

تبدیل شدن به ابر قهرمان مهارت‌های ایمنی

کتابچه تمرین برای اطفال و والدین



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

978-952-7094-76-1 ISBN

۱. نسخه (پی دی اف)

نویسنده ها، پروژه Turvallinen Oulu (انولوی امن)

سرپرست پروژه Tiia Brockman
سرپرست پروژه Iida-Maria Bimberg
سرپرست پروژه Satu-Maaria Toppinen
سرپرست پروژه Arttu Kuivala
سرپرست پروژه Minna Viinikka

نام اثر:

کتابچه تمرین تبدیل شدن به ابرقهرمان مهارت‌های ایمنی، برای اطفال و والدین آنها

انتشارات:

پروژه Turvallinen Oulu، خدمات تعلیمی و فرهنگی شهر Oulu، Oulun kaupunki، PL 17، 90015

سال انتشار:

2202

چاپ:

خدمات چاپ، Monetra Oulu Oy

طراحی و ویراستار:

Advertising Kioski Oy

انتشار این نشریه بخشی از اقدام ترویج آموزش مهارت‌های ایمنی برای اطفال و نوجوانان توسط پروژه Turvallinen Oulu است که هزینه آن توسط وزارت فرهنگ و آموزش تأمین می‌شود.



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

فهرست مطالب

معلوماتی در باره پرورش مبتنی بر مهارت‌های ایمنی و کتابچه تمرین 4

- چگونه طفل را در باره مهارت‌های مربوط به احساسات و نحوه ارتباط برقرار کردن حمایت و کمک نماییم؟ 5
- چگونه طفل را در باره مهارت‌های لازم برای مقابله با شرایط زندگی روزمره حمایت و کمک کنیم؟ 6
- چگونه طفل را در باره مهارت‌های مربوط به ایمنی دیجیتال کمک و حمایت کنیم؟ 7

رهنمودهایی برای گفتگو با طفل 8

- چگونه بتوان همراه با طفل از طرزالعمل‌ها استفاده کرد؟ 8
- در موقعیت‌های مبهم و گیج کننده، چگونه از عهده شرایط برمی‌آیم؟ 10
- پاسخ‌های پیشنهادی برای مقابله با موقعیت‌های گیج کننده 11
- چگونه بتوانم با شرایط تهدیدآمیز اینترنت مقابله کنم؟ 12
- پاسخ‌های پیشنهادی برای شرایط تهدیدآمیز اینترنت 13
- طرزالعمل‌های ایمنی در رابطه با اینترنت 14

رهنمودهایی برای والدین 15

- رسانه‌ها در زندگی روزمره طفل همراه می‌باشند 16
- نکاتی برای داشتن یک زندگی روزمره رسانه‌ای آسان 17
- رهنمودهایی برای طریقه عملکرد بزرگسالان 18

تبدیل شدن به ابرقهرمان مهارت‌های ایمنی با تمرین کردن ۱۹

- چگونه از تمرینات استفاده میشود؟ 19
- نقاط قوت خود من 20
- بزرگسالان امین من 21
- این چیزی است که من دوست دارم 22
- چراغ سبز یا قرمز؟ 23
- قوانین مربوط به دستگاه‌ها و لوازم رسانه‌ای 24
- تصاویر نشان دهنده احساسات 25
- نمودار سنجش احساسات 27
- بازی فکری سنجش احساسات 29

منابع ۳۱

معلوماتی در باره پرورش مبتنی بر مهارت‌های ایمنی و کتابچه تمرین

مسئولیت امنیت طفل همیشه با بزرگتر است

حتی اگر به کمک پرورش مهارت‌های ایمنی، خود طفل هم بتواند در شرایط تهدید آمیز عمل کند، با اینحال مسئولیت امنیت طفل همیشه با بزرگتر است. به همین خاطر در ضمن پرورش مهارت‌های ایمنی، همیشه طفل را راهنمایی و هدایت می‌کنند که در باره نگرانی‌های خود به بزرگترها بگوید.

تبدیل شدن به ابر قهرمان مهارت‌های ایمنی با تمرین کردن

هدف از این کتابچه تمرین، ارائه معلوماتی در باره مهارت‌های ایمنی به والدین و همچنین ارائه ابزارهایی به آنها برای گفتگو در باره این مهارت‌ها، با اطفال می‌باشد. تمرینات زیادی در کتابچه تمرین است که همراه با طفل انجام داده می‌شوند. به کمک این تمرینات، می‌توان در باره مهارت‌های ایمنی صحبت کرده و تبدیل به ابرقهرمان مهارت‌های ایمنی شد!

به کمک مهارت‌های ایمنی طفل یاد می‌گیرد که موقعیتهای خطرناک را بشناسد و در ضمن آنها عمل کند

وظیفه بزرگسالان این است که از اطفال مراقبت و محافظت نموده و امنیت آنها را تأمین کنند. البته خود اطفال هم به معلومات و مهارت‌هایی که به تأمین امنیت آنها کمک کند، نیاز دارند. داشتن مهارت‌های ایمنی به عملکرد طفل در شرایط تهدیدآمیز کمک نموده و به صحت او کمک می‌نماید. با تمرین در زمینه مهارت‌های ایمنی دیجیتالی، طفل طریقه عملکرد امن را در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی یاد می‌گیرد.

موقعی که طفل خودش را با ارزش و مهم حس کند، او می‌خواهد از خودش دفاع کند

با پرورش مهارت‌های ایمنی، اعتماد به نفس و مهارت‌های احساسی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های روبرو شدن با مشکلات زندگی روزمره و همچنین مهارت‌های ایمنی دیجیتالی طفل، تقویت می‌شوند. پرورش مهارت‌های ایمنی، نقاط قوت و احساسات خود طفل را در این باره که او با ارزش و مهم است، تقویت می‌کند. طفل می‌آموزد که او سزاوار رفتار و برخورد خوب است و در اینترنت نیز از حق رشد و زندگی امن برخوردار است.

هدف از پرورش مهارت‌های ایمنی این است که از روبرو شدن اطفال و نوجوانان با اذیت و آزار، مزاحمت و خشونت، پیشگیری شود

اذیت و آزار، مزاحمت و خشونت هم بصورت روبرو و هم در فضای دیجیتالی اتفاق می‌افتد. این موضوع هم در روابط مابین اطفال و هم مابین بزرگسالان و اطفال پیش می‌آید. اینترنت و رسانه‌های اجتماعی، همچنین این موضوع را امکان پذیر ساخته‌اند که بتوان با شیوه‌های اعمال نفوذ بر روی اطفال خردسال، به آنها نزدیک شد و این موضوع رو به بیشتر شدن است. به کمک پرورش مهارت‌های ایمنی، مهارت‌های خود طفل برای دفاع از خویشتن و حد و مرزهای خود در شرایط اذیت و آزار، خشونت، مزاحمت، اغوا و فشار، پیشرفت می‌یابد.



چگونه طفل را در باره مهارت‌های مربوط به احساسات و نحوه ارتباط برقرار کردن حمایت و کمک نماییم؟

زمانی که احساسات منفی شنیده میشوند، از شدت آنها کم میشود

احساسات مشکلی همچون عصبانیت و ترس، احساساتی قوی هستند و رها شدن از آنها مشکل تر است. با این وجود، نباید احساسات مشکل را رد کرد بلکه یادگیری درک و فهمیدن اینگونه احساسات و مقابله کردن با آنها، اهمیت دارد. برای طفل مهم است بداند که هر کدام از احساسات زمان مشخصی طول کشیده و پس از آن سپری میشوند. احساسات، پیام‌های مهمی را در باره اینکه چه برای ما خوب است و چه نیست، به همراه می‌آورند. البته هدف آنها این نیست که اجازه دهیم رفتار ما غیر قابل کنترل شود. مهم است که به یاد داشته باشیم که معمولاً موقعی که طفل احساس میکند که به او گوش داده میشود و او را درک میکنند، احساسات مشکل و دشوار او آسان میشوند.

مهارت‌های تعامل و ارتباط برقرار کردن را میتوان آموخت

رهنمودهای نحوه تعامل و ارتباط خوب، عبارتند از: علاقه مند باش، احترام بگذار، گوش بده، بی‌پرس و تشویق کن. لازم است که با اطفال در باره نحوه سؤال پرسیدن و مهارت حفظ گفتگو و مکالمه و ابراز علاقه نسبت به نظرات طرف مقابل، تمرین کرد. داشتن مهارت‌های خوب در خصوص نحوه تعامل و ارتباط، به برقراری روابط دوستی و حفظ آنها، حل و فصل اختلافات و درخواست و دریافت کمک میکند.

نحوه بیان محکم و قاطعانه به دفاع نمودن از حد و مرزهای شخصی کمک میکند.

برای طفل مهم است که بیان نظرات و خواسته‌های خود را به نحوی روشن و شجاعانه، بیاموزد. هیچکس نمیتواند افکار دیگری را بخواند و نحوه بیان قاطعانه، به دفاع از حد و مرزهای شخصی کمک میکند. مهارت و شجاعت بیان افکار، نیازها و احساسات، نقش مهمی برای صحت و سلامتی طفل دارد. آرزوها و نیازهایی که با قاطعیت بیان میشوند، بهتر شنیده شده و مورد توجه قرار میگیرند. قاطعیت و محکم بودن، باعث تقویت مهارت‌های مقابله با موضوعات زندگی روزمره میشود.

صحبت کردن در باره احساسات برای همه خوب است

مهم است که به اطفال گفته شود که همه احساسات با ارزش هستند. ابراز احساسات طفل و نشان دادن پذیرش احساسات او، برای صحت و سلامتی طفل اهمیت دارد. برای طفل مهم است که یاد بگیرد احساسات خود را نسبت به حقیقت بپذیرد و به حس هشدار دهنده درونی خود اعتماد کند. در اینصورت او باور خواهد داشت که به ندای درون خود گوش داده و در شرایطی که با او برخورد بدی میشود، از حد و مرز خود دفاع کند. موقعی که فرد بزرگسال احساسات خود را شناخته و آنها را بیان میکند، طفل نیز مهارت‌های احساسی را از او یاد میگیرد. نگرش مثبت و واقعی بزرگسالان نسبت به احساسات مختلف، نقش بسزایی در تمرین مهارت‌های عاطفی دارد.

تقویت مهارت‌های مثبت اهمیت دارد

احساسات مثبتی همچون خوشحالی، رضایت و اشتیاق و علاقه، احساساتی حساس بوده و نیاز به تقویت شدن دارند. مورد توجه قرار دادن، بیان کردن و پرورش احساسات مثبت صحت و سلامتی طفل، بزرگسال و کل خانواده را احساسات مثبت باعث تقویت استقامت و یادگیری میشوند. احساسات مثبت به نحوه مقابله با احساسات منفی کمک میکنند.



چگونه کودک را در باره مهارت‌های مقابله با موضوعات روزمره حمایت کرد؟

مهمترین مهارت مقابله با موضوعات روزمره، آموختن رهنمودهای ایمنی است.

مقررات لباس شنا یا آب بازی

مقررات لباس شنا به این معناست که هر کدام از اطفال در زیر لباس شنا خود دارای یک حریم خصوصی خود میباشند که هیچکس نباید بدون اجازه خود طفل به آن دست بزند. مهم است به طفل گفته شود که دهان و نوک پستانها نیز جزو حریم خصوصی هر شخص هستند. علاوه بر مقررات لباس شنا، طفل باید بداند که هیچکس بدون اجازه خود او، حق حرف زدن در باره نقاطی از بدن او که جزو حریم خصوصی طفل محسوب میشوند را ندارد. برای دفاع از حد و مرزهای شخصی به قاطعیت نیاز هست. بدین صورت طفل از موضوعات آسیب آور محفوظ میماند.

زمانی که شرایط خاصی برای طفل، ترسناک، اضطراب آور یا بد میباشد، او این حق را دارد که بگوید نه، از آنجا برود و موضوع را به یک بزرگسال امین و قابل اطمینان بگوید. این موضوع رهنمود ایمنی نامیده میشود. شرایط تهدید کننده ایمنی برای مثال کلمات، اعمال یا لمس ناخوشایند توسط یک طفل یا بزرگسال دیگر را شامل میشوند. به طفل یاد دهید که در چنین موقعیتهایی مطابق با رهنمودهای ایمنی عمل کند.

تماس چراغ سبز و قرمز

برای طفل مهم است بیاموزد که هر کسی از حقوق مربوط به حفظ حد و مرز شخصی خود برخوردار است. تجربه لمس و تماس خوشایندی که حس خوب و توأم با امنیت را بجا میگذارد را میتوان تماس چراغ سبز نامید. لمس و تماسی که دردناک است، حس بدی داده و تأثیر ناخوشایندی ایجاد میکند را میتوان تماس چراغ قرمز نامید. هیچموقع لازم نیست که طفل نسبت به چنین چیزی رضایت دهد و در چنین مواقعی میتواند و باید هم نه بگوید.

اسرار و رازهای خوب و بد

مهم است طفل بیاموزد که هیچکس اجازه ندارد از او بخواهد که تماس و لمس بد و ناخوشایند نور قرمز را بعنوان یک راز نگهدارد. همیشه کار صحیح و درست این است که در اینباره به یک بزرگتر ایمن و قابل اطمینان گفته شود. اسرار و رازهای خوب رازهایی هستند که در باره آنها هیجان خوبی ایجاد میشود، مثلاً سورپرایزهای مربوط به جشن تولد. راز بد، باعث ایجاد حال بد و ترس میشود و همیشه میتوان در باره آن با یک بزرگسال ایمن و قابل اطمینان حرف زد. همچنین باید به طفل تأکید شود که لمس و تماس انجام شده توسط دیگری نسبت به او، هیچ موقع تقصیر خود طفل نیست.

زندگی روزمره امن و مسئولیت فرد بزرگسال

با طفل در باره مهارت‌های مقابله با موضوعات زندگی روزمره تمرین میشود ولی همیشه مسئولیت بر عهده بزرگسال میماند. اگر طفل در شرایط واقعی بلد نباشد مطابق با رهنمودهای ایمنی عمل کند، نباید طفل را بخاطر آن سرزنش کرد. برای تقویت یافتن مهارت‌های مقابله با موضوعات، طفل به امنیت زیادی نیاز دارد. احساس امنیت بوسیله برخورد گرم و بدون عجله با طفل، نگاهی پذیرنده، لمس و تماس توأم با مهربانی و قدردانی و گفتگو با طفل، ساخته میشود. زمانی که بزرگسال به طفل گوش فرا میدهد و نسبت به موضوعات طفل علاقمند است، این موضوع باعث تقویت عزت نفس طفل میشود. طفل یاد میگیرد که حق دارد در امنیت زندگی کند و با او خوب رفتار شود.



چگونه طفل را در باره مهارت‌های مربوط به ایمنی دیجیتال کمک و حمایت کنیم؟

به طفل بگویید که اینترنت محتوای ترسناکی دارد

برای اینکه طفل بتواند بطور امن در اینترنت فعالیت کند، به راهنمایی و کسب مهارت ضرورت دارد. علاوه بر گفتن موضوعات شاد دنیای دیجیتالی به طفل، باید در باره محتوای بد و ترسناک آن نیز به او گفته شود. بزرگتر مسئولیت دارد که در باره حد و مرزهای سنی به طفل بگوید و بر رعایت آن نظارت داشته باشد. طفل را ترغیب کنید که بلافاصله با دیدن چیزی گیج کننده، اضطراب آور یا ترسناک، موضوع را به یک بزرگسال قابل اطمینان بگوید.

رهنمودهای ایمنی مربوط به استفاده از اینترنت را به طفل یاد دهید.

به طفل یاد دهید که چگونه در شرایط ترسناک و تهدیدآمیز در اینترنت عمل کند: دستگاه یا اپلیکیشن را ببند و در باره موضوع به یک بزرگسال بگو. لازم است که به طفل نحوه برداشتن اسکرین شات از صفحه نمایش را هم یاد دهید. به کمک آن میتوان پیغام یا عکس را برای استفاده در شرایطی که ضرورت به شکایت کردن در باره موضوع میباشد، ذخیره سازی نمود.

نحوه انجام آن را به طفل نشان داده و او را راهنمایی کنید.

فرد بزرگسال بایستی نحوه حفاظت از مشخصات شناسایی و رمزهای کاربری را به طفل یاد دهد. همراه با بزرگسال در باره اینکه در اینترنت با چه کسانی میتوان عکس و ویدیو را به اشتراک گذاشت و چگونه رفتار نمود، تمرین کرد. فرد بزرگسال با نحوه عملکرد خود چگونگی استفاده از دستگاههای هوشمند و فعالیت در شبکههای اجتماعی را به طفل نشان میدهد. دنیای دیجیتالی جنبه‌های خوب زیادی را شامل میشود و اطفال میتوانند مطالب جدیدی را آموخته و موضوعات خوبی را با دوستان خود انجام دهند. البته فرد بزرگسال نمیتواند طفل را برای مقابله با دنیای دیجیتالی تنها بگذارد.

هر روز از طفل در باره موضوعات و اخبار دیجیتالی احوال بگیریید

مهم است که نسبت به اینکه طفل با دستگاهها چه میکند، علاقمند باشید. سؤالات خوبی که برای احوال گرفتن در باره موضوعات و اخبار دیجیتالی میتوان پرسید، برای مثال عبارتند از: امروز در اینترنت چه چیزی را دیدی؟ چه بازیهای را انجام دادی؟ در شبکه های اجتماعی با چه کسی حرف زدی؟ آیا در اینترنت چیز ترسناکی را دیدی؟ آیا موضوعی باعث شد فکر تو مشغول شود؟

به طفل بگو که افرادی در اینترنت هستند که ممکن است تقلب و کلاهبرداری کنند

افرادی که نقش تربیت و پرورش اطفال دارند مهم است که بدانند در اینترنت، مزاحمت، آزار و اذیت و همچنین اعمال مجرمانه، نسبت به اطفال صورت میگیرد. مهم است که به طفل گفته شود که افراد در اینترنت ممکن است خود را به دروغ بجای کس دیگری جا زده و معرفی کنند. باید به طفل یادآوری شود که هیچوقت لازم نیست در شبکههای اجتماعی و در بازیهای آنلاین به افراد غریبه جواب داد.



رهنمودهایی برای گفتگو با طفل

چگونه بتوان همراه با طفل از طرزالعمل‌ها استفاده کرد؟

این فصل شامل طرزالعمل‌های ایمنی مصور برای موقعیتهای تهدید کننده و رهنمودهای ایمنی برای استفاده از اینترنت است. بطور منظم این طرزالعمل‌ها و رهنمودها را همراه با طفل خود مرور کنید تا طفل بلد باشد در شرایط تهدیدآمیز، مطابق با این رهنمودها عمل کند. همچنین حائز اهمیت است که در باره این رهنمودهای ایمنی تمرین شود.

با طفل در باره نه گفتن قاطعانه و ابراز نظرات و خواست خود او، تمرین کنید. طفل را ترغیب کنید که خود او به روشنی بگوید: "من این را دوست دارم". با طفل تمرین کنید که او با شجاعت بگوید: "من این را دوست ندارم". همچنین به طفل یاد بدهید تا در شرایط مختلف زندگی روزمره با قاطعیت بگوید که او چه می‌خواهد و چه نمی‌خواهد.

در این فصل، علاوه بر طرزالعمل‌های ایمنی، تصاویر مربوط به مهارت‌های لازم برای مقابله با شرایط روزمره و مهارت‌های مربوط به ایمنی دیجیتالی نیز موجود می‌باشند. پاسخ‌های پیشنهادی برای شرایط موجود در تصاویر، از صفحه کناری یافت می‌شود. می‌توانید موقعی که با طفل در باره این تصاویر و در باره افکار او در رابطه با آنها گفتگو می‌کنید، از این پاسخ‌ها کمک بگیرید.

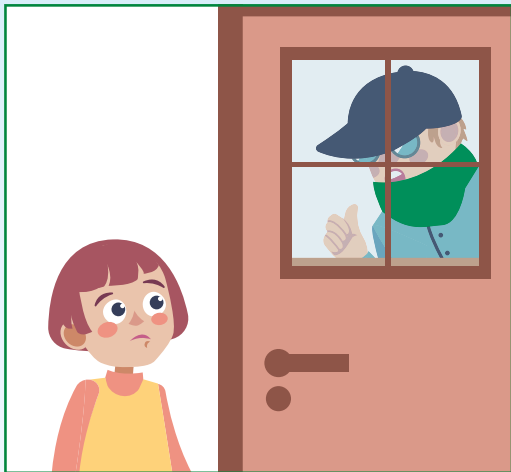
نسخه الکترونیکی کتابچه تمرین تبدیل شدن به ابر قهرمان مهارت‌های ایمنی و تمامی مطالب دیگر ما از آدرس مقابل یافت میشوند
turvataitokasvatus.fi



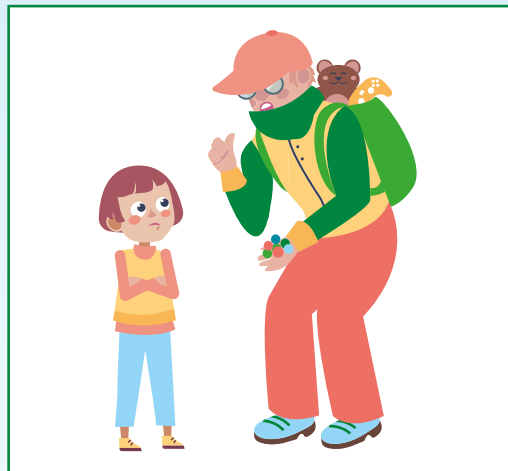


به یک بزرگسال امین و قابل اعتماد خبر بده

در موقعیتهای مبهم و گیج کننده، چگونه از عهده شرایط برمی آیم؟



تصویر 2. تو در خانه تنها هستی و کسی می خواهد به داخل خانه وارد شود.



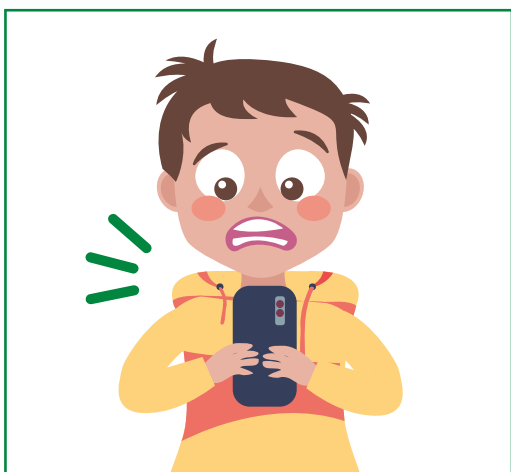
تصویر 1. شخص ناشناسی از تو می خواهد یا تو را راضی می کند که همراهش بروی یا کمک می خواهد.



تصویر 4. کسی به طریقه ای بد و ناخوشایند به تو دست می زند.



تصویر 3. شخصی که نمی شناسی تو را دنبال می کند.



تصویر 6. پیغامها یا تماسهای تلفنی گیج کننده یا ناراحت کننده دریافت می کنی.



تصویر 5. طفل دیگری تو را مورد اذیت و آزار قرار می دهد یا به طریقه ای به تو دست می زند که دوست نداری.

پاسخ های پیشنهادی برای مقابله با موقعیتهای گیج کننده

تصویر 1. شخص ناشناسی از تو می خواهد یا تو را راضی می کند که همراهش بروی یا کمک می خواهد

اگر شخص ناشناسی از تو بخواهد که برای مثال همراه او به داخل یک ساختمان، یک خانه، کوچه یا جنگل بروی و یا از تو کمک بخواهد، رهنمودهای ایمنی را رعایت کن. حتی اگر آن شخص ناشناس با قول پاداش و تحفه، تو را ترغیب کند که همراه او بروی، همراه با شخص ناشناس و غریبه نرو. فرد ناشناس بزرگسال در صورت ضرورت و نیاز می تواند از یک بزرگسال دیگر کمک درخواست کند. اگر یک شخص ناشناس نام یا آدرس تو را بپرسد، تو نباید در باره آنها چیزی به او بگویی. به یک بزرگسال امین و قابل اعتماد خبر بده

تصویر 2. تو در خانه تنها هستی و کسی می خواهد به داخل خانه وارد شود

اگر موقعی که تو در خانه تنها هستی، شخص ناشناسی بخواهد وارد خانه شود، دروازه یا درب را باز نکن. با یک بزرگسال امین و قابل اعتماد تماس بگیر و کمک درخواست کن.

تصویر 4. کسی بطریقه ای بد و ناخوشایند به تو دست می زند

دست زدن و لمس کردن به طریقه ای بد و ناخوشایند، تماس چراغ قرمز محسوب می شود. این نوع از تماس از نوعی است که لازم نیست به آن رضایت داد. ممکن است که با وجود اینکه از نحوه دست زدن آن شخص خوشت نیاید، ولی خود او را دوست داشته باشی. اگر یک شخص نزدیک و آشنا بطریقی ناخوشایند یا گیج کننده به نقاطی از بدن تو که جزو حریم خصوصی تو می باشند دست بزند و یا تلاش کند که تو را راضی کند که خود او را لمس کنی، این موضوع جزو تماس چراغ قرمز است. در چنین شرایطی، به افراد آشنا و همچنین به بزرگسالان یا اطفال بزرگتر هم باید گفت: نه یا بس کن، لازم نیست که طفل در چنین شرایطی اطاعت کند و حرف گوش دهد.

اگر طرف مقابل به عمل خود پایان نداده و با وجود اینکه او را منع می کنی به همان رفتار خود ادامه دهد، از آنجا برو و در باره آن شرایط به یک بزرگسال امین و قابل اعتماد بگو. در این باره بگو، حتی اگر تو را از حرف زدن در باره آن منع کرده و یا تو را تهدید کرده باشند. لازم نیست که موضوع دست زدن و لمس کردن بصورت یک راز نگهداشته شود. وظیفه فرد بزرگسال این است که به شما کمک کند و کاری کند که این موضوع خاتمه یابد. خیلی طولانی مدت و بدفعات زیاد در این باره حرف بزنی تا اینکه کسی تو را بشنود و به تو باور کند!

تصویر 3. شخصی که نمی شناسی تو را دنبال می کند

اگر تو را تعقیب یا دنبال کردند، بدو! به یک جای نزدیک برو مثلاً به یک مغازه یا به خانه خود. به جایی برو که انسانهای دیگری در آنجا هستند و امن می باشد. با یک بزرگسال امین و قابل اعتماد تماس بگیر و کمک درخواست کن.

تصویر 6. پیغامها یا تماسهای تلفنی گیج کننده یا ناراحت کننده دریافت می کنی

به پیغامها یا تماسهای تلفنی جواب نده. پیغامها را ذخیره کن و آنها را به یک فرد بزرگسال امین و قابل اعتماد نشان بده. فرد بزرگسال به تو در جلوگیری از مزاحمت کمک می کند. فرد بزرگسال در باره موضوع به مدیریت اهلی کیشن خبر داده و در صورت نیاز با پلیس تماس می گیرد.

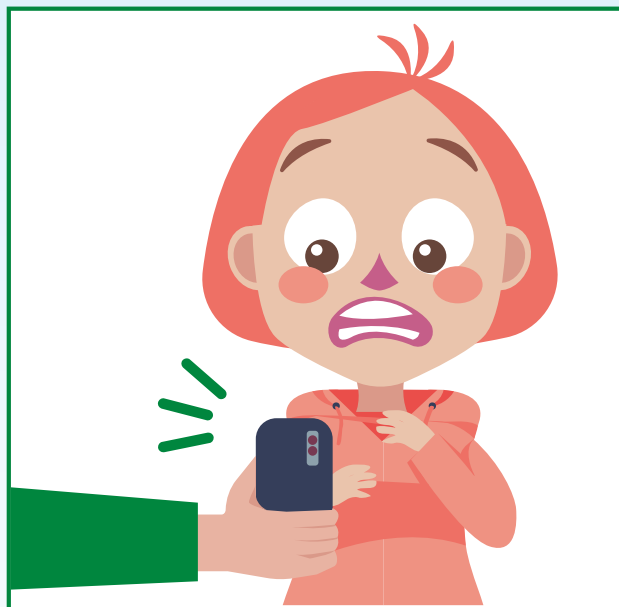
تصویر 5. طفل دیگری تو را مورد اذیت و آزار قرار می دهد یا بطریقه ای به تو دست می زند که دوست نداری

بگو نه! اگر طفل دیگری تو را اذیت و آزار نموده یا به نحوی به تو دست بزند که دوست نداری، این موضوع تماس چراغ قرمز است. خود تو تصمیم می گیری که چگونه بتوان به تو دست زد یا نزدیک شد. تو این حق را داری که نه بگویی یا بگویی بس کن. از آنجا برو و به یک بزرگسال امین و قابل اعتماد خبر بده. فرد بزرگسال به تو کمک میکند.

چگونه بتوانم با شرایط تهدیدآمیز اینترنت مقابله کنم؟



تصویر 2. در اینترنت ناگهان وارد صفحاتی می‌شوی که باعث ترس، وحشت یا گیج شدن تو می‌شوند



تصویر 1. کسی به تو تصاویر، ویدیوها یا بازیهای ترسناکی را نشان می‌دهد



تصویر 4. تو یا کس دیگری را در اینترنت مورد اذیت و آزار و فشار قرار می‌دهند



تصویر 3. کسی برای تو پیامهای تنفرآور یا گیج کننده می‌فرستد

پاسخ های پیشنهادی برای شرایط تهدیدآمیز اینترنت

تصویر 1. کسی به تو تصاویر، ویدیوها یا بازیهای ترسناکی را نشان می‌دهد

از آنجا برو و بگو که نمی‌خواهی آنها را تماشا کنی!

تصویر 2. در اینترنت ناگهان وارد صفحاتی می‌شوی که باعث ترس، وحشت یا گیج شدن تو می‌شوند

صفحه را ببند! در باره آن به بزرگتر امین و مورد اعتماد خود بگو!

تصویر 3. کسی برای تو پیغامهای تنفرآور یا گیج کننده می‌فرستد

خیلی به موضوعات اینترنتی اعتماد نکن! اگر گفتگو بنظرت ناخوشایند است و راحت نیست، آن را تمام کن. اگر شخص ناشناسی برای تو پیغام یا عکس می‌فرستد، در این باره به یک بزرگسال امین و قابل اعتماد بگو.

تصویر 4. تو یا کس دیگری را در اینترنت مورد اذیت و آزار و فشار قرار میدهند

به پیغامهای آزاردهنده جواب نده ولی آنها را به یک بزرگسال امین و قابل اعتماد نشان بده! اگر از تو عکسهای خواسته میشود که در آنها لباسهای کمی بر تن داری، آنها را نفرست.



هر کسی این حق را دارد که احساس امنیت کند



اغلب بزرگسالان خوبی اطفال را می‌خواهند. البته اعتماد کردن به همه انسانها کار عاقلانه‌ای نیست.

طرز عمل‌های ایمنی در رابطه با اینترنت

مهم است که خود طفل این دو مورد را بلد باشد



به یک بزرگسال امین و قابل اعتماد خبر بده.

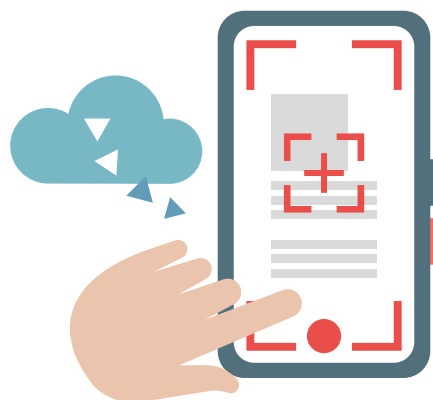


دستگاه یا اپلی کیشن را ببند.



با گرفتن عکس اسکرین شات، پیغامها، عکسها یا ویدیوها را نگهدار.

همراه با بزرگسال



با استفاده از تنظیمات تلفن و رسانه‌های اجتماعی، مانع برقراری تماس شخص شده و علاوه بر این در باره آن شخص به مدیریت سایت یا اپلی کیشن گزارش بده.



رهنمودهایی برای والدین

رسانه‌ها به طریقه‌های مختلفی در زندگی روزمره طفل حضور دارند. در این فصل نکاتی در جهت حمایت از صحت و سلامتی طفل و داشتن زندگی روزمره‌ای آسان با حضور رسانه‌ها بعلاوه طرزالعملهایی برای بزرگسالان، موجود است.

طرزالعملها را با دقت بخوان. این صفحه حاوی طرزالعملهای روشنی در مورد نحوه عمل در موقعیتهای تهدیدآمیزی است که ایمنی طفل را به خطر می‌اندازند. این سایت همچنین حاوی معلوماتی در این باره است که در مواقعی که امنیت طفل تهدید می‌شود با کجا بتوان تماس گرفت و از کجا کمک گرفت.

اگر طفل به تو در باره تجربه اذیت و آزار، مزاحمت یا خشونت بگوید، آرامش خود را حفظ کن، به طفل خود گوش بده و او را حمایت کن. طفل را سرزنش نکن، بلکه به طفل اطمینان بده که این موضوع تقصیر او نیست. مسئولیت همیشه برعهده بزرگسال است.



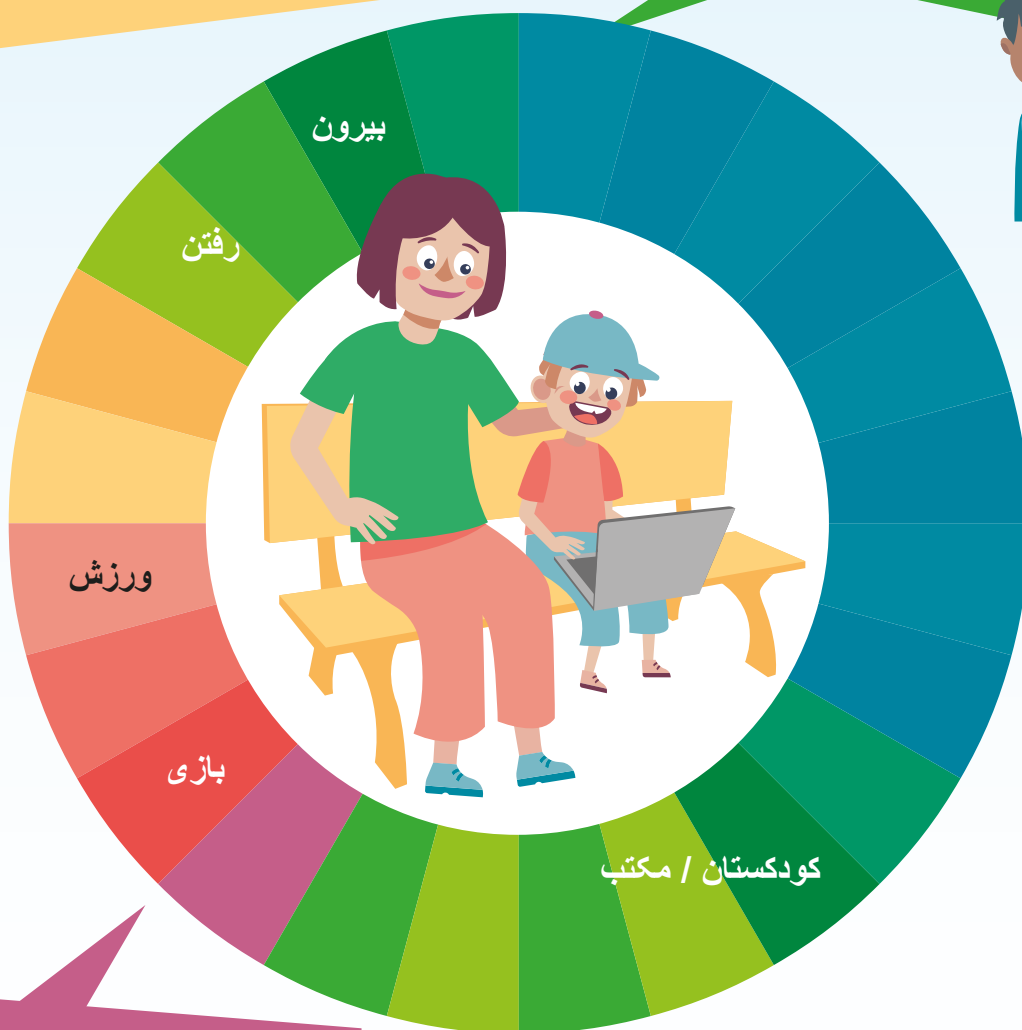
رسانه‌ها در زندگی روزمره طفل همراه می‌باشند

رسانه‌ها

در هنگام بازی و موقع استفاده از رسانه‌ها، بهتر است به ارگونومی هم توجه داشته باشید و به یاد داشته باشید که بطور منظم به فعالیت خود فاصله و استراحت دهید.

همراه بودن با خانواده و دوستان

لازم است که روابط دوستی طفل را مورد حمایت قرار دهید، زیرا داشتن دوست و تعلق داشتن به یک گروه، موضوع مهمی است.



غذا خوردن

لحظات غذا خوردن مشترک، فرصتهای خوبی برای گپ زدن و به اشتراک گذاشتن تجربیات روز بدون استفاده از دستگاهها و تجهیزات رسانه‌ای است.



خوابیدن

زمان قبل از رفتن به رختخواب را بایستی با کنار گذاشتن رسانه‌های دیجیتالی آرامش داد تا بدین ترتیب زمان کافی برای استراحت و خواب داشته باشید.



نکاتی برای داشتن یک زندگی روزمره رسانه‌ای آسان



عاداتی مربوط به نحوه استفاده از رسانه‌ها را باید زود ایجاد کرد

- با اولاد خود در باره حد و مرزهای مناسب مربوط به بازی کردن و استفاده از رسانه‌ها فکر کنید
- در باره استفاده اولاد خود از رسانه‌ها و محدود کردن او، منصف و قاطع باش
- در باره استفاده خود از رسانه‌ها و اینکه چه الگو و سرمشقی را به طفل خود می‌دهی، اندیشه کن
- مراقب این موضوع باش که زندگی روزمره شما متنوع بوده و گزینه‌های مختلفی را برای انجام کارها و سرگرمی‌های گوناگون در اختیار اولاد خود قرار دهی
- مهارت‌های استفاده طفل خود از رسانه‌ها، مهارت نحوه بیان خود و استفاده امن از رسانه‌ها را مورد حمایت قرار دهی
- محدودیت‌های سنی را روشن کن و مراقب باش که محتوای رسانه‌های مورد استفاده اولاد تو برای او مناسب باشند
- به درک حریم خصوصی و عمومی در فضای رسانه‌ای کمک کن

داشتن لحظات مشترک همراه با رسانه‌ها اهمیت دارند

- به اینکه اولاد شما همراه با رسانه‌ها چه می‌کند، علاقمند باش
- بطور منظم با بازیهای دیجیتالی اولاد خود و استفاده او اینترنت آشنا شو
- برای خودتان راه مناسبی برای گذراندن لحظاتی خوب همراه با رسانه‌ها، پیدا کن
- از اولاد خود بخواه که توانایی‌های خود را نشان دهد و با هم به این موضوع فکر کنید که او چگونه بتواند موضوعات مورد علاقه خود را در رسانه‌ها به اشتراک بگذارد
- اگر اولاد تو با موضوع بدی روبرو شده و یا موردی فکر او را مشغول ساخته است، از او حمایت کن
- برای تجربیات مهم اولاد خود و موضوعاتی که از طریق رسانه‌ها آموخته است ارزش بگذار



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



منابع:

EHYT ry. (2020). Media mukana lapsen arjessa - Vinkkejä sujuvaan media-arkeen.
URL: <https://ehyt.fi/tuote/media-mukana-lapsen-arjessa/>
10.6.2021 اشاره به

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2020)
Media mukana lapsen arjessa - Vinkkejä sujuvaan media-arkeen.
URL: <https://cdn.mll.fi/prod/2019/02/05094203/Media-mukana-lapsen-arjessa-EHYT-ja-MLL.pdf>.
10.6.2021 اشاره به

رهنمودهایی برای طریقه عملکرد بزرگسالان

به کجا می‌توان اطلاع داد؟

کمک فوری: شماره امدادسانی 112

اچنانکه نسبت به خود و یا نزدیکان خود ظن به وقوع جرم دارید: **اعلام در باره وقوع جرم از طریق الکترونیکی** از طریق poliisi.fi/tee-rikosilmoitus آدرس

یا با مراجعه به نزدیکترین شعبه پلیس (در موارد فوری و اضطراری)

اطلاع دادن در باره موارد غیر فوری مشکوک از طریق

آدرس poliisi.fi/nettivinkki

همچنین می‌توانید با پلیس‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی فعالیت دارند نیز در باره موضوع به تماس شوید، از طریق آدرس poliisi.fi/some

می‌توانید در باره گرومینگ مشاهده شده در اینترنت یا مطالب و موضوعات جنسی که اطفال یا نوجوانان را به تصویر می‌کشند اطلاع دهید، از طریق آدرس pelastakaaalapset.fi/nettivilhje

اگر طفل در باره تجربه اذیت و آزار، مزاحمت یا خشونت به شما می‌گوید

تلاش کن آرامش خود را حفظ کنی، او را سرزنش نکن

موقعی که موضوع مربوط به اولاد خود میباشد، احساسات به آسانی بروز پیدا میکنند. از عنوان کردن سؤالات با استفاده از کلمه چرا، پرهیز کن. اطفال در اغلب

موافق خود را سرزنش میکنند و با خود فکر میکنند که: "چرا من اینقدر احمق بودم!"

مسئولیت همیشه برعهده بزرگسال است. فرد بزرگسال میتواند احساس تقصیر و گناه و حس بد بودن طفل را کاهش دهد، مثلاً با گفتن: "طفل نمیتواند همه چیز را بداند." این موضوع تقصیر تو نیست. همیشه مسئولیت با بزرگسال است."

به او گوش کن و از او حمایت کن، او را با افکار و احساسات خود تنها نگذار

به آنچه طفل می‌گوید، باور کن. بیشتر گوش بده و کمتر حرف بزنی.

با همدیگر فکر کنید که در باره موضوع چه میتوان کرد و چگونه در آینده بتوان از این موضوع بد دوری کرد. به یاد داشته باش که طفل را بخاطر اینکه در باره موضوع حرف زده و با مشکل تنها نمانده است تشویق کنی.

از کجا می‌توان کمک گرفت؟

کارکنان مراقبت از دانش آموزان

بخش کشیک رسیدگی به موارد بحرانی سوسیال در بخش کشیک رسیدگی به موارد بحرانی سوسیال در Oulu 044 703 6235 دارای شماره تلفن:

Oulu تیم کاری روان درمانی اطفال و نوجوانان در 044 703 5919 دارای شماره تلفن:

بخش خدمات صحتی و اجتماعی، برای مثال: مرکز مشاوره خانواده و امور پرورشی

Oulu، مرکز رسیدگی به موارد بحرانی در mielenterveysseurat.fi/oulu/tukeajaapua/ تلفن: 044 369 0500

بخش کشیک کمک به قربانیان جرم، تلفن: 116 006، riku.fi/nuoret

خط تماس تلفنی اطفال و نوجوانان، تلفن: 116 111

از خدمات الکترونیکی مرکز خانواده (perhekeskus) مربوط به Oulu کمک درخواست کن، از آدرس:

<https://easiointi.ouka.fi/sosiaali-ja-perhepalvelut/pyyda-apua/>

طرز عملهای زیر را رعایت کن.

طرز عملهایی برای شرایط تهدیدآمیز

التحرش، مثلاً عن طریق الرسائل و / أو الصور: اگر طفل شما مورد مزاحمت و اذیت و آزار قرار گرفته و یا برای مثال توسط پیامک و/ یا عکس، اغوا شده و تحت فشار قرار میگیرد:

با گرفتن عکس اسکرین شات، پیغامها، عکسها یا ویدیوها را **نگهدار**.

با استفاده از تنظیمات تلفن یا شبکه‌های اجتماعی، از تماسهای شخص **ممانعت کن** در باره شخص با مدیریت سایت یا اپلی کیشن گزارش **بده**

چنانکه ظن به وقوع جرم داری، با پلیس **تماس بگیر** کمک و حمایت درخواست کن

تبدیل شدن به ابر قهرمان مهارت‌های ایمنی با تمرین کردن

چگونه از تمرینات استفاده می‌شود؟

نقاط قوت خود من

موضوعاتی را که طفل در آنها استعداد دارد و همچنین نقاط قوت طفل را بر روی سطرهای مربوط به این تمرین بنویسید. طفل می‌تواند در وسط نقاط قوت نوشته شده، تصویر خود را نقاشی کند. کلماتی که نقاط قوت را به تصویر می‌کشند برای مثال عبارتند از دارای پشتکار، کمک کننده، پر انرژی، صبور، دلسوز، مضم، شجاع، منصف، صادق و با ملاحظه



قوانین مربوط به دستگاهها و لوازم رسانه‌ای با همدیگر به این موضوع فکر کنید که شما در رابطه با استفاده از دستگاهها و لوازم رسانه‌ای دارای چه قوانینی هستید. همچنین در باره فعالیت‌های خوب دیگر مربوط به اوقات فراغت نیز فکر کنید و آنها را در قسمت پایین صفحه نقاشی کنید.

تصاویر نشان دهنده احساسات

تصاویر احساسی را قیچی کنید و در صورت تمایل با نایلون محافظ بپوشانید. تصاویر احساسی را می‌توان در یک جعبه کوچک نگه داشته و به کمک آنها در باره چگونگی طی شدن روز طفل حرف زده و احوال او را پرسید: آیا امروز بخاطر موضوعی خوشحال بودی؟ آیا موضوعی باعث نگرانی تو بوده است؟ از تصاویر احساسی می‌توانید برای شناختن و بیان احساسات نیز کمک بگیرید، برای مثال: موقعی که طفل عصبانی است.



بزرگسالان امین من

با همدیگر در این باره که چه کسانی بزرگسالان امین طفل هستند، گفتگو کنید. در داخل حلقه‌ها یا دایره‌ها، بزرگسالان امینی که شبکه حمایتی طفل هستند را بنویسید. با همدیگر برای سؤالات داخل این صفحه به جوابهای مناسب فکر کنید.

این چیزی است که من دوست دارم

با همدیگر در این باره گفتگو کنید که موقعی که طفل دلش برای انجام کاری با بزرگسال تنگ می‌شود، آرزوی انجام چه کاری را دارد، آرزو دارد که دلداری داده شود یا دوست دارد که نزدیک فرد بزرگسال باشد. در عین حال، طفل می‌تواند رنگ آمیزی هم کند.



چراغ سبز یا قرمز؟

در باره شرایط مربوط به این تمرین به کمک رنگهای چراغهای راهنما گفتگو کنید. اگر تماس با طفل حس خوبی به او بدهد، طفل دایره یا حلقه مقابل عبارت را سبز می‌کند. اگر تماس با طفل احساس ناخوشایند یا بدی را به طفل بدهد، طفل حلقه یا دایره مربوط به این عبارت را با رنگ قرمز رنگ می‌زند.

نمودار سنجش احساسات

تصاویر احساسی را قیچی کنید و در صورت تمایل با نایلون محافظ بپوشانید. نمودار سنجش احساسات را برای مثال بر روی در یخچال یا بر روی دیوار اتاق طفل نصب کنید. به کمک نمودار سنجش احساسات به آسانی می‌توان نشان داد که احساس طفل یا بزرگسال در شرایط مختلف روز چگونه است.

بازی فکری سنجش احساسات

بازی فکری سنجش احساسات را می‌توان با قیچی از کتابچه جدا کرد. تاس و مهره‌های بازی را به تعداد افرادی که در بازی شرکت دارند، بردارید. تاس را بنوبت انداخته و سپس به سؤالات بازی احساسی و مندرج در کادری که شماره تاس، مهره شما را به سمت آن هدایت می‌کند، جواب دهید.

نقاط قوت خود من

تصویر خود را در وسط بکش و سپس همراه با بزرگسال، نقاط قوت خود را در اطراف آن تصویر بنویس.

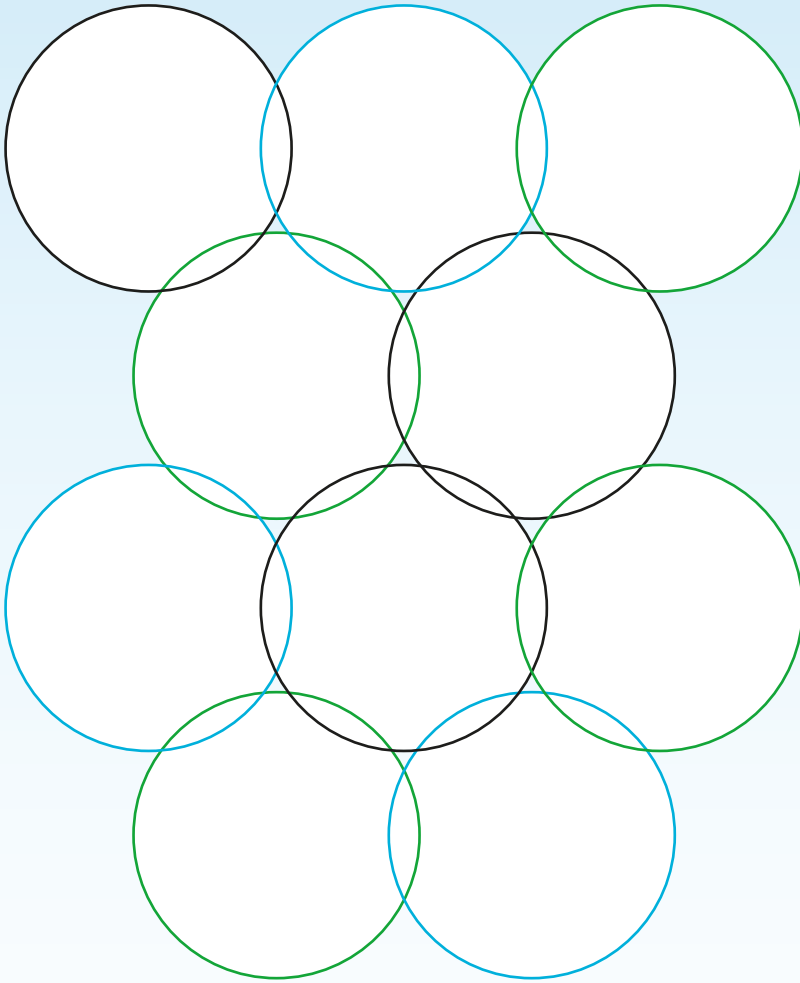


The form consists of a large green-bordered rectangle. Inside, there are 10 horizontal lines arranged in two columns of five. The lines are intended for drawing a self-portrait in the center and writing strengths around it.



بزرگسالان امین من

با همدیگر نام بزرگسالان امین و قابل اعتماد موجود در زندگی طفل را در قسمت مربوط به شبکه ایمنی طفل بنویسید و به جواب سؤالات فکر کنید.



آنها چگونه به تو نشان میدهند
که تو را دوست دارند؟

بزرگسال امین و مورد اعتماد تو در شرایط زیر چه کسی است:

1. زمانی که برای نگرانیهای خود به کمک نیاز داری، می‌توانی پیش چه کسی بروی؟

2. موقعی که در خانه تنها هستی و می‌ترسی، از چه کسی می‌توانی کمک بخواهی؟

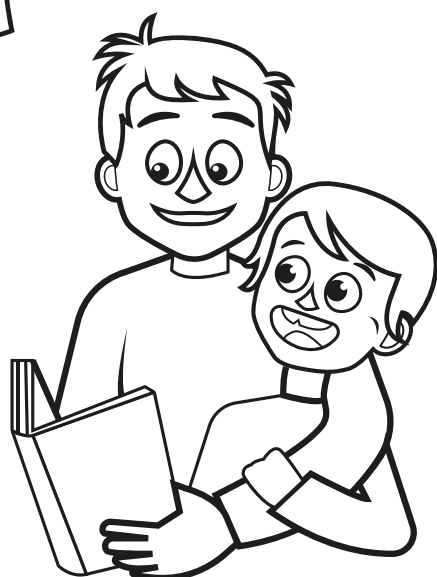
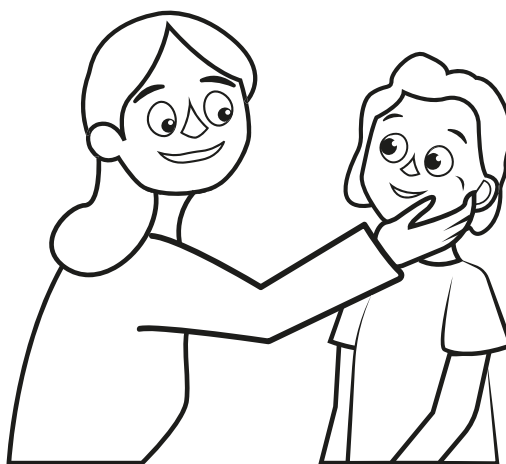
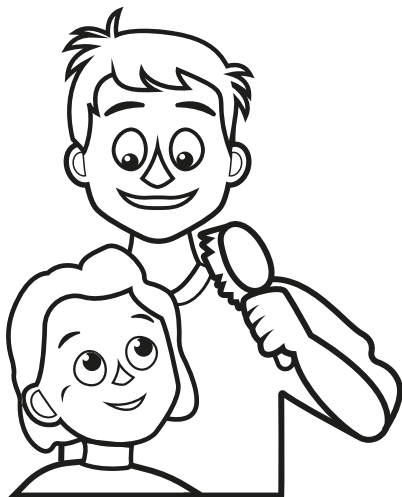
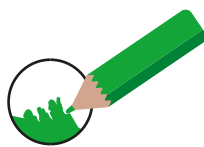
3. موقعی که غمگین هستی، چه کسی می‌تواند به تو کمک نموده و از تو حمایت کند؟

4. اگر در نزد دوستت به خودت صدمه بزنی، چه کسی به تو کمک می‌کند؟

5. می‌خواهی با چه کسی خوشحالی خود را تقسیم کنی؟

این چیزی است که من دوست دارم

تصاویر یا شرایطی را که در مواقعی که دلتنگ انجام فعالیت با همدیگر، دلداری، مراقبت و نزدیک بودن هستی، می‌خواهی در آنجا باشی را رنگ کن.



چراغ سبز یا چراغ قرمز؟

قموقعی که تماس و لمس به نظر تو خوب است، لامپ را با رنگ **سبز** رنگ کن. موقعی که تماس و لمس به نظر تو بد است، لامپ را با رنگ **قرمز** رنگ کن.



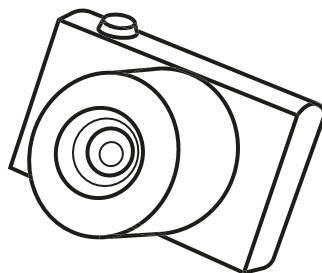
1. دوستم در صف غذا من را تپله کرد/ هل داد.
2. بزرگسالی که دوستش داری می‌خواهد با تو کشتی بگیرد، با وجود اینکه خودت نخواهی.
3. دکتر واکسن می‌زند.
4. با دست به باسن تو می‌زنند.
5. مادر موهای تو را نوازش می‌کند.
6. موهای تو را می‌کشند.
7. پدر گونه تو را می‌بوسد.
8. سگ صورت تو را لیس می‌زند.
9. دوست، مادر/ پدر تو را برای خدا حافظی بغل می‌کند.
10. خواهر یا برادر کوچکترت تو را گاز می‌گیرد.
11. تو را کتک می‌زنند.
12. دوستت دست تو را می‌گیرد.
13.
14.

قوانین مربوط به دستگاهها و لوازم رسانه‌ای

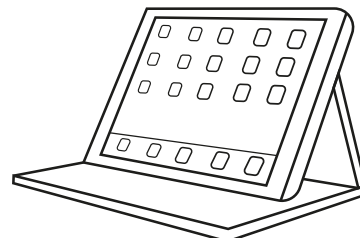
دستگاههای رسانه‌ای که استفاده می‌کنی را رنگ کن
داخل کادر کنار دستگاههایی را که در باره قوانین استفاده از
آنها توافق شده است، علامت ضربدر بزنی.



کامپیوتر



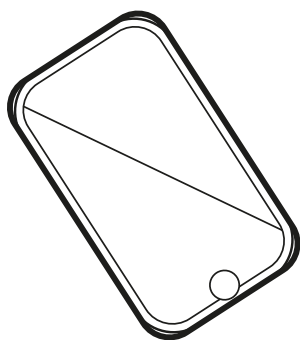
دوربین



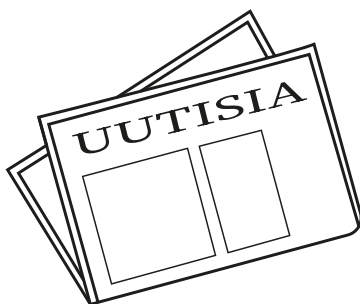
تبلت



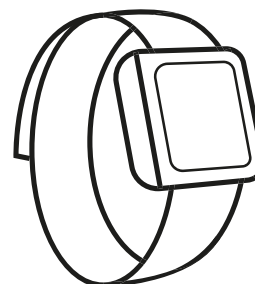
کنسول‌های بازی



تلفن همراه یا
موبایل



روزنامه



ساعت یا دستبند هوشمند

آن دسته از موضوعات مربوط به اوقات فراغت را که برای تو خوشایند هستند را نقاشی کن
(سرگرمی‌ها، انواع بازی و کارهای خانه).



تصاویر نشان دهنده احساسات

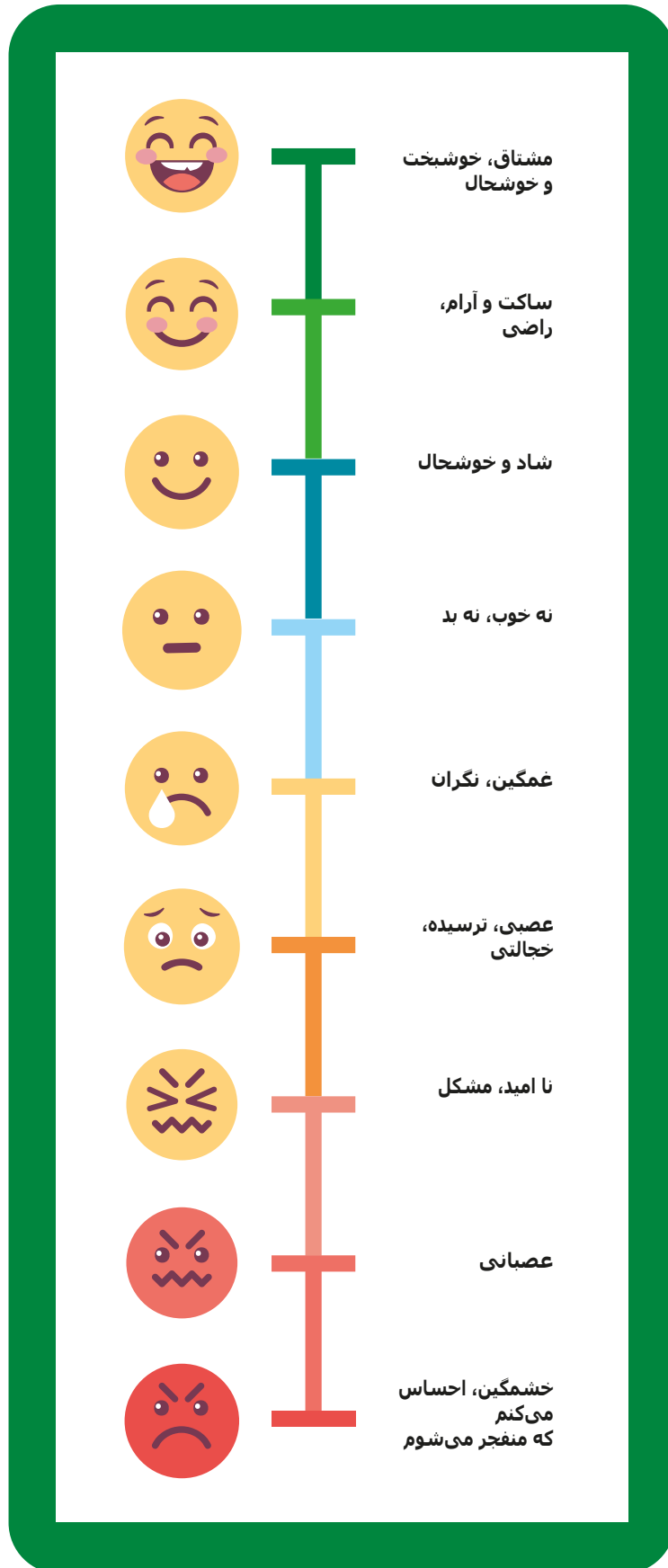




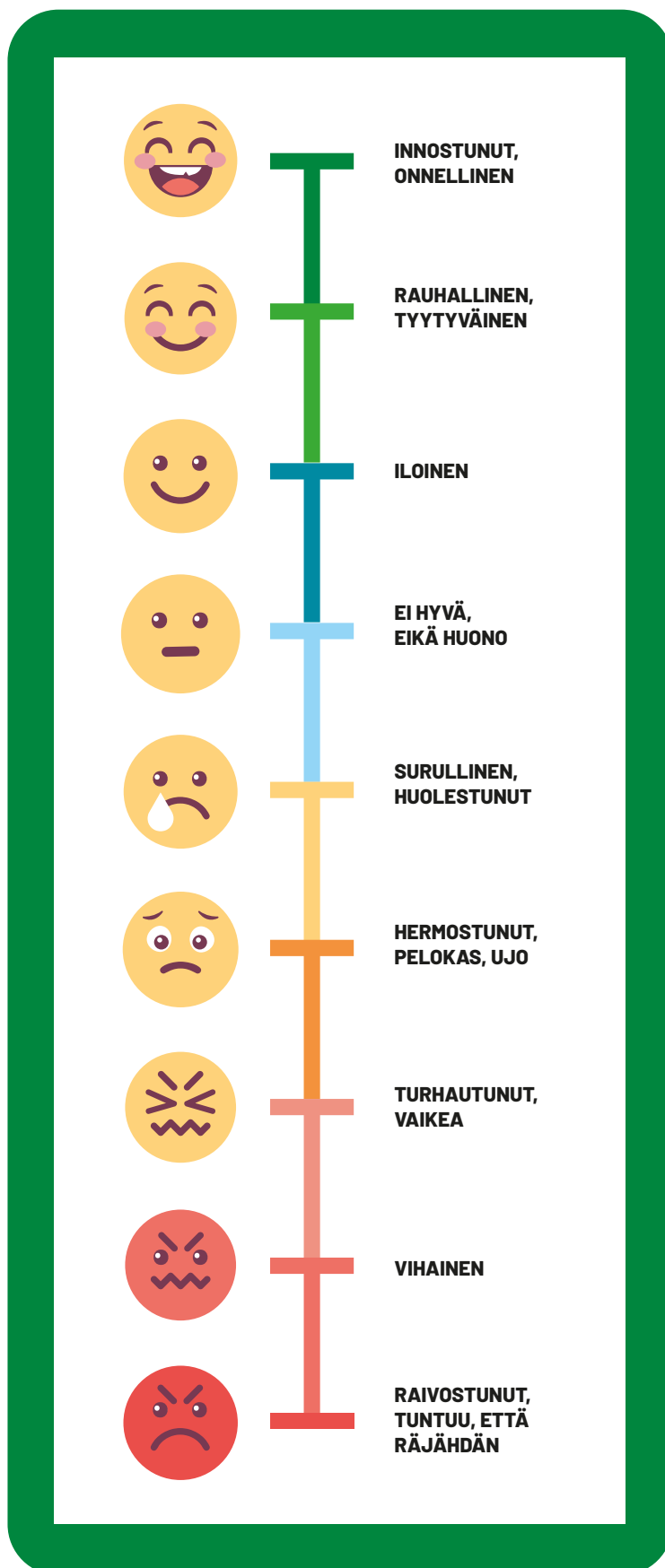
راضی	غمگین	ترسیده هیجان زده عصبی وحشت زده
عصبانی خشمگین رنجیده	خجالت زده، شرمگین نامطمئن	مشتاق غرق شادمانی
ساکت و آرام قابل اعتماد آرام و کم حرکت	غافلگیر شده متعجب	خوشحال
شجاع دارای اعتماد به نفس پر انرژی	نگران	تمسخر آمیز حسود



مشخص شدن



































TUNNEMITTARI





بازی فکری

<p>نقطه پایان</p>	<p>تو از چه می‌ترسی؟</p> 	<p>چه چیزی تو را آزار می‌دهد؟</p> 	<p>آخرین بار در چه موضوعی موفق شده‌ای؟</p> 	<p>کدام حرف یا کار دیگران باعث ناراحت شدن تو شده است؟</p> 	<p>آیا تا بحال خجالت زده شده‌ای؟</p> 	<p>چه موقع طوری خندیدی که اشک از چشمت سرازیر شده است</p> 
<p>در چه چیزی خوب هستی؟</p> 	<p>چه موضوع فکر تو را مشغول خود کرده است؟</p> 	<p>چه چیز تو را به گریه می‌اندازد؟</p> 	<p>چه موقع همه چیز خوب است؟</p> 	<p>موقعی که فکرت ناراحت‌دلاری تو می‌شود؟</p> 	<p>چه چیزی تو را آرام می‌کند؟</p> 	<p>چه موقع نمکین هستی؟</p> 
<p>چه چیزی باعث عصبانیت تو از دوست می‌شود؟</p> 	<p>چه چیزی باعث عصبانیت تو از دوست می‌شود؟</p> 	<p>چه چیزی تو را به گریه می‌اندازد؟</p> 	<p>چه چیزی تو را شاد می‌کند؟</p> 	<p>چه چیزی تو را مشتاق و علاقه مند می‌کند؟</p> 	<p>چه چیزی مابه تأسف و ناراحتی تو است؟</p> 	<p>چه موقع هستی؟</p> 
<p>منظر چه هستی؟</p> 	<p>از چه چیزی خیلی خوشت می‌آید؟</p> 	<p>چه چیزی باعث می‌شود؟</p> 	<p>چه چیزی باعث احساس امنیت تو می‌شود؟</p> 	<p>چه چیزی تو را خوشحال می‌کند؟</p> 	<p>چه چیزی باعث احساس قدردانی و تشکر تو می‌شود؟</p> 	<p>شروع</p>
<p>چه موقع حالت خوب است؟</p> 	<p>چه چیزی تو را عصبانی می‌کند؟</p> 	<p>چه چیزی باعث لبخند زدن تو می‌شود؟</p> 	<p>چه چیزی تو را نگران می‌کند؟</p> 	<p>تو در باره چه چیزی خیالیافی می‌کنی؟</p> 	<p>چه موقع حوصله‌ات سر می‌رود؟</p> 	<p>شروع</p>



منابع:

- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020) Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela E. (2019) Sisu, tahto, itsetunto: Portaat itkupotkuraivareista aggression hallintaan. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- EHYT ry. (2020). Media mukana lapsen arjessa: Vinkkejä sujuvaan media-arkeen.
URL: <https://ehyt.fi/tuote/media-mukana-lapsen-arjessa/>.
اشاره به 18.2.2022
- Kuivala, A. & Poijula, H. (2021) Turvataito- ja kehotunnekasvatuksen opetusmateriaali: Esiopetus. Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy.
URL: https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu_Esiopetus_A4_sahkoinen_29092021-1.pdf.
- Kuivala, A. & Poijula, H. (2021) Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali: Luokka-asteet 1–2. Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy.
URL: https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/26913058/23152206/Turvallinen-Oulu_2-luokka_A4_sahkoinen_1_29092021.pdf.
- Kuivala, A. & Poijula, H. (2021) Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali: Luokka-asteet 3–4. Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy.
URL: https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu_3-4luokka_A4_sahkoinen_29092021-1.pdf.
- Kuivala, A. & Poijula, H. (2021) Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali: Luokka-asteet 5–6. Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy.
URL: https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/23160005/Turvallinen-Oulu_5-6luokka_A4_sahkoinen_25082021-2.pdf.
- Lajunen, K., Ylenius-Lehtonen, M., & Andell, M. (2015). Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2020) Media mukana lapsen arjessa: Vinkkejä sujuvaan media-arkeen.
URL: <https://cdn.mll.fi/prod/05094203/02/2019/Media-mukana-lapsen-arjessa-EHYT-ja-MLL.pdf>.
اشاره به 18.2.2022
- .Tenhunen, T., Andell, M., Ylenius-Lehtonen M., & Lajunen, K. (2019). Turvataidoilla turvaa.
U. Korpilahti, H. Kettunen, E. Nuotio, S. Jokela, V.M. Nummi, & P. Lillsunde. (2019). Väkivallaton lapsuus: toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020–2025.
در کتاب یا اثر:

