ აღუდგნენ ბულინგსა და იმედგაცრუებას ცხოვრებაში. თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ მათ პოზიტიური მაგალითების მიწოდებით და საკუთარი ღირსების შეგრძნების მხარდაჭერით.

## ინტერნეტსივრცეში თავის წარმოჩენა და კომუნიკაცია

პატივისცემით ურთიერთობის უნარი ციფრულ მოქალაქობის მნიშვნელოვანი ნაწილია.




შეახსენეთ თქვენს შვილებს, რომ ყველაფერს, რასაც ისინი ინტერნეტში აკეთებენ, შეუძლია სამუდამო გავლენა იქონიოს მათ ონლაინრეპუტაციაზე. უმჯობესია კარგად დაფიქრდნენ, ვიდრე უხამსად მოიქცვიან ან გამოაქვეყნებენ სანყენ ონლაინკომენტარებს.

# ონლაინუფლებები



## აქტიური მონაწილეობა

ბულინგს აქვს სამუდამო შედეგები ჯანმრთელობის, სოციალური და ეკონომიკური კეთილდღეობის თვალსაზრისით, როგორც მოძალადეებისთვის, ასევე მათთვის, ვინც ხშირად ხდება ძალადობის მსხვერპლი.

-  ისაუბრეთ, ბავშვებთან, ბულინგის შესახებ და საკუთარ ცხოვრებისეულ გამოცდილებაზე დაყრდნობით აჩვენეთ მათ, თუ როგორ და რატომ უნდა იმოქმედონ, როდესაც მათზე ან სხვაზე ძალადობენ.



## უფლებები და მოვალეობები

ყველას აქვს უფლება იყოს პატივცემული და პასუხისმგებლობით მოეკიდოს სხვებს, ისე, როგორც სურს მოექცნენ მას.

-  სთხოვეთ თქვენს შვილებს გაჩვენონ, როგორ დაარეპორტონ ან დაბლოკონ პირი ან პოსტი მათ საყვარელ სოციალურ მედიაპლატფორმებზე;
-  აუხსენით, რომ როგორც მშობელს, თქვენ გაქვთ უფლება იცოდეთ, თუკი ისინი რაიმე საშიშს ან არაკომფორტულს გადააწყდნენ ინტერნეტში და ვადლებულები ხართ დაეხმაროთ მათ ამასთან გამკლავებაში.

## კონფიდენციალურობა და უსაფრთხოება



წინდაუხედავი ქცევა ინტერნეტში და პერსონალური მონაცემების გამოქვეყნება, შესაძლო შედეგებზე ფიქრის გარეშე, შეიძლება გახდეს ბულინგის მიზეზი.

-  მაგალითების გამოყენებით დარწმუნდით, რომ თქვენს შვილებს ესმით რა არის პერსონალური მონაცემები;
-  აჩვენეთ მათ, პირადი მონაცემების რა ნაწილის უსაფრთხოდ გაზიარება ან გაუზიარებლობა შესაძლებელია. რა სახის ინფორმაციის გაზიარებამ შეიძლება მიგვიყვანოს ბულინგამდე.

# ონლაინუფლებები

## სამომხმარებლო ცნობიერება

ბავშვები დიდი სარეკლამო სამიზნეები არიან და ოჯახებმა ეს უნდა გააცნობიერონ. მათი ყოველი მოთხოვნის დაკმაყოფილებამ, როდესაც საქმე ეხება უახლეს ტრენდებს ან გაჯეტებს, შეიძლება ბავშვს თავი განსაკუთრებულად აგრძნობინოს, რაც ნაკლებად მგრძნობიარეებს ხდით მათ სხვების მიმართ.

-  ჰკითხეთ თქვენს შვილებს, რატომ სურთ მათ, ყოველთვის, ჰქონდეთ თავიანთი მეგობრების მსგავსი სპორტული ფეხსაცმელი, ზურგჩანთა და ა.შ.
-  შთააგონეთ ისინი, თანაუგრძნონ და იფიქრონ იმ ბავშვებზე, რომლებიც ვერ მისდევენ ამ ტრენდებს უსახსრობის ან კულტურული თავისებურების გამო.

დაეხმარეთ თქვენს შვილებს მეტი მოქნილობით გაუმკლავდნენ სოციალურ გამოწვევებს.

ევროპის საბჭოს სხვა პუბლიკაციები ციფრული მოქალაქეობის სწავლების შესახებ

- ▶ Educating for a video game culture – A map for teachers and parents (2021)
- ▶ Easy steps to help your children become a Digital Citizen (2020)
- ▶ Keeping young citizens busy at home during the Corona crisis (2020)
- ▶ Parenting in the digital age – positive parenting strategies for different scenarios (2020)
- ▶ Digital Citizenship Education Handbook (2019)
- ▶ Bullying: perspectives, practice and insights (2017)
- ▶ Internet Literacy Handbook (2017)

დამატებითი ინფორმაცია ხელმისაწვდომია აქ: [www.coe.int/education](http://www.coe.int/education)

**ავტორები:**  
**Janice Richardson**  
**Veronica Samara**

**თარგმნილია:**  
**მასწავლებელთა**  
**პროფესიული**  
**განვითარების**  
**ეროვნული ცენტრის**  
**მიერ**



PREMS 148721

**KAT**

[www.coe.int](http://www.coe.int)

ევროპის საბჭო არის ადამიანის უფლებათა მონიწივე ორგანიზაცია კონტინენტზე. იგი 47 წევრი სახელმწიფოსაგან შედგება, რომელთა შორისაა ევროკავშირის ყველა წევრი ქვეყანა. ევროპის საბჭოს ყველა წევრმა სახელმწიფომ ხელი მოაწერა ადამიანის უფლებათა ევროპულ კონვენციას - ხელშეკრულებას, რომლის ძირითად მიზანს ადამიანის უფლებების, დემოკრატიისა და კანონის უზენაესობის დაცვის უზრუნველყოფა წარმოადგენს. ადამიანის უფლებათა ევროპული სასამართლო ზედამხედველობს კონვენციის შესრულებას წევრ სახელმწიფოებში.

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE