

With funding from

 Austrian  
Development  
Cooperation

  
World Vision  
GEORGIA

# მუშაობა ოჯახთან

გზამკვდევნი სოციალური მუშაკებისთვის



World Vision საქართველო

თბილისი, 2024 წელი

სახელმძღვანელო შედგენილია World Vision საქართველოს მოდელებზე დაყრდნობით:

*ოჯახის მხარდამჭეხი მოდელი, პოზიტიური მშობლობის მოდელი და მოწყვდადი ოჯახების ეკონომიკური გაძლიეხების მოდელი.*

ადაპტირებული ვერსიის ავტორები:  
ნინო ყიფიანი და ლელა კლდიაშვილი

სახელმძღვანელო წარმოადგენს World Vision საქართველოს ინტელექტუალურ საკუთრებას. მასალის გამოყენება ორგანიზაციასთან შეთანხმებით არის შესაძლებელი.

---

გზამკვლევი დაბეჭდილია პროექტის „ბავშვის უფლებათა კოდექსის განხორციელება საქართველოში“, რომელიც ხორციელდება World Vision საქართველოს ფონდის მიერ ავსტრიის განვითარების სააგენტოს მხარდაჭერით, ავსტრიის განვითარების თანამშრომლობის დაფინანსებით.“

## წინასიტყვაობა

---

წინამდებარე გზამკვლევი დაეხმარება ოჯახთან მომუშავე სპეციალისტებს ოჯახის მხარდამჭერი მომსახურების განხორციელებაში.

გზამკვლევაში განხილულია ორი ძირითადი მიმართულება: ოჯახის მხარდაჭერა და პოზიტიური მშობლობა; ოჯახთან მომუშავე სპეციალისტებმა შეიძლება გზამკვლევაში წარმოდგენილი საკითხების მიხედვით, განსაზღვრონ და შეიმუშაონ მხარდაჭერის გეგმა, როცა საქმე ეხება მშობლობის უნარ-ჩვევების დეფიციტს, ბავშვის ქცევასთან დაკავშირებულ სირთულეებს, ძალადობის პრევენციას, ბავშვის დისციპლინირების პრობლემებს, ბავშვის საჭიროებების დასაკმაყოფილებლად რესურსების მართვას და ა.შ.

ბავშვებთან და მათ ოჯახებთან მუშაობისას გასათვალისწინებელი მნიშვნელოვანი საკითხების თეორიულ მიმოხილვასთან ერთად, წარმოდგენილია პრაქტიკული რეკომენდაციები, სამუშაო ინსტრუქციები და ფორმები, რომელიც სპეციალისტს შეუძლია გამოიყენოს ბავშვიან ოჯახებთან მუშაობის პროცესში.

---

## შინაარსი

|  |    |
|--|----|
| ნაწილი I.....  | 5  |
| ოჯახის მხარდამჭერი მოდელი .....                      | 5  |
| ოჯახის მხარდამჭერი მოდელის მიმოხილვა .....           | 6  |
| ოჯახის მხარდამჭერი მოდელით მუშაობის პრინციპები ..... | 7  |
| ოჯახის მხარდამჭერი მოდელის სტრუქტურა.....            | 14 |
| ოჯახის ფინანსების მართვა.....                        | 22 |
| ნაწილი II .....                                      | 27 |
| პოზიტიური მშობლობა.....                              | 27 |
| ბავშვის უფლებები .....                               | 28 |
| ბავშვის განვითარება .....                            | 33 |
| მშობლობის სტილი.....                                 | 41 |
| არასათანადო დისციპლინა .....                         | 49 |
| პოზიტიური დისციპლინა.....                            | 53 |
| აქტიური მოსმენა.....                                 | 55 |
| წახალისება და განმტკიცება.....                       | 58 |
| ბუნებრივი და ლოგიკური შედეგები .....                 | 62 |
| შეზღუდვების და წესების შემუშავება .....              | 65 |
| ოჯახის შეხვედრები.....                               | 67 |
| სტრესის მართვა და ბრაზის კონტროლი .....              | 69 |

ამ ნაწილში წარმოდგენილია ოჯახის მხარდამჭერი მიდგომა, რომელიც მიმართულია ბავშვის განვითარებისათვის საჭირო ზრუნვისა და დაცვის გაუმჯობესებაზე.

ოჯახის მხარდამჭერი მიდგომა არის მოდელი, ის შეიძლება გამოყენებულ იქნას სხვა მოდელებთან და მიდგომებთან ერთად, რომლებიც ემსახურება ბავშვთა დაცვას, ჯანმრთელობასა თუ განვითარების ხელშეწყობას. ამ მოდელის გამოყენება სხვა მიდგომებთან ერთად არის ძლიერი და ეფექტური გზა ყველაზე დაუცველ ბავშვებსა და მათ ოჯახებთან მისაწვდომად. შესაბამისი რესურსები სხვა მიდგომებიდან, როგორცაა პოზიტიური მშობლობა ადვილად შეიძლება გაერთიანდეს ამ მიდგომასთან.

# ნაწილი I

## ოჯახის მხარდამჭერი მოდელი

## ოჯახის მხარდამჭერი მოდელის მიმოხილვა

### რას გულისხმობს ეს მოდელი?

ოჯახის მხარდამჭერი მოდელის მიზანია მოწყვლადი ოჯახების გაძლიერება, რათა გაუმჯობესდეს ბავშვზე ზრუნვა და დაცვა, რომელიც ბავშვებს სჭირდებათ უკიდურესად რთულ და სარისკო მდგომარეობაში. ოჯახის მხარდამჭერები აკავშირებენ მოწყვლად ბავშვებსა და მათ ოჯახებს თემში არსებულ სხვადასხვა მომსახურებებთან.

### როდის შეიძლება ამ მოდელის გამოყენება?

ოჯახის მხარდამჭერი მოდელის გამოყენება შეიძლება მოწყვლად ბავშვებთან და მათ ოჯახებთან დაკავშირებულ სხვადასხვა საკითხებზე მუშაობისას. მაგალითად, ოჯახის მხარდაჭერა შეიძლება მიმართული იყოს ბავშვთა დაცვის, ჯანმრთელობის, განათლების, ზრუნვის, ადრეული განვითარებისა და სხვა საკითხებზე. ოჯახის მხარდაჭერამ შეიძლება მნიშვნელოვანი როლი ითამაშოს ბავშვთა ძალადობის, ექსპლუატაციისა და უგულვებელყოფის სიტუაციების პრევენციაში.

### რა საკითხებზე ან პრობლემებისკენაა მიმართული მოდელი?

მოდელი მიმართულია მრავლობით საკითხზე, რომლებიც უკავშირდება ყველაზე დაუცველი ბავშვებისა და მათი ოჯახების დაცვასა და ზრუნვას. ოჯახის მხარდამჭერის მიერ დამყარებულმა ურთიერთობებმა შეიძლება მნიშვნელოვანი როლი შეასრულოს ბავშვების ძალადობის, ექსპლუატაციისა და უგულვებელყოფის სიტუაციების პრევენციაში. იმ შემთხვევებში, როდესაც იდენტიფიცირებულია ბავშვთა დაცვის საკითხები და დადგენილია რისკის ქვეშ მყოფი ბავშვების პრევენციის აუცილებლობა, ისეთი საკითხებზე როგორცაა ადრეული ქორწინება, ფიზიკური ან ემოციური ძალადობა, უგულვებელყოფა ან ბავშვთა შრომა - ეს მოდელი არის ეფექტური დამატებითი მიდგომა. ეს მიდგომა ასევე შეიძლება შეირჩეს, თუ ოჯახში ძალადობის ან მავნე ნივთიერებები მოხმარების ეჭვი არსებობს.

### ვინ არის ოჯახის მხარდამჭერი?

ოჯახის მხარდამჭერი არის ადამიანი, რომელიც ზრუნავს და გარკვეული დროით რეგულარულად სტუმრობს ოჯახს სასაუბროდ. ოჯახის მხარდამჭერსა და ბავშვისა და მისი ოჯახის წევრებთან ურთიერთობამ შეიძლება გაზარდოს ბავშვისა და მათი მშობლების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, გააუმჯობესოს მშობელი-შვილის ურთიერთობა და მოახდინოს ბავშვების ძალადობის, ექსპლუატაციისა ან უგულვებელყოფის პრევენცია. ოჯახის მხარდამჭერისა და ოჯახებს შორის კარგი ურთიერთობა გადამწყვეტია ამ მიდგომის წარმატებისთვის.

### მოდელის ძირითადი კომპონენტები

მოდელი შედგება შემდეგი ძირითადი სტრუქტურული კომპონენტისგან:

- 1. ზედამხედველები/სუპერვიზორები** - ზედამხედველები ეხმარებიან, ასწავლიან და კოორდინაციას უწევენ ოჯახის მხარდამჭერების მუშაობას. ისინი ოჯახის მხარდამჭერებს აძლევენ სპეციალურ მითითებებს და უწევენ აუცილებელ მხარდაჭერას. ოჯახის მხარდამჭერთა რაოდენობის შესაბამისად, სუპერვიზორს შეუძლია განახორციელოს ერთი

ერთზე ან ჯგუფური ზედამხედველობა. კვლევამ აჩვენა, რომ ოჯახის მხარდამჭერებს, რომლებსაც ჰყავთ ზედამხედველი, უფრო მეტი მოტივაცია აქვთ, რაც განაპირობებს სამუშაოს უფრო მაღალ ხარისხს. ზედამხედველები ხელმისაწვდომი უნდა იყვნენ, უპასუხონ კითხვებს, დააკვირდნენ ოჯახის მხარდამჭერებს ოჯახში ვიზიტების დროს, ფასილიტაცია გაუწიონ დამხმარე სესიებსა და ყოველთვიურ შეხვედრებს. ზედამხედველებმა ორგანიზება უნდა გაუწიონ უნარების განვითარებაზე მიმართულ აქტივობებს,

**2. ოჯახის მხარდამჭერი** - ყველაზე კარგად უნდა იცნობდეს თემში არსებულ გამოწვევებს, სადაც ცხოვრობენ მოწყვლადი ბავშვები და მათი ოჯახები. ოჯახის მხარდამჭერი რეგულარულ ვიზიტებს ახორციელებს იდენტიფიცირებულ ოჯახებთან და პასუხისმგებელია ყველა შესაბამისი დოკუმენტაციის წარმოებაზე. ამ მოდელის წარმატება მთლიანად დამოკიდებულია ოჯახის მხარდამჭერის ურთიერთობაზე ოჯახთან. ბავშვების რაოდენობა თითოეულ ოჯახში, გათვალისწინებული უნდა იყოს ოჯახის მხარდამჭერთა ოჯახების რაოდენობის განსაზღვრისას.

### **მოდელის სამიზნე ჯგუფი**

ყველაზე დაუცველი (მოწყვლადი) არიან ის ბავშვები, რომელთა ცხოვრების ხარისხი და საკუთარი პოტენციალის რეალიზების შესაძლებლობა დიდწილად შეზღუდულია მათი უფლებების სრული ან ნაწილობრივი დარღვევით. ისინი უმეტეს შემთხვევაში ცხოვრობენ რისკის შემცველ მდგომარეობაში და ურთიერთობებში, სადაც ხშირია ძალადობა, შეურაცხყოფა, უყურადღებობა, დასჯა, ჩაგვრა და დისკრიმინაცია.

ოჯახის მხარდამჭერი მოდელის სამიზნე ჯგუფია ყველაზე დაუცველი ბავშვები და მათი ოჯახები, რომელთაც აქვთ მწირი შემოსავალი, მატერიალური და არა მატერიალური დახმარება, არახელსაყრელი საცხოვრებელი პირობები, სირთულეები ოჯახურ ურთიერთობებში, სოციალური უნარების ნაკლებობა, სხვადასხვა მომსახურებების მიღების ბარიერები, მწირი სოციალური მხარდაჭერა, ბავშვისთვის ნაკლები დრო, მშობლობის უნარების დეფიციტი და ა.შ ტერმინის „ყველაზე დაუცველი ბავშვები და მათ ოჯახები“-ს გამოსაყენებლად, ყურადღება უნდა მიექცეს იმას, თუ როგორ მოხდა ამ ოჯახების ყველაზე დაუცველად იდენტიფიცირება. ზოგიერთ შემთხვევაში ამან შეიძლება გამოიწვიოს დამატებითი სტიგმა, ისედაც რთულ ვითარებაში მცხოვრები ბავშვებისთვის.

### **ოჯახის მხარდამჭერი მოდელით მუშაობის პრინციპები**

ოჯახის მხარდამჭერ მოდელში ყურადღება გამახვილებულია მუშაობის 3 ძირითად პრინციპზე: ბავშვთა კეთილდღეობა, ბავშვთა მონაწილეობა და სიტუაციის პოზიტიური შეფასება.

### **ბავშვთა კეთილდღეობა**

ოჯახის მხარდამჭერის სამუშაო ღირებულებებია: ბავშვის საუკეთესო ინტერესებისათვის უპირატესობის მინიჭება და ბიო-ფსიქო-სოციალური საჭიროებებზე ორიენტირებული მიდგომა. ეს პრინციპი გულისხმობს ოჯახის შეფასების და მხარდაჭერის პროცესში ბიოლოგიური, ფსიქოლოგიური და სოციალური საჭიროებების გათვალისწინებას. ბავშვების კეთილდღეობის განსაზღვრაში დაგვეხმარება ამ ოთხ კითხვაზე პასუხის გაცემა:

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

1. დადის თუ არა ბავშვი სკოლაში/ბაღში?
2. აქვს თუ არა მას სწორი კვება?
3. ზრუნავენ თუ არა მასზე?
4. ჰყავს თუ არა ბავშვს მეგობრები?

### ბავშვი დადის სკოლაში/ბაღში

დადის სკოლაში - მნიშვნელოვანია გაირკვეს, რამდენად ხშირად არის ჩართული აქტივობებში, ავლენს თუ არა თავის ცოდნას, სკოლაში მიდის მოწესრიგებული, აქვს სახელმძღვანელოები, სასკოლო ნივთები. ბავშვი ინტეგრირებულია, რაც გამოიხატება შემდეგში - ბავშვი თანატოლებმა და მასწავლებლებმა მიიღონ ისეთი როგორიც არის, ჰქონდეთ მასთან თბილი და მზრუნველი დამოკიდებულება (არა განსჯითი მიდგომა, ზრუნავდნენ მასზე, უვლიდნენ და თბილად ექცეოდნენ), ჰყავდეს სკოლაში მეგობრები, უსაფრთხოდ გრძნობდეს თავს (დაცული იყოს ფიზიკური, ემოციური ძალადობისგან - არ სცემდნენ, არ შეურაცხყოფდნენ); იმ შემთხვევაში თუ ბავშვი ოჯახში ძალადობის მსხვერპლია, მასწავლებელმა მოახდინოს შესაბამისი რეაგირება და დაიცვას ბავშვი არასათანადო მოპყრობისაგან.

### ბავშვს აქვს სწორი კვება

ყურადღება უნდა მიექცეს კალორიულობას, ბავშვი ყოველდღე უნდა ჭამდეს ხილს და ბოსტნეულს, ყოველდღე იღებდეს რძის პროდუქტებს, კვირაში ორჯერ მაინც ჭამდეს თევზს და კვირაში ერთხელ ხორცს (საკვები უნდა იყოს ეკოლოგიურად სუფთა). ასევე მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვმა იკვებოს ასაკის შესაბამისად (3 წლამდე ბავშვებში განსაკუთრებული საჭიროებებია), იკვებოს ბუნებრივად (ძუძუთი კვება). იმისათვის, რომ გავარკვიოთ, რამდენად სწორად იკვებება 3 წლამდე ბავშვი, აუცილებელია პედიატრის კონსულტაცია. კვების პროცესში დაცული უნდა იყოს ჰიგიენის ნორმები, საკვები აუცილებლად უნდა გაირეცხოს გამდინარე წყალში.

### ბავშვს ჰყავს მეგობრები

ბავშვს აქვს აქტიური ურთიერთობა თანატოლებთან, მეგობრობს მათთან ვისაც მისი ესმის, ვისაც საიდუმლოს უყვება, ვისაც სიხარულს და დარდს უზიარებს, ვინც უყვარს, ვისგანაც ისმენს რჩევებს. ასეთი მეგობარი ბავშვს ჰყავს 1 ან რამდენიმე, ვისთანაც აქვს განსაკუთრებული ურთიერთობა და ვინც მისთვის განსაკუთრებული ადამიანია.

### ბავშვზე ზრუნავენ

ბავშვს საკვებით, ტანისამოსით და ჰიგიენის ნივთებით უზრუნველყოფენ ბავშვი დადის სუფთად ჩაცმული; მშობლები აქცევენ ყურადღებას, ინტერესდებიან მისი ცხოვრებით, ესაუბრებიან, აძლევენ რჩევებს, ეფერებიან, ითვალისწინებენ მის აზრს, იცავენ მათგან ვინც ჩაგრავს, გვერდში უდგანან, სკოლაში მოწესრიგებულს უშვებენ.

## **ბავშვთა კეთილდღეობის 40 ასპექტი**

ქვემოთ მოცემულია ცხრილი, რომელიც ოჯახის მხარდამჭერს დაეხმარება ბავშვიან ოჯახთან მუშაობისას არ გამორჩეს და გაითვალისწინოს ბავშვის კეთილდღეობის ყველა ასპექტი, რათა მათ იცხოვრონ პოზიტიურ გარემოში, იყვნენ დაცულები და შეძლონ მათთან დაკავშირებული გადაწყვეტილებების მიღების პროცესში მონაწილეობა.



**მუშაობა ოჯახთან: ვზამკვლევნი სოციალური მუშაკებისთვის**

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>პირველ ოთხ კატეგორიაში ყურადღება გამახვილებულია გარე სტრუქტურებზე, ურთიერთობებსა და მოქმედებებზე, რომლებიც ბავშვებს პოზიტიურ გარემოს უქმნიან</p>   |   |  |
| <p><b>1. მხარდაჭერა</b></p>   | <p>ბავშვებს მათ გარშემო სჭირდებათ ადამიანები, რომლებიც ზრუნავენ მათზე, უყვართ ისინი, აფასებენ მათ და აღიქვამენ ისეთებად, როგორებიც არიან</p>                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ოჯახის მხარდაჭერა</li> <li>2. დადებითი ურთიერთობა ოჯახის წევრებთან</li> <li>3. ურთიერთობა სხვა უფროსებთან</li> <li>4. მზრუნველი სამეზობლო</li> <li>5. მზრუნველი ატმოსფერო სკოლაში</li> <li>6. საგანმანათლებლო პროცესში მშობელთა ჩართულობა</li> </ol>     |
| <p><b>2. უფლებები</b></p>   | <p>ბავშვებმა უნდა იგრძნონ თავი საჭიროდ და დაფასებულად</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>7. საზოგადოება აფასებს ახალგაზრდობა თაობას</li> <li>8. ახალგაზრდობა თაობა განიხილება, როგორც რესურსი</li> <li>9. სხვების მომსახურება</li> <li>10. უსაფრთხოება</li> </ol>  |
| <p><b>3. საზღვრები და მოლოდინი</b></p>  | <p>ბავშვებს სჭირდებათ მკაფიოდ განსაზღვრული წესები და ამ წესების დარღვევისთვის შესაფერისი შედეგები, აგრეთვე წახალისება იმისათვის, რომ იყვნენ უკეთესები</p>               | <ol style="list-style-type: none"> <li>11. ოჯახში დადგენილი საზღვრები</li> <li>12. სკოლაში დადგენილი საზღვრები</li> <li>13. სამეზობლოში დადგენილი საზღვრები</li> <li>14. უფროსის მისაზამი მაგალითი</li> <li>15. თანატოლთა დადებითი გავლენა</li> <li>16. დიდი მოლოდინი</li> </ol>                   |
| <p><b>4. დროის პრაქტიკულად გამოყენება</b></p>   | <p>ბავშვებს უნდა მიეცეთ შესაძლებლობა - როგორც სკოლაში, ისე მის ფარგლებს გარეთ, თანატოლებთან და უფროსებთან ერთად ისწავლონ და განავითარონ ახალი უნარები და ინტერესები</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>17. შემოქმედებითი საქმიანობა</li> <li>18. ახალგაზრდული პროექტები</li> <li>19. რელიგიური თემი</li> <li>20. სახლში გატარებული დრო</li> </ol>  |
| <p>შემდეგი ოთხი კატეგორია ასახავს იმ შინაგან ღირებულებებს, უნარებსა და შეხედულებებს, რომელიც აგრეთვე აუცილებელია, რათა ბავშვებმა სრულფასოვნად შეძლონ არსებულ გარემოში ჩართვა და მასში არსებობა.</p> |   |  |
| <p><b>5. სწავლისადმი ინტერესი</b></p>   | <p>ბავშვებს უნდა ჰქონდეთ იმის შეგრძნება, რომ მათ სწავლას პერსპექტიული მნიშვნელობა აქვს და დარწმუნებულები იყვნენ თავიანთ შესაძლებლობებში</p>                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>21. შედეგის მიღწევის მოტივაცია</li> <li>22. სკოლის აქტივობებში ჩართვა</li> <li>23. საშინაო დავალების შესრულება</li> <li>24. სკოლისკენ ლტოლვა</li> <li>25. წიგნების სიამოვნებისათვის კითხვა</li> </ol>   |
| <p><b>6. დადებითი ღირებულებები</b></p>  | <p>ბავშვებს უნდა ჩამოუყალიბდეთ მყარი ღირებულებები და სახელმძღვანელო პრინციპები, რათა ცხოვრებაში სწორი გადაწყვეტილებების მიღება შეძლონ</p>                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>26. მზრუნველი</li> <li>27. თანასწორობა და სოციალური სამართლიანობა</li> <li>28. საკუთარი პრინციპებისადმი ერთგულება</li> <li>29. პატიოსნება</li> <li>30. პასუხისმგებლობის გრძნობა</li> <li>31. თავდაჭერილობა</li> </ol>                                       |
| <p><b>7. სოციალური კომპეტენციები</b></p>  | <p>ბავშვებს სჭირდებათ შესაბამისი უნარები, რათა შეძლონ სხვებთან ეფექტურად ურთიერთობა, რთული გადაწყვეტილებების მიღება და ახალ სიტუაციასთან გამკლავება</p>                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>32. დაგეგმვა და გადაწყვეტილების მიღება</li> <li>33. სხვებთან ურთიერთობის უნარი</li> <li>34. სხვადასხვა კულტურულ გარემოში ურთიერთობის უნარი</li> <li>35. წინააღმდეგობის გაწევის უნარი</li> <li>36. კონფლიქტური სიტუაციების მშვიდობიანად მოგვარება</li> </ol> |
| <p><b>8. დადებითი წარმოდგენა საკუთარ თავზე</b></p>  | <p>ბავშვებს უნდა ჰქონდეთ საკუთარი შესაძლებლობების რწმენა და იმის შეგრძნება, რომ შეუძლიათ აკონტროლონ ის, რაც მათ ემართებათ</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>37. პიროვნული სიძლიერე</li> <li>38. თვითშეფასება</li> <li>39. მიზანდასახულობა</li> <li>40. საკუთარი მომავლის დადებითი ხედვა</li> </ol>  |

## ბავშვთა მონაწილეობა

ბავშვის მონაწილეობა გულისხმობს 18 წლამდე ასაკის გოგონებისა და ბიჭების მონაწილეობას გადაწყვეტილების მიღებასა და იმ საკითხთა გადაჭრაში, რაც გავლენას ახდენს მათ ცხოვრებაზე. საუკეთესო გზა ამის მისაღწევად არის ბავშვებისთვის გარკვეული უფლებების მინიჭება და ბავშვებს, უფროსებსა და საზოგადოებას შორის ურთიერთპატივისცემასა და თანამშრომლობაზე დაფუძნებული ურთიერთობების დანერგვა.

ბავშვთა სრულფასოვანი ჩართულობის ძირითად საფუძველს წარმოადგენს უფროსების უნარი და სურვილი, მოუსმინონ ბავშვებს და სერიოზულად მოეკიდონ მათ აზრს. თქვენ, როგორც ოჯახის მხარდამჭერს, რომელსაც უშუალო კონტაქტი აქვს ბავშვებთან, ამ უნარის წარმოჩენის საშუალება გექვს.

ბავშვთა ჩართულობას გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს ოჯახში ყოფითი საკითხების გადაჭრისას. მშობლებს მოეთხოვებათ, პატივი სცენ შვილების აზრს და სერიოზულად მოეკიდონ მათ იმ საკითხების გადაწყვეტისას, რაც მთელ ოჯახს ეხება.

ასევე მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ჩვენ ხელს ვუწყობთ ბავშვების მონაწილეობას და ამავდროულად ვაღიარებთ და პატივს ვცემთ მშობლების როლსა და მათ უფლებამოსილებებს. ბავშვების მონაწილეობა ყოველთვის უნდა იყოს ავტენტური და ნებაყოფლობითი - არასდროს მხოლოდ სიმბოლური ან მანიპულაციური.

როდესაც ბავშვები სწავლობენ საკუთარი შეხედულებების გადმოცემას, პასუხისმგებლობის აღებას და გადაწყვეტილებების მიღებას, სკოლაში მათი აკადემიური მოსწრება იზრდება და იზრდება მათი უკეთესი მოქალაქეები. ოჯახის მხარდამჭერის პროცესი კარგ შესაძლებლობას იძლევა, რათა ბიჭებისა და გოგონების ხმა მოსმენილი იყოს.

*შენიშვნა: ოჯახის მხარდამჭერი მოდელის მიხედვით, ბავშვის მონაწილეობის უზრუნველყოფა ყველა ასპექტში შეიძლება რთული იყოს, განსაკუთრებით საოჯახო დონეზე, სადაც არსებობს ჩამოყალიბებული ტრადიციები და როლები, რომლებიც კარნახებს ვის აქვს „ხმა“ ოჯახში. ოჯახის მხარდამჭერები უნდა დაეხმარონ მშობლებს შვილების მოსმენის მნიშვნელობის გაცნობიერებაში. თუმცა, ოჯახის მხარდამჭერებს უნდა ესმოდათ, რომ ბავშვის მონაწილეობის მაღალი ხარისხის მიღწევას შესაძლებელია საკმაოდ დრო დასჭირდეს; ეს ყველაფერი დამოკიდებული იქნება ოჯახის მხარდამჭერებს, ოჯახს და ბავშვებს შორის ურთიერთობებზე.*

ბავშვის მონაწილეობის ასპექტები

| მიმართულება   | კრიტერიუმი  |
|---|---|
| <p>თემში მოზრდილთა, ბავშვთა და მოზარდთა მუდმივი ინფორმირება ბავშვთა ჩართულობის მნიშვნელობასა და სარგებლიანობის შესახებ.</p>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ბავშვთა ჩართულობის წახალისება ხდება ოჯახის მხარდაჭერის მთელი პროცესის განმავლობაში, რათა ნებისმიერი ასაკის ბავშვმა შეძლოს მონაწილეობა მასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილების მიღების პროცესში.</li> <li>◆ ოჯახის მხარდაჭერი აწვდის ბავშვს ინფორმაციას მისი ჩართულობის მნიშვნელობაზე.</li> </ul>  |
| <p>ოჯახის მხარდაჭერს გაცნობიერებული აქვს ბავშვის საცხოვრებელი გარემო, შეუძლია მათთან ეფექტური მუშაობა.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ოჯახის მხარდაჭერისთვის ცნობილია ძალთა გადანაწილება ოჯახში.</li> <li>◆ ოჯახის მხარდაჭერმა იცის გოგოებსა და ბიჭებთან დაკავშირებით განსხვავებული შეხედულებების შესახებ.</li> <li>◆ ოჯახის მხარდაჭერისთვის ცნობილია ბავშვებისადმი უფროსების დამოკიდებულება.</li> </ul>   |
| <p>ბავშვთა ჩართულობა გულისხმობს ბავშვების მონაწილეობას იმ საკითხების გადაჭრასა და გადაწყვეტილებების მიღებაში, რაც უკავშირდება მათ ყოველდღიურ ცხოვრებას.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ოჯახის მხარდაჭერი უზრუნველყოფს ბავშვის ჩართულობას, მისი ასაკისა და შესაძლებლობების შესაბამისად.</li> <li>◆ ოჯახის მხარდაჭერი აწვდის ბავშვს საჭირო ინფორმაციას რაციონალური გადაწყვეტილების მისაღებად.</li> </ul>  |
| <p>ბავშვთა ჩართულობა არის ხელმისაწვდომი, ინკლუზიური და არადისკრიმინაციული</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ოჯახის მხარდაჭერი უზრუნველყოფს ჩართულობის თანაბარ შესაძლებლობას ყველა ბავშვისთვის, მიუხედავად, მათი მეურვეობის სტატუსის, ასაკის, ეთნიკური წარმომავლობის, სქესის, ენის, სარწმუნოების, შეზღუდული შესაძლებლობის, ჯანმრთელობისა და სოციალური, ეკონომიკური, იურიდიული ან სხვა სტატუსისა.</li> <li>◆ ოჯახის მხარდაჭერი უზრუნველყოფს ყველა ბავშვის ჩართვას თემში არსებულ ბავშვთა პროგრამებში, კლუბებსა თუ სხვა ჯგუფებში.</li> <li>◆ ოჯახის მხარდაჭერი უზრუნველყოფს უსაფრთხო, ნაცნობ და ადვილად მისაგნებ ადგილს შეხვედრებისათვის.</li> </ul> |

*მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის*

|   |  |
|---|--|
| <p><i>ბავშვთა ჩართულობა ნებაყოფლობითა და მათ წვლილს ენიჭება დიდი მნიშვნელობა.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ბავშვებს ეძლევათ შესაძლებლობა, იცოდნენ, თუ როგორ იქნება გამოყენებული მათი მოსაზრებები და ხედვები.</li> <li>◆ ბავშვებისთვის უნდა იცოდნენ, რომ აქვთ უფლება, შეწყვიტონ ან თავი შეიკავონ ოჯახის მხარდაჭერის ფარგლებში ჩატარებული რომელიმე აქტივობისაგან.</li> <li>◆ ბავშვთა ჩართულობის მიზნით განხორციელებული ღონისძიებები და გამოყენებული მეთოდები არ არის ბავშვისთვის საზიანო.</li> <li>◆ ოჯახის მხარდამჭერები ბავშვთა ჩართულობის სხვადასხვა მეთოდს იყენებენ, მათ შორის: ვიზუალური და ფიზიკური თვალსაჩინოებები, გასართობი აქტივობები, თამაში, თეატრალური დადგმები, დისკუსია, მუსიკა, ხელოვნება და სხვა.</li> <li>◆ ოჯახის მხარდამჭერებმა უნდა უზრუნველყონ, რომ დოკუმენტაციაში გამოყენებული ენა, ნახატები და სიმბოლოები ადვილად გასაგები იყოს ბავშვებისათვის.</li> </ul> |
| <p><i>ბავშვთა ჩართულობისას მნიშვნელოვანია ბავშვებმა მაქსიმალურად შეძლონ თავიანთი შესაძლებლობების გამოყენება.</i></p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ოჯახის მხარდამჭერი საუბრობს ბავშვთან სხვების პატივისცემის მნიშვნელობაზე, უფლებებსა და ვალდებულებებს შორის ურთიერთკავშირზე.</li> <li>◆ ოჯახის მხარდამჭერი ხელს უწყობს ბავშვის განვითარებას საკუთარ გამოცდილების გააზრებისა და შეფასების გზით. ბავშვის სასიცოცხლო უნარების, თვითშეფასებისა და თავდაჯერებულობის განვითარებისას ოჯახის მხარდამჭერი ითვალისწინებს ბავშვის განვითარების ეტაპს.</li> <li>◆ ბავშვთან მუშაობისას ოჯახის მხარდამჭერი ქმნის პოზიტიურ, მეგობრულ განწყობას და საშუალებას აძლევს ბავშვს, თავისუფლად და კრეატიულად გამოხატოს საკუთარი თავი და თავისი შეხედულებები.</li> </ul>  |
| <p><i>დროული უკუკავშირისა და მონიტორინგის საშუალებით, ოჯახის მხარდამჭერი გამოხატავს ანგარიშვალდებულებას ბავშვის წინაშე.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ოჯახის მხარდამჭერი ხელს უწყობს ბავშვის მონაწილეობას მონიტორინგის პროცესში.</li> <li>◆ ოჯახის მხარდამჭერი აძლევს ბავშვს დროულ და ნათლად ფორმულირებულ უკუკავშირს იმ შედეგებზე, რაც მისი მონაწილეობით მიღებულმა გადაწყვეტილებებმა გამოიღო.</li> </ul>  |

**სიტუაციის პოზიტიური შეფასება**

ოჯახის მხარდაჭერა შეიძლება იყოს გარდამტეხი პროცესი ჩართული მხარეებისთვის. ეფექტური მუშაობისათვის ერთ-ერთი გზაა სიტუაციის პოზიტიური შეფასებისა და თვითშეფასების პროცესის გამოყენება.

სიტუაციის პოზიტიური შეფასების მეთოდი ოჯახის მხარდამჭერებს ეხმარება:

- » ყურადღება გაამახვილონ არსებულ ძლიერ მხარეებზე, ვიდრე სუსტ მხარეებზე.
- » დაადგინონ, რა მუშაობს ოჯახში კარგად და ეს წარმატებები მიმართონ სასურველი შედეგისკენ.

მოწყვლადი ბავშვების ოჯახები მრავალი პრობლემისა და სირთულეების წინაშე დგანან. მათი ყურადღება ძირითადად მიმართულია იმაზე, თუ რა არ გამოდის, რა არ მუშაობს და ზოგადად, რა არის ხელისშემშლელი მათ ყოველდღიურობაში; ამ დროს ოჯახის ცალკეულ წევრს უჭირს დაინახოს სიტუაციის დადებითი მხარეები თუ საკუთარი სიძლიერეები. კითხვები, რომელიც მიმართულია ოჯახში წარსულში არსებულ თუ ამჟამინდელ დადებით ასპექტებზე, ხელს უწყობს ცვლილების კლიმატის გაღვივებას ოჯახში. მაგალითისათვის, რთული სიტუაციებთან გამკლავება, გამოწვევების გადალახვა არის ის ძლიერი მხარეები, რომელსაც ოჯახი ფლობს.

სიტუაციის პოზიტიური შეფასება გვეხმარება ბევრი ხარისხიანი ინფორმაციის შეგროვებაში. ამ გზით მიღებული ინფორმაცია მდიდარია მნიშვნელობით და დამუხტულია ძლიერი ემოციით, იმის ნაცვლად, რომ შევაგროვოთ ციფრებისა და სტატისტიკისაგან შედგენილი მშრალი, რაოდენობრივი მონაცემები.

სიტუაციის პოზიტიური შეფასება არის საშუალება ყურადღება მივმართოთ ცვლილებებისაკენ, ფოკუსირება მოვახდინოთ იმაზე, რაც უკვე ეფექტურად მუშაობს და არ ვეძებოთ პრობლემები და მათი მოგვარების გზები. ეს მიდგომა გვეხმარება, ოჯახის თუ ინდივიდის ძირითად სიძლიერეებზე დაყრდნობით მოვახდინოთ სწრაფი და სტრატეგიული ცვლილებები.

სიტუაციის პოზიტიური შეფასების მიდგომის გამოყენება ხელს უწყობს ნდობის ჩამოყალიბებას, ამცირებს ეჭვს და თავდაცვით პროცესებს და ეხმარება ძლიერი, სამუშაო ურთიერთობების სწრაფად ჩამოყალიბებას.

### **სიტუაციის პოზიტიური შეფასების მეთოდის პრინციპები**

- ! ყველა ოჯახს აქვს მიღწევა;
- ! რაზედაც ფოკუსირებას ვახდენთ, ის ჩვენი რეალობა ხდება;
- ! კითხვების დასმა გავლენას ახდენს ოჯახის გადაწყვეტილებებზე;
- ! ადამიანები უფრო თავდაჯერებულები არიან მომავალში განსახორციელებელ ქმედებებში (უცნობი), როდესაც ისინი წარსულის გამოცდილებებს იყენებენ (ცნობილი).
- ! ჩვენი წარსულის საუკეთესო გამოცდილებები უნდა გამოვიყენოთ;
- ! მნიშვნელოვანია განსხვავებულობის დაფასება;
- ! ჩვენი მეტყველება ქმნის ჩვენს რეალობას, პოზიტიური მეტყველება აუმჯობესებს ჩვენს რეალობას.





აღნიშნული პრინციპები გვახსენებს:

- ოჯახები მხარდამჭერის გამოჩენამდეც ცხოვრობდნენ და მათი ცხოვრება სათანადოდ უნდა შევაფასოთ, რადგან მანამდეც არსებობდა დადებითი მხარეები, რაც ამ ოჯახებს დაეხმარა, ეარსებათ იქამდე, ვიდრე ოჯახის მხარდამჭერებმა დაიწყეს მათი მონახულება.

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

- გამოცდილების დაგროვებასა და ცვლილებს ადგილი აქვს იქ, სადაც ოჯახი და დაუცველი ბავშვი ერთობლივად მუშაობს იმ პრობლემებზე, რაც უარყოფით გავლენას ახდენს მათ კეთილდღეობაზე.
- ოჯახის მხარდამჭერის საშუალებით ყველაზე დაუცველ ბავშვთა ოჯახებს შეუძლიათ სასურველ პერსპექტიულ მდგომარეობაში გადასვლა. თუმცა, ცვლილებას დრო სჭირდება და მას თითოეული ოჯახისთვის განსხვავებული შედეგი მოაქვს.
- დაუცველ ბავშვებსა და მათ ოჯახებთან მუშაობისას ოჯახის მხარდამჭერებმა უნდა გამოიჩინონ მოთმინება.

ოჯახთან მუშაობისას სიტუაციის პოზიტიურ შეფასების პროცესში, ოჯახის მხარდამჭერს დაეხმარება წინასწარ შექმნილი დადებითი განწყობა. რადგანაც, ოჯახის მხარდაჭერის მიზანი არ არის კრიტიკა, დასჯა ან შემოწმება - მიზანი არის დახმარება, წვლილის შეტანა ოჯახის გაძლიერებისა და კეთილდღეობის საქმეში და ბავშვის კეთილდღეობის გაუმჯობესება უკვე არსებული პოზიტიური მხარეების გამოვლენის მეშვეობით.

|   |   |
|---|---|
| <p>კითხვები,<br/>რომელიც<br/>შეიძლება<br/>დაგეხმაროთ<br/>სიტუაციის<br/>პოზიტიური<br/>შეფასების<br/>პროცესში</p> | <ul style="list-style-type: none"><li> რა არის ის, რაც ყველაზე კარგად გამოგდით?</li><li> რას მოაქვს სიხარული თქვენთვის?</li><li> რას თვლით თქვენს მონაპოვრად?</li><li> რა არის ყველაზე მნიშვნელოვანი თქვენთვის?<br/>რას უსურვებდით თქვენს შვილებს? როგორ ხედავთ ამის მიღწევის გზას? რა შეიძლება გააკეთოთ თქვენ ამისთვის?</li></ul> |
|---|---|

## ოჯახის მხარდამჭერი მოდელის სტრუქტურა

### წინარე ვიზიტი ოჯახში

მხარდაჭერის პროცესის დაწყებამდე, რეკომენდებულია მხარდამჭერი და ოჯახის წევრები წინასწარ, არაფორმალურად შეხვდნენ ერთმანეთს. ამ შეხვედრაზე მხარდამჭერი ეცნობა ოჯახს, განუმარტავს ოჯახის მხარდაჭერის პროცედურებს, სამომავლო ქმედებებს და ამ პროცესის მიზნებს, პასუხს სცემს ოჯახის წევრების კითხვებს და ეხმარება მათ შესაბამისი მოლოდინების ჩამოყალიბებაში. შეხვედრის ბოლოს ოჯახის წევრები ეცნობიან და ხელს აწერენ „ინფორმირებული თანხმობის ფორმას“.

ოჯახში ვიზიტის ფორმა

**შენიშვნები ოჯახში ჩატარებულ მუშაობასთან დაკავშირებით**

გვარი \_\_\_\_\_

ბავშვის სახელი \_\_\_\_\_

ვიზიტის თარიღი \_\_\_\_\_

ვიზიტის ტიპი (გაცნობითი, თვალსაჩინოება, ოჯახური გეგმის შემუშავება, საკონტროლო)

რა მნიშვნელოვანი შედეგი იქნა მიღწეული?

რა სახის პრობლემებს ჰქონდა ადგილი?

პრობლემების გადაჭრის იდეები

შემდგომი ნაბიჯები (შემდეგი ვიზიტი ან დამატებითი დახმარების მიღება)

შენიშვნები კურატორთან შემაჯამებელი შეხვედრისათვის  
შეხვედრის თარიღი და ადგილი \_\_\_\_\_

რა დადებითი მოაქვს ჩემს ვიზიტებს?

რა საერთო შეხედულებები აქვთ ჩემს პატრონაჟის ქვეშ მყოფ ოჯახებს?

რა საერთო პრობლემებს ვაწყდები ყველა ვიზიტის დროს?

რა მნიშვნელოვანი ცვლილებები აღინიშნება კონკრეტულ ოჯახებში? (ოჯახის გვარი და ცვლილების სახეობა)

რა საშუალებებით ცდილობენ ოჯახები მდგომარეობის შეცვლას?

დამატებით რა კომპეტენციებისა და უნარების განვითარება იქნებოდა სასარგებლო?

რა სახის დამატებითი დახმარებაა საჭირო ეფექტური მუშაობისათვის?

# მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

## თანხმობის ფორმა

### მშობლის თანხმობის ფორმა

მე, (სახელი, გვარი) -----, მცხოვრები -----  
-----, პირადი ნომერი # -----, თანახმა ვარ, რომ ჩემს ოჯახთან, რომელშიც შედის/შედიან არასრულწლოვანი/არასრულწლოვნები :  
(სახელი, გვარი, პირადი ნომერი) -----  
(სახელი, გვარი, პირადი ნომერი) -----  
იმუშაოს ოჯახის მხარდამჭერმა (სახელი, გვარი), -----, პირადი ნომერი # ---  
----- წლის ----- ჩათვლით.

- ოჯახის მხარდამჭერის პასუხისმგებლობები :
- ოჯახის მხარდამჭერი ეხმარება ოჯახს საჭიროებების გამოვლენაში, იდენტიფიცირებული საჭიროებების შესაბამისად ინდივიდუალური გეგმის შედგენასა და განხორციელებაში ;
  - თვეში ორჯერ ოჯახში ახორციელებს ვიზიტს ;
  - ოჯახის მხარდამჭერი ხელს უწყობს სოციალური დახმარების ქსელის გაფართოებას ;
  - ოჯახის მხარდამჭერი აწვდის ოჯახს ინფორმაციას ადგილობრივი სამსახურების შესახებ, აკავშირებს რესურსებთან და ეხმარება მიღებული რესურსების სწორად გამოყენებაში ;
  - ოჯახის მხარდამჭერი დახმარებას უწევს ოჯახს კეთილდღეობის დონის განვითარების გეგმის განხორციელების პროცესში და საჭიროებისამებრ ახორციელებს სისტემატურ ვიზიტებს ოჯახში.

ოჯახის მხარდამჭერის მიზანია, ზემოთ ჩამოთვლილი პროცესების დახმარებით ოჯახის გაძლიერება, ოჯახის კეთილდღეობის დონის გაუმჯობესება.

- აღნიშნული მიზნის მისაღწევად, მე ვიღებ პასუხისმგებლობას :
- ვითანამშრომლო ოჯახის მხარდამჭერთან და გავცალო მასთან ინფორმაცია ჩემი საჭიროებების შესახებ;
  - ვიყო გულაზდილი და შევასრულო ჩემი პასუხისმგებლობა დასახული მიზნების მისაღწევად.
  - თანახმა ვარ, რომ მონაწილეობა მივიღო პერიოდულად მოწყობილ შეხვედრებში.

თანხმობა ნიშნავს, რომ მოხდა თქვენი ზეპირი ინფორმირება ოჯახის მხარდამჭერის საქმიანობაზე და შესაძლებლობა გქონდათ დაგესვათ ნებისმიერი კითხვა. პრეტენზიის შემთხვევაში, გთხოვთ მოზრდნდეთ ოფისში.

თანხმობას ვადასტურებ ხელმოწერით

(ოჯახის მხარდამჭერის ხელმოწერა)  
დღე/თვე/წელი.

(მშობლის ხელმოწერა)  
დღე/თვე/წელი.

\* ოჯახთან მუშაობის დაწყებით ეტაპზე, თანხმობის ფორმის შევსება შესაძლოა დამხმარე იყოს ოჯახის მხარდამჭერისთვის და ოჯახის წევრებისთვის როლების გადანაწილებასა და აღებული პასუხისმგებლობების შესრულების პროცესში; თუმცა ეს ფორმა ატარებს სარეკომენდაციო ხასიათს და მისი შევსება არ არის სავალდებულო.

### გაცნობითი ხასიათის ვიზიტი ოჯახში

შემდეგ ეტაპზე, ოჯახის მხარდამჭერი ახორციელებს რამდენიმე ვიზიტს (საჭიროებიდან გამომდინარე). ამ ვიზიტების მიზანია ოჯახის და ბავშვის/ბავშვების შესახებ ინფორმაციის შეგროვება.



**მუშაობა ოჯახთან: ვზამკვლევ სოციალური მუშაკებისთვის**

ოჯახის მხარდამჭერი იყენებს შესაბამისს შეფასების ფორმებს (სკრინინგი, ოჯახის შეფასება, ბავშვის შეფასება) და განსაზღვრავს ბავშვებისა და ოჯახის საჭიროებებს. ოჯახის მხარდამჭერი, განსაკუთრებით ამ ეტაპზე, იყენებს სიტუაციის პოზიტიურ შეფასებას, რათა ხელი შეუწყოს ამბის თხრობას, დაადგინოს რა პოზიტიური გამოცდილება აქვს ოჯახს სამომავლოდ ბავშვების კეთილდღეობისთვის.

ოჯახის მხარდამჭერი მოდელი ოჯახთან მომუშავე სპეციალისტებს სთავაზობს დამატებით აქტივობას, რომელიც ამ ეტაპზე შეიძლება იქნას გამოყენებული; ეს არის „24 საათიანი დღის მეთოდი“. ამ ფორმის გამოყენება განსაკუთრებით დამხმარე შეიძლება იყოს საწყის ეტაპზე, ინფორმაციის მოგროვების პროცესში, თუმცა ოჯახის მხარდამჭერმა შეიძლება ეს მეთოდი გამოიყენოს ოჯახთან მუშაობის ნებისმიერ ეტაპზე. მაგალითად, ამ ფორმის მეშვეობით შესაძლებელია გამოჩნდეს ბავშვზე ზრუნვის ხარისხი, მშობლობის უნარები თუ ამ უნარების დეფიციტი. ამ ფორმის შევსება ხდება ოჯახის წევრებთან ერთად, მხარდამჭერი ოჯახის ყველა წევრს, სათითაოდ სთხოვს წარმოიდგინონ მათი ერთი ჩვეულებრივი დღე და დაეხმარონ მხარდამჭერს, საათების მიხედვით გაწეროს დღის თუ ღამის კონკრეტულ დროს ვინ სად იმყოფება, რას საქმიანობს, ვისთან ერთადაა და ა.შ.

**24 საათიანი დღის მეთოდი - ოჯახი**

|       | დედა | მამა | ბავშვა | ბაბუა |
|-------|------|------|--------|-------|
| 5:00  |      |      |        |       |
| 6:00  |      |      |        |       |
| 7:00  |      |      |        |       |
| 8:00  |      |      |        |       |
| 9:00  |      |      |        |       |
| 10:00 |      |      |        |       |
| 11:00 |      |      |        |       |
| 12:00 |      |      |        |       |
| 13:00 |      |      |        |       |
| 14:00 |      |      |        |       |
| 15:00 |      |      |        |       |
| 16:00 |      |      |        |       |
| 17:00 |      |      |        |       |
| 18:00 |      |      |        |       |
| 19:00 |      |      |        |       |
| 20:00 |      |      |        |       |
| 21:00 |      |      |        |       |
| 22:00 |      |      |        |       |
| 23:00 |      |      |        |       |
| 24:00 |      |      |        |       |
| 00:00 |      |      |        |       |
| 01:00 |      |      |        |       |
| 02:00 |      |      |        |       |
| 03:00 |      |      |        |       |
| 04:00 |      |      |        |       |

**24 საათიანი დღის მეთოდი - ბავშვები**

|       | ბავშვი 1 | ბავშვი 2 | ბავშვი 3 | ბავშვი 4 |
|-------|----------|----------|----------|----------|
| 5:00  |          |          |          |          |
| 6:00  |          |          |          |          |
| 7:00  |          |          |          |          |
| 8:00  |          |          |          |          |
| 9:00  |          |          |          |          |
| 10:00 |          |          |          |          |
| 11:00 |          |          |          |          |
| 12:00 |          |          |          |          |
| 13:00 |          |          |          |          |
| 14:00 |          |          |          |          |
| 15:00 |          |          |          |          |
| 16:00 |          |          |          |          |
| 17:00 |          |          |          |          |
| 18:00 |          |          |          |          |
| 19:00 |          |          |          |          |
| 20:00 |          |          |          |          |
| 21:00 |          |          |          |          |
| 22:00 |          |          |          |          |
| 23:00 |          |          |          |          |
| 24:00 |          |          |          |          |
| 00:00 |          |          |          |          |
| 01:00 |          |          |          |          |
| 02:00 |          |          |          |          |
| 03:00 |          |          |          |          |
| 04:00 |          |          |          |          |

**ხედვის ჩამოყალიბებისა და დაგეგმვის ვიზიტები**

ხედვის ჩამოყალიბების და დაგეგმვის ვიზიტები უნდა განხორციელდეს, მას შემდეგ, რაც ოჯახის მხარდამჭერსა და ოჯახის წევრებს შორის გაჩნდება ნდობა და ჩამოყალიბდება პოზიტიური ურთიერთობა; წარმატებულ ურთიერთობებზე მიუთითებს შემდეგი ფაქტორები:

- ოჯახის მხარდამჭერი გაეცნო ოჯახს და აუხსნა მისი ვიზიტების მიზანი;
- ოჯახის წევრებს აქვთ მხარდამჭერის საკონტაქტო ინფორმაცია;
- ოჯახის ყველა წევრი გაეცნო ოჯახის მხარდამჭერს;

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

- ოჯახის წევრები თავს კომფორტულად გრძნობენ მხარდამჭერთან და მათ შეუძლიათ ღია, თავისუფალი კომუნიკაცია.

*მენიშვნა: ამ ეტაპზე გადასვლამდე სასურველია სუპერვაიზორები ინდივიდუალურად შეხვედნენ ოჯახის მხარდამჭერებს და განიხილონ თითოეული ოჯახის შემთხვევა, რომელთანაც ეს ადამიანები მუშაობენ. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა გამახვილდეს ოჯახის ნდობის ფაქტორზე, რამდენად მოახერხა მხარდამჭერმა ამ ურთიერთობის ჩამოყალიბება და რა არის კიდევ საჭირო. გახსოვდეთ, რომ მხარდამჭერს თითოეულ ოჯახთან მუშაობისას განსხვავებული რაოდენობის ვიზიტები დაჭირდება, სანამ ოჯახის გეგმის შედგენის ეტაპზე გადავა. თუმცა, ოჯახის მხარდამჭერს და სუპერვაიზორს არ უნდა დაავიწყდეთ, რომ მნიშვნელოვანია პროცესი არ გაჩერდეს, ოჯახი ქმედით ეტაპზე გადავიდეს მალევე, რადგან არ მოხდეს ინტერესის დაკარგვა და ოჯახს არ დარჩეს შეგრძნება, რომ მათი დრო ფუჭად იკარგება.*

ამ ეტაპზე, მხარდამჭერი ოჯახთან მუშაობს საერთო ხედვის განსაზღვრაზე, ოჯახისა და ბავშვისათვის სასურველი მომავლის (მიზანი) იდენტიფიცირებაზე. ამ შეხვედრების მიზანია შეიქმნას ოჯახის განვითარების გეგმა, რომელიც ფოკუსირებული იქნება ბავშვის კეთილდღეობისთვის სასურველი მომავლის მიღწევაზე. ოჯახის მხარდამჭერი მოდელი, ამ ეტაპზეც სთავაზობს სპეციალისტებს სპეციფიკურ ფორმას ოჯახის განვითარების გეგმისათვის.

ოჯახის მხარდამჭერი ოჯახთან ერთად განიხილავს და განსაზღვრავს იმას, თუ როგორ უნდა მოხდეს ოჯახის კეთილდღეობის დონის გაუმჯობესება. ეს ურთიერთ შეთანხმებული ნაბიჯებია. ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე ძირითადი პრინციპი ოჯახის ხედვის ჩამოყალიბების პროცესისათვის:

- ⊙ ოჯახის განვითარების გეგმა ოჯახის საკუთრებაა;
- ⊙ ის ასახავს იმ ასპექტებს, რაზეც ოჯახმა უნდა იმუშაოს ბავშვის კეთილდღეობის გაუმჯობესების მიზნით;
- ⊙ გეგმაზე დაყრდნობით, შესაძლებელია კომპეტენციების გაზრდის საჭიროებების განსაზღვრა;
- ⊙ მიზნის მისაღწევად, გეგმა უნდა იყოს მაქსიმალურად რეალისტური და მიღწევადი;
- ⊙ შედარებით პატარა მიზნები, რომლებსაც ერთობლივად შეიმუშავენ მხარდამჭერი და ოჯახი ხელს შეუწყობს შემდგომ პროგრესს და საშუალებას მისცემს ოჯახს, მიაღწიონ უფრო დიდ მიზანს;
- ⊙ მიზნების დასახვის პროცესში მაქსიმალურად უნდა იყოს ჩართული ოჯახის თითოეული წევრი, მათ შორის ბავშვები.

ოჯახის განვითარების გეგმა - ხედვა

| <b>ხედვა</b>   |                                   |                         |                              |                   |
|----------------|-----------------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------|
| <b>მიზნები</b> | <b>განსახორციელებელი ნაბიჯები</b> | <b>საჭირო რესურსები</b> | <b>პასუხისმგებელი პირები</b> | <b>შენიშვნები</b> |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |
|                |                                   |                         |                              |                   |

**გეგმის განხორციელების ვიზიტები**

ოჯახთან მუშაობის დროს მხარდამჭერის საქმიანობა უმეტესად სწორედაც, რომ გეგმის განხორციელების მხარდაჭერა იქნება. ამ ეტაპზე ოჯახის მხარდამჭერი თვალყურს ადევნებს ოჯახის განვითარების გეგმის შესრულებას, ახალისებს ოჯახის წევრების წარმატებებს, აძლიერებს და ამავდროულად ეხმარება მათ წამოჭრილი გამოწვევების გადალახვაში. ამ პროცესში, ოჯახის მხარდამჭერს დასჭირდება დამატებითი რესურსის მოძიება და ოჯახის ამ რესურსთან დაკავშირება; ეს შეიძლება იყოს სახელმწიფო მომსახურებები, ადგილობრივი ორგანიზაციები თუ სხვადასხვა პროფესიის ადამიანები, ვინ ჩაერთვება და დაეხმარება ოჯახს დასახული ხედვის მიღწევაში.

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

### მონიტორინგის ვიზიტები

მონიტორინგის პროცესი ერთი მხრივ, გვიჩვენებს ბავშვის და მისი ოჯახის მიერ მიღწეულ პროგრესს და მეორე მხრივ, ოჯახის მხარდამჭერის მუშაობის ეფექტურობას. ოჯახის მონიტორინგი არის სისტემატური დაკვირვება და ინფორმაციის დაფიქსირება შერჩეული მაჩვენებლების მიხედვით. მონიტორინგის ვიზიტები ხორციელდება ოჯახის განვითარების გეგმის შესრულების შემდეგ. ოჯახის მხარდამჭერი ახორციელებს პერიოდულ ზედამხედველობას (დაახლოებით თვეში ერთხელ) მიღწეული შედეგების შენარჩუნების მიზნით. მოწყვლად ოჯახებთან მუშაობის ერთ-ერთი გამოწვევა განხორციელებული საქმიანობის სიცოცხლისუნარიანობის და მდგრადობის მიღწევაა.

#### მონიტორინგის ვიზიტების მიზნები

- ბავშვებისა და მათი ოჯახების პრობლემების გაგება: ოჯახის მხარდამჭერი უნდა იყოს დარწმუნებული, რომ იცნობს, ესმის და იცის მათი საჭიროებები.
- პროგრესი: ოჯახის განვითარების გეგმის და შერჩეული მაჩვენებლების მიხედვით მიღწეული პროგრესის თვალყურის მიდევნება.
- ჩართულობა: იმის გარკვევა, თუ რამდენად ჩართულია ოჯახი თემის ცხოვრებაში ან პროგრამებში და მათი წახალისება.
- საზოგადოების პოტენციალის გაძლიერება: ოჯახის მხარდამჭერის მონიტორინგი ხელს უწყობს საზოგადოების პოტენციალის გაძლიერებას, რათა უკეთ იზრუნოს ბავშვებზე, რადგან ის უზრუნველყოფს საზოგადოების ინფორმირებულობას იმ ფარულ პრობლემებზე, რაც მნიშვნელოვანია ბავშვის გადასახედიდან.
- სიტუაციის შესახებ წარმოდგენის შექმნა: მონიტორინგის შედეგად მიღებული ინფორმაცია ეხმარება მხარდამჭერს, ოჯახში არსებულ ვითარებაში უკეთ გარკვევაში და ოჯახთან შედეგიანად მუშაობაში.

ოჯახის მხარდამჭერი მოდულის მიხედვით, სასურველია შესრულდეს შუალედური და წლიური მონიტორინგი. ოჯახის მხარდამჭერი მისი მუშაობის ნებისმიერ ეტაპზე, თუმცა განსაკუთრებით მონიტორინგის პროცესში, მუშაობს სუპერვაიზორთან ერთად; ამ ეტაპზე აღინიშნება მიღწევები, არსებული გამოწვევები თუ სამომავლო ნაბიჯები;

მონიტორინგის ფორმა

| ხედავ  |                 |                    |                    |
|--------|-----------------|--------------------|--------------------|
| მიზანი | მიღწეული შედეგი | არსებული გამოწვევა | სამომავლო ნაბიჯები |
|        |                 |                    |                    |
|        |                 |                    |                    |
|        |                 |                    |                    |
|        |                 |                    |                    |
|        |                 |                    |                    |
|        |                 |                    |                    |
|        |                 |                    |                    |
|        |                 |                    |                    |
|        |                 |                    |                    |

## ოჯახის ფინანსების მართვა

ოჯახი ბავშვის ცხოვრებაში ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაწილია. ოჯახის წარმატება დამოკიდებულია ოჯახის თითოეული წევრზე, რამდენად იზიარებენ საერთო ღირებულებებს, რამდენად ხარჯავენ დროს და ენერჯიას ერთმანეთის დახმარებაში. ოჯახის მხარდაჭერის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ასპექტია ფინანსურ პრობლემებთან გამკლავება, რომელიც შეიძლება იყოს: შემოსავლის არ არსებობა, უმუშევრობა, სოციალური დახმარება, არსებული ფინანსების მართვა თუ ამ ყველაფერთან დაკავშირებული სტრესი და მენტალური ჯანმრთელობის პრობლემები. ფულს აქვს ძალა გაანადგუროს ურთიერთობები, რომლებიც ბევრად უფრო ღირებულია. ფინანსური სირთულეების გამოცდილება არის შესაძლებლობა, შეიცვალოს ხარჯვის რუტინა და ფოკუსირება მოხდეს ცხოვრების უფრო მნიშვნელოვან საკითხებზე.

ფინანსების მართვის გეგმის შემუშავება, ეხმარება ოჯახს სწორად განკარგოს შემოსავალი, დაზოგოს ფული, თავიდან აიცილოს ვალი და გაუმკლავდეს ამ პროცესებთან დაკავშირებულ სტრესულ მდგომარეობას.

### რა უნდა შეაფასოს ოჯახის მხარდამჭერმა:

- ➔ ფარავს თუ არა ყოველთვიური შემოსავალი არსებულ ხარჯებს?
- ➔ არის თუ არა ოჯახში სტაბილური შემოსავალი (თვიურად)?
- ➔ იღებს თუ არა ოჯახი რაიმე სახის სოციალურ დახმარებას?
- ➔ ეკუთვნის თუ არა ოჯახს რაიმე სახის სოციალური დახმარება, რომელსაც ამჟამად არ იღებს?
- ➔ როგორია ოჯახის წევრების შრომისუნარიანობა?

### ფინანსური ღირებულებების ანალიზი

- ⊙ მე არ შემიძლია დაზოგვა, რადგანაც...
- ⊙ ყოველ ჯერზე, როდესაც ფული მაქვს...
- ⊙ ჩემი ოჯახი გაჭირვებულია და ყოველთვის ასე იქნება...
- ⊙ ჩემი ფული ჩემი ოჯახის ფულია...
- ⊙ მე არ ვიცი, როგორ განვკარგო ჩემი ფული...
- ⊙ ბანკებს არ აღელვებთ ჩემნაირი ადამიანების ბედი...
- ⊙ ბანკები მდიდარი ხალხისთვისაა...
- ⊙ ყველა ვისაც ფული აქვს, ძუნწია...

ბიუჯეტირება არის ფინანსური გეგმა და სახელმძღვანელო ორგანიზებული ხარჯვისა და დაზოგვისთვის. ბიუჯეტირება ეხმარება ოჯახს:

- ◆ დახარჯოს ფული იმაზე, რაც ნამდვილად ჭირდება;
- ◆ გამოყოს ფული გაუთვალისწინებელი ხარჯებისთვის;
- ◆ შეწყვიტოს ფულის ფლანგვა;
- ◆ დაზოგოს ფული.

ბიუჯეტის მომზადებაზე დროის დათმობა ოჯახს საშუალებას აძლევს:

- ◆ გააკეთონ ოჯახის ყველა წევრისათვის სასარგებლო არჩევანი;
- ◆ ეხმარება ოჯახს წინასწარ გააცნობიეროს მომავალი ფინანსური ვალდებულებები (ერთ კვირა, რამდენიმე თვე თუ წელიწადი) და განსაზღვრის ამ ვალდებულებების შესრულების გეგმა და დრო;
- ◆ განხილულ იქნას ხარჯვის სხვადასხვა ალტერნატივა, შეფასდეს მათი შედარებითი ღირებულება და მიღებული იქნეს გონივრული გადაწყვეტილებები.

ბიუჯეტირება დამხმარეა ოჯახის ყველა წევრისათვის, მნიშვნელოვანია ყველას ჩართულობა. ბავშვებს უნდა გაუჩნდეთ ბიუჯეტირების კონცეფცია, რათა ისინი მზად იყვნენ დამოუკიდებლად გაუმკლავდნენ ისეთ სიტუაციებს, როგორცაა სახლიდან შორს ყოფნა და საკუთარი შემოსავლით ცხოვრება.

ადამიანები ფულს ხარჯავენ ისე, როგორც მათ მოსწონთ. ზოგს სხვებთან შედარებით ნაკლები შემოსავალი აქვს და შემოსავლის უმეტეს ნაწილს ხარჯავს საკვებზე, ყველაზე მნიშვნელოვან ხარჯზე. თუ შემოსავლის უმეტესი ნაწილი საკვებში იხარჯება, ნაკლები თანხა დარჩება სხვა საჭიროებებისთვის, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ფასები მაღალია. ძალიან ხშირად ადამიანები იმაზე მეტს ხარჯავენ, ვიდრე რეალურად საჭიროა. თვალისმომჭრელი რეკლამა, მიმზიდველი მაღაზიები და ლამაზი შეფუთვა არის სტიმული, რომელიც გვაიძულებს დავხარჯოთ ჩვენი რთულად გამომუშავებული ფული.

შეძენამდე მყიდველმა საკუთარ თავს რამდენიმე მნიშვნელოვანი კითხვა უნდა დაუსვას:

- მჭირდება ეს?
- შევძლებ ამის გარეშე ?
- მაქვს ამის საშუალება?

ბიუჯეტის წარმოება არ ნიშნავს ყოველი დახარჯული თეთრის დათვლას და ჩაწერას. სწორად შედგენილი ბიუჯეტი ადამიანებს საშუალებას აძლევს:

- უკეთ მართონ არსებული ფული;
- თვალი გაუსწორონ ფულთან დაკავშირებულ პრობლემებს და ჩაინიშნონ ისინი;
- გაითვალისწინონ ოჯახის ყველა წევრის სურვილები და საჭიროებები;
- დაისახონ რეალისტური მიზნები ფულის ხარჯვა-დაზოგვასთან მიმართებაში;
- შეცვალონ საკუთარი გეგმები გარემოებების ცვლილებებთან შესაბამისად;
- დაისახონ ფულის ხარჯვის და დაგროვების რეალისტური მიზნები;
- შეცვალონ გეგმების გარემოებების ცვლილების შესაბამისად.

ბიუჯეტის შედგენა ადამიანებს ეხმარება საკუთარი შემოსავლიდან მიიღონ მაქსიმალური სარგებელი. ზუსტი ბიუჯეტირება და გონივრულად ხარჯვა იძლევა მზარდი საარსებო მინიმუმის დაძლევის საშუალებას.

ხარჯვის და დაზოგვის გეგმის შედგენისათვის რეკომენდებულია:

## *მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის*

- » საკუთარი ხარჯების სტრუქტურირება, აღრიცხვის წარმოება - კონკრეტული პერიოდის განმავლობაში რამდენი რაში დაიხარჯა: საკვებში, ტანსაცმელში, კომუნალურებსა თუ სხვა საჭიროებებზე.
- » დაგეგმილ ხარჯებსა და დანაზოგების შესახებ სიის შედგენა.
- » შემოსავლის შესაბამისად, თანხების დარეგულირება და არსებულ საჭიროებებზე მორგება.
- » რეგულარული კონტროლი, რათა დახარჯული თანხა შეესაბამებოდეს ამისათვის განსაზღვრულ თანხას.

დანახარჯისა და დანაზოგის კატეგორიები:

- ⊕ საკვები და სასმელი
- ⊕ საცხოვრებელი (ქირა/გირაო)
- ⊕ საყოფაცხოვრებო ნივთები
- ⊕ კომუნალური (დენი, წყალი, გაზი, ტელეფონი)
- ⊕ ავეჯი და სახლის აქსესუარები
- ⊕ ტრანსპორტი (ბენზინი, საზოგადოებრივი ტრანსპორტი)
- ⊕ ტანსაცმელი
- ⊕ ჯანმრთელობა
- ⊕ 'ჯიბის ფული'
- ⊕ სესხი
- ⊕ დასვენება და დანაზოგი



## ოჯახის ბიუჯეტის შედგენა

ბიუჯეტის შედგენის პრაქტიკულად გამოყენებისათვის, შეგიძლიათ გამოიყენოთ ქვემოთ მოცემული ფორმა. თავდაპირველად შეიძლება დაიწყოთ კვირის გეგმით და მოგვიანებით გადახვიდეთ თვის გეგმაზე.

ინსტრუქცია:

ჩვენ უნდა შევეცადოთ გავაკეთოთ თქვენი ოჯახის ბიუჯეტის ფორმა. შესაბამის გრაფაში ჩაწერეთ:

- ☞ ოჯახის შემოსავალი - ნებისმიერი შემოსავალი, რასაც თქვენი ოჯახი იღებს (ხელფასი, სოციალური დახმარება, გზავნილი და ა.შ.).
- ☞ ოჯახის ხარჯები - კომუნალური, ქირა, ბავშვზე ზრუნვა, სესხი/ვალი და სხვა.
- ☞ თქვენი ხარჯებისა და შემოსავლის სხვაობა.

|                       | თანხა | კომენტარი |
|-----------------------|-------|-----------|
| ქირა                  |       |           |
| კომუნალური გადასახადი |       |           |
| ტრანსპორტი            |       |           |
| საკვები               |       |           |
| სამედიცინო ხარჯი      |       |           |
| ტანსაცმელი            |       |           |
| დასვენება/გართობა     |       |           |
| სხვა ხარჯები          |       |           |
| <b>ჯამი:</b>          |       |           |
| <b>შემოსავალი:</b>    |       |           |
| <b>ხარჯი:</b>         |       |           |
| <b>დანაზოგი:</b>      |       |           |

ოჯახის მხარდაჭერის პროცესში, ფინანსების მართვისა და ბიუჯეტირების საკითხებზე მუშაობისას, შეგიძლიათ ურჩიოთ მშობელს:

## *მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის*

- ➔ შეადარეთ ფასები. დაფიქრდით, ხომ არ არის უფრო იაფი ალტერნატივა. შეიმუშავეთ ჩვევები, რომელიც დაგეხმარებათ იყოთ უკეთესი მყიდველი.
- ➔ ისარგებლეთ სპეციალური, სეზონური ფასდაკლებებით - საკვებზე, ტანსაცმელზე, ჰიგიენურ საშუალებებზე და ა.შ.
- ➔ გამოიყენეთ თქვენი და თქვენი ოჯახის წევრების შესაძლებლობები და უნარები - თავად მოიყვანეთ ბოსტნეული და ხილი; შეკერეთ ან მოქსოვეთ ტანსაცმელი; თქვენივე ძალებით შეაკეთეთ დაზიანებული ავეჯი თუ სხვა ნივთები.
- ➔ მოიძიეთ ინფორმაცია იმ პროდუქტზე, რომლის ყიდვასაც აპირებთ. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია საყოფაცხოვრებო ნივთების შემდენისას.
- ➔ ყურადღება მიაქციეთ ფაქტორებს, რომლებიც განაპირობებს ფასების სხვაობას. ეს შეიძლება იყოს ბრენდის სახელი, ხარისხი ან თუნდაც რეკლამა.
- ➔ ისწავლეთ კრედიტის გამოყენება და დაფიქრდით მასთან დაკავშირებულ რისკებზე. მნიშვნელოვანია იცოდეთ, რა დაგიჯდებათ სასურველი ნივთის შემენა კრედიტით. კრედიტი - ფულია. შესაძლოა უკეთესი იყოს, ცოტა მოიცადოთ, დაზოგოთ საჭირო თანხა ან დაელოდოთ ფასდაკლებას და ამ გზით შეიძინოთ ის, რაც გჭირდებათ, ვიდრე დაუყოვნებლივ გამოიყენოთ კრედიტი.
- ➔ გამოიყენეთ უფასო ან შეღავათიანი საგანმანათლებლო სერვისები (საკვირაო სკოლები, სხვადასხვა წრეები, პროფესიული გადამზადების კურსები, საზოგადოებრივი ბიბლიოთეკა და ა.შ.).
- ➔ აწარმოეთ თქვენი ხარჯების აღრიცხვა. გაანალიზეთ ეს ჩანაწერები და დაადგინეთ რეალურად იმაში ხარჯავთ ფულს, რაც მართლა გჭირდებათ და გასურთ თუ არა. შეინახეთ ქვითრები, ეს აღრიცხვის წარმოების საუკეთესო და ყველაზე მარტივი გზაა.
- ➔ ყოველი კვირის ან თვის ბოლოს გადახედეთ თქვენს ბიუჯეტს, შეადარეთ რამდენი დახარჯეთ და რამდენი უნდა დაგეხარჯათ. იმ შემთხვევაში, თუ თქვენი ხარჯები მნიშვნელოვნად განსხვავდება თქვენი გეგმისგან, დაადგინეთ რა გახდა ამის მიზეზი. დაუსვით თქვენს თავს კითხვა „რატომ?“ - ამ კითხვაზე პასუხის გაცემა დაგეხმარებათ უკეთესად გაწეროთ შემდეგი თვის თუ კვირის ბიუჯეტი.
- ➔ იმ შემთხვევაში, თუ აღმოაჩინეთ, რომ ბიუჯეტი კარგად იყო გაწერილი და აკმაყოფილებდა თქვენს საჭიროებებს მაგრამ, მიუხედავად ამისა თქვენ მაინც გაგიჭირდათ მისი მიყოლა - შესაძლოა დაგჭირდეთ უფრო მეტი თვით-დისციპლინა, საკუთარი თავის მართვა და ამაში დაგეხმარებათ ოჯახის სხვა წევრების პროცესში ჩართვა.
- ➔ არ გქონდეთ მოლოდინი, რომ ბიუჯეტი უნდა იყოს იდეალური და სრულყოფილი, ეს იშვიათად ხდება. გარემოებები მუდმივად ცვალებადია, თქვენ დაგჭირდებათ შესაბამისად განაახლოთ და მოარგოთ თქვენი გეგმები არსებულ პირობებს და თქვენი ოჯახის საჭიროებებს.

ეს ნაწილი დაეხმარება ბავშვთან მომუშავე სპეციალისტებს მოახდინონ მშობლების ინფორმირება აღზრდის პოზიტიური მეთოდების შესახებ, რათა ბავშვები გაიზარდონ მხარდამჭერ, პოზიტიურ გარემოში.

გზამკვლევის ეს ნაწილი აღწერს მშობლობის იმ უნარებს, რომელიც მიმართულია ბავშვის პოზიტიურ დისციპლინირებაზე, დასჯის ნაცვლად აქცენტს აკეთებს მშობლის მხრიდან ბავშვის სასურველი ქცევის მოდელირების, წახალისებისა და სწავლების პოზიტიურ მეთოდებზე.

ქვემოთ წარმოდგენილი ინფორმაცია დაეხმარება ბავშვთან მომუშავე სპეციალისტებს მშობლობასთან დაკავშირებული პრობლემების იდენტიფიცირებასა და მხარდაჭერის მიზნით განსახორციელებელი ნაბიჯების განსაზღვრაში. გზამკვლევში წარმოდგენილია ოჯახთან მუშაობისას გასათვალისწინებელი მიმართულებები. თუმცა აღწერილი პროცედურების ზუსტად გამოყენება არ არის მიზანშეწონილი, რადგან ყველა შემთხვევა ინდივიდუალურია.

## ნაწილი II

### პოზიტიური მშობლობა

## საკითხის მიმოხილვა

### ბავშვის უფლებები

#### რა არის და რატომ გვაქვს უფლებები?

ადამიანის უფლებები აუცილებელია იმისათვის, რომ ადამიანებმა იცხოვრონ სრულყოფილი ცხოვრებით. ისინი ეთიკური და მორალური სახელმძღვანელოა ჩვენი ცხოვრების ხარისხისათვის და ეფუძნება თითოეული ადამიანის თანდაყოლილი ღირებულების აღიარებას, იმისდა მიუხედავად, ვინ არის, სად ცხოვრობს ან რამდენად მდიდარია.

ეს უფლებები არის უნივერსალური და განუყოფელი, რაც ნიშნავს, რომ ისინი ყველას ეკუთვნის და მათი წართმევა შეუძლებელია.

#### რა არის ბავშვის უფლებები?

ბავშვის უფლებათა კონვენცია წარმოადგენს გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის მიერ გამოცემულ, იურიდიულად სავალდებულო საერთაშორისო ინსტრუმენტს, რომელიც მიზნად ისახავს ბავშვების და 18 წლამდე ახალგაზრდების უფლებების დაცვას. კონვენცია ძალაში შევიდა 1990 წლის 2 სექტემბერს. საქართველომ 1994 წელს მოახდინა კონვენციის რატიფიცირება. კონვენციის მიზანია, ხელი შეუწყოს ბავშვის ყოველმხრივ განვითარებას. ამ კონტექსტში განვითარება მოიაზრება ფართო თვალთახედვით და მოიცავს ფიზიკურ, ფსიქიკურ, ინტელექტუალურ, ეთიკურ და სოციალურ განვითარებას.

ბავშვებს სრულყოფილად არ შეუძლიათ საკუთარ თავზე ზრუნვა, საკუთარი თავის დაცვა და თავიანთი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება, ამდენად, მათ ესაჭიროებათ ზრდასრულთა მხრიდან მფარველობა და მზრუნველობა. ბავშვების მიერ თავიანთი პოტენციალის სრულად რეალიზებისა და კარგ მოქალაქეებად ჩამოყალიბებისათვის საჭირო ზრუნვის, დაცვისა და განათლების უფლებებისა და პასუხისმგებლობების რეგულაციები შესულია საკანონმდებლო დოკუმენტებში, რომლებიც ყველამ უნდა შეასრულოს.

*ბავშვის უფლებების დაცვის მიზნით, მნიშვნელოვანია ბავშვის ძირითადი უფლებების შინაარსის გააზრება და ყურადღების გამახვილება:*

- ⊙ **ღირსების უფლება.** ბავშვის ღირსება ხელშეუვალია. ყველა ბავშვისადმი მოპყრობა, მისი სქესის, ეთნიკური კუთვნილებისა თუ რელიგიის მიუხედავად, სამართლიანი უნდა იყოს და არ უნდა მოიცავდეს დისკრიმინაციას.
- ⊙ **ოჯახის უფლება.** ბავშვს უფლება აქვს, ცხოვრობდეს და იზრდებოდეს ოჯახში, სადაც შექმნილია პირობები მისი ჰარმონიული აღზრდისა და განვითარებისთვის და კეთილდღეობისთვის. ბავშვი მისი ნების საწინააღმდეგოდ არ უნდა განცალკევდეს მშობლისგან, გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც მათი დაშორება აუცილებელია ბავშვის საუკეთესო ინტერესებიდან გამომდინარე.
- ⊙ **ჯანმრთელობის უფლება.** ბავშვს აქვს უფლება მისი ჯანმრთელობა უმაღლესი სტანდარტით იყოს დაცული. ბავშვს აქვს უფლება იყოს დაცული დაავადებებისგან, ჰქონდეს ხელმისაწვდომობა ჯანსაღ, ნუტრიციულ საკვებზე, სუფთა წყალზე და სამედიცინო დახმარებაზე.

- ⊙ **განათლების უფლება.** ყველა ბავშვს აქვს ხარისხიანი და ინკლუზიური განათლების მიღებისა და თანაბარი ხელმისაწვდომობის უფლება. ბავშვს უფლება აქვს მიიღოს ინფორმაცია, რომელიც სასარგებლოა მისი ფიზიკური, გონებრივი, ინტელექტუალური, ფსიქოსოციალური და კულტურული განვითარებისა და კეთილდღეობისთვის.
- ⊙ **კეთილდღეობის უფლება.** ბავშვს უფლება აქვს, ცხოვრობდეს უვნებელ გარემოში, სადაც მისი ჰარმონიული განვითარებისა და კეთილდღეობისთვის ყველა პირობაა შექმნილი. ბავშვს უფლება აქვს, დაისვენოს, ჰქონდეს თავისუფალი დრო, ითამაშოს და მონაწილეობა მიიღოს რეკრეაციულ ღონისძიებებში თავისი ინტერესებისა და ინდივიდუალური საჭიროებების შესაბამისად.
- ⊙ **უსაფრთხოების უფლება.** ბავშვს უფლება აქვს ჰქონდეს სახლი და დაცული იყოს (უფროსების მხრიდან) ნებისმიერი სახის საფრთხისაგან - ყველა ტიპის ძალადობისგან, ექსპლუატაციისგან, სასტიკი მოპყრობისგან, უყურადღებოდ დატოვებისგან, დისკრიმინაციისგან, ომისა და კატასტროფებისგან.
- ⊙ **მონაწილეობის უფლება.** ბავშვს უფლება აქვს, თავისუფლად გამოხატოს საკუთარი აზრი. მას უფლება აქვს, მოუსმინონ ყოველთვის, როდესაც აზრის გამოთქმის სურვილი აქვს, განსაკუთრებით მასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილების მიღებისას და გაითვალისწინონ ბავშვის მოსაზრება მისი საუკეთესო ინტერესების შესაბამისად.
- ⊙ **კონფიდენციალურობის უფლება.** ბავშვს უფლება აქვს, ჰქონდეს პირადი სივრცე, აწარმოოს პირადი მიმოწერა. დაუშვებელია ბავშვის პირადი და ოჯახური ცხოვრების უფლების უკანონო შეზღუდვა, მათ შორის, მის პირად სივრცეში, ოჯახურ ცხოვრებაში ან პირად მიმოწერაში დაუსაბუთებელი და არაკანონიერი ჩარევა.
- ⊙ **მართლმსაჯულების უფლება.** ბავშვს უფლება აქვს, საკუთარი უფლებების დასაცავად მიმართოს სასამართლოს ან შესაბამის ადმინისტრაციულ ორგანოს და ისარგებლოს მართლმსაჯულების ისეთი სისტემით, რომელიც არის ბავშვისთვის ხელმისაწვდომი, მისი ასაკის შესაბამისი, ბავშვისთვის ადვილად აღსაქმელი, სწრაფი, სამართლიანი, თანამიმდევრული, მისი უფლებებისა და საჭიროებებისთვის მორგებული, ბავშვის ღირსებისა და პირადი ცხოვრების მიმართ პატივისცემის გამომხატველი.

### **ბავშვის უფლებების განხორციელება**

მიუხედავად იმისა, რომ კონვენცია მიმართავს მთავრობებს, როგორც ხალხის წარმომადგენლებს, სინამდვილეში იგი განკუთვნილია საზოგადოების ყველა წევრისთვის. ზოგადად, ბავშვის უფლებები შეიძლება მხოლოდ მაშინ განხორციელდეს, თუ პასუხისმგებლობას თავის თავზე აიღებს და კონვენციის სტანდარტების დაცვით იმოქმედებს ყველა ჩართული მხარე.

**სახელმწიფო** - სახელმწიფომ ყველაფერი უნდა გააკეთოს იმისათვის, რომ ბავშვებმა ისარგებლონ ყველა მათი განუყოფელი უფლებებით და განვითარდნენ უსაფრთხო და თავისუფალ საზოგადოებაში. სახელმწიფომ პრიორიტეტი უნდა მიანიჭოს ბავშვის უფლებებს ნებისმიერი ძირითადი პოლიტიკის განხილვისას.

სახელმწიფომ უნდა უზრუნველყოს ბავშვების დაცვა და მზრუნველობა მათი მშობლების ან სხვა ადამიანების მიერ, როცა ეს საჭიროა. ასევე, სახელმწიფო უნდა დარწმუნდეს, რომ ადამიანები და ის დაწესებულებები, რომელიც პასუხისმგებელი არიან ბავშვების ზრუნვაზე სათანადოდ ასრულებენ მოვალეობებს.

## *მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის*





**მშობლები** - მშობლები არასრულწლოვანი შვილების კანონიერი წარმომადგენლები არიან და ევალებათ მათი უფლებებისა და ინტერესების დაცვა. მშობლებს აქვთ ბავშვის რჩენის ვალდებულება. მშობელი ვალდებულია აღზარდოს ბავშვი, იზრუნოს მისი ფიზიკური, გონებრივი, სულიერი და სოციალური განვითარებისთვის, აღზარდოს ის საზოგადოების ღირსეულ წევრად, მაღალი ზნეობრივი ღირებულებების მქონე პიროვნებად. მშობლის მიერ ბავშვის მიმართ გამოყენებული აღმზრდელობითი ღონისძიებები ბავშვის საუკეთესო ინტერესებს უნდა შეესაბამებოდეს. ბავშვის ფიზიკური დასჯა დაუშვებელია.

**ბავშვი** - ყველას აქვს უფლებები. ეს ნიშნავს იმას, რომ ყველამ, მათ შორის ბავშვებმაც, პატივი უნდა სცეს სხვის უფლებებს. ბავშვის უფლებათა კონვენცია, უფლებების დაცვასთან ერთად, მოვალეობებსაც მოიცავს. ბავშვების პასუხისმგებლობებია: ისწავლონ ბეჯითად, დაიცვან ჰიგიენა, დაიცვან საზოგადო წესრიგი და სატრანსპორტო უსაფრთხოების წესები, დაიცვან საზოგადო საკუთრება, პატივი სცენ სხვა ადამიანების საკუთრებას და დაიცვან გარემო. იყვნენ პატიოსნები და ეთიკურები, პატივი სცენ კანონებს, დაიცვან სასკოლო წესები. უყვარდეთ საკუთარი სამშობლო, თავიანთი ქვეყანა და თანამოქალაქეები.

## აქტივობა

### ბავშვთა უფლებების და მშობლის ვალდებულებების გააზრება

მშობლებთან კონსულტაციის დროს, შესაძლებელია დაგეხმაროთ საკითხის პრაქტიკულად გაანალიზება; ამისათვის, წინასწარ შეარჩიეთ კონვენციის მუხლები (რომელიც შეესაბამება ოჯახში გამოკვეთილ საჭიროებებს) და კონკრეტულ მუხლთან დაკავშირებით, სთხოვეთ მშობლებს: დაფიქრდნენ და იმსჯელონ შემდეგ საკითხებზე:

-  ამ უფლების დაცვა რას ავალდებულებს მშობელს?
-  ყოველდღიურობაში როგორ შეიძლება დაიცვან ეს უფლება?
-  არის თუ არა რაიმე გამოწვევა/პრობლემა ამ უფლების დაცვის კუთხით?
-  თუ არის, რა შეიძლება დაეხმაროს მშობელს ამ გამოწვევასთან გამკლავებაში?

## რეკომენდაციები

### როგორ ვასწავლოთ ბავშვებს უფლებების შესახებ?

იმისათვის, რომ მშობლებმა საკუთარ შვილებს ასწავლონ მათი უფლებები, ორი რამ არის მნიშვნელოვანი - თვითონ საკითხის ცოდნა და მოთმინება, რადგანაც ბავშვებისთვის მათი უფლებების სწავლება ერთჯერადი ქმედება როდია. ეს არის ზრდასრულების მიერ განხორციელებული წვრილმანი, ყოველდღიური პატარ-პატარა ქცევები, რაც ეხმარება ბავშვებს გაარჩიონ კარგი და ცუდი, სწორი და არასწორი; გაიგონ რა არის პატივისცემა, გაიაზრონ უსაფრთხოების მნიშვნელობა, განუვითარდეთ ემპათია, თანაგრძნობა სხვების მიმართ და ჩამოუყალიბდეთ თავდაჯერებულობა საკუთარი უფლებების დასაცავად.

დაეხმარეთ მშობლებს იმის გააზრებაში, რომ ბავშვებისთვის მათი უფლებების სწავლების საუკეთესო გზა მაგალითის მიცემაა; მათ ყოველდღიურობაში უნდა აჩვენონ ბავშვს, როგორია მოსიყვარულე, უსაფრთხო და პატივისცემით გაჯერებული ურთიერთობები.

*მშობლის კონსულტირებისას, როცა საქმე ეხება ბავშვის უფლებებს, შეგიძლიათ ურჩიოთ მშობელს:*

- ➔ მოუსმინეთ თქვენი შვილის აზრებს, იდეებსა და მოსაზრებებს; იმისათვის, რომ უკეთესად გაიგოთ მათი თვალთახედვა. ჩაეძიეთ, დაუსვით კითხვები მაგალითად: „შენი აზრით, რატომ თქვა მან ეს? / რატომ მოიქცა ასე?“
- ➔ აჩვენეთ ბავშვს, რომ აფასებთ მას როგორც პიროვნებას და მის ღირებულებებს, მაგალითად: „გუშინ, როდესაც შენი ძმა გაბრაზებული იყო, შენ გაითვალისწინე მისი მდგომარეობა, ეს ერთ-ერთი რამაა, რაც შენში ძალიან მიყვარს.“
- ➔ როდესაც მოგეცემათ საშუალება, იყავით პატიოსნების, სამართლიანობის და თანასწორობის როლური მოდელი, მაგალითად: „მოდით, ყველამ მორიგეობით ითამაშოს ტელეფონზე.“
- ➔ მიეცით ბავშვებს მაგალითი ასერტულ კომუნიკაციაში და კონფლიქტის გადაჭრის გზებში, მაგალითად: „როგორც ჩანს, შენი მეგობარი განაწყენდა, რადგან არავის სურდა ის თამაში, რაც მას. როგორ შეიძლება გაუმკლავდე მსგავს სიტუაციას შემდეგ ჯერზე, ისე, რომ შენ სამართლიანი იყო და ყველა კმაყოფილი?“
- ➔ გამოხატეთ თანაგრძნობა სხვების მიმართ, მაგალითად: „ალბათ, ძალიან რთულია ახალი მოსწავლისათვის სკოლაში ბავშვებთან დამეგობრება. როგორ ფიქრობ, შენ როგორ იგრძნობდი თავს მეგობრები რომ არ გყავდეს?“
- ➔ გამოიყენეთ მსოფლიო მოვლენები, ახალი ამბები და მედია დისკუსიის წამოსაწყებად, მაგალითად: „როგორ გგონია, რატომ აპროტესტებს ის ხალხი, რომლებიც ახალ ამბებში არიან? როგორ ფიქრობ, რას ნიშნავს დისკრიმინაცია?“



## საკითხის მიმოხილვა

### ბავშვის განვითარება

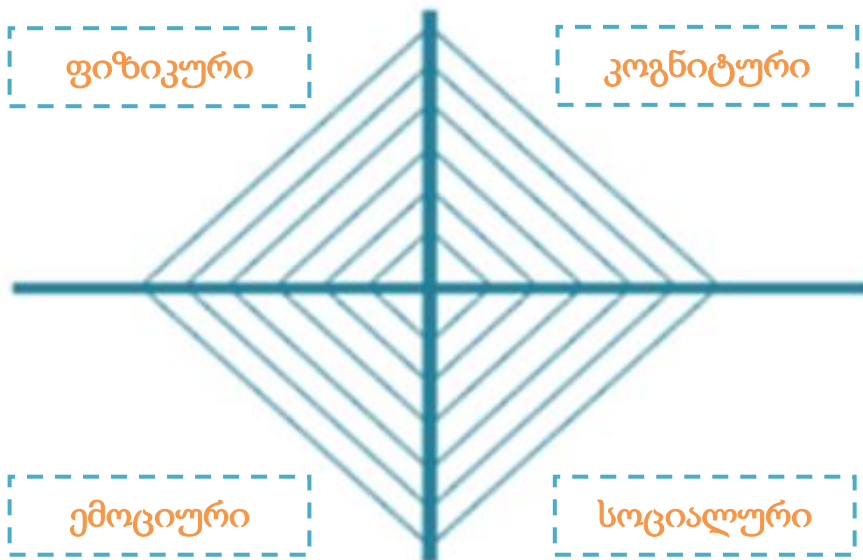
ტერმინი „განვითარება“ ადამიანის სხეულისა და ქცევის იმ ცვლილებებს გულისხმობს, რომლებიც დროთა განმავლობაში შეიმჩნევა ორგანიზმის ბიოლოგიური მონაცემების და გარემოსთან მისი ურთიერთობის წყალობით.

შეხედულებები ბავშვის განვითარებაზე დროთა განმავლობაში შეიცვალა. 1970-იან წლებამდე ბევრი მიიჩნევდა ბავშვებს პასიურ, სუფთა დაფად, რომლებიც დაცვისა და აღზრდის თვალსაზრისით დამოკიდებული იყვნენ ზრდასრულებზე, მასზე უფროსებს შეეძლოთ აღებეჭდათ განათლება. წლების განმავლობაში, ეს შეხედულება შეიცვალა და ახლა ბავშვებს აღიქვამენ საზოგადოებაში პოზიტიური წვლილის შეტანის პოტენციის მქონედ. ბავშვის განვითარების პროცესი ამჟამად აღქმულია ორმხრივი შედეგის მომტანად, რომელზეც გავლენას ახდენენ, როგორც ზრდასრულები, ასევე თავად ბავშვები.

### ბავშვის განვითარების სფეროები

განვითარების პროცესი, შეიძლება დაიყოს შემდეგ ოთხ სფეროდ:

1. ფიზიკური
2. კოგნიტური
3. ემოციური
4. სოციალური



### ფიზიკური განვითარება

ფიზიკურ განვითარებას მიეკუთვნება: სხეულის სიდიდისა (პროპორციების, წონის, სიგრძის) და ფორმების ცვლილებები, ტვინის სტრუქტურის ცვლილებები, შეგრძნებებისა და მოტორული ანუ მოძრაობითი უნარების განვითარება. მოტორული განვითარება მოიცავს მსხვილ და წვრილ მოტორიკას და სენსომოტორულ (მგრძნობელობით-მოძრაობით) უნარებს. მსხვილი მოტორული უნარებია: თავის დაჭერა, სიარული, ჯდომა, სირბილი და სხვა, წვრილი მოტორული უნარებია: ადგბა, დაჭერა და სხვა. სენსომოტორული (მგრძნობელობით-მოძრაობითი) ჩვევები გამოხატავს

## **მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის**

ბავშვის უნარს, გრძნობათა ორგანოების (მხედველობის, ყნოსვის, სმენის, გემოვნების, შეხების) გამოყენებით შეასრულოს გარკვეული მოძრაობები, შეძლოს კოორდინირება და გარემოს აღქმა თუ შეცნობა. ბავშვის მოტორული განვითარება ხდება თავიდან ფეხებისაკენ: ჯერ იწყება მზერის ფიქსაციით, შემდეგ თვალის კოორდინირებული მოძრაობა, თავის დაჭერა, ზედა კიდურების მოძრაობა, ბოლოს კი ფეხების მოძრაობა. ზრდის პროცესში ბავშვის სხეული იცვლება განვითარების მთელი პერიოდის განმავლობაში. ამ სფეროში შედის ფიზიკური ჯანმრთელობაც. ბავშვის სქესობრივი განვითარება ფიზიკურად აისახება. მათ შორისაა ჰორმონალური ცვლილებები, რომლებმაც შეიძლება დიდი გავლენა მოახდინონ ბავშვის ემოციურ მდგომარეობაზე.

### **შემეცნებითი განვითარება**

შემეცნებით (იგივე გონებრივი, კოგნიტური) განვითარება მოიცავს: გონებრივი უნარებისა და ფსიქიკური პროცესების განვითარება, როგორცაა აღქმა, მეხსიერება, აზროვნება, მეტყველება, წარმოსახვა. აქ შედის ინფორმაციის გადამუშავება, მსჯელობა, ამოცანის გადაწყვეტა. ასევე, ის, თუ როგორ აღიქვამს, აზროვნებს და იგებს ბავშვი მის ირგვლივ არსებულ სამყაროს.

### **ემოციური განვითარება**

ეს სფერო მოიცავს ბავშვის ემოციური რეაგირების უნარის განვითარებას. მომწიფებასთან ერთად, ბავშვები სწავლობენ საკუთარი გრძნობებისა და იმპულსების კონტროლს. სხვებთან ურთიერთობით ისინი იმეცნებენ, სხვადასხვა სიტუაციის შესაბამის ან შეუსაბამო გრძნობებს და რეაგირებებს, მათი კონკრეტული კულტურული კონტექსტის მიხედვით. ემოციური განვითარება შემეცნებითი და სოციალური განვითარებისათვის საჭირო საფუძველია, ამგვარი ინფორმაციის უმეტესობას ბავშვი აგროვებს უახლოესი ადამიანებისგან - ოჯახისა წევრებისგან და ახლობლებისგან, რომლებიც ბავშვის ცხოვრების პირველ წლებში მის მაგალითს წარმოადგენენ.

### **სოციალური განვითარება**

სოციალურ განვითარებაში მოიაზრება პიროვნების თვისებების, სოციალური უნარების, კომუნიკაციისა და ქცევის სტილის განვითარება, რაც ბავშვს საშუალებას აძლევს, დაადგინოს სწორსა და არასწორს შორის განსხვავება თავის სოციალურ ურთიერთობებში. ბავშვების მომწიფებასთან ერთად მათი სოციალური ცოდნა საგრძნობლად მატულობს და მნიშვნელოვნად დამოკიდებული ხდება გარემოზე - ოჯახზე, სკოლასა და საზოგადოებაზე - და, ასევე, იმ მოდელებზე, რომელთა მიბაძვაც მათ აირჩიეს. სოციალური განვითარება მოიცავს კომუნიკაციას, ურთიერთობების შექმნას, დამოკიდებულებებს, სოციალურ უნარებსა და სოციალურ გარემოში ინტეგრირებას, ნორმების, შეზღუდვებისა და ქცევის კოდექსების ჩათვლით.

### **განვითარების კანონზომიერება**

განვითარების პროცესს ზოგადი კანონზომიერება ახასიათებს, თუმცა, თითოეული ბავშვი უნიკალურია და განვითარების ინდივიდუალური ტემპი აქვს. მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ თითოეული ბავშვი ვითარდება ინდივიდუალურად, საკუთარი ტემპითა და სტილით. ზოგიერთი ბავშვის განვითარება საერთო კანონზომიერებას არ ემორჩილება, რაც ხშირად ბავშვსაც და მის ოჯახსაც პრობლემებს უქმნის.






მშობლისათვის მნიშვნელოვანია ბავშვის განვითარების თავისებურებების ცოდნა, რათა ხელი შეუწყოს მის განვითარებას და შეუქმნას ხელსაყრელი გარემო. ხშირად, უფროსების მიერ ბავშვებში დანახული „ქცევითი პრობლემები“, უბრალოდ, იმის მაჩვენებელია, რომ მათი შვილი განვითარების ერთ-ერთ ბუნებრივ ეტაპს გადის. მომდევნო კვირებისა და თვეების განმავლობაში მათი შვილის ქცევა განაგრძობს ცვლას. ნამდვილი ქცევითი პრობლემა, ჩვეულებრივ, გრძელდება ექვს თვეზე მეტი დროის განმავლობაში და თანმიმდევრულად გვხვდება სხვადასხვა ადგილსა და სიტუაციაში.

## აქტივობა

### ბავშვის ძირითადი მოთხოვნები

მშობელთან კონსულტაციის დროს, შეგიძლიათ გამოიყენოთ შემდეგი სავარჯიშო. სთხოვეთ მშობელს დაფიქრდეს მისი შვილ(ებ)ის განვითარების ეტაპზე და მოიფიქროს რა შეუძლია გააკეთოს ბავშვის ჯანსაღი განვითარებისათვის. შეგიძლიათ გამოიყენოთ ყველა ქვემოთ ჩამოთვლილი საკითხი ან შეარჩიოთ რომელიმე მათგანი.

მშობლის რომელი დამოკიდებულებები, ქცევები და მანერები აგრძნობინებს ბავშვს თავს:

-  უსაფრთხოდ
-  რომ პატივს სცემენ
-  რომ ესმით მათი
-  რომ უყვართ ისინი
-  რომ აფასებენ მათ

შეგიძლიათ მშობლებს მისცეთ დავალება, რომ თავიანთ შვილებთან რეალურად განახორციელონ ჩამოთვლილი ქცევებიდან რომელიმე მათგანი. შემდეგ ვიზიტზე კი, სთხოვეთ თავიანთი გამოცდილებების გაზიარება.

## რეკომენდაციები

მშობლის კონსულტირებისას - ბავშვის განვითარების საკითხებზე მუშაობისას, ქვემოთ მოცემული სხვადასხვა ასაკობრივი ჯგუფის განვითარების ზოგიერთი თავისებურება და მასთან დაკავშირებული რეკომენდაციები დაგეხმარებათ.

### 0-1 წელი

- ამ ასაკში ბავშვებს უყალიბდებათ უსაფრთხო მიჯაჭვულობა, რაც ძალზე მნიშვნელოვანია შემდგომი წლებისათვის.
- სწავლობენ თავიანთი მშობლებისა და მომვლელების ნდობას. იმისათვის, რომ ბავშვმა ნდობა შეიძინოს და უსაფრთხოდ იგრძნოს თავი, ბავშვი უწყვეტად უნდა იღებდეს სიყვარულს, ზრუნვას, ყურადღებასა და ურთიერთობას. ბავშვი ხელში უნდა ავიყვანოთ, მოვეფეროთ, ჩავეხუტოთ, დაველაპარაკოთ, გავუღიმოთ. შეხება, ალერსი ტვინის განვითარების მძლავრი სტიმულია.
- საჭიროა ბავშვთან ხშირი საუბარი, ლექსების, ზღაპრებისა და მოთხრობების წაკითხვა.
- სიყვარულით სავსე ურთიერთობის გარეშე იგი შეიძლება გახდეს შფოთიანი, შეშინებული, დაეჭვებული და დაკარგოს ნდობა.
- საჭიროა ბავშვის ნებისმიერი წარმატების საპასუხოდ შექება და ტაში (მაგ.: “მაჩვენე თოჯინა”, “დაუქნიე ხელი” და სხვ.) პატარას ძალიან უხარია, როდესაც აქებენ, საქციელს უწონებენ და ცდილობს, გაიმეოროს თავისი მიღწევები, რათა კვლავ მოისმინოს საქებარი სიტყვები.
- საჭიროა 6 თვიდან სხვა ბავშვებთან, ოჯახის წევრების გარდა სხვა უფროსებთან ურთიერთობის დამყარების შესაძლებლობა მივცეთ. ბავშვები ამ ასაკში ერთად ვერ თამაშობენ, მხოლოდ ათვალთქმობენ ერთმანეთს და შეიძლება სათამაშოსთვის ჩხუბიც კი მოუვიდეთ, მაგრამ ამით ისინი ურთიერთობას სწავლობენ.
- პატარა იმეორებს უფროსების ქესტებს, მიმიკას, განწყობილებასაც კი; მშობლებმა ბავშვს ყოველთვის დადებითი მაგალითი უნდა მისცენ. პატარა ქცევას არა შეგონებით, არამედ იმიტაციით სწავლობს.
- თავი უნდა ავარიდოთ ზედმეტ აკრძალვებს.

### 1-3 წელი

- ბავშვების ბევრი ქცევა ზრდასრულების მიერ აღიქმება პრობლემურად, მაგრამ რეალურად, ეს ქცევები ნორმალური განვითარების ფაქტობრივ ნაწილს წარმოადგენს; საკუთარი საზღვრების შემოწმებისა და სამყაროზე დაკვირვების მეთოდი ბავშვებისთვის არის ყველაფრის გამორკვევა, რაც კი მათ გარშემოა. მათ ჯერ არ აქვთ საკუთარ ემოციებზე კონტროლი და შესაძლოა ახასიათებდეთ ბრაზის უეცარი შემოტევები და გაუკონტროლებელი ამოხეთქვა.
- მშობელი ბავშვს უნდა ესაუბროს სწორად და გამართულად, უნდა გამოიყენოს მარტივი სიტყვები, ასევე უნდა მისცეს ბავშვს დრო აზრის ჩამოყალიბებისთვის.

- ეს ის ეტაპია, როდესაც ბავშვებს შეუძლიათ ბევრი რამის თავად კეთება - მაგალითად, საუბარი, სიარული, ტულეტის გამოყენება, ჩაცმა და მათ გარშემო არსებულ სამყაროზე დაკვირვება - და რაც მნიშვნელოვანია, მათ სურთ ამ ყველაფრის დამოუკიდებლად კეთება. ბავშვს უნდა ჰქონდეს დამოუკიდებელი მოქმედების შესაძლებლობა, რითაც იგი სწავლობს პირველი დაბრკოლებების გადალახვას და რაც მას ეხმარება ნებისყოფის გამომუშავებაში.
- ბავშვები თანატოლებს აღიქვამენ ან „მეტოქეებად“, რომლებსაც შეუძლიათ მათი მატერიალური საკუთრების აღება ან ყურადღებისა და ემოციური მხარდაჭერის მიღებისას მათთან კონკურენცია, ან აღიქვამენ „მიმწოდებლებად“, რომლებიც მათ საჭიროებებს აკმაყოფილებენ.
- მკაფიო და ფოკუსირებული ორიენტაცია: ბავშვს ახლა შეუძლია ამოიცნოს და განიცადოს ბრაზი ფიზიკური ტკივილისა თუ ემოციური ძალადობის შედეგად.
- ბავშვები იწყებენ სხვების შეხედულების გათვალისწინების უნარის განვითარებას.
- უნდა უზრუნველყოთ ბავშვი ასაკის შესაბამისი უსაფრთხო სათამაშოებით, სასურველია მშობელი ჩაერთოს ბავშვთან თამაშის პროცესში.
- 2-3 წლის ასაკიდან ბავშვებს საშუალება უნდა მიეცეთ, ერთად ითამაშონ, ერთად თამაშის მარტივი წესები უნდა ვასწავლოთ. ბავშვს უნდა ვასწავლოთ თანატოლებისადმი თანაგრძნობის გამოხატვა მაგ.: “ნინო პატარაა, დაეხმარე, დაუთმე ან ათხოვე”.
- ბავშვს უნდა მიეცეს სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობის და გაშლილ სივრცეში მოძრაობის შესაძლებლობა.
- ამ ეტაპზე, ბავშვებს აქვთ უნარი, რომ უკეთესად გააცნობიერონ მიზეზი და შედეგი.
- მკაფიო, მარტივი წესები და პრინციპები ძალზე მნიშვნელოვანია ბავშვებისათვის მათი იმპულსებისა და ემოციების კონტროლის სწავლებისას. მაგალითად, მათთვის იმის თქმა, რომ „მოგვიანებით მოგვემ“ ან „ჭამის შემდეგ მოგვემ“, მათი მოთხოვნების დაუყოვნებლივ დაკმაყოფილების ნაცვლად. ეს მნიშვნელოვანი გზაა ბავშვმა საკუთარი თავის კონტროლის სწავლა დაიწყოს.

### 3-6 წლის ასაკი

- პირველი ხუთი წლის განმავლობაში ბავშვები უმეტესად ეგოცენტრულები არიან; მათ ჯერ კიდევ სურთ, კონცენტრირებულნი იყვნენ საკუთარ იდეებსა და შეხედულებებზე. ისინი შეიძლება ეგოისტურები ჩანდნენ და ახასიათებდეთ „არას“ თქმის ტენდენცია, საკუთარი ძალაუფლების შესაგრძნობად. ზრდასრული ადამიანის თხოვნებთან და მოთხოვნებთან კონფლიქტისას, ბავშვები შესაძლოა „ჯიუტობას“ ან „ურჩობას“ იჩენდნენ.
- ამ ეტაპზე ბავშვები კვლავ განაგრძობენ ფიზიკური და სოციალური სამყაროს ინტენსიურ კვლევას: ანიჭებენ უპირატესობას გარკვეულ პიროვნებებს ან ფაქტებს/სიტუაციებს ან ამჟღავნებენ ანტიპათიას გარკვეული ადამიანების, აქტივობებისა და სიტუაციების მიმართ. დამოუკიდებლობის მზარდი გრძნობის გამომხატველია დამოკიდებულება - „მე შემიძლია ამის გაკეთება“. ამ დროს ბავშვი ცდილობს, რაღაცის კეთებისას საკუთარი გზები იპოვოს. ამ ეტაპზე ბავშვებს ხშირად სჯიან სამყაროზე დაკვირვებისას ნივთების გატეხისა თუ დაზიანების გამო.
- ამ ეტაპზე ბავშვებისათვის „არას“ სათანადოდ თქმა მათ ეხმარება, რომ განუვითარდეთ საკუთარი თავის ემოციური და ქცევითი კონტროლი.

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

- ნაბიჯ-ნაბიჯ ბავშვებს უვითარდებთ უნარი, რომლის დახმარებითაც შეუძლიათ მიიღონ მისთვის არასასურველი რამ, დროში გადავადებული ძალზე სასურველი მოვლენების სანაცვლოდ.
- პერიოდულად განზრახ წამოწყებული კამათი ბუნებრივია.
- თამაში უმნიშვნელოვანესია: რეალური თუ წარმოსახვითი მეგობრები - დათუნები, შინაური ცხოველები და ა.შ. ბუნებრივი და სასარგებლოა.
- ამ ეტაპის განმავლობაში თანდათან იზრდება სხვადასხვა სიტუაციასთან შეგუების უნარი.
- ამ პერიოდის განმავლობაში ბავშვები სწავლობენ ქცევებს, რომლებიც მიჩნეულია სათანადო ქცევებად მათი საზოგადოების მიერ, მათი საკუთარი კულტურული კონტექსტის მიხედვით.
- ამ ეტაპის განმავლობაში სწრაფად მიმდინარეობს მეტყველების განვითარება.
- ბავშვები იგებენ და ასხვავებენ თავიანთ სქესს.
- ამ ეტაპზე მყარი და თანმიმდევრული ქცევითი საზღვრების შექმნა ბავშვებს ეხმარება საკუთარი ქცევების კონტროლის უკეთ სწავლაში.
- დაახლოებით ხუთი წლის ასაკისთვის ბავშვები ძალზე მგრძობიარენი ხდებიან შეცდომების დაშვებისადმი. ისინი ძლიერ ემოციურ ტკივილს იღებენ, თუ მკაცრად ტუქსავენ ან სცემენ მშობლები შეცდომის დაშვებისას.

### 6-12 წელი

- ბავშვის წარმოდგენა საკუთარ თავზე უფრო რეალისტური, რთული და ორგანიზებული ხდება; ამ წარმოდგენის დიდი ნაწილი საკუთარი თავის სხვებთან შედარებიდან მომდინარეობს.
- ბავშვები სხვადასხვა ხერხით შეიმუშავენ და ინარჩუნებენ დადებით თვითშეფასებას; ბევრი მათგანისთვის დიდი მნიშვნელობა აქვს სკოლაში წარმატებას.
- ნამდვილი წარმატებისას ადეკვატური შექება ბავშვის თვითშეფასებას აუმჯობესებს.
- ბავშვები ჯერ კიდევ მგრძობიარენი არიან შეცდომების დაშვებისას დასჯის მიმართ. ამ ეტაპის განმავლობაში ბავშვები ეგუებიან სკოლის გარემოს. შეცდომის დაშვების შემთხვევაში დასჯისას ბევრი ბავშვი, როგორც წესი, იბუზება და დაუცველად გრძობს თავს. მათ შეიძლება ნაკლები ინტერესი და მოტივაცია გამოიჩინონ სწავლისადმი და სკოლაში სიარულიც კი შეიჯავრონ.
- ზრდასრულებმა უნდა გააცნობიერონ, რომ შეცდომების დაშვება ნორმალური და ბუნებრივია. შეცდომები უნდა მიიჩნიონ ბავშვებისათვის სწავლის შესაძლებლობად. მნიშვნელოვანია ნეგატიური ქცევებისა და ბავშვის პიროვნების გამიჯვნა, ანუ იმის უზრუნველყოფა, რომ ბავშვს ესმოდეს - კონკრეტული ქცევაა ცუდი, თუმცა ეს არ ნიშნავს, რომ ბავშვი ცუდი პიროვნებაა ასეთი ქცევის გამო.
- მშობლებს შეუძლიათ გავლენა მოახდინონ იმაზე, შეექმნებათ თუ არა ბავშვები მიკერძოებულ დამოკიდებულებები სხვების მიმართ სქესიდან, ეთნიკურობიდან და პიროვნებიდან გამომდინარე და ა.შ.
- ყველაზე უფრო შესაფერისი ქცევაა, როცა მშობელი ბავშვს ეხმარება, თვითრეგულაციური ქცევის გამომუშავებასა და სწავლაში. ამას კი ხელს უწყობს მშობლის ავტორიტეტი.

## მუშაობა ოჯახთან: ვზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

- 9-11 წლის ასაკის ბავშვი ფიზიკურად - აქტიურია. აქვს ჭარბი ენერჯია, რომელიც ფიზიკური აქტივობის საფუძველს წარმოადგენს. უყვარს თავგადასავლები, შთაბეჭდილებები, ფიზიკური ვარჯიშები. ამ ასაკის ბავშვი იმდენადაა დაკავებული თავისი ყოველდღიური თავგადასავლებით, რომ შეიძლება ყურადღების მიღმა დარჩეს - პირადი ჰიგიენა, საკუთარი ნივთებისა და ტანსაცმლის მოვლა. ამიტომ, საჭიროა თვითდისციპლინის განვითარება.
- ამ ეტაპზე ჯერ კიდევ შეიძლება ბავშვების ადვილად „გადაკეთება“. კარგი ჩვევები - როგორებიცაა სწავლა ან სახლის საქმეებში დახმარება - ამ დროს შეიძლება ჩამოყალიბდეს და განვითარდეს პოზიტიური განმტკიცების დახმარებით. ბავშვებისათვის ძალზე მნიშვნელოვანია იგრძნონ, რომ რაღაცაში კარგები არიან. თუ ბავშვები დაიჯერებენ, რომ მუდმივად ვერ ახერხებენ უფროსის მოლოდინების გამართლებას, შეიძლება განუვითარდეთ არასრულფასოვნების კომპლექსი. ამ ეტაპზე ბავშვებს სჭირდებათ მხარდაჭერა და წახალისება.
- ბავშვებს უკეთ შეუძლიათ საკუთარი თავის კონტროლი და, როგორც წესი, ნაკლებად აგრესიულნი ხდებიან.
- ბავშვებს შეუძლიათ როგორც საგანმანათლებლო, ისე გართობა-დასვენების აქტივობების დამოუკიდებლად ორგანიზება, მოწესრიგება და განხორციელება.
- ამ ეტაპზე ბავშვები იწყებენ სოციალური უნარების გამომუშავებას; თანატოლებთან ურთიერთობები უმნიშვნელოვანესია.
- ამ ეტაპზე ბავშვები თავიანთ თანატოლებს ხშირად მეტსახელებს არქმევენ. ზოგი ეს მეტსახელი შეიძლება საწყენი ან დამამცირებელი იყოს.
- ამ ეტაპზე ბავშვს მკაფიოდ შეუძლია საერთო და პირადი ცხოვრების გამიჯვნა და უვითარდებლად პირადი ინფორმაციის საიდუმლოდ შენახვის საჭიროება.
- ამ ასაკში ბავშვებმა კარგად იციან, რომ ზოგიერთი ადამიანი, მაგალითად, მშობლები, ფლობს „ძალაუფლებას“.
- ამ ეტაპზე პიროვნული მახასიათებლები ვითარდება. ძირითადად, ეს შედარებით სტაბილური ეტაპია და ამით განსხვავდება სხვა ეტაპებისგან.

### 12-18 წლის ასაკი

- ეს არის ერთ-ერთი რთული ასაკი ბავშვის ცხოვრებაში და ემთხვევა სქესობრივი მომწიფების პერიოდს, ანუ პერიოდს, როცა მოზარდის ორგანიზმში ხდება ძლიერი ჰორმონალური ცვლილებები. როდესაც მისი ფსიქოლოგიური და ემოციური ფონი უფრო დამძიმებულია, როდესაც ის ხდება რეზისტენტული (წინააღმდეგობაში მოდის, ეწინააღმდეგება) ყველას და ყველაფრის მიმართ,
- რისკისადმი სწრაფვა, ხშირად იგდებენ თავს ხიფათში, ეძებენ სარისკო და ხიფათის შემცველ სიტუაციებს, იმისათვის, რომ გამოცადონ საკუთარი თავი, დაუმტკიცონ საკუთარ თავს და სხვებსაც, რომ ძლიერები არიან. წაართვან სხვა ადამიანებს (უფროსებს, თანატოლებს) კონტროლი სიტუაციაზე და თვითონ აიღონ ხელში.
- ამ ეტაპზე ბავშვები შეიძლება ემოციურად უფრო მგრძობიარენი გახდნენ - უფრო მეტად ტიროდნენ, უფრო მეტად გამოხატონ ბრაზი. როგორც წესი, ენთუზიაზმი აქვთ, მაგრამ ადვილად იცრუებენ გულს.

## *მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის*

- ყოველივე ეს, უფროს ადამიანებისაგან სანქციებისა და კონტროლის გამკაცრებას კი არა, ბავშვის პრობლემებით დაინტერესებას და მათ დახმარებას საჭიროებს. ამ პერიოდში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, მშობლებმა გონივრულად მართონ წონასწორობა მოზარდის გაკონტროლებასა და მის დამოუკიდებლობას შორის.
- სოციალური და მორალური განვითარება. თანატოლები ძალზე მნიშვნელოვანია: ამ ეტაპზე, მათ შეუძლიათ მშობლებსა თუ მასწავლებლებზე მეტად მოახდინონ გავლენა მის ქცევაზე.
- ამ ეტაპის განმავლობაში ბავშვები შეიძლება დაბნეულობას განიცდიდნენ თავიანთი ზრდასრულობის როლებთან დაკავშირებით. ისინი შეიძლება გახდნენ დაუმორჩილებელი, საკუთარ თავს მოიაზრებდნენ მათ ირგვლივ მყოფი ზრდასრულების ოპოზიციად. საკუთარი თავის გამოხატვის საშუალებების ძიებისას ხშირად შეიძლება აღმოჩნდნენ ზრდასრულებთან კონფლიქტში. ძლიერი აქცენტი შეიძლება კეთდებოდეს დამოუკიდებლობასა და საკუთარი ძალებით მოქმედებაზე/დამოუკიდებლობაზე. ზრდასრულებისადმი უტიფრობა - კამათი ან შეპასუხება - ამ პერიოდში ნორმადაა მიჩნეული.
- მნიშვნელოვანია იმის გაცნობიერება, რომ ამ და სხვა ეტაპების განმავლობაში გამოხატული ნეგატიური ქცევები იშვიათად არის ბოროტი განზრახვით მიმართული მშობლების თუ აღმზრდელების მიმართ. ამ ეტაპზე ბავშვები ესწრაფვიან დამოუკიდებლობასა და პასუხისმგებლობას, თუმცა, შესაძლოა, ჯერ სრულად არ ჰქონდეთ მისი ეფექტიანად გამოყენების უნარი და ჯერ კიდევ ეყრდნობოდნენ ზრდასრულების დახმარებას. ასეთ სიტუაციებში ზრდასრულებმა უნდა გაიხსენონ საკუთარი ბავშვობა, რათა თანაუგრძნონ თავიანთ შვილებს.
- ამ ეტაპზე ბავშვებს სურთ, რომ ენდობოდნენ კარგი გადაწყვეტილებების მიღებისას. მშობლები და ზრდასრულები უნდა დაეხმარონ ბავშვებს ცხოვრებაში მათი მიმართულებისა და პოზიციის დადგენაში.
- ამ ეტაპის სირთულეების სიმწვავე დამოკიდებულია მოზარდის ფსიქიკურ თავისებურებებზე—ტემპერამენტის ტიპი, ხასიათი, გამოცდილება, ინტელექტუალური უნარები და შესაძლებლობები, ადრეულ ბავშვობაში გადატანილი ფსიქო-ტრავმები – მაგალითად, იყო თუ არა იგი მიტოვებული რომელიმე მშობლის მიერ, იყო თუ არა ძალადობის მსხვერპლი და ა. შ.
- მნიშვნელოვანია ნდობაზე დამყარებული ურთიერთობა ოჯახში.



## საკითხის მიმოხილვა

### მშობლობის სტილი

ოჯახის კონსულტირების პროცესში მნიშვნელოვანია ყურადღება დაეთმოს ოჯახური ურთიერთქმედების ერთ-ერთი საინტერესო ასპექტს - მშობლობის (აღზრდის) სტილს. ეს არის მშობლების ქმედება, რომელიც მიზნად ისახავს ბავშვის აღზრდას. მშობლობა კომპლექსური მიდგომაა, ის გავლენას ახდენენ ბავშვზე.

მშობლის ქცევა შვილის მიმართ შეიძლება დაიყოს ყველაზე გავრცელებულ ოთხ ტიპად:

- ავტორიტეტული
- ავტორიტარული
- ლიბერალური
- ინდიფერენტული

მშობლობის სტილის განსაზღვრა შესაძლებელია მათი შვილებისადმი გამოვლენილი კონტროლის/დისციპლინის და გამოხატული სიბოძის მიხედვით, ქვემოთ მოყვანილი ცხრილი ასახავს, რომელ მშობლობის სტილს განაპირობებს ამ ორი ელემენტის ურთიერთქმედება.

|                | კონტროლი / დისციპლინა | ნაკლები დისციპლინა |
|----------------|-----------------------|--------------------|
| სიბოძი         | ავტორიტეტული          | ლიბერალური         |
| ნაკლები სიბოძი | ავტორიტარული          | ინდიფერენტული      |

მშობლობის თითოეულ სტილს ახასიათებს სხვადასხვა თავისებურებები და სხვადასხვაგვარად ისახება ბავშვის პიროვნულ განვითარებაზე.

### აღზრდის ავტორიტარული სტილი

ძირითადი თავისებურებები:

ავტორიტარულ მშობლებს ოჯახში აქვთ კარგად სტრუქტურირებული გარემო; შვილებს მკაცრად აკონტროლებენ; ადგენენ მკაცრ მოთხოვნებს, ითხოვენ მაღალ აკადემიურ და სხვა მიღწევებს, სჯიან წარუმატებლობის შემთხვევაში. მოითხოვენ დადგენილი წესებისა და ბრძანებების ზუსტად და უსიტყვოდ შესრულებას; მშობლები ბავშვისგან ელიან უსიტყვო მორჩილებას, არ თვლიან საჭიროდ, აუხსნან დადგენილი წესების და შეზღუდვების მიზეზები.

ისინი ნაკლებად გამოხატავენ გრძნობებს და სიბოძის ბავშვის მიმართ, ბავშვთან აქვთ უფრო ცივი ურთიერთობები.

## *მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის*

ავტორიტარული მშობლები შვილების მიმართ შესაძლოა ფიზიკური დასჯასაც იყენებდნენ. ისინი არ აღიარებენ ბავშვის უფლებებს, გადაწყვეტილებებს იღებენ ბავშვის ნაცვლად მისი შეხედულებების გათვალისწინების გარეშე. ბავშვს არ ეძლევა საშუალება, გამოიჩინოს ინიციატივა.

### მახასიათებლები:

- შვილებისადმი კონტროლის მაღალი ხარისხი;
- გრძნობების და სიტბოს ნაკლები გამოხატვა;
- მაღალი სტანდარტები და სტრუქტურირებული გარემო;
- ძირითადად აკრძალვებზე დამყარებული ურთიერთობა;
- სრული დამყოლობის მოლოდინი;
- კონფლიქტების გადაჭრა აკრძალვებით და მუქარით, და არა კომპრომისული გადაწყვეტილების მოძიების გზით;
- მკაცრი დამსჯელი დისციპლინის გამოყენება;
- ბავშვის აზრის ნაკლები გათვალისწინება;
- ბავშვებს არ აქვთ უფლება დასვან კითხვები;
- ბავშვებს არ ეძლევათ საშუალება მონაწილეობა მიიღონ საოჯახო დისკუსიებში.

### შედეგები:

მოზარდობის ასაკში მშობლის ავტორიტეტი კარგავს თავის ძალას და მშობლების მიმართ შიში, რაც დამახასიათებელია მშობლობის ავტორიტარული სტილისთვის, ქრება. ამიტომაც, ასეთ ოჯახებში ამ ასაკში ხშირია კონფლიქტები, ბავშვები ხდებიან „უმართავნი“, რადგანაც ზემოქმედების ყველა ის საშუალება, რასაც მანამდე მიმართავდნენ მშობლები, კარგავს თავის ძალას.

ავტორიტარული მშობლობის სტილის მქონე მშობლების შვილების დამახასიათებელი პიროვნული ნიშნები შეიძლება იყოს:

- დაბალი თვითშეფასება;
- გადაწყვეტილების მიღების უნარის, არჩევანის გაკეთებაზე პასუხისმგებლობის აღების უნარის დაკარგვა;
- საკუთარი სურვილების („რა მინდა მე?“) არქონა;
- უარყოფითი დამოკიდებულება მშობლების მიმართ;
- უხეში ქცევა, ცინიკური დამოკიდებულება გარშემომყოფების მიმართ;
- ნაკლებად განვითარებული სოციალური უნარები;
- მომატებული აგრესიულობა და კონფლიქტურობა.

## **მშობლობის ლიბერალური სტილი**

### ძირითადი თავისებურებები:

ლიბერალური სტილის მშობლები საკუთარ შვილებს ძალიან ცოტა მოთხოვნებს უყენებენ, აქვთ ნაკლები წესები, არიან არათანმიმდევრულები დისციპლინის საკითხებში. მათთვის მოსაწონია

## *მუშაობა ოჯახთან: ვზამკვლევ სოციალური მუშაკებისთვის*

ბავშვის თითქმის ყველა ქცევა; მაქსიმალურად ცდილობენ დააკმაყოფილონ ბავშვის ყველა სურვილი; ხშირად გამოხატავენ სითბოს და ბავშვთან აქვთ ემოციურ სიახლოვე, მხარს უჭერენ ბავშვებს საკუთარი აზრის გამოხატვაში.

### მახასიათებლები:

- მშობელი ძალიან მზრუნველი და თბილია, გამოხატავს სიყვარულს;
- „ძალიან მიმღებლური“ - მოსაწონია ბავშვის თითქმის ყველანაირი ქცევა;
- ნაკლები წესები/ არ არის მომთხოვნი, დისციპლინის ნაკლებობა;
- თუ აქვს წესები, არ არის თანმიმდევრული;
- ბავშვის მხარდაჭერა საკუთარი აზრის გამოხატვაში;
- უფრო ბავშვის მეგობარია, ვიდრე მშობელი;
- ხშირად იყენებს საჩუქრებს და სათამაშოებს ბავშვის „მოსყიდვისათვის“.

### შედეგები:

ლიბერალური მშობლობის სტილის მქონე მშობლების შვილების დამახასიათებელი პიროვნული ნიშნები შეიძლება იყოს:

- მომთხოვნი და სხვისი სურვილების გაუთვალისწინებლობა;
- კაპრიზულობა, ეგოიზმი;
- გარშემომყოფების მანიპულირება;
- ამპარტავნობა და ქედმაღლობა;
- იმპულსურობა, დაუმორჩილებლობა;
- ანტისოციალური ქცევებისადმი მიდრეკილება;
- უნიციატივობა, უსუსურობა;
- პრობლემებთან გამკლავების სირთულეები;
- ზედმეტად დამოკიდებულება სხვებზე;
- დაბალი აკადემიური მოსწრება;
- პრობლემები თანატოლებთან ურთიერთობაში.

## **მშობლობის ინდიფერენტული სტილი**

### ძირითადი თავისებურებები:

ინდიფერენტული მშობლები გამოირჩევიან როგორც სითბოს, ასევე კონტროლის ნაკლებობით ან არარსებობით. არ არიან ჩართულნი ბავშვის ცხოვრებაში, უპასუხოდ ტოვებენ ბავშვის ემოციებს/აზრებს, არც ეხმარებიან და არც ხელს უშლიან რაიმეში; არ მონაწილეობენ ბავშვის პიროვნების ჩამოყალიბების პროცესში, თუმცა შესაძლოა აკმაყოფილებდნენ ბავშვის ბაზისური საჭიროებებს, როგორცაა საკვები, სახლი და ტანისამოსი.

*ინდიფერენტული მშობლობის საფუძველს შეიძლება წარმოადგენდეს სხვადასხვა მიზეზები, მათ შორის მშობლის მიერ საკუთარი თავისთვის პრიორიტეტის მინიჭება, გულგრილობა ბავშვის მოთხოვნების მიმართ, ფინანსური სტრესი, ალკოჰოლიზმი, ნარკომანია და სხვ.*

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

### მახასიათებლები:

- ემოციურად ჩაურთველი;
- არ არის მომთხოვნი;
- არც ეხმარება და არც ხელს უშლის რაიმეში;
- რჩება შთაბეჭდილება, რომ მშობლებს არ აინტერესებთ, თუ რა ხდება ბავშვების გარშემო;
- ბავშვები იქცევიან ისე, როგორც უნდათ, მიუხედავად იმისა, რომ ეს შეიძლება საფრთხის შემცველი იყოს;
- სახლი და ბავშვები უყურადღებოდაა დატოვებული;
- არ აქვთ სტრუქტურა, წესები, მომავლის გეგმა.

### შედეგები:

ინდიფერენტული მშობლობის სტილის მქონე მშობლების შვილების დამახასიათებელი პიროვნული ნიშნები შეიძლება იყოს:

- დამოუკიდებლობა;
- მიჯაჭვულობის დარღვევა;
- ჩაურთველობა ახლობლებთან დამოკიდებულებაში („ჩემთვის სულ ერთია“);
- სხვა ადამიანზე ზრუნვის, დახმარების, მხარდაჭერის სურვილის არარსებობა;
- უხამსობა და საკუთარი თავისთვის ყველაფრის უფლების მიცემა;
- უპასუხისმგებლობა, დანაპირების შეუსრულებლობა;
- დაბალი აკადემიური მოსწრება;
- ქურდობა;
- ტყუილი;
- წამალდამოკიდებულების და დევიანტური ქცევის მაღალი რისკი.

## მშობლობის ავტორიტეტული სტილი

### ძირითადი თავისებურებები:

ეს არის მშობლობის ყველაზე ასერტული, დემოკრატიული, ბალანსირებული და ბავშვზე ორიენტირებული სტილი, როცა მშობლისა და ბავშვის ურთიერთობა ურთიერთ მიმდებლობას ფუძნება.

ავტორიტეტული მშობლები ხშირად გამოხატავენ სითბოს და მხარდაჭერას, შეუძლიათ გაიგონ ბავშვის გრძნობები და ასწავლონ, თუ როგორ მოახერხოს საკუთარი გრძნობების და ემოციების რეგულირება. ამავდროულად, არიან მომთხოვნი და ბავშვს უყენებენ მაღალ სტანდარტებს. მკაფიოდ განუსაზღვრავენ წესებს და გარკვეულ შეზღუდვებსაც უწესებენ ქცევაში.

მშობელი ეხმარება ბავშვს, მოძებნოს გამოსავალი რთული სიტუაციიდან, წახალისებს იყოს დამოუკიდებელი. ბავშვს აძლევს თავისუფლებას, „გამოიკვილოს სამყარო“ და მიიღოს საკუთარი გადაწყვეტილებები; უყურადღებოდ არ ტოვებს ბავშვის საჭიროებებს და ინტერესებს და ითვალისწინებს მის აზრებს. ავტორიტეტულ მშობელს შეუძლია აპატიოს და დასჯის ნაცვლად ასწავლოს ბავშვს, თუ როგორ მოიქცეს.

## *მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის*

მშობლობის ეს სტილი ყველაზე მეტად რეკომენდებულია ექსპერტების მიერ.

### მახასიათებლები:

- ხშირად გამოხატავს გრძნობებს და სიტბოს;
- შეუძლია ბავშვს ასწავლოს, თუ როგორ მოახერხოს საკუთარი გრძნობების და ემოციების რეგულირება;
- აქვს მაღალი სტანდარტები, მაგრამ არ არის ორიენტირებული ყველაფრის აკრძალვაზე;
- მხარს უჭერს ბავშვს საკუთარი აზრის გამოხატვაში;
- მნიშვნელოვან ოჯახურ საქმეებს განიხილავს ბავშვებთან ერთად;
- აუცილებლად ამჩნევს, წახალისებს და აჯილდოებს ბავშვების კარგ ქცევას;
- რთავს ბავშვს საოჯახო დისკუსიებსა და საქმეებში.

### შედეგები:

მშობლობის ავტორიტეტული სტილის პირობებში, ყველაზე კარგად ხდება ბავშვის პიროვნების ჰარმონიული და მრავალმხრივი განვითარება. ასეთ ოჯახებში აღზრდილი ბავშვებისათვის დამახასიათებელია:

- მაღალი თვითშეფასება და მაღალი აკადემიური მოსწრება;
- უნარი, დამოუკიდებლად მიიღოს გადაწყვეტილებები და პასუხი აგოს საკუთარ ქცევაზე;
- ინიციატორობა და მიზანსწრაფულობა;
- უნარი, დაამყაროს ახლო და პოზიტიური ურთიერთობები გარშემომყოფებთან;
- მოლაპარაკების და კომპრომისების მოძიების უნარი;
- პოპულარულობა მეგობრებსა და თანატოლებში;
- მგრძობიარობა მშობლის მოთხოვნების მიმართ;
- პრობლემურ ქცევებში ჩართვის ნაკლები ალბათობა.

## აქტივობა

### შვილების აღზრდის თქვენური სტილი

მშობლობის სტილის იდენტიფიცირებაში შეიძლება დაგეხმაროთ ქვემოთ მოცემული მარტივი ტესტი. მეტი გულახდილობისთვის შეიძლება ეს ტესტი მისცეთ მშობელს და დამოუკიდებლად შეესება სთხოვოთ. ნუ მოსთხოვთ მშობელს ტესტის პასუხები გაზიარებას. მაგრამ აუცილებლად გააცანით, რას შეიძლება მიუთითებდეს: თუ პასუხების უმეტესობა აქვს „სწორი“, მაშინ ის არის მკაცრი, მომთხოვნი შვილების მიმართ (ავტორიტარული აღზრდის სტილის მქონე მშობელი). ამას შეიძლება დაეყრდნოს თქვენი შემდგომი კონსულტაცია აღზრდის სტილის შესახებ.

ინსტრუქცია: დაფიქრდით და თითოეული დებულების გვერდით მონიშნეთ, შესაბამისი გრაფა.

| “მე, როგორც მშობელი, ჩვეულებრივ”: |  | სწორი | მცდარი |
|-----------------------------------|--|-------|--------|
| 1.                                | ვაკრიტიკებ და ვბრაზდები  |       |        |
| 2.                                | ვყვირი, ვკივი  |       |        |
| 3.                                | ვუკრძალავ  |       |        |
| 4.                                | ვემუქრები  |       |        |
| 5.                                | ვსჯი (ვცემ, ვტუქსავ)   |       |        |
| 6.                                | ჩვეულებრივ, ეჭვი მაქვს, რომ ჩემი შვილი იტყუება   |       |        |
| 7.                                | ვაკრიტიკებ ჩემი შვილის სკოლის ნიშნებს  |       |        |
| 8.                                | საყვედურს გამოვთქვამ ჩემი შვილის ტანსაცმლისა და მეგობრების შესახებ                               |       |        |
| 9.                                | ვწყვეტ, როდის უნდა შეასრულოს ჩემმა შვილმა საშინაო დავალება                                       |       |        |
| 10.                               | ვჩხრეკ ჩემი შვილის ოთახს, მერხს ან ჩანთას, რომ აღმოვაჩინო მისი შეცდომების დამამტკიცებელი ფაქტები |       |        |
| 11.                               | არ ვიღებ ჩემი შვილის შეხედულებას, თუკი ჩემი შეხედულებისგან განსხვავებულია                        |       |        |
| 12.                               | ვფიქრობ, რომ მშობლები ენდობიან იმ ბავშვებს, რომელთა ნდობა შეიძლება                               |       |        |
| 13.                               | იშვიათად განვიხილავ სიტუაციას ბავშვთან, რომ მივაგნო მისაღებ გადაწყვეტას                          |       |        |

## რეკომენდაციები

მშობელთან მუშაობის პროცესში, კონკრეტული სტილის იდენტიფიცირების შემდეგ, შეიძლება იხელმძღვანელოთ შემდეგი რეკომენდაციებით:

### მშობლობის ავტორიტარული სტილი:

- ➔ გაითვალისწინეთ ბავშვის სურვილები და განცდები. შეეცადეთ, თავი მის ადგილას წარმოიდგინოთ;
- ➔ შეეცადეთ მისცეთ ინსტრუქციები შეთავაზების და არა, ბრძანების სახით;
- ➔ შეეცადეთ, ესაუბროთ არა მშრალი და მკაცრი, არამედ თბილი ტონით, ემოციურად.
- ➔ აკრძალვები და დასჯის ფორმები გასაგები უნდა იყოს ბავშვისთვის, მასთან წინასწარ განხილული და ორივე მხარისთვის (მშობლის და ბავშვის) მისაღები;
- ➔ ნებისმიერი შენიშვნა მიმართული უნდა იყოს არა ბავშვის პიროვნების, არამედ მისი კონკრეტული ქცევის მიმართ. ნუ ეტყვი: „მატყუარა ხარ!“ უკეთესია ამ ფრაზას შემდეგი ფორმულირება მივცეთ: „მე ძალიან არ მესიამოვნა, როდესაც გავიგე, რომ ამ სიტუაციაში შენ სიმართლე არ თქვი“;
- ➔ პატივი ეცით ბავშვის პირად სივრცეს: ნუ შეხვალთ ბავშვის ოთახში დაკაკუნების გარეშე. მის გარეშე ნუ შეეხებით მის პირად ნივთებს;
- ➔ ნუ მოუსმენთ მის სატელეფონო საუბრებს;
- ➔ აუცილებელია, რომ, ბავშვს დაეუტოვოთ უფლება, აირჩიოს მეგობრები, ტანსაცმელი, მუსიკა და სხვ.
- ➔ გულახდილად აუხსენით რას გრძნობთ, როდესაც იმედეგარეუბული ხართ;
- ➔ აქცენტი გააკეთეთ ბავშვის ძლიერ მხარეებზე, რაც შეიძლება ხშირად აღნიშნეთ მისი ღირსებები, მოთმინებით მოეკიდეთ ბავშვის ნაკლოვანებებს.

### მშობლობის ლიბერალური სტილი:

- ➔ ნუ იტყვი უარს ბავშვის კონტროლსა და მისთვის გარკვეული წესების და ნორმების მოთხოვნაზე;
- ➔ ზომიერად გამოხატეთ სითბო და მხარდაჭერა;
- ➔ დაეხმარეთ, მაგრამ ნუ ეცდებით, მათ ნაცვლად მოაგვაროთ მათი პრობლემები;

## *მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის*

- ➔ მიეცით სტიმული, იურთიერთონ თანატოლებთან;
- ➔ დოზირებულად მიეცით ზრუნვა, თავისუფლება, შექება და საყვედური - ეს ერთ-ერთი გამოსავალია სიტუაციიდან;
- ➔ მიეცით ბავშვს დამოუკიდებლობისა და არჩევანის გაკეთების უფლება. მას აქვს უფლება, დაუშვას შეცდომები და ისწავლოს ამ შეცდომებზე.

### **მშობლობის ინდიფერენტული სტილი**

- ➔ შეცვალეთ თქვენს შვილთან ურთიერთობის ტაქტიკა. შეეცადეთ აღადგინოთ ურთიერთნდობა და პატივისცემა.
- ➔ ჩამოაყალიბეთ შეზღუდვების სისტემა ბავშვისთვის და ჩაერთეთ მის ცხოვრებაში;
- ➔ დაეხმარეთ მას, რომ მონაწილეობა მიიღოს ოჯახურ ცხოვრებაში, ნათლად განსაზღვრეთ ბავშვის ფუნქციური მოვალეობები ოჯახში, თქვენი მოთხოვნები და მოლოდინები მის მიმართ;
- ➔ შექმენით „ოჯახური საბჭო“, რომელზეც განიხილავთ თქვენი ოჯახის პრობლემებს;
- ➔ გამოამყდავნეთ „სულიერი სიტბო“ ბავშვის მიმართ, ხაზი გაუსვით იმას, თუ რა მნიშვნელოვანია ის თქვენთვის, ესაუბრეთ და დაინტერესდით მისი აზრებით;
- ➔ გახსოვდეთ, რომ ბავშვისთვის აუცილებელია მის ცხოვრებაში თქვენი მონაწილეობა!

### **მშობლობის ავტორიტარული სტილი:**

თუ თქვენ შეძელით ასეთი ურთიერთობის დამყარება ბავშვთან, მაშინ გაუზიარეთ ეს გამოცდილება სხვებსაც.

აუცილებელია, ოჯახში არსებობდეს მშობლობის ერთიანი მიდგომა/სტილი, რომელიც იქნება თანმიმდევრული, ბავშვისთვის კარგად გასაგები, რომელიც ითვალისწინებს ბავშვის საჭიროებებს და შესაძლებლობებს.

გახსოვდეთ, ოდესმე თქვენი შვილებიც გახდებიან მშობლები და შესაძლოა ისინიც დადგნენ იმავე პრობლემების წინაშე, რომელთა წინაშეც ახლა თქვენ დგახართ. თქვენს ძალებშია, ასწავლოთ მათ ურთიერთობის ის ოპტიმალური ხერხები, რომლებიც თავიდან ააცილებს მათ ამ და სხვა პრობლემებს.



## საკითხის მიმოხილვა

### არასათანადო დისციპლინა

#### დასჯა

დასჯა არის ნებისმიერი ქცევა, რომელსაც მოზრდილი იყენებს ბავშვის მიმართ ნეგატიური ქცევების შეცვლის მიზნით და რომელიც იწვევს ფიზიკურ ან ემოციურ ან ორივე სახის ტკივილს ბავშვში. დასჯა საზიანოა ბავშვის განვითარებისათვის.

#### დასჯის ფორმები

**ფიზიკური დასჯა:** ქცევები, რომლებიც იწვევს ბავშვის სხეულის ტკივილს ან დაზიანებას, პოტენციურად გავლენას ახდენს მის ფიზიკურ განვითარებაზე. გულისხმობს (თუმცა არ შემოიფარგლება) ცემას წვეპლით ან ჯოხით, ბავშვისათვის თავში წამორტყმა, ყურის აწევას, წიხლის კვრას, ბავშვის იძულებით დაჩოქებას, მძიმე სამუშაო შესრულების იძულებას და ბავშვისათვის ჭამის უფლების აკრძალვას.

**ემოციური დასჯა:** ქცევები, რომლებიც იწვევს ფსიქოლოგიურ და ემოციურ ტკივილს, მაგალითად, მკაცრი დატუქსვა, წყევლა /გინება, დამცირება/შეურაცხყოფის მიყენება, პანიკის გამოწვევა, დამუქრება ან იგნორირება.

ფიზიკური დასჯა უფრო ადვილი შესამჩნევია, ემოციური დასჯა ძნელად დასადგენი. ემოციური დასჯა შეიძლება აღიწეროს შემდეგნაირად:

მკაცრი დატუქსვა ან ყვირილი: ხმამაღალი ან უხეში ხმით საუბარი ბავშვს აშინებს ან დამცირებულად აგრძნობინებს თავს. ეს შეგრძნებები კიდევ უფრო მწვავედება, თუკი დასჯის პროცესი მიმდინარეობს სხვა ბავშვებისა და უფროსების დასანახად.

ბავშვების დაცინვა / მასხრად აგდება: ზოგიერთი ადამიანი აღიზიანებს ან დასცინის ბავშვებს იმით, რომ მათ შეკითხვებს სერიოზულად არ უდგება და სულელურად პასუხობს. ზოგი კი - მასხრად იგდებს მათ. როდესაც ბავშვებს დასცინიან, მათ შეიძლება უხეში პასუხი გასცენ, შეიძლება თავადაც კი დასცინონ სხვებს. ეს მსგავს სიტუაციაში მყოფი ზრდასრულების მხრიდან რეაგირების ანალოგიურია.

ბავშვების შერცხვენა: როდესაც ბავშვებს ამცირებენ (განსაკუთრებით, სხვა ადამიანების თანდასწრებით) ისინი გრძნობენ სირცხვილს. ზოგჯერ უფროსები საკუთარ შვილებს დასცინიან/მასხრად იგდებენ სხვა ზრდასრულთა თანდასწრებით, როცა გრძნობენ, რომ შვილის ცუდი ქცევა მათ ამცირებთ.

ბავშვების შეშინება: ზოგიერთი ზრდასრული იყენებს შიშსა და ბავშვის წარმოსახვას დისციპლინირების ფორმად. მოჩვენებების, ობობების, ღამის ჩრდილების და ა.შ. მიმართ ბავშვის ბუნებრივი შიშით მეტისმეტად ხშირად მანიპულირებამ შეიძლება გამოიწვიოს აკვიატებული შიში როგორც ბავშვებში, ასევე მოზრდილობაშიც.

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

დამუქრება: ბევრი ადამიანი მუქარას ბავშვების დისციპლინირებისათვის იყენებს. თუმცა, ბავშვები, ხშირად ვერ იგებენ მუქარას, რადგან ჯერ კიდევ არ შეუძლიათ ზრდასრულებივით ლოგიკური აზროვნება. დისციპლინირებისთვის მუქარა შესაძლოა არაეფექტიანი საშუალება იყოს. უფრო მეტიც, რადგან ბავშვებს ყურადღების ერთ რამეზე კონცენტრირება დიდხანს არ შეუძლიათ, შედეგის მისაღებად მუქარა მრავალჯერ უნდა განმეორდეს. ამან კი შესაძლოა მომავალში გამოიწვიოს შიშები და ფობიები დროის ხანგრძლივ პერიოდში, თუნდაც ბავშვი საკმარისად მოზრდილი იყოს ლოგიკური მსჯელობისათვის. მაგალითად, თუკი მშობლები ემუქრებიან თავიანთ შვილს, რომ თუ კარგად არ მოიქცევა, გაყიდიან ან მისცემენ მას სხვა ოჯახს, ბავშვმა შეიძლება განიცადოს განშორების ძლიერი შიში, მღელვარება იმის გააზრებიდან დიდი ხნის მერეც კი, რომ მშობლები, სინამდვილეში, არ გაყიდიან მას.

ზოგჯერ ყველა უშვებს შეცდომებს, ამტვრევს ჭიქებს, იჭრის თითს, სვრის ტანსაცმელს, ეკარგება წიგნები, ავიწყდება რაიმე, იღებს დაბალ ნიშნებს, ვერ აზარებს გამოცდას ან არღვევს გზაზე გადასვლის წესებს. შეცდომების დაშვება ცხოვრების ნორმალური, ბუნებრივი ნაწილია, სწავლისა და ზრდის პროცესის ნაწილი. მშობლებისა და მასწავლებლების როლში ყოფნისასაც კი ვუშვებთ შეცდომებს.

უფროსებს შეუძლიათ ბავშვების პატიება და იმის ახსნა, თუ რამ გამოიწვია შეცდომა, ისე, რომ ბავშვებმა შეძლონ გააზრება და საკუთარი შეცდომებიდან სწავლა.

თუმცა, მრავალი ზრდასრული იყენებს დასჯის მეთოდებს, რომლებიც არ უკავშირდება ბავშვის შეცდომას. მაგალითად, სთხოვს, დაასუფთაონ საკლასო ოთახი, როცა დავალება არ აქვთ შესრულებული ან მკაცრად ტუქსავს და უყვირის მათ, როდესაც სკოლაში აგვიანებენ. დასჯის ამ მეთოდებმა შეიძლება ბავშვებს მიაყენოს ტკივილი, ხალისი დააკარგინოს, მოანდომოს სკოლის მიტოვება ან სამაგიეროს გადახდა მათთვის, ვინც მათ ტკივილი მიაყენა. მეორე მხრივ, ბავშვების მიერ შეცდომის დაშვებისას პოზიტიური დისციპლინირების მეთოდოლოგიის გამოყენება მათ საშუალებას მისცემს, რომ მიხვდნენ, როგორ შეცვალონ თავიანთი არასასურველი ქცევა და თან გრძნობდნენ, რომ უყვართ ისინი, პატივს სცემენ, აფასებენ, უსაფრთხოდ გრძნობდნენ თავს და ინარჩუნებდნენ საკუთარ ღირსებას.

### რატომ არის დასჯა არაეფექტური

ფიზიკური და ემოციური დასჯა და სასტიკი მოპყრობა ძალადობის ფორმაა, რომელიც არღვევს ბავშვის უფლებებს, იწვევს ტკივილსა და აზიანებს ბავშვის განვითარებას. დასჯა არ არის ეფექტური რადგანაც:

- ! ბავშვში აღძრავს შიშის და სირცხვილის გრძნობებს.
- ! ბავშვებს თავს აგრძნობინებს უვარგისად, დამცირებულად ან შერცხვენილად.
- ! ქმნის ბავშვებში აღშფოთების, უსამართლობის და აჯანყების გრძნობებს.
- ! ასწავლის ბავშვებს, რომ ძალადობა შესაძლოა იყოს პრობლემის მოგვარების გზა.
- ! ბავშვებს შეიძლება გაუჩნდეთ დაბალი თვითშეფასება და თავდაჯერებულობის ნაკლებობა.

*როდის შეიძლება დასაჯონ ბავშვები უმიზეზოდ, ცუდ ქცევასთან დაუკავშირებლად, ქვეცნობიერი ან სხვა მიზეზების გამო?*

### *მუშაობა ოჯახთან: ვ ზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის*

- როცა უფროსები სხვაზე არიან გაბრაზებულები, მაგალითად, ოჯახის წევრზე, შესაძლოა გაღიზიანება გადაიტანონ საკუთარ შვილებზე.
- გაბრაზებისას ადამიანებმა შეიძლება დროებით ვერ მოიფიქრონ დისციპლინირების სხვა შედეგიანი ფორმები.
- ზოგიერთმა ადამიანმა შეიძლება არ იცოდეს პოზიტიური დისციპლინირების შესახებ.
- ცემა და დასჯა, უფრო ადვილი და სწრაფი ჩანდეს, მოითხოვდეს ნაკლებ დროსა და მცდელობას, ვიდრე დისციპლინირების პოზიტიური ფორმები.
- ზოგიერთი ადამიანი აფასებს მორჩილებასა და დამჯერობას ბავშვებში და ვერ ითმენს ბავშვების შეკამათებას ან შეპასუხებას. ასეთ გარემოში ბავშვები შესაძლოა გახდნენ პასიურები, სხვებზე დამოკიდებულები და დაკარგონ ემოცია, ენთუზიაზმი და ინტერესი სწავლისა თუ თამაშისადმი.







მშობლებს შეუძლიათ შვილების აღზრდა დასჯისა და მკაცრი დატუქსვის გარეშე. მნიშვნელოვანია არამალადობრივი სტრატეგიების ბავშვის ადრეული ასაკიდან გამოყენება. მშობლებმა უნდა მონახონ დისციპლინირების სხვა ალტერნატიული მეთოდები. ეს ალტერნატივები, ცნობილია პოზიტიური დისციპლინის სახელით.

## აქტივობა

*მიუხედავად დასჯის არა ეფექტურობისა, რატომ იყენებენ მას ადამიანები?*

მშობელთან მუშაობის პროცესში, შეიძლება დაგჭირდეთ გაარკვიოთ: რა დამოკიდებულება აქვს მას აღზრდის მკაცრ მეთოდებზე. ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე დებულება, რომელიც შეგიძლიათ გამოიყენოთ სადისკუსიოდ.

ინსტრუქცია: მე წაგიკითხათ დებულებას და თქვენ უნდა მიითხრათ, რას ფიქრობთ ამასთან დაკავშირებით.

-  დასჯა, ჩვენი კულტურის (ტრადიციის) ნაწილია.
-  მშობლები მკაცრად უნდა ექცეოდნენ ბავშვებს, მათი პატივისცემა რომ მოიპოვონ.
-  დასჯა საუკეთესოდ მუშაობს. სხვა მეთოდები არა.
-  დასჯის გარეშე ბავშვები ფუჭდებიან.
-  მშობლები დაკარგავენ თავიანთ ძალაუფლებას, თუკი არ სცემენ თავიანთ შვილებს.
-  ბავშვობაში ვისაც სცემდნენ, დღეს არაა ცუდი ადამიანი.

## საკითხის მიმოხილვა

### პოზიტიური დისციპლინა

სიტყვა დისციპლინა ითარგმნება, როგორც სწავლება ან სწავლა. ყველა მშობელს აქვს პასუხისმგებლობა ასწავლოს ბავშვს ჰქონდეს დისციპლინა, ბავშვებს თავის მხრივ აქვთ პასუხისმგებლობა ჰქონდეთ თვით-დისციპლინა, ისწავლონ რა ქცევებს ელიან მათგან. დისციპლინა არ უნდა იყოს იძულებითი, ძალადობრივი და სადამსჯელო. ბავშვის განვითარების სპეციალისტები და ფსიქოლოგები ერთხმად აღნიშნავენ, რომ პოზიტიური დისციპლინა ყველაზე ეფექტური გზაა ბავშვის სწავლებისთვის, თვით-დისციპლინის ჩამოსაყალიბებლად და ზრდასრული, დამოუკიდებელი ცხოვრებისთვის მოსამზადებლად.

პოზიტიური დისციპლინა არ არის ერთჯერადი ქმედება ან განცხადება, უნდა გვახსოვდეს, რომ ეს პროცესია. პოზიტიური დისციპლინა ყურადღებას ამახვილებს ქცევის კარგ გამოვლინებაზე; პოზიტიური დისციპლინა დაფუძნებულია მტკიცებაზე, რომ არ არსებობს ცუდი ბავშვი, უბრალოდ კარგი და ცუდი ქცევები. სასურველი ქცევის გაზრდის და არასასურველი ქცევის შემცირების ერთ-ერთი გზაა, ასწავლო ბავშვებს რთული სიტუაციების წამატებით მართვა და ამავდროულად შეაქო, როდესაც წარმატებას მიაღწევენ. როდესაც ბავშვს შეცდომა მოუვა (რაც ყველა ბავშვს ემართება) ან არასასურველად მოიქცევა, მშობელი უნდა ეცადოს, რომ შეინარჩუნოს სიმშვიდე, იყოს მეგობრული და პატივისცემით მოეპყროს მას. მსგავსი მიდგომა ბავშვებს ეხმარება მოისმინონ და გაიგონ რას ეუბნებიან მათ და მოტივაციას უჩენს მიბადონ მშობლის ქცევას.

### პოზიტიური დისციპლინის მეთოდები

პოზიტიური დისციპლინის გატარების მრავალი გზა არსებობს. მნიშვნელოვანია მშობელმა დისციპლინისას გაითვალისწინოს ბავშვის ასაკი და მისი განვითარების ეტაპი. მცირე ასაკში ბავშვებს უჭირთ კარგად გაიაზრონ საკუთარი ქცევის შედეგები.





შესთავაზეთ მშობლებს პოზიტიური დისციპლინის ძირითადი სტრატეგიები, დაეხმარეთ და დააფიქრეთ დასჯის ამ ალტერნატივებით ჩანაცვლებაზე.

## აქტივობა




### დისციპლინის ერთი მაგალითი

მშობელთან კონსულტაციის დროს, როცა თემა უკავშირდება აღზრდის მეთოდებს, შეგიძლიათ გამოიყენოთ შემდეგი აქტივობა:

ინსტრუქცია: დაფიქრდით წინა კვირის განმავლობაში თქვენი შვილის ქცევების შესახებ და გამოზიარეთ ორი შემთხვევა, რამაც ყველაზე ძალიან გაგაღიზიანათ. გთხოვთ აქცენტი გააკეთოთ:

-  რა გააკეთა ბავშვმა?
-  როგორ მოიქცით თქვენ?
-  რა იყო შედეგი?
-  ჰქონდა თუ არა ეფექტი? რატომ?

როცა მშობელი გაგიზიარებთ შემთხვევებს, ჩაინიშნეთ და განსჯით მიდგომის გარეშე, განიხილეთ პოზიტიური დისციპლინის თავის თეორიულ მასალაზე (აქტიური მოსმენა, წახალისება და განმტკიცება, შეზღუდვები და წესები, ბუნებრივი და ლოგიკური შედეგები) დაყრდნობით.

-  რა შეიძლებოდა გაგეკეთებინათ სხვაგვარად, რატომ?
-  რა მეთოდების გამოყენება იქნებოდა უფრო ეფექტური?
-  რა დამეხმარებოდა ამ სიტუაციაში უკეთესი შედეგის მისაღებად?

## საკითხის მიმოხილვა

### აქტიური მოსმენა

პოზიტიური ურთიერთობების ჩამოსაყალიბებლად, ბავშვებიც და მშობლებიც კომფორტულად უნდა გრძნობდნენ თავს, მშობელმა ადრეული ასაკიდანვე უნდა დაიწყოს ისეთი გარემოს შექმნა, სადაც ბავშვს ეცოდინება, რომ მშობელი მისაწვდომია მისთვის, როდესაც მას სურს საუბარი ან უბრალოდ აქვს შეკითხვები; უფრო მეტიც, მშობლები, რომლებიც დიდ სიყვარულს გასცემენ, ესმით ბავშვების, მზად არიან დაეხმარონ მათ - ქმნიან კარგ გარემოს ჯანსაღი, პოზიტიური ურთიერთობებისთვის. მსგავს სიტუაციებში, ბავშვები უფრო მეტად გახსნილები არიან და შეუძლიათ თავიანთი აზრების, ფიქრების გაზიარება.

მშობლებმა უნდა მოახდინონ სიყვარულის და მიმღეობის დემონსტრირება. ეს შეუძლიათ გამოხატონ სიტყვიერად ან არა სიტყვიერად. ვერბალურად ისინი აგრძნობინებენ ბავშვებს, რომ იღებენ მათ ნათქვამს, პოზიტიურ მესიჯებს უგზავნიან, მაგალითად, თუ თავის ნივთებს ალაგებს, შეიძლება უთხრან: *“მე ვაფასებ, რომ შენ უთქმელად ალაგებ შენს ნივთებს”*. ბავშვებთან საუბრისას დიდი სიფრთხილეა საჭირო, მნიშვნელოვანია არა მხოლოდ რას ვამბობთ ასევე ის თუ, როგორ ვამბობთ. ყველაფერი, რასაც მშობლები ამბობენ, არის შეტყობინება, მესიჯი ბავშვისთვის იმის თაობაზე, თუ რას გრძნობენ ისინი ბავშვების მიმართ (ანუ მშობლის ნათქვამი ყოველი სიტყვა ინფორმაციას გადასცემს ბავშვებს, მათ შესახებ); მაგალითად, თუ მშობელი ამბობს: *“ახლა ნუ მაწუხებ, დაკავებული ვარ”* ეს შეიძლება აღიქმებოდეს ბავშვის მიერ ისე, რომ მისი სურვილები და საჭიროებები არ არის მნიშვნელოვანი მშობლისთვის. ასევე მშობლებს შეუძლიათ მიმღეობა აჩვენონ შვილებს, არავერბალურად, ჟესტებით, სახის გამომეტყველებით და სხვ.

კარგი კომუნიკაცია მშობლებს და ბავშვებს შორის კარგი ურთიერთობის შენარჩუნების უმნიშვნელოვანესი ფაქტორია. როცა კომუნიკაციაზე ვფიქრობთ, ძირითადად კომუნიკაციის ვერბალური ფორმა, ანუ საუბარი გვახსენდება. თუმცა არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ მოსმენა კომუნიკაციის განუყოფელი და უმნიშვნელოვანესი ნაწილია, რომელსაც საუბარზე მეტი მნიშვნელობაც შეიძლება ჰქონდეს; განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ახალი ურთიერთობები ყალიბდება ან ბავშვები რთულ მდგომარეობაში იმყოფებიან. ბავშვებისათვის, განსაკუთრებით გარდატეხის ასაკიდან, უაღრესად მნიშვნელოვანია ისეთ უფროსებთან ურთიერთობა, ვინც მათ უსმენს და ვისაც მათი ესმის.

ბავშვის ან მოზარდის მონათხრობის ყურადღებით მოსმენა წარმატებული კომუნიკაციის ერთ-ერთი საფუძველია. გულისხმიერი მოსმენა ადამიანს უბიძგებს უფრო მეტად გულახდილი და მიზანმიმართული საუბრისაკენ. თუ მსმენელი ყურადღებით არ ისმენს თანამოსაუბრის ნათქვამს, დიდია ალბათობით საუბარი ასცდება თემას და იქნება არაპროდუქტიული.

მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, მოსმენაში არა მარტო მეტყველების გაგება, არამედ კომუნიკაციის სხვა ასპექტებზე დაკვირვებაც იგულისხმება. პირველი ასპექტი თავად მეტყველებაა, ანუ კონკრეტულად რას გვეუბნება ჩვენ ბავშვი, რა სიტყვებს, ფრაზებს, მეტაფორებს იყენებს ის

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

თავისი მდგომარეობის აღსაწერად. მეორე ასპექტი მეტყველების არასიტყვიერ ნაწილს გულისხმობს: ხმის ტემბრი, სიმაღლე, ცვალებადობა, დროის ასპექტები მეტყველებაში, აქცენტების დასმა. მეტყველების ეს ასპექტები გვაწვდის ინფორმაციას ბავშვის სავარაუდო განცდებისა და გრძნობების შესახებ, მაგრამ აუცილებელია გადამოწმება. მესამე ასპექტი კომუნიკაციის არავერბალურ მხარეს გულისხმობს. არავერბალური კომუნიკაციის არხებია: სხეულის მოძრაობა, პოზა, ჟესტები, სახის გამომეტყველება, თვალის მოძრაობა. ამ შემთხვევაშიც ადამიანის მდგომარეობის შესახებ ნაჩქარევი დასკვნების გამოტანა არ არის მართებული. ჩვენი ვარაუდები თანამოსაუბრესთან უნდა გადამოწმდეს.

ყველას, დიდსა თუ პატარას, სურს უსმენდნენ. როცა სხვები გისმენენ, ეს ნიშნავს, რომ მსმენელს სურს გაგიგოს და სჯერა, რომ ის, რასაც ამბობ მნიშვნელოვანი და ყურადსაღებია. ბავშვებისთვისაც სწორად ასეა: მათ სურთ, რომ მათი ესმოდეო, აფასებდნენ, პატივს სცემდნენ და უყვარდეთ. მაგრამ როგორ შეგვიძლია დავანახოთ ბავშვებს, რომ მათ ვუსმენთ და არა მხოლოდ „ვისმენთ“ მათ საუბარს, არამედ „გვესმის“ კიდევ მათი?

### რის გაკეთებას უნდა მოერიდონ მშობლები?

- ყურადღების არ მიქცევა და მოსაუბრის შეშფოთების იგნორირება. მაგალითად: „თუ შეიძლება, სხვა რამეზე ისაუბრე. ამაზე აღარ იფიქრო.“
- განსჯა, კრიტიკა, დატუქსვა. მაგალითად: „შენ ასეთი (...) ხარ“; „რამდენჯერ გითხარი, რომ ეს არ უნდა გააკეთო“. „რატომ გააკეთე ეს?“, „ეს ძალიან სულელური საქციელი იყო, სულელი ხარ?“
- ბავშვის დადანაშაულება მისი ცუდი საქციელის მოტივების გაგების გარეშე. მაგალითად: „შენ ყოველთვის ცუდად იქცევი“, „ყოველთვის მსგავს სიტუაციებში ეხვევი“, „ეს შენი ბრალია“.
- ცილისწამება და ბავშვის დამცირება. მაგალითად: „სულ ეს არის, რისი გაკეთებაც შეგიძლია?“ „სრულიად უსარგებლო ხარ!“ „შენ ვერაფერს აკეთებ კარგად...“
- ბავშვის შეჩერება. მაგალითად, ბევრი უფროსი ხშირად იყენებს შემდეგ სიტყვებს: „მაგრამ..“, „რას ფიქრობ, რომ...“, „რატომ ხდება, რომ...“. არ შეაჩეროთ ბავშვი და მიეცით საშუალება, საკუთარი სიტყვებით გადმოგცეს ამბავი.
- რჩევის, გადაწყვეტილების დაუყოვნებლივ შეთავაზება ან მორალის წაკითხვა ან მათი წუხილების გაბათილება: მაგალითად: „მე ვიცი, რა უნდა გააკეთო. პირველ რიგში უნდა...“; „მე ეს უკვე გითხარი“; „შენ უნდა...“.
- ზედმეტი ემპათიისა და შეცოდების გამოხატვა. მაგალითად: „ეს საშინელებაა! რატომ გემართება ამდენი უბედურება?“ „შენ არასდროს გიმართლებს,“ „შე საცოდავო! მასწავლებელმა ისევ დაგტუქსა?“ - ასეთი ტიპის კომენტარების შემდეგ ბავშვები თავს სუსტად და ნაკლებად თავდაჯერებულად გრძნობენ.
- ბრძანებების მიცემა, მუქარა. მაგალითად: „სამუშაო ახლავე უნდა დაასრულო“; „თუ ჩემთან ასე საუბარს გააგრძელებ, გცემ;“ „არასოდეს გაპატიებ, თუ იმავე შეცდომას ისევ დაუშვებ.“...



## რეკომენდაციები

მშობელთან მუშაობისას, შეგიძლიათ აუხსნათ მშობელს აქტიური მოსმენის მნიშვნელობა და განუმარტოთ, რა დაეხმარება, რომ იყოს კარგი მსმენელი:

**თვალთ კონტაქტი** – ამით მშობელი აჩვენებს, რომ ჩართული და დაინტერესებულია. თუ თვალთ კონტაქტი მინიმალურია, ბავშვი ფიქრობს, რომ მშობელს არ აინტერესებს რასაც უყვება.

**ყურადღების დათმობა** – როდესაც ბავშვები გამოხატავენ საუბრის სურვილს, მშობელმა გვერდზე უნდა გადადოს რასაც აკეთებს, პირისპირ დაჯდეს ბავშვთან (სახით) და დაუთმოს სრული ყურადღება. თუ მაგალითად, მშობელი აგრძელებს კითხვას ან ტელევიზორის ყურებას, ბავშვისთვის ეს შეიძლება იყოს მიმანიშნებელი, რომ მშობელი არაა დაინტერესებული, იმით, რასაც ის ეუბნება ან, რომ ეს ნათქვამი არაა მნიშვნელოვანი მისთვის. თუ ბავშვს იმ დროს უნდა საუბარი, როდესაც მშობელს ნამდვილად არ სცალია, მაშინ მას შეუძლია აუხსნას ეს, დანიშნონ ზუსტი დრო და აუცილებლად დაუბრუნდნენ საუბარს შეთანხმებულ დროს.

**სიცხადის შემტანი კითხვები** – კითხვების საშუალებით ბავშვის მიერ გადმოცემული გზავნილის გაგებას ისახავს მიზნად. მშობლებმა ამ ტექნიკას უნდა მიმართონ განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ბავშვის მონათხრობი ორაზროვანი ან ძნელად გასაგებია. სიცხადის შემტანი კითხვები მოსაუბრისათვის იძლევა განცდას, რომ მას უსმენენ. მაგ: ე.ი. *“როგორც ვხვდები, ბოლოს შენ მიხვდით, თუ ვინ იყო ეს ადამიანი, ასეა?”*

**დაზუსტება და უკუკავშირი** – როდესაც ბავშვები დაასრულებენ საუბარს, მშობელმა უნდა მოახდინოს მისი მონაცემების პერიფრაზირება, ოღონდ, ოდნავ განსხვავებული სიტყვებით, მაგ: *“აჰ, შენ ნამდვილად კარგი დრო გაგიტარებია იქ”*. ეს არა მარტო აგრძნობინებს ბავშვს, რომ მას მოუსმინეს, არამედ დაზუსტების საშუალებასაც იძლევა; იმ შემთხვევაში, თუ მშობელმა არასწორად გაიგო, რისი თქმაც სურდა ბავშვს, ის შეასწორებს და ზუსტად განმარტავს სათქმელს.

**ღია კითხვები** - უფრო ღრმა პასუხის შესაძლებლობას იძლევა. რა, სად, ვისთან ან როგორ – ამ სიტყვებით დაწყებული კითხვები, ეფექტურია. თუმცა მშობლები უნდა ეცადონ, ძალიან ბევრი კითხვა არ დასვან ერთდროულად, რომ ეს არ დაემსგავსოს დაკითხვას.

**საკუთარი აზრების და ფიქრების გაზიარება** - საკუთარი იდეებისა და გრძნობების გამოხატვისას მშობელს შეუძლია ბევრი რამე ასწავლოს მორალის თუ ღირებულებების შესახებ. ამ დროს მნიშვნელოვანია მშობელი განსაკუთრებით ფრთხილად იყოს, რომ ეს არ ჰგავდეს განსჯას. კარგია დაგეგმილი ოჯახური შეხვედრების მოწყობა მაგ. კვირაში ერთხელ ან ისეთი შემთხვევებისას, როდესაც ოჯახს რაიმე საკითხის განხილვა სურს. ამ დროს საუბარი შეიძლება ეხებოდეს პრობლემებს, ან იმას თუ რა მოხდა ამ კვირაში სასიამოვნო. მთავარია, რომ ამ შეხვედრებზე ოჯახის ყველა წევრს მიეცეს აზრის გამოხატვის და საუბრის საშუალება.

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

**მზა პასუხის არ ქონა** - ხშირად მშობლებს აქვთ არასწორი წარმოდგენა, რომ თუ ბავშვის კითხვაზე პასუხი არ ექნებათ, ეს მათ ავტორიტეტს შეარყევს. სინამდვილეში ეს შეიძლება საუკეთესო საშუალება იყოს მშობლისათვის ასწავლოს ბავშვს როგორ შეიძლება ინფორმაციის მოძიება წიგნებში თუ ინტერნეტში.

**ასაკის შესაფერისი განმარტებები** - ასეთი განმარტებების ნაკლებობის შემთხვევაში, ბავშვმა შეიძლება მცდარი დასკვნები გამოიტანოს ან მაგალითად, ისეთი პასუხები როგორცაა “ჯერ პატარა ხარ, ვერ გაიგებ” ან “რომ გაიზრდები, მერე გეტყვი”; ბავშვებს უბიძგებთ ინფორმაცია სხვა გზით მოიძიონ. შესაბამისად, ყოველთვის მნიშვნელოვანია მშობელმა მიაწოდოს სწორი, თუმცა ბავშვის ასაკის შესაფერისი განმარტებები.

**მოკლე საუბარი** - რაც უფრო პატარაა ბავშვი, მით უფრო უჭირს დიდ ხანს მოსმენა, 30 წამი საკმარისია საუბრისთვის და შემდეგ იმის დაზუსტება, თუ რა გაიგო და რა დასკვნები გამოიტანა. მშობელმა უნდა იცოდეს, როდის ისაუბროს ბავშვებთან მაგრამ ამავედროულად ისიც, თუ როდის დაასრულოს საუბარი.

## საკითხის მიმოხილვა

### წახალისება და განმტკიცება

ბავშვების უმრავლესობას სურს მოუსმინოს მშობელს და უყვარდეს იგი. ბავშვების ძალისხმევას შემჩნევა მარტივია. ისინი გარშემომყოფებისაგან ყურადღებასა და ღიმილს იმსახურებენ. მაგალითად, როცა ბავშვები კარგ ნიშნებს იღებენ, მშობლები აღიარებენ და აფასებენ მათ წარმატებას. თუკი უფროსები პოზიტიურად მოექცევიან, ბავშვები კიდევ უფრო მოინდომებენ. სიყვარულისა და პატივისცემის გრძნობა ბავშვებში სხვა დადებით გრძნობებსაც განამტკიცებს, რასაც კარგი ჩვევების განვითარებამდე მივყავართ. ეს სპირალური და არა სწორხაზოვანი განვითარების პროცესია: კარგი ჩვევის შესანარჩუნებლად საჭიროა მისი რეგულარულად განმტკიცება.

თუ მშობლებს სახლში „ცუდი ყოფაქცევის“ ბავშვები ჰყავთ, შეიძლება გაუჩნდეთ განცდა, რომ არაფრის შეცვლა არ შეუძლიათ. ხშირად ფიქრობენ, რომ სიტუაციის კონტროლის მიზნით, ბავშვები უნდა დასაჯონ. ასეთი მოპყრობა არა მხოლოდ არაეფექტური, არამედ ბავშვებისათვის საზიანოცაა: მათ სტრესს და შფოთვას უზრდის, აფერხებს მათი განვითარების პროცესს.

თუ მშობლები შვილების შეცვლას შეშინებით, დასჯით, ცემით შეეცდებიან, ბავშვები თავს უარყოფილად იგრძნობენ და თავადაც ხელს ჰკრავენ უფროსებს, რაც თანამშრომლობის

## *მუშაობა ოჯახთან: ვზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის*

მაგივრად დაპირისპირებამდე მიიყვანს მათ. ამან შეიძლება გამოიწვიოს ქცევის ცვლილება, მაგრამ ეს იქნება ძალადობრივი და არა ურთიერთგაგებით მიღწეული პროცესი. ბავშვების ქცევის ეფექტურად შესაცვლელად, უფროსებმა მათთან უნდა ითანამშრომლონ. ბავშვები რომ მოტივირებულნი და თავდაჯერებულნი გახდნენ, მათ სასურველი ქცევის განმტკიცება და ამ პროცესში წახალისება სჭირდებათ.

განმტკიცება გულისხმობს, სასურველი ქცევის გამოვლენის სიხშირის გაზრდის მიზნით, ბავშვისათვის ჯილდოს (განმამტკიცებლის) მიცემას. ჯილდო არის ყველაფერი ის, რასაც ვაძლევთ ბავშვს სასურველი ქცევის გამოვლენის შემდეგ. მაგალითად, ბავშვი კრეფს საკუთარ ტანსაცმელს, ჩვენ ვაქებთ მას. შედეგად, ბავშვი უფრო ხშირად კრეფს საკუთარ ტანსაცმელს. ამ შემთხვევაში ჩვენი შექება ბავშვისათვის არის განმამტკიცებელი, რადგან მან გაზარდა ბავშვის მიერ საკუთარი ტანსაცმლის აკრეფის ქცევის სიხშირე.

წახალისება ეს მორიგი ხერხია დადებითი ქცევის მხარდაჭერაში, რომელიც უფროსმა ბავშვის დასახმარებლად შეიძლება გამოიყენოს. თითოეულ ბავშვს სჭირდება მუდმივი წახალისება, ისევე როგორც მცენარეს სჭირდება წყალი. წახალისების გარეშე იგი ვერ იარსებებს და ვერ გაიზრდება. წახალისების გამოხატვა შესაძლებელია ღიმილით, ხმის ტემბრით, თავის დაქნევით, მხარზე ხელის დადებით, ბავშვის მონდომებისა და წინსვლის დაფასებით და კიდევ მრავალი სხვა საშუალების გამოყენებით.

არიან ბავშვები, რომლებიც ცუდად რეაგირებენ შექებაზე და დაჯილდოებაზე. რადგან ფიქრობენ, რომ მათი ქცევა მეტად კონტროლირებადი გახდება. შეიძლება ჯილდოს მიღებისთანავე ცუდად მოქცევა განაგრძონ, რათა აჩვენონ მშობლებს, რომ მათ ვერაზინ ვერ აჯობებს. ამ სიტუაციებში მშობლებმა ხშირად უნდა გამოიყენონ წახალისება, რათა გააძლიერონ ბავშვის დადებითი ქცევა.

### **შექებასა და წახალისებას შორის არსებული განსხვავებები**

შექება და წახალისება ხშირად ერთმანეთის სინონიმებად აღიქმება. უმრავლესობა თანხმდება, რომ შექება ქცევის შეცვლის ეფექტური საშუალებაა, შექება ეს ჯილდოს სახეობაა. შექება დაფუძნებულია შედეგზე, რომელსაც იღებს მოგებული ან საუკეთესო. წახალისება შეიძლება მხოლოდ იმისათვის იყოს, რომ ბავშვი ცდილობს რაღაცის გაკეთებას, უმნიშვნელო ნაბიჯებისთვისაც კი. ეს ხერხი შეიძლება გამოვიყენოთ იმ დროსაც, როდესაც ბავშვი წარუმატებელია.

ქვემოთ მოცემული ცხრილი გვაჩვენებს, თუ როგორ განსხვავდება ერთმანეთისაგან შექება და წახალისება ეფექტურობისა და გამოყენების დროის თვალსაზრისით:

| შექება  | წახალისება  |
|---|---|
| <p>ქმედება, რომელსაც მიზნის მიღწევის ან ბავშვის წარმატების შემდეგ ვახორციელებთ (ვაქებთ მხოლოდ იმათ, ვინც წარმატებულია).</p>   | <p>ქმედება, რომელსაც მოქმედების შესრულებამდე ან მის პროცესში ვახორციელებთ და არა მხოლოდ მაშინ, როცა ბავშვი წარმატებულია, არამედ მაშინაც, როცა ის სირთულეს ან წარუმატებლობას აწყდება (წავახალისებთ ბავშვის ძალისხმევას, პროგრესს ან კონტრიბუციას).</p>       |
| <p>ვაქებთ ბავშვს, რომელმაც წარმატებას მიაღწია; შეიძლება იყოს მატერიალური ჯილდო ან პრიზი. მაგალითად, საუკეთესო მოსწავლეების მცირე ჯგუფი მიიღებს ყველაზე მაღალ ქულებს. ამ ჯილდოს მოპოვება მხოლოდ გრძელვადიანი ძალისხმევის გაღების შედეგად არის შესაძლებელი.</p>   | <p>ნებისმიერმა ბავშვმა შეიძლება დაიმსახუროს წახალისება. შესაძლებელია ბევრი ბავშვი წავახალისოთ იმისათვის, რისი გაკეთებაც სცადეს ან რაშიც პროგრესს მიაღწიეს. სწორედ წახალისების შედეგად შეიძლება მიაღწიოს ბავშვმა წარმატებას, რომელიც შექებას იმსახურებს.</p> |
| <p>წარმოაჩენს უფროსების მოლოდინებსა და რანჟირებაზე დამოკიდებულებას (წარმატებული მაშინ ხარ, თუ მაქსიმალურ ქულებს იღებ).</p>  | <p>აფასებს და პატივს სცემს ბავშვების შესაძლებლობებს (წარმატების გაზომვა ხდება ბავშვის ინდივიდუალური უნარების გაუმჯობესებასთან მიმართებით და არა სხვების მიღწევებთან შედარებით).</p>   |
| <p>შექება და ჯილდო შეიძლება გარკვეულწილად ქრთამადაც აღიქმებოდეს. „თუ მაქსიმალურ ქულებს აიღებ, ფულს მოგცემ“. შემდეგში ბავშვმა შეიძლება იფიქროს: „მხოლოდ იმ შემთხვევაში მოვინდომებ, თუ ვინმე ფულს მომცემს“ (ვაჭრობა). თანდათანობით ბავშვები ისწავლიან, რომ არაფერი არ უნდა გააკეთონ, თუ სამაგიეროდ რამეს არ მიიღებენ.</p> | <p>წახალისება ბავშვებს საკუთარი მიღწევებით, ძალისხმევითა და კონტრიბუციით სიამაყის შეგრძნებას უჩენს და შინაგან მოტივაციას უზრდის. „მიუხედავად იმისა, რომ კარგ ნიშნებს ვერ ვიღებ, მოვინდომებ და ამ საგანს კარგად ვისწავლი, რადგან მე ეს მომწონს.“</p>         |

## რეკომენდაციები

მშობლის კონსულტირებისას, როცა საქმე ეხება პოზიტიური განმტკიცების გამოყენებას, მშობელს შეიძლება ურჩიოთ:

**შეაქეთ კონკრეტული და რეალური მიღწევა.** მშობლების უმეტესობა ნაკლებ ყურადღებას უთმობს პოზიტიურ ქცევას და ძირითად აქცენტს ბავშვის შეცდომებსა და ცუდ ქცევაზე აკეთებს. ბავშვის წახალისების მიზნით მნიშვნელოვანია მისი კარგი და პოზიტიური ქცევის იდენტიფიცირება. მაგალითად, თუ ექვსი წლის ბავშვი ცუდად წერს, თქვენ შეგიძლიათ ის ერთი კარგად დაწერილი სიტყვისათვის შეაქოთ; უთხარით ბავშვს, რომ ეს სიტყვა მოგწონთ, რადგან გარკვევით არის დაწერილი და ადვილად იკითხება. შეგიძლიათ მშვიდად უთხრათ: „ეს სიტყვა კარგად არის დაწერილი, სწორადაა მოხაზული, ერთ ხაზზე“. ბავშვი შეხედავს სიტყვას, კარგ ხასიათზე დადგება, თავდაჯერებულობა მოემატება და გაუჩნდება მოტივაცია უფრო გარკვევით დაწეროს. უფროსის დამოკიდებულება და ხმის ტონი შექებისას ძალიან მნიშვნელოვანია. კარგი აკადემიური მოსწრების მქონე ბავშვები, როგორც წესი, ბევრ პოზიტიურ განმტკიცებას იღებენ მშობლების, მასწავლებლებისა და თანაკლასელების მხრიდან.

**წახალისება და ღირსებების სახელდება.** მაგალითი: „ყოჩაღ, როგორ გაუმართე ხელი შენს უმცროს დას! შენ მის მიმართ თანაგრძნობა გამოიჩინე და დაეხმარე“. „ძალიან კარგად მოიქეცი, რომ ხელი არ შეუბრუნე, როცა გაწვალბდნენ და დაგცინოდნენ. შენ ძლიერი და მომთმენი ხარ.“

ბავშვები დაიმახსოვრებენ იმ ღირსებებს, რომლებსაც თქვენ შეუქებთ. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია და შეიძლება ბავშვებს მოსალოდნელი ბუნებრივი ნეგატიური რეაქციის შეცვლაში დაეხმაროს. მოცემულ სიტუაციაში ნეგატიური რეაქცია საპასუხო დარტყმა იქნებოდა. შესაძლოა, ბავშვებმა იგი უფრო პოზიტიურით ჩაანაცვლონ, რაც მათ თვითშეფასებასა და მოთმინების უნარს გაუზრდის.

**იყავით გულწრფელი.** შექებისა და წახალისების დროს თქვენი გულწრფელობა უმნიშვნელოვანესია, რათა ბავშვმა დაფასება იგრძნოს. ეს მას საკუთარი ძალისხმევის სწორად შეფასებასა და გაუმჯობესებაში დაეხმარება. თვალები და ხმის ტონი გულწრფელობის უტყუარი ნიშნებია, რისი გაგებაც ნებისმიერი ასაკის ადამიანს შეუძლია.

სამი წლის გოგომ ახლახან დაასრულა ნახატის ხატვა და ძალიან გაუხარდება, თუ ვინმე შეხედავს და კეთილად, ღიმილით ეტყვის: „რამდენი ფერი გაქვს გამოყენებული - წითელი, მწვანე, იასამნისფერი; წრეები და სწორი ხაზებიც ძალიან ლამაზია!“ ასეთი კონკრეტული აღწერა შეიძლება შექებასავით არ ჟღერდეს, მაგრამ ბავშვს პოზიტიურად განამტკიცებს, რადგან თქვენი მხრიდან დაფასებას გრძნობს.

**გულწრფელი და პოზიტიური ემოცია.** ზოგჯერ შექება და გამხნელება დადებითი წინადადებით იწყება, მაგრამ უარყოფით ნოტაზე მთავრდება. მაგალითად, როცა ბავშვი კარგად ასრულებს დავალებას, მშობლებმა შეიძლება უთხრან: „ყოჩაღ! შენ დღეს ძალიან კარგად შეასრულე დავალება. ყოველთვის ასე კარგად რატომ არ ასრულებ სავარჯიშოებს?“ პირველი კომენტარი წახალისებს ბავშვს, მაგრამ პოზიტიური გრძნობა მაშინვე ქრება, როგორც კი მას კრიტიკა ან ნეგატიური კომენტარი მოჰყვება.

**სწრაფი პასუხი.** ახალ პოზიტიურ ქცევას დაუყოვნებლივ უნდა მოჰყვეს წახალისება. ზოგი ბავშვი საშინაო დავალებას ვერ ასრულებს, თუ მის გვერდით მშობელი არ ზის. თუ მშობლებს

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

დაჯდომის დრო არ აქვს, მისი მეცადინეობის ხარისხი უარესდება. შეეცადეთ, თქვენს ბავშვს ქცევის ახალი ჩვევის გამომუშავებაში დაეხმაროთ. მაგალითად: „ყოჩაღ, შენ იცი, როგორ უნდა გააკეთო. როცა სამ სავარჯიშოს დაასრულებ, მომიტანე და გადავხედავ.“ აუცილებლად გამოყავით დრო, რომ შესრულებულ დავალებას გადახედოთ. როცა ბავშვი თქვენთან მოიტანს, შეაფასეთ ის. თანდათან გაზარდეთ სავარჯიშოების რაოდენობა. ცოტა ხანში ბავშვი დამოუკიდებლად გააკეთებს სავარჯიშოებს და უფრო კარგად იმეცადინებს. მუდმივი წახალისებაა საჭირო ახალი ქცევის ჩამოსაყალიბებლად, მაგრამ მას შემდეგ, რაც ეს ქცევა ბავშვს ჩვევად გადაექცევა, წახალისების რაოდენობა უნდა შეამციროთ.

## საკითხის მიმოხილვა

### ბუნებრივი და ლოგიკური შედეგები

ბუნებრივი და ლოგიკური შედეგების ტექნიკა შეიძლება ახალ მეთოდად მოგვეჩვენოს, სინამდვილეში კი მშობლები ჩვეულებრივ იყენებენ მას. მისი არასათანადოდ გამოყენება შეიძლება არაეფექტური და საზიანოც კი იყოს ბავშვებისთვის.

ბუნებრივი შედეგია, რაც ბუნებრივად ხდება, ადამიანის ჩარევის გარეშე: როდესაც საწვიმრის გარეშე დგახართ წვიმაში - სველდებით; როდესაც არ ჭამთ - გმირდებით; როდესაც გავიწყდებით პალტოს ჩაცმა სიცივეში - ცივდებით; თუ კატას კუდს მოქაჩავთ - კატა, სავარაუდოდ, დაგფხაჭნით.

ბუნებრივი შედეგებისგან განსხვავებით, ლოგიკური შედეგები საჭიროებს მოზრდილის ან სხვა ბავშვების ჩარევას: თუ არ შეასრულებთ საშინაო დავალებას, მიიღებთ ცუდ ნიშანს; თუ ბიჭი თავის სათამაშო მანქანას განზრახ დაამტვრევს, მშობლები ახალს აღარ უყიდიან, რომ ასწავლონ თავისი სათამაშოების მოვლა.

ამ მეთოდის გამოყენების ორი მთავარი მიზანი არსებობს. პირველი: როგორც ბუნებრივი, ასევე, ლოგიკური შედეგები ბავშვებს ასწავლის, რომ საკუთარ ქცევებზე აიღონ პასუხისმგებლობა და შესაძლებლობას აძლევს და უბიძგებს მათ, მიიღონ პასუხისმგებლობით აღსავსე ისეთი გადაწყვეტილებები, როგორებიცაა: სკოლაში სიარული, დროზე დამინება, თბილი სამოსის ჩაცმა ცივ ამინდში და საშინაო დავალებების შესრულება. მეორე: ეს მიდგომა შეიძლება ასრულებდეს დასჯის სანაცვლო ფუნქციას: ბავშვებმა შეიძლება ისწავლონ კარგი ქცევა უფროსების მხრიდან ცემისა და მკაცრი დატუქსვის გარეშე. ის აუმჯობესებს ურთიერთობას მშობლებსა და ბავშვებს შორის და აქცევს უფრო თბილ, ნაკლებ კონფლიქტურ ურთიერთობებად.

თუკი ბავშვისათვის სიტუაცია უსაფრთხოა, „გამოცდილება საუკეთესო მასწავლებელია“ სწავლების შესანიშნავ პრინციპს წარმოადგენს. ეს ძალზე მნიშვნელოვანია სწავლის

პროცესისათვის: ბავშვები სწავლობენ საკუთარი ქცევების შედეგებიდან. თუ გამოცდილება პოზიტიურია, ბავშვი, როგორც წესი, იმეორებს ასეთ ქცევას. თუ გამოცდილება ნეგატიურია, ბავშვი ქცევას, სავარაუდოდ, აღარ იმეორებს. ასე თუ ისე, ბავშვები სწავლობენ, რომ მათ ყოველ ქცევას გარკვეული შედეგი მოსდევს.

ამ მიდგომის გამოყენებისთვის მნიშვნელოვანია, რომ მშობლებსა და ბავშვებს შორის ურთიერთობა დაფუძნებული იყოს ურთიერთპატივისცემაზე. თუ მშობელს სურს შვილის ზოგიერთი ქცევის შეცვლა, ჯერ უნდა უზრუნველყოს, რომ ბავშვი მასთან თანამშრომლობდეს და არ იყოს მასთან კონფლიქტში. ამის მისაღწევად, მშობლები მზად უნდა იყვნენ თანამშრომლობისთვის. ბავშვის მხრიდან პატივისცემის მოსაპოვებლად მშობელმაც უნდა უჩვენოს, რომ პატივს სცემს მას.

მოზრდილების მსგავსად, ბავშვებსაც უნდათ, რომ ჰქონდეთ *საკუთარი გადაწყვეტილებების მიღების შესაძლებლობა*. ორი შესაძლო გადაწყვეტილებიდან ერთი არჩევანის გაკეთება უკეთესია, ვიდრე არჩევანის გაკეთების შესაძლებლობის არარსებობა. რა დროს გინდა დაძინება, 9:00-ზე თუ 9:30-ზე?” გაცილებით სჯობს შემდეგს: „ამ სახლში ბავშვები უნდა იძინებდნენ 9:30-ზე“. ზოგჯერ უფროსებმა წინასწარ უნდა გააგებინონ ბავშვებს მათი ქცევების შესაძლო შედეგების შესახებ. ბავშვები უნდა აცნობიერებდნენ, რომ არჩევანი, თუნდაც შეზღუდული, მათია და თავიანთი გადაწყვეტილების შედეგები უნდა მიიღონ. მაგალითად, დედამ შვილი სუპერმარკეტში წაიყვანა. ბავშვმა დედა მაღაზიაში მისვლისთანავე შეაწუხა, ბევრი რამის ყიდვას ითხოვდა, ტიროდა, სანამ დედამ არ უყიდა, ის რაც სურდა. შემდეგ ჯერზე დედამისს შეუძლია უთხრას შვილს: „სუპერმარკეტში საკვების საყიდლად უნდა წავიდე. შეგიძლია, წამოხვიდე ჩემთან ერთად, მაგრამ არაფრის ყიდვის უფლება არ გაქვს, ან შეგიძლია დარჩე სახლში, მე კი მარტო წავალ და მალევე დავბრუნდები. რომელი გირჩევნია?“

ზოგიერთი მოზრდილი, შვილების ცემისა და მკაცრი დატუქსვის ნაცვლად, დასჯის ფორმად ირჩევს ბავშვების იგნორირებას: არ ელაპარაკება, არ უსმენს და არ უყურებს ბავშვს მისი ურჩობისას. ეს მეთოდი არის ნეგატიური დისციპლინირების მიდგომა, ვინაიდან იგი ამცირებს ინტერაქციას და გაგებას მოზრდილებსა და ბავშვებს შორის.

ავტორიტარული დისციპლინისა და დასჯისგან განსხვავებით, ლოგიკური შედეგებს, თან ახლავს უფროსის განმარტება, რაც ბავშვს თავისი ქცევების შედეგების გააზრების საშუალებას აძლევს. ამ პროცესში რეკომენდებულია მშობელს ჰქონდეს მშვიდი ხმა და სახის გამომეტყველება, მეგობრული, მაგრამ ამავედროულად მტკიცე დამოკიდებულება. შედეგების დაწესებისთვის მნიშვნელოვანია ბავშვების სურვილების გათვალისწინება და ამავედროულად შეზღუდვის დასაბუთება. განმარტება საშუალებას აძლევს ბავშვს, რომ საკუთარ ქცევაზე იყოს პასუხისმგებელი, ზრდასრულის მხრიდან დასჯისა და მუქარის გარეშე. თუკი გსურთ, რომ თქვენი შვილები პასუხისმგებლობით ცხოვრობდნენ, უნდა აჩვენოთ მათ პასუხისმგებლობით აღსავსე ქცევის მაგალითები. მხოლოდ მორალური პასუხისმგებლობის შესახებ ლექციები საკმარისი არ არის. როდესაც ბავშვი ცუდად იქცევა, მოზრდილმა უნდა აუხსნას, რა გავლენას ახდენს სხვებზე მისი ქცევა. შემდეგ მას უნდა უთხრან, რა პასუხისმგებლობა ეკისრება თავის ქცევასთან დაკავშირებით - მაგალითად, რომ დაუწიოს ხმას ან გამორთოს მუსიკა, ან დაასუფთაოს სახლი მეგობრების წასვლის შემდეგ. ბავშვმა შეიძლება მთლად კომფორტულად ვერ იგრძნოს თავი, მაგრამ ეს გრძნობა გაცილებით უკეთესი შედეგის მომტანია, ვიდრე მისი გაბრაზება, შეშინება, შეურაცხყოფა ან უპატივცემულოდ მოპყრობა მკაცრი დისციპლინის გამოყენებით. როცა ბავშვები უშვებენ შეცდომებს, მოზრდილები კი ესაუბრებიან ამ ქცევის შესაძლო შედეგების შესახებ და გამოხატავენ ზრუნვასა და სიყვარულს, ეს განმარტებები გაცილებით ეფექტურია.

## რეკომენდაციები

მშობელთან კონსულტირებისას, როცა საკითხი ბუნებრივი და ლოგიკური შედეგების გამოყენებას ეხება, მშობელს აუხსენით მნიშვნელოვანი პრინციპები:

**უზრუნველყავით, რომ ბავშვს საფრთხე არ ემუქრებოდეს:** ბუნებრივი შედეგები წარმოადგენს საშუალებას, რომელიც ბავშვს ეხმარება საკუთარი ქცევის შედეგების გაცნობიერებაში. თუმცა, მოზრდილებმა უნდა უზრუნველყონ, რომ ბავშვს არ ემუქრებოდეს საფრთხე. არ უნდა მისცეთ ბავშვს საშუალება, რომ ისწავლოს საფრთხის შემცველი სიტუაციებიდან - ელექტრობის, მდუღარე წყლის გამოყენებით ან გადატვირთული გზების გადაკვეთით - მხოლოდ იმიტომ, რომ ისწავლონ მიზეზ-შედეგობრიობა და ბუნებრივი შედეგები.

**ხელი არ შეუშალოთ სხვა ადამიანებს:** მაგალითად, არ მისცეთ ნება თქვენს შვილს, რომ ქვები ესროლოს სხვა ადამიანს. მიუხედავად იმისა, რომ ისინი მალე ისწავლიან, რომ ამ ქცევას ნეგატიური შედეგები მოჰყვება, სხვა შესაძლოა დაზარალებდეს ამ დროს. თუკი ბავშვს არ ესმის საკუთარი ნეგატიური ქცევის შედეგები, ბუნებრივი შედეგები არ იქნება პრაქტიკული და ეფექტიანი. როდესაც ბავშვებს თავიანთი ქცევის შედეგები არ ეჩვენებათ პრობლემად (მაგალითად, ბანაობაზე, კბილების გახეხვაზე უარის თქმა), ისინი ვერ გამოიტანენ დასკვნებს აქედან.

ლოგიკური შედეგების გამოყენება ყველაზე ეფექტურია მაშინ, როდესაც გადაწყვეტები ლოგიკურია და არ აქვს დასჯის სახე. არსებობს სამი ძირითადი პრინციპი, რომლებიც საფუძვლად უდევს მის წარმატებულ გამოყენებას:

**დაკავშირებული:** მიზეზი და შედეგი ერთმანეთთან დაკავშირებული უნდა იყოს: თუკი ბავშვი თავის სათამაშოებს ოთახში ჰყრის, ლოგიკური შედეგი იქნება, რომ ბავშვი ან აწესრიგებს მათ, ან წყვეტს ამ სათამაშოებით თამაშს. როდესაც ბავშვი ღვრის წყალს, ამასთან დაკავშირებული შედეგი იქნება, რომ დაღვრილი წყალი მოამშრალეზინოთ. როდესაც ბავშვი წერს მერხზე, ამასთან დაკავშირებული შედეგი იქნება, თუკი ტუალეტს კი არა დააღაგებინებთ მას, არამედ ამ მერხს გაასუფთავებინებთ.

**პატივისცემის გამომხატველი:** თუკი უფროსი პატივს არ სცემს ბავშვს და ამცირებს მას („რა უწესრიგო ხარ“, „როგორ ხარ ასეთი ტლანქი? ეს უკანასკნელი შემთხვევაა, როცა რძის დასხმის უფლება მოგეცა!“), როდესაც აიძულებს ბავშვს მის მიერ შექმნილი არეულობის მოწესრიგებას, ეს იქცევა დასჯისა და მკაცრი დატუქსვის ფორმად და არა ლოგიკურ შედეგად.

**რაციონალური:** თუკი მოზრდილი არ არის რაციონალური და ბავშვისგან მოითხოვს, რომ მან დააღაგოს თავისი სათამაშოები ან გახეხოს იატაკი, რომ ამით ისწავლოს ჭკუა, ეს უკვე აღარაა ლოგიკური შედეგი. რაციონალურობა ქრება იმ ფაქტთან ერთად, რომ მოზრდილი საკუთარ ძალაუფლებას იყენებს ბავშვისათვის დასკვნების გამოტანის დამატებით. ბავშვი, სავარაუდოდ, არ შეიცვლის ქცევას და არ ითანამშრომლებს შემდეგ ჯერზე.



## საკითხის მიმოხილვა

### შეზღუდვების და წესების შემუშავება

თუკი ბუნებრივი და ლოგიკური შედეგების მიზანია ბავშვებისათვის პასუხისმგებლობების სწავლება, წესები და შეზღუდვები გვეხმარება ბავშვების დაცვაში. წესები და შეზღუდვები აუცილებელია ბავშვთა განათლების, აღზრდის, ჯანსაღი და უსაფრთხო განვითარების უზრუნველსაყოფად. მშობლების უმრავლესობას სურს, რომ ბავშვები გახდნენ წესიერი, დისციპლინირებული და პასუხისმგებლობის მქონე ზრდასრულები. ამდენად, წესების, შეზღუდვებისა და დისციპლინის შემუშავება და განხორციელება სახლში ძალზე მნიშვნელოვანია.

წესები და შეზღუდვები ბავშვებს ეხმარებათ გაიაზრონ, თუ რომელი ქცევაა მისაღები და რომელი - მიუღებელი. ასევე ბავშვებს ეხმარება გაიაზრონ, რომ წესები აუცილებლად უნდა დაიცვან. ამ წესებისა და შეზღუდვების გამოყენება, გვეხმარება წესრიგისა დაცვაში ოჯახში, ხოლო მოგვიანებით საზოგადოებაშიც. თუკი ეს ქცევითი რეგულაციები სათანადოდ და თანმიმდევრულად შემუშავდება და განხორციელდება, ბავშვები მიიღებენ მათ მთელი ცხოვრების განმავლობაში ქცევის წარმმართველ პრინციპებად.

არსებობს ზოგიერთი წესი და შეზღუდვა, რომლებიც მოიცავს ზრდასრულების მიერ შემოღებულ მკაცრ პრინციპებს და ბავშვებმა ყოველგვარი მოლაპარაკების გარეშე უნდა შეასრულონ, საკუთარი და სხვათა უსაფრთხოებისა და კომფორტის მიზნით. მაგალითისათვის, ბავშვებს შესაძლოა სთხოვონ პატივი სცენ ერთმანეთს, იყვნენ გულწრფელები, არ შეეხონ ელექტროგაყვანილობას და არ მოწიონ სიგარეტი. სხვა წესები და შეზღუდვები მოზრდილებმა და ბავშვებმა შეიძლება ერთობლივად განიხილონ და მივიდნენ გარკვეულ შეთანხმებამდე. შეიძლება მათში შევიდეს გარკვეული ცვლილებები დროის გარკვეული პერიოდის შემდეგ ან მაშინ, როდესაც ბავშვები სხვა ეტაპს აღწევენ. ასეთებია, მაგალითად, წესები იმის შესახებ, თუ როდის უნდა ისწავლონ ან რა უნდა ეცვათ ან სახლში მათი პასუხისმგებლობების შესახებ. ბავშვები მალე სწავლობენ, თუ რომელი ტიპის შეზღუდვები არ ექვემდებარება მოლაპარაკებას და რომელი - ექვემდებარება და რომელთა შეცვლაა შესაძლებელი.

ზრდასთან ერთად ბავშვები მიისწრაფვიან უფრო და უფრო მეტი დამოუკიდებლობის მოპოვებისაკენ, ხოლო მათ მშობლებს კვლავ სურთ მკაცრი კონტროლის შენარჩუნება. ეს შესაძლოა კონფლიქტში გადაიზარდოს. თუმცა, მნიშვნელოვანია, რომ მშობლებმა არ მოადუნონ დაწესებული ნორმებისა და დისციპლინის დაცვაზე კონტროლი მარტივად, რადგან ახალი საზღვრების დაწესება შეიძლება რთული იყოს და დიდ დროს მოითხოვდეს, ვინაიდან ბავშვები შეეჩვევიან უფრო ნაკლები წესების არსებობას. ამავდროულად, მნიშვნელოვანია მშობლებმა აღიარონ ბავშვების ასაკის და შესაბამისად მათი პასუხისმგებლობების მატება. მაგალითად, მშობლებმა შეიძლება ბავშვებს მისცენ საღამოს მეგობრის დაბადების დღეზე მარტო წასვლის ნება, თუკი ისინი შეიძლება სახლში გარკვეულ დროს დაბრუნებას და პასუხისმგებლობით მოქცევას, ან შეიძლება მეგობარი დააპატიჟებინონ მასთან დასარჩენად, თუკი შეთანხმდებიან, რომ ზრდილობიანად მოიქცვიან და არ გამოიწვევენ არეულობას.

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

### ბავშვების თხოვნაზე პასუხი - „არა“

ხშირად, როდესაც მშობლები ბავშვების თხოვნას უარით პასუხობენ, ისინი ტირიან, დაჟინებით მოითხოვენ და იბუტებიან, რომ თავისას მიაღწიონ. ამ კონფლიქტმა შეიძლება მშობლები დაანადვლიანოს და სტრესი გამოიწვიოს. ზოგმა მშობელმა კონფლიქტის ჩასახშობად შეიძლება დასჯა გამოიყენოს და დაიცვას საკუთარი გადაწყვეტილება. მოგვიანებით კი, შესაძლოა, თავიანთი ქცევის გამო სინანული გაუჩნდეთ, ხოლო საკუთარი შვილებისადმი - თანაგრძნობა. ბავშვების თხოვნის გახსენებისას შეიძლება ეს თხოვნა აღარ მოეჩვენოთ დაუსაბუთებლად და ამდენად, საპირისპიროდ შეცვალონ საკუთარი გადაწყვეტილება.

ამ ტიპის არათანმიმდევრულობა ბავშვებს აფიქრებინებს, რომ:

- მიუხედავად იმისა, რომ მათმა მშობლებმა „არა“ თქვეს, ეს შეიძლება არ იყოს მათი ბოლო სიტყვა.
- ისეთი ქცევების, როგორცაა ტირილი და გაბუტვა, გამოყენება შეიძლება მშობლების გადაწყვეტილებების შესაცვლელ „ინსტრუმენტებად“.

როცა მშობლები დაკავებულნი არიან, მათ შეიძლება არ ჰქონდეთ დრო სიტუაციის დეტალურად გასააზრებლად, ამიტომაც „არას“ თქმა უფრო უსაფრთხოდ ჩანს. ზოგიერთ მშობელს მართლა არ ადარდებს ან არ სცემს პატივს საკუთარი შვილების შეხედულებებს, ამიტომ მაშინვე „არას“ უპასუხებს, ისე, რომ სათანადოდ არ განიხილავს მათ თხოვნას ან ამ თხოვნაზე რეაგირებას. როდესაც ბავშვებმა არ იციან უარის მიზეზი, იმედგაცრუებულნი რჩებიან, უჩნდებათ ეჭვები და ფიქრობენ, რომ უსამართლოდ მოექცნენ. ზოგ შემთხვევაში მშობლები ზერელედ რთავენ ნებას ბავშვებს, ხოლო მერე, კარგად დაფიქრების შემდეგ, კვლავ უბრუნდებიან საკუთარ გადაწყვეტილებას. ამის გამო მოზრდილები არათანმიმდევრულნი და არასანდონი ჩანან. ამგვარად, მნიშვნელოვანია ყოველი სიტუაციის ყურადღებით განხილვა და დაფიქრება, სანამ ბავშვების თხოვნას პასუხს გასცემდეთ.

### შეზღუდვების და წესების ოჯახში შემოღებასთან დაკავშირებით გასათვალისწინებელი ფაქტორები:

- ♦ ეს წესი/შეზღუდვა რეალობას ეფუძნება თუ მხოლოდ უფროსის აღქმას?
- ♦ ეს წესი/შეზღუდვა ბავშვის საუკეთესო ინტერესებიდან გამომდინარეობს და ბავშვის უსაფრთხოებას უზრუნველყოფს?
- ♦ ეს წესი/შეზღუდვა ეხმარება ბავშვს სხვა ადამიანებთან კონფლიქტის თავიდან აცილებაში?
- ♦ ეს წესი/შეზღუდვა ეხმარება ბავშვს ქმედების შესრულებამდე შედეგებზე დაფიქრებასა და მათ გათვალისწინებაში?
- ♦ რა შედეგები მოჰყვება ამ წესის/შეზღუდვის შესრულებას ან შეუსრულებლობას?

ყველა ოჯახს სჭირდება წესები და შეზღუდვები, მაგრამ ისინი მშობლებმა თვითნებურად არ უნდა დაადგინონ. შეზღუდვები უფრო შედეგიანი იქნება, თუკი შევიმუშავებთ და განვახორციელებთ მთელი ოჯახის მონაწილეობით. წესები შეიძლება ეხებოდეს იმას, თუ რას და როგორ ვჭამთ, როგორ ტანსაცმელს ვიცვამთ, ჰიგიენასა და ჯანმრთელობას, სახლსა და სკოლაში სწავლას, გართობას, დროში შეზღუდვას, სათანადო რეაგირებებს და ა.შ. წესები უნდა ასახავდეს როგორც მოზრდილების, ასევე ბავშვების საჭიროებებსა და ინტერესებს. მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვებმა, განსაკუთრებით, მოზარდებმა, მონაწილეობა მიიღონ და ითანამშრომლონ ამ რეგულაციების დადგენისას. გადაწყვეტილების მიღების პროცესში ჩართულობით უფროსებსაც და ბავშვებსაც უჩნდებათ პასუხისმგებლობა საკუთარი გადაწყვეტილებებზე და, ამდენად, უფრო მეტად უჩნდებათ მათი შესრულების სურვილი (მცდელობა), ვიდრე ძალდატანების შემთხვევაში.

## ოჯახის შეხვედრები

წესების თუ შეზღუდვების დასადგენად, ან პრობლემისა თუ კონფლიქტის გადასაწყვეტად, ოჯახის მონაწილეობითი შეხვედრები შეიძლება ძალზე სასარგებლო იყოს. შეხვედრები ოჯახის წევრებს განხილვის, შეცვლის და ზოგიერთი ადრე დადგენილი შეთანხმების გადაკეთების შესაძლებლობას აძლევს. ოჯახში დისკუსიებით ბავშვები სწავლობენ, თუ როგორ ხდება პასუხისმგებლობის გაზიარება. ეს შეხვედრები უფროსებისათვისაც იძლევა შესაძლებლობას გამოხატონ, რომ ესმით ბავშვების, პატივის სცემენ მათ და მიიღონ ერთობლივი გადაწყვეტილებები, რომლებსაც იღებს და ასრულებს ყველა. ოჯახის შეხვედრების მთავარი მიზანი არ არის გაკრიტიკება ან ჭკუის სწავლება. მშობლებმა ოჯახის შეხვედრები არ უნდა გამოიყენონ ზედმეტად მკაცრი კონტროლის დამყარების საშუალებად. ბავშვები კარგად ხვდებიან, რომ მათ მანიპულირებას ეწევიან და არ ითანამშრომლებენ.

ოჯახის შეხვედრების მიზნები:

- მიღწეულის აღიარება და შექება.
- ერთმანეთის დახმარება.
- პრობლემების გადაწყვეტა.
- მოვლენების დაგეგმვა.

ოჯახის შეხვედრების მეშვეობით ბავშვებმა შეიძლება გამოიმუშაონ ისეთი უმნიშვნელოვანესი უნარები, როგორებიცაა:

- ურთიერთპატივისცემა, რიგრიგობით საუბარი, სხვების მოსმენა.
- შექება, სხვა ადამიანების ძლიერი მხარეებისა და ღირსებების აღიარება, მეგობრულობა, გარკვეული ამოცანების შესრულებისას პასუხისმგებლობათა გაზიარება და თანამშრომლობა.
- ლოგიკური შედეგების გამოყენება: მაგალითად, როგორ უნდა მოვიქცეთ, როდესაც ვინმე წერს კედელზე, იყენებს უწმაწურ გამოთქმებს, აგვიანებს სკოლაში, სახლში არ ასრულებს სამუშაოს. ყოველთვის გახსოვდეთ ლოგიკური შედეგების სამი ძირითადი პრინციპი: დაკავშირება, პატივისცემის გამოხატვა და რაციონალურობა.

ოჯახის შეხვედრები მშობლებს, ბებიებსა და პაპებს საშუალებას აძლევს, რომ უკეთ გაუგონ ერთმანეთს თანმიმდევრული ნორმების დადგენის მეშვეობით. ეს თავიდან ააცილებს მათ დაბნეულობას მოლოდინებთან დაკავშირებით და ბავშვებს ხელს შეუწყობს ოჯახის პრინციპებისა და ნორმების შესრულებაში.

ოჯახის შეხვედრის ეტაპები:

- შეხვედრები სასურველია დაიწყოს პოზიტიური წინადადებით ან შექებით, რომ ბავშვმა თავდაცვითი პოზიცია არ აირჩიოს და შესაძლებელი იყოს მასთან თანამშრომლობა.
- შეხვედრის გეგმის მიმოხილვა. მაგალითად, მშობლებმა შეიძლება მიმართოს ბავშვებს: „ეს ჩვენი ოჯახია. მსურს, რომ ჩაერთოთ ოჯახის წესების შემუშავებაში. როგორი გინდათ, რომ ეს წესები იყოს? რომელი შეხედულებები უნდა გავითვალისწინოთ?“
- პრობლემის გადაწყვეტა: მაგალითად, ბავშვებს შეიძლება ჰკითხოთ: რას ფიქრობენ ამ პრობლემის გადასაწყვეტად. მოისმინონ თითოეულის მოსაზრებები და რჩევები, შეაჯერონ გამოთქმული აზრები და მივიდნენ საერთო პოზიციამდე.

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

- განხორციელების გეგმის შედგენა. ბავშვებს უნდა ჰქონდეთ შესაძლებლობა, რომ გადაწყვიტონ, თუ როდის (დროის შეზღუდულ ინტერვალში, მაგალითად, დღეიდან ან ხვალიდან) უნდა დაიწყონ შეთანხმებული რჩევების შესრულება.

### წესები და რეგულაციები შემდეგ საკითხებს შეიძლება მოიცავდეს

- » ურთიერთპატივისცემა. ნაცვლად აკრძალვებისა, როგორებიცაა „არ იჩხუბოთ“ ან „არ გააბრაზოთ ერთმანეთი“, პოზიტიური ნორმების გამოიყენება, მაგალითად: „ერთმანეთს კეთილად მოექცეით“, „ვისაც სჭირდება დახმარება, დაეხმარეთ“.
- » აზრის გამოთქმის შესაძლებლობა.
- » სიჩუმის დაცვა, კერძო საუბარი არ არის დაშვებული სიჩუმის დროს.
- » თანამშრომლობა: „იყავით მეგობრული“.

თუკი ბავშვების მიერ შემოთავაზებული წესები და შეზღუდვები არარაციონალურია ან არარეალისტური, მოზრდილებმა უნდა დასვან ღია შეკითხვები, მაგალითად: „დარწმუნებული ხართ, რომ ზუსტად ეს გვჭირდება?“ „სხვა რჩევები ხომ არ გაქვთ?“, „ამას ჯერ-ჯერობით ვერ შევასრულებთ. თუ წინააღმდეგი არ იქნებით, შეგვიძლია სხვა გადაწყვეტა მოვნახოთ და როდესაც შესაძლებელი იქნება, თქვენი რჩევის განხორციელებასაც ვცდებით.“ წესების და შეზღუდვების დადგენის შემდეგ, უმნიშვნელოვანესი და ხშირად უფრო რთულიც არის მათი შენარჩუნება და განხორციელება.

### ბავშვებისათვის წესების შენარჩუნებისა და გაძლიერებისთვის დასამახსოვრებელი საკითხები

**ინსტრუქცია:** ინსტრუქციები მკაფიო და კონკრეტული უნდა იყოს. მაგალითად: „დროა, შენი სათამაშოები მოაწესრიგო“.

**შეხსენება:** შეხსენება ბავშვებს დაეხმარება, რომ დაფიქრდნენ, გაიხსენონ და შემდეგ იმოქმედონ. მაგალითად: „გახსოვს, რომ შევთანხმდით, რომ არ გააღებდი სხვების უჯრებს მათთან სტუმრობისას?“

ბავშვებისათვის სულ მცირე, ორი **ალტერნატივის შეთავაზება:** ბავშვებს უნდა მიეცეთ საშუალება აირჩიონ ორი მისაღები ვარიანტიდან ერთ-ერთი, რათა წახალისდეს დაფიქრებისა და გადაწყვეტილების მიღების უნარი. მაგალითად: „რისი ჩაცმა გინდა დღეს, ლურჯი შარვლის თუ თეთრის?“

ბავშვის მიერ გაკეთებული **არჩევანის შედეგების გააზრება:** ძალზე სასარგებლოა ბავშვებისათვის იმის თქმა, თუ რა შედეგს გამოიღებს მათი ქცევა. მაგალითად: „ძალიან შევშოთ დები, თუ შენი მეგობრების ცემას განაგრძობ, როცა გაბრაზდები.“

**გაფრთხილება:** გაფრთხილება წარმოადგენს არა მუქარას, არამედ ბავშვისათვის იმის შეხსენებას, რომ დაფიქრდეს გარკვეული ქცევის შესაძლო ნეგატიურ შედეგებზე. მაგალითად, „უნდა გახსოვდეს, რა შეიძლება მოხდეს, თუ ყურადღებით არ გადახვალ გზაზე სკოლაში წასვლისას.“

**მოლოდინების გამოხატვა:** ბავშვისათვის თქვენი მოლოდინების შეტყობინება არის მისი წახალისების საშუალება, რომ ზოგიერთი ქცევა შეასრულოს, ხოლო ზოგისგან - თავი შეიკავოს. მაგალითად, „კარგი იქნება, თუ უწმაწურ სიტყვებს მერხზე არ დაწერ“.

## საკითხის მიმოხილვა

### სტრესის მართვა და ბრაზის კონტროლი

#### რა არის სტრესი?

სტრესი არის ადამიანის რეაქცია მის ცხოვრებაში მიმდინარე გარკვეულ მოვლენებზე ან სიტუაციებზე, რომლებსაც სტრეს ფაქტორები ეწოდება. სტრესი რეალობაა და ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია. როგორც წესი, სტრესის გამომწვევ ფაქტორებს უარყოფითად აღვიქვამთ, მაგრამ ზოგიერთი სტრესული მოვლენა შეიძლება პოზიტიურიც იყოს, მაგალითად, ახალ სახლში გადასვლა, სამსახურში დაწინაურება. სტრესის დასაშვები დონე ერთგვარ გაფრთხილებასაც წარმოადგენს, რომ თქვენ შეიძლება საკუთარ უსაფრთხოებას ან ფიზიკურ და მენტალურ ჯანმრთელობას საფრთხეს უქმნიდეთ. სტრესის დაბალმა დონემ შეიძლება სირთულეების გადალახვისთვის უკეთ მოგვამზადოს. სტრესის განცდა, ძირითადად, იმის მიმანიშნებელია, რომ რაღაც უნდა შეიცვალოს.

რა ტიპის სტრესი აქვთ ძირითადად მშობლებს ბავშვის აღზრდასთან დაკავშირებით? ესენია: ბავშვების ავადმყოფობა, სკოლაში პრობლემები, დროის მენეჯმენტი, ბავშვებს შორის ურთიერთობები და კიდევ მრავალი სხვა. მშობლების წუხილი მთელი ცხოვრება შეიძლება გაგრძელდეს.

მშობლებმა უნდა გაითვალისწინონ, რომ იმ შემთხვევაშიც კი, როცა მათი სტრესის გამომწვევები არ არიან ბავშვები, მათი დაძაბულობა და სტრესი ყველაზე ცუდ გავლენას ბავშვებზე ახდენს. უმრავლეს შემთხვევაში, მშობლების სტრესის ან გაბრაზების გამო ბავშვები ემოციურად ან ფიზიკურად ისჯებიან. სტრესის მიზეზებისა და სტრესის მოხსნის მეთოდების გაანალიზება უფროსებისათვისაც და ბავშვებისთვისაც კარგ შედეგებს მოიტანს.

#### რა იწვევს სტრესს?

უჩვეულო მოვლენები, როგორებიცაა: ახლო მეგობრის ან ოჯახის დაკარგვა, განქორწინება, უბედური შემთხვევა, დაშავება, სამსახურის დაკარგვა, პენსიაზე გასვლა, ფინანსური სირთულეები, ვალი, საცხოვრებელი პირობების ან გარემოს შეცვლა, უფროსთან კონფლიქტი ან ოჯახური შეკრება.

ყოველდღიური მოვლენები, როგორებიცაა: საცობი, ნაცნობთან კონფლიქტი, ხმაური, მოუწესრიგებლობა, ამინდის გამო დისკომფორტი ან ბავშვის მოვლით გამოწვეული დაძაბულობა.

სამუშაოსთან დაკავშირებული მოვლენები, როგორებიცაა: დატვირთული გრაფიკი, განმეორებადი სამუშაო, კონტროლის დაკარგვა, საშიში სამუშაო, მაღალი პასუხისმგებლობები და შეზღუდული ვადები სამუშაოს შესასრულებლად.

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

შინაგანი ფაქტორები. შინაგანი ფიქრები შესაძლოა სტრესის გამომწვევი იყოს. რამდენჯერ დაგიფიქსირებიათ, რომ იმედგაცრუებული ან გაღიზიანებული ხართ იმით, რაც ჯერ არ მომხდარა? უბრალოდ რაიმეზე ფიქრით შეიძლება წნევამ აგიწიოთ, სახე გაგიწითლდეთ ან მუშტები შეგეკრათ. ხშირად ჩვენ სტრესს განვიცდით იმიტომ, რომ არ ვიცით რა მოხდება. ამ ყველაფრიდან გამომდინარე, შინაგანი ფიქრები და განწყობები შეიძლება ძლიერი სტრესის მომგვრელი იყოს.

არაობიექტური, არასწორი და არაჯანსაღი ფიქრების სია:

- შავი და თეთრი კატეგორიები: უკიდურესობებით აფასებთ ყველაფერს: ყველაფერი შავი ან თეთრია, ან საერთოდ არ არსებობს.
- გადამეტებული განზოგადება: უარყოფით მოვლენებს ისე უყურებთ, თითქოს არასოდეს დასრულდება. „ყოველთვის არაპუნქტუალური“, „ყოველთვის მოუხერხებელი“, „ყოველთვის ...“
- ნეგატივის ფილტრი: აქცენტს ყოველთვის ნეგატიურზე აკეთებთ და იგნორირებას უკეთებთ პოზიტიურს.
- პოზიტიურის გაუფასურება: ამტკიცებთ, რომ თქვენი მიღწევები არ ითვლება ან არ არის მნიშვნელოვანი.
- დასკვნების გაკეთება: ვარაუდობთ, რომ სხვების მხრიდან უარყოფითი რეაქცია იქნება; ნათელი მტკიცებულების ან პროგნოზის გარეშე ან მცირე მტკიცებულებებზე დაყრდნობით ამბობთ, რომ ყველაფერი გაუფასურდება.
- გაზვიადება და მინიმიზაცია: არაპროპორციულად აზვიადებთ ნივთების, მოვლენების მნიშვნელობას ან არაადეკვატურად ამცირებთ მათ მნიშვნელობას.
- ემოციური მსჯელობა: თქვენი გრძნობების მიხედვით მსჯელობთ: „იდიოტად ვგრძნობ თავს და ალბათ მართლაც ასეა“.
- „უნდა“ განცხადებები: აკრიტიკებთ საკუთარ თავს შემდეგი ფრაზების გამოყენებით: „უნდა გამეკეთებინა“ ან „არ უნდა გამეკეთებინა“.
- იარლიყის მიკერება: თვითიდენტიფიკაციას აკეთებთ საკუთარ ნაკლთან. იმის მაგივრად, რომ თქვათ, „შეცდომა დავუშვი“, ამბობთ: „ნამდვილი სულელი ვარ“.
- პერსონალიზაცია და ბრალი: საკუთარ თავს ან სხვებს ადანაშაულებთ იმაში, რაც მთლიანად თქვენი ან სხვისი პასუხისმგებლობა არ არის.

### როგორ გავლენას ახდენს სტრესი ჩვენზე?

სტრესი ნორმალური და მოსალოდნელი რეაქციაა; თუმცა, როდესაც ის ქრონიკულად მიმდინარეობს, სტრესმა შეიძლება პრობლემები შეგიქმნათ, განსაკუთრებით, თუ თქვენ ვერ ახერხებთ თქვენში დაგროვილი, გამძაფრებული ფიზიკური რეაქციებისგან განთავისუფლებას. ძალიან დიდმა სტრესმა ან არასწორად მართულმა სტრესმა შეიძლება გამოფიტვამდე და ფიზიკურ პრობლემებამდე მიგვიყვანოს. ამიტომაც ხდება, რომ ხშირად ადამიანები ავად ხდებიან მათ ცხოვრებაში მომხდარი სტრესული მოვლენების შემდეგ. თუ ჩვენ რეგულარულად არ ვმართავთ სტრესს, ფიზიკური და ემოციური რეაქციები იწყებს დაგროვებას. ამ დროს შესაძლოა დადგეს გადაწვის საფრთხე. ეს არის ეტაპი, როდესაც თქვენ თავს გრძნობთ

## მუშაობა ოჯახთან: ვზამკვლევთ სოციალური მუშაკებისთვის

გამოფიტულად, ავად, უმოქმედოდ ან არაეფექტურად. ამ დროს თქვენ გაქვთ განცდა, რომ ის, რაც მნიშვნელოვანი იყო თითქოს უმნიშვნელო გახდა.

თუ თქვენ ამ სიმპტომებიდან რამდენიმეს ან ყველას განიცდით, სავარაუდოდ სერიოზული სტრესის ქვეშ იმყოფებით.

### ფიზიკური

- ♦ თავის ტკივილი
- ♦ დაღლილობა
- ♦ კუნთების დაჭიმულობა ზურგისა და კისრის არეში
- ♦ გამძაფრებული გულისცემა
- ♦ სწრაფი სუნთქვა
- ♦ გულისრევა
- ♦ უძილობა
- ♦ კანკალი
- ♦ საჭმლის მონელებასთან დაკავშირებული პრობლემები
- ♦ გახშირებული შარდვა

### ქცევითი

- ♦ ენის ბორძიკი
- ♦ მომატებული შეცდომები
- ♦ გახშირებული მოწვევა
- ♦ მომატებული სმა
- ♦ ყავის დიდი რაოდენობით მიღება
- ♦ კბილების კრაჭუნი
- ♦ მოუთმენლობა
- ♦ სიზარმაცე
- ♦ სხვებისთვის ზიანის მიყენება
- ♦ მომეტებული სიჯიუტე
- ♦ თვითიზოლაცია

### ემოციური

- ♦ შიში
- ♦ შფოთი
- ♦ ბრაზი
- ♦ მომეტებული აგრესია
- ♦ გაღიზიანება
- ♦ აღშფოთება
- ♦ დეპრესიულობა
- ♦ იმედგაცრუება
- ♦ მოწყენილობა
- ♦ გარიყულობის განცდა

### კოგნიტური

- ♦ სწორხაზოვანი აზროვნება
- ♦ მომავალზე ან წარსულზე ფიქრი
- ♦ შემოქმედებითი უნარის არქონა
- ♦ დაგეგმვის უნარის არქონა
- ♦ კონცენტრაციის დაბალი დონე
- ♦ ნეგატიური აზროვნება
- ♦ მოუქნელი აზროვნება
- ♦ ღამის კოშმარები
- ♦ მომეტებული ოცნება

### როგორ შევამციროთ სტრესი?

სტრესის შესამცირებლად უნდა შევამციროთ ან გარე სტრესორები - რაც თანამედროვე საზოგადოებაში ძალიან რთული მისაღწევია - ან გავიუმჯობესოთ ძლიერი მხარეები და სტრესთან გამკლავების უნარები. ამასთან ერთად, არსებობს გარკვეული სტრატეგიები, რომელთა გამოყენება სტრესის დონის შესამცირებლად შეგვიძლია.

დაძაბულობის შემცირება და შინაგანი ძლიერი მხარეების გაძლიერება

## აქტივობა

როცა სტრესი სამსახურში არსებული დამაბულობიდან მომდინარეობს, დროის კარგი მენეჯმენტი და დაგეგმარება ეფექტური იქნება. თქვენი საქმის ორგანიზება ან ყოველდღიურად ან ყოველკვირეულად მისაღწევ მცირე მიზნებად დაყოფა დაგეხმარებათ, მიზნებს უფრო ადვილად მიაღწიოთ და სტრესი შეამციროთ.

როცა სტრესი უარყოფითი ფიქრებით არის გამოწვეული, შეეცადეთ აქცენტი დადებით მოვლენებსა და თქვენი კონტროლის ქვეშ მიმდინარე პროცესებზე გადაიტანოთ, რაც სტრესის დონის დაწვევაში დაგეხმარებათ.






თუკი აღმოაჩენთ, რომ ბავშვებსა და მშობლებს ურთიერთობა მუდმივად სტრესულია, ეს ნიშნავს, რომ უნდა შეიცვალოს კომუნიკაციის მეთოდები, მაგალითად, მოსმენის ტექტიკა, აღზრდის სტილი, სწავლების მეთოდები ან ურთიერთობებში არსებულ სირთულეებზე რეაქციები. პოზიტიური აღზრდის მეთოდებზე გადასვლა (ლოგიკური თანმიმდევრობა, წესების შემოღება, წახალისება) სტრესის შემცირების ერთ-ერთი გზაა.



## რეკომენდაციები

### ჩემი გამოცდილება სტრესთან დაკავშირებით

მშობლის კონსულტირების დროს, სტრესთან დაკავშირებულ საკითხებზე მუშაობისას, რეკომენდებულია ქვემოთ მოცემული კითხვების გამოყენება:

-  შეგიძლიათ გაიხსენოთ ბოლო სტრესული სიტუაცია?
-  რა იყო სტრესის გამომწვევი?
-  სტრესის დროს რა ხდება ჩემს ორგანიზმში?
-  სტრესის დროს რა ხდება ჩემს გონებაში?
-  იცით რაიმე საშუალება, რომლის გამოყენებაც შეგიძლიათ სტრესის პრევენციის ან შემცირების მიზნით?

მშობლის მხარდაჭერის პროცესში, მნიშვნელოვანია მშობელს მისცეთ რეკომენდაციები, რაც სტრესთან გამკლავებაში დაეხმარება.

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

### სპორტი და ფიზიკური ვარჯიში

სიარული, სირბილი, სპორტული თამაშები ან სახლის საქმეების კეთებაც კი შეიძლება სტრესის შემცირებაში დაგეხმაროთ. სპორტული აქტივობები ნელ-ნელა დაიწყეთ, განსაკუთრებით, თუ დიდი ხანია ფიზიკურად არ გივარჯიშიათ. მაღაზიაში ფეხით ან ველოსიპედით იარეთ, სანამ უფრო სერიოზულ ფიზიკურ ვარჯიშებს დაიწყებთ. დასვენების, ოჯახის საქმეებისა და სამუშაოს დაბალანსება შეიძლება ასევე სასარგებლო იყოს.

### კვება

ჯანსაღი კვება, რომელიც ბევრ ბოსტნეულსა და ცოცხალ ხილს შეიცავს, ძალიან კარგია სტრესის მართვისათვის. დარწმუნდით, რომ საკმარისი რაოდენობის სითხეს იღებთ, რაც სხეულის გაჯანსაღებასა და სტრესის უკვეთ მართვაში დაგეხმარებათ.

### ძილი

ძილის ნაკლებობა გაღიზიანებასა და დაღლილობას, ასევე კონცენტრაციის უნარის შემცირებასა და დეპრესიასაც კი იწვევს.

### მოწევის შემცირება

ზოგი ადამიანი მიიჩნევს, რომ მოწევა სტრესს ამცირებს, მაგრამ კვლევებმა აჩვენა, რომ მას უკუეფექტი აქვს.

### სიცილი, იუმორი

იუმორი სტრესს მნიშვნელოვნად ამცირებს. როგორც ძველი ანდაზა ამბობს, კარგი სიცილი ათ წამალს უდრის. კვლევებმა დაადასტურა, რომ სიცილი ხელს უწყობს სისხლის წნევის შემცირებას.

### ორგანიზება და დაგეგმვა

ჩამოწერეთ გასაკეთებელი საქმეები, რომ არ დაგავიწყდეთ. წინასწარ დაფიქრდით შესაძლო სტრესულ სიტუაციებზე და შესაძლო გადაჭრის გზებზე.

### განტვირთვა

დღის განმავლობაში, მცირე დროით მაინც, ჩაერთეთ სასიამოვნო აქტივობებში - ყავის ან ჩაის დალევა, მუსიკის მოსმენა, მცენარეების მოვლა, ნებისმიერი ქმედება, რაც საშუალებას მოგცემთ განტვირთვით და ცოტა დაისვენოთ.

### აღნიშნეთ წარმატება

თუ თქვენ რაიმე სირთულე გადალახეთ, მიაღწიეთ დასახულ მიზანს მიეცით საკუთარ თავს უფლება იამაყოთ.

## საკითხის მიმოხილვა

### ნათელი მხარე

აქცენტი გააკეთეთ იმაზე, თუ რა მოგწონთ ყველაზე მეტად მშობლობაში და განიჭებთ სიამოვნებას, გაიხსენეთ თქვენი ცხოვრების კარგი მომენტები.

### გახსოვდეთ, რომ სტრესი გადამდებია

ბავშვები აუცილებლად შეამჩნევენ როგორ რეაგირებთ და იქცევით სტრესულ სიტუაციებში და შესაბამისად, მსგავსად მოიქცევიან, როდესაც დადგებიან გამოწვევების წინაშე.

### მოითხოვეთ დახმარება

კვლევებმა აჩვენა, რომ ის ადამიანები, რომლებსაც ოჯახის წევრებისა და მეგობრების მხრიდან მხარდაჭერა აქვთ, უფრო ადვილად უმკლავდებიან სტრესს, ვიდრე ისინი, ვისაც ასეთი მხარდაჭერა არ აქვთ. გახსოვდეთ, მარტო არ ხართ, ბევრ მშობელს ჭირდება მხარდაჭერა და დახმარება.

### რა არის ბრაზი და რატომ ვბრაზდებით?

ბრაზი ნორმალური ემოციაა, რომელსაც ბავშვებზე და უფროსებზე განიცდიან. საკუთარი ბრაზის გაცნობიერებაში დახმარება ბრაზის კონტროლის პირველი ნაბიჯია.

ხშირად ბრაზის საფუძველი სხვა ემოციების არსებობაა, მაგალითად, შფოთვა, შიში, დარდი, ტკივილი, უარყოფა ან იმედგაცრუება. ბრაზი შეიძლება თავდაცვითი რეაქცია იყოს იმისათვის, რომ არ ვიგრძნოთ ტკივილი. ის შეიძლება ასოცირდებოდეს მარცხთან, დაბალ თვითშეფასებასა და გარიყულობის გრძნობასთან, ან შეიძლება ისეთი სიტუაციით გამოწვეულ აღელვებას უკავშირდებოდეს, რომელზეც ბავშვს კონტროლი არ გააჩნია.

ოდესმე გინახავთ ბავშვი, რომელიც მშობლებს სკოლიდან გვიან დაბრუნების გამო უცემიათ? მათ ბავშვი სცემეს, რადგან მას დიდხანს ელოდნენ. ისინი გაბრაზებულები არიან, მაგრამ მათი გაბრაზების უკან შემფოთება, შებრალება ან ბავშვის დაცვის სურვილი დგას. მამა შეიძლება

## მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

ძალიან გაბრაზდეს, თუ მისმა ქალიშვილმა არაფრის გაკეთება არ იცის, საჭმლის მომზადებაც კი. თუმცა, მისი გაბრაზების უკან ან მისი ქალიშვილის მომავალზე დარდი და სირცხვილის გრძნობა დგას, ან შიში, რომ მას ცუდ მშობლად აღიქვამენ.

### ბრაზის კომპონენტები



ბრაზის გამოხატვა შეიძლება მსუბუქად, მაგალითად, გაღიზიანებით, ასევე უკიდურესი ფორმით, როცა ადამიანი სრულიად კარგავს თავის თავზე კონტროლს. ბრაზზე კონტროლის დაკარგვა საზიანოა როგორც თქვენთვის, ასევე თქვენ გარშემო მყოფთათვის.

ცხადია, რომ ბრაზი ადამიანების ჯანმრთელობასა და სოციალურ ურთიერთობებს დიდ ზიანს აყენებს. მას განსაკუთრებით ცუდი გავლენის მოხდენა შეუძლია ბავშვებზე, რადგან მათი თავდაცვის უნარი საკმაოდ შეზღუდულია. ბავშვები ადვილი სამიზნეები არიან უფროსების ბრაზისთვის, იმისდა მიუხედავად, ეს ბრაზი ბავშვების გამოწვეულია თუ სხვა ადამიანების ან მოვლენებისა.

მნიშვნელოვანია განვასხვაოთ ემოცია და ქცევა. ბრაზის ემოცია ადამიანებისთვის, როგორც უფროსებისთვის, ასევე ბავშვებისთვის, ბუნებრივი და ნორმალურია. თუმცა გაბრაზების დროს სხვისთვის ზიანის მიყენება ეთიკურად და სამართლებრივად მიუღებელია. უფროსებმა და ბავშვებმა უნდა იცოდნენ, როგორ აკონტროლონ ბრაზი, რადგან გაბრაზების ფონზე არ თქვან ან გააკეთონ ისეთი რამ, რასაც მოგვიანებით ინანებენ. გაბრაზებისას ნათქვამმა სიტყვებმა ან ქმედებებმა შეიძლება დატოვოს ემოციური იარები, რომლებიც არასდროს განიკურნება. თუ უფროსი სცემს ბავშვს და მას საწყენ სიტყვებს ეტყვის („შენ არაფრისთვის გამოდგები, ნეტავ საერთოდ არ არსებობდე“), ბავშვს თვითშეფასების, საკუთარი თავის პატივისცემისა და სიყვარულის დასაბრუნებლად შეიძლება წლები ან მთელი ცხოვრება დასჭირდეს.

## რეკომენდაციები

მშობლის მხარდაჭერის პროცესში, შეგიძლიათ ურჩიოთ მშობელს კონკრეტული აქტივობები, ტექნიკები და სტრატეგიები, რაც ბრაზის პრევენციაში, მართვასა და გამოხატვაში დაეხმარება.

### ბრაზის პრევენცია

ერთი და იმავე სიტუაციას ყველა ადამიანი ბრაზით არ პასუხობს. ზოგი ადამიანი შეიძლება გაბრაზდეს, თუ მას რიგში ვინმე წინ ჩაუდგება, მაგრამ წყნარად რეაგირებდეს ცუდად შესრულებული სამუშაოსათვის მიღებულ კრიტიკაზე. სხვა ადამიანი კი, პირიქით, შეიძლება წყნარად იდგეს უწესრიგო რიგში, მაგრამ წყობილებიდან გამოვიდეს, თუ მის ნამუშევარს ვინმე გააკრიტიკებს. კონკრეტულ სიტუაციებში გაბრაზება პიროვნების ფიქრებზე, განწყობებსა და გამოცდილებაზეა დამოკიდებული.

- ⊙ შეეცადეთ არ მოახდინოთ ზეწოლა საკუთარ თავზე, რადგანაც ამან შეიძლება თქვენში გამოიწვიოს უმწიბრობის, მარტოსულობის და ზოგჯერ გაბრაზების ემოციები. გახსოვდეთ, მშობლობა ერთ-ერთი ყველაზე რთული საქმიანობა შეიძლება იყოს.
- ⊙ არ შეადაროთ. ყველა ბავშვი განსხვავებულია, შესაბამისად ეცადეთ არ შეადაროთ თქვენი შვილი და საკუთარი თავი სხვა მშობლებს. ამან შესაძლოა თქვენზე და თქვენს შვილზე არასასურველი გავლენა მოახდინოს.
- ⊙ შეცვალეთ რუტინა. თუ თქვენ შვილთან ყოველდღიურ ურთიერთობაში რაიმე თქვენს გაბრაზებას იწვევს, შეცვალეთ რუტინა. მაგალითისათვის, თუ თქვენი შვილების ერთდროულად ბანაობა და „კინკლაობა“ თქვენში ბრაზს იწვევს, ცადეთ მათი ცალ-ცალკე ბანაობა.

### ბრაზის მართვა

ბრაზი ნორმალური, ბუნებრივი ემოციაა. ის შეიძლება დადებითი ემოციაც იყოს, რადგან გვეხმარება გამოვავლინოთ პრობლემები და დავიწყოთ მათ გადაჭრაზე ფიქრი. თუმცა შესაძლებელია ბრაზის ემოცია გახდეს პრობლემა, თუ ის იწვევს აგრესიას, აფეთქებას ან ფიზიკურ დაპირისპირებას.

ბრაზის მართვა დაგეხმარებათ თავიდან აიცილოთ ისეთი რაიმეს თქმა ან გაკეთება, რასაც შემდგომში ინანებთ. იმისათვის, რომ არ მოხდეს ბრაზის ესკალაცია და საკუთარ მდგომარეობაზე კონტროლის დაკარგვა, თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ კონკრეტული მეთოდები და სტრატეგიები.

## **მუშაობა ოჯახთან: გზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის**

როცა იგრძნობთ, რომ გაბრაზდით, დაითვალეთ 10-მდე (ან 10-დან 0-მდე), სანამ მოახდენთ რეაგირებას შეჩერდით, დაფიქრდით, იმოქმედეთ.

### **სუნთქვა**

ისუნთქეთ ღრმად. ჩასუნთქვისას წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი მუცელი არის ბურთი, რომელიც ჰაერით ივსება. ჩასუნთქეთ ცხვირით იქამდე, სანამ არ იგრძნობთ, რომ ადგილი აღარ არის მუცელში. შემდეგ ნელ-ნელა გამოუშვით ჰაერი პირიდან, მანამ, სანამ არ იგრძნობთ რომ მუცელში არაფერი დარჩა.

### **რელაქსაცია**

კუნთების რელაქსაცია მიმართულია როგორც სუნთქვის ნორმალიზაციაზე, ასევე კუნთური დაძაბულობის მოხსნაზე. დააკვირდით თქვენს სხეულს, აღმოაჩინეთ სად არის დაძაბულობა, დაჭიმეთ ბოლომდე ეს კუნთი, რამდენიმე წამით და შემდეგ მოადუნეთ; მთელი ამ პროცესის განმავლობაში ისუნთქეთ ღრმად და ნელა. გაიმეორეთ ეს აქტივობა იქამდე სანამ არ იგრძნობთ მოდუნებას.

### **დამამშვიდებელი ფრაზები**

შეეცადეთ აღმოაჩინოთ სიტყვები ან ფრაზები, რაც გეხმარებათ დამშვიდებაში. გაბრაზების დროს გაიმეორეთ ეს ფრაზები იქამდე სანამ არ იგრძნობთ ბრაზის შემცირებას. მაგალითად: "მე კარგად ვიქნები", "მშვიდად", "მალე დამთავრდება ეს ყველაფერი", "არ ღირს ნერვიულობად".

### **„სტოპ“ ნიშანი**

გაჩერების უნივერსალური ნიშანი შეიძლება დაგეხმაროთ დამშვიდებაში, როცა გაბრაზებული ხართ. დახუჭეთ თვალები და წარმოიდგინეთ „სტოპ“ ნიშანი ეს დაგეხმარებათ შეაჩეროთ თქვენი თავი, თქვენი ქცევა და შეიძლება გაეცალოთ კიდევაც სიტუაციას.

### **ემპათია**

ეცადეთ სხვის ადგილას წარმოიდგინოთ თავი და მათი თვალთახედვიდან შეხედოთ მომხდარს. როდესაც თქვენ აღწერთ სიტუაციას, მოყვებით ამბავს სხვისი პერსპექტივიდან, შესაძლოა ახლებურად შეხედოთ არსებულ მდგომარეობას და ბრაზმაც იკლოს.

### **დღიური**

როდესაც არ შეგიძლიათ თქვათ რა გაბრაზებთ, შეგიძლიათ დაწეროთ. აღწერეთ რას გრძნობთ, როგორი რეაგირება გინდათ, რომ მოახდინოთ. ამ ყველაფრის დაწერა დაგეხმარებათ დამშვიდებაში და იმ სიტუაციის გაანალიზებაში, რამაც თქვენში ბრაზი გამოიწვია.

### **წერილი**

მიწერეთ წერილი (ან ელექტრონული ფოსტა) იმ ადამიანს, ვინც თქვენში ბრაზი გამოიწვია და შემდეგ დახიეთ (წაშაღეთ) ის. საჭიროა თქვენი ემოციების გამოხატვა, რაიმე ფორმით მიუხედავად იმისა, დაინახავს თუ არა ამას სხვა.

### **გაჩუმება**

## მუშაობა ოჯახთან: ვ ზამკვლევი სოციალური მუშაკებისთვის

ძალიან გაბრაზებულზე შესაძლოა ისეთი სიტყვები ამოვიდეს თქვენი პირიდან, რამაც უფრო მეტი ზიანი მოიტანოს, ვიდრე სარგებელი. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი ტუჩები წებოთი არის ერთმანეთს მიკრული და ვერ ამოდრავებთ. ეს წუთიერი გაჩუმება, დაგეხმარებათ ოდნავ დამშვიდებასა და აზრების მოკრეფაში.

### ვიზუალიზაცია

განცალკევდით ოთახში, დახუჭეთ თვალები და წარმოიდგინეთ თქვენი თავი მშვიდ, უსაფრთხო ადგილას. ეცადეთ კონცენტრირება გააკეთოთ ამ წარმოსახვითი სურათის დეტალებზე. მაგალითად: რა ფერია წყალი? რა სიმაღლეზეა მთები? რა ხმები ისმის გარშემო? და ა.შ. ეს ვარჯიში დაგეხმარებათ იპოვოთ სიმშვიდე ბრაზის დროს.

### ტაიმ-აუტი

გააკეთეთ შესვენება. გაეცალეთ სიტუაციას, რომელიც თქვენში ბრაზს იწვევს, განცალკევდით; თუ შეგიძლიათ გარეთ გადით ან ფანჯარა გააღეთ და ღრმად ისუნთქეთ. ეს ყველაფერი საშუალებას მოგცემთ ცოტა დამშვიდდეთ, გაანალიზოთ მოვლენები და კონტროლი დაიბრუნოთ თქვენს ემოციებზე.

### ბრაზის გამოხატვა

მნიშვნელოვანია გახსოვდეთ, რომ ნორმალურია საკუთარი გრძნობების გამოხატვა, თუ ამას მისაღები ფორმით გააკეთებთ. ემოციური აფეთქებები პრობლემებს არ აგვარებს, თუმცა როდესაც საუბრობთ საკუთარ ემოციებზე, აღწერთ რას გრძნობთ და რა იწვევს ამას, ეს გეხმარებათ სტრესის შემცირებასა და ბრაზის შემსუბუქებაში.

ბრაზის დროს, თქვენი გრძნობების გადმოსაცემად, შემდეგი ფორმატი გამოიყენეთ:

- **როცა შენ** (ყვირი, როცა მე მეგობარს ვესაუბრები; გაუჩერებლად ლაპარაკობ, როცა მე ლექციას ვკითხულობ...)
- **ვგრძნობ** (გაბრაზებას...)
- **რადგან** (არ მესმის, რას მეუბნება სხვა ადამიანი; მე ვეღარ ვაგრძელებ ლექციას...)
- **მინდა, რომ** (შენ ჩუმი ისაუბრო, სანამ მე სხვებს ველაპარაკები; ჩუმი იყო, სანამ მე ლექციას ვკითხულობ...)

გახსოვდეთ, რომ ბრაზისგან განსაკუთრებლად არ არსებობს სასწაულმოქმედი საშუალება, მაგრამ თუ მართლა მოინდომებთ, მის გაკონტროლებას შეძლებთ. რაც უფრო ხშირად ივარჯიშებთ ბრაზის მართვაში, მით უკეთესი. სწორედ თქვენ და თქვენ გარშემო მყოფი ადამიანები, განსაკუთრებით კი თქვენი შვილები, მიიღებენ ამისაგან სარგებელს.

