

**ZORAKILIQDAN
UZAQ YENIYETMƏLİK**

(5-9 siniflər)

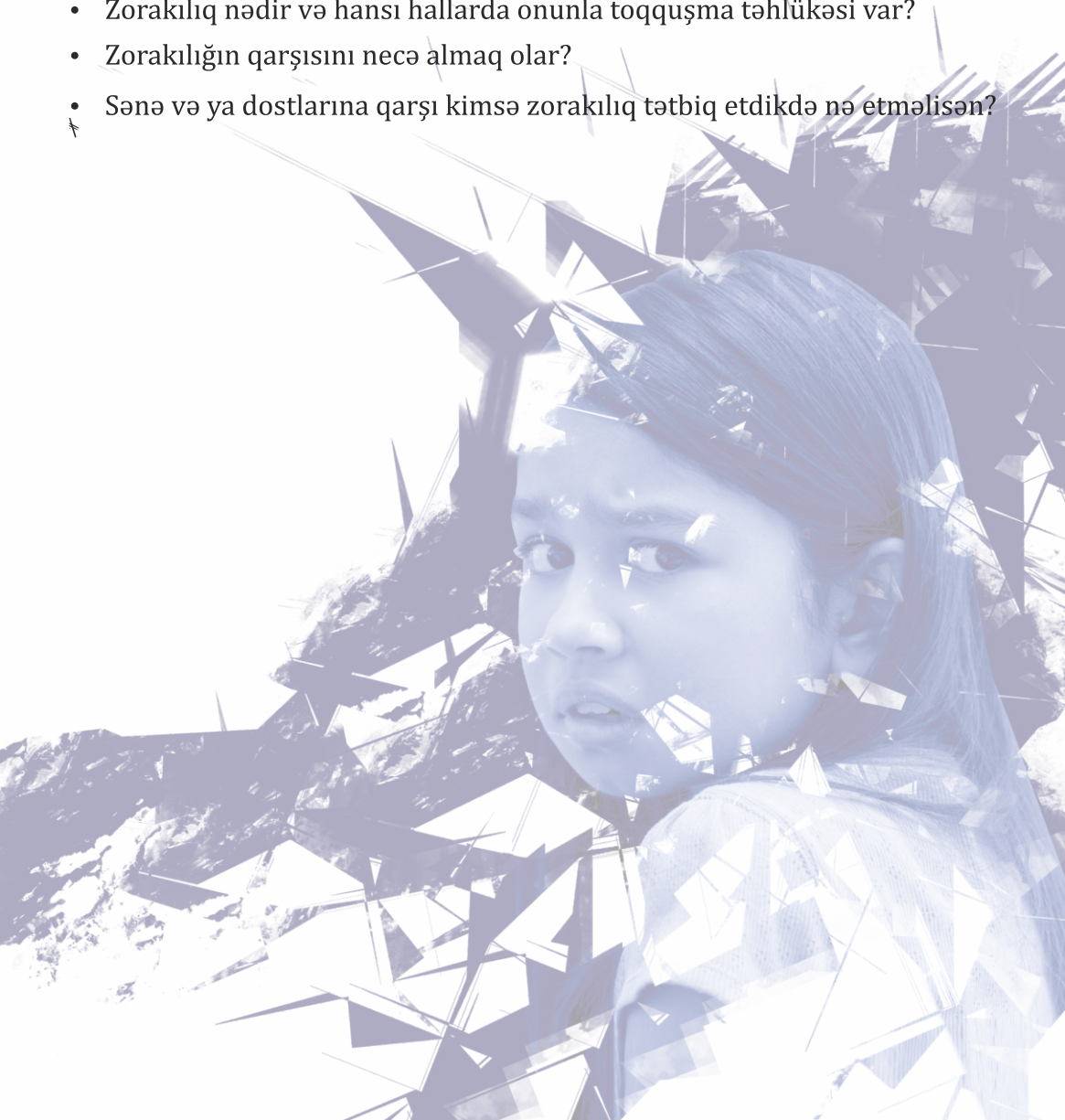
(adını və soyadını yaz)

Mənim hər növ zorakılıqdan müdafiə olunma hüququm var.

Salam! Biz də sənin kimi şagirdik. Bu kitabçanı oxumağı sənə təklif edirik.

BU KİTABÇANIN KÖMƏYİLƏ SƏNİNLƏ BİRGƏ ÖYRƏNƏCƏYİK:

- Zorakılıq nədir və hansı hallarda onunla toqquşma təhlükəsi var?
- Zorakılığın qarşısını necə almaq olar?
- Sənə və ya dostlarına qarşı kimsə zorakılıq tətbiq etdikdə nə etməlisən?



ZORAKILIQ ? NƏDİR ?

Zorakılıq – o zaman baş verir ki, kimsə digərinə yara vurmaq (fiziki və ya mənəvi), qorxutmaq, ağrı və əzab vermək üçün ona qarşı konkret hərəkətlər edəcəyini qəsdən deyir, həmin hərəkəti edir və ya hədələyir.

Zorakılığın bir neçə növü var: fiziki, mənəvi, cinsi

Əfsuslar olsun ki, dünyada bir çox uşaqlar və böyüklər zorakılıqdan əziyyət çəkirlər.

FİZİKİ ZORAKILIQ

Fiziki zorakılıq – uşağı döydükdə, silkələdikdə, saçından və ya qulağından dartdıqda, itələdikdə, onu fiziki gücündən və imkanlarından ağır olan işə məcbur etdikdə meydana çıxır. Daha başqa yollarla fiziki əzabların verilməsi də həmçinin fiziki zorakılıqdır.

Bəzən valideynlər və ya digər böyüklər onlara qulaq asmadığımız, onlarla kobud danışdığımız və ya özümüzü pis apardığımız üçün bizi döyürlər.

DAHA YAXŞI OLMAQ ÜÇÜN FİZİKİ CƏZALAR BİZƏ KÖMƏK EDİRMİ ?

Fiziki cəzalar yaxşı tərbiyə üsulu deyil. Döyüldüyümüz zaman biz öz hərəkətimiz haqqında deyil, növbəti dəfə cəzadan necə qurtarmaq haqqında düşünürük.

Böyüklər tərəfindən fiziki cəzalandırma tətbiq etmədən uşağı intizama gətirmək üçün istifadə oluna bilən 3 üsulu düşün və yaz:

1. _____
2. _____
3. _____

Hər bir münaqişəni fiziki zorakılıq tətbiq etmədən həll etmək olar!



MƏNƏVİ ZORAKILIQ

Mənəvi zorakılıq uşağa pis və acı sözlər dedikdə, onu alçaltdıqda, təhqir etdikdə, uşağa hədə-qorxu gəldikdə, ona əhəmiyyət vermədikdə və tələblərinə məhəl qoymadıqda meydana çıxır.

YAŞIDLAR ARASINDA ZORAKILIQ

Uşaqların çoxu (xüsusən də yeniyetmələr) yumruqlarının köməyiylə konfliktləri həll etməyə çalışırlar. Digərləri öz yaşidlərinə sataşır və onları təhqiredici ləqəblərlə söyürlər. Çox vaxt yeniyetmələr öz liderləri olan qruplarda birləşirlər. Onlar öz qurbanını seçirlər və bu onların hücumları üçün hədəfə çevrilir.

Səncə, məktəb yoldaşlarının hücumuna məruz qalan şagird özünü necə hiss edir?

Məktəb yoldaşına kiminsə sataşdığını və ya onun digər şagirdlər tərəfindən döyüldüyünü müşahidə etdikdə özünü necə hiss edirsən?

Uyğun hadisənin şahidi olduğun zaman necə hərəkət edərsən? Zorakılıq tətbiq etmədən oxşar konfliktin həlli üçün bir neçə üsul tap.

CİNSİ ZORAKILIQ

Səhv fikir! Mənə elə gəlir ki, böyüklərə etibar etməmək nankorluqdur. Valideynlərim mənə böyüklərə hər zaman hörmət etməyi və onların dediklərini yerinə yetirməyi öyrədiblər.

Doğru fikir! Bu düzgündür, lakin əgər böyük yaşlı adam qorxu və nifrət doğuran bir hərəkət edirsə və müəyyən işlər barədə heç kimə danışmamağı səndən xahiş edirsə, ehtimal ki, söhbət cinsi zorakılıqdan gedir.

ETİBAR ETDİYİN İNSANLAR

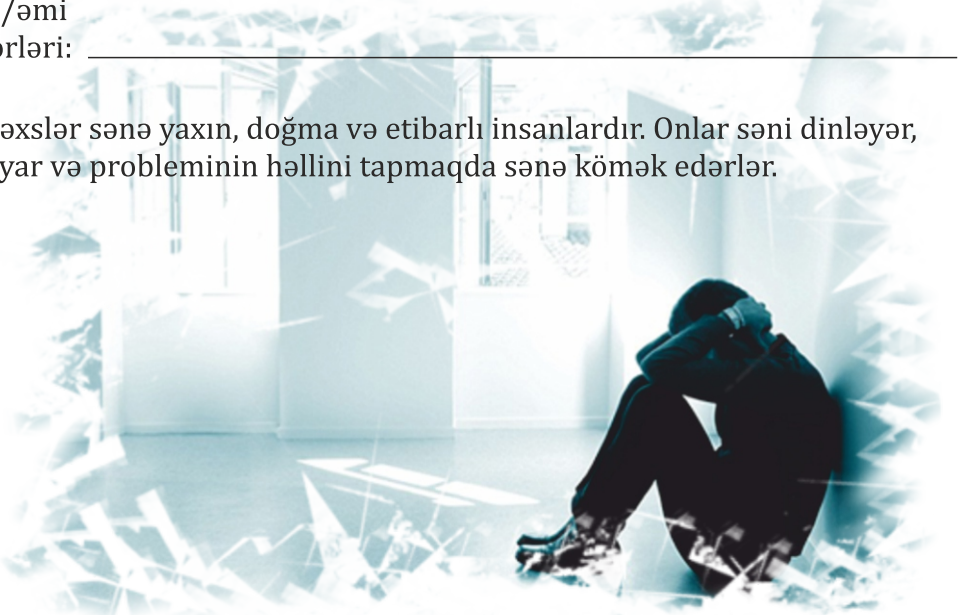
Əgər xoşagəlməz vəziyyətə düşmüşənsə SƏNİN BUNU SİRR OLARAQ SAXLAMAGIN LAZIM DEYİL. Hətta kimsə səndən bunu gizli saxlamağı tələb edirsə belə. **Yadda saxla ki, nə baş versə də sən tək deyilsən!**

Düşün: öz problemlərin haqqında kiminlə danışa bilərsən? Kim sənə kömək edə bilər?

Bu siyahıda öz problemlərin barədə danışa biləcəyiniz insanları qeyd et:

Ana, ata, bacı/qardaş, nənə/baba, xala/bibi, müəllim, ailənin dostları, dayı/əmi
Digərləri: _____

Bu şəxslər sənə yaxın, doğru və etibarlı insanlardır. Onlar səni dinləyər, anlayar və probleminin həllini tapmaqda sənə kömək edərlər.



KÖMƏYİ NECƏ İSTƏMƏLİ?

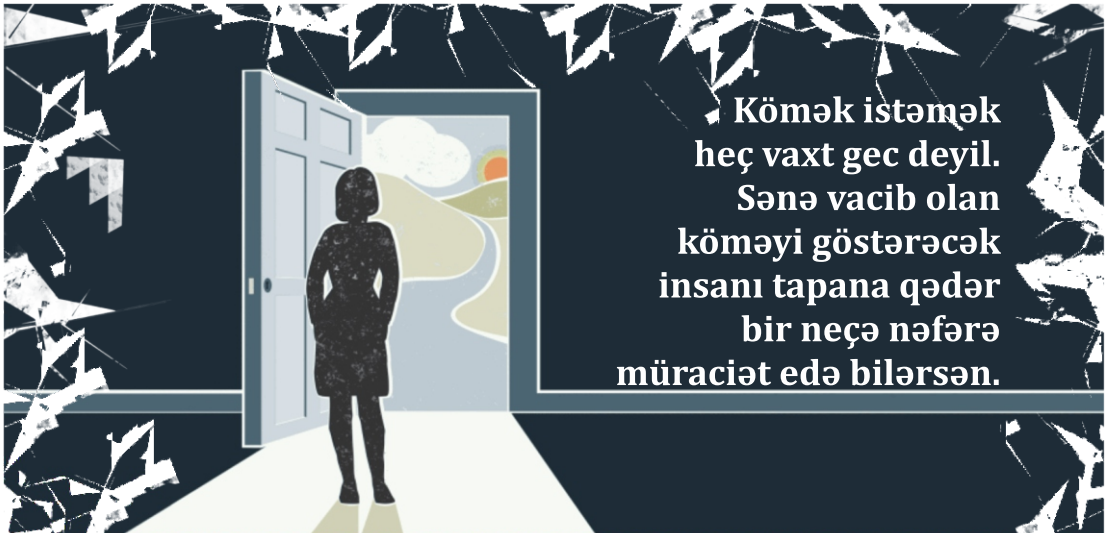
Səhv fikir! Öz problemlərim barədə böyüklərlə danışmağa çox vaxt cəsarətim çatmır. Məni anlayacaqlarına əmin deyiləm. Yaşadlarımdan birinə müraciət etməyim daha yaxşıdır.

Doğru fikir! Səni anlayıram. Lakin bəzən çətin hallarda böyük yaşda insanın kömək göstərmək üçün imkanı daha çox olur. Həmin şəxs məhz etibar etdiyiniz, doğman, yaxının, qohumun olmalıdır.

Kömək məqsədilə böyüklərə müxtəlif cür müraciət etmək olar: görüşərək və ya telefonla danışaraq, məktub yazaraq və ya kömək üçün böyüklərdən birinin yanına getdikdə dostundan sənəylə birgə getməyi xahiş edərək.

Hər səhər yuxarı sinif şagirdləri oğlanın cib xərcliyini əlindən alır və onu döyməklə hədələyirlər. Necə düşünürsən, o nə edə bilər?

Sınıf yoldaşlarımla birgə düşün. Bu oğlan kömək üçün kimə müraciət edə bilər. Onun kömək üçün xahişini qıscaca ifadə et:





Təhlükəsizliyin 5 qaydası

1

Təhlükə halında mən qışqırıram, hündür səsle köməyə çağırıram və yaxınlıqdakı təhlükəsiz yerə qaçıram. Belə hallarda qışqırmaq və qaçmaq müdafiə tədbirləridir və bundan utanmaq lazım deyil!

2

Mənə qarşı kimsə zorakılıq tətbiq etdikdə qətiyyətlə və layiqincə məni təhqir etməyə, söyməyə və döyməyə yol verməyəcəyimi söyləyirəm.

3

Qayğıma qalan valideynlərimin və ya böyüklərin icazəsi olmadan heç bir hədiyyə, təklif və ya dəvət qəbul etmirəm. Nə vaxt, hara və kiminlə getdiyim barədə hər dəfə onlara məlumat verirəm.

4

Əgər təhlükədəyəmsə və ya digər uşağın təhlükədə olduğunu görürəmsə, kömək üçün etibar etdiyim böyüyə müraciət edirəm.

5

Mən zorakılıq tətbiq etmirəm, başqalarını döyən və incidənləri dəstəkləmirəm.

OXU VƏ TƏHLİL ET

Aşağıda göstərilən vəziyyətləri təhlil et. Zorakılığın hansı növlərini aşkar etdin? 9-cu səhifədəki qaydalara və bu kitabçada təklif olunan digər məlumatlara əsaslanmaqla bu vəziyyətlərin bir neçə həllini təklif et.

- Sınıf yoldaşlarından biri məktəbdə pis qiymət alıb və buna görə valideynləri onu döyüblər.
- Növbətçi şagird dərstdən əvvəl lövhəni silməyib. Buna görə müəllim ona təhqir edən söz dedi.
- Eynək taxan məktəbli qıza bir neçə sinif yoldaşı həmişə sataşır.

Aşağıda göstərilən vəziyyətlər təhlükəlidirmi? Oxşar hallarda necə hərəkət edərsən?

- Yad adam küçədə sənə yaxınlaşır və zənbillərini evə qədər aparmaqda ona kömək etməyi xahiş edir.
- Şagirdlərdən bir qrupu sinif yoldaşlarından birinə "kişi kimi" söhbət etmək üçün dərstdən sonra məktəbin arxasında görüşməyi təklif edir.

İNTERNET VƏ MOBİL TELEFONLAR ZORAKILIĞIN MƏNBƏYİ OLA BİLƏRMİ?

Səhv fikir!

İnternet diqqətəlayiq kəşfdir! Orada çoxlu məlumat tapmaq və maraqlı insanlarla tanış olmaq olar. Belə hesab edirəm ki, bu, yeganə təhlükəsiz ünsiyyət üsuludur. İnternetdə heç kim səni döyə və incidə bilməz.

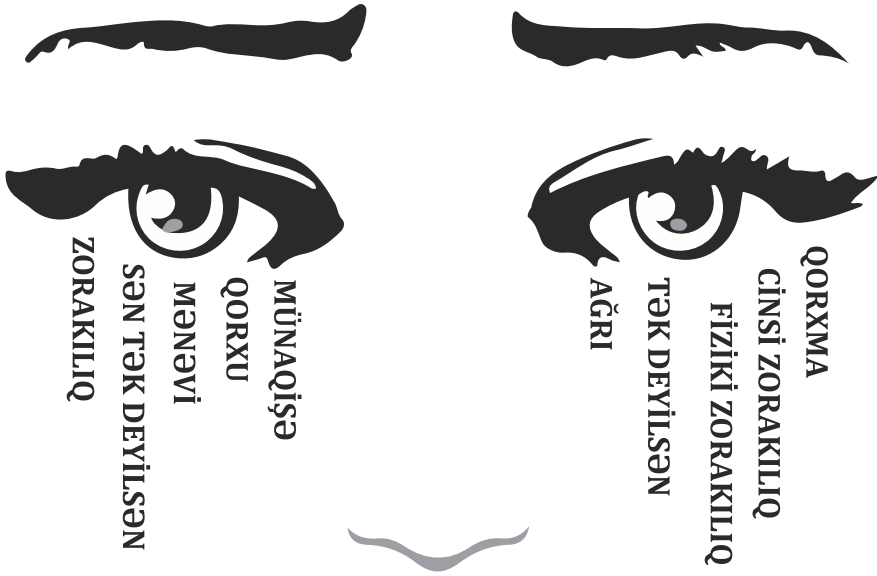
Doğru fikir!

İnternet və mobil telefonlar zorakılığın mənbəyi ola bilər. Çoxlu sayda təhqirli müraciətlər və viruslar qəbul etmək olar. İnternetdə tanış olduğun insanlardan bəziləri əslində özlərini təqdim etdikləri kimi olmaya bilərlər. Onların pis niyyətləri ola bilər.



İNTERNETDƏ ZORAKILIQDAN NECƏ ÇƏKİNMƏK OLAR?

- İnternetdə heç vaxt şəxsi xarakterli məlumatlar yerləşdirmə (ad, telefon nömrələri, ünvan, fotolar). Bunları kopyalayıb, dəyişdirib və sənin icazən olmadan yaya bilirlər.
- Tanımadığın insanlar tərəfindən göndərilən faylları açma. Bu, virus və ya təhqir edən mesaj ola bilər.
- İnternetdə tanış olduğun insanla təkliddə heç vaxt görüşmə. Hətta çoxdan ünsiyyətiniz olsa belə. Böyüklərdən birindən bu görüşə səninlə birgə getməyi xahiş et.
- Səni təhqir və ya təhdid edənlərin internet ünvanlarını blok et.



Hər bir münaqişəni fiziki zorakılıq tətbiq etmədən həll etmək olar!

ZORAKILIĞIN AZALMASI ÜÇÜN NƏ ETMƏK OLAR?

- Böyükklər və uşaqlar bütünlüklə daha dostcasına olmağa və konfliktləri sülh yolu ilə həll etməyə çalışsalar, evdə və məktəbdə, küçələrdə zorakılıq azalar.
- Əgər uşaqlar bir-birlərinə və böyükklərə hörmətlə yanaşsalar, böyükklər isə öz növbəsində uşaqlarla etimadlı münasibət qurmağı və onları zorakılıq tətbiq etmədən tərbiyə etməyi öyrənsələr, uşaqlar zorakılıqdan daha çox müdafiə olunmuş olurlar.
- Əgər zorakılığı və diskriminasiyanı qadağan edən dəqiq qaydalar qoyulsa, məktəblərdə zorakılıq azalar. Bu qaydalara həm şagirdlər, həm də müəllimlər riayət etməlidirlər.

19 noyabr
Uşaqlar üzərində zorakılığa qarşı beynəlxalq
mübarizə günüdür

Hər ilin bu günündə bütün dünyada uşaqlar və böyükklər uşaqlar üzərində zorakılığa qarşı mübarizə üzrə müxtəlif aksiyalar keçirirlər.

Lentdən və ya kağızdan bu günün rəmzini düzəlt, zorakılığa qarşı mübarizə edənlərlə həmrəylik işarəsi olaraq yaxana taxıb gəzdir. Bu rəmzin mənasını və zorakılığı dayandıрмаğın nə üçün vacib olduğunu hamıya anlat.

Yaşadığınızı kənddə/şəhərdə 19 noyabr günü hansı tədbirləri təşkil edə biləcəyinizi dostlarınız, sinif yoldaşlarınız və müəllimlərinizlə birgə düşünün.

ZORAKILIĞA QARŞI ÇIX !



Ehtiyac olduđu halda polisə (102) və ya təcili tibbi yardıma (103) zəng et.

Əgər sənin probleminin həlli yaşadığın kənddə/şəhərdə işləyən mütəxəssislərin və təşkilatların köməyilə baş tutmazsa, kömək üçün digər təşkilatlara müraciət etmək olar:

Daxili İşlər Nazirliyi:

Təl.: 102

Ə.Qarayev adına 2 nömrəli Klinik Uşaq Xəstəxanası:

Təl.: (012) 595-38-78, (012) 595-38-58

Uşaq Hüquqları Klinikası:

Təl.: (012) 480-22-31

Gəncə Regional Uşaq Hüquqları Klinikası:

Təl.: (012) 480-22-31, (022) 265-19-86, (088) 265-19-86

**Zorakılıq və Cinayət Qurbanı olan Uşaq və Gənclər
üçün Psixoloji-Sosial Reabilitasiya Mərkəzi:**

Təl.: (012) 480-38-75, (050) 589-47-53

“Ümidli Gələcək” Gənclər Təşkilatı:

Təl.: (012) 493-21-42, (050) 349-29-48

Azərbaycan Uşaq Qaynar Xətt Xidməti:

Təl.: (012) 480-22-80, (050) 680-22-80, (051) 880-11-80

BİZİM ZORAKILIQDAN AZAD MÜHİTDƏ YAŞAMAQ HÜQUQUMUZ VAR.

Biz birlikdə çoxlu sayda faydalı məlumatlar öyrəndik. İndi biz zorakılığın qarşısını almaq üçün necə hərəkət etmək lazım olduğunu bilirik.

Əgər sənin hələ də sualların qalıbsa, etibar etdiyin böyüklərlə birgə və ya bu kitabçada yerləşdirilən təşkilatların köməyilə onlara cavab tapa bilərsiniz.

Bu kitabçanı dostlarınızla, müəllimlərinizlə, valideynlərinizlə və etibar etdiyiniz digər insanlarla birgə diqqətlə oxu. Burada sən zorakılıqdan necə qorunmaq barədə məsləhətlər olacaq həmçinin zəruri olan hallarda kömək üçün müraciət edə biləcəyiniz mütəxəssislərin və təşkilatların ünvanlarını və telefon nömrələrini tapacaqsan.



◀ Bakı, AZ1122, H. Zərdabi küç., 96

☎ 431 12 72 ☎ 430 52 85 ✉ office@isim.az

🌐 www.isim.az

Kitabca "Məişət zorakılığının qarşısının alınması üzrə Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin Tədbirlər Planı"nın 1.3.3-cü bəndinə uyğun olaraq İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.