

- Övladınızla açıq 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, qayğı, utanc, günahkarlıq kimi duyğuların normal olduğunu, nə baş verməyindən asılı olmayaraq onun yanında olduğunuzu bildirin, hiss etdirin və ona inam aşılaysın. Zorakılığın qarşısını almaq üçün sizinlə fikirlərini daima bölüşməsinə aşılayın;
- Zorakılığa məruz qalmasını gizlədərsə hər şeyin daha da pis olacağını başa salın;
- Zorakılığa məruz qoyan şəxsin əsas məqsədinin onu qorxutmaq olduğunu və bu vəziyyətdə onun günahkar olmadığını izah edin;
- Zorakılığa zorakılıqla cavab verməyin düzgün olmadığını, hadisələrin gedişatını daha da qəlizləşdirəcəyini yumşaq bir dillə izah edin;
- Uşağın müəllimləri, məktəb rəhbərliyi ilə vəziyyəti müzakirə edib ətraflı məlumat və məsləhət alın;
- Psixoloq və psixiatra müraciət edin;
- Evdə ailə üzvləri ilə münasibətləri nəzərdən keçirərək, uşağa daha çox vaxt ayırın;
- Dostları ilə yaxşı münasibət qurmasına kömək edin.

Uşağınızın zorakılığa məruz qalmaması üçün qabaqlayıcı tədbirlər

- Övladınızı zorakılıqla bağlı maarifləndirin. Real ola biləcək zorakılıqdan qorunmaq üçün belə təhlükəli hallarda sizinlə, müəllimləri və məktəb rəhbərliyi ilə danışmasını öyrədin. Özünü necə qoruya biləcəyinə dair məsləhətlər verin;

- Uşağınıza pul, cib telefonu, smartfon, MP3 player və ya digər maddi dəyəri yüksək olan əşyaları yanında gəzdirməməyi tapşırın və buna icazə verməyin;
- Məktəbə yaxın və yaxşı dostları ilə gedib-gəlməyini məsləhət verin və nəzarətdə saxlayın;
- Uşağınızın internetdən təhlükəsiz istifadəsinə nəzarət edin. Ona sosial şəbəkələrdə qarşılaşa biləcəyi təhlükələr barədə məlumat verin;
- İctimai nəqliyyatda hər hansı təhlükə ilə üzləşərkən yaxınlıqdakı böyüklərdən kömək istəməsinə söyləyin;
- Qohum belə olsa, uşağınızı heç kəslə tualetə, haradasa gecələməyə göndərməyin;
- Bədəninə heç kəsin toxunmasına icazə verməməsinə başa salın;
- Qorxudaraq deyil, açıqlayaraq öyrədin;
- Özünü öpdürmək istəmərsə zorla öpməyin; heç vaxt uşağınızın dodağından öpməyin;
- Övladınızın valideyni olmaqla yanaşı, həm də dostluğunuzu qoruyun;
- Sıxıq olan ictimai nəqliyyatda uşağınızın yanında dayanın, “xalanın qucağında otur” deyib tanımadığı adamlarla yaxınlıq etməyi öyrətməyin;
- Yad adama xitabən “dayı səni döyər”, “xala səni döyər” deyib, istənilən adamın ona şiddət göstərə biləcəyi fikrini aşılamağın;
- Övladınızı mütəmadi olaraq qucaqlayın, sevginizi göstərin. Siz sevginizi hiss etdirməsəniz övladınız bunu kənarında axtarar və bu zaman da zorakılıq göstərən şəxslərin hədəfinə tuş gələ bilər.



Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə
Dövlət Komitəsi
Regional mərkəzlərlə iş şöbəsi:
(+99412) 498 94 02



UŞAQLARA QARŞI ZORAKILIĞA **YOX**





Uşağın əhatəsi real təhlükə mənbəyi ola bilər

- Uşaqlara qarşı zorakılıq yad, kənar şəxslərlə yanaşı, ailə üzvləri, qohumlar və tanışlar tərəfindən də törədilə bilər. Bu səbəbdən də uşaqlarımızı sadəcə yad adamların təhlükəsindən qorumaqla kifayətlənməyin. Uşağa qarşı törədilmiş zorakılıq zamanı ilk şübhələnməyiniz uşağın əhatəsidir. Uşağınızın ünsiyyət çevrəsinə hər zaman nəzarət edin!

Övladınızın zorakılığa məruz qaldığını bilmək üçün aşağıda sadalanan halları müşahidə edə bilərsiniz:

- Bədənin hər hansı bir yerində göyermə, kəsik, sıyrıq, şişlik, qırıq, çıxıq və yaxud zədə, yaranın olması;
- Bu əlamətləri geyim altında gizlətməyə çalışırsa;
- Sağalmayan, səbəbi məlum olmayan yaralar, zədələr;
- Özünə aid əşyaları itirməsi və evə cırıq paltarlarla gəlsə;
- Həmişəkindən daha utancaq, qapalı, etinasız, süst olursa;
- Sizinlə və ətrafındakılarla ünsiyyətdən qaçarsa, tək qalmağa meyillidirsə;
- Başqalarına inanmırsa;
- Məktəbə getmək istəmərsə, dərstdən qaçarsa;
- Yuxusunda və iştahasında dəyişikliklər varsa;
- Yatağını islatmaq, kəkələmə və nitqində durğunluq, gecə qorxuları varsa;
- Təhsil nailiyyətlərində geriləmə varsa;
- Adəti üzrə olmayan sakit və ya aqressiv davranış, söz dinləməmək, üsyankarlıq;
- Verdiyiniz suallara doğru olmayan cavablar verməsi, hekayələr uydurması;

Uşaqlarınız sizin gələcəyinizdir!

Gələcəyinizi parlaq, sağlam və xoşbəxt görmək istəyirsinizsə, onları fiziki və mənəvi təhlükələrdən qoruyun, etinasız, laqeyd yanaşmayın!

- Hansı uşaqları risk qrupuna aid etmək olar?

Hər iki cinsdən olan uşaqların zorakılıqla qarşılaşma ehtimalı var. Utancaq, qapalı, özünə inamı aşağı olan, ünsiyyət çətinlikləri olan, özünü müdafiə edə bilməyən, yaşlıları ilə dostluq münasibətləri qura bilməyən, ailədə zorakılığa məruz qalan, günahkarlıq hissi yaşayan, etinasızlığa və laqeydliyə məruz qalan, xüsusi qayğıya ehtiyacı olan, fiziki cəhətdən zəif, həssas olan, erkən yaşlarda zorakılığa məruz qalan və ya zorakılıq hallarına şahid olan uşaqlar asanlıqla zorakılıq qurbanına çevrilə bilərlər.

- Dinlədiyi musiqidə, çəkdiyi şəkillərdə, yazılarında zorakılığın göstərən əlamətlərin olması;
- Vücudunun kirli olduğunu, cinsi orqanlarında bir problem olduğunu düşünürsə;
- Oyuncaqları ilə və ya başqa uşaqlarla oynayarkən cinsiyyət və zorakılıq ehtiva edən hərəkətlərə üstünlük verirsə, onun zorakılığa məruz qaldığını düşünə bilərsiniz.

Uşağınızın zorakılığa məruz qaldığını bildikdən sonra nə etməlisiniz?

- Övladınızın zorakılığa məruz qaldığını bildiyinizdə hirsələnməyin, əsəb gərginliyi, stress, günahkarlıq hissi etməyiniz son dərəcə normaldır. Lakin nə olursa-olsun ilk növbədə, soyuqqanlılığınızı qorumağa çalışın. Belə vəziyyətdə soyuqqanlılığı qorumaq sizə problemin daha tez həllində kömək olar;
- Uşağınız üçün etibarlı və təhlükəsiz şərait yaratmaq üçün zorakılıq göstərən şəxsə gərgin situasiyalardan çəkinin;

