

განათლება უკეთესი მომზადებისთვის

კრახული მომზადებისთვის



განათლება უკეთესი მომსახურებისთვის

კარგი მომსახურებისთვის

პროექტი „განათლება უკეთესი მშობლობისთვის“

World Vision საქართველო

ფსიქომეტრული და საკონსულტაციო ასოციაცია

კრებულის კოორდინატორი:

ნინო დანელია, ბავშვთა დაცვის მიმართულების უფროსი ფასილიტატორი,
თბილისის ურბანული განვითარების პროგრამა, World Vision საქართველო

რედაქტორები:

ცირა ბარქაია, ადრეული განვითარების ტექნიკური პროგრამის კოორდინატორი,
World Vision საქართველო

ნათია მჟავანაძე, თბილისის ურბანული განვითარების პროგრამის მენეჯერი,
World Vision საქართველო

ენობრივი რედაქტორი: **ლია კაჭარავა**

ყდის დიზაინი: **ანა ჯანელიძე**

წიგნის დიზაინი: **ელენა ელტიშევა**

თბილისი

2019 წელი

წინასიტყვაობა

კრებული „განათლება უკეთესი მშობლობისათვის“ შეიქმნა „World Vision საქართველოსა“ და „ფსიქომეტრულ და საკონსულტაციო ასოციაციის“ თანამშრომლობის შედეგად. კრებული ამავე სახელწოდების პროექტის განხორციელების ბოლო ეტაპზე შემუშავდა იმ ინტერესის გათვალისწინებით, რაც საზოგადოებაში არსებობს მშობლების განათლებასა და პოზიტიური აღზრდის მეთოდებთან დაკავშირებით.

პროექტი „განათლება უკეთესი მშობლობისათვის“ მიზნად ისახავდა თბილისის, კახეთის, სამცხე-ჯავახეთისა და იმერეთის რეგიონებში სამხარეო და ურბანული განვითარების პროგრამების პარტნიორი სკოლებისა და საბავშვო ბაღების მშობლებისათვის იმ ცოდნისა და უნარების მიწოდებას, რომელიც მნიშვნელოვანია აღზრდის პოზიტიური მეთოდების გამოყენებისათვის. პროექტის ფარგლებში აღნიშნულ რეგიონებში 2000-ზე მეტი მშობელი დაესწრო ლექციებსა და ტრენინგებს. შეხვედრებზე განიხილებოდა ისეთი თემები, როგორცაა ბავშვის აღზრდა და განვითარება, ბავშვის ქცევის მართვის პოზიტიური სტრატეგიები, ბრაზის მართვა მშობლებში, თანამშრომლობა და ჩართულობა საგანმანათლებლო პროცესებში, ტექნოლოგიები და მათი გამოყენება საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და სხვა.

კრებული „განათლება უკეთესი მშობლობისათვის“ შედგება სხვადასხვა ავტორის მიერ შექმნილი 13 სტატიისგან იმ თემებზე, რომლებმაც მშობლების გასაკუთრებული ინტერესი დაიმსახურა.

ვიმედოვნებთ, მოცემული კრებული სასარგებლო აღმოჩნდება ყველა ასაკის ბავშვთა მშობლებისათვის, დაეხმარება მათ მიიღონ კომპეტენტური რჩევები ბავშვის აღზრდასთან დაკავშირებულ საკითხებზე და გამოიყენონ პოზიტიური აღზრდის სტრატეგიები, რაც მათი შვილების განვითარებისა და წარმატების მნიშვნელოვან წინაპირობას წარმოადგენს.

და ბოლოს, მინდა „World Vision საქართველოს“ სახელით მადლიერება გამოვხატო ყველა იმ ადამიანის მიმართ, ვინც ჩართული იყო აღნიშნული კრებულის შექმნაში.

ევა ჟვანია

საერთაშორისო ორგანიზაციის
„World Vision საქართველო“
პროგრამების დირექტორი

შინაარსი

ადრეული ბავშვობა 5

მიჯაჭვულობისა და თვითრეგულაციის უნარების განვითარება ადრეულ ასაკში 6	
ნინო მარგველაშვილი	
საკვები, კვება, ჰიგიენა და ჯანსაღი ზრუნვა ადრეული ასაკის ბავშვებზე 14	
მარიამ ხვადაგიანი	
თამაში ადრეულ ასაკში 21	
ცირა ბარქაია	
სასკოლო მზაობა 27	
მარიამ ხვადაგიანი	

შუა ბავშვობა და მოზარდობა 37

შუა ბავშვობა. 6-11 წლის ბავშვის ასაკობრივი განვითარება და აღზრდა 38	
თამარ გაგომიძე	
6-10 წლის ასაკისა და განვითარების შესაბამისი პოზიტიური ინტერაქცია 49	
ანა ყარაულაშვილი	
გარდატეხის ასაკი. 11-18 წლის ბავშვის ასაკობრივი განვითარება 62	
თამარ გაგომიძე	
მშობლების ჩართულობა საგანმანათლებლო სივრცეში 71	
ნინო მარგველაშვილი	

ბავშვის აღზრდა და განვითარება. ზოგადი საკითხები 77

ქცევის მართვა 78	
ანა ყარაულაშვილი	
სტრესისა და ბრაზის მართვა მშობლებში 91	
თათია ხაჭალია	
უსაფრთხო და მზრუნველი ფიზიკური და სოციალური გარემო 99	
თათია ხაჭალია	
ბავშვის უსაფრთხოების დაცვა ვირტუალურ სივრცეში 107	
მაია ჯავახიშვილი	
ციფრული ტექნოლოგიების გამოყენება ასაკისა და განვითარების შესაბამისად 111	
მაია ჯავახიშვილი	
ბავშთა მიმართ ძალადობა და მისი შედეგები 118	
ნონა ციხელაშვილი	
მრავალფეროვნება და ინკლუზია 128	
ანა ყარაულაშვილი	

ადრეული ბავშვობა





მიჯაჭვულობისა და თვითრეგულაციის უნარების განვითარება ადრეულ ასაკში

ნინო მარგველაშვილი

სტატიაში განხილულია ბავშვსა და მზრუნველს შორის ურთიერთობების რაობა, მნიშვნელობა და გავლენები ცხოვრებაში. კერძოდ კი, რა არის და როგორ ყალიბდება მიჯაჭვულობა და თვითრეგულაციური უნარები ჩვილსა და მზრუნველს შორის ურთიერთობისას.

სტატიის მთავარი იდეის მიხედვით, ბავშვის ადრეული სოციალური გარემო, რომელშიც მთავარი წარმმართველი, მასზე მზრუნველი პირია, უშუალო გავლენას ახდენს თავის ტვინის იმ სტრუქტურების განვითარებაზე, რომლებიც მომავალში პასუხისმგებელია ბავშვის სოციალურ და ემოციურ განვითარებაზე და აზუსტებს რამდენად შეუძლია ბავშვს მრავალფეროვანი ემოციების გამოვლენა, მისი რეგულაცია, სხვისი ემოციების წაკითხვა, საკუთარი სხეულის მოსმენა და მართვა, სხვადასხვა სიტუაციაში ურთიერთობების დამყარება, გაფუჭებული ურთიერთობების გამოსწორება და ხანგრძლივი რომანტიული ურთიერთობების შენარჩუნება. ასევე, მოკლედ არის განხილული უსაფრთხო მიჯაჭვულობისა და თვითრეგულაციის განვითარების გზები.



ტვინის ის სისტემები, რომლებიც პასუხისმგებელია თვითრეგულაციაზე ჯერ კიდევ ჩანასახის მდგომარეობაშია, მათი მომწიფებისა და ფორმირებისთვის კი აუცილებელია ჩვილის დედასა და მამასთან (მზრუნველთან) ურთიერთობა.

ადამიანები დაბადებისას, ყველაზე უსუსური არსებები ვართ - ყველაზე დიდხანს გვჭირდება მეორე ადამიანის დახმარება მუცლადყოფნის პერიოდის შემდეგ, რომ გადარჩენა და განვითარება შევძლოთ და ცხოვრების განსაზღვრება მივიღოთ. ყველასათვის ცნობილ ფიზიკურ საჭიროებებთან ერთად (კვება, ჰიგიენა), ჩვილს არ შეუძლია თავად არეგულიროს საკუთარი სხეულის აგზნების დონეები, ყურადღებით იყოს და რეაგირება მოახდინოს შინაგან თუ გარე გამღიზიანებლებზე - როცა მოთენთილია, დაიძინოს ან თუ ჭამის დრო აქვს, გამოფხიზლდეს. ტვინის ის სისტემები, რომლებიც პასუხისმგებელია თვითრეგულაციაზე ჯერ კიდევ ჩანასახის მდგომარეობაშია, მათი მომწიფებისა და ფორმირებისთვის კი აუცილებელია ჩვილის დედასა და მამასთან (მზრუნველთან) ურთიერთობა. საშვილოსნოში კომფორტული, დაცული, უზრუნველი გარემოს შემდეგ დედის ხელში ყოფნა, დარწმუნება, თვალთ კონტაქტი, მზრუნველი სახის გამომეტყველება, კანზე ხელის გადასმა, მოფერება, თბილი ხმის ტემბრი ეხმარება ბავშვს დაარეგულიროს როგორც ქცევა (რომ შემდეგ გაიღიმოს, ჭამოს, დაიძინოს), ასევე ნერვული სისტემა და შინაგანი მდგომარეობა (დარეგულირდეს გულის ცემა, სუნთქვა). როგორც ფიზიკური საჭიროებების, ასევე ენერჯის ხარჯვისა და აღდგენის პროცესი სრულად არის დამოკიდებული მთავარ მზრუნველზე. აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ თითოეული ბავშვი განსხვავებულია - ერთ ბავშვს შეიძლება ერთი ტიპის შეხება, ხმის და სინათლის ინტენსივობა, თუ ხელში ყოფნა და დარწმუნება ამშვიდებდეს, რაც შეიძლება სრულიად განსხვავდებოდეს მეორე ბავშვის საჭიროებისგან.

რატომ ითვლება ეს პერიოდი ბავშვის განვითარების კრიტიკულ პერიოდად? დაბადებიდანვე, პირველი ოთხი წლის განმავლობაში, თავის ტვინი ფუნქციონალურ ზრდას იწყებს, ვითარდება და იცვლება ტვინის სტრუქტურა, იხვენება სხვადასხვა ფუნქცია. ყოველ წამს თავის ტვინის უჯრედებს შორის

700-დან 1000-მდე ახალი კავშირი ყალიბდება, ტვინის წონა კი 12 თვისთვის 400 გრამიდან 1000 გრამს აღწევს. 1.6 წლიდან 2 წლამდე გრძელდება ტვინის წინა ნაწილების მომწიფება, მყარდება კავშირები თავის ტვინის სხვადასხვა უბანს შორის, რომელიც მოგვიანებით პასუხისმგებელი იქნება ყურადღების კონცენტრაციაზე, სტრატეგიების შემუშავებაზე, საკუთარი სხეულის მოსმენაზე, ემოციების გამოხატვასა და რეგულაციაზე. ამასთან ერთად, ბავშვის ტვინის სწორედ ამ სტრუქტურებში ხდება არაცნობიერ დონეზე პირველადი მოგონებების (როგორ არეგულირებს მშობელი ბავშვის სხვადასხვა შეგრძნებას, როდესაც ეძინა ან გაბრაზებულია) წარმოქმნა და შენახვა. წარმოიდგინეთ ბავშვის სავარაუდო ფიქრები: “რაღაც მანუხებს, ვტირი, მშობელი ხელში მიყვანს, მეფერება, ტკბილად მესაუბრება. დედას და მამას ვუყვარვარ, შემიძლია მას ვენდო” ან “რაღაც მანუხებს, ვტირი, მშობელი ყურადღებას არ მაქცევს, დიდი ხნის მერე მოდის. მე მარტო ვარ, მე უსუსური ვარ.” პოზიტიური გამოცდილებები პოზიტიურ მოგონებებს და, შესაბამისად, წინასწარმეტყველებად, სანდო გარემოს ქმნის ბავშვის გონებაში, ეს კი, მომავალში ბავშვს ავტომატურად აძლევს საშუალებას საკუთარი მდგომარეობა და აგზნების დონე მშობლის არყოფნის დროსაც კი დაარეგულიროს.

ასეთი საოცარი ცვლილებების პერიოდი ჩვილს მგრძნობიარეს და მონყვლადს ხდის სხვადასხვა გარემო ფაქტორების ზემოქმედების მიმართ და განსაკუთრებული გავლენა აქვს თვითრეგულაციისა და მიჭაჭვულობის სისტემების განვითარებაზე. რა მიზეზიც არ უნდა იყოს ფონად (მაგ., დედის ავადმყოფობა, ხანგრძლივი სამუშაო გრაფიკი...), თუ დედა, მამა ან სხვა მუდმივად მზრუნველი პირი დროულად არ რეაგირებს ჩვილის ტირილზე ან უგულვებელყოფს ჩვილის ემოციებს, მიმიკებს, გამოხატულებებს, ბავშვის სტრესზე რეაგირების სისტემა თანდათანობით უფრო მარტივად აგზნებადი ხდება, შესაბამისად, გარემოში მცირე ცვლილება, სიახლე თუ საფრთხე სხვადასხვა პრობლემის (ძილის, კვების, ემოციების მართვის, სიმშვიდის მოპოვების, ჯანმრთელობის,) მიზეზი ხდება - შესაბამისად, **შეკითხვაზე “რა განაპირობებს თავის ტვინის ზრდა-განვითარების პროცესს?” პასუხი უპირობოა - ბავშვისა და მასზე მზრუნველი პირის მჭიდრო ურთიერთობა.**

გიჭაჭვულოხა და თვითრეგულაციის კავშირი

დედისა და მამის ყურადღება და მგრძნობიარობა ბავშვის საჭიროებებზე, გრძნობებზე ან ბავშვის ნებისმიერ გამოხატულებაზე, ბავშვსა და მშობელს შორის ემოციურ კავშირს აყალიბებს დროსა და სივრცეში, რასაც მიჭაჭვულობა ეწოდება. მშობელსა და შვილს შორის ურთიერთობის ეს კონკრეტული სახე პასუხისმგებელია უსაფრთხოებისა და დაცულობის შეგრძნებაზე, დამოკიდებულია ფიზიკურ სიახლოვეზე და, შედეგად, ორივე ადამიანში გაძლიერებულ ემოციურ მდგომარეობებს იწვევს. რატომ არის ეს სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი? გარდა იმისა, რომ ასეთი სტიმულაცია თავის ტვინის იმ სისტემების სრულყოფილ განვითარებაზე პასუხისმგებელი, რომლებიც თვითკონტროლსა და ნერვული სისტემის აგზნების რეგულაციაზე პასუხისმგებელი, ასეთი გამოცდილება ბავშვს სამყაროსა და ცხოვრების მიმართ ნდობას უყალიბებს, რაც იმის წინაპირობაა, რომ ადამიანმა ცხოვრების მანძილზე წარმოქმნილი სირთულეების დროს, კვლავ შეძლოს ფეხზე წამოდგომა, გაუმკლავდეს ფარულ თუ აშკარა სტრესორებს და გააგრძელოს ადამიანებთან ჯანსაღი ურთიერთობები, შეძლოს თვითრეგულაცია.



პოზიტიური გამოცდილებები პოზიტიურ მოგონებებს და, შესაბამისად, წინასწარ-მეტყველებად, სანდო გარემოს ქმნის ბავშვის გონებაში.



ბავშვის ძირითადი მზრუნველის ყურადღება და მგრძნობიარობა მის საჭიროებებზე, გრძნობებზე ან ბავშვის ნებისმიერ გამოხატულებაზე, ბავშვსა და მის ძირითად მზრუნველს შორის ემოციურ კავშირს აყალიბებს დროსა და სივრცეში, რასაც მიჭაჭვულობა ეწოდება.

თვითრეგულაცია გულისხმობს, რამდენად ეფექტურად შეუძლია ნებისმიერ ადამიანს (ბავშვს თუ უფროსს) გაუმკლავდეს სტრესს და დაუბრუნდეს მშვიდ და ენერგიით სავსე მდგომარეობას. ეს არის განვითარებისთვის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი საფუძველი, რომელიც საკუთარი ემოციებისა და ქცევის მართვის აუცილებელი წინაპირობაა. დღესდღეობით ბავშვები ძალიან დიდი ზეწოლის ქვეშ არიან და ხშირია მოულოდნელობები.

სტუარტ შანკერის მიხედვით გამოიყოფა 5 სფერო, სადაც შესაძლებელია რომ სხვადასხვა სტრესორი არსებობდეს:

- **ბიოლოგიური** - ხმაური, ვიზუალური სტიმულაცია, მძაფრი სუნები. დიდი რაოდენობით მარილიანი ან შაქრიანი საკვები;
- **ემოციური** - ძლიერი ნეგატიური ემოციები (შიში, ბრაზი, სირცხვილი, სევდა);
- **კოგნიტური** - სასწავლო გარემოს გამონწვევები;
- **სოციალური** - ჯგუფური აქტივობები;
- **პროსოციალური** - სხვა ბავშვების გრძნობებსა და საჭიროებებთან გამკლავება.



თვითრეგულაცია
 გულისხმობს,
 რამდენად
 ეფექტურად
 შეუძლია
 ნებისმიერ
 ადამიანს (ბავშვს
 თუ უფროსს)
 გაუმკლავდეს
 სტრესს და
 დაუბრუნდეს
 მშვიდ და
 ენერგიით სავსე
 მდგომარეობას.

თითოეული სფერო გავლენას ახდენს ერთმანეთზე. ამიტომ, როცა ბავშვის თვითრეგულაციაზე ვმუშაობთ, აუცილებელია ხუთივე სფეროს გათვალისწინება.

თვითრეგულაციას ბავშვები საკუთარი მშობლის ან მზრუნველი პირისგან სწავლობენ ცხოვრების პირველ წლებში. *რაც უფრო მშვიდად და თბილად რეაგირებს ბავშვის ტირილზე მშობელი და რაც უფრო უკეთ „კითხულობს“ საკუთარი შვილის მიმანიშნებლებს, რას გრძნობს ან რა სურს მას, მით უფრო კარგად არის შესაძლებელი ბავშვის აგზნების დონის დარეგულირება* - მოდუნების ან მოთენთვის შემთხვევაში მისი გამოცოცხლება, ხოლო აგზნების და დაძაბულობის დროს მისი დამშვიდება. მხოლოდ მეორე ადამიანის დახმარებით არის შესაძლებელი, ბავშვმა გაიაზროს რა მდგომარეობები, სიტუაციები უშლის ხელს მის ორგანიზმს სრულყოფილ ფუნქციონირებაში და შემდეგ ისე იმოქმედოს, რომ ზედმეტი ძალისხმევისა და დაძაბულობის გარეშე, შეძლოს ყურადღების კონცენტრაცია, ემოციების გამოხატვა, სხვებთან ურთიერთობა და სხვების დახმარება.

მაგალითისათვის წარმოიდგინეთ ბავშვი, რომელიც ძალიან მგრძობიარეა ხმაურზე და ესაუბრება უფროსს. ამ დროს ფონად შეიძლება ჩართული იყოს ტელევიზორი ან თუ ბაღში ხდება ეს, შეიძლება სხვები ხმაურობდნენ. იმისთვის, რომ ბავშვმა მოუსმინოს ზრდასრულს, მან ეს ხმაური უნდა დაბლოკოს. რაც უფრო მგრძობიარეა ბავშვი, მით უფრო მეტი მუშაობა უნევს მის ორგანიზმს, ამ ხმაურის დასაბლოკად. შესაბამისად, ბავშვს აღარ რჩება ენერგია და ძალა იმისთვის, რომ ყურადღება მიაქციოს, რას ეუბნება უფროსი.

ბავშვის გაძლიერებისთვის, პირველ რიგში, აუცილებელია მისი საერთო სტრესის დონის შემცირება. დავრწმუნდეთ, რომ ბავშვი გამოძინებულია, იღებს ნოყიერ საკვებს და ბევრს ვარჯიშობს; თუ ხვდებით, რომ თქვენი შვილი ხმებზე მგრძობიარეა, გამორთეთ ფონად ჩართული რადიო ან

ტელევიზორი; თუ ბავშვი აჟიტირებული რჩება, შეზღუდეთ დრო, რომელსაც ბავშვი ეკრანებთან ან ვიდეო თამაშებისთვის იყენებს. ბევრი ბავშვისთვის, უბრალოდ, ბაღში წასვლაც შეიძლება სტრესული იყოს, ამიტომ მარტივმა დამხმარე საშუალებებმაც კი, როგორცაა პლასტიკის ხელით მოჭყლეტა, ოჯახის წევრების ფოტოს თან ქონა, შეიძლება დიდი შვება მოუტანოთ მათ. აუცილებელია ბავშვებს დავეხმაროთ, გააცნობიერონ რას ნიშნავს იყვნენ მშვიდად ფოკუსირებულნი და ფიზიკური და რას ნიშნავს იყვნენ მცირედ ან ძლიერად აგზნებულნი. ბავშვებს უნდა ვასწავლოთ, რისი გაკეთება შეუძლიათ რომ დამშვიდდნენ და რა ტიპის გამოცდილებებს უნდა გაუმკლავდნენ ან აარიდონ თავი. ამ ყველაფერს კი თამაშზე დაფუძნებული სწავლებით ვასწავლით. და ბოლოს, თვითრეგულაციის უნარის გასავითარებლად უდიდეს როლს თამაშობს სპორტი, მუსიკალური ინსტრუმენტზე დაკვრა, ხელოვნება, იოგა, საბრძოლო ხელოვნება.

რაც უფრო უკეთ არეგულირებს ბავშვი საკუთარ თავს, უფრო მეტად იწყებს იმ უნარებში დახელოვნებას, რომლებიც თვითკონტროლსა და თვითდისციპლინისკენ მიიყვანს. შესაბამისად, რაც უფრო უკეთ ესმის მშობელს ბავშვის, უფრო ნაკლებია თავად მშობლის სტრესის დონეც.

თვითრეგულაციის მისაღწევად, მშობელსა და ბავშვს შორის უსაფრთხო მიჯანმეორება და მყარი დადებითი კავშირები უნდა არსებობდეს. ბავშვები ცხოვრების მანძილზე სხვადასხვა ადამიანს ეჯახებიან - ოჯახის წევრებს, მეზობელს, ოჯახის მეგობარს, ნებისმიერ ადამიანს, რომელსაც მნიშვნელოვანი გავლენა აქვს მის ცხოვრებაზე კონკრეტულ პერიოდში. ის, თუ რა ტიპის ურთიერთობა აქვს ბავშვს მიჯანმეორების თითოეულ წევრთან, ამ ორ ადამიანს შორის მიჯანმეორების კონკრეტულ მოდელს აყალიბებს. ჩვენს ტვინს მიჯანმეორების განსხვავებული მოდელების შენარჩუნება შეუძლია, ამიტომ შესაძლებელია, რომ ჩვენს გონებაში ერთზე მეტი მოდელი მუშაობდეს და გავლენას ახდენდეს ჩვენს შინაგან სამყაროსა და სხვებთან ურთიერთობაზე. რომელი ტიპის მიჯანმეორება ამოგვიტივტივდება კონკრეტულ დროს დამოკიდებულია იმაზე, სად ვართ, როგორ რეაგირებენ გარშემომყოფი ადამიანები ჩვენზე და რამდენად გვაგონებს ესა თუ ის ადამიანი ჩვენი მიჯანმეორების ფიგურას.

მშობლებთან ან მზრუნველებთან მიჯანმეორების ოთხი ძირითადი ტიპი გამოიყოფა. ესენია:

უსაფრთხო/დაცული მიჯანმეორება და არადაცული მიჯანმეორების 3 ქვეტიპი: თავის არიდების, ემოციური დაბნეულობისა და უნესრიგო.

1978 წელს მერი აინსვორთმა შექმნა შეფასების მეთოდი, რადგან გამოეკვლია, რა ხარისხით არის მიჯანმეორება ბავშვი მშობელს. მიჯანმეორების დონეს განსაზღვრავს ის ქცევა, რომელსაც ბავშვი მშობლის დაბრუნების დროს ავლენს და არა ტირილის ხანგრძლივობა ან უემოციობა მასთან დაშორებისას. დაკვირვებების შედეგად, შესაძლებელი გახდა ზოგადი მახასიათებლების გამოყოფა - რა ვლინდება დედის ქცევაში და როგორ რეაგირებს ბავშვი მასზე. აღმოჩნდა, რომ როცა დედა ეფექტურად და დაუყოვნებლივ რეაგირებს ჩვილის ტირილზე, ბავშვი პირველი წლის მიწურულს უფრო ნაკლებს ტირის.

უსაფრთხოდ მიჯანმეორება ბავშვებმა დაისწავლეს, რომ დედა სანდო ადამიანია და, შესაბამისად, მათი მხრიდან გაღიზიანებისა და საჭიროებების მცირე გამოხატულებაც კი საპასუხო რეაგირებას გამოიწვევს - მათ არ სჭირდებათ ხშირად ტირილი, რათა მშობლის ყურადღება მიიპყრონ. ასევე,



რაც უფრო უკეთ არეგულირებს ბავშვი საკუთარ თავს, უფრო მეტად იწყებს იმ უნარებში დახელოვნებას, რომლებიც თვითკონტროლსა და თვითდისციპლინისკენ მიიყვანს. შესაბამისად, რაც უფრო უკეთ ესმის მშობელს ბავშვის, უფრო ნაკლებია თავად მშობლის სტრესის დონეც.

მშობელთან განშორების შემდეგ უსაფრთხოდ მიჯაჭვული ბავშვები აქტიურად ეგებებიან მშობლებს დაბრუნებისას და შეხვედრისას მათთან ინტერაქციას იწყებენ. რა გზითაც არ უნდა გამოხატონ სიხარული (ჩახუტებით, გაღიმებით, ხმების გამოცემით), მთავარი გამოხატულება მშობელთან ჩართულობის განახლების სურვილია.

ამის საპირისპიროდ, **არადაცული მიჯაჭვულობის მქონე ბავშვები ან აქტიურად არიდევენ თავს მშობელს დაბრუნებისას, ან ვერ მშვიდდებიან მათი იქ ყოფნით.** სამწუხაროდ, ასეთი ქცევები ვლინდება, თუ არ ხდება ბავშვთა საჭიროებებზე მგრძობიარე რეაგირება და არ ვმაცოფილდება მათი ემოციური სიახლოვის მოთხოვნილება. ამასთანავე, თუ ნაადრევად ხდება ბავშვის დამოუკიდებლობისკენ წაქეზება, მოგვიანებით ის უფრო მეტად ხდება სხვაზე დამოკიდებული. თავის არიდების ტიპის მიჯაჭვულობის მქონე ჩვილებს განცდილი აქვთ რუტინული მარცხები, კერძოდ მაშინ, როცა მშობლისგან სათუთი ზრუნვა სჭირდებოდათ. აღმოჩნდა, რომ მათ დედებს იმდენი ხანი ეჭირათ შვილები ხელში, რამდენიც სხვა დედებს, მაგრამ არა მაშინ, როცა ეს მათ ყველაზე მეტად სჭირდებოდათ. შესაბამისად, ისინი უფრო მეტს ტიროდნენ და გარემოს ნაკლებად იკვლევდნენ, ვიდრე ისინი, ვინც უსაფრთხოდ იყვნენ მიჯაჭვულნი.



ბავშვის მდგომარეობაში შესვლით მშობელი ცდილობს ბავშვს შეუქმნას კომფორტი, დაამშვიდოს. მხოლოდ ამის შემდეგ არის შესაძლებელი საუბარი და განხილვა.

კონკრეტულ მზურნველთან მიჯაჭვულობის ტიპის ჩამოყალიბება დიდწილად არის დამოკიდებული იმაზე, როგორ რეაგირებს ეს ადამიანი, როცა ბავშვის უსაფრთხოებისა და დაცულობის განცდას საფრთხე ემუქრება - მაგალითად, როცა ბავშვი ავად არის, ფიზიკურად დაზიანებულია ან ემოციურად შეწუხებულია. დაახლოებით 6 თვის ასაკში ჩვილები კონკრეტულ მზურნველთან ყოველდღიურ ინტერაქციებზე დაყრდნობით იწყებენ განჭვრეტას, როგორ უპასუხებს ესა თუ ის აღმზრდელი მათ გამოხატულებებს და ამის შესაბამისად აყალიბებენ საკუთარ ქცევებსაც. თუ მშობელი მეტ-ნაკლებად თანმიმდევრულად ცდილობს, დაინახოს და გაიგოს ბავშვის შინაგანი სამყარო, უსაფრთხოდ აგრძობინოს თავი და დაამშვიდოს, და ამას მოსიყვარულე და თბილი გზით აკეთებს - მაგალითად, განაწყენებულ, ატირებულ ბავშვს უმაღვე იყვანს ხელში და იწყებს მის დარწმუნებას, რომ თავისუფლად შეუძლია მასთან უარყოფითი ემოციების გამოხატვა, აუცილებლად ჩამოყალიბდება უსაფრთხო მიჯაჭვულობა. **უსაფრთხო მიჯაჭვულობა** ყალიბდება, როცა მშობელი ბავშვს როგორც ფიზიკური დაზიანებებისგან (არ გაიჭრას ხელი, ქუჩაზე გადავიდეს ფრთხილად), ასევე ძლიერი დაშინებებისგანაც იცავს. რთულ სიტუაციაში მშობელი ცდილობს ბავშვს უთანაგრძნოს, გაიგოს რის გამო ჩხუბობს თუ ტირის, რა ფიქრები და შეგრძნებები აქვს. ბავშვის მდგომარეობაში შესვლით მშობელი ცდილობს ბავშვს შეუქმნას კომფორტი, დაამშვიდოს. მხოლოდ ამის შემდეგ არის შესაძლებელი საუბარი და განხილვა. სწორედ ასეთი მიდგომით ბავშვი ხდება მიმღები და ღია ახსნა-განმარტებების მიმართ, ცდილობს იფიქროს პრობლემის გადაჭრის გზებზე. **ბავშვისთვის მშობელი არის (ა) თავშესაფარი, სადაც შეუძლია მხარდაჭერა მიიღოს სხვადასხვა სიტუაციაში, და (ბ) ადგილი, სადაც გარემოს გამოკვლევა და სიამოვნების მიღებაა შესაძლებელი.**

თუ მშობელი ხშირად არ აღიქვამს ან მზად არ არის რეაგირება მოახდინოს ბავშვის გაღიზიანების/დამწუხრების არავერბალურ ნიშნებზე (ტირილზე ან სახის გამომეტყველებაზე), ყურადღებას არ აქცევს, სასაცილოდ გამოყავს ან ღიზიანდება ბავშვის ნუხილზე - ასეთ დროს ბავშვს **თავის არიდების ტიპის მიჯაჭვულობა** და პრობლემებთან გამკლავების შემდეგი

ტიპის სტრატეგიები უყალიბდება - თავს არიდებს აღმზრდელს, როცა სწუხს და თავს იკავებს მშობლის თანდასწრებით ნეგატიური ემოციების გამოხატვისგან. ამ ორი ადამიანის ურთიერთობაში იგრძნობა, რომ ბავშვის შინაგანი სამყარო, უბრალოდ, არ არის მნიშვნელოვანი ან მინიმუმ ვერ ხდება მისი შემჩნევა. თითქოს მშობლისთვის მთავარი ქცევის მართვაა და არა ბავშვის განცდების თანაგრძნობა.

საუბრებს, როცა ასეთი ფრაზების: “მე თავს... ვგრძნობდი”, “ალბათ შენ თავს... გრძნობდი”, “ნეტავ იმ მომენტში რას ფიქრობდა...”, “რასაც ამბობს ჩემთვის რთული გასაგებია, მაგრამ ვხვდები, რატომ ფიქრობს ასე...” ნაკლებობას, მივყავართ თავის არიდების ტიპის მიჯაჭვულობამდე.

ასეთი ტიპის მიჯაჭვულობის მოდელი არაცნობიერად აფიქრებინებს ადამიანს, რომ ურთიერთობები გავლენას არ ახდენს პიროვნების ჩამოყალიბებაზე. ბავშვები საკუთარ შინაგან სამყაროსთან შერწყმის შესაძლებლობას კარგავენ.

აუცილებელია, ბავშვებმა საკუთარი ემოციების და სხეულებრივი შეგრძნებების მოსმენა დაიწყონ, რაც ამრავალფეროვნებს, აცოცხლებს და ეშხს სძენს მათ ცხოვრებას. რაც მთავარია, ასეთ დროს ტვინი გამთლიანებულია - აღარ აღიქვამენ ცხოვრებას სწორხაზოვნად, არ რეაგირებენ მხოლოდ გარეგნულ ნიშნებზე და სიტუაციის გარშემო უფრო დიდ სურათს ხედავენ.

მშობლის ასეთი საქციელი არ ნიშნავს შვილის მიმართ სიყვარულის ნაკლებობას. ეს, ერთი მხრივ, სხვა ადამიანთან კავშირის დამყარების უნარის სიმწირეს გულისხმობს, ხოლო, მეორე მხრივ, წარსულიდან წამოღებული გადარჩენის მექანიზმია - მშობელს საკუთარ ბავშვობაში სხვა გზა არ ჰქონდა - მას თავად უნდა შეემცილებინა მიჯაჭვულობის საჭიროებები, რომლებიც შვილთანაც გრძელდება დღემდე.

მესამე ტიპის ურთიერთობისას **(ემოციური დაბნეულობისას)** ბავშვი მშობლისგან განიცდის არათანმიმდევრულობას ან ხდება მშობლის ემოციებისა და მდგომარეობის ბავშვის მდგომარეობაზე თავს მოხვევა. ბავშვის აღქმა, უსაფრთხოების განცდა და დამშვიდება არ ხდება საიმედო გზით.

ასეთი ტიპის მიჯაჭვულობა ბავშვს არ აძლევს საშუალებას დამშვიდდეს უფროსის დახმარებით, რადგან არ იცის რას ელოდოს - მშობელი მისთვის არ არის სანდო და უსაფრთხო თავშესაფარი. მაგალითად, თუ ბავშვს შია, იმის მაგივრად რომ მშობელმა გაარკვიოს, რის გამო ტირის ბავშვი და მისცეს საკვები, ის თავად იწყებს ნერვიულობას, შფოთავს და იპყრობს შიშები იქნება თუ არა “კარგი” მშობელი შვილისთვის. ბავშვი ბუნებრივად იწოვს მშობლის შფოთვას და შიშს. შესაბამისად, თუ მანამდე ბავშვს მხოლოდ შიოდა, ახლა ამასთან ერთად ეშინია და შფოთავს კიდევ. ბავშვი იბნევა, ვერ ასხვავებს, რა ემოციები აქვს.

თუ წინა მიჯაჭვულობის მოდელი ბავშვებს ემოციურ ვაკუუმში ამყოფებს, ბავშვების მეორე ნაწილი ემოციების ბურუსში ცხოვრობენ, სადაც მშობლების ემოციური არათანმიმდევრულობა და ემოციების თავს მოხვევები ხშირია. ასეთი მიჯაჭვულობის მქონე ადამიანები სხვებთან ურთიერთობებს განიცდიან როგორც “სტრესულს”, “ემოციურად დატვირთულს”. დაცულობის და კომფორტის საჭიროებასთან ერთად, ირევა შიში და ბრაზის ემოციებიც.

ასეთ შემთხვევებში ბავშვებს საშუალება უნდა მივცეთ ახლებურად დაინახონ და გამოსცადონ ურთიერთობები და ცხოვრება. მათთვის მნიშვნელოვანია



აუცილებელია, ბავშვებმა საკუთარი ემოციების და სხეულებრივი შეგრძნებების მოსმენა დაიწყონ, რაც ამრავალფეროვნებს, აცოცხლებს და ეშხს სძენს მათ ცხოვრებას.

შეძლონ სახელი დაარქვან განცდილ ემოციებს, ერთმანეთისგან განასხვავონ შეგრძნებები, მოგონებები, გრძნობები და ფიქრები.

მზრუნველებთან განცდილ ძლიერ დაძინებებს ბავშვი მეოთხე, უნესრიგო მიჯაჭვულობის მოდელთან მიჰყავს, რაც მისი გონების დანაწევრებას ახდენს. ასეთ შემთხვევებში, არსებობს მოუშუშებელი დანაკარგი ან გადაულახავი ტრავმა. ბავშვებს მოგვიანებით უჭირთ ემოციების დაბალანსება, სტრესულ სიტუაციაში საღი ამროვნების შენარჩუნება და ორმხრივი სასიამოვნო ურთიერთობების შენარჩუნება. როგორც ბავშვობაში ვერ ხდებოდა ამ შემადრწუნებელი გამოცდილებების მოგვარება, ისე ზრდასრულობაშიც ამ ადამიანების ქცევაც და მეტყველებაც მოუწესრიგებელია. გადაუჭრელი ტრავმის ან დანაკარგის დროს ბავშვობაში მიღებული გამოცდილება კვლავ ნელ მოგონებებად რჩება. სხვადასხვა შემთხვევაში (მაგალითად, როცა ვინმე ისე დაიყვირებს, როგორც დედა ან მამა ყვიროდა ადრე) და/ან როდესაც წარსულ გამოცდილებაზე შეკითხვებს ეჯახებიან ამ ადამიანების სხვადასხვა შეგრძნებებით, ხატებით, ემოციებითა და ქცევითი იმპულსებით წაღევვა ხდება, ისინი ვერ ახერხებენ გაიაზრონ, რომ ეს ყველაფერი წარსულიდან მოდის.

მზრუნველისა და შვილის კავშირს გადარჩენის ფუნქცია აქვს - ბავშვს ექმნება უსაფრთხო გარემო, საიდანაც შეუძლია სამყარო შეიცნოს. სწორედ უსაფრთხოების განცდა აძლევს ბავშვს საშუალებას განვითარდეს როგორც ფიზიკურად, ასევე ემოციურად, სოციალურად და კოგნიტურად. თუმცა, აუცილებელია, გავიაზროთ და გვახსოვდეს, რომ რა ტიპის ქცევებსაც არ უნდა ავლენდნენ მშობლები, ისინი თავიანთ მაქსიმუმს აკეთებენ და ეს არის იმ გამონვევებზე მორგება, რომლებსაც საკუთარ ბავშვობაში, ურთიერთობებში ან ცხოვრების სხვა ასპექტში აწყდებოდნენ.



მზრუნველისა და შვილის კავშირს გადარჩენის ფუნქცია აქვს - ბავშვს ექმნება უსაფრთხო გარემო, საიდანაც შეუძლია სამყარო შეიცნოს.

ადამიანები სოციალური არსებები ვართ - ჩვენი ჯანმრთელობა და კეთილდღეობა დამოკიდებულია სხვა ადამიანებთან ურთიერთობებზე. ბავშვობაში დედ-მამასა და ოჯახის სხვა წევრებთან მიღებული “ადრეული სოციალური გამოცდილებები” ადამიანის ნერვულ სისტემას, ემოციურ მდგომარეობასა და ცხოვრებისეულ ხედვას, კონკრეტულ მიმართულებას აძლევს. ის, თუ როგორ ვურთიერთობთ საკუთარ თავთან, სხვა ადამიანებთან და გარე სამყაროსთან დამოკიდებულია ცხოვრების პირველ წლებში მშობელსა და შვილს შორის არავერბალურ, გრძნობებით სავსე კომუნიკაციაზე. ბოლო წლებში ახალი ტექნოლოგიის წყალობით აღმოჩნდა, რომ თავის ტვინი მუდმივად ცვალებადია, რაც იმას ნიშნავს, რომ თავის ტვინი ფიზიკურად იცვლება ჩვენი ცხოვრების მანძილზე მიღებული გამოცდილებებით. ეს კი გულისხმობს, რომ ყოველთვის არის იმედი და არასოდესაა გვიანი ჩვენი და ჩვენი შვილების მდგომარეობა უკეთესობისკენ შეცვალათ.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- Shanker, S., & Barker, T. (2017). *Self-reg: How to help your child (and you) break the stress cycle and successfully engage with life*. NY, NY: Penguin Books.
- Hundaide, K., International Child Development Program (2010). *The Essence of Human Care: an Introduction to the ICDP Programme*.
- Siegel, D. J. (2015). *Brainstorm: The power and purpose of the teenage brain*. NY, NY: TarcherPerigee



საკვები, კვება, ჰიგიენა და ჯანსაღი ზრუნვა ადრეული ასაკის ბავშვებზე

მარიამ ხვადაგიანი

ჯანსაღი საკვები, სწორი კვება და ჰიგიენაზე ზრუნვა ბავშვის დაბადების პირველივე წუთიდან მშობლის მთავარი საზრუნავი ხდება. მშობლები ხშირად გადიან კონსულტაციებს პედიატრებთან, თუ რა სახის საკვები უნდა შესთავაზონ ბავშვს კონკრეტულ ასაკში. სადავო არაა, რომ საკვების სწორ ან არასწორ მიღებას გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს ბავშვის განვითარებაზე, ჯანსაღი კვების ნაკლებობა ჯანმრთელობის უამრავი სირთულის მიზეზი შეიძლება გახდეს და საფრთხე შეუქმნას, როგორც ბავშვის ფიზიკურ (ჭარბწონიანობა, სიგამხდრე, სიმალლეში ზრდის შეფერხება, სხვადასხვა დაავადება), ასევე ფსიქიკურ განვითარებას.

არასწორი კვება, ასევე სახიფათოა, რადგან რიგ შემთხვევებში ბავშვის ორგანიზმი არ არის მზად მიიღოს ესა თუ ის საკვები, შესაძლებელია ჰქონდეს ალერგია და ა.შ. მშობელმა აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოს პედიატრის რჩევები საკვების მიღებასთან დაკავშირებით, რათა არ შეუქმნას საფრთხე ბავშვის ჯანმრთელობას. ბავშვის კვება დამოკიდებულია სხვადასხვა ფაქტორზე:

- სოციო-ეკონომიკური მდგომარეობა;
- მშობლების ცნობიერება და ცოდნა საკვებსა და პირად ჰიგიენაზე;
- მრავალმხრივი, ვიტამინებით მდიდარი, ჯანსაღი საკვების მიღების შესაძლებლობა;
- კულტურა;
- გარემო.

ჰიგიენაზე ზრუნვა, საკვებთან ერთად, ძალიან მნიშვნელოვანი კომპონენტია ბავშვის ცხოვრებაში. პირად ჰიგიენაზე ზრუნვა ჩვილობაში, როგორც არის ბავშვის ბანაობა, სუფთა გარემო და ა.შ. უზრუნველყოფს ბავშვის ჯანმრთელ განვითარებას. თუმცა გასათვალისწინებელია, რომ გადაჭარბებულ მზრუნველობას ნეგატიური გავლენა აქვს. კვლევების თანახმად, ჩვილებს, რომელთაც ხანგრძლივად აძლევენ სტერილურ ნივთებს და ჰყავთ სტერილურ გარემოში, აქვთ დაბალი იმუნიტეტი, მეტად უვითარდებათ ალერგიები სხვადასხვა ნივთიერებაზე. შესაბამისად, ოქროს შუალედის დაცვა ამ შემთხვევაშიც ძალიან მნიშვნელოვანია.

გარკვეული ასაკის შემდეგ არსებითია ბავშვმა თავად დაიწყოს პირად ჰიგიენაზე ზრუნვა და დამოუკიდებლად კვება. ცხრილში წარმოდგენილი ინფორმაცია მოიცავს 8 წლის ჩათვლით, ასაკობრივი ჯგუფების მიხედვით, ინფორმაციას ბავშვთა კვებასა და პირად ჰიგიენასთან დაკავშირებულ აქტივობებზე. აღნიშნული ცხრილი ავსტრალიაში გამოყენებული საორიენტაციო ცხრილია ბავშვის კვებისა და თვითმოვლასთან დაკავშირებით და არ წარმოადგენს შეფასების ინსტრუმენტს. გასათვალისწინებელია ისიც, რომ ასაკის მიხედვით



გადაჭარბებულ მზრუნველობას ნეგატიური გავლენა აქვს. კვლევების თანახმად, ჩვილებს, რომელთაც ხანგრძლივად აძლევენ სტერილურ ნივთებს და ჰყავთ სტერილურ გარემოში, აქვთ დაბალი იმუნიტეტი, მეტად უვითარდებათ ალერგიები სხვადასხვა ნივთიერებაზე.

მოცემული ინფორმაცია განსაზღვრულია დაახლოებით. შესაბამისად, თუ თქვენი შვილი ვერ ან არ ასრულებს ცხრილში წარმოდგენილ აქტივობებს, სასურველია მიმართოთ სპეციალისტს, რათა მიიღოთ ინდივიდუალური კონსულტაცია ინდივიდუალურ ბავშვთან მიმართებაში.

ასაკი	კვება და პირადი ჰიგიენა
0-6 თვე	<ul style="list-style-type: none"> • ძინავს დღე დამეში 4-10 საათის ინტერვალით; • შეუძლია წოვის, ყლაპვის, სუნთქვის კოორდინირება; • გამოხატავს შიმშილს, დისკომფორტს და შიშს ტირილით;
6-12 თვე	<ul style="list-style-type: none"> • სვამს ჭიქიდან; • შეუძლია ბოთლის და/ან ჭიქის დამოუკიდებლად ხელში დაჭერა; • იყენებს ენას საკვების პირში გადასაადგილებლად; • შეუძლია საკვების მცირე ნაწილების დამოუკიდებლად მიღება; • ძინავს 10-12 საათის მანძილზე მხოლოდ ერთი გაღვიძებით; • შეუძლია წოვის, ყლაპვის, სუნთქვის კოორდინირება; • ტირილით გამოხატავს შიმშილს, დისკომფორტს და შიშს; • საშუალებას აძლევს ზრდასრულს, მოუწესრიგოს პირის ღრუ, გაუნმინდოს ახლადამოსული კბილები (კბილების ამოსვლის დაწყებიდანვე);
1-2 წელი	<ul style="list-style-type: none"> • ერთმანეთისაგან არჩევს საკვებ და არასაკვებ ნივთიერებებს; • აცნობიერებს ცხელი ნივთების, შუშის, კბეების საფრთხეს; • აძლევს საშუალებას ზრდასრულს, გამოუცვალოს საფენები; • ცდილობს მოდუნდეს ძილის წინ, დაეხმაროს ჩაძინების პროცესში საკუთარ თავს (მოიაზრება როგორც დღის, ასევე ღამის ძილი); • ცდილობს კბილების გამოხეხვას; • იწყებს მრავალფეროვანი ტექსტურისა და გემოს საკვების გასინჯვას; • იცის, სად ინახება მისთვის ნაცნობი და ხშირად გამოყენებადი პირადი ნივთები (შენიშვნა: ჰიგიენური საშუალებები (სარეცხი ფხვნილი, შამპუნი და მსგავსი) ბავშვისათვის უსაფრთხო ადგილას უნდა ინახებოდეს); • თანამშრომლობს ჩაცმის და გახდის დროს (წევს ხელს, ფეხს და ა.შ.); • ცდილობს დამოუკიდებლად ფეხსაცმლისა და წინდის გახდას;
2-3 წელი	<ul style="list-style-type: none"> • შეუძლია ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება დახმარებით; • არჩევს ერთმანეთისგან კუჭის მოქმედებასა და შარდვას და ასახელებს მათ სწორად, სურვილის შემთხვევაში; • იყენებს ხელსაწმენდს ხელებისა და სახის გასაწმენდად; • იხდის დამოუკიდებლად ფეხსაცმელსა და წინდას; • იღებს სხვადასხვა ტექსტურისა და გემოს საკვებს; • იკვებება დამოუკიდებლად კოვზით ან ჩანგლით (განსაკუთრებით მყარი საკვების შემთხვევისას); • ცდილობს კბილების გამოხეხვას; • იცის, სად ინახება ხშირად გამოყენებადი ნივთები; • აცნობიერებს ცხელი ნივთების, შუშის, კბეების საფრთხეს;

ასაკი

კვება და პირადი ჰიგიენა

3-4 წელი

- აცნობიერებს ცხელი ნივთების, შუშის, კიბეების საფრთხეს;
- იკვებება დამოუკიდებლად კოვზით ან ჩანგლით;
- იხდის დამოუკიდებლად ფეხსაცმელსა და წინდას;
- იყენებს ხელსაწმენდს ხელებისა და სახის გასაწმენდად;
- იყენებს ტუალეტს (ქოთანს) დამოუკიდებლად;
- იკვებება დამოუკიდებლად;
- შეუძლია დამოუკიდებლად ჩაცმა, გახდა (დახმარება ესაჭიროება მხოლოდ ღილების, ელვის ან სხვა მსგავსი შესაკრავების გამოყენების დროს);
- იხეხავს კბილებს დამოუკიდებლად მეთვალყურეობისა და/ან ზედამხედველობის ქვეშ;
- შეუძლია განეწყოს ძილისთვის ღამის ან შუა ღლის ძილის წინ;

4-5 წელი

- შეუძლია განეწყოს და მოემზადოს ძილისთვის ღამის ან შუა ღლის ძილის წინ;
- იყენებს ტუალეტს დამოუკიდებლად;
- იკვებება დამოუკიდებლად;
- შეუძლია დამოუკიდებლად ჩაცმა, გახდა;
- ამინდის მიხედვით ცდილობს ტანსაცმლის შერჩევას;
- აცნობიერებს ცხელი ნივთების, შუშის, კიბეების საფრთხეს;
- იყენებს ხელსაწმენდს ხელების, სახისა და სხეულის ინტიმური ნაწილების გასაწმენდად;
- იხეხავს კბილებს დამოუკიდებლად მეთვალყურეობისა და/ან ზედამხედველობის ქვეშ;

5-6 წელი

- შეუძლია დამოუკიდებლად ჩაცმა, გახდა;
- შეუძლია დამოუკიდებლად დაძინება;
- შეუძლია ჩაალაგოს ჩანთა ბაღისა და სკოლისთვის უფროსის დახმარებით;
- ითვალისწინებს და მონაწილეობას იღებს დილის რუტინაში ბაღში ან სკოლაში (ჩანთის დადება თავის ადგილას, წყლის ბოთლის ამოღება ან ჩადება თავის ადგილას (ასეთის არსებობის შემთხვევაში) წასვლამდე);
- იყენებს ტუალეტს დამოუკიდებლად სხვადასხვა სივრცეში;
- იკვებება დამოუკიდებლად;
- უმკლავდება ხმაურიან გარემოს და შეუძლია ყურადღების კონცენტრირება;
- ამინდის მიხედვით ცდილობს ტანსაცმლის შერჩევას;
- იყენებს ხელსაწმენდს ხელების, სახის და სხეულის ინტიმური ნაწილების გასაწმენდად;
- იხეხავს კბილებს დამოუკიდებლად ზედამხედველობის ქვეშ;
- შეუძლია საკვები კონტეინერის დამოუკიდებლად გახსნა;
- შეუძლია მერხთან ჯდომა, მასწავლებლის ინსტრუქციების მიღება და მარტივი დავალებების დამოუკიდებლად შესრულება;

ასაკი

კვება და პირადი ჰიგიენა

6-7 წელი

- შეუძლია დამოუკიდებლად ჩაცმა, გახდა;
- შეუძლია დამოუკიდებლად დაძინება და ძინავს მთელი ღამე;
- შეუძლია დამოუკიდებლად ბანაობა;
- შეუძლია ემოციების გამოხატვა;
- ჭამს სხვადასხვა ტიპის საკვებს;
- შეუძლია ჩაალაგოს ჩანთა სკოლისთვის და სჭირდება მინიმალური დახმარება;
- დამოუკიდებლად მონაწილეობს სკოლაში წასვლის წინა რუტინაში;
- იყენებს ტუალეტს დამოუკიდებლად სხვადასხვა სივრცეში დღისა და ღამის ნებისმიერ დროს;
- ცნობს და ასახელებს საათს/დროს;
- იკვებება დამოუკიდებლად;
- შეუძლია მარტივი საკვების დამოუკიდებლად მომზადება მაგ: „დაასხას მარცვლეულს რძე“;
- უმკლავდება ხმაურიან გარემოს და შეუძლია ყურადღების კონცენტრირება;
- იყენებს ხელსაწმენდს ხელებისა და სახის გასაწმენდად;
- იხეხავს კბილებს დამოუკიდებლად;
- შეუძლია საკვები კონტეინერის დამოუკიდებლად გახსნა;
- შეუძლია მერხთან ჯდომა, მასწავლებლის ინსტრუქციების მიღება და მარტივი დავალებების დამოუკიდებლად შესრულება;
- თამაშობს 4-5 ბავშვიან ჯგუფებში;
- შეუძლია საჭიროების შემთხვევაში საუბრისა და შეკითხვის დასმისგან თავის შეკავება მცირე ხნით;

7-8 წელი

- შეუძლია დამოუკიდებლად ჩაცმა, გახდა;
- შეუძლია დამოუკიდებლად დაძინება და ძინავს მთელი ღამე;
- შეუძლია დამოუკიდებლად ბანაობა;
- შეუძლია ემოციების გამოხატვა;
- ჭამს სხვადასხვა ტიპის საკვებს;
- შეუძლია ჩაალაგოს ჩანთა სკოლისთვის დამოუკიდებლად;
- შეუძლია მოვლენების აღდგენა და მათი გადმოცემა;
- შეუძლია აზრის დამახსოვრება და მისი ჩაწერა;
- ესმის ფულის ცნება და შეუძლია გამოყენება;
- შეუძლია წყნარად იჯდეს კლასში გაკვეთილზე ან საუბრის დროს;
- დამოუკიდებლად მონაწილეობს სკოლაში წასვლის წინა რუტინაში;
- იყენებს ტუალეტს დამოუკიდებლად სხვადასხვა სივრცეში დღისა და ღამის ნებისმიერ დროს;
- ცნობს და ასახელებს საათს/დროს და შეუძლია დროის მართვა;
- იკვებება დამოუკიდებლად;
- შეუძლია მარტივი საკვების დამოუკიდებლად მომზადება მაგ: ბუტერბროდი;
- უმკლავდება ხმაურიან გარემოს და შეუძლია ყურადღების კონცენტრირება;
- შეუძლია საჭიროების შემთხვევაში საუბრისა და შეკითხვის დასმისგან თავის შეკავება მცირე ხნით;

აღნიშნული კომპონენტების დაჯგუფებით, გამოიყოფა 4 ძირითადი თვითდახმარების უნარი, რომლის განვითარებაც ადრეული ასაკიდანვე მნიშვნელოვანია:

- ✓ **თვითკვება/დამოუკიდებლად კვება**
- ✓ **დამოუკიდებლად ჩაცმა და საკუთარი თავის მოვლა**
- ✓ **პირადი ჰიგიენა და ტუალეტის ჩვევა**
- ✓ **ყოველდღიური საქმის დამოუკიდებლად კეთება**

როგორ შევუწყოთ ხელი ბავშვს დამოუკიდებლად კვების, პირად ჰიგიენაზე ზრუნვის უნარის ათვისებაში და განვუმტკიცოთ ის?

- ✓ **თვითკვება/დამოუკიდებლად კვება** მიეცით ბავშვს საშუალება ჩვილობის ასაკიდანვე დამოუკიდებლად დაიჭიროს ბოთლი, შემდეგ საკუთარი თითით დააგემოვნოს საკვები, მიაწოდეთ ჩანგალი და კოვზი ადრეული ასაკიდანვე და მიეცით დრო იმისთვის, რომ გამოიყენოს იგი, ნუ დააჩქარებთ, ნუ ეცდებით თქვენ აჭამოთ, რადგან უკეთ და სწრაფად გამოგდით, მიეცით ბავშვს საშუალება იყოს მაქსიმალურად დამოუკიდებელი კვების დროს. თუ ბავშვი ჯერ ვერ ჭამს დამოუკიდებლად და თქვენ აჭმევთ კოვზით, ეცადეთ არ „ამოავლოთ“ ბავშვს კოვზი პირში, არამედ დაელოდეთ, როდის გადაიტანს პირის მოძრაობით ბავშვი საკვებს კოვზიდან პირში. იმისთვის, რომ არ მოხდეს ბავშვის გაღიზიანება და იმედგაცრუება, ეცადეთ უზრუნველყოთ იგი ყველა საჭირო ნივთით, მაგალითად გამოიყენეთ თეფში, რომელიც მაგრდება მაგიდაზე და არ ისრიალებს, მიაწოდეთ ჩანგალი და კოვზი, რომლის ხელში დაჭერაც ბავშვისთვის მარტივი იქნება, ასევე უზრუნველყავით ჭიქით, რომელსაც აქვს ორივე მხარეს ხელის მოსაკიდებელი და ა.შ.
- ✓ **დამოუკიდებლად ჩაცმა და საკუთარი თავის მოვლა** ნაახალისეთ ბავშვის ყოველი მცდელობა ჩაიცვას დამოუკიდებლად და მინიმალურად დაეხმარეთ. ჩვილობის ასაკში შეგიძლიათ, ნაახალისოთ ბავშვი ისეთი უნარების განვითარებაში, როგორებიცაა წინდის გახდა, ხელების დამოუკიდებლად გაყოფა მაისურში. უფრო მოზრდილ ასაკში ეცადეთ ბავშვმა დამოუკიდებლად ჩაიცვას, თუმცა მხარდაჭერა გაუწიეთ სხვადასხვა, მისთვის რთული დეტალების განხორციელებაში მაგ: დილების, ელვის, თასმის შეკვრა.
- ✓ **პირადი ჰიგიენა და ტუალეტის ჩვევა** დაეხმარეთ და ნაახალისეთ ბავშვი ხელების დაბანის, კბილების გახეხვის დასწავლაში. გამოიყენეთ სხვადასხვა ტიპის თამაშები, რომლის დროსაც თქვენ (ან სათამაშო) იქნებით მოდელი, თუ როგორ ხდება ხელის დაბანა კვებამდე და კვების შემდეგ. ყოველდღიურად ესაუბრეთ, როცა ბანთ ხელებს „ახლა უნდა ვჭამოთ, ამიტომ ჯერ ხელები უნდა დავიბანოთ“. გამოიყენეთ თხევადი საპონი და უზრუნველყავით, რომ ბავშვისთვის ხელმისაწვდომი იყოს, როგორც საპონი, ისე ონკანი და წყალი (თუ მაღალზეა დააყენეთ ბავშვი უსაფრთხო შემადღებაზე), შეამოწმეთ, რომ წყლის ტემპერატურა ადეკვატურია და მიეცით ბავშვს დრო დამოუკიდებლად ხელების

დაბანისათვის. ნუ გავიცხავთ, თუ სანყის ეტაპზე ბავშვს დაუსველდება მაისური, არამედ გაამხნევთ, უთხარით: „მაისური დასველდა? არა უშავს, შემდეგ ჯერზე უკეთ გამოგვია! სამაგიეროდ, ხელები სუფთა გაქვს, ახლა გამოიცვალე მაისური და შემდეგ ვჭამოთ“. ანალოგიური პრინციპით ხდება კბილების გახეხვის ათვისებაზე მუშაობა. გახსოვდეთ, რომ როგორც კი ბავშვს ამოსდის კბილები, საჭიროა დაიწყოთ კბილის გახეხვა საბავშვო ჯაგრისითა და კბილის პასტით. სანყის ეტაპზე ბავშვს მიეცით საშუალება თავადაც სცადოს კბილების გამოხეხვა (მაგალითად, წაისვას ჯაგრისი კბილებზე, შეიძლება მოუნდეს ენაზე შეხებაც), შემდგომ მიაწოდეთ ბავშვს კბილის ჯაგრისი და მოდელირებით ეცადეთ გაიმეოროს თქვენი მოძრაობები, გახადეთ აღნიშნული აქტივობა სახალისო.

ტუალეტის ჩვევის ათვისება ბავშვების მიერ ინდივიდუალურად ხდება 2-3 წლამდე, თუმცა ბავშვების გარკვეულმა ნაწილმა შეიძლება ცოტა უფრო ადრე აითვისოს, ხოლო ნაწილმა შედარებით გვიან. ბავშვისთვის ტუალეტის ჩვევის ხელშეწყობის მიზნით, გამოიყენეთ ის საშუალება, რაც პატარასთვის მისაღებია, ზოგისთვის ეს შეიძლება იყოს ღამის ქოთანის, ზოგისთვის კი პატარა ზომის საბავშვო უნიტაზზე დასადებები, რომლის დროსაც ბავშვს უნდა ჰქონდეს, ასევე მცირე ზომის უსაფრთხო და მყარი შემადგენელი, ფეხების დაყრდნობად.

✓ **ყოველდღიური „საქმის“ დამოუკიდებლად კეთება** ადრეული ასაკიდანვე განამტკიცეთ ბავშვის მიერ დამოუკიდებლად სხვადასხვა ყოველდღიური „საქმის“ კეთება, როგორებიცაა თავისი სათამაშოების ალაგება, ნაჭამი თეფშის ონკანში ჩადება ან ონკანთან მიტანა. სანყის ეტაპზე, უსაფრთხოების მიზნით, ასწავლეთ ბავშვს მხოლოდ ხელსახოცისა და ჩანგლის ან კოვზის დადება მაგიდაზე, შემდეგ ეტაპზე ასწავლეთ და წაახალისეთ თეფშის დადება და ჭამის შემდეგ ონკანამდე მიტანა, დავარდნის გარეშე. აღნიშნულის სწავლება შესაძლებელია მოდელირების გზით, როცა თქვენ ხართ მაგალითი და ბავშვი იმეორებს თქვენს ქცევას, ასევე სხვადასხვა ტიპის თამაშების დროს, როდესაც თოჯინა ახორციელებს მსგავს ქცევას ანდა წიგნის გამოყენებით, სოციალური ისტორიების წაკითხვის დროს თემატური ამბების/ზღაპრების მოყოლით და ა.შ. წაახალისეთ ბავშვი, ისწავლოს საკუთარი სათამაშო სივრცის ალაგება, სანყის ეტაპზე მუდმივად დაეხმარეთ მას და გადაიტანეთ ჩვევაში, რომ თამაშის შემდეგ დაყრილ სათამაშოებს ერთად ალაგებთ, დროთა განმავლობაში თანდათან მიეცით ბავშვს მეტი დამოუკიდებლობა.

კვლევების მიხედვით, თუ ბავშვები ჩართულები არიან ყოველდღიური საქმის კეთების პროცესში, ისინი მეტად დამოუკიდებელი არიან ადრეულ მოზრდილობაში, იმ ბავშვებთან შედარებით, რომლებიც არ იყვნენ ჩართულები მსგავს აქტივობებში. გახსოვდეთ, რომ ამ პროცესში არსებითია ბავშვის ტემპის, შესაძლებლობების გათვალისწინება და შესაბამისად ზომიერების დაცვა.

გამოყენებულნი ლიტერატურა:

- Self Care Development Chart. 2017 - <https://childdevelopment.com.au/resources/child-development-charts/self-care-developmental-chart/>
- Teaching your Child to Become Independent with Daily Routines/ The Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning. Vanderbilt University
- Ways to Encourage Self-Help Skills in Children. September 2015 <https://articles.extension.org/pages/26436/ways-to-encourage-self-help-skills-in-children>
- Teaching Your Child Self-Care Skills <http://www.familyconnect.org/info/browse-by-age/grade-schoolers/growth-and-development-grade-schoolers/teaching-your-child-self-care-skills/1235>



თამაში ადრეულ ასაკში

ცირა ბარქაია

თამაში ადრეული ასაკის ბავშვის ცხოვრება

დაბადებიდან ადრეულ ასაკში, განსაკუთრებით 8 წლის ასაკის ჩათვლით, ბავშვის სწავლისა და განვითარების წამყვანი სტრატეგიაა თამაში. ბავშვი თამაშობს, მაშასადამე, ცხოვრობს, შეიგრძნობს და აღიქვამს სამყაროს, იღებს შთაბეჭდილებებს, იყალიბებს საკუთარ უნიკალურ გამოცდილებებს.

ბავშვის განვითარების ამ ეტაპზე მისი ცხოვრება, სწავლა და თამაში, ფაქტიურად, ერთი და იგივე მოცემულობაა. მშობლები ან ბავშვის განვითარებაზე მზრუნველი პირები, რომლებსაც გააზრებული აქვთ ბავშვის ადრეული ასაკის პერიოდი, როგორც პიროვნების ცხოვრების კონკრეტული ეტაპი და არა უბრალოდ მოსამზადებელი ეტაპი შემდგომი ცხოვრებისათვის, მეტად აქცევენ ყურადღებას ბავშვის ამჟამინდელ ინტერესებს, აკმაყოფილებენ მათ ცნობისმოყვარეობას, იციან, რომ თამაშით სწავლა ყველაზე ეფექტიანი და სახალისო პროცესია ბავშვისათვის. ეს, თავის მხრივ, ბავშვისადმი, როგორც პიროვნებისადმი სიყვარულის და პატივისცემის მაჩვენებელია.

ადრეულ ასაკში უსაფრთხო მიჯაჭვულობა და სტიმულაცია ტვინის განვითარებისათვის აუცილებელი ასპექტებია, თამაში კი აქტიური აღმოჩენების პროცესია. ნეირომეცნიერული კვლევები ადასტურებს, რომ თამაში მზრუნველ პირთან ძლიერი, ჯანსაღი მიჯაჭვულობის, თანატოლებთან და მეგობრებთან ურთიერთობების ჩამოყალიბების, ემოციების რეგულირების, მოტივაციის ფორმირების გზაა და არა ამა თუ იმ კონკრეტული უნარების განმეორებითობა, გავარჯიშება მომავალი ზრდასრული ცხოვრებისთვის. თამაში, ერთი მხრივ, ხელს უწყობს ბავშვის ფიზიკურ და ემოციურ კეთილდღეობას, ხოლო, მეორე მხრივ, ამავე კეთილდღეობის საუკეთესო მაჩვენებელია. როცა ბავშვი თამაშობს, ის ვითარდება ფიზიკურად, ემოციურად, კოგნიტურად. სოციალურად; თამაში ავითარებს ბავშვის კომუნიკაციისა და მეტყველების უნარებს. რას, როგორ თამაშობს ბავშვი საუკეთესო ინფორმაციის წყაროა, რაც შესაძლებლობას გვაძლევს დავაკვირდეთ მისი განვითარების პროცესს, და განვსაზღვროთ მისი ამჟამინდელი მდგომარეობა, განწყობილება და სხვა. თამაშის პროცესი არ არის ფიზიკური, შემეცნებითი, თუ სოციალური უნარების გამოვლენის უბრალო კრებული, ის ქმნის საძირკველს, განვითარების მყარ ფუნდამენტს, აყალიბებს თავის ტვინის ფიზიკურ და ფიზიოლოგიურ მოცემულობას. ეს კი, თავის მხრივ, გავლენას ახდენს ბავშვის გადარჩენის, გარემოსთან შეგუების, მასში ფუნქციონირების ფორმებსა და შესაძლებლობებზე. ბავშვთა განვითარება და კეთილდღეობა შეუძლებელია განვიხილოთ იმ გარემოსგან დამოუკიდებლად, რომელშიც ის ცხოვრობს.

თამაში შესაძლებლობას აძლევს ბავშვს განივითაროს ისეთი ახალი კომპეტენციები, რომლებიც მის თავდაჯერებულობას ზრდის, ასევე თამაში ეხმარება ბავშვს გამოიმუშავოს **მედევობა**. ეს არის ბავშვის უნარი, გაერთოს, გაიხაროს და განვითარდეს არასახარბიელო გარემოშიც.



ბავშვი თამაშობს, მაშასადამე, ცხოვრობს, შეიგრძნობს და აღიქვამს სამყაროს, იღებს შთაბეჭდილებებს, იყალიბებს საკუთარ უნიკალურ გამოცდილებებს.



თამაში მზრუნველ პირთან ძლიერი, ჯანსაღი მიჯაჭვულობის, თანატოლებთან და მეგობრებთან ურთიერთობების ჩამოყალიბების, ემოციების რეგულირების, მოტივაციის ფორმირების გზაა.

თავდაჯერებულობა და მედეგობა ცხოვრებისეული გამოწვევების დაძლევაში, სიახლეებთან შეგუებაში და ახალ გარემოში, სხვა თანატოლებთან სტრესისა და შფოთვის გარეშე ფუნქციონირებაში ეხმარება ბავშვს. თამაში საშუალებას აძლევს ბავშვს დაძლიოს სტრესი და გაუმკლავდეს გარკვეულ ემოციურ გამოწვევებს თავისი მოფიქრებული, შემოქმედებითი სტრატეგიებით, ან პრობლემის გადაჭრის უნარების გამოყენებით. ეს მრავალმხრივი და დროში გადანაწილებული პროცესია. ბავშვი თანდათან სწორედ თამაშის პროცესში სწავლობს გაზიარებას, მოლაპარაკებას, საკუთარი აზრისა, თუ სურვილების გამოხატვასა და დაცვას (თვით-ადვოკატირებას).

გარდა ზემოთ აღნიშნულისა, ხარისხიანი და თავისუფალი თამაში **აყალიბებს ტვინს**, რომელსაც აქვს „შემდგომ ცხოვრებაში სწავლის მაღალი პოტენციალი და მოქნილობა“. რაც იმას ნიშნავს, რომ რაც უფრო მეტად არის ჩართული ბავშვი ხარისხიან, თავისუფალ თამაშში, რომელშიც გათვალისწინებულია ბავშვის ინტერესები, შესაძლებლობები, ცნობისმოყვარეობა, ტემპი, ინფორმაციის ათვისების სტილი და სხვა, მით უფრო მეტად თვითორგანიზებული, მოტივირებული და ჩართულია ბავშვი მიმდინარე და შემდგომ წლებში საგანმანათლებლო პროცესში (მაგალითად, სკოლაში, აკადემიური მოსწრება უფრო მაღალია). კვლევა ადასტურებს, რომ ბავშვებს, რომლებსაც შესაძლებლობა ჰქონდათ მიეღოთ ხარისხიანი თამაშით გამოცდილებები, უფრო მეტად აქვთ განვითარებული მეხსიერება, მეტყველება, უკეთ შეუძლიათ საკუთარი ქცევის თვითრეგულაცია.



ოჯახურ გარემოში დროის ხარისხიანად გატარება მნიშვნელოვანია როგორც ბავშვის, ისე მასზე მზრუნველი პირებისა და ოჯახის, როგორც ერთი მთლიანობის ჩამოყალიბებისათვის.

უნდა აღინიშნოს, რომ თამაში **მნიშვნელოვანი და სასარგებლო პროცესია მშობლების ან ბავშვზე მზრუნველი პირებისათვისაც**. თამაშს არა მხოლოდ ბავშვისათვის მოაქვს სარგებელი, არამედ ის მნიშვნელოვანია, ასევე მასზე მზრუნველი პირებისთვისაც. ბავშვთან თამაშისას გამოიყოფა ე.წ. „სიყვარულის ჰორმონი“ (ოქსიტოცინი), რომელიც ამცირებს სტრესს, ადამიანს თავს უფრო ბედნიერად აგრძნობინებს. თამაშით ურთიერთობის საფუძველზე ხდება ემოციური კავშირის ჩამოყალიბება ბავშვსა და მშობელს შორის, ამ დროს მშობელი ბავშვისთვის უფრო მეტად მნიშვნელოვანი ადამიანი ხდება. მაგალითად, ბავშვის გაჩენის შემდგომ, ზოგიერთი დედა თავს გადატვირთულად გრძნობს ახალ პასუხისმგებლობებსა და საქმიანობებთან გამკლავების პროცესში, უჭირს გააქტიურება და ახალშობილის მოვლაში ჩართვა. თამაშს განსაკუთრებული ხალისი და სიხარული მოაქვს ურთიერთობის პირველივე დღეებში, რაც დედას და მამას ეხმარება განწყობის ამაღლებაში. ეს თავისებური ჯილდოა მათთვის იმ პერიოდთან გამკლავებისას, რომელიც საკმაოდ ბევრი ადამიანისთვის გამოწვევაა (საერთაშორისო ორგანიზაციის World Vision International-ის მიერ შემუშავებული პროგრამა Go-Baby-Go, წინ, წინ, ჩემო პატარავ“, 2015).

ყველაზე მნიშვნელოვანი კი ის არის, რომ ოჯახურ გარემოში დროის ხარისხიანად გატარება მნიშვნელოვანია როგორც ბავშვის, ისე მასზე მზრუნველი პირებისა და ოჯახის, როგორც ერთი მთლიანობის ჩამოყალიბებისათვის.

როგორ განვიარტება თამაში?

თამაშის ერთმნიშვნელოვანი განმარტება არ არსებობს, თუმცა არსებობს შეთანხმებული მახასიათებლები, რომლებიც განსაზღვრავენ თამაშს.

- **თამაში სასიამოვნოა** - ეს არის სასიამოვნო სახალისო პროცესი. ასეთი თამაშები სპონტანურია, ცხადია თამაშის დროს შესაძლოა იყოს იმედგაცრუება, გულდანყვეტა, შეშფოთება, მაგრამ ხალისი მისი საკვანძო მახასიათებელია;
- **თამაში წარმოსახვითია** - „ვითომ-ვითომ“ თამაში არის პროცესი, როცა ბავშვი იყენებს ობიექტებს, მოქმედებებს და აზრებს სხვა ობიექტების, მოქმედებებისა და აზრების გადმოსაცემად. მაგალითად, ბავშვი იყენებს კუბიკს, ვითომ ტელეფონის ყურმილია, იღებს ყურთან და ლაპარაკობს, ასევე, როდესაც ბავშვი ირგებს სხვადასხვა როლს, ვითომ ბაღის აღმზრდელია, ვითომ მამაა, ვითომ ბებიია და ა.შ;
- **თამაში აქტიურია** - მოითხოვს, ფიზიკურ, ვერბალურ და ფსიქიკურ ჩართულობას, სხვადასხვა მასალით მანიპულაციას, სხვადასხვა ადამიანის აზრების ჩართვას მოცემულ გარემოში;
- **თამაში სურვილისმიერი და მოხალისეობრივია** - ბავშვის არჩევანია წამოიწყოს ან ჩაერთოს თამაშის პროცესში, ის არ უნდა იყოს ძალდატანებითი ან იძულებითი.
- **თამაში პროცესზე ორიენტირებულია** - თამაშს შეიძლება, არ ჰქონდეს საბოლოო მიზანი ან განსაზღვრული წესები, ის უბრალოდ მიმდინარე პროცესია, რომელშიც ბავშვი ინტერესითაა ჩართული და სიამოვნებს მონაწილეობა;
- **თამაში თვითმამოტივირებულია** - ბავშვი თავად იწყებს კონკრეტულ თამაშს, ან თავად გამოხატავს სურვილსა და მოტივაციას ჩაერთოს თამაშის პროცესში. ჩართვა მისი არჩევანი უნდა იყოს და არ უნდა იყოს ძალდატანებითი.

ამრიგად, თამაში არის უნივერსალური ფენომენი და ბავშვის ფუნდამენტური უფლება. ხარისხიანი თამაში არის სპონტანური, სახალისო და სასიამოვნო პროცესი, რომელშიც წარმართველი როლი ბავშვს აქვს. ეს უკანასკნელი ფაქტორი არის პრინციპულად მნიშვნელოვანი, სხვა შემთხვევაში თამაში ემსგავსება დასასწავლ აქტივობათა ერთობლიობას, რომელსაც მხოლოდ ზრდასრული განსაზღვრავს. ეს პროცესი კი დამღლეელი და უინტერესო ხდება ბავშვისთვის და არ ავითარებს მას. ზრდასრულისათვის არსებითია მიყვებს ბავშვის ინტერესს, შეუქმნას მას უსაფრთხო გარემო, რომელსაც ბავშვი თავად აღმოაჩენს და შეისწავლის თამაშით.

ამრიგად, თამაში სასარგებლოა:

- **სოციალური უნარების განვითარებისათვის.** კერძოდ, თამაშის პროცესში უზრუნველყოფილია სივრცე, როცა ბავშვები ურთიერთობენ თანატოლებთან, სწავლობენ სხვების გაგებას და მიღებას, სხვებთან კომუნიკაციას, მოლაპარაკებას (მაგალითად, სათამაშოს გაზიარება, თხოვება და მსგავსი);
- **შემეცნებითი უნარების განვითარებისათვის.** კერძოდ, თამაშის პროცესში ბავშვი წახალისებულია ისწავლოს, იფანტაზიროს,



ხარისხიანი თამაში არის სპონტანური, სახალისო და სასიამოვნო პროცესი, რომელშიც წარმართველი როლი ბავშვს აქვს. ეს უკანასკნელი ფაქტორი არის პრინციპულად მნიშვნელოვანი, სხვა შემთხვევაში თამაში ემსგავსება დასასწავლ აქტივობათა ერთობლიობას, რომელსაც მხოლოდ ზრდასრული განსაზღვრავს. ეს პროცესი კი დამღლეელი და უინტერესო ხდება ბავშვისთვის და არ ავითარებს მას.

მოახდინოს ნივთების, სიტუაციების, ადამიანების კატეგორიზება თავისი წარმოდგენებით, გადაჭრას პრობლემები;

- **განათლებისათვის.** კერძოდ, ეხმარება ბავშვებს ისწავლონ და განვიტარონ უნარები, რომლებიც საჭიროა სკოლაში სწავლის დაწყებისას, კითხვის, წერისა და მათემატიკური უნარების განვითარებისათვის;
- **როგორც თერაპიული პროცესი,** როცა ბავშვს შესაძლებლობა ეძლევა გამოხატოს/გამოავლინოს თავისი ყოველდღიური ცხოვრებიდან ის მომენტები, რომლებიც აწუხებს, აღელვებს, აშფოთებს, მათ შორის, სტრესი, ტრავმა, ოჯახური კონფლიქტი, საყვარელი ადამიანის წასვლა ან გარდაცვალება და სხვა.

შემოქმედებითი, წარმოსახვითი ხასიათის თამაშის ერთ-ერთი სტიმულატორი მოწყენილობაა. არსებითია, რომ ბავშვს მთელი დღე სრულად არ ჰქონდეს გადატვირთული სხვადასხვა დაგეგმილი აქტივობით. ცხადია, თავდაპირველად ბავშვი ითხოვს, თამაშის სტრუქტურას, ორგანიზებას, შეთავაზებულ პროცესს ზრდასრულისგან, მშობლებისგან, აღმზრდელებისგან და ა.შ. რადგან მან „არ იცის, რა გააკეთოს“ „არ იცის, რითი გაერთოს“ და, როგორც წესი, ზრდასრულები სწორედ ამას აკეთებენ, - აწყობენ და ორგანიზებას უწევენ თამაშს თავისი წესებით, თავისი რესურსებით, რასაც მათ მიერვე განსაზღვრული დანიშნულება აქვს. ამ დროს კი საჭიროა ზრდასრულმა ისწავლოს, მისცეს ბავშვს საშუალება ცოტა მოიწყინოს, ცოტა მართო ყოფნის შესაძლებლობა ჰქონდეს (არ იგულისხმება, უყურადღებოდ დატოვება), რადგან სწორედ ეს „ტრანზიტული პერიოდი“ ის მომენტი, როცა ბავშვი იწყებს შინაგანი სამყაროს გააქტიურებასა და გარეთ გამოტანას (მაგალითად, მოაგროვებს ფიჩხებს, ხის ნაფოტებს, ფოთლებს და თავისი წარმოსახვით ააგებს სახლებს და მსგავსი). როცა ბავშვს შეზღუდული აქვს დრო ტელევიზორთან ან კომპიუტერთან გასატარებლად და არც რაიმე აქტივობაშია ჩართული მოცემულ მომენტში, ის მეტად ხდება შინაგანი წარმოდგენებსა და წარმოსახვებზე ორიენტირებული, რასაც იმ წუთას არსებული რესურსების გამოყენებით, თამაშით, ხორცს შეასხამს. მაგალითად, ქვები, რომლებითაც ის კომპოს ააშენებს, ხდება საშენი მასალა, პატარა კენჭები შეიძლება ამ კომპოს მიმდებარე ტერიტორიაზე მოძრავი ადამიანები იყვნენ. ამ პროცესში, ერთი მხრივ, აუცილებელია, ბავშვისთვის დროისა და სივრცის მიცემა, ხოლო, მეორე მხრივ, რეკომენდებულია ზრდასრული დაინტერესდეს ბავშვის ქმნილებით, მოაყოლოს, აღაწერინოს, რა ხდება კომპოში, ვინ ცხოვრობს იქ და ა.შ. - მოუსმინოს ბავშვს.



ერთი მხრივ, აუცილებელია, ბავშვისთვის დროისა და სივრცის მიცემა, ხოლო, მეორე მხრივ, რეკომენდებულია ზრდასრული დაინტერესდეს ბავშვის ქმნილებით, მოაყოლოს, აღაწერინოს, რა ხდება კომპოში, ვინ ცხოვრობს იქ და ა.შ. - მოუსმინოს ბავშვს.

თავაშის სტადიაში

თამაში იწყება ბავშვობიდან, მაგრამ ის არასოდეს მთავრდება ან წყდება. მიეცით ბავშვებს ნებისმიერ ასაკში იმის დრო, რომ ითამაშონ. ქვემოთ მოცემულია პარტენის მიერ განსაზღვრული თამაშის სტადიები ასაკობრივი განვითარების შესაბამისად ანუ რა ასაკობრივ პერიოდში რომელი ტიპის თამაშია წამყვანი. აქვე გაითვალისწინეთ, რომ თუ ბავშვი, უმეტესწილად, ვერ ან არ ავლენს კონკრეტული ასაკის მახასიათებლებს, სასურველია მიმართოთ სპეციალისტს, რათა მიიღოთ ინდივიდუალური კონსულტაცია. ამავდროულად, გახსოვდეთ, რომ თითოეული ბავშვი უნიკალურია და მას თავისი ინდივიდუალური ტემპი და შესაძლებლობები აქვს:

- **სენსორული თამაში** (დაბადებიდან 3 თვე): ამ ეტაპზე ბავშვი ბევრს ამოძრავებს ხელებს, ფეხებს. შეიგრძნობს და სწავლობს საკუთარი სხეულის დაკვირვებას, აღმოაჩენს, როგორ მოძრაობს მისი სხეული. ცდილობს გაიმეოროს მზრუნველი პირის მიმიკები და გამოსცეს მსგავსი ხმები.
- **მარტო თამაში** (დაბადებიდან 2 წელი): ეს არის ეტაპი, როცა ბავშვი მარტო თამაშობს. ის არ არის დაინტერესებული სხვებთან ერთად თამაშით;
- **მაყურებლის თამაში** [დამკვირვებლის ქცევა] (2 წლის ასაკში): ამ ეტაპზე ბავშვი იწყებს სხვა ბავშვებზე თვალყურის მიდევნებას, აკვირდება მათ თამაშს, მოქმედებებს, მაგრამ ჯერ ის არ თამაშობს მათთან ერთად;
- **პარალელური თამაში** (2 წლიდან ზემოთ): ეს არის პერიოდი, როცა ბავშვი თამაშობს სხვა ბავშვების გვერდით ან ახლოს, მაგრამ ჯერ ისეა საკუთარი თამაშით მოცული, რომ არ არის დაინტერესებული გაზიარებული აქტივობით, სხვებთან ერთად საერთო თამაშში ჩართვით, თუმცა ამ დროს შეიძლება ბავშვები ერთსა და იმავე თამაშს თამაშობდნენ.
- **ასოციაციური თამაში** (3-4 წელი): ამ თამაშის დროს ბავშვები ერთმანეთთან ურთიერთქმედებენ. შეიძლება, ერთმანეთს ესაუბრებოდნენ, მაგრამ ბავშვი განცალკევებით თამაშობს და კონცენტრირებულია მხოლოდ საკუთარ მოქმედებაზე. მაგალითად, ბავშვები შეიძლება, თამაშობდნენ ერთსა და იმავე სათამაშო მოედანზე, მაგრამ დაკავებული იყვნენ სხვადასხვა ქმედებით, როგორცაა ცოცვა, ქანაობა და ა.შ;
- **კოოპერატიული თამაში** (4 წლიდან ზემოთ): გულისხმობს ორგანიზებულ ურთიერთქმედებას. ბავშვები ამ დროს ჯგუფურად თამაშობენ, რაღაც საერთო მიზნის მისაღწევად. ბავშვი სხვებთან ერთად თამაშობს დაინტერესებულია საერთო საქმიანობით და თამაშით, რომელშიც ჩართული არიან სხვა ბავშვები, ისინი მონაწილეობენ კოოპერატიულ თამაშებში.

რამდენივე რჩევა ზრდასრულებს

დაფიქრდით:

- რა უნარები ვითარდება ზემოთ აღწერილი თამაშობების დროს? რა განვითარების თავისებურებებს ხედავთ?
- ხართ ბავშვთან ერთად სპონტანურები? მიყვებით ბავშვის ინტერესებსა და ცნობისმოყვარეობას?

დააკვირდით ბავშვს:

- აღმოაჩინეთ, რა ტიპის თამაში არის მისთვის საინტერესო? რას თამაშობს?
- რა რესურსებით ინტერესდება? რა არის მისი რჩეული ნივთი?
- რა როლს თამაშობს ბავშვი? როგორ იყენებს ნივთებს? როგორ თამაშობს?

დააკვირდით თქვენს თავს:

- ზედმეტად ხომ არ უგეგმავთ აქტივობებს და თამაშის პროცესს ბავშვს?
- ვინ არის თამაშის წამყვანი, - თქვენ თუ ბავშვი? თუ თქვენ, ეცადეთ მაქსიმალურად მოახდინოთ ფრთხილი ფასილიტაცია იმის, რომ თამაშის პროცესში ბავშვი იყოს თავისუფალი და წამყვანი? შეეცადეთ იყოთ

დამკვირვებლის როლში, ან ჰკითხეთ როგორ შეიძლება თქვენ ჩაერთოთ/ მონაწილეობა მიიღოთ. პროცესში გახსოვდეთ, თამაში მისია და არა თქვენი.

- რამდენად აძლევთ ბავშვს საშუალებას ჰქონდეს უსაფრთხო ნვდომა ყველაფრისადმი, რითაც დაინტერესდა. ცხადია, რისკების ობიექტურად გათვალისწინება და ბავშვის უსაფრთხოების დაცვა არის უმნიშვნელოვანესი, მაგრამ შეზღუდვა და აკრძალვა არ ნიშნავს უსაფრთხო გარემოს უზრუნველყოფას.
- რამდენად არის წახალისებელი ბავშვი გააკეთოს საკუთარი აღმოჩენები. რამდენად აკვალიანებთ ბავშვს დასმულ შეკითხვებზე იპოვოს პასუხები თავად?
- თუ შეუზღუდეთ ბავშვს რამე ან აუკრძალეთ (მაგალითად, ნივთის აღება, რამე სივრცეში გასვლა), დაფიქრდით და გააანალიზებთ, რატომ გადაწყვიტეთ ასე? რა არის ამის საფუძველი? ჰკითხეთ თქვენს თავს ობიექტურია თუ არა ეს შეზღუდვა/აკრძალვა? რატომ? რა შეგიძლიათ გააკეთოთ, რომ უზრუნველყოთ უსაფრთხოება და, ამავედროულად, მისცეთ ბავშვს ახლის შეცნობის/შეგრძნების საშუალება, განვითარების შესაძლებლობა.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- Bodrova, E, Leong, D. J. (2005) The Importance of Play: Why Children Need to Play Early Childhood Today, v20 n1 p6-7 Sep
- Lester and Wendy Russell, 2008 Play for a Change Play, policy and practice: A review of contemporary perspectives Summary report Stuart University of Gloucestershire <http://www.playengland.org.uk/media/120519/play-for-a-change-summary.pdf>;
- World Vision International-ის მიერ შემუშავებული პროგრამა Go-Baby-Go, წინ, წინ, ჩემო პატარავ“, 2015
- Perry B, (2009) The Importance of Pleasure in Play; <http://teacher.scholastic.com/professional/bruceperry/pleasure.htm>
- Parten MB Social Participation among Preschool Children. Journal of Abnormal and Social Psychology. 1932; 27 (3): 243-269
- Ginsburg et al, (2007) The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds (clinical report) <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/119/1/182.full.pdf>
- Building Resilience in Early Childhood: The Value of Play <http://theallianceforec.org/library.php?c=11&news=323>



მარიამ ხვადაგიანი

სკოლასთან პირველი შეხვედრა

სკოლაში სწავლის დაწყება ბავშვის ცხოვრებაში ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ეტაპია. კვლევების მიხედვით დასტურდება, რომ ზრდასრულების უმრავლესობას მძაფრად ახსოვს სკოლაში შესვლის პირველი დღეები, მიღებული შთაბეჭდილებები, განცდილი ემოციები, რაც კიდევ ერთხელ მიუთითებს ამ „გარდამტეხი ეტაპის“ მნიშვნელოვნებაზე ადამიანის ცხოვრებაში.

პირველად სკოლაში ბავშვის შესვლა არა მხოლოდ მისთვის, არამედ მშობლისა და ოჯახისთვისაც „გარდამტეხი ეტაპია“, თითქოს ბავშვი უცებ გაიზარდა, ის უკვე დიდია, მშობლები შფოთავენ, ნერვიულობენ, როგორ გაართმევს ბავშვი ახალ გარემოს თავს, რამდენად კარგად აითვისებს სასწავლო მასალას და ა.შ. ასევე სკოლისა და მასწავლებლებისთვის ბავშვების მიღება სკოლაში ამადელვებელი წუთებია, ისინი წინასწარ ემზადებიან ახალი მოსწავლეების მისაღებად.

რა იცვლება ბავშვისთვის, როცა ის სკოლაში მიდის?

- **გარემო** - თავისუფალი გარემოდან ბავშვი შედის უცხო, მეტად სტრუქტურირებულ გარემოში, სადაც მოქმედებს განსხვავებული წესები;
- **წესები** - სკოლამდელი დაწესებულების მოქმედი წესები (თუ ბავშვი დადიოდა ბაღში), განსხვავდება სკოლის წესებისგან, ხშირად აღნიშნული წესების ცვლილებისთვის შეგუების დრო და შეგუებისთვის საჭირო მხარდაჭერა არ არის უზრუნველყოფილი. ზრდასრულები უმეტესად თავისთავად გულისხმობენ და ჰგონიან, რომ ბავშვი უკვე იმდენად დიდია, „უნდა ხვდებოდეს და ემორჩილებოდეს სკოლის წესებს“. წესების დასწავლისთვის, ძირითადად, გამოიყენება ვიზუალური ჩარჩო (მაგ: კედელზე გაკრული წესები), რომელიც არ არის საკმარისი და ნაკლებად ეხმარება ბავშვს რეალურად გაითავისოს და უმტკივნეულოდ შეეგუოს ახალ წესებს.
- **დღის რუტინა** - ბავშვს, ასევე უწევს, მოერგოს დღის განსხვავებულ რუტინას, ეს შესაძლებელია იყოს ძილ-ღვიძილის ციკლი, დღის აქტივობები, თამაშისთვის განკუთვნილი დრო, საგაკვეთილო პროცესის სტრუქტურა და თანმიმდევრობა. ზოგჯერ მსგავსი ცვლილებები ბავშვის ცხოვრებაში ძალიან სწრაფად ხდება მაგ., ადრე თუ იძინებდა შედარებით გვიან ღამით და, შესაბამისად, დილით გვიან იღვიძებდა, სკოლისთვის ადრე დაძინება და გაღვიძება უწევს, რისთვისაც ბავშვი არ არის მზად. მსგავსი ცვლილებები სერიოზულ დისკომფორტს იწვევს ბავშვში და შედეგად შესაძლებელია ჩამოყალიბდეს სკოლის მიმართ უარყოფითი დამოკიდებულება და პროტესტი. აუცილებელია სკოლაში შესვლამდე

დღის რუტინის ცვლილება მოხდეს ეტაპობრივად, ასევე აუცილებელია ბავშვის მხარდაჭერა (ფიზიკური, ემოციური და ა.შ.) აღნიშნული ცვლილებების შესაგუებლად.

- **ადამიანები** - ბავშვის ცხოვრებაში შემოდიან ახალი ადამიანები, მასწავლებლები და თანატოლები. მასწავლებელი ხდება პრიორიტეტი ბავშვისთვის. მისი შექება, ნახალისება, ემოციური მხარდაჭერა მოსწავლისთვის კრიტიკულად მნიშვნელოვანია.
- **აქტივობები** - თავისუფალი სტილის თამაშების შემდეგ, ბავშვს სკოლაში ხვდება განსხვავებული აქტივობები და გარემო, სადაც ნაკლებად ეძლევა საშუალება იყოს ფიზიკურად აქტიური, სკოლაში, საგაკვეთილო და სასკოლო აქტივობების დროს, ბავშვი ვალდებულია დაიცვას გარკვეული წესები. ასევე შემოდის საშინაო დავალებები, რაც, თავის მხრივ, პასუხიმგებლობის, ყურადღების შედარებით ხანგრძლივად კონცენტრირებას გულისხმობს. აღნიშნული ცვლილებების განხორციელების დროს, აუცილებელია მოხდეს ბავშვის სწორი და პოზიტიური მხარდაჭერა. შეთავაზებული აქტივობები უნდა იყოს სახალისო, საინტერესო და ბავშვზე მორგებული. გაითვალისწინეთ, რომ ბავშვისათვის თამაში არის სწავლისა და განვითარების მთავარი სტრატეგია, ამიტომ დაუშვებელი და არამართებულია, ბავშვის თამაშის შეზღუდვა. ბავშვისთვის აკადემიური ცოდნისა და ინფორმაციის ათვისება უფრო გასაგები და მამოტივირებელია, როცა ის თამაშის ელემენტებით არის გაჯერებული.

რა დადებითი და უარყოფითი ემოციები და შედეგები შეიძლება გამოიწვიოს სკოლაში სწავლის დანერგვასთან დაკავშირებულმა ცვლილებებმა ბავშვში?

დადებითი	უარყოფითი
<ul style="list-style-type: none"> • აღფრთოვანება 	<ul style="list-style-type: none"> • ძლიერი შფოთვა
<ul style="list-style-type: none"> • მოტივაცია შეასრულოს ყველაფერი კარგად და მოაწონოს თავი მასწავლებელსა და მშობლებს 	<ul style="list-style-type: none"> • წარუმატებლობის შიში • წესების დაუმორჩილებლობა • პროტესტი
<ul style="list-style-type: none"> • სწავლისადმი პოზიტიური დამოკიდებულება 	<ul style="list-style-type: none"> • ჩაკეტილობა • ქცევის სირთულეები
<ul style="list-style-type: none"> • ახალი მეგობრების შექმნა 	<ul style="list-style-type: none"> • სწავლისადმი უარყოფითი დამოკიდებულება

როგორ ავიცილოთ თავიდან უარყოფითი შედეგები და გავზარდოთ დადებითი შედეგები? ამისათვის აუცილებელია ბავშვისა და მშობლის მომზადება სკოლისათვის. ასევე აუცილებელია მასწავლებლებისა და სკოლის მხრიდან როგორც ბავშვის, ასევე მშობლის ემოციური მხარდაჭერა, საჭიროების შემთხვევაში აქტივობების ბავშვზე ინდივიდუალურად მორგება, სწავლის პროცესის სახალისო და საინტერესო აქტივობებით წარმართვა.

რა არის სასკოლო მზაობა?

თანამედროვე განმარტებით, სასკოლო მზაობა წარმოადგენს “ცხოვრების ახალი ეტაპის დასაწყისს ისეთ უსაფრთხო გარემოში, რომელიც აძლევს ბავშვებს შესაძლებლობას იყვნენ ფიზიკურად ჯანმრთელები, ემოციურად დაცულები, სოციალურად კომპეტენტურები და სწავლის პროცესში მონაწილეობისთვის მზადყოფნი”.

სასკოლო მზაობაზე საუბრისას უნდა გავითვალისწინოთ, რომ იგი გულისხმობს და თავის თავში მოიაზრებს სამი ერთმანეთთან დაკავშირებული კომპონენტის არსებობას „**ბავშვი, სკოლა და ოჯახი**“. ეს კი გულისხმობს, რომ სკოლის პოზიტიური დასაწყისისათვის:

- ✓ **ბავშვი** მზად უნდა იყოს სკოლისთვის;
- ✓ **სკოლა** მზად უნდა იყოს ბავშვისთვის;
- ✓ **ოჯახი** მზად უნდა იყოს სკოლისთვის.

რა სჭირდება ბავშვს სკოლის პოზიტიური დასაწყისისთვის?

როგორ დავეხმაროთ მას, რომ სკოლაში შესვლა არ გახდეს მისთვის სტრესული, არ ჰქონდეს იმედგაცრუების, შფოთვისა და შიშის შეგრძნება?

სკოლისათვის მზაობის შესაქმნელად რამდენიმე ფაქტორის ერთობლიობაა საჭირო:

- სასკოლო გარემო უსაფრთხოა ბავშვისთვის. ბავშვი და მშობელი თავს დაცულად გრძნობენ სკოლაში;
- ბავშვი არის დარწმუნებული, რომ სკოლა იქნება მის ცხოვრებაში პოზიტიური და საინტერესო გამოცდილება;
- ის გრძნობს მხარდაჭერას და პოზიტიურ დამოკიდებულებას ზრდასრულებისა და თანატოლებისგან;
- მასწავლებელი ითვალისწინებს ბავშვის შესაძლებლობებს, საჭიროებებს, სოციალურ და კულტურულ გამოცდილებას;
- ბავშვს აქვს შესაძლებლობა ისაუბროს სკოლასთან დაკავშირებულ მოლოდინებზე და აქვს რეალისტური ინფორმაცია სკოლასთან დაკავშირებულ საკითხებთან მიმართებაში;
- მშობლები და მასწავლებლები აქტიურად თანამშრომლობენ და უზიარებენ ერთმანეთს ინფორმაციას;
- უზრუნველყოფილია კეთილდღეობის შეგრძნებისა და კომპეტენტურობის განცდის განვითარება.



სასკოლო მზაობა წარმოადგენს “ცხოვრების ახალი ეტაპის დასაწყისს ისეთ უსაფრთხო გარემოში, რომელიც აძლევს ბავშვებს შესაძლებლობას იყვნენ ფიზიკურად ჯანმრთელები, ემოციურად დაცულები, სოციალურად კომპეტენტურები და სწავლის პროცესში მონაწილეობისთვის მზადყოფნი”.

რას გულისხმობს სასკოლო მზაობა და რა უნარების განვითარების ხელშეწყობაა საჭირო?

- **სოციალური უნარები:** სხვებთან ორმხრივ ურთიერთობებში ჩართულობა, სოციალური „ნორმების“ მიყოლის შესაძლებლობა, კომპრომისსა და მოლაპარაკებებზე წასვლის უნარი;
- **კომუნიკაციური უნარები:** თანატოლებსა და უფროსებთან კომუნიკაციის დამყარების უნარი;
- **ემოციების მართვა/რეგულაცია:** სხვისი ემოციების აღქმა, საკუთარი ემოციების გამოხატვა, გაანალიზება, გაგება და მართვა (გამონვევების დროს, წარუმატებლობის დროს, წარმატების დროს და ა.შ.);
- **კოგნიტური/შემეცნებითი უნარები:** მიმართული მეტყველება (მეტყველების/ენის გაგება), ექსპრესიული მეტყველება (მეტყველების/ენის გამოყენება), ლექსიკური მარაგის განვითარება, დიალოგის წარმოება, სიმბოლოების ცნობა, აზროვნებისა და მსჯელობის უნარები, დაგეგმვა და თანმიმდევრობის განსაზღვრა (განსაკუთრებით საჭიროა რამდენიმე საფეხურიანი დავალებების შესრულების დროს მაგ., აპლიკაციის შექმნა, რომელსაც სჭირდება ამოჭრა, გაფერადება, დანებება ქაღალდზე და ა.შ.);
- **წიგნიერება:** წიგნთან და სხვადასხვა ტიპის ნაბეჭდ მასალასთან ურთიერთობის გამოცდილება (მაგ., ბავშვმა იცის, რომ წიგნში წარმოდგენილია ნაბეჭდი მასალა, ქართულ ენაში წიგნი იკითხება მარცხნიდან მარჯვნივ, წიგნში გამოსახულია ასოები და ა.შ.), მოთხრობის სიუჟეტის შემადგენელი ნაწილების ცოდნა (ამბავი, რომელსაც აქვს დასაწყისი, ძირითადი ნაწილი და დასასრული). წიგნიერება განიმარტება, როგორც კითხვისა და წერის (წინარე) უნარები, ასევე პრობლემის გადაჭრის, სამყაროს შემეცნების, კრიტიკული აზროვნების, ლოგიკური მსჯელობის, დასკვნების გამოტანის უნარი, რაც ადამიანის განვითარებისთვის არის საჭირო.
- **ნატიფი მოტორიკა:** გაფერადება, ხატვა, გამოჭრა, კონტურების მიყოლა და ა.შ.
- **დამოუკიდებელი ცხოვრების უნარ-ჩვევები:** ტუალეტის ჩვევა, პირადი ჰიგიენა, კვება.
- **თვითადვოკატირება:** ბავშვს უნდა შეეძლოს საკუთარი აზრის გამოხატვა, საკუთარი უფლებების დაცვა.
- **ქცევის მართვა:** საკუთარი ქცევის მართვა სხვადასხვა სიტუაციასა და კონტექსტში მაგ: სურვილის გადავადება, „არას“ მიღება და ა.შ.
- **ყურადღების კონცენტრირება და იმპულსის შეკავება:** ერთ კონკრეტულ აქტივობაზე ყურადღების კონცენტრირება, დავალების, აქტივობის, თამაშის ბოლომდე მიყვანა, ისე რომ გარეშე გამღიზიანებელი არ იწვევდეს ყურადღების გაფანტვას და არ აფერხებდეს დავალების დასრულებას. ერთი აქტივობიდან მეორეზე ყურადღების გადატანა.
- **თვითკომპეტენტურობის შეგრძნება:** ბავშვი უნდა იყოს ნახალისებული სხვადასხვა აქტივობისა და თამაშის დროს, რათა მას ჰქონდეს თვითკომპეტენტურობის განცდა, არ უნდა ეშინოდეს მარცხის, შეცდომის დაშვების და ა.შ.

- **კვლევისა და შესწავლის მიმართ ინტერესი:** აუცილებელია ბავშვის მიერ სამყაროს შესწავლის სურვილისა და კვლევის პროცესის წახალისება და მხარდაჭერა.
- **წესების დაცვა:** სასურველია მოხდეს ბავშვთან ისეთი ტიპის თამაშებისა და აქტივობების გამოყენება, რომლებიც გარკვეული წესებისა და რიგის დაცვას მოითხოვს.
- **სოციალურ-დრამატული თამაში:** მსგავსი ტიპის თამაშები ბავშვს ეხმარება გაიაზროს სხვისი პერსპექტივა, სხვისი ემოციები სხვადასხვა კონტექსტსა და სიტუაციაში, ასევე ეხმარება წარმოსახვის უნარის განვითარებაში და ა.შ.
- **წინააკადემიური უნარები:** რაოდენობის ცნება, საკუთარი სახელის ცნობა, გადათვლა, სიტყვებით, ასო-ბგერებით, ციფრებით, თამაშები და ა.შ. სწავლის პროცესის წარმატებულად მიმდინარეობისათვის, კერძოდ, წერა-კითხვის ათვისებისათვის სასურველია ბავშვს შეეძლოს ასო-ბგერებს შორის მიმართების დამყარება, სიტყვის ფონოლოგიური ანალიზი და სინთეზი, ანუ სიტყვის შემადგენელი ბგერების დასახელება და ბგერებად მიწოდებული სიტყვის გამოთლიანება.

აღნიშნული უნარები სკოლის მზაობისთვის ბევრად მნიშვნელოვანია, ვიდრე სკოლამდელი განათლებისა და წინასასკოლო პერიოდში წერა-კითხვისა და ანგარიშის ათვისება.

სწავლის პროცესში ბავშვების მონაწილეობა და ჩართულობა ზრდასრულებისაგან უნდა იყოს წახალისებული. *ზრდასრულებმა ხშირად უნდა შეაქონ ბავშვები, წახალისონ მათი ცნობისმოყვარეობა, გაუღვივონ ექსპერიმენტების ჩატარების სურვილი, ენთუზიაზმი. ხელი შეუწყონ თანამშრომლობის, თვითკომპეტენტურობის, კრეატიულობის, წარმოსახვითი უნარების განვითარებას, მოქნილობას. აქტივობები უნდა იყოს ორიენტირებული კოგნიტური, სოციალური და ემოციური უნარების განვითარებაზე, პრობლემების გადაჭრის ხერხებზე და სწავლის პროცესის სასიამოვნოდ აღქმაზე.*

ყოველივე ჩამოთვლილის გათვალისწინებით როგორ მოვამზადოთ ბავშვი სკოლისთვის?

1. გააცანით ბავშვს და აღუწერეთ სკოლის რუტინა, გარემო, რომელ საათზე იწყება და რომელზე მთავრდება სკოლა, კვირაში რამდენი დღე უნდა იაროს და ა.შ. სკოლაში შეყვანამდე ეთამაშეთ სკოლობანა (როლური თამაშით ან თოჯინებით), რომლის დროსაც გაითამაშებთ იმ წესებსა და რუტინას, რომელიც ბავშვს დახვდება ბაღში.
2. დაინტერესდით ბავშვის ემოციებით, ჰკითხეთ, რას გრძნობს სკოლის დაწყებასთან დაკავშირებით, გაიგეთ მისი როგორც პოზიტიური მოლოდინები, ასევე შიშები და წუხილი. განიხილეთ მასთან ერთად ბავშვის მიერ წამოჭრილი თემები. გაამხნევეთ, მიეცით პოზიტიური უკუკავშირი და უზრუნველყავით მხარდაჭერით.
3. გამოყავით სკოლის დადებითი ფაქტორები, რომ სკოლაში სიარული იქნება სახალისო, იქნება ახალი აქტივობები, შეიძენს მეგობრებს და ა.შ. ესაუბრეთ რეალურ ფაქტორებზე, ნუ გაულამაზებთ და დაუსახავთ ცრუ მოლოდინებს, ეს შემდგომ უკუშედეგს მოიტანს.



ზრდასრულებმა ხშირად უნდა შეაქონ ბავშვები, წახალისონ მათი ცნობისმოყვარეობა, გაუღვივონ ექსპერიმენტების ჩატარების სურვილი, ენთუზიაზმი.

4. გაუზიარეთ თქვენი გამოცდილება სკოლაში წასვლასთან დაკავშირებით. თუ ბავშვი შფოთავს, აუხსენით, რომ სიახლეები ხშირად გვანერვიულებს, მაგრამ ეს ბუნებრივია და მალე სკოლის ფიზიკური და სოციალური გარემო მისთვის ნაცნობი გარემო გახდება და შფოთვა ნაკლები ექნება.
5. მიიყვანეთ ბავშვი სკოლაში, სკოლის დაწყებამდე წინასწარ გააცანით მასწავლებელი და თუ ეს შესაძლებელია, რამდენიმე თანაკლასელი. დაგეგმეთ ერთობლივი სახალისო აქტივობები.
6. შეცვალეთ ბავშვის ძილ-ღვიძილის ციკლი სკოლის დაწყებამდე ეტაპობრივად, ისე რომ ბავშვს არ გაუჭირდეს დილით ადგომა.
7. დაეხმარეთ ბავშვს დამოუკიდებელი უნარ-ჩვევების განვითარებაში. მაგ., ტუალეტით სარგებლობა, პირადი ჰიგიენის დაცვა, დამოუკიდებლად კვება და ა.შ.
8. დაეხმარეთ ბავშვს ისწავლოს პირად ნივთებზე ზრუნვა, ჩანთის ჩალაგება, ნივთების გაფრთხილება და სხვა.
9. ითამაშეთ თამაშები, რომლებიც საჭიროებენ რიგის დაცვას, პასუხისთვის ხელის აწევას, სხვისი პასუხის მოსმენას და ა.შ. ასევე თამაშისას აუხსენით, რომ ყოველთვის, როცა ხელს იწევს, შეიძლება მასწავლებელმა ვერ უპასუხოს, რადგან კლასში ბევრი ბავშვია.
10. ასწავლეთ ბავშვს ბრაზის მართვის სტრატეგიები და თვითდამამშვიდებელი ტექნიკები. ბავშვებმა უნდა იცოდნენ, როგორ მართონ საკუთარი ემოციები თვითონ, როცა თქვენ არ ხართ მათ გვერდით.
11. გაუზიარეთ ბავშვს დღის მანძილზე თქვენს თავს გადამხდარი ამბები და სთხოვეთ მას თავადაც გაგიზიაროთ. აღნიშნული ქმედება მნიშვნელოვანია, რადგან ზოგჯერ ბავშვები არ ყვებიან სკოლაში გადამხდარ სასიამოვნო თუ უსიამოვნო ამბებს. ეს დაეხმარება ბავშვს თქვენთან გახსნილი ღია ურთიერთობის დამყარებაში. მიეცით საშუალება მას განიხილოს თავისი ემოციები მომხდართან დაკავშირებით და იპოვოს ამა თუ იმ საკითხის მოგვარების გზები.
12. წაახალისეთ შემეცნებითი უნარების განვითარება, რომლებიც დაეხმარება ბავშვს სწავლის პროცესში. მეტყველება, ლექსიკური მარაგის გაზრდა, ვიზუალურ-სივრცითი უნარები, აზროვნება, დაგეგმვა, პრობლემის გადაჭრა და ა.შ.
13. წაახალისეთ მსხვილი და ნატიფი მოტორული უნარების განვითარება. კალმის ხელში დაჭერა, ფიგურების ხატვა, გაფერადება, გამოჭრა და ა.შ.
14. დაეხმარეთ განავითაროს ინფორმაციის თანმიმდევრული გადამუშავება.
15. წაახალისეთ ისწავლოს საკუთარი სახელის ამოკითხვა და მოხაზვა.
16. ერთად შეიძინეთ სკოლის ნივთები, ბავშვმა მიიღოს მონაწილეობა სასკოლო ნივთების (ჩანთისა თუ ფანქრების და ა.შ.) შერჩევაში.

**გზობლების მზაობა სკოლისთვის:
როგორ მოვაგზაოთ შვილის სკოლაში წასვლისთვის?**

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ბავშვის სკოლაში წასვლა არა მხოლოდ ბავშვისთვის, არამედ მშობლებისა და ოჯახისთვისაც ამაღელვებელი და მნიშვნელოვანი მოვლენაა. თითოეული მშობელი დელავს იმაზე, თუ როგორ მიიღებს ბავშვი სკოლას და პირიქით, როგორ მიიღებენ მასწავლებლები და თანაკლასელები ბავშვს. მშობლები წინასწარ შეფოთავენ სკოლაში ბავშვის ყველა წარუმატებლობასა თუ შეცდომაზე, სასურველია გაითვალისწინოთ:

1. თქვენი შეფოთვა გადადის ბავშვზე და თუ დელავთ ეცადეთ ისაუბროთ ამ საკითხზე სხვა ზრდასრულთან და არ აჩვენოთ ბავშვს თქვენი მღელვარება.
2. აგრძობინეთ, რომ ხართ მშვიდად, პოზიტიურად განწყობილი და დარწმუნებული მის წარმატებაში (იგულისხმება არა მხოლოდ აკადემიური წარმატება, არამედ სკოლასთან და თანატოლებთან შეგუების წარმატება).
3. აგრძობინეთ, რომ სირთულეების შექმნის შემთხვევაში, თქვენ მასთან ხართ და მზად ხართ მხარი დაუჭიროთ.
4. აგრძობინეთ ბავშვს, რომ მზად ხართ, მოუსმინოთ ნებისმიერ დროს და მიიღოთ მისი ემოციები სკოლასა და სწავლასთან მიმართებაში როგორც დადებითი, ასევე უარყოფითი.
5. აგრძობინეთ, რომ შეცდომის დაშვება მისაღებია და თუ რაიმე არ გამოუვიდა ის მიიღებს თქვენგან მხარდაჭერას და არა საყვედურს.
6. გაითვალისწინეთ, რომ სკოლაში წასვლასთან ერთად, თქვენი დღის რუტინა და ძილ-ღვიძილის ციკლიც შესაძლებელია შეიცვალოს.
7. მხარი დაუჭირეთ და დაეხმარეთ ზემოთ აღნიშნული წინასასკოლო უნარების განვითარებაში.
8. იყავით მხარდამჭერი და კეთილგანწყობილი.

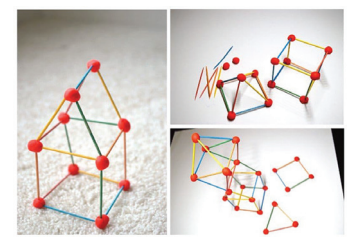
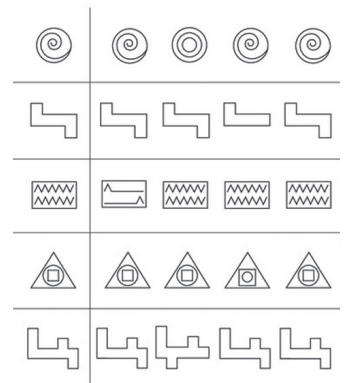
კოგნიტური უნარების განმავითარებელი აქტივობები, რომლებიც ეხმარება ბავშვს სასკოლო მზაობის შექმნაში

✓ მეტყველების განვითარების ხელშეწყობა

მოთხრობების მოსმენა, გადმოცემა, მსჯელობა მთავარი მოქმედი გმირების შესახებ, ახალი სიტყვების გამოყენება და დასწავლა, თხრობის უნარის გაუმჯობესება, დიალოგი მეტყველების გაუმჯობესება.

✓ ვიზუალურ-სივრცითი უნარების განვითარების ხელშეწყობა

განმასხვავებელი ნიშნების იდენტიფიცირება ნახატებზე, იდენტური საგნის მოძიება, სხვადასხვა ფიგურით ერთი ფიგურის აწყობა, ტანგრამის გამოყენება და ა.შ. მხედველობითი ინფორმაციის თანმიმდევრული გადამუშავება/ხაზის მიყოლა, რაც კითხვის უნარის ათვისებას უწყობს ხელს.





✓ აზროვნება

სხვადასხვა ტიპის ინფორმაციასთან დაკავშირებით ლოგიკური კავშირების დამყარება, თანმიმდევრობის განსაზღვრა, წინასწარ განჭვრეტა, რა მოხდება შემდეგ (სიუჟეტში, მოთხრობაში), მსგავსი მიმართებების პოვნა სხვადასხვა ცნებას შორის და სხვ.

✓ მეხსიერება

თამაშები, რომლებიც სხვადასხვა ტიპის ინფორმაციის დამახსოვრებაზეა ორიენტირებული, მაგალითად, „მეხსიერების ბარათები“, როცა ბავშვმა უნდა დაიმახსოვროს კონკრეტული ბარათის ადგილმდებარეობა.

✓ ფონოლოგიური ანალიზი და სინთეზი

სიტყვაში ასოების გარჩევა სმენაზე დაფუძნებით და ასოების მიხედვით სიტყვის გამთლიანება (ძალი, პირველი ასო არის ძ, მესამე არის ღ და ა.შ. და პირიქით, ძ-ა-ღ-ღ-ი, გამოვიდა ძალი).

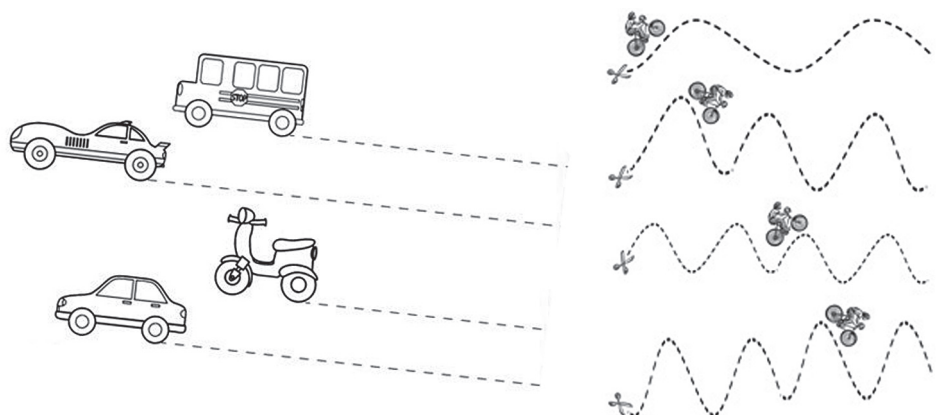
✓ ნატიფი მორტორული უნარები

სხვადასხვა აპლიკაციის შექმნა, ფიგურების გამოჭრა, მძივების აცმა, და ა.შ.



✓ ვიზუალურ მორტორული უნარები

ხატვა, კოპირება სხვადასხვა ნიმუშის მიხედვით, კონტურებზე კალმის შემოვლება, გაფერადება, ლაბირინთების გავლა და სხვ.



წარმატებული მოსწავლე!

გამოცდილება და კვლევები აჩვენებენ, რომ წარმატებულები არიან მოსწავლეები:

- რომელთაც მოწესრიგებული აქვთ ძილის განრიგი, ძინავთ საკმარისი დროით;
- რომელთაც აქვთ თავისუფალი დრო;
- რომლებიც შედარებით მცირე დროს ატარებენ ციფრულ ტექნოლოგიებთან და ხარისხიან დროს ატარებენ ოჯახის წევრებთან, თანატოლებთან ურთიერთობაში;
- რომლებიც არ ელოდებიან მუდმივად სხვებს პრობლემის მოგვარებისთვის, თუმცა აქვთ უფროსების მხრიდან მუდმივი მხარდაჭერა და თანადგომა;
- რომლებსაც აქვთ სახლში თამაშის ხშირი გამოცდილება და ნახალისებულები არიან დამოუკიდებლად ფიქრისა და დამოუკიდებლად პრობლემის გადაჭრისათვის.

რჩევები ემოციებს, ბავშვებს და მოზარდებს

- ✓ **ღია და ხშირი კომუნიკაცია** - ონლაინ უსაფრთხოებაზე საუბარი ადრეულ ასაკშივე, ინტერნეტის გამოყენებასთან ერთად უნდა დაიწყოს. მშობელმა ასაკის შესაბამის ენაზე უნდა აუხსნას ბავშვს, რომ ვირტუალურ სამყაროშიც არსებობს კარგი და ცუდი; რომ ხშირად ადამიანები ყალბი პროფილით ცდილობენ ჩვენთან დამეგობრებას, დაახლოებას. მშობელმა უნდა აუხსნას, რა გვიცავს ინტერნეტ სივრცეში (პაროლი, ანტივირუსი, უცხო ადამიანების დაბლოკვა და ა.შ.). ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ უსიამოვნების შემთხვევაში მას შეუძლია მიმართოს მშობლებს, რომლებიც დაეხმარებიან და დაიცავენ მას.
- ✓ **მცირეწლოვანი ბავშვები ინტერნეტს აუცილებლად ზრდასრულთა ზედამხედველობით უნდა იყენებდნენ.** ამ მიზნით, სასურველია, ინტერნეტის პაროლი არ იყოს დამახსოვრებული ელექტრო მონაცხობილობაში. ამგვარად მშობლებს ყოველთვის ეცოდინებათ, როდის იყენებს ბავშვი ინტერნეტ-პროგრამებს, შეძლებენ ჩაერთონ და თვალი ადევნონ ბავშვების აქტივობასა და თამაშს.
- ✓ მნიშვნელოვანია, **კომპიუტერი არ იდგეს ბავშვის საძინებელში**, არამედ ოთახში, სადაც ზრდასრულები ხშირად არიან. ასეთ დროს, ადვილია თვალის შევლება, თუ რა ხდება ეკრანზე; რა ემოციებშია ბავშვი, თუ მოზარდი - დაძაბულია, აღელვებულია, შეშინებულია თუ დადებით ემოციებს გამოხატავს. მშობლებლის ზედამხედველობის ფონზე, აუცილებელია ზომიერების დაცვა და ბავშვების პირადი სივრცის პატივისცემა.
- ✓ **დროის ლიმიტის დაწესება** - ინტერნეტის გამოყენების დაწყების წინ ბავშვს უნდა მიაწოდოთ მკაფიო ინსტრუქცია, რისი გაკეთება შეიძლება და რამდენი ხნით. დროის ამონურვის შემდეგ, პირობა უნდა სრულდებოდეს. დარღვევის შემთხვევაშიც, საპასუხო შედეგი წინასწარ



ელ-მონყობილობის გვერდზე გადადების შემდეგ სასურველია, მშობლებმა ბავშვს მისთვის საინტერესო ან სასიამოვნო აქტივობა შესთავაზონ. შეავსონ დრო ცოცხალი და მხიარული ურთიერთობებით.

უნდა იყოს განსაზღვრული და ბავშვთან შეთანხმებული. მაგალითად, თუკი ბავშვი არ ასრულებს ინტერნეტით სარგებლობას შეთანხმებულ დროში, მას ავტომატურად აკლდება გამოყენების დრო მომდევნო დღეს. ასეთ პირობებში ბავშვები უფრო ადვილად ახერხებენ საკუთარი თავის კონტროლს.

- ✓ **თამაშისა და კომუნიკაციის ხელშეწყობა** - ინტერნეტის გამორთვისა და ელ-მონყობილობის გვერდზე გადადების შემდეგ სასურველია, მშობლებმა ბავშვს მისთვის საინტერესო ან სასიამოვნო აქტივობა შესთავაზონ. შეავსონ დრო ცოცხალი და მხიარული ურთიერთობებით.
- ✓ განსაკუთრებით სასარგებლოა, როცა მშობლები თავად თამაშობენ იმ თამაშებს, რომლებიც შვილებს მოსწონთ და აინტერესებთ. ისინი, ერთი მხრივ, პირადად ეცნობიან თამაშის ანოტაციას, ასაკობრივ შეზღუდვებსა და შინაარსს, რამდენად ასაკისთვის შესაფერისია და ძალადობისგან თავისუფალი ესა თუ ის კომპიუტერული თამაში. მეორე მხრივ, მშობელი უკეთ იგებს შვილის სამყაროს; მათ ემატებათ კიდევ ერთი სასაუბრო თემა და დროის ხალისიანად გატარების კიდევ ერთი შესაძლებლობა.
- ✓ მუდმივი კონტროლი შეუძლებელია და არც არის რეკომენდებული. განსაკუთრებით, მოზარდობის პერიოდში. ყველაზე მნიშვნელოვანი და უსაფრთხოების ყველაზე კარგი გარანტი არის მშობლებსა და შვილებს შორის თავისუფალი კომუნიკაცია. როცა მშობელმა იცის ბავშვის ყოველდღიური ცხოვრება, ურთიერთობები, კიბერსაფრთხეებსაც უფრო ადვილად აღმოაჩენს. ბავშვს ყოველთვის უნდა ეგულებოდეს მხარდამჭერი, რომელიც მოუსმენს, გაუგებს და დაეხმარება. თუკი მშობლები მუდმივად კიცხავენ ბავშვს, მის მიერ ინტერნეტის მოხმარებას, ის ნაკლები ალბათობით გაუზიარებს მათ უსიამოვნო გამოცდილებას ან პრობლემას. ამიტომ, ყველაფრის გასაღები უშუალო ურთიერთობის შენარჩუნებაა. მშობელსაც და შვილსაც უნდა შეეძლოთ ერთმანეთთან თავისუფლად და გულწრფელად საუბარი უხერხულ, თუ საჭირობოროტო თემებზე.



უსაფრთხოების ყველაზე კარგი გარანტი არის მშობლებსა და შვილებს შორის თავისუფალი კომუნიკაცია.

ბავშვს ყოველთვის უნდა ეგულებოდეს მხარდამჭერი, რომელიც მოუსმენს, გაუგებს და დაეხმარება.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- <https://www.cliffsnotes.com/study-guides/psychology/development-psychology/physical-cognitive-development-age-26/physical-development-age-26>
- Early Childhood Development, The key to full and productive Life, (Unicef)
- Victorian early learning and development framework
- belonging_being_and_becoming_the_early_years_learning_framework_for_australia
- Bob Perry, Sue Dockett, Anne Petriwskyj –“Transition to school- International Research, Policy and Practice “. International Perspectives on Early Childhood Education and Development 9
- William A. Corsaro and Luisa Molinari. “Understanding Children’s Transition, from Preschool to Elementaru School”

შუა ტავშვობა და მეზარდობა





შუა ბავშვობა (6-11 წლის ბავშვის ასაკობრივი განვითარება და აღზრდა)

თამარ გაგომიძე

შუა ბავშვობა ბავშვის სკოლაში შესვლის პერიოდიდან იწყება, საშუალოდ, 6 წლის ასაკიდან და 11 წლამდე, წინა პუბერტატის ასაკამდე გრძელდება. ბავშვობის ეს პერიოდი ხასიათდება განსაკუთრებული სილაღით, ცნობისმოყვარეობით, შემეცნების სიყვარულით, მოქნილი, კოორდინირებული მოძრაობის სწრაფი განვითარებით, აზროვნების პროცესების თვისებრივი ცვლილებებით, ნებელობისა და თვითმართვის უნარის განვითარებით.

შუა ბავშვობა დაწყებითი სკოლის ბოლომდე გრძელდება. ამ პერიოდში იწყებს ბავშვი წერა-კითხვისა და მათემატიკის სწავლას, აკადემიურ ჩვევებში დაოსტატებას, უყალიბდება ჯგუფთან მიკუთვნების განცდა, მეგობრული ურთიერთობის დამყარების სურვილი. შესაბამისად, აღნიშნული პერიოდისათვის დამახასიათებელი თავისებურებები აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოს მშობელმა და მასწავლებელმა, რათა ბავშვის პოტენციური შესაძლებლობების განვითარებასა და მის ემოციურ კარგად ყოფნას უზრუნველყოს ხელი.

კვლევების მიხედვით, შუა ბავშვობაში მიღებული უარყოფითი გამოცდილება - ბავშვის შესაძლებლობებისა და ინტერესების გაუთვალისწინებლობა, არაადეკვატური მოლოდინები, არათანმიმდევრული აღზრდის სტილი ბავშვის ემოციური და ქცევის პრობლემების გაჩენას და, ასევე, სწავლისადმი მოტივაციის დაქვეითებას უწყობს ხელს.

6 წლის ასაკის ბავშვის განვითარების თავისებურებები

კვლევების მიხედვით, 6 წელი კრიზისული პერიოდია ბავშვის განვითარებაში, რადგან ამ დროისთვის მის ცხოვრებაში ყველაფერი იცვლება. ბავშვი მიდის სკოლაში, თამაშთან ერთად ერთვება დასწავლის აქტივობაში, მას უწევს ისეთი დავალებების გაკეთება, რომლებიც ნაკლებად სასიამოვნო შეიძლება იყოს მისთვის. სასკოლო გარემო და მისი მოთხოვნები ბავშვისთვის უცხო და სრულიად ახალია. იმისათვის, რომ ბავშვი ადვილად შეეგუოს ახალ გარემოს და მისთვის ნაკლებად სტრესული აღმოჩნდეს სასკოლო სიტუაცია, ის მზად უნდა იყოს სკოლისათვის.

ამ პერიოდისათვის მეტად მნიშვნელოვანია **სასკოლო მზაობა**, რაც გულისხმობს იმას, რომ ბავშვს განვითარებული უნდა ჰქონდეს ის უნარები, რომლებიც აუცილებელია წერა-კითხვისა და მათემატიკის ასათვისებლად, ასევე მითითებების შესასრულებლად, გაკვეთილზე ყურადღების კონცენტრაციისათვის, ახალ ფიზიკურ და სოციალურ გარემოსთან ემოციური შეგუებისთვის. გარდა ამისა, აუცილებელია ბავშვს შეეძლოს დაბრკოლების

გადალახვა, წარუმატებლობასთან გამკლავება და ჯგუფში, წესების მიხედვით, მოქმედება. შესაბამისად, **სასკოლო მზაობა მოიცავს ბავშვის როგორც შემეცნებითი და ამროვნების სფეროს მზაობას, ასევე შეგრძნებებისა და მოძრაობების, ემოციური სფეროსა და ნებელობის მზაობასაც.**

6 წლის ასაკის ბავშვის შეგრძნებები და მოძრაობები:

- შეუძლია თითების სწრაფი და მოქნილი მოძრაობა;
- ადვილად იკრავს თასებს, ღილებს, იხატავს ფიგურებს;
- დამოუკიდებლად ხატავს;
- შეუძლია თვალის და ხელის ზუსტი კოორდინაცია, წონასწორობის კარგად დაცვა;
- ბავშვი კარგად და სწრაფად დარბის, მოსწონს სპორტული აქტივობები, კარგად თამაშობს ბურთით, ატარებს ველოსიპედს.

6 წლის ასაკის ბავშვის შემეცნებითი უნარების თავისებურებები:

- ყურადღების კონცენტრაცია 30 წუთი;
- რთული მხედველობით-სივრცითი გარჩევა და ცნობა;
- ფონოლოგიური მესხიერების მოცულობა;
- მუშა მესხიერების განვითარება, როცა საჭიროა დამახსოვრებული ინფორმაციის გონებაში შეჩერება და მიმდინარე მოქმედებისას გამოყენება.

6 წლის ასაკის ბავშვის ამროვნების თავისებურებები:

- იგებს კატეგორიებს, შეუძლია კატეგორიაში საგნების გაერთიანება და კატეგორიაში ელემენტების ჩამოთვლა;
- მოვლენებს შორის კავშირის დამყარებისას, მიზეზ-შედეგობრივი კავშირების გაგებისას, ხელმძღვანელობს აღქმით მიღებული შთაბეჭდილებებით; მისთვის წამყვანი ხატოვანი ამროვნებაა;
- შეუძლია რაოდენობის გაგება კონკრეტულ ობიექტებზე, თუმცა ჯერ ვერ ახერხებს რაოდენობის მუდმივობის გაგებას; მაგ., პლასტელინის ერთი და იგივე მასისგან ბავშვის თვალწინ გაკეთებული „ბურთულა“ და „ძეხვი“ სხვადასხვა სიდიდისაა მის თვალში, რადგან „ძეხვი“ გრძელია, ის უფრო დიდია.
- ბავშვს შეუძლია საგნებზე კონკრეტული მოქმედებების შესრულება – შეკრება, გამოკლება, მაგრამ უჭირს იმის გაგება, რომ მოქმედება შეიძლება, შექცევადი იყოს, მაგ., $2+5=7$ და $7-2=5$;
- ეგოცენტრიზმი – სხვის პოზიციაზე დადგომის, განსხვავებული პოზიციიდან მოვლენის განხილვის შეუძლებლობა.

6 წლის ასაკის ბავშვის ენისა და მეტყველების თავისებურებები:

- გამართული სინტაქსი;
- რთული ქვენყობილი წინადადებები;
- მოქნილი თხრობითი მეტყველება;
- ზედსართავი სახელების, ზმნიზებების, პირდაპირი და ირიბი ობიექტის თავისუფლად გამოყენება;

- დიალოგის ადვილად წარმართვა და შენარჩუნება;
- ფონოლოგიური ცნობიერება: სამეტყველო ბგერების სიტყვაში გარჩევა და ბგერების სიტყვად გაერთიანება, რაც აუცილებელია კითხვის დასაუფლებლად.

6 წლის ასაკის ბავშვის ემოციური სფეროს თავისებურებები:

- ეზრდება მეგობრების წრე, უნდა მეგობრობა;
- სოციალური გარემო, გარშემომყოფები მნიშვნელოვანი ხდება;
- უეცრად ეცვლება გუნება, აფექტის არასტაბილობის გამო – ხან “საუკეთესო მეგობარია”, ხან კი “დაუძინებელი მტერი”; ამიტომ არასტაბილური ურთიერთობები აქვს;
- ესაჭიროება უფროსის შექება, წახალისება, მხარდაჭერა; ცდილობს თავის მოწონებას;
- მისთვის მნიშვნელოვანია უფროსის მოლოდინი და შეფასება;
- ადვილად უცრუვდება გული წარუმატებლობის ან შეცდომის დაშვებისას;
- არ უყვარს შენიშვნა, წაგება, დაბრკოლება;
- უყვარს სტაბილური, წინასწარმეტყველებადი გარემო, თავს დაცულად გრძნობს, როცა წინასწარ იცის თავისი ქცევის შედეგები;
- აქვს შიშებისკენ მიდრეკილება, რადგან წარმოსახვა აქტიურად ვითარდება.

7 წლის ასაკის ბავშვის განვითარების თავისებურებები

- ეს ასაკი აღარ არის კრიზისული. ბავშვს უკვე გავლილი აქვს ახალ სიტუაციასთან ადაპტაციის პერიოდი და მობილიზებული აქვს სასკოლო აქტივობისათვის საჭირო რესურსები;
- ადვილად შეუძლია იმპულსის შეკავება, გადავადება, რადგან ნებისყოფა უვითარდება;
- შეუძლია დაგეგმვა, პასუხისმგებლობის გრძნობა აქვს;
- შეუძლია ახალი გამოცდილება უკვე ნასწავლს დაუკავშიროს ცნობიერად;
- დაძლეული აქვს ეგოცენტრიზმი, შეუძლია თანამშრომლობა, ადვილად გაზიარება;
- უკვე თანამშრომლობს მასწავლებელთან, მოსწონს იყოს მისი დამხმარე, ცდილობს მისი ყურადღების მიქცევას და მისგან შექების დამსახურებას;
- მისთვის მნიშვნელოვანი ხდება მეგობრობა, სხვა თანატოლის გულის მოგება, ნაკლებად კონფლიქტურია;
- ურჩევნია ჯგუფური თამაში თავისი სქესის წარმომადგენლებთან;
- ღელავს შესაძლო წარუმატებლობაზე, შფოთავს, რომ არ მოეწონებათ, არ იმეგობრებენ;
- სხვას აბრალებს თავის წარუმატებლობას ან მიუღებელ ქცევას.

7 წლის ბავშვის აზროვნების თავისებურებები:

- ამ პერიოდში უკვე იწყება და ყალიბდება აზროვნების კონკრეტული ოპერაციების სტადია, რომელიც 11 წლამდე გრძელდება;
- მიუხედავად ხატის გარეგნული ცვლილებებისა, ბავშვი უკვე ადვილად იგებს რაოდენობისა და სიდიდის მუდმივობას;
- ბავშვს უკვე შეუძლია კლასიფიკაცია არა მხოლოდ ერთი ნიშნით, არამედ რამდენიმე ნიშნითაც, ობიექტების დაჯგუფება, ქვეჯგუფების გამოყოფა, გაერთიანება ერთ ჯგუფში;
- სერიაცია – სიდიდის მიხედვით, ობიექტების გონებაში დალაგება;
- ბავშვს უკვე შეუძლია შექცევადი გონებრივი მოქმედების თავისუფლად შესრულება, მაგალითად, შეკრება-გამოკლება, რიცხვის შემადგენლობის გაგება.

8-11 წლის ასაკის ბავშვის განვითარების თავისებურებები

- თანატოლებთან ურთიერთობისა და თამაშის უფრო მეტი ინტერესი აქვს;
- უკვე ჰყავს რამდენიმე გამორჩეული მეგობარი;
- იყალიბებს მორალურ ღირებულებებს და შეუძლია იმსჯელოს მისაღებ და მიუღებელ, “კარგ” და “ცუდ” ქცევაზე;
- შფოთავს მნიშვნელოვანი ადამიანის მოლოდინის გაცრუების გამო;
- ძლიერი პასუხისმგებლობის გრძნობა აქვს და ცდილობს შეასრულოს მასზე დაკისრებული მოვალეობები;
- ლოგიკურად მსჯელობს და უვითარდება, კონკრეტული ოპერაციების დონეზე, პრობლემის გადაჭრის უნარები.

შუა ბავშვობის პერიოდის სპეციფიკა:

- ანუხებთ რა არის “სწორი” და “არასწორი”, “კარგი” და “ცუდი”. მათთვის მისაღებია მკაფიო ოპოზიციები;
- თანატოლების ჯგუფი ძალიან მნიშვნელოვანი ხდება. ჯგუფური ქცევა, ჯგუფისადმი მიკუთვნება წამყვანი ქცევაა. პრინციპი - “ჩვენ და სხვები”, ტენდენციაა ურთიერთობებში;
- უვითარდებათ ძლიერი წარმოსახვა, მოსწონთ რეალობით წარმოსახვაში მანიპულირება. დასწავლაში წარმოსახვა ეხმარებათ და შეუძლიათ ახალი ცოდნა წარსულ გამოცდილებას დაუკავშირონ;
- ამჟღავნებენ უკიდურეს ცნობისმოყვარეობას და გარემოსადმი შემეცნებით ინტერესს. მათთვის სამყაროს მრავალფეროვნება სიხარულისა და აღმოჩენების მოთხოვნილების წყაროა;
- უვითარდებათ კონკრეტული და შემდეგ აბსტრაქტულ-ლოგიკური აზროვნების ოპერაციები. შესაბამისად, შეუძლიათ მიზეზ-შედეგობრივი მიმართების, ლოგიკური და კატეგორიული მიმართების გაგება.

წესების დაცვისა და შესრულების ჩამოყალიბება

- **6-7 წელი:** წესებზე რიგიდული მიჯაჭვულობა: ბავშვს ესმის წესის მნიშვნელობა და დანიშნულება და მისი შესაბამის სიტუაციაში გამოყენების აუცილებლობა; ბავშვმა იცის, რომ წესი უცვლელია კონკრეტულ სიტუაციაში და რა მოყვება ამ წესის დაცვას.
- **8-11 წელი:** ავტორიტეტზე დაფუძნებული წესები: უფროსის ავტორიტეტს დიდი მნიშვნელობა აქვს, მისი პატივისცემითა და ხათრით ბავშვი ასრულებს წესებს და მითითებებს. მისი სურვილია ასიამოვნოს ავტორიტეტს და მისგან ქება დაიმსახუროს, მის თვალში იყოს “კარგი”.

თვითკონტროლის განვითარება:

- **6-7 წელი:** შეუძლია ახსნა-განმარტების, წესებისა და სხვების მოსაზრებების გაგება; ვერბალური მითითების გაგება და შესრულება, სიამოვნებასა და ვალდებულებას შორის დისბალანსის რეგულირებისა და იმპულსის კონტროლის განვითარება;
- **8-11 წელი:** შეუძლია რამდენიმენაბიჯიანი მოქმედებების დაგეგმვა და მათ შესრულებაზე კონტროლი, დამოუკიდებლად თვითმომსახურება, დამოუკიდებლად ვალდებულების შესრულება და კონტროლი; პერიოდულად ესაჭიროება უფროსის მითითება და შემოწმება. უკვე შეუძლია იმპულსის კონტროლი;

თვითრეგულაციის განვითარება:

- **6-7 წელი:** უჭირს წარუმატებლობით გამონვეული შფოთვის და შიშის დაძლევა, სიბრაზის კონტროლი სურვილის გადავადების შემთხვევაში; შეუძლია გარეშე გამღიზიანებლების იგნორირება და არასასურველი მოქმედების შეკავება.
- **8-11 წელი:** შეუძლია დაბრკოლების გადალახვისთვის საჭირო სტრატეგიის შემუშავება, ნეგატიური ემოციების მისაღები გზით გამოხატვა, საკუთარი განცდების სიტყვებში გამოხატვა.

ამრიგად, შუა ბავშვობის პერიოდში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია სხვა ადამიანების დამოკიდებულება და შეფასება, ჯგუფში ჩართულობისა და ჯგუფისადმი მიკუთვნების განცდა. ამ განზომილებების გადაკვეთაზე ყალიბდება ბავშვის, მომავალი პიროვნების თვითშეფასება, საკუთარ შესაძლებლობებში დარწმუნება, თვითეფექტურობა. ბავშვი სწორედ ამ პერიოდში სწავლობს დაბრკოლების გადალახვას, პრობლემის გადაჭრას, თვითკონტროლსა და თვითრეგულაციას.

თუ ბავშვი, უმეტესწილად, ვერ ან არ ავლენს შუა ბავშვობისათვის დამახასიათებელ ასაკობრივ თავისებურებებს, სასურველია მიმართოთ სპეციალისტს, რათა მიიღოთ ინდივიდუალური კონსულტაცია.

რა სირთულეები შეიძლება აღმოცენდეს ამ ასაკში?

შუა ბავშვობის ასაკის განვითარების კანონზომიერებიდან გამომდინარე, ბავშვებმა შეიძლება გამოამჟღავნონ:

- სასკოლო შფოთვა - უსაფრთხოდ არ იგრძნონ თავი სკოლაში და მშობლის გარეშე არ დარჩნენ გაკვეთილზე;
- უსუსურობის განცდა - „ვერ გავაკეთებ, არ შემიძლია“ – წარუმატებლობისა და შეცდომის შიშით კონკრეტულ მოქმედებაზე უარის თქმა (დავალების შესრულება, თამაში);
- გარიყულობის განცდა - იგრძნონ თავი ჯგუფისგან იზოლირებულად და ვერ ჩაერთონ კლასის ჯგუფურ აქტივობებში, ვერ მოახერხონ კლასელებთან მეგობრული ურთიერთობის დამყარება;
- არასრულფასოვნების გრძნობა - „მე ყველაზე უარესი ვარ კლასში, ყველა მე მჭობს“;
- პერფექციონიზმი - „მე ყველაფერი საუკეთესოდ უნდა გავაკეთო, მცირე შეცდომაც კი არ უნდა დავუშვა“;
- ენის ბორძიკი, ენურები და ტიკური აშლილობა, როგორც რეაქციები დაბრკოლების გადალახვის შიშით გამოწვეულ შფოთვაზე და ასევე, მათთვის სტრესულ მოვლენებზე;
- შიში მრავალფეროვანი გამოვლინებებით - ბავშვი არ იძინებს მარტო, არ უნდა მარტო ოთახში დარჩენა, ეშინია ახლობლების სიკვდილის, მონსტრების და ა.შ.;
- „მინებება“ მშობელზე - გადაჭარბებული მიჯაჭვულობა, რის გამოც ყოველთვის უკმაყოფილოა და მოითხოვს ყურადღებას;
- გახდეს ჩაგვრის ობიექტი ან, პირიქით, იყვნენ კონფლიქტურნი და დაჩაგრონ თანატოლი.

რა უწყობს ხელს ბავშვის სირთულეებს ამ პერიოდში?

ბავშვი ვაკუუმში არ იზრდება და მის თვითშეფასებასა და ემოციურ მდგომარეობაზე გავლენას ახდენს მისთვის მნიშვნელოვანი ზრდასრულების დამოკიდებულება და მოლოდინები. შუა ბავშვობის პერიოდში ზრდასრულის ავტორიტეტს დიდი მნიშვნელობა აქვს, ბავშვი განსაკუთრებით მგრძობიარეა მშობლისა და მასწავლებლის მიერ გამოთქმული რეპლიკებისა და შეფასებების მიმართ. შესაბამისად, ბავშვისათვის ავტორიტეტული ადამიანების, მშობლების დამოკიდებულებას მისი სწავლის, ქცევის თუ სურვილების მიმართ, გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს ამ ასაკის ბავშვის პიროვნულ-ემოციური სფეროს ჩამოყალიბებაში. ამ ასაკში, ასევე გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს მშობლებზე მიჯაჭვულობის ბალანსის დაცვას.

რჩევები გზაზე:

სწავლისადმი დადებითი დამოკიდებულების ჩამოყალიბება და შედეგების განვითარება

- პირველ რიგში, ძალიან მნიშვნელოვანია, გაითვალისწინოთ შუა ბავშვობის პერიოდის თავისებურებები. ერთი შეხედვით, ჩანს, რომ ბავშვი არ იღლებს და ხალისით დადის ყველა თქვენ მიერ შეთავაზებულ წრეზე, მაგრამ გაითვალისწინეთ, რომ 6-7 წლის ასაკის ბავშვის ნერვული სისტემა სწრაფად იფიტება და ერთ ჯერზე 35 წუთზე მეტი ყურადღების კონცენტრაცია არ შეუძლია.
- 6-7 წლის ბავშვები, იმის გამო, რომ მათი მოძრაობები აქტიურად ვითარდება, მოუსვენრები და აქტიურები არიან, ზოგჯერ უფროსები თვლიან, რომ ჰიპერაქტიურებიც კი. ეს ბუნებრივია ამ ასაკისათვის და თუ ბავშვი არ უშლის სხვებს ხელს და არც დასწავლა უფერხდება, ნუ ეცდებით, რომ აიძულოთ მშვიდად ჯდომა.
- არ არსებობს ზარმაცი და უპასუხისმგებლო პირველკლასელი. თუ ბავშვი არ იჩენს ინტერესს სწავლის მიმართ, გასარკვევია, რა უშლის ხელს მის ბუნებრივ ცნობისმოყვარეობას;
- პირველი და ყველაზე მნიშვნელოვანია ბავშვის ბუნებრივი ცნობისმოყვარეობის სტიმულირება, რაც გულისხმობს ბავშვის ინტერესების გათვალისწინებას და მასთან ერთად სულ მცირე დროით მაინც მისთვის საინტერესო თემის, თამაშის თუ მოვლენის განხილვას;
- ხელი შეუწყვეთ ბავშვს დამოუკიდებლად გააკეთოს დავალებები, თუნდაც შეცდომით. უთხარით: „ვიცი, რომ შესანიშნავად შეძლებ შენ თვითონ რომ გააკეთო. თუ გაგიჭირდა, მე დაგეხმარები“. შეაქეთ ბავშვი იმისთვის, რაც კარგად გამოუვიდა, თუ შეცდომები დაუშვა უთხარით: „მოდი, ვნახოთ ეს სხვანაირად როგორ უნდა გააკეთოთ, აბა კიდევ სცადე“;
- სწავლის მოტივაცია და ბავშვის მონდომება ამ ასაკში უფროსებზე დამოკიდებულია. ამიტომ აუცილებელია, რომ მშობლებისთვის შეცდომის დაშვება ლეგიტიმური იყოს და არ გაკიცხოს ბავშვი ამისთვის. ბავშვს უნდა გააგებინოთ, რომ შეცდომის დაშვების გარეშე, ვერ ისწავლის და ვერ გაიგებს რა შეუძლია და რა უნდა გააუმჯობესოს. ასე ბავშვი სწავლობს დაბრკოლების გადალახვას, ემოციურ რეგულაციას და ადეკვატური თვითშეფასება უყალიბდება;
- შეცდომების უგულვებელყოფა და უმიზეზოდ ბავშვის შექებაც საზიანოა მისთვის. ასევე, საზიანოა შეცდომის ბავშვის პიროვნებასთან გაიგივება და მისი შეფასება, როგორც უყურადღებო, ზარმაცი, უპასუხისმგებლო ბავშვის. ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ შეცდომის დაშვება ნორმალური მოვლენაა სწავლის პროცესში და სასარგებლოა ახალი მასალის ათვისებისას.
- აუცილებელია ისეთი რეპლიკები, რომელთა საშუალებითაც ბავშვი მიხვდება, რომ შეცდომა ლეგიტიმურია და შეცდომის დაშვება ცუდია ან ვინმეს იმედებს გაუცრუებს. კერძოდ, აღნიშნავთ შეცდომას ან იმას, რაც არასწორად გააკეთა და იქვე დასძინთ: “ძალიან სასარგებლო იქნება შენთვის, ამის მერე ისწავლი ასეთი დავალება როგორ გააკეთო ან შეცდომა თავიდან როგორ აირიდო. ნახე, რა კარგი გამოცდილება მიიღე.” ან “შეცდომით ვხვდებით რა გავიგეთ და რა როგორი შეცდომაა. სირცხვილი არ არის. ასე უფრო გაიგებ რაზე უნდა იმუშავო და რა გამოასწორო“;

- დავალების შემონმების დროს, პირველ რიგში, აღნიშნეთ რა გააკეთა კარგად და მერე მიუთითეთ შეცდომებზე. აუცილებლად უთხარით ხოლმე: “ეს ახლა კარგად არ გამოგივიდა, ახლა გაასწორებ და შემდეგისთვის გეცოდინება. შეცდომებზე კარგად ვსწავლობთ”;
- ძალიან მნიშვნელოვანია თქვენი დამოკიდებულება - სახის გამომეტყველება და ტონი, როგორ აფასებთ ბავშვის მიერ გაკეთებულ დავალებას. შეცდომა უნდა იყოს ლეგიტიმური. თქვენ ბავშვისათვის ავტორიტეტი ხართ და თუ მან შეგატყვით, რომ უკმაყოფილო ხართ მის მიერ დაშვებული შეცდომით, ჩათვლის, რომ აღარ გიყვართ და “ცუდი ბიჭია/გოგოა”. თქვენგან უნდა გაიგოს, რომ შეცდომა გარდაუვალია სწავლის პროცესში და აუცილებელია, რათა მიხვდე, რა არ იცი და როგორ ისწავლო. როცა საქმე სწავლას ეხება მაქსიმალურად ლოიალური და მხარდამჭერი უნდა იყოთ - ბავშვისთვის ძირითადი შეტყობინება უნდა იყოს: “მე მესმის, რომ გიჭირს, არ ვბრაზობ, მინდა დაგეხმარო და მჯერა, რომ შეძლებ”;
- გამონახეთ დრო, კვირაში ორჯერ მაინც, რომ ერთად წაიკითხოთ. წიგნისა და კითხვისადმი დადებითი განწყობა მშობელთან ურთიერთობაში ყალიბდება. აუცილებლად იმსჯელეთ წაკითხულზე, ჰკითხეთ ბავშვს, რა მოეწონა, თქვენი აზრიც გაუზიარეთ. ბავშვი პირველივე კლასიდან უნდა მიეჩვიოს წაკითხულის შესახებ მსჯელობასა და თავისი აზრის გამოხატვას;
- ამ ასაკის ბავშვები, პრაქტიკულად, ხატოვანი შთაბეჭდილებებით სწავლობენ. ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია მათთან ერთად საგანმანათლებლო ლაშქრობების, ექსკურსიების მოწყობა. თუ ამ დროს უფროსები საინტერესო ამბებს უყვებიან და ინფორმაციას აწვდიან იმის შესახებ, რაც ნახეს, წახალისებენ შთაბეჭდილებების გაზიარებას, ასე მიღებული ცოდნა ძალიან მყარი და ფასეულია.
- არ შეადაროთ ბავშვი სხვა ბავშვებს, არც თავის და-ძმას. ეს უარყოფითად მოქმედებს ბავშვის თვითშეფასებაზე, აუარესებს ბავშვის საკუთარ თავზე წარმოდგენას და ხელს უშლის მის შემეცნებით განვითარებას.
- თანამედროვე ბავშვები ზედმეტად არიან მიჯაჭვული კომპიუტერზე. შუა ბავშვობის პერიოდში, ცხადია, ილუზიაა კომპიუტერის აკრძალვა, რადგან ბავშვისთვის კომპიუტერული თამაშები თანატოლებთან წარმატებული კომუნიკაციის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი გარანტიაა. ამიტომ, აუცილებელია კომპიუტერი ბავშვის შემეცნების სტიმულირებისთვის გამოვიყენოთ.
- პირველ რიგში, დაანუსეთ კომპიუტერთან ურთიერთობის დრო. ბავშვთან/ ბავშვებთან ერთად შეიმუშავეთ კომპიუტერის გამოყენების გრაფიკი, რომელიც უნდა შესრულდეს. ბავშვმა წინასწარ უნდა იცოდეს, რომ თუ შეთანხმებული წესი არ შესრულდა, მას მეორე დღეს არ ექნება კომპიუტერთან ურთიერთობის საშუალება. მეორე მხრივ, თუ კვირის განმავლობაში ბავშვი იცავს კომპიუტერის გამოყენების გრაფიკს, ის დაჯილდოვდება კომპიუტერზე თამაშის დამატებითი დროით კვირის ბოლოს.
- მოუძებნეთ შემეცნებითი ვებ-გვერდები ბავშვის ინტერესების გათვალისწინებით და მცირე დროით მაინც ერთად მოძებნეთ საინტერესო ინფორმაცია, მისთვის შესაფერისი თამაში. გაუზიარეთ ერთმანეთს შთაბეჭდილებები, რაც აუცილებელია ბავშვთან ნდობის ატმოსფეროსა და მჭიდრო კონტაქტისათვის.

ბავშვის ქცევის მართვა და ემოციური რეგულაციის ხელშეწყობა

- ნწლისათვის ბავშვს უკვე მეტ-ნაკლებად უვითარდება ნებელობა, შეუძლია იმპულსის შეკავება, მოთხოვნით დავალების შესრულება, მაგრამ მაინც მას უჭირს გაზიარება, სხვის პოზიციაზე დადგომა, თავისი სურვილის გადავადება. მართალია, მას უკვე აღარ აქვს 3-4 წლის ასაკისთვის დამახასიათებელი სიბრაზის შეტევები, მაგრამ მისი დაყოლიება მითითების შესასრულებლად არც ისე ადვილია. როცა ბავშვს უნდა სასურველის მიღება, მან იცის როგორ აიძულოს: მშობელი ან მშობლები აუსრულონ სურვილი, ან როგორ დაიძვინოს თავი პასუხისმგებლობისგან. ამიტომ ბავშვის ქცევის რეგულაციისათვის, მშობლების ქცევას გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს.
- ამ ასაკის ბავშვებისთვის დიდი მნიშვნელობა აქვს დღის რეჟიმის წინასწარ ცოდნას, პროგნოზირებად სიტუაციას. ბავშვმა უნდა იცოდეს, რა დროს რისი გაკეთება მოუწევს და თვითონ მიეჩვიოს ამის კონტროლს. ეს ხელს უწყობს ბავშვის დამოუკიდებლობას და თვითრეგულაციის უნარის განვითარებას. ჩამოვიდეთ მის სამუშაო მაგიდასთან ცხრილი, ასევე შეთანხმდით, რომ თვითონ მიაღაგოს მაგიდა და მოიშალოს ჩანთა. ასწავლეთ, როგორ უნდა გააკეთოს ეს. დაუშვებელია ბავშვს თქვენ ჩააცვათ და აჭამოთ იმ საბაბით, რომ გეჩქარებათ ან თვითონ ამას არ აკეთებს.
- ყველა პრობლემურ ქცევას კონკრეტული მიზანი აქვს: *ან ყურადღების ცენტრში ყოფნა/ყურადღების მიქცევა, ან სარგებლის მიღება/სასურველის მიღება, ან თავის დაღწევა. ამიტომ, როცა ბავშვი გამომწვევად ან მიუღებლად იქცევა, ყოველთვის უნდა გავიგოთ, რა მიზანი აქვს ამ ქცევას, რისი მიღწევა უნდა ბავშვს.*
- როგორც წესი, მშობლები მოუცლელობის გამო, ბავშვს მხოლოდ მაშინ აქცევენ ყურადღებას, როცა რაიმე მითითების შესრულება უნდათ მისგან ან შენიშვნას აძლევენ. ცხადია, ამ სიტუაციაში ბავშვის გამოცდილება მშობელთან მხოლოდ კონფრონტაციული ურთიერთობაა. შესაბამისად, აუცილებელია, რომ ბავშვის მიმართ ყურადღება გამოვიჩინოთ განსაკუთრებით მაშინ, როცა რაიმე კარგი გააკეთა ან მცირე წარმატებას მიაღწია. ბავშვისთვის ეს მნიშვნელოვანი ადამიანების ყურადღება და დაფასებაა, რაც ხელს უწყობს მისი თვითრეგულაციის უნარის ჩამოყალიბებასა და ადეკვატურ თვითშეფასებას.
- იმისათვის, რომ მიუღებელი ქცევა შემცირდეს, აუცილებელია, რომ ზრდასრულებმა არ განამტკიცონ თავიანთი ქცევით ბავშვის მიუღებელი ქცევა. ამ მიზნით მნიშვნელოვანია მშობლების მხრიდან *იგნორირების სტრატეგია*, ისინი ყურადღებას არ აქცევენ ბავშვის წუნუნს და მოთხოვნას, როცა ის რაიმეს ითხოვს ან მოითხოვს. მაგ, როცა ბავშვს სასურველი ნივთი უნდა და თქვენ არ თვლით საჭიროდ, რომ უყიდოთ. ამ დროს, არ აქცევთ ყურადღებას ბავშვის მოთხოვნას. ერთხელ აუხსნით, რომ ვერ უყიდით ახლა და გაახმოვანებთ მის ემოციებს: „მესმის, რომ გაბრაზებული და ნაწყენი ხარ, მაგრამ ახლა ვერ გიყიდი“. მიუხედავად მისი მოთხოვნებისა, მეტად აღარ შედიხართ კონტაქტში .
- მოთხოვნის *იგნორირებისას*, ბავშვს არ ეჩხუბებით, არ ეფერებით, არ უკითხავთ მორალს, საერთოდ არაფერს ეუბნებით. ამ დროს, უნდა გადაიტანოთ ბავშვის შემოტევა და დაკავდეთ თქვენი საქმით, ვითომ არ გესმით, რა ხდება.

- იმისათვის, რომ მიუღებელი ქცევა აღარ გამეორდეს, აუცილებელია *ოჯახის ყველა წევრის ერთიანი სტრატეგია*. დაუშვებელია, ერთი უკრძალავდეს და მეორე - პირიქით, ერთი შენიშვნას აძლევდეს და მეორე - ეფერებოდეს. დაუშვებელია, ბავშვების თვალწინ მშობლების კინკლაობა და ჩხუბი მათ მიმართ გამოყენებულ მოქმედებებთან დაკავშირებით. თუ ერთი უკრძალავს რაიმეს ან შენიშვნას აძლევს და მეორე არ თვლის, რომ ეს სწორი და ადეკვატურია, მანაც მხარი უნდა დაუჭიროს და შემდეგ, ბავშვებისგან დამოუკიდებლად, უნდა გაარჩიონ საკითხი. შესაბამისად, ბავშვების თვალწინ არ უნდა მოხდეს ერთმანეთის კრიტიკა, მათ ქცევასთან დაკავშირებით.
- მისაღები ქცევების განსამტკიცებლად, მკაფიოდ უნდა გამოყოთ, რა არის თქვენთვის მისაღები და მოსაწონი ქცევა და ბავშვმაც უნდა იცოდეს, რა მოგწონთ და რა - არა. ამიტომ, როცა ბავშვი თქვენთვის მისაღებად იქცევა, აუცილებლად აღნიშნავთ და აქვთ: „ყოჩაღ, ძალიან კარგია/ძალიან მომეწონა შენი გაკეთებული/კარგად გამოგივიდა“. შესაბამისად, მართო მაშინ კი არ აქცევთ ყურადღებას ბავშვს, როცა მისი ქცევა არ მოგწონთ, არამედ მაშინაც, როცა მოგწონთ. ეს აუცილებელია, რადგან იგნორირებასთან ერთად, რაც ამცირებს მიუღებელ ქცევას, უნდა მოხდეს ბავშვის წახალისება სწორ და მისაღებ ქცევაზე.
- კატეგორიულად არ შეიძლება ბავშვის ლანძღვა, ცემა, ყვირილი და ჩხუბი. არ ამცირებთ ბავშვს და არ ეუბნებით, რომ ის „ცუდია“. ეუბნებით, რომ არ მოგწონთ მისი ქცევა. ამიტომ კატეგორიულად არ იყენებთ ბავშვისთვის დამამცირებელ და სალანძღავ ეპიტეტებს („სულელო, ზარმაცო, დებილო და ა.შ.“).
- არის მიუღებელი ქცევები, რომელთა იგნორირებასაც ვერ გააკეთებთ და მაშინვე საჭიროა რეაგირება. მაგ, როდესაც ბავშვი ურტყამს მშობელს ან ტეხავს ნივთებს, ან არ ასრულებს მითითებას, ან დაუსრულებლად რაიმეს მოითხოვს, ან მაგ. არ აკეთებს დავალებებს. ამ დროს მნიშვნელოვანია, ბავშვმა წინასწარ იცოდეს, რა ელის იმ შემთხვევაში, თუ არასასურველად მოიქცევა ან არ შეასრულებს მითითებას. ამისათვის წინასწარ, *ოჯახი უნდა შეთანხმდეს, რა ქცევებია მიუღებელი და რომელ ქცევებზე ექნებათ ბავშვებს სანქცია*.
- *ბავშვის დასჯა ანუ სანქცია გულისხმობს მისთვის სასურველი ნივთის, ან მოქმედების დროებით აკრძალვას, რაც ბავშვმა წინასწარ უნდა იცოდეს*. ბავშვი არჩევანის წინაშე დგას - ან უნდა თავისი სურვილით იმოქმედოს და წესი დაარღვიოს, რასაც მოყვება სანქცია ან დაიცვას წესი და მიიღოს ჯილდო. მაგალითად, ბავშვმა იცის, რომ ჯერ გაკვეთილები უნდა მოამზადოს და შემდეგ ჩავიდეს ეზოში ან ითამაშოს კომპიუტერზე. თუ ის მაინც ირჩევს კომპიუტერზე/ეზოში თამაშს, ამოქმედდება დაპირებული სანქცია - მეორე დღეს არ ექნება კომპიუტერი და არც ეზოში თამაშის უფლება. თუ ბავშვი პროტესტს გამოთქვამს, მშვიდად, ჩხუბის გარეშე ეუბნებით, რომ მან თვითონ აირჩია ასე, რასაც, სამწუხაროდ, შესაბამისი (მასთან უკვე შეთანხმებული) შედეგი მოჰყვება.
- *ასწავლეთ ბავშვს არჩევანის გაკეთება*. ყოველთვის ჰკითხეთ, და შესთავაზეთ 2-3 ვარიანტიდან რომელი ურჩევნია, იქნება ეს სადილი, სადმე წასვლა, სათამაშოს, წიგნის ან ტანსაცმლის ყიდვა. ეს ხელს უწყობს ბავშვის პასუხისმგებლობის უნარის განვითარებას და დამოუკიდებლობას.

- ხშირად ამ ასაკის ბავშვები სიტყვებით ვერ გამოხატავენ თავიანთ ემოციებს და ვერ ბედავენ მშობლებს გაუმხილონ, რაც ანუხებთ. ეს ზოგჯერ იწვევს ხოლმე არასასურველ რეაქციებს - შფოთვის, შიშების, აგრესიული ან გამომწვევი ქცევის სახით. ამიტომ აუცილებლად გამონახეთ სულ 15 წუთი, რათა მშვიდად დაელაპარაკოთ ბავშვს მოთხოვნებისა და მითითებების გარეშე. ჰკითხეთ, რა მოხდა დღეს მის ცხოვრებაში. თუ არ გიპასუხათ, არ დააძალოთ, თქვენ მოკლედ, დეტალების გარეშე, მაგრამ გულწრფელად მოუყევით დღის განმავლობაში რა გეწყინათ და რამ გაგახარათ. ბავშვიც თანდათან ისწავლის თქვენგან თავისი დაგროვილი ემოციების სიტყვებით გამოხატვას.

რაც მთავარია, პატივი ეციოთ თქვენ ბავშვს, მის აზრებს და გრძნობებს მაშინაც კი, როცა რაიმეს უკრძალავთ და არ უსრულებთ. მან უნდა იცოდეს, რომ ყოველთვის თქვენი მხარდაჭერის იმედი უნდა ჰქონდეს, მაშინაც კი, როცა მიუღებლად იქცევა და სანქციას უნესებთ. ასე ისწავლის ბავშვი საკუთარი თავის პატივისცემასა და თავის ქცევაზე პასუხისმგებლობას!

გამოყენებული ლიტერატურა:

- Shaffer, David R. (2009). Social and personality development (6th ed.). Australia: Wadsworth
- Blades, Mark; Smith, Peter K.; Cowie, Helen (2011). Understanding Children's Development. Wiley-Blackwell
- Berck, Laura (2011) Infants and Children: Prenatal Through Middle Childhood (7th Edition), Pearson.
- Miller, Darla (2012) Positive child guidance (7th edition). Wadsworth Publishing.



6-10 წლის ასაკისა და განვითარების შესახების ზონითური ინტერაქცია

ანა ყარაულაშვილი

ყველა მშობელს უნდა, რომ მისი შვილი იყოს ჯანმრთელი, წარმატებული, ცხოვრების ამა თუ იმ სფეროში იპოვოს თავისი ადგილი. მაგრამ ხშირად, როცა მშობლები საუბრობენ საკუთარი ბავშვის/ბავშვების მომავალზე, ახდენენ საკუთარი იმედების და განწყობების პროექციას მასზე და ნაკლებად აინტერესებთ შვილების ინტერესები და განწყობები. ხოლო როცა საუბრობენ ჯანმრთელობაზე - საუბარია, ძირითადად, ბავშვების ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე, რაც, რა თქმა უნდა, ძალიან მნიშვნელოვანია, მაგრამ ნაკლები ყურადღება ექცევა ამ დროს ბავშვის ემოციურ კეთილდღეობას, მის თვითშეფასებას, გარემოსთან ადაპტაციის უნარებს, რომლებიც რეალურად არსებითი ფაქტორებია და დიდ გავლენას ახდენს ადამიანის ცხოვრების სტილზე და მნიშვნელოვნად განაპირობებს მისი ცხოვრების ხარისხს.

რა უნდა ხელს ბავშვის ჯანსაღ ემოციურ განვითარებას? რა უნდა ვასწავლოთ?

- ემოციის მისაღები გზით გაზიარება და გამოხატვა;
- სხვა ადამიანების ემოციების გაგება და მიღება;
- დამოუკიდებლობა;
- სხვაზე ზრუნვა;
- თანმიმდევრული მოქმედების დაგეგმვა და მისი განხორციელება;
- პრობლემის გამკლავების სტრატეგიების შემუშავება;
- წინასწარ მოლაპარაკებული წესების შესრულება.

რა ახდენს გავლენას ბავშვის განვითარებაზე? კერძოდ, რა განაპირობებს ბავშვის ჩამოყალიბებას იმ პიროვნებად, რომელადაც ზრდასრულ ასაკში გვევლინება?

არსებობს მრავალი თეორია, რომელიც ცდილობს ახსნას, რა ახდენს გავლენას ბავშვის განვითარებაზე, რა განსაზღვრავს ბავშვის ქცევას და საბოლოოდ ზრდასრული ადამიანის ცხოვრების სტილს. ამჟამად ჩვენ არ შევჩერდებით ამ თეორიების განხილვაზე. უბრალოდ, ვიტყვით, რომ ყველა ეს თეორია შეიძლება რამდენიმე ჯგუფში გავაერთიანოთ. ძალიან მოკლედ შევხებით თითოეულ მათგანს.

ერთ-ერთი მიდგომა - ე.წ. **სამედიცინო/ბიოლოგიური მოდელი**, რომლის თანახმად ბავშვი უკვე იბადება გარკვეული ნიშან-თვისებებით, რომლებსაც მკაფიო ბიოლოგიური საფუძვლები აქვს და ეს არის სამუდამო.

მეორე მიდგომა - ე.წ. **სოციალური მოდელი** - როცა ბავშვი იბადება, ის „სუფთა დაფაა“, რომელზეც შემდგომ გარემო წერს თავის სცენარს.

ბიჰევიორიზმი (მეცნიერება ქცევის შესახებ) ამბობს - ადამიანები არ არიან არც კარგები, არც ცუდები. პიროვნების ჩამოყალიბებაზე გარემო ახდენს ზემოქმედებას. ბიჰევიორიზმის წარმომადგენელთა ძირითადი დებულებაა, რომ ქცევის ფორმების უმრავლესობას ადამიანი დასწავლის გზით იძენს.

და ე.წ. **ბიო-სოციალური მოდელი**, რომლის მიხედვით - ბავშვი იბადება ნიშნათა/თვისებათა გარკვეული წინაპირობით, რომელსაც საფუძვლად გარკვეული ბიოლოგიური ფაქტორები უდევს, რომლებზეც შემდეგ გარემო ახდენს გავლენას და განაპირობებს მათი გამოხატვის ხარისხს, ინტენსივობას, თავისებურებას და ა.შ. (ტყუპებზე განხორციელებული კვლევები).

ამრიგად, ბავშვის განვითარებასა და მის ცხოვრების სტილს განაპირობებს ფაქტორთა კომპლექსი, რომლებიც ურთიერთზემოქმედების პროცესში იმყოფებიან ერთმანეთთან. ბავშვის ქცევის ბევრი თავისებურება ჩადებულია მის გენეტიკურ კოდში, მაგრამ ყოველი ქცევა ყალიბდება გარკვეული საზღვრების ფარგლებში, რომლებსაც (საზღვრებს) მოიცავს გარკვეული გარემო და მისი განვითარების სოციალური ფაქტორების ჯგუფს ქმნის.

სოციალური ფაქტორები მოიცავენ - გარემოს ფიზიკურ ფაქტორებს (საცხოვრებელი ადგილი, სკოლა/ბაღი, დასვენების ადგილები და ა.შ.), საზოგადოებრივ განწყობებს (ქვეყანაში არსებული ტრადიციები, რწმენები და ა.შ.), მიკროსოციალურ გარემოს - ოჯახი, სკოლა/ბაღი (განწყობები, რწმენები, აღზრდის სტილი, ურთიერთობის სტილი, ქცევის მართვის სტრატეგიები და ა.შ.).

სოციალური ფაქტორების ზემოქმედებამ შეიძლება ხელი შეუწყოს ბავშვის ჯანსაღ განვითარებას, ან პირიქით გამოიწვიოს სხვადასხვა სახის პრობლემები და სირთულეები ფსიქიკური განვითარების სხვადასხვა სფეროში (მაგ., კოგნიტური, პიროვნულ-ემოციური და სხვა).

ბავშვი არის გარკვეული სოციუმის წევრი (ოჯახი, ბაღი/სკოლა, ეზო, ქალაქი და ა.შ.), რომელიც მოიცავს ამ სოციუმისთვის დამახასიათებელ აღზრდის სტილს, განწყობებს, წეს-ჩვეულებებს, ღირებულებებს, ტრადიციებს და ა.შ. მრავალი კვლევა აჩვენებს, რომ ხშირად სწორედ ოჯახში არსებული განწყობები, რწმენები და, რაც მთავარია, აღზრდის სტილი, ბავშვთან ურთიერთობის თავისებურებები გავლენას ახდენენ ბავშვის განვითარებაზე, მის ქცევაზე, მის ემოციებზე, საბოლოოდ, იმაზე, როგორ პიროვნებად ვითარდება ბავშვი და ყალიბდება ზრდასრულობის ასაკში.

აქ შედარებით ვრცლად შევიჩერდებით ოჯახებში არსებული აღზრდის სტილის თავისებურებებზე და მათ გავლენაზე ბავშვის განვითარებაზე.



ოჯახში არსებული განწყობები, რწმენები, აღზრდის სტილი გავლენას ახდენენ ბავშვის განვითარებაზე, მის ქცევაზე, მის ემოციებზე.

**ფაქტორთა ერთობლიობა,
რომლებიც გავლენას ახდენენ ბავშვის განვითარებაზე**



გზობლიობის ხაზგმთან ურთიერთობის სტილი

განასხვავებენ მშობლობის რამდენიმე ძირითად სტილს -
**ავტორიტეტული, ავტორიტარული, ყველაფრის უფლების მიმცემი,
 პასიური.**

✓ ავტორიტეტული მშობელი არის:

- მოსიყვარულე, დაკავებული ბავშვის ინტერესებით;
- საზღვრავს წესებს და აჩვენებს ქცევის შედეგებს და, ასევე თვითონ აჩვენებს შესაბამისი ქცევების მაგალითს;
- იყენებს ლოგიკურ მსჯელობებს, ეფუძნება დისკუსიის და მოლაპარაკების ტექნიკებს ბავშვთან ურთიერთობის დროს;
- იღებს ბავშვს - იზიარებს მის ინტერესებს, გრძნობებს;
- პატივს სცემს ბავშვის აზრს;
- გარკვეულ სიტუაციებში აძლევს მას არჩევანის საშუალებას.

ამ დროს ბავშვი ხდება:

- ბედნიერი, პასუხისმგებლობის მაღალი გრძნობით, კეთილი;
- ცდილობს და ხშირად კარგად წყვეტს პრობლემებს;
- თვითდარწმუნებული;
- თანამშრომლობითი;
- ლიდერი.

✓ **ავტორიტარული მშობელი არის:**

- ემოციურად განყენებული, თითქოს „გვერდზე მდგომი“;
- „ბოსი“, „დირექტორი“, რომელიც ამბობს: „იმითმ, რომ მე ვთქვი“;
- იყენებს ფიზიკურ დასჯას ან ვერბალურ დამცირებას;
- არ აღიარებს ბავშვის გრძნობებს;
- არ ითვალისწინებს მის ინტერესებს;
- ცდილობს ბავშვისგან „გამოძერწოს“ ის ადამიანი, რომელიც უნდა მას;
- აკრავს ბავშვს სხვადასხვა „იარლიყს“.

ამ დროს ბავშვი ხდება:

- უხასიათო, მაღალი შფოთვით, დაბალი თვითშეფასებით;
- ცდილობს „კარგად“ მოიქცეს, ხშირად მშობლის დასანახად;
- უჭირს დამოუკიდებლად გადანწყვეტილების მიღება;
- ხშირად პასიურია.

✓ **ყველაფერის უფლების მიმცემი მშობელი არის:**

- მოსიყვარულე;
- ცდილობს სხვას არ აწყენინოს, მათ შორის, შვილებს და ხშირად წინადადებას ასრულებს კითხვით: “ყველაფერი კარგად არის?”
- ყველაფერს პატიობს;
- უჭირს უარის თქმა და საკუთარი პოზიციის დაცვა;
- ხშირად იცვლის აზრს;
- ადვილად მანიპულირებადია.

ამ დროს ბავშვი ხდება:

- ზოგჯერ ზედმეტად მომთხოვნი, ჭირვეული;
- ადვილად უცრუვდება იმედები, თუ არ სრულდება მისი სურვილები;
- არ გამოხატავს ემპათიას და თანაგრძნობას სხვების მიმართ;
- პასიურია გადანწყვეტილების მიღებისას.

✓ **პასიური მშობელი არის:**

- ზოგჯერ ემოციურად გულგრილი;

- დაუცველი;
- უგულბებლყოფს დისციპლინას;
- არათანამიმდევრული და არაწინასწარმეტყველებადი;
- ბევრი, რამ აქვს ღინებას მიშვებული.

ამ დროს ბავშვი ხდება:

- ჭირვეული;
- ზოგჯერ უხეში;
- ხშირად ყოყმანობს;
- პასიურია გადაწყვეტილების მიღებისას.

6-10 წლის ასაკი, ეს არის პერიოდი, როცა ბავშვი ეგუება ახალ პირობებს, რომლებსაც მას უყენებს ახალი გარემო - სკოლა. ამ ასაკის ბავშვები ჯერ კიდევ მგრძობიარენი არიან შეცდომების დაშვებისას დასჯის მიმართ. ამ ეტაპზე ბავშვები ეგუებიან სკოლის გარემოს. შეცდომის დაშვების შემთხვევაში დასჯისას ბევრი ბავშვი, როგორც წესი, „იზუზება“ და დაუცველად გრძობს თავს. ხშირად წესების მიმართ, რიგიდულები არიან (თუ ეს წესები ადრეულ ბავშვობაში იყო ჩამოყალიბებული მათთან მიმართებაში), ბავშვს უკვე ესმის წესის მნიშვნელობა და დანიშნულება და მისი შესაბამის სიტუაციაში გამოყენების აუცილებლობა. მათ ხშირად ჰყავთ ავტორიტეტული პიროვნება (არ არის აუცილებელი ეს იყოს მშობელი), რომლის აზრს მათთვის დიდი მნიშვნელობა აქვს.

ამ დროს ბავშვებს უნდათ:

- იყვნენ უსაფრთხოდ;
- გაუგონ და გამოხატონ თანაგრძობა მათ მიმართ;
- უყვარდეთ;
- დააფასონ;
- პატივს სცემდნენ.

6-დან 10 წლამდე ყალიბდება/უნდა ჩამოყალიბდეს:

- ადეკვატური თვითშეფასება;
- იმპულსის შეკავებისა და გადავადების უნარი;
- ემოციის ადეკვატური გზით გამოხატვის უნარი და უსაფრთხოების განცდა;
- დაბრკოლების გადალახვის უნარი;
- არჩევანის გაკეთების უნარი.

ამ დროს უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვები არ მოდიან თანამშრომლობაზე, თუ მშობლები მათ ადანაშაულებენ, აწებებენ იარლიყებს, აშინებენ, მბრძანებლობენ მათზე და იყენებენ სხვა მსგავს დირექტიულ/ავტორიტარულ სტრატეგიებს.

მშობლისთვის ხშირად მნიშვნელოვანია, რამდენად მიესადაგება მათი შვილების ქცევა ამა თუ იმ საზოგადოებაში არსებულ წესებსა და ნორმებს.

ძალიან ხშირად ეს არის მოთხოვნილებების ჭიდილი მშობლების მოთხოვნებსა და შვილების სურვილებს შორის. ზრდასრულის მოთხოვნილებაა - წესრიგი, თავაზიანობა, რეჟიმის დაცვა, სისუფთავე. ბავშვებს ეს ნაკლებად აინტერესებთ. რომელი მათგანი დაიწყებს საკუთარი ნებით „მადლობის“ თქმას, პირის ან ეზოდან შემოსვლის შემდეგ ხელის დაბანას? და მშობლების ენერჯის დიდი ნაწილი მიდის იმაზე, რომ დაეხმარონ ბავშვებს სოციალურ ნორმებთან ადაპტაციაში.

ბავშვებს ხშირად ესმით: „დაიბანე ხელები“, „არ ილაპარაკო“, „გამოიყენე ხელსახოცი“, „ჩუმად ...“, „ჩამოვიდე ქურთუკი“, „გააკეთე საშინაო დავალება“ და ა.შ. მსგავსი მოთხოვნა იმდენად ბევრი შეიძლება იყოს, რომ ბავშვი აღმოჩნდეს გარკვეული წნეხის, გენოლის ქვეშ. განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ საერთოდ არ ხდება მისი ინტერესებისა და გრძნობების გათვალისწინება და მან შეიძლება თავი „უბედურად“ იგრძნოს, რაც თავს სხვადსხვა, ზოგჯერ ოპოზიციურ ქცევაში იჩენს. იმისთვის, რომ ბავშვი ბედნიერი იყოს, საჭიროა მასთან პოზიტიური ურთიერთობის ჩამოყალიბება, რომელიც თავის თავში მოიცავს ბავშვის ქცევაზე, ემოციებზე სწორ რეაგირებას. ამის ერთ-ერთი წინაპირობაა ბავშვისთვის სტრუქტურირებული დღის რეჟიმის შემუშავება, ცხადი, მკაფიო წესებით, რომლებსაც იცავს *ტჯახის ყველა წევრი* (რაც ძალზე მნიშვნელოვანია). და მეორე - ბავშვის ქცევაზე, ემოციებზე სწორი რეაგირება.

ბავშვის ქცევაზე არასწორი რეაგირება:

- დადანაშაულება და გაკიცხვა;
- ჩხუბი;
- დაშინება;
- ბრძანება;
- ნოტაციები და მორალის კითხვა;
- გაფრთხილება;
- „მსხვერპლის“ როლის მორგება;
- სხვასთან შედარება;
- სარკაზმი;
- წინასწარმეტყველება;

როგორ მივალწიოთ ბავშვთან თანამშრომლობას? სასურველია, გავითვალისწინოთ პოზიტიური ინტერაქციის შემდეგი ძირითადი სტრატეგიები:

- მოახდინეთ ბავშვის გრძნობების აღიარება;
- ესაუბრეთ ბავშვს და არა საკუთარ თავს;
- მოუსმინეთ მას;
- ესაუბრეთ ბავშვს თვალის თვალში ყურებით;
- გამოიყენეთ ბავშვის სახელი;
- მოახდინეთ სოციალური უნარ-ჩვევების მოდელირება („მადლობა“ ...);

- ნახალისეთ ბავშვი პრობლემის დამოუკიდებლად მოგვარებისას;
- მოთხოვნების, წესების პოზიტიურად ფორმულირება- ერიდეთ სიტყვას „არა“;
- გამოიყენეთ აღწერითი შეფასება. შექება უნდა იყოს ობიექტური და არა სუბიექტური;
- დასჯის მაგივრად გამოიყენეთ ნახალისების სტრატეგიები;
- შესთავაზეთ რამდენიმე ალტერნატივა და პატივი ეცით ბავშვის არჩევანს;
- ესაუბრეთ ბავშვს მისი ინტერესების გათვალისწინებით (ბავშვის მიერ ინიცირებული საუბრები და უფროსის მიერ ინიცირებული საუბრები);
- არ არის რეკომენდებული ლექსების წაკითხვა, მონოლოგი;
- ბავშვმა აუცილებლად უნდა მიიღოს ე.წ. დადებითი ყურადღება დღის განმავლობაში;
- დაუსვით ღია კითხვები, არ დაუსვათ კითხვა „რატომ?“ (ყოველ შემთხვევაში, ხშირად);
- მართეთ ხმის ტონი საუბრის დროს;
- მიაწოდეთ ბავშვს ინფორმაცია, რომ შეცდომა ლეგიტიმურია და ყველამ შეიძლება ის დაუშვას, მაგრამ ერიდეთ ხშირად ფრაზის „არა უშავს“ გამოყენებას;
- გამოხატეთ ბავშვის მიმართ სიყვარული;
- გამონახეთ ბავშვთან სათამაშოდ დრო.

ამ დროს მნიშვნელოვანია, გვახსოვდეს რომ:

- უნდა შენარჩუნდეს თანამიმდევრულობა;
- უნდა იყოს შემოდებული ისეთი წესი ან პირობა, რომელიც აუცილებლად შესრულდება;
- მიღებული გადაწყვეტილება არ უნდა იცვლებოდეს ბავშვის არასასურველი ქცევის გამწვავების შედეგად.

უფრო დანვრისებით გავჩერდეთ ზოგიერთ ზემოთ ჩამოთვლილ სტრატეგიაზე:

წესების, მოთხოვნების პოზიტიური ფორმულირება:

- ეს პირდაპირი მინიშნებაა, როგორ უნდა მოიქცეს ბავშვი, ნაცვლად იმისა, თუ როგორ არ უნდა მოიქცეს;
- უნდა იყოს მითითებული არა მხოლოდ არასასურველი ქცევის შეწყვეტის აუცილებლობა, არამედ ისიც, რით უნდა ჩანაცვლდეს ის. მაგ., „დათო დაამთავრე თამაში, ჩადე წიგნები ჩანთაში და წადი აბაზანაში“. მშობელმა ბავშვს უთხრა არა მხოლოდ ის, რა აღარ უნდა გაეკეთებინა, არამედ ისიც, თუ რა სახის ქცევით უნდა შეეცვალა ქცევა;
- მაგ., ნაცვლად დებულებისა - „არ დაყარო ნივთები იატაკზე!“ - „ყველა ნივთი დადე თავის ადგილას“.



ბავშვთან ურთიერთობისას მნიშვნელოვანია ვიყოთ გულწრფელნი.

არსებობს თანამშრომლობის მიღწევის რამდენიმე გზა

(განვიხილოთ სიტუაცია - ბავშვმა სკოლიდან მოსვლის შემდეგ იატაკზე დააგდო თავისი ქურთუკი)

- აღწერეთ, რასაც ხედავთ („ქურთუკი“, „შენი ქურთუკი გდია იატაკზე“).
- მიანოდეთ ინფორმაცია („ქურთუკზე შეიძლება დაგვისხლტეს ფეხი“, „ქურთუკი შეიძლება გაჭუჭყიანდეს“).
- აღწერეთ საკუთარი გრძნობები („მე არ მომწონს, როცა იატაკზე გდია ქურთუკი“).
- აღწერეთ ერთი სიტყვით:
 - ბავშვებს არ უყვართ გრძელი ლექციების, ნოტაციების მოსმენა. ხშირად ამ დროს კარგავენ აზრის მიმართულებას;
 - ეს მეთოდი განსაკუთრებით მოსწონთ მოზარდებს;
 - საყურადღებოა: ამ დროს ერთი სიტყვის, ფრაზის ნაცვლად, არ გამოიყენოთ თქვენი შვილის სახელი - „კონსტანტინე“.
- მიეცით არჩევანი („შენ შეგიძლია დადო ქურთუკი სკამზე ან ჩამოკიდო საკიდზე, საღამოს სასეირნოდ წასვლის წინ სწრაფად მოახერხებ ჩაცმას“).
 - შესთავაზეთ ის, რაზეც ბავშვი უარს ვერ იტყვის, მაგ., „ჩაიცვი, - გარეთ უნდა გახვიდე, პარკში სასეირნოდ“. თავდაპირველად, შესთავაზეთ ორი ალტერნატივიდან ერთ-ერთის ამორჩევა. შეიძლება, დაიწყოთ მარტივიდან, მაგ., „რომელი გზით წავიდეთ სკოლაში - პარკის გავლით თუ სტადიონის გავლით?“. არჩევანის შემთხვევაში, იყავით მზად იმისთვის, რომ უნდა მიჰყვეთ მას.
 - დაიწყეთ სიტყვებით „როცა შენ, მაშინ“ და არა - „თუ შენ, მაშინ“. უკანასკნელ შემთხვევაში თქვენ არ აძლევთ ბავშვს არჩევანის საშუალებას/ „როცა შენ გაიხეხავ კბილებს, მერე წაგიკითხავ წიგნს“
 - შესთავაზეთ „სწორი“ არჩევანი - „შენ ჯერ კბილების გახეხვა გინდა თუ საღამურის ჩაცმა?“ „წითელ ქუდს დაიხურავ თუ მწვანეს?“
 - შემდეგ, მარტივ ცხოვრებისეულ სიტუაციებში, სთხოვეთ ბავშვს თვითონ მიიღოს გადაწყვეტილება - პატივი ეცით მას.
- დაუწერეთ წერილი („ მიხარია, რომ სკოლაში კარგი ნიშნები მიიღე, მაგრამ ქურთუკი უნდა იყოს სკამზე ან საკიდზე. დედა“). წერილი შეიძლება, ატარებდეს იუმორისტულ ხასიათს.
 - ბავშვების უმრავლესობას უყვართ წერილების მიღება - განურჩევლად იმისა, იციან თუ არა კითხვა.
 - არ არის აუცილებელი შეტყობინებაში იყოს მართო სიტყვები, ის შეიძლება სხვადასხვა ფორმით გაფორმდეს.
 - ეს მეთოდი ხშირად მუშაობს იმ შემთხვევაში, როცა მრავალჯერადი თხოვნის შემდეგ, ის მაინც არ სრულდება.

ნახალისების სტრატეგიების გამოყენება:**გადაიტანეთ აქცენტი ნეგატიური ქცვიდან პოზიტიურ ქცვაზე**

მაგალითად, ბავშვი აპროტესტებს საკუთარი მაგიდის დალაგებას. გადაიტანეთ აქცენტი არასასურველი ქცვიდან (პროტესტი მაგიდის დალაგებაზე), სხვა მის მიერ წარმატებით შესრულებულ ქცვაზე (გაკვეთილების სწრაფად და დროულად შესრულებაზე). სცადეთ - „ვიცი, რომ დაღლილი ხარ და თამაში გინდა, მაგრამ ამას სწრაფად შეასრულებ (ჩემი დახმარებით) და შემდეგ დაგრჩება მეტი დრო სათამაშოდ. შენ ეს დაიმსახურე, ისე კარგად და სწრაფად შეასრულე საშინაო დავალებები“

შეაქეთ კონკრეტული და რეალური მიღწევა

აუცილებლად ნახალისეთ და შეაქეთ თუნდაც მინიმალური წარმატებისთვის. მაგ., მათემატიკაში ბავშვმა ვერ შეძლო ყველა დავალების სწორად შესრულება, მაგრამ რამდენიმე მაინც სწორად გააკეთა. შეაქეთ ის ამისთვის.

ამ დროს გახსოვდეთ, რომ შექება აუცილებლად უნდა იყოს ობიექტური და მიმართული კონკრეტულ ქმედებაზე. შექება არ უნდა ატარებდეს ზოგად ხასიათს - „კარგი ხარ!“ - „ყოჩაღ, როგორ სწრაფად და რაც მთავარი სწორად ამოხსენი ეს ორი ამოცანა!“

შექების დროს მნიშვნელოვანია აღვნიშნოთ არა მხოლოდ მიღწეული შედეგი, არამედ ბავშვის მცდელობაც, მისი ძალისხმევა, რომელიც მან განიხილა შედეგის მისაღწევად.

ისაუბრეთ შეცდომის დაშვების ლეგიტიმურობაზე. ამასთან ერთად, ნუ ეცდებით შეცდომის ან ბავშვის წარუმატებლობის ნიველირებას. რეპლიკა - „არა უშავს, რა მოხდა“ ამ შემთხვევაში ნაკლებად ეფექტურია, რადგანაც ბავშვმა ძალიან კარგად იცის, რაც მოხდა და სიტუაციის „ვითომ შემსუბუქებამ“ შეიძლება კიდევ უფრო გააღიზიანოს. როცა ბავშვი დავალებას ვერ აკეთებს, აღნიშნეთ ეს ფაქტი: „ამჯერად არ გამოგივიდა“, „ამჯერად ვერ გააკეთე“ და აუცილებლად დაამატეთ რეპლიკა: „სწავლის პროცესში ეს ბუნებრივია, ჯერ არ გამოგდის, მერე ვივარჯიშებთ და გამოგივა“.

ბავშვების გრძნობების აღიარება:

როცა ბავშვი თქვენთვის მიუღებლად იქცევა, ეცადეთ გაიგოთ, რა ემოცია უდევს საფუძვლად მას და გაახმოვანოთ ის. მაგ., „მე მესმის შენ ახლა ხარ გაბრაზებული, იმიტომ რომ ...“, „შენ გაგიხარდა და ამიტომ“ და სხვა.

არსებობს პირდაპირი კავშირი ორ ფაქტორს შორის, რას გრძნობენ ბავშვები და როგორ იქცევიან:

როცა ბავშვები კარგად გრძნობენ თავს, ისინი - კარგად იქცევიან.

როგორ უნდა დავუხმაროთ მათ, რომ კარგად იგრძნონ თავი?

უნდა ვაღიაროთ და მივიღოთ მათი გრძნობები!

შეხედეთ სიტუაციას ბავშვის პოზიციიდან.

არასწორი რეაგირება:

- გრძნობების უარყოფა - „რა სისულელეა ამაზე ნერვიულობა. შენ, ალბათ, უბრალოდ დაიღალე“.

- ფილოსოფიური პასუხი - „რას იზამ. ცხოვრება ასეთია, ყოველთვის არ გამოდის ისე, როგორც ჩვენ გვინდა“.
- რჩევა - „მე მგონი შენ უნდა გააკეთო შემდეგნაირად ...“
- კითხვების დასმა - „რისი ბრაღია ეს ყველაფერი?“, „რატომ მოხდა ეს?“
- სხვა ადამიანის დაცვა - „აღბათ, შენ ვერ გაითვალისწინე შენი კლასელის თხოვნა და ამიტომ ...“
- შეცოდება - „შენ საწყალო! როგორ მეცოდები“.

როგორ დავხეხართ ბავშვს საკუთარ გრძობაზე რომ გაეცნოს? სწორი რეაგირების გზები ვისაუბროთ გრძობაზე:

- ბავშვები ხშირად ბრაზდებიან, როცა მათ ნეგატიურ გრძობებს უარყოფენ ან უმნიშვნელოდ თვლიან;
- ლოგიკური განმარტება ამ დროს არ მუშაობს;
- ბავშვებს უნდათ, რომ თქვენ იცოდეთ, რას გრძობენ ისინი;
- ზოგჯერ მხოლოდ მოსმენაა საკმარისი.

კონკრეტული გზები:

- **ყურადღებით** და მშვიდათ მოუსმინეთ:
 - გაცილებით მარტივია საკუთარ გრძობებზე, ემოციებზე საუბარი, თუ მართლა გისმენენ - ამ დროს ზოგჯერ არც არის საჭირო ბევრი ლაპარაკი - თანაგრძობის დუმილიც საკმარისია;
 - მაგრამ უნდა ისწავლოთ მოსმენა - ამ დროს არ უნდა იყოთ არაფრით დაკავებული, თქვენი მხერა უნდა იყოს მიმართული ბავშვისკენ (არა წიგნისკენ, კომპიუტერისკენ, ტელევიზორის ეკრანისკენ და ა.შ.);
 - როცა ბავშვი გიყვებათ რაღაცას შეიკავეთ თავი კომენტარებისა და ზედმეტი კითხვებისაგან. ბავშვი ხშირად იბნევა, როცა მაშინვე უწყებენ კითხვების დასმას, დადანაშაულებას ან რჩევების მიცემას
- **გაიზიარეთ მისი გრძობები** („მესმის“, „აა“), ასეთი მარტივი სიტყვები ყურადღებიან დამოკიდებულებასთან ერთად, სტიმულს ძლევს ბავშვს, რომ კიდევ უფრო მეტად ისაუბროს და ამასთან ერთად, გაერკვეს თავის პრობლემებში. არ არის აუცილებელი ამ დროს დავეთხმოდ მის გრძობებს - მთავარია, მივიღოთ ის. მტკიცებულება „შენ აბსოლუტურად მართალი ხარ“, მხოლოდ გარკვეული დროის განმავლობაში დაამშვიდებს ბავშვს, მაგრამ არ დაეხმარება სიტუაციის გარკვევაში. განვიხილოთ მაგალითი:

ბავშვი: „ნიკამ თქვა, რომ არ დამპატიუებს დაბადების დღეზე. ეს ძალიან ცუდია!“ მშობელი - „და ეს მას მერე, რაც შენ მას გაუკეთე? მე შენ გეთანხმები. ცუდია ასე, რომ იქცევა. და ა.შ.“ ასეთი რეაგირება გამოიწვევს ბავშვში ბევრ ნეგატიურ ემოციას და ნეგატიურ განწყობებს ჩამოუყალიბებს.

უკეთესია შემდეგი ვარიანტი:

ბავშვი: „ნიკამ თქვა, რომ არ დამპატივებს დაბადების დღეზე. ეს ძალიან ცუდია!“. მშობელი - „მან, ალბათ, გული დაგწყვიტა. შენ ამდენ ხანს ელოდებოდი მის დაბადების დღეს!“

ბავშვი: „და ეს ყველაფერი იმის გამო, რომ ნათიამ რაღაცები უამბო მას. ეს მისი ბრალია.“ მშობელი - უსმენს.

ბავშვი: „ნიკა გაბრაზდა, თუმცა ეს არ არის სიმართლე, რაც მას უთხრეს“.

- **აჩვენეთ, რომ თქვენთვის გასაგებია ბავშვის გრძნობები.**

ყველაზე მნიშვნელოვანია ჩვენი დამოკიდებულება. და ყველაზე რთულია - მოვისმინოთ ბავშვების სიტყვები, და დავასახელოთ გრძნობები.

მნიშვნელოვანია გავამდიდროთ ბავშვი შესატყვისი სიტყვათა მარაგით, რომელიც დაეხმარება მას გრძნობების გამოხატვაში.

აქ შეიძლება წამოიჭრას საკითხი - თუ მოხდა ისე, რომ ვცდილობთ გრძნობის დასახელებას და არ ვამბობთ სწორად, მაშინ რა ვქნათ?

არაფერია. ბავშვი თვითონ შეიტანს შესწორებას. მაგ.,

ბავშვი: „მამა, ჩვენი ტესტი გადადეს მომავალ კვირამდე“

მამა: „ამან, ალბათ, გაგახარა!“

ბავშვი: „არა, გავბრაზდი. ისევ მომიწევს ერთი და იგივეს გამეორება უკვე მეორეჯერ.“

მამა: „გასაგებია, შენ გინდოდა მალე მოგეცილებინა ეს თავიდან.“

ამ დროს მშობლები ხშირად სვამენ კითხვას - რა რეაქცია უნდა გვექონდეს სიტყვებზე „შენ ცუდი ხარ“, „ვერ გიტან“? ესეც მივიღოთ?

თუ ეს სიტყვები გაღელვებთ, უთხარით ბავშვს ეს: “მე არ მომწონს, რასაც ახლა ვისმენ. შენ თუ გაბრაზებული ხარ ჩემზე, მითხარი სხვა სიტყვებით თუ შეიძლება/ იქნებ მოვახერხო შენი დახმარება“. ნებისმიერი გრძნობა შეიძლება მივიღოთ, მაგრამ ზოგიერთი ქმედება უნდა იყოს შეზღუდული. მაგ., „მე ვხედავ, რომ შენ გაბრაზებული ხარ შენს ძმაზე. უთხარი ეს მას სიტყვებით და არა მუშტით“.

ხშირად ბავშვებს იმისთვის, რომ სიმშვიდე იგრძნონ სჭირდებათ მოტორული, ფიზიკური აქტივობა. მაგ., ბალიშებით ბრძოლა, ძველ ყუთებზე დარტყმა, პლასტელინის ზელა, ქაღალდის დახევა. მიეცით მათ ამის საშუალება, მაგრამ მისაღები გზით. აქ მნიშვნელოვანია, გვახსოვდეს ოქროს შუალედი. თუ ბავშვი ახორციელებს ქცევას, რომელიც ავნებს მას, სხვას ან ნივთებს ის უნდა გავაჩეროთ. მაგრამ არა ყვირილით. ზოგჯერ სასარგებლოა ე.წ. გრძნობების დახატვა და პარალელურად მათი გახმოვანება, სანამ ბავშვი არ დამშვიდდება.

საყურადღებოა:

- ბავშვებს არ მოსწონთ, როცა იმეორებენ მათ სიტყვებს (თუთიყუშივით). სასურველია მოხდეს პერეფრაზირება. მაგ., ბავშვი - „მე აღარ ვეთამაშები მარის“ მშობელი - გასაგებია, შენ აღარ ეთამაშები მარის“, ბავშვი -

„მე შენ უკვე ვითხარი!“, უკეთესია - „გასაგებია. შენ გაბრაზებული ხარ მარიზე.“

- არიან ბავშვები, რომლებსაც არ უყვართ ლაპარაკი, როცა ნაწყენები არიან. მათთვის საკმარისია მშობლის ახლოს ყოფნა.
- ზოგიერთი ბავშვი ბრაზდება, როცა ის განიცდის რაღაც მძაფრს, ხოლო მშობლების რეაქცია არის ზედმეტად „სწორი“, მაგრამ „ცივი.“

ამიტომ, ამ დროს მნიშვნელოვანი ტონიც და არა მხოლოდ სიტყვები.

- თუმცა ზედმეტი ექსპრესიაც არ არის საჭირო.
- **მნიშვნელოვანია ვიყოთ გულწრფელნი** - თუ გავზრავდით, შეიძლება ეს გამოვხატოთ ტონით.

ამ მეთოდებმა გარკვეული სირთულეები შეიძლება გამოიწვიოს. ეს არ არის მარტივი. ბევრისთვის ეს ახალი და უჩვეულია. მშობლებისგან ხშირად ისმის უნდობლობა, უარყოფა - „მე თავს უხერხულად ვგძნობდი, თითქოს რაღაც როლს ვთამაშობდი“, „ბავშვები დარჩნენ გაკვირვებულები“, „მოსმენა რთულია,“ „მე, ამ ყველაფერს ისედაც ვაკეთებ და ეს არ მუშაობს“, „არ მჯერა“ და ა.შ.

ის, რომ რაღაცის მიღწევა, თავდაპირველად, ძნელია, მაგრამ არ ნიშნავს, რომ უნდა დავებრუნდეთ აღზრდის ძველ მეთოდებს. კიდევ ერთხელ გავიხსენოთ - მთავარია - თანამიმდევრობა და უწყვეტობა.

არსებობს რამდენიმე მიდგომა და შეიძლება მათი გამოყენება კომბინაციაში ან გაზრდილი ინტენსივობით. მაგრამ, ეს მეთოდები ქმნიან პატივისცემის ატმოსფეროს და ეს მნიშვნელოვანია.

შეიძლება დაისვას კითხვა - როცა გამოვიყენებთ ამ სტრატეგიებს, არის ეს თუ არა გარანტია იმისა, რომ ბავშვები სწორად მოიქცევიან?

არა. ბავშვები რობოტები არ არიან. და ჩვენი მიზანი კი, ის არ ის, რომ მეთოდების ჩამონათვალით ვმართოთ ბავშვის ქცევა.

ჩვენი ამოცანაა - მივცეთ ბავშვის საუკეთესო თვისებებს სტიმულირების ბიძგი - დავუხმაროთ მათ განივითარონ ინიციატივის, პასუხისმგებლობის, იუმორის გრძნობა, სხვა ადამიანების გრძნობების მიმართ ყურადღება და პატივისცემა. ჩვენ ვცდილობთ ვიპოვოთ საერთო ენა და გავზარდოთ თვითშეფასება.

და ბოლოს:

თუ ბავშვი ცხოვრობს კრიტიკით, ის სწავლობს განვიცხვას;

თუ ბავშვი ცხოვრობს მტრობით, ის სწავლობს მტრობას;

თუ ბავშვი ცხოვრობს შიშით, ის სწავლობს ზედმეტ სიფრთხილეს;

თუ ბავშვი ცხოვრობს სირცხვილით, ის თავს გრძობს დამნაშავედ;

თუ ბავშვი ცხოვრობს ტოლერანტობით, ის სწავლობს მოთმენას;

თუ ბავშვი ცხოვრობს წახალისებით, ის ხდება საკუთარ თავში დარწმუნებული;

თუ ბავშვი ცხოვრობს გარემოში, რომელშიც მას იღებენ, ის სწავლობს სიყვარულს;

თუ ბავშვი ცხოვრობს გარემოში, სადაც მას აღიარებენ, ის იგებს იმას, რომ კარგია, როცა აქვს მიზანი

თუ ბავშვი ცხოვრობს უსაფრთხო გარემოში, ის სწავლობს საკუთარი თავისა და გარემოს რწმენას.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- S. Goldberg. Excerpt from Constructive Parenting..., Pearson Allyn Bacon Prentice Hall. 2002 edition, p. 11-19.
- Jonathan Tarbox, PhD Positive Behavior Management: Practical Tips for Parents. Center for Autism and Related Disorders Temecula, February 2006
- Barbara Kolucki, Dafna Lemish. Communicating with children. Principles and practices to nurture, inspire, excite, educate and heal. UNICEF, November 2011
- Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили *Text copyright © 1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish ,Afterword copyright © 1999 by Adele Faber and Elaine Mazlish , © ООО «Издательство «Эксмо», 2013*
- ლევან ჰაო. პოზიტიური დისციპლინირება სახელმძღვანელო ტრენინგისათვის, 2009 წ.



გარდატეხის ასაკი

11-18 წლის ბავშვის ასაკობრივი განვითარება

თამარ გავომიძე

გარდატეხის ასაკი - ეს ტერმინი შფოთვისა და დაძაბულობას იწვევს მშობლებსა და მასწავლებლებში. ამ დროს ბავშვი რადიკალურად იცვლება, მშობლები და მასწავლებლები ვერ ცნობენ, ცოტა ხნის წინ ასე ყველასათვის საყვარელ ბავშვს. რა მოხდა ისეთი, რომ ახლა ბავშვი ყველას წინააღმდეგაა, არაფერი მოსწონს, აღარ აინტერესებს ის, რაც ადრე იზიდავდა, საშინლად გაღიზიანებულია და ყველაფერს მწვავედ აღიქვამს? დიახ, ეს გარდატეხის ასაკია, რომელიც დისკომფორტია არა მხოლოდ გარშემო მყოფთათვის, არამედ თვითონ ბავშვისთვისაც. ეს საკმაოდ დიდი და ძალიან მნიშვნელოვანი პერიოდი ბავშვისა და მომავალი პიროვნების ცხოვრებაში რამდენიმე ეტაპად იყოფა: 11-13 წელი-წინა პუბერტატის პერიოდი, 13-15 წელი-ადრეული პუბერტატის პერიოდი, 15-17 წელი-შუა პუბერტატის პერიოდი და 17-19 წელი-გვიანი პუბერტატის პერიოდი. გოგონებში საშუალოდ პუბერტატის პერიოდი 11 წლის ასაკში იწყება, ხოლო ბიჭებში კი- 12 წლის ასაკში.

გარდატეხის ასაკი განვითარების კრიზისული პერიოდია, რადგან თვისებრივად იცვლება ბავშვის ფიზიკური მდგომარეობა, მისი სხეული, ფსიქოლოგიური და სოციალური განვითარება. ეს პერიოდი გარდატეხაა ბავშვობიდან მოზრდილობაში და კრიზისული სწორედ იმიტომ, რომ ბავშვი უკვე აღარაა ბავშვი, მაგრამ ჯერ არც მოზრდილია. როგორ გაივლის ამ პერიოდს ბავშვი, როგორ დაუჭერენ მას მხარს მშობლები გარდატეხის ასაკის კრიზისის დასაძლევად და როგორი გამოცდილებით გამოვა ის ამ პერიოდიდან, ამაზე დამოკიდებული მისი პიროვნების ჩამოყალიბება, ფსიქიკური ჯანმრთელობა და მომავალი ცხოვრება.

რით ხასიათდება ადაგიანის ცხოვრებაში გარდატეხის ასაკის რევოლუციური პერიოდი?

ორგანიზმის ფიზიკური ცვლილებები

ჩვილობის ასაკის შემდეგ ეს პერიოდი უკიდურესად სწრაფი ფიზიკური ზრდითა და ძლიერ გამოხატული ფიზიოლოგიური ცვლილებებით ხასიათდება, რაც 4-5 წელი გრძელდება. პირველ რიგში, ესაა ორგანიზმში მიმდინარე ჰორმონალური ცვლილებები. ერთდროულად იწყება ზრდის ჰორმონის, თიროიდული ჰორმონის და სქესობრივი ჰორმონების - გონადების ძლიერი აქტივაცია. ეს გავლენას ახდენს მოზარდის ორგანიზმის ფუნქციონირებაზე - ბავშვი უცბად იზრდება, სწრაფად მატულობს სიმაღლეში, იცვლება მისი სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის სისტემა, ბიჭებში აქტიურად გამოიშვავდება ტესტოსტერონი - მამაკაცური ჰორმონი, ხოლო გოგონებში - ესტროგენი და პროგესტერონი. მოზარდის თავის ტვინის სისტემები და მათი შემადგენელი ნეირონული წრეები აქტიურად ვითარდება, განსაკუთრებით,

აქტიურია ჰიპოთალამუსი და ჰიპოფიზი, ტვინის ის ნაწილი, რომელიც აკონტროლებს ზრდისა და სქესობრივი ჰორმონების გააქტიურებას; ეს იწვევს მეორადი სასქესო ნიშნების აღმოცენებას: ბიჭებს უბოხდებათ ხმა, ემატებათ თმისა, ეზრდებათ კუნთების მასა; გოგონებს ეზრდებათ მკერდი, ეწყებათ მენსტრუალური ციკლი. სქესობრივი მომწიფება 12-13 წლიდან იწყება და 16-17 წლისათვის მთავრდება. ორგანიზმის ფიზიკური ცვლილებები ძალიან სწრაფად ხდება და შეიძლება უსიამოვნო იყოს მოზარდისთვის. მას ეცვლება სხეულის ფორმები, გარეგნობა უხეშდება, სხეული დისპროპორციული ხდება სწრაფი ზრდის გამო, იცვლება კანის ზედაპირი - ხშირია გამონაყარი.

მოზარდის თავის ტვინში რევოლუციური ცვლილებები ხდება: მატულობს თავის ტვინის თეთრი ნივთიერება. ნეირონის მორჩები აქტიურად იტოტებიან და, ამავე დროს, არასაჭირო ნერვული კავშირები ქრება სინაფსური კავშირების შეკვცვის ხარჯზე. ამ პერიოდში აქტიურად ვითარდება თავის ტვინის წინა, შუბლის ნაწილი, რომელიც აკონტროლებს პრობლემის გადაჭრის, გადაწყვეტილების მიღებისა და ქცევის კონტროლის პროცესებს. თავის ტვინის ამ ნაწილის განვითარება ხელს უწყობს დაგეგმვას, რისკების შეფასებას, იმპულსის კონტროლს. მოზარდის თავის ტვინის განვითარებაში 3 ნეიროტრანსმიტერი ანუ ნეირონის ამგზნები თუ შემაკავებელი ნივთიერება მონაწილეობს; ესენია: გლუტამატი, დოფამინი და სეროტონინი. ეს ნივთიერებები ხელს უწყობენ ნერვულ სისტემაში ნერვული იმპულსის გადაცემას ან შეკავებას. კერძოდ, გლუტამატი ნეირონის ამგზნები ნივთიერებაა. გარდატეხის ასაკის პირველ პერიოდში, წინა და ადრეული პუბერტატის ასაკში, იმ სინაფსური კავშირების შეკვცვა ხდება, რომლებიც გლუტამატის რეცეპტორებს მოიცავენ და ამიტომ ამ პერიოდში მოზარდი უფრო შეკავებული და მოდუნებულია, ვიდრე აგზნებული. დოფამინი სიამოვნების შეგრძნებასთან არის დაკავშირებული. მოზარდობის პერიოდში დოფამინის დონე თავის ტვინის ერთ ნაწილში, ლიმბურ სისტემაში, იზრდება. დოფამინის შესავალი, ასევე იზრდება პრეფრონტალურ ქერქში. ლიმბური სისტემა ემოციურ რეაქციებზე აგებს პასუხს და დოფამინის გაზრდილი აქტივობა აძლიერებს სარისკო ქცევას და მობეზრება/მოწყენის ზღურბლს აქვეითებს. სეროტონინი მონაწილეობს გუნებისა და ქცევის რეგულაციაში, მისი აქტივობის გაძლიერებამ ლიმბურ სისტემაში შესაძლოა გააძლიეროს ემოციურობა და მგრძობელობა დაჯილდოებისა თუ სტრესის მიმართ. სწორედ, ამიტომაა დამახასიათებელი მოზარდისათვის მოჭარბებული ემოციურობა, იმპულსურობა, სიამოვნებისა და ახალი გამოცდილების ძიება, უგუნებობა და უხალისობა. თავის ტვინი, განსაკუთრებით კი, შუბლის წილები აგრძელებენ განვითარებას 20 წლამდე.

გარდატეხის ასაკისთვის დამახასიათებელი ფიზიოლოგიური და ფიზიკური ნიშნები:

- ფიზიკური ზრდა სიმაღლეში;
- კუნთების მასის მატება;
- მეორადი სასქესო ნიშნების განვითარება;
- სქესობრივი ჰორმონების გააქტიურება;
- ჰორმონალური და ვეგეტატიური ნერვული სისტემის აქტივობის გაძლიერება;
- თავის ტვინის სხვადასხვა ნაწილის მომწიფება.

შემეცნებითი უნარების განვითარება

11 წლიდან მოზარდის აზროვნება რადიკალურად იცვლება. ლოგიკური ოპერაციების განვითარებით, მათი აზროვნება მოზრდილისას ემსგავსება. ამ ასაკიდან ბავშვს უკვე თავისუფლად შეუძლია განყენება, განზოგადება, ლოგიკური მსჯელობა და დასკვნის გამოტანა, კიდევ უფრო აქტიურად ვითარდება მკვთარი წარმოსახვის უნარი. ამასთან ერთად, მოზარდის აზროვნება არათანმიმდევრულია მისი მოჭარბებული ემოციური რეაქტიულობისა და იმპულსურობის გამო. *გარდატეხის ასაკის მოზარდებს მოსწონთ კამათი – ეს მათი უფროსებთან ურთიერთობის წამყვანი სტილია, რადგან ეს ხაზს უსვამს მათ დამოუკიდებლობას.* ამის მიზეზია ის, რომ მოზარდის ლოგიკური უნარები სწრაფად ვითარდება და, მეორე მხრივ, იზრდება მისი სკეპტიციზმი, ავტორიტეტების შემოწმებისა და უარყოფის ტენდენცია, დამოუკიდებლობისკენ სწრაფვა. საკუთარი თავის შესწავლისა და შემეცნების მოთხოვნილება წამყვანი ხდება და ამიტომ მოზარდის აზროვნება ეგოცენტრულობას უბრუნდება. მოზარდის ეგოცენტრულობა ანუ საკუთარ თავზე ფოკუსირება განსხვავდება სკოლამდელი ასაკის ბავშვების ეგოცენტრულობისაგან. გარდატეხის ასაკის ბავშვი საკმაოდ ბევრს ფიქრობს საკუთარი თავის შესახებ, საკუთარი თავითაა დაკავებული, იქნება ეს გარეგნობა, ურთიერთობები თუ სტატუსი. ამიტომ, ამ პერიოდში, ბავშვები თვლიან, რომ მათ ყველაფერი შეუძლიათ, ყველაფერი იციან და ჭკუის სწავლება არ სჭირდებათ. ძლიერი წარმოსახვისა და ეგოცენტრულობის გამო, გარდატეხის ასაკის მოზარდები ფიქრობენ, რომ სხვებიც ძლიერ დაინტერესებულნი არიან მათი პიროვნებით, მათ წარმოსახვაში გარშემომყოფები მხოლოდ მათზე ამახვილებენ ყურადღებას და აფასებენ მათ. ამიტომ გარდატეხის ასაკის მოზარდები ხშირად თავს უხერხულად გრძნობენ, თითქოს სცენაზე არიან.

თუ მანამდე ბავშვის აზროვნება კონკრეტული ხასიათის, შავ-თეთრი იყო, „ვარგი-ცუდი“, „მისაღები-მიუღებელი“ განზომილებებში, გარდატეხის ასაკში ის უკვე ნაცრისფერ ფერსაც იძენს. მოზარდს უკვე შეუძლია ლოგიკურად გააანალიზოს სიტუაცია, განიხილოს და შეადაროს სხვადასხვა ვარიანტი, გააკეთოს დასკვნა. მოზარდს იზიდავს მისთვის უცნობი, შემეცნებელი, მისთვის ახალი მოვლენები, ნივთები, ადამიანები.

გარდატეხის ასაკის შემეცნებითი უნარების დამახასიათებელი ნიშნები:

- ლოგიკური აზროვნებისა და მსჯელობის უნარი;
- ალტერნატივების დანახვისა და გაგების უნარი;
- კამათისა და დისკუსიის მოთხოვნილება;
- ძლიერი წარმოსახვა;
- ცნობისმოყვარეობა, უცნობის და ახლის გამოცდისა და შემეცნების სურვილი;
- საკუთარი თავის შემეცნების სურვილი და ცხოვრების საზრისის ძიება: „ვინ ვარ, რატომ ვარ?“

ფსიქო-ემოციური განვითარება

მოზარდის ემოციური სფერო და ფსიქოლოგიური მდგომარეობაც რადიკალურად იცვლება მის ფიზიოლოგიურ და სხეულებრივ ცვლილებებთან ერთად. უფროსები გარდატეხის ასაკის ბავშვთან ურთიერთობას რთულ საქმედ მიიჩნევენ, რადგან მისი ქცევა მოულოდნელი, წინააღმდეგობრივი და იმპულსურია. მოზარდის ფსიქო-ემოციური სფეროს განსაკუთრებულობა სწორედ მის ამბივალენტობაში ანუ საპირისპირო/წინააღმდეგობრივი აზრების, გრძნობებისა და ქცევების თანაარსებობაშია. თვითონ მოზარდისთვისაც დისკომფორტია ასეთი წინააღმდეგობრიობა, უჭირს საკუთარი თავის გაგება, ამიტომ ხშირად უკმაყოფილოა თავისი თავითაც და გარშემომყოფებითაც.

სწრაფი სხეულებრივი ცვლილებების გამო, მოზარდი დროულად ვერ ეგუება და ვერ იღებს თავის შეცვლილ გარეგნობას. მისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია, როგორ გამოიყურება და ყველა დეტალს აქცევს ყურადღებას. გარეგნობაზე შფოთვა და საკუთარი გარეგნობით უკმაყოფილება მოზარდის ემოციური მდგომარეობის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მახასიათებელია. შესაბამისად, ნებისმიერ, თუნდაც უწყინარ რეპლიკას მისი გარეგნობის შესახებ, ძალიან მძიმედ აღიქვამს და განიცდის.

თავისი ეგოცენტრულობის გამო, მოზარდი თვლის, რომ ის თითქოს მიკროსკოპის ქვეშაა, გარშემომყოფები მას კრიტიკულად უყურებენ და აღიქვამენ, ამიტომ ხშირად თავს უხერხულად გრძნობს. მას ჰგონია, რომ ყველა მისით არის დაინტერესებული. მორცხვობა და მოუქნელობა გარდატეხის ასაკის მოზარდისთვის ხშირი მახასიათებლებია, რის დაფარვასა და კომპენსაციასაც ის სხვადასხვა, ზოგჯერ არაადეკვატური გზით ცდილობს.

მოზარდობის ხანა იმპულსური და რადიკალური ქცევით გამოირჩევა. გარდატეხის ასაკში დამოუკიდებლობისკენ სწრაფვა და აღიარების მოთხოვნილება სარისკო ქცევების ალბათობას ზრდის. ჰორმონალური ცვლილებების გამო, ბავშვის ნერვული სისტემის აგზნება-შეკავების ბალანსი აგზნების სასარგებლოდ ირღვევა. მიუხედავად ლოგიკური აზროვნების განვითარებისა, მოზარდი ხშირად ვერ აკონტროლებს მოზღვავებულ ემოციებსა და ენერგიას. როგორც წესი, **ამ ასაკში ჯერ მოქმედებენ და მერე ფიქრობენ.**

გარდატეხის ასაკის ბავშვისთვის რთულია ემოციების გაგება და მართვა, ამიტომ ხშირია ემოციური აფეთქებები, ბრაზის, მონყენის, უხალისობისა და უგუნებობის გამოვლინებები. მოზარდობის პერიოდში შფოთვა და დეპრესია შესაძლოა არ ვლინდებოდეს ტიპურად, დიდად არ ეტყობოდეს ბავშვს და ამიტომ უფროსების ყურადღების მიღმა დარჩეს. ძნელია ვითომ თავდაჯერებული, სკეპტიკურად განწყობილი და ჯიუტი მოზარდის ფასადის უკან დაინახო შფოთვა და დეპრესიული გუნება.

მოზარდობის პერიოდში ხშირია მჩაგვრელის, მოძალადის როლის მორგება, ასევე ხშირია ჩაგვრის ობიექტად, მსხვერპლად ყოფნის შემთხვევები. მშობლები ხშირად არ არიან საქმის კურსში, რა ურთიერთობებში არიან მათი შვილები ჩართული და ხშირად ყურადღების მიღმა რჩებათ მოზარდის ფსიქოლოგიური მდგომარეობა, მისი კავშირები, სამეგობრო წრე და ა.შ.

გარდატეხის ასაკის ფსიქოემოციური განვითარების დამახასიათებელი ნიშნები:

- უხერხულობის განცდა და სიმორცხვე;
- საკუთარი თავით და გარშემომყოფებით უკმაყოფილება;
- გრძნობებისა და აზრების ამბივალენტობა;
- იმპულსურობა;
- უხალისობა და უგუნებობა;
- სწრაფი აგზნება და ემოციური აფეთქებები;
- სტრესი;

სოციალური განვითარება

მოზარდის ფსიქოლოგიურ პორტრეტში განსაკუთრებული ადგილი უკავია **“მე-კონცეფციის”** (საკუთარი თავის შესახებ წარმოდგენა, რწმენები და საკუთარი თავის შეფასება) აქტიურ ფორმირებას და სრულიად ახალი მიმართულებით მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბებას. თუ 11-12 წლამდე ბავშვისათვის მშობელი იყო მიჯაჭვულობის ობიექტი და მნიშვნელოვანი ავტორიტეტი, უკვე გარდატეხის ასაკში მოზარდისთვის მნიშვნელოვანი ხდება თანატოლების და სხვა მოზრდილების აზრი. მშობლების გავლენა მოზარდზე მცირდება, ხოლო თანატოლების ჯგუფის გავლენა კი მნიშვნელოვნად იზრდება. მოზარდის მთავარი სოციალური ამოცანაა თავისი იდენტობის ძიება და აღმოჩენა. მისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი კითხვაა „ვინ ვარ მე?“. თვითშემეცნება მოზარდის ერთ-ერთი წამყვანი შემეცნებითი ინტერესია. ამიტომ მოზარდი ექსპერიმენტს ატარებს, გამოცდის სხვადასხვა როლს, მათ შორის, ნეგატიურსა და მიუღებელსაც. ამ ეტაპზე მოზარდი ან ცდისა და შეცდომის მეთოდით ეძებს საკუთარ იდენტობას, ან სხვა მნიშვნელოვანი ადამიანების გავლენით.

გარდატეხის ასაკში ისე, როგორც არასოდეს, ბავშვს იდენტობის სრულიად განსხვავებული გამოვლინებები აქვს სხვადასხვა სოციალურ სიტუაციაში – თანატოლებთან, ქუჩაში, სკოლაში, ოჯახში და ა.შ. ის ცდის ალტერნატიულ როლებს, ქცევებს, გარეგნობებს. მოზარდთა უმრავლესობა ახერხებს თავისი ერთიანი, ინტეგრირებული მე-კონცეფციის ჩამოყალიბებას სხვადასხვა როლის შეჯერებით და გამოცდით ღირებულებებთან, საზოგადოებაში გავრცელებულ შეხედულებებთან მიმართებაში. სამეგობრო წრეები, მოზარდების ქუჩის დაჯგუფებები, თანატოლების ჯგუფები, განსაკუთრებით მიმზიდველია გარდატეხის ასაკის მქონე მოზარდებისათვის, რადგან ის უძლიერებს მათ მიკუთვნებისა და ჯგუფის მხრიდან მიმღებლობის განცდას, რაც ძალიან მნიშვნელოვანია „მე-კონცეფციის“ ჩამოყალიბებაში. *მოზარდისთვის, დამოუკიდებლობის გრძნობასთან ერთად, ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს იყოს ჯგუფის წევრი და აღიარებული იყოს ჯგუფის მიერ.*

გარდატეხის ასაკის სოციალური განვითარების დამახასიათებელი ნიშნები:

- დამოუკიდებლობის სურვილი;

- თანატოლების მხრიდან აღიარების სურვილი;
- ჯგუფთან მიკუთვნების და აღიარების მოთხოვნილება;
- მშობლების ავტორიტეტის უგულვებლყოფა;
- „მე“-იდენტობის ძიება: თვითშეფასებისა და საკუთარი თავის შესახებ წარმოდგენების და რწმენების ჩამოყალიბება;
- ადამიანებთან ურთიერთობით ექსპერიმენტირება;
- ალტერნატიული როლების, იდენტობების მორგება, მათ შორის, ნეგატიურისა და სარისკოსი;
- მნიშვნელოვანი ჯგუფის გავლენის ქვეშ ადვილად მოქცევის ტენდენცია.

მორალური განვითარება

გარდატეხის ასაკში, როცა ძლიერია დამოუკიდებლობისკენ სწრაფვა, განსაკუთრებულ ღირებულებას იძენს დამოუკიდებლად გადაწყვეტილების მიღება, არჩევანის გაკეთება. ამიტომ ამ პერიოდში განსაკუთრებულ ღირებულებას იძენს ის ორიენტირები, რომელთა საფუძველზეც მოზარდი იღებს გადაწყვეტილებას, როგორ მოიქცეს. საზოგადოებაში მიღებული მორალური, ეთიკური ღირებულებების გაცნობიერება და შეფასება მსჯელობისა და მორალურ დილემებზე აქტიური ფიქრის საფუძველზე, ამ ასაკში მთელი სიძლიერით იჩენს თავს. მოზარდს ანუხებს შეკითხვები იმის შესახებ, თუ რატომ იქცევიან ადამიანები ასე და არა სხვანაირად? მოზარდი ვერ იტანს ორმაგ სტანდარტებს, ის გულწრფელია. მისთვის კონკრეტული ქცევის ეთიკური შეფასება ძალიან მნიშვნელოვანი და აუცილებელია მისი პიროვნების იდენტობის მდგრადობისა და განვითარებისთვის.

ბავშვის განვითარების ამ ეტაპზე განსაკუთრებულ ღირებულებას იძენს პროსოციალური ქცევის მაგალითები. რადგანაც მოზარდისთვის მნიშვნელოვანია აღიარება, დამოუკიდებლობა და იდენტობის უნიკალურობა. საზოგადოების მხრიდან მისი მოხალისეობის, ენთუზიაზმის და სხვაზე ზრუნვის ნახალისება სასარგებლო და შედეგიანია. მოზარდი ამით თავისი აღიარებისა და მიკუთვნების მოთხოვნილებას იკმაყოფილებს და იდენტობის გამოცდის მიზნით მცირდება მისი სარისკო ქცევებში ჩართვის ალბათობა.

გარდატეხის ასაკის მორალური განვითარების დამახასიათებელი ნიშნები:

- გულწრფელობა და ორმაგი სტანდარტის მიუღებლობა;
- საკუთარი და სხვისი ქცევის მოტივების ძიების მოთხოვნილება;
- ეთიკური დილემების მიმართ ინტერესი და მსჯელობა;
- მოხალისეობისა და ლიდერობის მოთხოვნილება.

რისგან უნდა დავიცვათ მოზარდი?

იმპულსურობისკენ მიდრეკილების, ახლის შეცნობის სურვილის, საკუთარი იდენტობის ძიებისა და გამოცდის, თანატოლთა ჯგუფში აღიარების სურვილის გამო, მოზარდს რისკის შემცველი ქცევების განხორციელების დიდი ალბათობა აქვს. ეს შეიძლება იყოს ალკოჰოლი, თამბაქო, ნარკოტიკული ნივთიერებები, ადრეული სქესობრივი ცხოვრება, აზარტული თამაშები.

მშობლების უმრავლესობა თვლის, რომ მათ შვილს ეს საშიშროება არ შეეხება, თუმცა სამწუხაროდ, ეს ასე არ არის. კვლევებით დასტურდება, რომ მშობლების დამოკიდებულება სარისკო ქცევების მიმართ, შვილებისადმი მათი ყურადღება, მიმღებლობა და გულდასმით მოსმენა ეხმარება მოზარდებს საკუთარ თავში გარკვევასა და სოციალურად მისაღები ქცევის არჩევაში.

რაც უფრო მაღალი შფოთვა აქვს მოზარდს, რაც უფრო მეტად არის უკმაყოფილო საკუთარი თავით, რაც უფრო ნაკლები ან ანტაგონისტური ურთიერთობა აქვს მშობლებთან, რაც უფრო ნაკლებად აქცევენ ყურადღებას მის ემოციებს და აზრებს, ნაკლებად უსმენენ და მსჯელობენ მასთან, მით უფრო მეტია მის მიერ სარისკო ქცევების განხორციელების ალბათობა.

რეკომენდაციები გზობაზე:

- ✓ გახსოვდეთ, რომ თქვენ ხართ ბავშვის მშობელი და არა მეგობარი. მოზარდთან უკონფლიქტო, გულდია და ახლო ურთიერთობა არ გულისხმობს მასთან მეგობრობას. მშობელს არასრულწლოვან შვილზე პასუხისმგებლობა აქვს ალებული, რაც მოზარდმაც კარგად უნდა გააცნობიეროს.
- ✓ მოზარდზე ბენოლა, ჩხუბი და მუქარა ყველაზე გამოუსადეგარი სტრატეგიაა, რადგან სრულიად საპირისპირო შედეგი მოაქვს. თქვენი შვილი კიდევ უფრო იკეტება და გმორდებათ, უფრო დაუმორჩილებელი და ჭიუტი ხდება.
- ✓ მოუსმინეთ თქვენს შვილს, რას და როგორ გეუბნებათ. არ მოიმიზებოთ თქვენი საქმეები და მხოლოდ ჯკუის დარიგებით ნუ შემოიფარგლებით, მიზანს ვერ მიაღწევთ. მოზარდი ვერ იტანს ჯკუის სწავლებას, მორალის კითხვას. ამის ნაცვლად, ეცადეთ რამდენიმე ალტერნატივა განიხილოთ და წაახალისოთ არჩევანი თვითონ გააკეთოს, როგორ სჯობს მოქცევა. ამ დროს მოზარდისთვის მნიშვნელოვანია, რომ გადაწყვეტილებას თვითონ იღებს, თუმცა თქვენი არგუმენტების და თქვენთან დისკუსიის გავლენით.
- ✓ თქვენ აღარ ხართ ბავშვისთვის უპირობო ავტორიტეტი, ამიტომ მოგიწევთ მასთან დისკუსია კონკრეტულ საკითხებზე. თქვენი მსჯელობა არგუმენტირებული უნდა იყოს და სიტუაციას ვერ გამოასწორობს თქვენი განცხადება: „მე ასე მინდა და იმიტომ“. აუცილებლად მიეცით თქვენს შვილს აზრის გამოხატვის საშუალება და მოთხოვეთ არგუმენტები. ეს ამცირებს წინააღმდეგობას და აადვილებს კეთილგონიერი არჩევანის გაკეთებას.
- ✓ ღია კონტროლი ძალიან გამაღიზიანებელია დამოუკიდებლობის სურვილის მქონე მოზარდისთვის. ამავე დროს, ძალიან მნიშვნელოვანია მას ასწავლოთ თავისი პასუხისმგებლობები და მოვალეობები. მასთან

ერთობლივი შეთანხმებით მან დამოუკიდებლად უნდა გააკეთოს ბევრი რამ - მოემსახუროს საკუთარ თავს, დაგეხმაროს საოჯახო საქმეში, მოამზადოს საშინაო დავალებები. ეს ნახალისებელი და დაჯილდოებული უნდა იყოს თქვენ მიერ. მისი მოვალეობების შესრულებისას არ დაიშუროთ შექება და დადებითი შეფასება.

- ✓ დაანესეთ შეზღუდვები და ქცევის წესები. თქვენ შვილს ყველაფერზე შენიშვნას ვერ მისცემთ და ვერც მუდმივად აკონტროლებთ. აუცილებელია მოზარდმა იცოდეს, რა ქცევას მოელიან მისგან ოჯახში, ყველაზე პრობლემურ საკითხებთან დაკავშირებით: კომპიუტერზე თამაშის დრო, სახლში მისვლის დრო, გასართობი დაწესებულებებში წასვლა. რაც არ უნდა უცნაურად მოგეჩვენოთ, ასეთი შეზღუდვების დანერგვა მოზარდისათვის სრულიად მისაღებია, რადგან იმის მიმანიშნებელია, რომ თქვენ მასზე ზრუნავთ და გულგრილი არ ხართ.
- ✓ გამოიხატეთ დრო, როცა მაკონტროლებელი ფრაზების ნაცვლად, უბრალოდ, დაელაპარაკებით თქვენს შვილს ცხოვრებაზე, თქვენს გამოცდილებაზე და შეცდომებზე, მის ემოციებზე - რას გრძნობს და რას განიცდის. ეს შეიძლება იყოს სულ 20-30 წუთი დღეში.
- ✓ აუცილებლად აღნიშნეთ თქვენი შვილის კარგი ქცევა, კონკრეტული მიღწევა. მოზარდებს თვითდაჯერება აკლიათ, დაბალი თვითშეფასების ტენდენცია აქვთ და ამიტომ მნიშვნელოვანია თქვენი დადებითი შეფასება.
- ✓ მოზარდის დამოუკიდებლობისკენ სწრაფვისა და მშობლებისგან გაუცხოების მიუხედავად, მისთვის მაინც მნიშვნელოვანია ოჯახური ერთობა, ერთობლივი, ხალისიანი და თბილი საღამოები, ოჯახური სადილი ან გასეირნება, მეგობარ ოჯახებთან ერთობლივი ღონისძიებები. ეს თავდაჯერებასა და უსაფრთხოების განცდას უძლიერებს მოზარდს, ხელს უწყობს მის უფროსებთან კომუნიკაციას, ამცირებს წინააღმდეგობასა და დაპირისპირებას.
- ✓ მიუხედავად თქვენი მოუცლევლობისა, მოუსმინეთ თქვენს შვილს - რას გელაპარაკებათ და როგორ. „აქტიური მოსმენა“ ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი იარაღია მშობლის ხელში გარდატეხის ასაკის მქონე შვილთან ურთიერთობისათვის. პირველ რიგში, კომუნიკაციის ეს სტრატეგია გულისხმობს იმის ხაზგასმას, რომ თქვენ გესმით, რას განიცდის, აძლევთ ემოციის გამოხატვის საშუალებას, არ უსვამთ „ჩამჭრელ შეკითხვებს“, არ ეკითხებით „რატომ?“, რადგან მას თვითონაც არ აქვს პასუხი. პირიქით, საშუალებას აძლევთ იმსჯელოს თავისი განცდების შესახებ და იპოვოს პრობლემის გადაწყვეტის ალტერნატიული გზები.
- ✓ ხელი შეუწყვეთ მოზარდს, ინტერესების მიხედვით დაკავდეს კლასგარეშე საქმიანობით. გარდატეხის ასაკის ბავშვებისათვის განსაკუთრებით სასარგებლოა სპორტი, ხელოვნების, კონსტრუირებისა და საგამომგონებლო წრეები.

თუ მოზარდი, უმეტესწილად, ვერ ან არ ავლენს გარდატეხის ასაკისათვის დამახასიათებელ ასაკობრივ თავისებურებებს სასურველია მიმართოთ სპეციალისტს, რათა მიიღოთ ინდივიდუალური კონსულტაცია.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- Shaffer, David R. (2009). Social and personality development (6th ed.). Australia: Wadsworth
- Blades, Mark; Smith, Peter K.; Cowie, Helen (2011). Understanding Children's Development. Wiley-Blackwel
- Nelsen Jane, Lott Lynn (2012) Positive Discipline for Teenagers. Empowering Your Teens and Yourself Through Kind and Firm Parenting. Prima Lifestyles.
- Faber Adele , Mazlish Elaine (2006) How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk. William Morrow paperbacks.
- Jensen Frances, Ellis Nutt Amy (2016) The Teenage Brain: A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adolescents and Young Adults. Harper paperback
- Miller, Darla (2012) Positive child guidance (7th edition). Wadsworth Publishing.



ამოტლახის ჩართულობა საგანმანათლებლო სივრცეში

ნინო მარგველაშვილი

მშობლები და სკოლები, ცალ-ცალკე და ერთად, მნიშვნელოვან გავლენას ახდენენ და მხარდაჭერის პოტენციური წყაროები არიან ბავშვების სწავლასა და განვითარებაში. ბოლო რამდენიმე ათწლეულის კვლევებმა და ტექნოლოგიების საოცარმა განვითარებამ მთლიანად შეცვალა ხედვა განათლებისა და ცოდნის შესახებ. თუ მანამდე წარმატების გასაღები სიღრმისეულ სპეციალიზირებულ ცოდნას ეფუძნებოდა, ახლა აქცენტები შემოქმედებითობაზე, ინოვაციასა და უნიკალური ადამიანური თვისებების უფრო სიღრმისეულ გაგებასა და გამოყენებაზეა გაკეთებული.

სამყაროში, სადაც ტექნოლოგია უფრო და უფრო ჭკვიანი ხდება, ადამიანებს გვეძლევა საშუალება უფრო დავუახლოვდეთ ერთმანეთს და გავაძლიეროთ ერთმანეთი. ასეთი ტიპის ცოდნაზე პასუხისმგებელი აღარ არის მხოლოდ ერთი სპეციალისტი: ფსიქოლოგი, ექიმი, ისტორიკოსი, ბიოლოგი, ფიზიკოსი, სასულიერო პირი, მშობელი ან მეგობარი. ასეთი ტიპის ცოდნის აგება მხოლოდ განსხვავებული წყაროებიდან არის შესაძლებელი - ჩვენ ყველას უნდა მოვუსმინოთ და ყველამ ერთმანეთისგან ვისწავლოთ. ეს არის პერიოდი, რომელშიც ნებისმიერ ადამიანს შეუძლია შეიტანოს წვლილი სამყაროსა და ადამიანური კეთილდღეობის გაუმჯობესებაში. შესაბამისად, მშობლებისა და ოჯახების ჩართულობა საგანმანათლებლო დაწესებულებებსა და მათ საქმიანობაში უფრო მეტ მნიშვნელობას იძენს. თითოეული ოჯახის განსხვავებული კულტურა, წარმომავლობა, ტრადიციები და ხედვები შეიძლება დადებითად იქნეს გამოყენებული ბავშვების სასკოლო ცხოვრების გასამრავალფეროვნებლად.

ბავშვები მრავალ კონტექსტში/გარემოში ვითარდებიან და ეს განვითარება საუკეთესოა როცა ამ მთავარ სისტემებს შორის ეფექტური კავშირი და უწყვეტობაა (ეკოლოგიური სისტემის თეორია). მშობლების ჩართულობა გულისხმობს მათი მხრიდან აქტიური, მნიშვნელობის მქონე ინიციატივების წამოწევას, რომლებშიც ბავშვების სხვადასხვა აქტივობა, მონაწილეობა და მრავალფეროვანი ღონისძიებების განხორციელება იქნება წახალისებული სახლსა და სკოლაში. გარდა ამისა, მშობლების ინტერესები და იდეები მამოძრავებელი ძალა ხდება სკოლასა და მშობლებს შორის სანდო ურთიერთობების ჩამოსაყალიბებლად. ასეთი პარტნიორობა საბოლოო მიზნის მიღწევას აადვილებს - ბავშვების საგანმანათლებლო პროცესი სახალისო და მნიშვნელობის მატარებელია. ზოგადად საგანმანათლებლო სივრცეში ჩართულობა შემდეგ საფეხურებს მოიცავს:

1. სასკოლო ვალდებულებებზე რეაგირება და დასწრება (მაგ., მასწავლებლებთან შეხვედრაზე);
2. ბავშვის ხელშეწყობა სასკოლო მუშაობის შესრულებაში - სახლში ბავშვს შექმნილი აქვს სასწავლო გარემო (სივრცე და დრო), მშობელი მხარს უჭერს სწავლაში, იყენებს წახალისებას.



თითოეული ოჯახის განსხვავებული კულტურა, წარმომავლობა, ტრადიციები და ხედვები შეიძლება დადებითად იქნეს გამოყენებული ბავშვების სასკოლო ცხოვრების გასამრავალფეროვნებლად.

3. სკოლის მხარდაჭერა - მოხალისეობა სასკოლო აქტივობებში ან საკლასო სამუშაოში.

გასათვალისწინებელია, რომ რიგ შემთხვევაში, სკოლების მიერ უსაფრთხოების დაცვის მიზნით, შემუშავებულია წესები (მაგ., სასკოლო საათებში მშობლების დანესებულებაში არ შეშვება), რაც კიდევ უფრო დიდ ბარიერს უქმნის მშობლებს ჩაერთონ და წვლილი შეიტანონ საგანმანათლებლო სივრცეში. მიუხედავად ამისა, **თუ მშობლები, მასწავლებლები და სკოლის ადმინისტრაცია ერთმანეთს პარტნიორებად მოიაზრებენ, გაიაზრებენ, რომ მათ საერთო მიზანი აქვთ და ერთმანეთთან ბავშვები აკავშირებთ, იცვლება დამოკიდებულება: ერთმანეთის განსჯის, მბრძანებლობისა და კამათის ნაცვლად იწყება კომუნიკაცია, იდეების გაცვლა, ერთმანეთის აზრის პატივისცემა.** ასეთი ატმოსფერო საგრძნობლად აადვილებს თანამშრომლობას, დათმობასა და ახალი აქტივობების დაგეგმვა-განხორციელებას, სადაც განათლების სისტემის თითოეული მონაწილე კმაყოფილი და მოგებულია.

კვლევაში და სარგებელი მომსახურების საგანმანათლებლო სივრცეში ჩართულობის შესახებ

სხვადასხვა ქვეყანაში ჩატარებული კვლევები ადასტურებენ, რომ მშობლების ჩართულობასა და თანამშრომლობას ბავშვის საგანმანათლებლო სისტემასა და აქტივობებში ისეთ შედეგებამდე მივყავართ, როგორებიცაა: გაზრდილი აკადემიური მიღწევები, უფრო ძლიერი თვითრეგულაციის უნარები, ნაკლები დისციპლინური პრობლემები, უკეთესი სამეცადინო ჩვევები, უფრო პოზიტიური დამოკიდებულება სკოლისადმი, საშინაო დავალების შესრულების გაუმჯობესებული ჩვევები, პროფესიული ორიენტაცია და უმაღლესი განათლებისაკენ მიდრეკილება.

გარდა ამისა, დადებითი გავლენა აისახება მშობლებზე, მასწავლებელსა და თავად სკოლაზეც. მშობლები უფრო მგრძობიარენი და ყურადღებიანები ხდებიან ბავშვის სოციალური, ემოციური და ინტელექტუალური საჭიროებების მიმართ; უკეთესად ესმით მასწავლებლის სამუშაოს, მის მიერ გამოყენებული სასწავლო გეგმის; უფრო მეტია ალბათობა რომ ბავშვს სახლში დავალებების შესრულებაში დაეხმარება; უმჯობესდება მშობლის წარმოდგენა სკოლაზე, ძლიერი კავშირი ყალიბდება და მეტი წვლილიც შეაქვს სკოლის საქმიანობაში. მასწავლებელი უფრო მაღალ მორალურ ვალდებულებას გრძნობს და მეტ პატივისცემას იღებს; უკეთესი კომუნიკაცია და ურთიერთობა ყალიბდება მშობელს, მასწავლებელსა და ადმინისტრაციას შორის; უკეთესად იგებს ოჯახების კულტურისა და განსხვავებების შესახებ.

რას იღებს სკოლა? სკოლა თავისთავად იღებს უკეთეს რეპუტაციას უბანში, უბნის თუ რაიონის გაუმჯობესებულ მხარდაჭერასა და უკეთეს სასკოლო პროგრამებს.

კვლევებმა გამოავლინა, რომ მშობლები რომლებიც “სხვა” წრიდან არიან, ხშირად ნაკლებად არიან წარმოდგენილნი სკოლაში სხვადასხვა მიზეზის გამო - იგრძნობა შიში და უთანასწორობა; მშობლებს შეიძლება არ ჰქონდეთ დრო, ენერჯია ან საკმარისი რესურსი; განიცდიდნენ სირცხვილს საკუთარი განათლების დონის ან ენობრივი უნარების გამო; ერთ-ერთი მიზეზი მწირი ინფორმაციის/ცოდნის არსებობაა სკოლის სტრუქტურის და წესდებების

შესახებ. არის შემთხვევები, როცა ხშირად მშობელი აღიქვამს, რომ მასწავლებელი და ადმინისტრაცია ნაკლებად კეთილგანწყობილნი არიან მისდამი, რაც თავისთავად მანკიერ წრეს ქმნის - მათი ნაკლები ჩართულობა ადმინისტრაციას უარყოფითი დამოკიდებულებით განაწყობს - ფიქრობენ, რომ მშობელს არ აინტერესებს ბავშვის სასკოლო ცხოვრება ან არ შეუძლია ბავშვის სკოლაში დახმარება. მიუხედავად ბევრი სოციალური, ემოციური თუ ფსიქოლოგიური პრობლემებისა, კვლევები ადასტურებენ, რომ რა ტიპის განათლებაც არ უნდა ჰქონდეს თავად მშობელს მიღებული, რა სოციალური თუ ეკონომიკური მდგომარეობის წარმომადგენელიც არ უნდა იყოს ის, მისი ჩართულობა აუცილებლად ახდენს დადებით გავლენას ბავშვის აკადემიურ მიღწევებზე.

ილაიბი

გთავაზობთ რამდენიმე იდეას, როგორ შეიძლება მშობელი ბავშვის სწავლის პროცესში ჩაერთოს, რომ გაამრავალფეროვნოს, გაახალისოს და მნიშვნელობა შესძინოს მათ სასკოლო ცხოვრებას; გააძლიეროს ემოციურად, სოციალურად, სულიერად თუ ინტელექტუალურად როგორც სკოლაში, ასევე სახლში.

სახლში კითხვის მოდელირება - დედა და/ან მამა დღის განმავლობაში თავისთვის კითხულობს სხვადასხვა ლიტერატურას, გაზეტებსა თუ ჟურნალებს. ასევე, ბავშვებისათვის მათთვის საყვარელი, საინტერესო და ასაკის შესაბამისი წიგნის წაკითხვა (რა ასაკშიც არ უნდა იყოს ბავშვი) უფროსის მიერ ზრდის სწავლისადმი მის ინტერესს.

მნიშვნელოვანია, მშობლებმა ყურადღება მიაქციონ, რა ტიპის შეკითხვებს უსვამენ შვილებს სკოლაში მიმდინარე პროცესებზე. **არსებობს განსხვავება მშობლებს შორის - მშობლები, რომლებიც ყურადღებას ამახვილებენ, რას აკეთებს ბავშვი სკოლაში - სწავლის თვალსაზრისით - და მშობელი, რომელიც ყურადღებას ამახვილებს რამდენად კარგად ართმევს ბავშვი სწავლას თავს.** შეკითხვები “დე, შენ რას ფიქრობ, გეორგიევსკის ტრაქტატის დადების გარდა, სხვა რა შეიძლებოდა მოეფიქრებინა ერეკლე II-ს?” ან “შენ რომ ყოფილიყავი ამ წიგნის ავტორი, შენ როგორ დაასრულებდი?” გულისხმობს მშობლის ჩართულობას, რომელიც ხელს უწყობს კრიტიკულ აზროვნებას, სწავლისადმი ინტერესს, ბავშვის აზრის დაფასებას; მაგრამ შეკითხვა: “რატომ მიიღე 8 ქულა, რატომ არ იმეცადინე უკეთ?” უკვე ცვლის ბავშვის დამოკიდებულებას სწავლისადმი, ორიენტირი არის შედეგი, რომელიც მხოლოდ რიცხვებია და არა პროცესი, რომელიც ასეთი მნიშვნელოვანია ცხოვრებაში წარმატების მისაღწევად.

მოხალისე მშობელი - მასწავლებელთან შეთანხმებით ირჩევს დღეს და საათს და მთელ კლასს უკითხავს წიგნს. წიგნი უნდა შეირჩეს ბავშვის ასაკის გათვალისწინებით. შესაძლებელია აირჩიოს წიგნი, რომელიც თქვენი შვილის საყვარელი წიგნია. წიგნის წაკითხვა უნდა მოხდეს ილუსტრაციების ჩვენებით და ინტონაციით, სახის გამომეტყველების ცვლილებებით, რომ ბავშვებისთვის სახალისო და საინტერესო იყოს. წიგნის დასრულებისას აუცილებელია ბავშვებს ჰკითხოთ, რას ფიქრობენ პერსონაჟზე, წიგნზე, რაიმე თუ გაახსენდათ თავიანთი ცხოვრებიდან?

პროფესიული დღე - მშობლები მასწავლებელთან შეთანხმებით (სასწავლო გეგმიდან გამომდინარე), ირჩევენ დღესა და გაკვეთილს, როცა დაახლოებით



რა ტიპის განათლებაც არ უნდა ჰქონდეს თავად მშობელს მიღებული, რა სოციალური თუ ეკონომიკური მდგომარეობის წარმომადგენელიც არ უნდა იყოს ის, მისი ჩართულობა აუცილებლად ახდენს დადებით გავლენას ბავშვის აკადემიურ მიღწევებზე.

15 წუთის განმავლობაში ბავშვებს განსხვავებული პროფესიების შესახებ უამბობენ (გადანანილება შეიძლება თვეების მიხედვითაც მოხდეს). ეს არის შემთხვევა როცა ბავშვებს ცხოვრებისეულ გამოცდილებას ვუზიარებთ, მოსწავლეები გაიცნობენ თითოეული პროფესიის თუ საქმიანობის დეტალებს, შიდა სამზარეულოს. ხდება ცნობიერების ამაღლება სხვადასხვა საკითხზე, იზრდება მიმდებლობა და ფართოვდება ინტერესის სფერო განსხვავებული საქმიანობების მიმართ.

კულტურა-ტრადიციები - სკოლის ან კლასის მასშტაბით მშობლები გამოდიან ინიციატივით მოაწონ კულტურულ-შემეცნებითი დღე, სადაც თავად ბავშვები იქნებიან ჩართულები. შესაძლებელია საქართველოს კუთხეების წარმოდგენა, რომელშიც თითოეული რეგიონის სამზარეულო, ჩაცმულობა და ადათ-წესები იქნება ნაჩვენები. მშობლები და შვილები ერთად განასახიერებენ, ფოტოებით და სიტყვიერად უხსნიან “დამთვალეებლებს” (სხვა მოსწავლეებს) საინტერესო ფაქტებს, აძლევენ მათ საშუალებას დააგემოვნონ წარმოდგენილი საკვები.

ფულის მოძიების გზები - ეს არის ღონისძიება, რომელსაც ხელმძღვანელობს მშობელთა ჯგუფი სხვა მშობლებთან და მოსწავლეებთან შეთანხმებით ან მასწავლებლებთან ერთად. ეს არის ქველმოქმედების საშუალება - გასცე ღირებული რამ ფულის სანაცვლოდ სკოლის, კლასის, მოსწავლის ან მათთვის მნიშვნელოვანი დაწესებულების, ან ოჯახის დასახმარებლად. ღირებული ნებისმიერი რამ, რაც ბავშვებს თავად შეუძლიათ გააკეთონ და არ მოითხოვს დიდ რესურსებსა და ფინანსებს. მაგალითად, შესაძლებელია მცირე ბაზრობის მოწყობა, სადაც სიმბოლურ ფასად გაიყიდება სახლში გამომცხვარი ღვებელები, ორცხობილები, სახლში გაკეთებული კომპოტი, სათამაშოები ან წიგნები, რომლებსაც ოჯახი აღარ იყენებს. ასევე, შესაძლებელია წარმოდგენების გაკეთება, პაროდიები, საინტერესო პრეზენტაციები, სიმღერა, პოეზიის საღამო, სპორტული შეჯიბრებების, თამაშობების მოწყობა. შეგროვებული ფულით ხდება წინასწარ განერილი და შეთანხმებული მიზნის მიღწევა: სკოლისათვის სამეცნიერო ინვენტარის ყიდვა, სკოლის ბიბლიოთეკის განახლება, კლასის ინვენტარიზაცია, რაიმე ორგანიზაციის (კლინიკების, თემების) ან ადამიანის დახმარება/ქველმოქმედება.

21-ე საუკუნის განათლების მოთხოვნები საგრძნობლად შეცვლილია. აქცენტები ღია შეკითხვებზე, აზროვნების პროცესებზე, ჯგუფურ მუშაობაზე კეთდება. ბავშვებმა უნდა ისწავლონ ერთმანეთის განსხვავებულობის მიღება და ამასთან ერთად, საერთო კავშირების დამყარება. როგორი ტიპის განათლებას მიიღებენ ბავშვები, ქვეყნის კეთილდღეობის წინაპირობაა. ამაზე პასუხისმგებელი კი განათლების სისტემასთან ერთად, მშობლებიც არიან. ბავშვების აკადემიური წარმატებისთვის მშობლების ჩართულობა უმნიშვნელოვანესია; მშობლების მხრიდან წამოსული ინიციატივები, რომლებიც სასკოლო პერიოდის და სწავლის პროცესის გამრავალფეროვნებას ისახავს მიზნად კი გადამწყვეტია. თუ მშობლები გააცნობიერებენ საკუთარ გავლენას ბავშვების სასკოლო პერიოდში წარმატებაზე და სკოლასა და მასწავლებელს პარტნიორებად აღიქვამენ, მშობლების მხარდაჭერილი იდეები თუ კრიტიკა ადეკვატურად აღიქმება ადმინისტრაციის მხრიდან. ასეთი მშობლები კი ყოველთვის იქნებიან მაგალითი შვილებისთვის, როგორც გაბედული, მიზანმიმართული და ინტერესიანი ადამიანები, რომლებიც პოზიტიურ გავლენას ახდენენ საზოგადოებასა და ქვეყანაზე.



როგორი ტიპის განათლებას მიიღებენ ბავშვები, ქვეყნის კეთილდღეობის წინაპირობაა. ამაზე პასუხისმგებელი კი განათლების სისტემასთან ერთად, მშობლებიც არიან.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- Semke, C. A., & Sheridan, S. M. (April, 2011). *Family-School Connections in Rural Educational Settings: A Systematic Review of the Empirical Literature*. Retrieved from: http://r2ed.unl.edu/workingpapers/2011/2011_1_Semke_Sheridan.pdf
- Anderson, Chris. *TED Talks: the Official TED Guide to Public Speaking*. Nicholas Brealey Publishing, 2018.
- Topor, D. R., Keane, S. P., Shelton, T. L., & Calkins, S. D. (2010). *Parent Involvement and Student Academic Performance: A multiple Meditational Analysis*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3020099/>
- Olsen, G., & Fuller, M. (2010, July 20). *The Benefits of Parent Involvement: What Research Has to Say*. Retrieved from <https://www.education.com/reference/article/benefits-parent-involvement-research/>
- Cotton, K., Wikelund, K, R. (Close-Up #6, 1982). *Parent Involvement in Education*. Retrieved from: <https://educationnorthwest.org/sites/default/files/parent-involvement-in-education.pdf>
- Alfie, Kohn, (2013). *“Is Parent Involvement in School Really Useful?”* Retrieved from: <https://www.alfiekohn.org/blogs/is-parent-involvement-in-school-really-useful/>.



ბავშვის აღზრდა და განვითარება

ზოგადი საკითხები





ქცევის გარეშე

ანა ყარაულაშვილი



ქცევა
არის ადამიანის
გარკვეული,
ჩამოყალიბებული
ურთიერთ-
ზემოქმედება
გარემოსთან.

ქცევა ინდივიდის მოქმედებებია გარემოში მისი მოთხოვნილებების საფუძველზე და კონკრეტული მიზანი გააჩნია - მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება. ქცევა განისაზღვრება ადამიანის უნარით შეცვალოს საკუთარი მოქმედება გარე და შიდა ფაქტორების ზემოქმედებით. მშობლები ხშირად საუბრობენ საკუთარი შვილების როგორც მომავალზე, ასევე აწმყოზე. მომავალში მათ სურთ დაინახონ შვილები ჯანმრთელები, უნდათ, რომ მათ დაამთავრონ სკოლა, მიიღონ უმაღლესი განათლება, აითვისონ რომელიმე პროფესია, ჰყავდეთ ოჯახი, მიაღწიონ წარმატებას ამა თუ იმ სფეროში და ა.შ. ხოლო, როცა საუბარია შვილების აწმყოზე, ხშირად ხდება ბავშვების კონკრეტული ქცევების დახასიათება და ხშირად უარყოფითი აქცენტით, მაგ., ბავშვმა არ უნდა იჩხუბოს, კარგად უნდა ისწავლოს, არ ილაპარაკოს ხმამაღლა, არ დაანაგვიანოს ოთახი და მრავალი სხვა. „არ შეგვარცხვინოს!“

ბავშვი უნდა იცავდეს ქცევის იმ წესებს, რომლებიც მიღებულია კონკრეტულ საზოგადოებაში, სიტუაციაში, ოჯახში. ხოლო, თუ ბავშვი ამა თუ იმ მიზეზის გამო, არღვევს ამ წესებს, მისი ქცევა ხდება მიუღებელი, არასასურველი, რთული ან პრობლემური. ბავშვის ე.წ. არასასურველი ქცევის მართვა ხშირად ხდება მუქარით, შენიშვნით, მოთხოვნით, რაც გამოიხატება ბრძანებით, ბავშვის გრძნობების გაზიარების გარეშე, ან პირიქით, თხოვნით, მუდარით. ორივე შემთხვევაში სასურველი შედეგის მიღწევა რთულდება. აღნიშნულმა ქმედებამ შეიძლება იმ წუთას შეაჩეროს მიუღებელი ქცევა, მაგრამ ეს დროებითი შედეგია და არასასურველი ქცევა სხვა დროსაც აუცილებლად იჩენს თავს და შეიძლება უფრო მძაფრი გამოხატულებითაც.

როგორ ქცევას უწოდებენ არასასურველს, რთულს?

ეს არის ნებისმიერი ქცევა, რომელიც არღვევს არსებულ საზოგადოებაში ან კონკრეტულ სიტუაციაში არსებულ წესებს და ხელის შემშლელია სხვებისთვის. ხშირად მშობლები პრობლემურს ეძახიან ბავშვის შემდეგ ქცევებს:

- ხანგრძლივად ჭირვეულობს;
- აწყობს ე.წ. ისტერიკებს (ტანტრუმი);
- ამბობს ტყუილის;
- იკბენება;
- ჩხუბობს;
- ყვირის;
- უხეშობს;
- არ ალაგებს თავის ნივთებს;
- აგდებს ან აზიანებს საგნებს, არ უფრთხილდება თავის ნივთებს;
- გარბის, თავს არიდებს სიტუაციას;

- უარს ამბობს ჭამაზე ან კვების რეჟიმი აქვს დარღვეული, კვების მენიუ „მიუღებელია“;
- აქვს თვითდამაზიანებელი ქცევა;
- არ მეცადინეობს;
- არ მიდის სკოლაში;
- და ა.შ.

მრავალი წლის მანძილზე მკვლევრები ცდილობდნენ პასუხის გაცემას კითხვაზე - როგორ ავირიდოთ მსგავსი ქცევა თავიდან?

არ არსებობს მაგიური აბი, რომელიც უეცრად შეცვლის ბავშვის ქცევას, მაგრამ არსებობს სტრატეგიათა რიგი, რომელიც დაგვეხმარება არასასურველი, რთული ქცევის თავიდან არიდებაში (პრევენციაში) ან მის მართვაში.

ქვევის ზორბა და ზუნქცია

ფორმა - ეს არის გბა, რომლითაც ესა თუ ის ქცევა ვლინდება, მაგ., ბავშვი ყვირის, იატაკზე ყრის ნივთებს, სიტყვებით, უესტებით, მიმიკით გამოხატავს საკუთარ სურვილებს.

თითოეულ ქცევას აქვს წინაპირობა (სიტუაცია, ადამიანი, მოვლენა, გარემოება, სიტყვა და ა.შ.), რომელიც შეიძლება იყოს ქცევის გამშვები (ტრიგერი), თვითონ ქცევა და ქცევის შემანარჩუნებელი შედეგი (რას აღწევს ან რისი მიღწევა უნდა ამ ქცევით ბავშვს).

ქცევას აქვს ფუნქცია - ქცევის ფუნქცია არის ის, თუ რა მიზანს ემსახურება ქცევა.

ქცევას, როგორც წესი, შეიძლება ჰქონდეს რამდენიმე ფუნქცია, მიზანი - რაღაცის (საგნის, ადამიანის, ქმედების) მოთხოვნა/ყურადღების მოთხოვნა, რაღაცის ან ვიღაცისგან თავის არიდება, დახმარების თხოვნა, თვითსტიმულაცია.

ბავშვების ქცევა ხშირად არის საშუალება გვითხრან ჩვენ, რა სურთ, ეს არის განაცხადი, კომუნიკაცია და ჩვენ უნდა ვეცადოთ დავინახოთ, რა დგას ამა თუ იმ კონკრეტული ქცევის უკან.

ბავშვებმა შეიძლება არ იცოდნენ ან არ აქცევდნენ ყურადღებას იმას, რომ ამ კომუნიკაციაში იყენებენ „არასასურველ“, „მიუღებელ“ საშუალებებს. ამ დრო უფროსები არ უნდა აყვნენ საკუთარ ემოციებს და უნდა ასწავლონ მათ საკუთარი სურვილების გამოხატვის მისაღები გზები.

მაგრამ, რა უნდა გაკეთდეს, თუ ბავშვმა იცის, როგორ უნდა იმოქმედოს, მაგრამ მაინც არ იქცევა „სწორად“? მხოლოდ ცოდნა იმის შესახებ, როგორ მოიქცე, არ ნიშნავს იმას, რომ ბავშვები ასე მოიქცევიან. ამას სხვადასხვა მიზეზი შეიძლება ედოს საფუძვლად. შეიძლება მათთვის უფრო მარტივია გამოიყენონ არასასურველი ქცევა, ვიდრე იკითხონ რამე (მაგ., უარის მიღების შიშის გამო) ან იმოქმედონ წესების დაცვით. ხშირად ეს მშობლების მხრიდან ქცევის მართვის არათანმიმდევრული სტრატეგიითა და იმით არის განმტკიცებული, რომ ხშირად მშობლები ბავშვებს სურვილებს სწორედ არასასურველი ქცევისას უსრულებენ, ამით ისინი ბავშვების არასასურველ ქცევას უფრო აძლიერებენ. ან შეიძლება ამის მიზეზი ის იყოს, რომ მათ



ჩვენ უნდა ვეცადოთ დავინახოთ, რა დგას ამა თუ იმ კონკრეტული ქცევის უკან.

აკლიათ მშობლების, მასწავლებლების ყურადღება და უფროსებმა მიაჩვიეს ბავშვი ე.წ. უარყოფით ყურადღებას.

რა უნდა გაკეთდეს ასეთ შემთხვევაში?

არსებობს რამდენიმე წინაპირობა, რომელთა გათვალისწინება არის საჭირო პრობლემური ქცევის მართვისა და უფრო ზუსტად პრობლემური ქცევის *პრევენციის* (თავიდან აცილების) დროს. ესენია:

- ე.წ. რუტინის შემუშავება;
- მკაფიო წესების და მათი შესრულების პირობების ჩამოყალიბება;
- თანმიმდევრული და ოჯახის ყველა წევრის მხრიდან ერთიანი სტრატეგიის შემუშავება;
- ბავშვის გრძნობების მიღება, ბავშვთან ე.წ. პოზიტიური კომუნიკაციის დამყარება.

რუტინა არის სტრუქტურირებული დღის რეჟიმი - დღის განმავლობაში მოსალოდნელი აქტივობების რიგი, რომელთა განხორციელებას აქვს თავისი ფიქსირებული დრო, ადგილი, წესი, თანმიმდევრობა. ჩამოყალიბებული რუტინა ბავშვს უსაფრთხო გარემოს უქმნის, რადგან ხდის მას მოსალოდნელსა და ნაცნობს, ამცირებს ბავშვის შფოთვის მოსალოდნელი ცვლილებებისადმი. გარდა ამისა, სტრუქტურირებული დღის რეჟიმი, კერძოდ, დროული კვება, დროული ძილი მნიშვნელოვანია ბავშვის ფიზიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებისათვისაც.

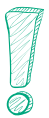
ბავშვების უმეტესობა ვერ იტანს მოულოდნელობას, ამიტომ აუცილებელია ბავშვის წინასწარი შემზადება რუტინაში მოსალოდნელი ცვლილებებისა და ზოგადად, მოსალოდნელი მოქმედებისადმი - ბავშვთან ერთად წინასწარ განიხილეთ სამომავლო აქტივობები, წინასწარ აცნობეთ მას, რას აპირებთ, სად მიდიხართ, ვინ შეიძლება დაგხვდეთ იქ ან ვინ მოვა თქვენთან და რა აქტივობების განხორციელებას აპირებთ. ამ დროს უნდა აღწეროთ ძალიან კონკრეტული მოქმედებები. ეს სასურველია მოხდეს ნებისმიერი ასაკის ბავშვთან.

რუტინის და, ზოგადად, ქცევების ჩამოყალიბებული წესები მკაფიო და კონკრეტული უნდა იყოს. წესების ჩამოყალიბებისას უნდა გვახსოვდეს შემდეგი:

- ✓ წესი პოზიტიურად უნდა იყოს ჩამოყალიბებული (მაგალითად, “მეცადინეობის შემდეგ შეძლებ კომპიუტერთან სათამაშოდ დაჯდენ” და არა “თუ არ იმეცადინებ, არ დაჯდები კომპიუტერთან სათამაშოდ”);
- ✓ წესების რაოდენობა არ უნდა იყოს ძალიან დიდი - საკმარისია მხოლოდ რამდენიმე წესი (4-5), რომელთა შესრულება აუცილებელია ოჯახის ყველა წევრისათვის. ამ დროს ოჯახის ყველა წევრი აუცილებლად უნდა ასრულებდეს მათ მიერ ჩამოყალიბებულ წესებს, უნდა წარმოადგინდნენ ქცევის მოდელს ბავშვისთვის. **თუკი ჩამოყალიბებული წესი არ სრულდება ოჯახის წევრების მიერ, ერთი მხრივ, ბავშვიც არ ეცდება მის შესრულებას** და, მეორე მხრივ, მშობელმა ან ოჯახის სხვა ზრდასრულმა წევრმა შეიძლება დაკარგოს ავტორიტეტი ბავშვის თვალში. მაგ., წესი სიგარეტის მოწვევის აკრძალვის შესახებ არ იმუშავებს, თუ ოჯახის რომელიმე წევრი ეწევა სიგარეტს.



რუტინა არის სტრუქტურირებული დღის რეჟიმი - დღის განმავლობაში მოსალოდნელი აქტივობების რიგი, რომელთა განხორციელებას აქვს თავისი ფიქსირებული დრო, ადგილი, წესი, თანმიმდევრობა.



რუტინის და, ზოგადად, ქცევების ჩამოყალიბებული წესები მკაფიო და კონკრეტული უნდა იყოს.

- ✓ ასევე გაუღერებელი უნდა იყოს შედეგები, რომლებიც შეიძლება მოჰყვეს წესების დარღვევას და, რა მოხდება ამა თუ იმ წესის არ შესრულების შემთხვევაში. აქ საუბრია, ლოგიკურ, მიზეზ-შედეგობრივ კავშირზე, მათ შორის უარყოფით შედეგებზე რაც შეიძლება მოჰყვეს წესის დარღვევას ბავშვისთვის. ურყოფითი შედეგი შეიძლება იყოს გარკვეული აქტივობის აკრძალვა ან სასიამოვნო აქტივობის დროის შემცირება, რაც აუცილებლად უნდა შესრულდეს. **ნებისმიერი პირობა აუცილებლად უნდა შესრულდეს.**
- ✓ წესი არ უნდა იცვლებოდეს სიტუაციიდან სიტუაციამდე. თუმცა შესაძლებელია ახალი წესის შემოღება, თუ ვითარება კარდინალურად იცვლება.

ასეთ შემთხვევაში მშობლები სვამენ კითხვას - ეს დასჯაა? ამ მიმართულებით მრავალი კვლევაა ჩატარებული. ზოგიერთი მკვლევარი ქცევის მართვის ასეთ სტრატეგიას დასჯად მიიჩნევს. ბიჰევიორისტები სასიამოვნო სტიმულის მოშორებას „ნეგატიურ დასჯად“ განიხილავენ. თუ ქცევის მართვის ეს მექანიზმი ბავშვის შეურაცხყოფის, დამცირებისა და მისი პიროვნების დაკნინების გარეშე ამოქმედდება და თუ მშობელი, ამასთან ერთად, ცდილობს ბავშვთან პოზიტიური ურთიერთობის დამყარებას და იქნება ამ დროს მშვიდი, მტკიცე და თანამიმდევრული, ქცევის მართვის ეს მექანიზმი ნამდვილად იძლევა ხანგრძლივ შედეგს და არ არის მტკივნეული ბავშვისთვის.

პრობლემური ქცევის პრევენციის დროს, აუცილებელია შემუშავებული წესის პერიოდულად შეხსენება ბავშვისთვის.

თავის მხრივ, მშობლის ქცევა ხშირად ასრულებს იმავე ფუნქციებს, რომლებსაც ბავშვის ქცევა. ის, თუ როგორ ურთიერთობთ ჩვენს შვილებთან, გვეხმარება მივიღოთ სიამოვნება ან თავი ავარიდოთ უსიამოვნებას.

როცა ბავშვი ახორციელებს თქვენთვის მიუღებელ ქცევას, ეცადეთ გაიგოთ, რა ემოცია უდევს საფუძვლად მას და გაახმოვანოთ ის. მაგ., „მე მესმის შენ ახლა ხარ გაბრაზებული, იმიტომ რომ ...“, „შენ გავიხარდა და ამიტომ“ და სხვა.

არასასურველი, რთული ქცევის პრევენციის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი სტრატეგია ბავშვებთან **პოზიტიური ურთიერთობის დამყარებაა**, რომელიც ახალი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას უწყობს ხელს. ეს არის მიდგომა, რომელიც აქცენტს აკეთებს ბავშვების დადებითი ქცევის განმტკიცებასა და უარყოფითი ქცევის იგნორირებაზე. ქვემოთ მოყვანილია მისი ძირითადი დებულებები:

მოუსმინეთ ბავშვს, მიიღეთ მისი გრძნობები. ბავშვის მიღება, არ ნიშნავს ყველა მის უარყოფით საქციელსა და შეცდომაზე თვალის დახუჭვას.

- ✓ ბავშვის მიღება, მისი სიყვარულისა და მასზე ზრუნვის გარდა ნიშნავს მისი გრძნობებისა და ინტერესების გაზიარებას, კრიტიკისა და პიროვნული შეურაცხყოფის გარეშე;
- ✓ ბავშვებს აქვთ საკუთარი გრძნობებისა და სურვილების გამოხატვის უფლება და უფროსებმა უნდა ასწავლონ მათ ამის გაკეთება მისაღები გზით. დაუშვებელია გრძნობების აკრძალვა („აქ საწყენი არაფერია, ახლავე გაჩუმდი“), მათი აბურხად აგდება („რა არის ახლა აქ საშიში! ნუ იქცევი უპატარა ბავშვივით!“), დაცინვა და ა.შ.;



მნიშვნელოვანია ბავშვებთან პოზიტიური ურთიერთობის დამყარება, რომელიც ახალი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას უწყობს ხელს.

- ✓ ამას გარდა, შვილებს სხვების გრძნობების გაგება და გაზიარება უნდა ვასწავლოთ. ამისთვის კი, თავად არ უნდა გვრცხვენოდეს გრძნობების გამოხატვისა (სწორი გზით) და საკუთარ გრძნობებზე საუბრის;
- ✓ მოუსმინეთ ბავშვს - უნდა ისწავლოთ აქტიური მოსმენა - ვუსმენთ ბავშვს ყურადღებით სხვა აქტივობებზე გადართვის გარეშე, ზედმეტი შენიშვნების და კრიტიკის გარეშე;
- ✓ მტკიცე (სიმტკიცე არ ნიშნავს სიმკაცრეს) და მშვიდი (მოქმედება, ტონი, სიტყვები) - არ არის საჭირო ზედმეტი ექსპრესია, თუმცა ინდიფერენტულობაც არ არის სწორი. მშობლების სიტყვები და მათი მიმიკა, ჟესტები უნდა ემთხვეოდეს ერთმანეთს. აკრძალვა ნათქვამი გაღიმებული სახით არ იქნება მიღებული;
- ✓ გამოიყენეთ მცირე ნაბიჯების ტექნიკა - „კითხვაზე საპასუხოდ მიიღეთ ერთი სიტყვა იმის ნაცვლად, რომ მოითხოვოთ მთელი წინადადება“.



ბავშვის ქცევის მართვა იწყება მშობლების ქცევით. იმისთვის, რომ ვმართოთ ბავშვის ქცევა ხშირად საჭიროა საკუთარი ქცევის შეცვლა და ოჯახის ყველა წევრის მხრიდან ერთიანი სტრატეგიის შემუშავება.

უკვე არაერთხელ აღვნიშნეთ და კიდევ ერთხელ ვიტყვით, რომ ბავშვის ქცევის მართვა იწყება მშობლების ქცევით. იმისთვის, რომ ვმართოთ ბავშვის ქცევა ხშირად საჭიროა საკუთარი ქცევის შეცვლა და ოჯახის ყველა წევრის მხრიდან ერთიანი სტრატეგიის შემუშავება. ხშირად მშობლები აღნიშნავენ, რომ ისინი ყველაფერს აკეთებენ ბავშვის ქცევის შესაცვლელად, მაგრამ უშედეგოდ. ეს არის მანიშნებელი იმისა, რომ ის, რაც კეთდება ქცევის გამოსასწორებლად, არ მუშაობს და ამიტომ მშობლების ქცევაშიც რაღაც უნდა შეიცვალოს. მნიშვნელოვანია არ ეცადოთ რაიმის შეცვლას მანამ, სანამ არ მიხვდებით, რომ ის, რასაც თქვენ ახლა აკეთებთ ნამდვილად არ იძლევა სასურველ შედეგს.

არასასურველი ქცევის ბართვა

ბავშვის ქცევის მართვის დროს აუცილებლად უნდა, გავითვალისწინოთ მისი ფიზიკური მდგომარეობა - ხომ არ შია, ხომ არ სწყურია, ხომ არ არის დაღლილი ან ავად, ხომ არ განიცდის სენსორულ „შიმშილს“ და ა.შ.

ასევე გასათვალისწინებელია ის გარემო, რომელშიც მიმდინარეობს ქცევა - ხომ არ არის მასში ისეთი რამ, რაც იწვევს ბავშვის გაღიზიანებას (მაგ., მკვეთრი ბუჩი ან ხმაური). რა უნდა შევცვალოთ გარემოში, რომ არასასურველი ქცევის გამოვლინება იყოს ნაკლები? ან იქნებ საკმარისია გარემოსგან თავის არიდება.

კვლევები ადასტურებენ, რომ ქცევის მართვის დადებით განმტკიცებაზე დაფუძნებული სტრატეგიები ყველაზე ეფექტურია ხანგრძლივი ქცევითი პატერნების ჩამოყალიბების დროს. მაგრამ, ასევე მნიშვნელოვანია სიტუაციის წინასწარი დაგეგმვა და მნიშვნელოვანია იყოს შესაძლებელი, მყისიერი პასუხი, რეაგირება არასასურველ ქცევაზე. ასეთი პასუხი შეიძლება რამდენიმე იყოს:

- ✓ გრძნობების აღიარება;
- ✓ ყურადღების გადატანა, ჩანაცვლება სხვა საინტერესო აქტივობის შეთავაზებით;
- ✓ არ მისცეთ უფლება, რომ ბავშვის უარყოფითმა ქცევამ (ყვირილმა, ტირილმა და ა.შ.) მიაღებინოს მას სასურველი საგანი ან ქმედება. თუ

ეს მოხდა ბავშვის ქცევა სამომავლოდ შეიძლება უფრო გაუარესდეს. **ამ დროს აუცილებელია ოჯახის ყველა წევრის ერთიანი მიდგომა.**

- ✓ გახსოვდეთ, რომ აკრძალვის სტრატეგია არ უნდა იყოს ქცევის მართვის ერთადერთი სტრატეგია. აუცილებლად გამოიყენეთ დაჯილდოება და წახალისება!
- ✓ მიეცით **არჩევანის** უფლება, მაგრამ გარკვეული საზღვრების ფარგლებში, რომელთა გაკონტროლება თქვენ შეგიძლიათ, მაგ., “ რას იზამ - დახატავ თუ ითამაშებ?”
- ✓ და ბოლოს, მოახდინეთ არასასურველი ქცევის იგნორირება - იგი ხშირად გამოიყენება, როცა ქცევის მიზანი ყურადღების მიქცევა, სასურველის მოპოვებაა და ქცევა არ არის საფრთხის მომტანი. ამ დროს არ ესაუბრებით ბავშვს, არ ეჩხუბებით, არ სთხოვთ დამშვიდებას, ხართ ახლოს, მაგრამ ხართ დაკავებული სხვა საქმით. გახსოვდეთ, რომ ხშირად, როცა თქვენ იწყებთ იგნორირების სტრატეგიის გამოყენებას, ამან შეიძლება, გაამწვავოს ბავშვის ქცევა. ეს ჩვეულებრივი მოვლენაა. არ დანებდეთ. ამ დროს უნდა დარწმუნდეთ, რომ ბავშვს არ შია, არ სწყურია და არაფერი სტკივა. თუ სახეზეა რომელიმე ან რამდენიმე ასეთი ფაქტი, დაუშვებელია იგნორირება და აუცილებელია შესაბამისი რაეგირება.



გახსოვდეთ, რომ თითოეული ბავშვი, თითოეული შემთხვევა, სიტუაცია ინდივიდუალურია! ხშირად საჭირო ხდება გარკვეული ინდივიდუალური ცვლილებების შეტანა ქცევის მართვის სტრატეგიების არჩევისა და მათი განხორციელების დროს. გარდა ამისა, თუ ქცევა დესტრუქციულ ხასიათს ატარებს იგნორირება არ გამოიყენება.

გამოიყენეთ დადაბითი განვითარების ტექნიკები

მისაღები ქცევის განხორციელების შემთხვევაში აუცილებელია ბავშვის დაჯილდოება. სასურველია ეს ჯილდო არ ატარებდეს მატერიალურ ხასიათს და გარკვეულ, ბავშვისთვის საინტერესო აქტივობას ეხებოდეს, მაგ., ბოლოპარკში წასვლას, ფეხბურთის თამაშს, ერთად მულტფილმის ყურებას. ეს შეიძლება უბრალოდ სიტყვიერი შექება იყოს.

არსებობს რამდენიმე შენიშვნა დადებითი განმამტკიცებლის გამოყენების მიმართ. კერძოდ, მშობლები აღნიშნავენ, რომ:

„თუ ჩვენ დავაჯილდოვებთ ბავშვს იმისთვის, რაც მან გააკეთა კარგად ან იმის გამო, რომ ის კარგად მოიქცა, ეს დაარღვევს მის შინაგან მოტივაციას“.

მნიშვნელოვანია გავიგოთ რომ ეს მიდგომა ზუსტად ბავშვის შინაგან მოტივაციას ეხება - ჩვენ ვასწავლით მათ სასურველის მიღების მისაღებ გზებს და არა ხელოვნურად დაჯილდოებას რაღაცის გამო.

„ეს საკმაოდ რთულია“.

კი, ეს მძიმეა და რთულია. მაგრამ, რა არის უფრო რთული, პრობლემის მოგვარება ახლა, ჯერ კიდევ პატარა ასაკში თუ მოუგვარებელი პრობლემით ცხოვრება? მართალია, პრობლემის მოგვარება სწრაფად არ ხდება, მაგრამ შესაძლებელია თანდათან, შედარებით ხანგრძლივად და ასეთ შემთხვევაში შედეგი მყარია.

მშობელი, როგორც მოქალაქე/მშობელი ბავშვისთვის

უკვე არაერთხელ აღვნიშნეთ და კიდევ ერთხელ ვიტყვით, რომ ბავშვის ქცევის მართვა იწყება მშობლების ქცევით. იმისთვის, რომ ვმართოთ ბავშვის ქცევა ხშირად საჭიროა საკუთარი ქცევის შეცვლა. ამ დროს მშობლების სტრატეგია უნდა იყოს:

- მტკიცე და მშვიდი (მოქმედება, ტონი, სიტყვები) - არ არის საჭირო ზედმეტი ექსპრესია, თუმცა ინდეფერენტულობაც არ იქნება სწორი. გარდა ამისა, მშობლების სიტყვები და მათი მიმიკა, ჟესტები უნდა ემთხვეოდეს ერთმანეთს. აკრძალვა ნათქვამი გაღიმებული სახით არ იქნება მიღებული;
- ხშირად მშობლები აღნიშნავენ, რომ ისინი ყველაფერს აკეთებენ ბავშვის ქცევის შესაცვლელად, მაგრამ უშედეგოდ. ეს არის მანიშნებელი იმისა, რომ ის, რაც კეთდება ქცევის გამოსასწორებლად, არ მუშაობს და ამიტომ მშობლების ქცევაშიც რაღაც უნდა შეიცვალოს. მნიშვნელოვანია, რომ ჯერ კარგად გააცნობიეროთ/აღმოაჩინოთ პრობლემა, რა არის შესაცვლელი თქვენს მიდგომაში და მხოლოდ ამის მერე მოახდინოთ ცვლილება.
- ამ დროს მშობლებს შეიძლება გაუჩნდეთ გარკვეული წინააღმდეგობრივი გრძნობები:
 - ✓ შეიძლება თავი იგრძნოთ დამნაშავედ;
 - ✓ შეიძლება თავი იგრძნოთ უსუსურად;
 - ✓ თითქოს ყველაფერს „ნულიდან“ იწყებთ;
 - ✓ ძალიან გიყვართ თქვენი შვილი, მაგრამ უნდა გახსოვდეთ, რომ თქვენ ყოველთვის გეყვარებათ თქვენი შვილი, მაგრამ თქვენი ქცევა ბავშვის მიმართ შეიძლება იცვლებოდეს.

აღზრდის სხვადასხვა სტილი, ხშირად არის ამ სიყვარულის სხვადასხვა გამოხატულება და ამ დროს მნიშვნელოვანია:

თანამიმედრობა და უწყობა

- ქცევის შეცვლა შეიძლება, იყოს რთული თქვენთვის და თქვენი შვილისთვის;

ეს არ ნიშნავს იმას, რომ რაღაც ცუდი ხდება, ეს უბრალოდ პროცესის ნაწილია;
- პრობლემა ხშირად შედარებით ღრმავდება მანამ, სანამ დაიწყება მისი გამოსწორება;

შეინარჩუნეთ უწყვეტობა.
- თუ თქვენ გინდათ მიაღწიოთ შედეგს, იყავით თანამიმედვრულნი, ყოველგვარი გამონაკლისის გარეშე (თუ ეს არ ეხება უსაფრთხოებას);
- თქვენ უნდა მისცეთ თქვენს ახალ გეგმას მუშაობის საშუალება.

არასასურველი ქვევა მოზარდობის ასაკში

თითქმის ყველა მშობელს ხვდება გარკვეული სირთულეები გარდატეხის ასაკის შვილების ქვევის მართვისას. ზოგიერთი მშობელი ჩივის, რომ ბავშვები ხდებიან ზედმეტად ჭირვეულები, ცდილობენ თვითდამკვიდრებას სხვადასხვა არასასურველი ქვევით, ცდილობენ იმის გაკეთებას, რაც მათ ეკრძალებოდათ. ამ დროს უფროსების მცდელობამ ბავშვების დასჯის ან მათი სხვა გზით გაკონტროლებით შეიძლება, კიდევ უფრო გაამწვავოს არასასურველი ქვევა.

გარდატეხის ასაკში პრობლემური ქვევის მიზეზი შეიძლება, იყოს თვითდამკვიდრებისთვის ბრძოლა, „ბრძოლა ძალაუფლებისთვის“, „შურისძიება“ (ნდობის დაკარგვა ბავშვსა და მშობლებს შორის), ნარუმატებლობის შიში.

მაგრამ უნდა გვახსოვდეს, რომ ბევრ რამეს ამ ასაკში ბიოლოგიური საფუძველი უდევს - ბავშვში ხდება მრავალი ჰორმონალური ცვლილება, რომლებიც გავლენას ახდენენ მის ემოციურ ფონზე.

მოზარდობის ასაკში ხდება კარდინალური ცვლილებები ბავშვში - ის იცვლება ფიზიკურად, ემოციურად, იცვლება მისი ქვევა, პრიორიტეტები, ინტერესები და ა.შ. ზოგიერთი ეს ცვლილება ბუნებრივ ხასიათს ატარებს და არ უნდა განიხილებოდეს როგორც „პრობლემა“. მაგრამ როგორ განვასხვავოთ პრობლემური ქვევა ასაკისთვის დამახასიათებელი ქვევისაგან?

• ცვლილებები გარეგნობაში

ჩვეულებრივი ქვევა - მოზარდები მისდევენ მოდას, იცვლება მათი ჩაცმის სტილი, შეიძლება იცვამდნენ გამომწვევად, შეიძლება შეიღებონ თმები, გაიკეთონ უცხო ვარცხნილობა, სვირინგი. ეს არის საკუთარ გარეგნობაზე ექსპერიმენტების ჩატარების პერიოდი.

საყურადღებო ნიშნები - თუ ცვლილებებს გარეგნობაში თან ახლავს სირთულეები სკოლაში, მნიშვნელოვნად უარესდება აკადემიური მოსწრება, ვლინდება სხვა სახის ქვევითი სირთულეები. ყურადღება მიაქციეთ იმას, ხომ არა აქვს მოზარდს სხეულზე ჭრილობები, ნასერები, ხომ არ შეიცვალა მისი წონა.

• კამათი და წინააღმდეგობა

ჩვეულებრივი ქვევა - დამოუკიდებლობის მოპოვების სურვილის გამო, მოზარდები ხშირად კამათობენ მშობლებთან, ცდილობენ საკუთარი აზრის, პოზიციის დაფიქსირებასა და დაცვას. მიეცით მათ ამისა საშუალება, არ აუკრძალოთ საკუთარი აზრების გამოხატვა და ეცადეთ მიიღოთ ისინი პიროვნებად, შეურცხმყოფელი შეფასებების გარეშე.

საყურადღებო ნიშნები - გამძაფრებული კამათი, აგრესიის გამოვლინებებით. ბავშვი ძნელად მშვიდდება კამათის შემდეგ, ამ დროს მოზარდმა შესაძლებელია იჩიუბოს „გარეთ“ და კანონიც დაარღვიოს.



თითქმის ყველა მშობელს ხვდება გარკვეული სირთულეები გარდატეხის ასაკის შვილების ქვევის მართვისას.

• **გუნება-განწყობილების ცვლილებები**

ჩვეულებრივი ქცევა - ჰორმონალური ცვლილებები და მოზარდის განვითარების თავისებურებები იწვევენ იმას, რომ მას ხშირად ეცვლება გუნება-განწყობა, ხდება გაღიზიანებული და უჩინდება ემოციების კონტროლის სირთულეები.

საყურადღებო ნიშნები - ხასიათის მკვეთრი ცვლილებები, დაბალი მოსწრება, მუდმივი შფოთვა. მოწყენილობა ან ძილთან, კვებასთან დაკავშირებული სირთულეები შეიძლება მიუთითებდნენ დეპრესიაზე, ჩაგვრაზე ან სხვა პრობლემებზე. სერიოზულად მოეკიდეთ მოზარდისაგან სუიციდის ნებისმიერ ხსენებას. ასევე, გაითვალისწინეთ, რომ მოზარდებში დეპრესია ხშირად გამოიწვევს, აგრესიულ ქცევაშიც ვლინდება.

• **მეგობრების გავლენა**

ჩვეულებრივი ქცევა - მოზარდისთვის მეგობრები ძალიან დიდ მნიშვნელობას იძენენ. ხშირად ისინი გავლენას ახდენენ ბავშვის არჩევანზე. ის ითვალისწინებს მათ აზრს და ამით ნელ-ნელა შორდება მშობლებს. მშობლები, თავის მხრივ, ემოციურად იღებენ ამ ფაქტს და სწყინთ ეს, მაგრამ უნდა გვახსოვდეს, რომ ეს ამ ასაკში ჩვეულებრივი ზრდის პროცესია და ნებისმიერ შემთხვევაში მოზარდებს მაინც სჭირდებათ მშობლების სიყვარული და თანადგომა.

საყურადღებო ნიშნები - თუ მოზარდს მკაფიოდ ეცვლება მეგობრების წრე (განსაკუთრებით, თუ ამის მერე დაიწყო ე.წ. არასასურველი, რთული ქცევის გამოვლენა), როცა ის აპროტესტებს სამართლიან წესებსა და შეზღუდვებს, იწყებს ტყუილის თქმას, ასევე საყურადღებოა, თუ მოზარდი დიდ დროს ატარებს მარტო.

როდის უნდა მიმართოთ დახმარებისთვის?

აუცილებელია სპეციალისტს (ფსიქოლოგი, ფსიქოთერაპევტი, ფსიქიატრი) მიმართოთ, თუ ვლინდება შემდეგი სახის ქცევები:

- მოზარდი თამაშობს ამა თუ იმ სახის იარაღით და ამ თამაშს აქვს გარკვეული ემოციური მუხტის დატვირთვა და გაზრდილი ინტენსივობა;
- მოზარდი ზედმეტად გატაცებულია აგრესიული კომპიუტერული თამაშებით, ფილმებით ან ინტერნეტ-გვერდებით;
- მოზარდი აშინებს გარშემომყოფ ადამიანებს, ჩაგრავს სხვებს;
- თვითონ არის ჩაგვრის ობიექტი;
- მოზარდი სასტიკია ცხოველების მიმართ;
- ისერავს სხეულს;
- იპარავს ან სახლიდან გააქვს ნივთები;
- მოიხმარს ალკოჰოლს, ნარკოტიკს;
- არის დეპრესიული;
- ჰქონდა სუიციდის მცდელობა ან ხშირად საუბრობს სუიციდზე;
- აქვს საჭმლის მიღებასთან დაკავშირებული პრობლემები.

როგორ შეიძლება ვასწავლოთ ბავშვებს მისაღები ქვევა/ქვევები? როგორ მოვიქცეთ, თუ მოზარდი გაბრაზებულია?



ყველა მოზარდს უნდა, რომ ის უყვარდეთ. მას სჭირდება თქვენი სიყვარული და მხარდაჭერა.

ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს, რომ ყველა მოზარდს სურს რომ ის უყვარდეთ - თითოეული მოზარდი არის პიროვნება თავისი უნიკალური ხასიათითა და ინტერესებით, მაგრამ ყველა მოზარდს აქვს რაღაც საერთო. არა აქვს მნიშვნელობა იმას, რამდენად დაგშორდათ თქვენ ბავშვი, რამდენად დამოუკიდებელი გახდა ის და რა ქცევას ავლენს - მას სჭირდება თქვენი სიყვარული და მხარდაჭერა.

ეცადეთ გაიგოთ, როგორ ვითარდება მოზარდი - მოზარდი შეიძლება იყოს მაღალი და თავის ასაკზე უფროსად გამოიყურებოდეს, მაგრამ მას ჯერ არ შეუძლია აზროვნება უფროსის მსგავსად. არასასურველი ქცევის მიზეზი შეიძლება, იყოს ცვლილებები ჰორმონალურ სისტემაში. ეს არ ამართლებს არასასურველ ქცევას და არ ათავისუფლებს ბავშვს პასუხისმგებლობისაგან, მაგრამ ხსნის მის იმპულსურობას, შფოთვის და ურჩობას. გარდა ამისა, მოზარდობის ასაკში იცვლება დამოკიდებულება გარე სამყაროსთან. მოზარდის ტვინი ვითარდება და ამიტომ გადაამუშავებს ინფორმაციას ზრდასრული ადამიანის ტვინისგან განსხვავებულად.

ბევრ მოზარდს უჭირს **გაბრაზებასთან გამკლავება** და ამიტომ ისინი ხშირად ნიღბავენ მას მრავალი სხვა ემოციით - მორიდება, სევდა, შიში, სირცხვილი, გამომწვევი ქცევა და სხვა.

- როდესაც მოზარდს არ შეუძლია გრძნობების მართვა, მან შეიძლება დაარტყას ან განახორციელოს ისეთი ქცევა, რომელიც **სახიფათო იქნება მისთვის ან სხვა ადამიანებისთვის;**
- ხშირ შემთხვევაში, მოზარდებს **უჭირთ საკუთარი ბრაზის გაცნობიერება**, მისი გამოხატვა მისაღები გზით ან დახმარების თხოვნა.

მშობლების ამოცანაა - დაეხმარონ მოზარდებს ემოციებთან გამკლავებაში და ასწავლონ მათ ბრაზის სწორი გამოხატვის გზები. ამისთვის სასარგებლო იქნება შემდეგი რეკომენდაციები:

- როცა თქვენ და თქვენი შვილი იქნებით მშვიდ განწყობაზე, აუხსენით მას, რომ გაბრაზება ნორმალურია, მაგრამ მისი მისაღები გზით გამოხატვის გზა უნდა მოიძებნოს.
- ერთად ჩამოაყალიბეთ საზღვრები, წესები და განსაზღვრეთ მათი დარღვევის შედეგები.
- ეცადეთ გაიგოთ, რა იმალება მოზარდის გაბრაზების უკან:
 - ის ნაწყენია, თუ მას აქვს დეპრესია?
 - შეიძლება ის იქცევა ასე იმიტომ, რომ უნდა რაღაც ნივთი, რომელიც აქვს მის მეგობარს და არა აქვს მას?
 - ან შეიძლება მას, უბრალოდ, უნდა, რომ მოუსმინონ შეფასებისა და კრიტიკის გარეშე?
 - ან იქნებ მას აბრაზებს სკოლაში რომელიმე საგანი?
 - როდესაც ადამიანს შეუძლია იმის გარკვევა, რა ინვესტ მასში ბრაზს - მას უადვილდება საკუთარი ემოციების კონტროლი და მისი მისაღები, უსაფრთხო ფორმით გამოხატვა.

დახმარეთ მოზარდს იპოვოს ბრაზის გამოხატვისა და კონსტრუქციის გზები

- ამისთვის კარგია ფიზიკური ვარჯიშები - სირბილი, ველოსიპედით სეირნობა, სპორტი, ცეკვა, სიმღერა, ხატვა, ძერწვა, წერა;
- გამოუყავით „დამშვიდების“ სივრცე, როცა მოზარდი გაბრაზებულია, მას სჭირდება უსაფრთხო ადგილი, სადაც ის შეძლებს დამშვიდებას. არ გაჰყვეთ ამ დროს ბავშვს, ნუ მოსთხოვთ ბოდიშის მოხდას ან განმარტებას, სანამ გაბრაზება არ გადაუვლის - ეს კიდევ უფრო გაამძაფრებს მდგომარეობას და შეიძლება მეტი აგრესიაც გამოიწვიოს;
- კიდევ ერთხელ - არ აუკრძალოთ მას გრძნობების გამოხატვა, არ გაკიცხოთ გრძნობების გამო, ისწავლეთ საკუთარი ბრაზის მართვა;
- თქვენ ვერ დაეხმარებით მოზარდს, თუ თქვენ თვითონ გიჭირთ საკუთარი ემოციების მართვა;
- ნებისმიერ სიტუაციაში თქვენ უნდა შეინარჩუნოთ გარეგნული სიმშვიდე, მიუხედავად მოზარდის პროვოკაციებისა;
- თუ ოჯახში მიღებულია ყვირილი, საგნების გადაგდება, მოზარდი სწავლობს, რომ ასეთი გზით ბრაზის გამოხატვა მისაღებია.

როგორ მიაღწიოთ თანამშრომლობას?

- მნიშვნელოვანია, რომ მოზარდმა იცოდეს ჩვენი უპირობო სიყვარულისა და დაინტერესების შესახებ. არ დაიბაროთ - უთხარით, რომ გიყვართ და ყოველთვის გეყვარებათ, უთხარით, რომ შეიძლება არ მოგეწონოთ მისი რომელიმე საქციელი, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, ყოველთვის გეყვარებათ;
- უთხარით, რომ თქვენ ყოველთვის მზად ხართ, მოუსმინოთ მას (ნოტაციების ნაკითხვის გარეშე);
- ისწავლეთ მოსმენა - ბავშვის მოსმენა. ამ დროს უნდა შეიკავოთ თავი საკუთარი გრძნობების, ინტერპრეტაციების გამოხატვისაგან და გულისყურით, „გარეგნულად“ მშვიდად მოუსმინოთ ბავშვს, სხვა რამეზე ყურადღების გადატანის გარეშე (ტელევიზორი, სადილის კეთება, ტელეფონში თამაში და ა.შ.), დაანებეთ თავი საქმეებს, დაჯექით, მოუსმინეთ და ეცადეთ ამ დროს არ შეაფასოთ;
- გამოხატეთ ნდობა ბავშვის მიმართ;
- ეცადეთ ჩაახშოთ თქვენი ზედმეტი ემოციები. კი, თქვენ შეიძლება არ მოგეწონოთ თქვენი შვილის საქციელი, მისი სიტყვები, მაგრამ ეცადეთ მართლთა თქვენი ემოციები. ეს არ არის მარტივი, მაგრამ ეს არის უნარი, რომლის განვითარება შესაძლებელია მონდომებით;
- აუხსენით ბავშვს, რომ შეცდომების დაშვება არ არის საშიში, მთავარია ეს შეცდომა არ იყოს ზარალის მომტანი ვინმესთვის;
- უყურეთ მას, როგორც პიროვნებას;

- ამავე დროს, არ დაიკავოთ „თხოვნის“ პოზიცია, იყავით დამოუკიდებელი;
- მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ როცა ჩვენ საუკეთესო განზრახვებით ვცდილობთ არასასურველი ქცევის ჩახშობას კონტროლითა და დასჯით - უარესს ვაკეთებთ, რადგან მუდმივი და ყოვლისმომცველი კონტროლი, თავის მხრივ, ახდენს „ამბოხის“ პროვოცირებას ან შეიძლება გამოიწვიოს ის, რომ მოზარდები საკუთარ თავში იკეტებიან;
- ზოგი მშობელი მეორე უკიდურესობაში ვარდება და თვლის, რომ კონტროლისა და დასჯის კარგი ალტერნატივაა ყველაფრის უფლების მიცემა. მაგრამ ესეც არ არის სწორი;
- ეცადეთ იპოვოთ ოქროს შუალედი;
- არაფერი არ მოიმოქმედოთ, სანამ ორივენი **არ დამშვიდდებით;**
- ასწავლეთ პრობლემების გადაჭრა. მის ნაცვლად კი არ აკეთოთ ყველაფერი, არამედ მიეცით მას უფლება გადაჭრას გარკვეული სიტუაციური ამოცანები დამოუკიდებლად, ჰკითხეთ რჩევა მარტივ სიტუაციურ საკითხებთან დაკავშირებით;
- გაიზიარეთ მისი ემოციები;
- დასვით ღია კითხვები, მაგრამ არა კონფრონტაციული;
- აირჩიეთ დიალოგი, მონოლოგის ნაცვლად;
- ჩამოაყალიბეთ წესად ოჯახური შეხვედრების დროს არსებული რთული სიტუაციების ერთად გადანყვება. თუ მოზარდი უარს ამბობს ასეთ შეხვედრებში მონაწილეობის მიღებაზე - ეს არი ნიშანი იმისა, რომ თქვენი კავშირები დარღვეულია. ამ დროს სასურველია არ დავაძალოთ ბავშვს;
- უნდა ვისწავლოთ, მოთმინებით მოვეკიდოთ მოსალოდნელ ცვლილებებს ჩვენს შვილებში (გარეგნობას, ჩაცმულობას, მათ ზედმეტად „მრისხანე“ გამოხედვას, მოუვლელ ოთახს და ა.შ.);
- გამოვხატოთ დაინტერესება ახალი გატაცებებით, ინტერესებით (მასთან ერთად მოუსმინეთ მუსიკას, რომელსაც ის უსმენს, განიხილეთ ჩაცმულობის სტილი, რომელიც მას მოსწონს, უყურეთ ერთად ფილმებს, რომლებიც მას მოსწონს და ა.შ.) და ისევე **შეფასების გარეშე**. თავდაპირველად, მოზარდმა შეიძლება უარი თქვას ამ ყველაფერზე, მაგრამ არ გაბრაზდეთ, არ დანებდეთ. ზოგჯერ შეიძლება დაინწყოთ იმით, რომ უბრალოდ იჭდეთ მის გვერდით, როცა ის რაღაცას აკეთებს
- გახსოვდეთ, რომ ცვლილებები მალე არ მოხდება და უნდა მოიკრიბოთ მოთმინება და იყოთ თანმიმდევრული.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили *Text copyright © 1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish ,Afterword copyright © 1999 by Adele Faber and Elaine Mazlish , © ООО «Издательство «Эксмо», 2013*
- ლე ვან ჰაო. პოზიტიური დისციპლინირება სახელმძღვანელო ტრენინგისათვის, 2009 წ.
- Center for Mental Health in Schools at UCLA. (2008). Conduct and Behavior Problems Related to School Aged Youth. Los Angeles, CA: Author.
- <https://ru.childdevelop.com.ua/articles/psychology/>



სტრესის და ზრავის მართვა ამოცლებში

თათია ხაჭალია

რა არის სტრესი?

სტრესი არის ადამიანის ორგანიზმის საპასუხო რეაქცია რაიმე ფაქტორების ექსტრემალურ ზემოქმედებაზე, რთულად გადასატრელ ან მუქარის შემცველ სიტუაციაზე. სტრესის დროს ადამიანის ორგანიზმში გამოიყოფა ადრენალინი, რომლის ძირითადი ფუნქციაა ორგანიზმმა მობილიზება მოახდინოს მოთხოვნაზე შესაბამისი რეაგირებისთვის. სტრესი მცირე რაოდენობით საჭიროა ყველასთვის, რადგან ის „გვაიძულებს“ ვიფიქროთ, ვეძებოთ გამოსავალი, მაგრამ თუ სტრესი ძალიან ინტენსიურია ან გახანგრძლივებული, ორგანიზმი იწყებს დასუსტებას, იფიტება, კარგავს პრობლემის გადაჭრის უნარსა და ძალას.

არსებობს **სტრესის გამომწვევი გარეგანი და შინაგანი მიზეზები**.

გარეგანი მიზეზები შეიძლება იყოს საცხოვრებელი ადგილის შეცვლა, სამუშაო ადგილის დაკარგვა ან შეცვლა, გამოცდები, ახლობლის გარდაცვალება, განქორწინება, ფინანსებთან დაკავშირებული ყოველდღიური უსიამოვნებები, კონკრეტულ დროში გარკვეული ვალდებულებების შესრულება, ოჯახური ურთიერთობები, ძილის ნაკლებობა და ა.შ. აღსანიშნავია, რომ სტრესს იწვევს არა მხოლოდ უარყოფითი მოვლენები – **დისტრესია**, არამედ დადებითი ცხოვრებისეული მოვლენებიც ანუ **ეუსტრესია**.

შინაგანი მიზეზები შეიძლება იყოს ჩვენი თვითშეფასება, მოლოდინები და ის, თუ რა მოთხოვნებს ვუყენებთ საკუთარ თავს. მაგალითად, სპორტში ან ნებისმიერი სხვა აქტივობისას შესაძლოა, საკუთარ თავს მოვთხოვოთ უკეთესი და უკეთესი შედეგი. შესაძლოა, დავისახოთ ისეთი მიზანი, რომლის მიღწევაც არ შეგვიძლია.

სტრესი არის ორგანიზმის რესურსებსა და გარემოს მოთხოვნებს შორის მნიშვნელოვანი განსხვავების შედეგი, როცა გარემოს მოთხოვნებს ვერ ნვდება/არ ყოფნის ორგანიზმის შესაძლებლობები. შესაბამისად, სტრესის ხარისხი დამოკიდებულია ჩვენ მიერ სიტუაციის შეფასებაზე, **რაც უფრო საფრთხის შემცველად და დაუძლეველად ვაფასებთ სიტუაციას, მით უფრო ძლიერია სტრესი**.



სტრესი არის ადამიანის ორგანიზმის საპასუხო რეაქცია რაიმე ფაქტორების ექსტრემალურ ზემოქმედებაზე, რთულად გადასატრელ ან მუქარის შემცველ სიტუაციაზე.

სტრესის გამოვლინება

როცა სტრესის ქვეშ ვართ, ჩვენ სიტუაციაზე ვრეაგირებთ დაძაბულად, ნერვიულად და შესაძლოა აგრესიულადაც. იგივე სტრესი შესაძლოა ადვილად გავრცელდეს სხვა ადამიანებზეც. თუ ოჯახის ერთი წევრი სტრესულ მდგომარეობაშია, ამას შეიძლება იგივე ეფექტი ჰქონდეს ოჯახის სხვა წევრებზეც. თუ მშობელი დაძაბული სამუშაო დღის ბოლოს ბრუნდება სახლში და ნერვიულად რეაგირებს შვილის არეულ ოთახზე, ნაკლებად შესაძლებელია, რომ ეს მშვიდად დასრულდეს. უფრო სავარაუდოა, რომ გადაიზარდოს კონფლიქტში.

სტრესის სიმპტომები შესაძლოა აღმოცენდეს თანდათანობით ან უეცრად გამოვლინდეს რამდენიმე წუთში. მაგ., პანიკური შეტევა ჩვეულებრივ ცოტა ხანს გრძელდება და მიმდინარეობს ძლიერი ემოციური რეაქციებით, თან ახლავს შიშის განცდა, არაკონტროლირებადი შფოთვა და მოუსვენრობა. ინდივიდმა ასევე შეიძლება განიცადოს ორგანიზმის ისეთი რეაქციები, როგორცაა გულისცემის გახშირება, ტკივილი გულმკერდის არეში, კუნთების დაძაბულობა, თავის ტკივილი, ძილის დარღვევები, ყურადღების კონცენტრაციის სირთულეები.

სტრესი და გზობლობა

სტრესი მშობლობის განუყოფელი თანამგზავრია. სტრესი თავს იჩენს ორსულობიდანვე. ორსულობა, მშობიარობა, ახალშობილის პირველი დღეები, უძილობა ან არასაკმარისი ძილი, დღის ახალ რეჟიმზე გადაწყობა, ახალი საზრუნავი და ა.შ., თავისთავად სტრესია. ხშირად მშობლებს ჰგონიათ, რომ როცა ბავშვი რომელიმე კონკრეტულ ასაკს მიაღწევს სტრესის სიმპტომები შემცირდება, თუმცა ეს ასე არ არის. ამგვარი არასწორი წარმოდგენები და შეხედულებები ხშირად ხდება საფუძველი იმისა, რომ მშობლები თავს გაცილებით უფრო ცუდად გრძნობენ. (მაგალითად, შესაძლოა მშობელს ეგონოს, რომ, როცა ბავშვი საბავშვო ბაღში დაინწყებს სიარულს მისი საზრუნავი შემცირდება. შესაძლოა მან დააწყოს ახალი გეგმები, მაგრამ ბაღში სიარულის პარალელურად ხშირდება ბავშვის ავად გახდომის შემთხვევები, ასევე სკოლაშიც, მართალია, ისე ხშირად აღარ ავადობს ბავშვი, მაგრამ ახლა მას ესაჭიროება გარკვეული რეჟიმი, მეცადინეობისას დახმარება და ა.შ.)

სტრესს გააჩნია ხანმოკლე და ხანგრძლივი ნეგატიური ზემოქმედება ჩვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე, ასევე ოჯახურ კლიმატზე. ამიტომ მნიშვნელოვანია, ვისწავლოთ სტრესის მართვა, მისი პრევენცია ან შემცირება.

სტრესის პრევენციისა და შემცირების სტრატეგიები:

1. სტრესის პრევენცია დროის მართვით: სტრესის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მიზეზი დროის უკმარისობაა, როცა ძალიან ბევრი რამ არის გასაკეთებელი დროის მოკლე მონაკვეთში. ასეთ შემთხვევაში ჩვენ დაგვეხმარება დროის სწორი მართვა:

- **დაგეგმვა** – წინასწარ და ეფექტურად დაგეგმეთ, რას რის შემდეგ გააკეთებთ, ისე რომ ცოტა თავისუფალი დროც დაგრჩეთ. მაგალითად, სანამ ბავშვები არიან სპორტზე, თქვენ შეგიძლიათ წახვიდეთ საყიდლებზე ან ისარგებლოთ ამ დროით და მიირთვათ ყავა, ჩაი ან წაიკითხოთ წიგნი.
- **პრიორიტეტების გამოყოფა** – რა არის გასაკეთებელი ახლა და ამჟამად, გადაუდებლად და რას შეუძლია მოცდა ხვალამდე, თუნდაც მომავალ კვირამდე? შეადგინეთ გეგმა და ჩამოწერეთ, რა არის გასაკეთებელი, როდის უნდა დაიწყოთ და როდის უნდა იყოს დასრულებული. მათ შესასრულებლად ცოტა უფრო ხანგრძლივი ვადა დასახეთ, რადგან თქვენ უკეთ იგრძნობთ თავს, თუ დროზე ადრე შეასრულებთ. ძალიან შემჭიდროვებულმა გრაფიკმა შეიძლება ისევ სტრესი გამოიწვიოს.
- **გადანაწილება** – თქვენ შეგიძლიათ გარკვეული სამუშაო გადაუნაწილოთ სხვებს. თქვენს ოჯახში ყველა იღებს მონაწილეობას სახლის საქმეებში? თქვენს შვილებსაც აქვთ რაიმე მოვალეობები და ასრულებენ მათ? თუ მხოლოდ ერთი ადამიანი აკეთებს ყველაფერს – ერთი, რომელიც, სავარაუდოდ, მუდმივად სტრესულ მდგომარეობაშია?
- **ქაოსის მონესრიგება** – სტრესის ყველაზე მეტი წყარო ჩვენ ყოველდღიურ სინამდვილეშია. თუ ყოველ დღით ვაგვიანებთ სკოლაში, სამსახურში ან შეხვედრაზე იმის გამო, რომ ვეძებთ ნივთებს, დროულად ვერ ვსაუბრობთ, ეს იმას ნიშნავს, რომ დღე იწყება სტრესით. გარკვეული წესრიგის დამკვიდრება კი საშუალებას მოგვცემს ყოველდღიური რუტინა უფრო მარტივად განსახორციელებელი გავხადოთ. ამისათვის საჭიროა გავარკვიოთ, რა იქნება უმჯობესი ჩვენ სიტუაციაში, დავფიქრდეთ იმაზე, რა არის ყველაზე დიდი პრობლემა ჩვენ ყოველდღიურობაში და მას მივხედოთ. მაგალითად, თუ დილას სახლიდან გასვლისას ხშირად გინევთ გასაღების ძებნა, – დაკიდეთ ის კართან, თუ ბავშვი დილას იწყებს სკოლის ჩანთის ჩალაგებას – უზრუნველყავით, რომ მან ეს საღამომობით გააკეთოს, ა.შ.
- **უარის თქმა** – მნიშვნელოვანია შეგეძლოთ „არას“ თქმა. არ მისცეთ თავს უფლება დათანხმდეთ ისეთი რამის გაკეთებაზე, რისი სურვილიც არ გაქვთ, თუნდაც თავისუფალ დროს! უმჯობესი იქნება, თუ ამ დროს საკუთარი თავისთვის გამოიყენებთ.

2. სტრესის პრევენცია სწორი შეფასებით – სტრესის გამომწვევი მიზეზი ხშირად არის ის, თუ როგორ ვაფასებთ სიტუაციას. **ობიექტური შეფასება არის ყველაზე მნიშვნელოვანი ფაქტორი სტრესთან გამკლავებაში.** ჩვენ არა მხოლოდ ჩვენ წინაშე არსებული ამოცანები და მოთხოვნები უნდა განვიხილოთ, არამედ ჩვენი ფიქრები, აზრები და დამოკიდებულება, ასევე ჩვენი რესურსები და შესაძლებლობები. სიტუაციისა და ჩვენი



სიტუაციისა და თქვენი შესაძლებლობების სწორად შეფასება პრობლემის ადეკვატურ გადამწყვეტამდე მიგიყვანთ და სტრესის დონეს შეგიმცირდებათ.

რესურსების სწორ შეფასებაზე დამოკიდებული ჩვენი სტრესის დონე. მაგ., სამსახურში ანგარიში გაქვთ ჩასაბარებელი მოკლე დროში და ბავშვი ავად გაგიხდათ. რას ფიქრობთ? ცხადია, პანიკაში ხართ, ნერვიულობთ. თუ შეაფასებთ თქვენ შესაძლებლობებს, აღმოაჩინებთ, რომ ყველაფერს ერთად ვერ გააკეთებთ. ამავე დროს, პრიორიტეტსაც ვერ გამოყოფთ: ბავშვსაც უნდა მოუაროთ და ანგარიშიც ჩააბაროთ დროზე. ასეთ დროს სჯობს დაფიქრდეთ ყველაზე ნაკლებად დამძაბავი რა იქნება თქვენთვის? გირჩევნიათ, თავად მოუაროთ ბავშვს, ასე უფრო მშვიდად იქნებით, თუ ოჯახის სხვა წევრს ან ძიძას სთხოვოთ დახმარება? თუ ბავშვთან ყოფნა გირჩევნიათ, მაშინ, სჯობს მცირე შვებულება აიღოთ და ანგარიშიც სახლში დაასრულოთ. სიტუაციისა და თქვენი შესაძლებლობების სწორად შეფასება პრობლემის ადეკვატურ გადამწყვეტამდე მიგიყვანთ და სტრესის დონეს შეგიმცირდებათ.

3. სტრესის პრევენცია რელაქსაციით – ხშირად გვაზინყდება ან არ ვაძლევთ თავს უფლებას გამოვყოთ დრო საკუთარი თავისთვის, ან თუ გვაქვს – ძალზე მცირე. ეცადეთ პერიოდულად გამოყოთ „ჩემი დრო“. ეს უნდა იყოს სასიამოვნო ან სახალისო დრო, რომელიც მოგვცემს სტრესისგან განთავისუფლების საშუალებას. ეს შეიძლება იყოს ცურვა, სეირნობა ან ნებისმიერი რამ, რაც მოგვცემს სრული განტვირთვისა და დასვენების საშუალებას. მშობლებისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია კვირაში მცირე დრო მაინც ჰქონდეთ ურთიერთობისთვის ბავშვების გარეშე. ეს არაა ეგოიზმი, ეს აუცილებელია როგორც უშუალოდ თქვენთვის, ისე ბავშვების ემოციურად კარგად ყოფნისთვის.

სტრესის გართვა

სტრესის აღმოცენების შემთხვევაში ადამიანები მიმართავენ მისი მართვის პოზიტიურ ან/და ნეგატიურ სტრატეგიებს.

პოზიტიური სტრატეგიები:

- დამშვიდება პოზიტიური გამონათქვამებით („აბსოლუტურად მშვიდად ვარ“ „საკმარისი დრო მაქვს“ და ა.შ.);
- დამშვიდება რელაქსაციითა და დასვენებით;
- განსხვავებული მნიშვნელობის მინიჭება სიტუაციისთვის, მისი პოზიტიურად დანახვა;
- აქტიური ზემოქმედება სიტუაციაზე, მასზე გავლენის მოხდენა;
- დახმარებისა და მხარდაჭერის მოპოვება სხვებისგან;
- იუმორი.

ნეგატიური სტრატეგიები:

- საკუთარი თავის ან სხვების დადანაშაულება;
- პრობლემაზე გამუდმებით ფიქრი და სასოწარკვეთა;
- უარყოფითი თვითსაუბარი-შეგონება („მე ამას ვერ შევძლებ“ „ არაფერი გამომდის“ „სულელი ვარ“);

- ძალადობრივი ფიქრები, ზეწოლა;
- მოწვევა, ალკოჰოლის ჭარბი რაოდენობით მიღება;
- პრობლემის თავიდან აცილება („მე ამას ვერ შევძლებ“).

კვლევების მიხედვით, სტრესის მართვის ნეგატიური სტრატეგიები ნაკლებად ეფექტურია. ასევე, უმეტეს შემთხვევაში, უფრო მიზანშეწონილია იმოქმედო, ვიდრე ხანგრძლივი დროის განმავლობაში გამუდმებით იფიქრო პრობლემაზე.

იმისათვის, რომ გავერკვეთ სტრესის მართვის რა მეთოდს მივმართოთ კონკრეტულ სიტუაციაში, საჭიროა დავფიქრდეთ 3 საკითხზე:

1. რამდენად მნიშვნელოვანია ეს სიტუაცია?

საჭიროა, გავარკვიოთ, სიტუაცია ნამდვილად პრობლემაა თუ არა, და თუ ღირს მასზე ფიქრში დიდი დროის დაკარგვა. უმჯობესი იქნება, თუ თქვენს ფიქრებს სხვა რამეზე „გადართავთ“.

2. რამდენად შეგიძლია გავლენა მოახდინო ამ სიტუაციაზე?

თუ თვლით, რომ შეგიძლიათ გავლენა მოახდინოთ სიტუაციაზე, მაშინ უნდა აღმოაჩინოთ საუკეთესო საშუალება ამის გასაკეთებლად. შესაძლოა, გჭირდებოდეთ ცოდნა, გარკვეული ინფორმაციის მოძიება. თუ ძალიან შეწუხებული ხართ და თავს ცუდად გრძნობთ, სჯობს გადადოთ პრობლემის გადაწყვეტა მცირე ხნით, სანამ არ დარწმუნდებით, რომ გაუმკლავდებით პრობლემას.

თუ შეუძლებელია სიტუაციის შეცვლა, მაშინ აზრი არა აქვს მასზე ზემოქმედების მცდელობებს. ასეთ შემთხვევაში სიტუაციისადმი დამოკიდებულება უნდა შეცვალოთ. დაფიქრდით, არის თუ არა რაიმე პოზიტიური ამ მოცემულობაში. შეეცადეთ სიტუაცია აღიქვათ სხვა რაკურსით.

3. რამდენად შესაძლებელია, რომ სიტუაცია თავისით გამოსწორდეს?

თუ სიტუაცია თავისითაც შეიძლება გამოსწორდეს, მაშინ აღარაფრის გაკეთება აღარ არის საჭირო, უბრალოდ, უნდა დაელოდოთ, როდის შეიცვლება ის უკეთესობისკენ.

პროფანსიონალის დახმარება

მიუხედავად სტრესის მართვის ან მისი მინიმუმამდე დაყვანის მცდელობებისა, შესაძლოა გაგიჭირდეთ მასთან დამოუკიდებლად გამკლავება. გაუთვალისწინებელმა მოვლენებმა, უცაბედმა ცვლილებებმა ან უბედურმა შემთხვევამ, შესაძლოა გამოიწვიოს ძლიერი სტრესი როგორც მშობლებში, ისე ბავშვებში. ამ შემთხვევაში თქვენ, შესაძლოა, დაგჭირდეთ სპეციალისტის დახმარება. ეს შეიძლება იყოს ფსიქოლოგი, ფსიქოთერაპევტი, ფსიქიატრი. მთავარია დროულად მიმართოთ მათ და გახსოვდეთ, რომ **ფსიქიკური ჯანმრთელობა, ისევე მნიშვნელოვანია, როგორც ფიზიკური.**



ფსიქიკური ჯანმრთელობა, ისევე მნიშვნელოვანია, როგორც ფიზიკური.

ბრაზი და მომლოცვა

არ არსებობს მშობელი, რომელიც არ გაბრაზებულა თავის შვილზე. ცხოვრებაში დაუსრულებელი პრობლემები გვხვდება: მშობლებს სადღაც აგვიანდებათ, ავინყდებათ რაღაც და ახსენდებათ ბოლო მომენტში, აქვთ ჯანმრთელობასა და ფინანსებთან დაკავშირებული საზრუნავი და მრავალი სხვადასხვა პასუხისმგებლობა. ეს ჩამონათვალი დაუსრულებელია და სადღაც შუაში, როცა მშობლები აჩქარებული ტემპით მოქმედებენ, რათა ყველაფერი მოასწრონ და ამის გამო, სტრესს განიცდიან, უეცრად ავანსცენაზე ჩნდება შვილი, რომელსაც ახსენდება, რომ დღეს სკოლაში წასაღებად ესაჭიროება ახალი რვეული ან აუცილებლად უნდა კონკრეტული კანფეტი, ან იწყებს თავისი უმცროსი ძმის წვალებას, ან ამბობს, რომ არ შეჭამს ამ საჭმელს. დასტრესილი მშობელი გამოდის მდგომარეობიდან და იწყებს ყვირილს და ჩხუბს.



სანამ მშობელი გადაწყვეტს, როგორ ასწავლოს ბავშვს ბრაზის გამოხატვა, ის ჯერ საკუთარ თავს უნდა დააკვირდეს და თვითონ ისწავლოს საკუთარი ბრაზის მართვა.

როცა მშობლებმა არ იციან, როგორ მართონ სტრესი და აკონტროლონ ბრაზი, ხშირად ისე ხდება, რომ დღის მანძილზე დაგროვილი უარყოფითი ემოციებისგან განტვირთვისა და ზაფხულის ახდენენ. ასეთ შემთხვევებში, ძირითადად, ბავშვები ხდებიან გარეთ მიღებული უკმაყოფილებისა და ბრაზის მიმართვის ობიექტები. ამგვარი ქცევა ხელს უშლის ჰარმონიულ ურთიერთობებს ოჯახში და უარყოფითად აისახება ბავშვსა და მის უსაფრთხო განვითარებაზე.

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ამოცანა ბავშვის აღზრდისას არის, ვასწავლოთ მას უარყოფითი ემოციების მართვა ისე, რომ საფრთხე არ შეუქმნას საკუთარ ჯანმრთელობას და ზიანი არ მიაყენოს გარემომცემს. სანამ მშობელი გადაწყვეტს, როგორ ასწავლოს ბავშვს ბრაზის გამოხატვა, მან ჯერ უნდა შეხედოს საკუთარ თავს და თვითონ ისწავლოს საკუთარი ბრაზის მართვა. რადგანაც სწორედ მშობელია მოდელი, მაგალითი ბავშვისთვის, რომლის ქცევათა რეპერტუარსაც ბავშვი ითვისებს მიბაძვის კარგი უნარის გამო.

ბრაზის აართვა

ბრაზის გამონვევა ბევრ ფაქტორს შეუძლია, მაგრამ მნიშვნელოვანია, შევძლოთ მისი გამოვლინების მართვა. ყოველთვის, როცა ბრაზდებით თქვენი სხეული შესაბამისად რეაგირებს. თუკი შეძლებთ სხეულის ამ ცვლილებების ამოცნობას, შეძლებთ ბრაზის გამოვლინების გაკონტროლებასაც.

ბრაზის დროს ვხვდებით შემდეგ სხეულებრივ ცვლილებებს:

- გულისცემის აჩქარება;
- სუნთქვის გახშირება;
- კუნთების დაძაბვა;
- სიცხის შეგრძნება სხეულში;
- მუჭის შეკვრა;
- ყბების მოჭერა;

ხშირია უარყოფითი ფიქრები, რომლებიც კიდევ უფრო აღრმავებენ ბრაზს. მაგალითად, როცა დადლილ მშობელს რთული სამუშაო დღის ბოლოს სკოლიდან მოჰყავს ბავშვები, რომლებიც მთელი გზა ერთმანეთს ეკინკლავებიან, სახლში შემოსულები დაუდევრად ყრიან სკოლის ჩანთებს, არ ასრულებენ მითითებებს მშობელი ბრაზდება. აი, ის აზრები, რომლებიც შეიძლება, ჰქონდეს მას ამ სიტუაციაში:

- „არავინ არასდროს მეხმარება, ყოველთვის ყველაფერი მე უნდა ვაკეთო“;
- „თქვენ, რომ უკეთ იქცეოდეთ, მე ასე ძალიან არ გავბრაზდებოდი“;
- „რატომ გინდათ, წყობიდან გამომიყვანოთ“.

თუ შეამჩნევთ, რომ ამგვარი აზრები მოგდით, ეს არის იმის ნიშანი, რომ უნდა გაჩერდეთ, სხვა რამეზე გადაერთოთ, რათა დამშვიდდეთ.

ბრაზის მართვის ძირითადი სტრატეგია

1. მოახდინეთ ბრაზის იდენტიფიცირება:

ბრაზის მართვის პირველი საფეხურია მისი პირველადი ნიშნების დაფიქსირება. მნიშვნელოვანია ამ ეტაპზე გააჟღეროთ, თუნდაც საკუთარ თავთან, რომ გაბრაზებული ხართ;

2. შეეცადეთ, დამშვიდდეთ.

მას შემდეგ, რაც აღმოაჩინეთ ბრაზის ნიშნებს, თქვენ შეგიძლიათ, დამშვიდების რამდენიმე ხერხს მიმართოთ:

- ისუნთქეთ ნელა და ღრმად;
- გაერიდეთ სიტუაციას და შეეცადეთ, ისეთი რამ გააკეთოთ, რაც მოგწონთ, მაგალითად: გადით გარეთ და გაისეირნეთ, მიიღეთ ცხელი შხაპი, განმარტოვდით ცოტა ხნით სადმე სიმშვიდეში.

როცა ოდნავ დამშვიდდებით, თქვენი გულისცემა და სუნთქვა დაუბრუნდება ჩვეულ რიტმს, კუნთებიც მოდუნდება და აღარ გეჩნებათ დაჭიმულობის შეგრძნება.

3. დაუბრუნდით სიტუაციას.

თუ თვლით რომ უკვე მშვიდად ხართ, გაანალიზეთ სიტუაცია რომელმაც გაგაბრაზათ, ეს დაგეხმარებათ თქვენი გამოცდილებიდან ისწავლოთ და მომავალში მსგავს სიტუაციას უფრო ადვილად გაართვათ თავი. ჰკითხეთ საკუთარ თავს:

- რამდენად მნიშვნელოვანი იყო? რატომ გავბრაზდი ასე?
- როგორ შევაფასებდი ამ სიტუაციას?
- შესაჭიროება რამის გაკეთება, თუ დავანებო თავი?

იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ ვერ მოახერხებთ ბრაზის გაკონტროლებას და მაინც გამოხვალთ წყობიდან, განრისხდებით, უყვირებთ და უარეს შემთხვევაში, ფიზიკურადაც შეეხებით ბავშვს, სიტუაციის გამოსწორება მაინც შესაძლებელია. დამშვიდების შემდეგ აუცილებლად მოუბოდიშეთ მას და აუხსენით, რომ



სტრესის და ბრაზის პრევენციისა და მართვის ყველაზე ეფექტური საშუალება შვილებთან ერთად გართობა და მათთან ერთად დროის ხალისიანად გატარებაა.

ნანობთ თქვენს საქციელს. ბოდიშის მოხდა ერთ-ერთი კარგი საშუალებაა, რათა ბავშვმა გააცნობიეროს, რომ ბრაზის ამგვარი გამოვლინება არ არის კარგი. ის თუ გაბრაზდება, სიბრაზის გამოხატვის უკეთესი ფორმები არსებობს.

და ბოლოს, სტრესის და ბრაზის პრევენციისა და მართვის ყველაზე ეფექტური საშუალება შვილებთან ერთად გართობა და მათთან ერთად დროის ხალისიანად გატარებაა. არ აქვს მნიშვნელობა, რა აქტივობებით დაკავდებით, იქნება ეს ხატვა, გაფერდება, ერთად ცეკვა, სიმღერა, დაჭერობანას თუ დახუჭობანას თამაში, მთავარია, რომ ეს დრო იყოს თქვენი და თქვენი შვილის სიამოვნებისთვის, ყოველგვარი კრიტიკის, მეცადინეობისა და მითითებების გარეშე. შესაძლოა ამის კვირაში მხოლოდ ერთხელ, 30 წუთი დაუთმოთ, მაგრამ შედეგი იქნება გასაოცარი.

ბავშვები, რომლებიც ხშირად ერთობიან მშობლებთან ერთად, მათთან ერთად ჩართულნი არიან სასიამოვნო აქტივობებში, უფრო გახსნილები და ნაკლებად შფოთიანები არიან. გარდა ამისა, ბავშვები, რომლებიც არ გრძნობენ ზენოლას, უფრო ლაღად მოსაუბრენი არიან. ისინი ბუნებრივად გვანვდიან ინფორმაციას იმაზე, რა ხდება მაშინ, როცა მათ გვერდით არ ვართ, გვიზიარებენ საკუთარ აზრებს, შეხედულებებს, გვიყვებიან მეგობრებზე. ამგვარი ღია კომუნიკაცია მნიშვნელოვნად ამცირებს მშობლის სტრესს, რადგან ამ დროს იგებენ, რა ხდება მათი შვილების ცხოვრებაში ყოველგვარ ძალდატანებისა და „დაკითხვის“ გარეშე. მშობლებს თავადაც აქვთ საშუალება პოზიტიურ გარემოში შესთავაზონ საკუთარი მოსაზრებები შვილებს.

ამგვარი პოზიტიური მოგონებები კი ქმნიან ერთგვარ „ემოციური უსაფრთხოების ბალიშს“, რომელიც სტრესის და ბრაზის გამოვლინების უარყოფითი გავლენისგან იცავს მშობლისა და შვილის ურთიერთობას.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/peaceful-parents-happy-kids/201605/how-handle-your-anger-your-child>
- <https://www.webmd.com/mental-health/anger-management#1>
- <https://www.goodhousekeeping.com/life/parenting/tips/a13314/anger-management-parents/>
- http://raisingchildren.net.au/articles/stress_management.html



უსაფრთხო და აგრესიული უზიკური და სოციალური გარემო

თათია ხაჭალია

ბავშვი გარემოსთან აქტიური ურთიერთობით შეიმეცნებს სამყაროს, უვითარდება შესაბამისი უნარ-ჩვევები და უყალიბდება ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობა. სწორედ ამიტომ არის მნიშვნელოვანი, რომ ბავშვის სიცოცხლის პირველი დღეებიდან უზრუნველყოფილი იყოს მისთვის უსაფრთხო, სტაბილური და მზრუნველი ფიზიკური და სოციალური გარემო.

უსაფრთხო გარემო - გარემო, სადაც ბავშვი მაქსიმალურად არის დაცული სხვადასხვა საშიშროებისგან როგორც ფიზიკური, ისე ფსიქოლოგიური ზიანისაგან.

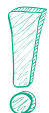
სტაბილური გარემო - გარემო, სადაც ბავშვი მაქსიმალურად არის დაცული გაუთვალისწინებელი, მოულოდნელი ფაქტორებისგან და რომელსაც ახასიათებს მუდმივობის მაღალი ხარისხი.

მზრუნველი გარემო - გარემო, სადაც მშობელი, მზრუნველი ან აღმზრდელი მუდმივად მზად არის უპასუხოს და შესაბამისი რეაგირება მოახდინოს ბავშვის მოთხოვნილებებსა და საჭიროებებზე.

გარემოს უსაფრთხოება გულისხმობს, ერთი მხრივ, ბაზისური უსაფრთხოების უზრუნველყოფას, ხოლო, მეორე მხრივ, ბავშვის უსაფრთხო განვითარების ხელშეწყობას. მშობლებმა და მზრუნველებმა უნდა უზრუნველყონ არა მხოლოდ ბავშვის კვებასა და ჰიგიენაზე ზრუნვა, არამედ მისთვის უსაფრთხო და განმავითარებელი ფიზიკური გარემოს შექმნა. განსხვავებული ასაკობრივი ჯგუფისთვის დამახასიათებელია სხვადასხვა ტიპის ტრავმები. ასე მაგალითად, ჩვილობის ასაკში მაღალია საწოლიდან გადმოვარდნის რისკი, 3 წლამდე ასაკის ბავშვებთან მცირე ზომის საგნების პირში ჩადება, უფრო მოზრდილებში კი დენის წყაროებით მიღებული დაზიანებები და დამწვრობები. ამიტომ არსებითია, რომ განვითარებისა და ასაკის შესაბამისად მოხდეს აღნიშნული სივრცეების, ავეჯისა თუ სხვა კუთხეების ისე მორგება, რომ ბავშვი დაცული იყოს საფრთხეებისგან.

ბავშვისათვის უსაფრთხო ფიზიკური გარემოს უზრუნველყოფისთვის მნიშვნელოვანია, როგორც გარემოს ადაპტაცია - მისი უსაფრთხოდ მოწყობა (დამცავი ბარიერები, უჭრის ჩამკეტები, დენის წყაროს ხუფები და ა.შ.), ასევე ბავშვზე მეთვალყურეობა და სწავლება. უსაფრთხო გარემოს შექმნისათვის:

- აკონტროლეთ და დარწმუნდით, რომ ბავშვი მეთვალყურეობის ქვეშ არის. ღია ფანჯარასთან ან კართან, კიბის ღიობთან, აივნის მოაჯირთან დააყენეთ დამცავი ბარიერები, არ დადგათ ფანჯარასთან ახლოს სკამი ან ისეთი ავეჯი, რომელზეც მარტივად შეიძლება აძვრეს ბავშვი.
- ბავშვისთვის ხელმიუწვდომელ ადგილას შეინახეთ ადვილად აალებადი საგნები, სითხეები, ასანთი, მედიკამენტები, ქიმიური და მომწამვლელი



მშობლებმა და მზრუნველებმა უნდა უზრუნველყონ არა მხოლოდ ბავშვის კვებასა და ჰიგიენაზე ზრუნვა, არამედ მისთვის უსაფრთხო და განმავითარებელი ფიზიკური გარემოს შექმნა.

საშუალებები (სარეცხი საშუალებები, დასუფთავების ხსნარები, მცენარეთა შესანამლი საშუალებები...).

- შეამონმეთ წყლის ტემპერატურა ბავშვის დაბანამდე, დაიცავით მზისგან, საჭმლის მომზადებისას ტაფის სახელურები შეატრიალეთ კედლისკენ.
- დაუშვებელია პატარა ბავშვის უმეტესაღმწიკრედ დატოვება აბაზანის მიღებისას. კასრი, ჭა, სათლი კარგად დახურული უნდა იყოს.
- არ მისცეთ ბავშვს ძვლიანი, კურკიანი საკვები, დაუშვებელია ჭამის დროს სირბილი, სიცილი; მოარიდეთ მცირე ზომის საგნები.
- დენის წყაროებს დააფარეთ სპეციალური ხუფები, დაუშვებელი და სახიფათოა ღია დენის სადენები იქ, სადაც ბავშვები არიან..

უსაფრთხო და, ამავდროულად, განმავითარებელი გარემოს შექმნა არ გულისხმობს მხოლოდ აკრძალვებს. საჭიროა ბავშვს მიეცეს გარემოსთან აქტიური ურთიერთობის საშუალება და ამის პარალელურად, ვასწავლოთ მას უსაფრთხოების გარკვეული წესები. თანდათან ვასწავლოთ, რა არის საშიში და რატომ. ბავშვი მუდმივ აკრძალვას, ხშირად გამეორებულ ფრაზას „არ შეიძლება“ დროთა განმავლობაში ისე ეჩვევა, რომ ასე ვთქვათ „იმუნიტეტი უყალიბდება“ მის მიმართ და შესაძლოა შერჩევითად მოახდინოს ან საერთოდ არ ჰქონდეს მასზე რეაგირება. იმისათვის, რომ ბავშვმა გააცნობიეროს საშიშროება, საჭიროების შესაბამისად გამოიყენეთ ფრაზები „სახიფათოა“ „საშიშია“. თავიდან მოგიწევთ ახსნა, რატომ არის სახიფათო ან საშიში, მაგრამ თანდათანობით ბავშვი დაიწყებს ამის გაცნობიერებას. მაგალითად, „ფრთხილად, აქ შუშა გატყდა, შეიძლება გაგეჭრას - საშიშია!“ „არ მოკიდო ხელი ჩაიდანს, ის ცხელია, ხელს დაგიწვავს - საშიშია!“, „ფანჯარაზე არ ვთამაშობთ, შეიძლება გადავარდე - საშიშია!“ და ა.შ.

ასევე მნიშვნელოვანია გარკვეული წესების სწავლება, მაგალითად:

- გადასასვლელზე გადასვლისას ხელს ვკიდებთ ზრდასრულს ან ახალგაზრდას და გადავდივართ მხოლოდ მწვანე შუქნიშანზე ან ზებრაზე;
- ვსეირნობით/ვთამაშობთ/დავრბივართ მშობლისგან რამდენიმე ნაბიჯის მოშორებით (თუ რამდენი ნაბიჯი იქნება, დამოკიდებულია მშობელსა და ბავშვის ასაკზე);
- უცხო ადამიანს გამოველაპარაკებით მხოლოდ მშობლის თანდასწრებით;
- უცხო ადამიანისგან ავიღებთ შემოთავაზებულს (კანფეტი, ორცხობილა) მხოლოდ მშობლის ნებართვით და ა.შ.

წესები ასაკთან ერთად იცვლება, თუმცა იმისთვის, რომ ბავშვმა აითვისოს მთელი რიგი უნარ-ჩვევები, საჭიროა შესაბამის განმავითარებელ გარემოსთან ინტერაქცია. ბავშვი მხოლოდ რაიმე უნარზე საუბრით ვერ აითვისებს მას ისე, თუ თვითონ არ მიეცემა უშუალოდ შესრულების საშუალება, ამასთანვე, ეს უნდა მოხდეს არაერთხელ - თავიდან აკეთებთ თქვენ, შემდეგ აკეთებთ მასთან ერთად, შემდეგ ბავშვი აკეთებს თვითონ და თქვენ ეხმარებით, შემდეგ ის აკეთებს მარტო და დამოუკიდებლად, მაგრამ თქვენ ყოველთვის მზად ხართ უპასუხოთ კითხვაზე.

ამგვარად, უსაფრთხო განმავითარებელი გარემო - ეს არის, გარემო, სადაც თქვენ ყველაფერს აკეთებთ ბავშვთან ერთად - ალაგებთ, ამზადებთ სადილს,

ხატავთ, გამოჭრით და ა.შ. ყველა საჭირო ნივთსა თუ საგანს, მათ შორის, ბასრ, ცხელ, წვეტიან და მსგავს ყოფით ნივთებს ბავშვი შეიმეცნებს ბუნებრივ გარემოში მშობლის გვერდით.

გარემოს ამგვარი შემეცნება ხდება რამდენიმე ეტაპად და იწყება ჩვილობიდან. რა თქმა უნდა, ჩვილს ხელში არ აძლევთ არაფერს, რითიც შეიძლება დაზიანდეს, თუმცა თქვენთან ერთად არის სამზარეულოში, ეზოში და საერთოდ, ყველგან, სადაც ის ცნობისმოყვარეობით დააკვირდება საოჯახო საქმიანობის პროცესს. როცა ჩვილი იწყებს ხოხვას, აქ იწყებთ პირველ ბაზისურ შეზღუდვებს - მისანვლომი ზონიდან იღებთ ყველაფერს, რაც შეიძლება დაემხო, ლუქავთ უჭრებს და ა.შ. მაგრამ სახლის გათბობის ცხელ მილებს არ ფუთავთ. იმ შემთხვევაში თუ ბავშვი მივა მასთან, თქვენ იქვე ხართ ყურადღებით და აძლევთ შეხების საშუალებას, თან ახმოვანებთ - „ცხელია“. თუ მილი საკმაოდ ცხელია, ერთი შეხებაც კი საკმარისი იქნება იმისთვის, რომ ბავშვმა შეიტანოს ის „საშიშროებების სიაში“. ასევე ვაძლევთ საშუალებას შეეხოს თავის ჩაის ფინჯანს (რა თქმა უნდა, ჩაი არ უნდა იყოს მდულარე), მაგრამ არ ვაძლევთ უთოსთან ან ქურასთან შეხების უფლებას. ყველაფერი გონიერების ფარგლებში უნდა იყოს.

რეკომენდებულია, რომ 1,5-დან 3 წლამდე ბავშვებს მშობლებმა აქტიურად ასწავლონ ბაზისური პირადი უსაფრთხოების უნარ-ჩვევები, თვითმომსახურება და სურვილისამებრ - ხელოვნება, სპორტი და ნებისმიერი რამ რაც თავად მათთვისაც არის სასიამოვნო და საინტერესო. რეკომენდებულია 2,5-დან 3-4 წლამდე ბავშვების ხელშეწყობა, ისწავლონ:

- კარის უსაფრთხოდ გაღება და დახურვა (ისე, რომ ხელი არ მოიყოლოს);
- ხელ-პირის დაბანა, ონკანის გამოყენება და წყლის ტემპერატურის რეგულირება;
- სეირნობისას გადაადგილების მიმართულების დამოუკიდებლად არჩევა (როგორ აუაროს გუბეს, სად დადგას ფეხი, რომ ნაკლებად ღრმა იყოს წყალი. როგორ აუაროს გვერდი საქანელას, ისე რომ არ დაეჭახოს. არ უნდა გაიაროს ყინულის ლოლოების ქვეშ, არ იაროს მანქანების სავალ ნაწილთან ახლოს; როგორ მოიქცეს თუ დაინახავს მანქანას და ა.შ.);
- ცხოველებთან ურთიერთობა;
- დამოუკიდებლად ტანსაცმლის ჩაცმა, ღილების და ელვა შესაკრავის შეკვრა, ფეხსაცმლის ჩაცმა;
- როგორ გაუმკლავდეს მოულოდნელ სიტუაციებს, საკუთარი გრძნობების და შიშების გახმოვანებას, საკუთარი თავისთვის მინიმალური პირველადი დახმარების აღმოჩენას.

3-დან 6 წლამდე ბავშვების უმეტესობაში იღვიძებს აქტიური ინტერესი მშობლების, მზრუნველების, თანატოლების საქმიანობებისადმი. ცდილობენ ჩაერთონ ისეთ აქტივობებში, როგორებიცაა საჭმლის მომზადება, ჭურჭლის რეცხვა და ა.შ. ბავშვები ცდილობენ სამზარეულოს სხვადასხვა ნივთის ან ხელსაწყოების გამოყენებას, მიეცით მათ საშუალება თქვენი აქტიური მეთვალყურეობით და დახმარებით დაიკმაყოფილონ ახალ-ახალი ინტერესები. მიეცით მათ შეცდომის დაშვების უფლება. ეს გამოცდილებაა და თუ თქვენ მხარს უჭერთ, ეხმარებით შეცდომების, წარუმატებლობის, შიშების გადალახვაში ამით ხელს უწყობთ მათი დამოუკიდებლობის, სწორი თვითშეფასებისა და ახალი უნარ-ჩვევების განვითარებას.



თუ თქვენ მხარს უჭერთ, ეხმარებით შეცდომების, წარუმატებლობის, შიშების გადალახვაში ამით ხელს უწყობთ ბავშვის დამოუკიდებლობის, სწორი თვითშეფასებისა და ახალი უნარ-ჩვევების განვითარებას.

ზრდა-განვითარებასთან ერთად, ბავშვის სოციალური გარემო ხდება უფრო და უფრო მრავალმხრივი და მრავალფეროვანი როგორც რაოდენობრივად, ისე შინაარსობრივადაც. თუკი ცხოვრების სანყის ეტაპზე ურთიერთობა შემოიფარგლება ოჯახის წევრებისა და მათზე მზრუნველი ადამიანებით (ძიძა, პედიატრი..), მოგვიანებით ამ წრეში შემოდიან საბავშვო ბაღის აღმზრდელები და აღსაზრდელები. შემდგომში ძირითად გარემოდ ყალიბდება სკოლა, პედაგოგებითა და თანაკლასელებით, სასკოლო და არასასკოლო მცირე ჯგუფები. ამას თან ერთვის მასობრივი საკომუნიკაციო საშუალებები, ინტერნეტი და სოციალური ქსელები.

ბავშვი და ოჯახი

იმისათვის, რომ ბავშვებს მომავალში ჰქონდეთ ადეკვატური თვითშეფასება, დამოუკიდებლად გადაწყვეტილების მიღების უნარი, შეეძლოთ საკუთარი აზრის დაფიქსირება, იყვნენ მიზანსწრაფული და პასუხისმგებლიანი პიროვნებები, მარტივად გადალახონ გარდამავალ ასაკთან დაკავშირებული სირთულეები, დაბადების პირველი დღიდანვე უნდა შევუქმნათ მათ მზრუნველი გარემო.

ის, თუ როგორი ატმოსფერო იქნება ოჯახში - მშვიდი, კეთილგანწყობილი და მხარდამჭერი თუ დაძაბული, კონფლიქტური და შიშით აღსავსე; აღზრდის როგორ სტილს მიმართავენ მშობლები - მნიშვნელოვან კვალს ტოვებს ბავშვის პიროვნებად ჩამოყალიბებაზე.

გამოყოფენ აღზრდის 4 სტილს:

ავტორიტეტული აღზრდის სტილი: მშობლები, რომლებიც აღზრდის ავტორიტეტულ სტილს მიმართავენ თბილი, ყურადღებიანი და სენსიტიურები არიან ბავშვის პრობლემების მიმართ. ისინი ამყარებენ შვილებთან პოზიტიურ ინტერაქციას. ამავედროს, ახორციელებენ მტკიცე, თანმიმდევრულ კონტროლს ბავშვის ქცევაზე. მშობლებმა ყოველთვის იციან ბავშვის ადგილსამყოფელი, იციან ვისთან მეგობრობენ მათი შვილები, თუმცა ენდობიან და გვერდში უდგანან სოციალური გამოცდილებისა და ცოდნის შეძენის პროცესში. მათი კრიტიკა დასაბუთებულია. ხშირად ესაუბრებიან შვილებს და უბიძგებენ მათ საკუთარი აზრისა და შეხედულების გამოხატვაში.

ასეთი მშობლები აღიარებენ შვილების ავტონომიას და უვითარებენ დამოუკიდებლად გადაწყვეტილების მიღების უნარს.

ასეთი სტილით აღზრდილი ბავშვებისთვის დამახასიათებელია: ხალისიანი განწყობილება, მიზანმიმართულობა, ადეკვატური თვითშეფასება, მშობლების აზრის პატივისცემა და პასუხისმგებლობა.

ავტორიტარული აღზრდის სტილი: მშობლები დირექტიული მიდგომით ურთიერთობენ ბავშვთან. გასცემენ მუდმივად ბრძანებებს. დაუმორჩილებლობის შემთხვევაში სჯიან. ნაკლებად აძლევენ ბავშვს დამოუკიდებლობის საშუალებას. თვლიან, რომ მათ მეტი გამოცდილება აქვთ და ცდილობენ ყოველი ნაბიჯი დაუგეგმონ.

ამგვარი აღზრის სტილით ბავშვი ითრგუნება, უყალიბდება დაბალი თვითშეფასება და ხშირად სხვაზე არიან დამოკიდებული. არ ცდილობენ თვითგამოხატვას. ასეთი ბავშვები ხშირად აგრესიულ ქცევას ავლენენ.

თავისუფალი აღზრდის სტილი: თავისუფალი სტილის მქონე მშობლები არიან უფრო „რბილები“, მაგრამ ეს სირბილე გამოიხატება ბავშვების მიმართ უყურადღებობაში. ზედმეტად დამთმობი მშობლები ნაკლებად აკონტროლებენ შვილებს. ნაადრევად აძლევენ სრულ თავისუფლებას, როცა ბავშვი ჯერ ამისთვის არ არის მზად.

ასეთი ბავშვები, ხშირად, მეამბოხეები არიან, უჭირთ სხვისი აზრის გათვალისწინება. მათ ხშირად გადამეტებული თვითშეფასება ახასიათებთ, ხოლო ცხოვრებისეულ სირთულეებთან შეჯახებამ შეიძლება იმედგაცრუებამდე მიიყვანოს.

ინდიფერენტული აღზრდის სტილი: მშობლები ყურადღებას არ იჩენენ ბავშვის მიმართ. ისინი ძირითადად, მიმართულნი არიან ბავშვის მინიმალური მოთხოვნილებების (კვება და ჩაცმა) დაკმაყოფილებაზე; ხოლო, რაც შეეხება, ემოციურ მხარდაჭერას, სრულ მიშვებულობას და ინდიფერენტულობას ამჟღავნებენ. ასეთი აღზრდის სტილის დროს ბავშვი შეიძლება განიცდიდეს ისეთი ძალადობის ფორმას, როგორცაა უგულებელყოფა.

თუკი ასეთი აღზრდის სტილი ბავშვობის ადრეული საფეხურიდან იწყება, სავარაუდოა მან გამოიწვიოს უნდობლობა სამყაროს მიმართ, მტრული დამოკიდებულება, გაუცხოება, მაღალი შფოთვა. ბავშვი, შესაძლოა, გახდეს აგრესიული გარდა აღზრდის სტილისა, გასათვალისწინებელია ის ურთიერთობები, რომლებიც ოჯახის წევრებს შორის წარმართება. უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვებისთვის ქცევის მოდელებს სწორედ ზრდასრულები ქმნიან.

დიდი ოჯახის შემთხვევაში მნიშვნელოვანია წესებსა და აკრძალვებთან დაკავშირებული ერთსულოვნება: დაუშვებელია ერთი ოჯახის წევრი კრძალავდეს რაიმეს და მეორესგან ეს ნებადართული იყოს. ეცადეთ, რომ ყოველდღიური რუტინისა და ოჯახში არსებული გარკვეული წესების დაცვას ოჯახის ყველა წევრი უზრუნველყოფდეს.

არანაკლებ მნიშვნელოვანია დაძმების ურთიერთობა. ოჯახის ახალი წევრის დაბადებასთან დაკავშირებულ სტრესსა და ემოციურ სირთულეებს გაცილებით ადვილად გადალახავს ბავშვი, თუკი ოჯახის ახალ წევრის დაბადებამდე მოვამზადებთ მას და შევუქმნით დადებით განწყობას.

სკოლაგდელი დაწესებულება/საბავშვო ბაღი

საბავშვო ბაღში ბავშვი იღებს თანატოლებთან ურთიერთობის, თანაგრძნობისა და თანამშრომლობის განუმეორებელ გამოცდილებას, რაც ამზადებს მას მომავალი ცხოვრებისთვის. ზუსტად ამ დროს ხდება მისი ხასიათის ფორმირება. მიუხედავად იმ პოზიტიური და მნიშვნელოვანი როლისა, რომელსაც ბაღი ასრულებს ბავშვის პიროვნების ფორმირებაში, მას გარკვეული სირთულეებიც ახლავს თან. საბავშვო ბაღში მისვლა ახალი ეტაპია როგორც ბავშვის, ასევე მისი მშობლების ცხოვრებაში და, შესაბამისად, არც არის გასაკვირი, რომ ორივე მხრიდან ახლავდეს სტრესი და ღელვა. სირთულეების უმრავლესობა, რომლებიც საბავშვო ბაღში ბავშვის მიყვანისას იჩენს თავს, სიახლეების



უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვებისთვის ქცევის მოდელებს სწორედ ზრდასრულები წარმოადგენენ.

შიშითაა გამოწვეული. ამიტომ საჭიროა პატარას წინასწარ შევუქმნათ გარკვეული წარმოდგენა და მისი მომზადება 2-3 თვით ადრე დავიწყოთ:



ბავშვები ძალიან კარგად გრძობენ მშობლების განწყობას. თუ დედა ან მამა ღელავს და ეშინია ბავშვის ბაღში დატოვების, უფროსების შიში ბავშვზეც ვრცელდება. ასე რომ, მშობლების სიმშვიდე ადაპტაციის პროცესს საგრძნობლად აჩქარებს და აადვილებს.

- დადებითი განწყობით ესაუბრეთ ბავშვს საბავშვო ბაღის შესახებ, რომ იქ ბავშვები ერთობიან, თამაშობენ და სწავლობენ, აქვთ ბევრი სათამაშო, საქანელა, სასრილო და ა.შ.;
- ითამაშეთ როლური თამაში „ბაღობანა“ - თამაში თოჯინებით, ცხოველებით, სადაც თქვენ წამყვანი იქნებით და ბავშვთან ერთად გაითამაშებთ იმ სიტუაციებს, რომლებიც საბავშვო ბაღშია;
- ხშირად ასეირნეთ ბავშვი ბაღის სიახლოვეს, დაათვალიერებინეთ საბავშვო ბაღის შენობა, ეზო, სათამაშო მოედანი და ათამაშეთ, გააცანით აღმზრდელი;
- შეუქმენით ბავშვს სასიხარულო მოლოდინები;
- შეაგუეთ მოსალოდნელ განშორებასთან: მიაჩვიეთ იმ აზრს, რომ დედა გამუდმებით მის გვერდით ვერ იქნება. თუ ჯერ არ დაგიტოვებიათ მარტო, იქნებ ცოტა ხნით დატოვოთ ხოლმე სახლში სხვა ნაცნობ მზრუნველ პირთან (ძიძა, ბებია-ბაბუა და სხვა), მოიფიქრეთ დამშვიდობების საკუთარი რიტუალი. ბავშვი უნდა იყოს დარწმუნებული, რომ თქვენ ყოველთვის ბრუნდებით. შემდგომშიც, როცა დაინწყებს ბაღში სიარულს უთხარით, რომ ის ბაღში მიდის, თქვენ სამსახურში და საღამოს ისევ ერთად იქნებით.
- პირველ დღეებში იყავით მასთან ერთად საბავშვო ბაღში, თავიდანვე ნუ დატოვებთ. ეცადეთ თქვენც ჩართული იყოთ, ითამაშეთ, იხალისეთ და სასიამოვნოდ გაატარეთ დრო, რამდენიმე დღის შემდეგ დარწმუნდით, რომ პატარა დაინტერესდა რაიმე სათამაშოთი ან ჩაერთო ჯგუფურ აქტივობაში და მხოლოდ ამის შემდეგ დაემშვიდობეთ მას.
- დამშვიდობებისას, აუცილებლად უთხარით, რომ მოაკითხავთ.
- არასდროს დააშინოთ ბავშვი საბავშვო ბაღით. მისთვის ის მხოლოდ დადებით ემოციებთან უნდა იყოს დაკავშირებული. გარდა ამისა, დაუშვებელია ისეთი ფრაზების გამოყენება როგორებიცაა „აღარ მოვალ“, „დაგტოვებ“, „აღარ ვიქნები შენი დედიკო“, ბავშვს ისედაც ეშინია და თუ მშობელი მსგავს ფრაზებს ეტყვის, შესაძლოა შფოთვითი ან სხვა ნერვული აშლილობები განუვითარდეს.
- ბავშვები ძალიან კარგად გრძობენ მშობლების განწყობას. თუ დედა ან მამა ღელავს და ეშინია ბავშვის ბაღში დატოვების, შიში ბავშვსაც გადაედება. ასე რომ, მშობლების სიმშვიდე ადაპტაციის პროცესს საგრძნობლად აჩქარებს და აადვილებს.
- იმ შემთხვევაში, თუ მოსამზადებელი ეტაპი გაიარეთ და ბავშვი მაინც ტირის, აღმზრდელი გეუბნებათ, რომ ის არ ჩერდება, დათრგუნულია, არ ერთობა და სახლშიც შეიცვალა მისი ქცევა – დაკარგა მადა, ადვილად ღიზიანდება, ძილში შფოთავს, ეს იმას ნიშნავს, რომ ადაპტაცია არ მოხდა. ასეთ დროს უმჯობესია ბავშვი აღარ წაიყვანოთ ბაღში და რამდენიმე თვის შემდეგ კიდევ ერთხელ სცადოთ იგივე პროცესი.

სკოლა

შემდეგი ყველაზე მნიშვნელოვანი ეტაპი ბავშვის ცხოვრებისა სწორედ სკოლას უკავშირდება. მისთვის უსაფრთხო საგანმანათლებლო გარემო უზრუნველყოფილი უნდა იყოს როგორც მშობლების, ისე სკოლის აქტიური ხელშეწყობით. ისევე როგორც საბავშვო ბაღში, სკოლაში სწავლის დაწყებისას ფსიქოლოგიური ადაპტაციისთვის ბავშვს უწევს გამოწვევების გადალახვა.

იმისათვის, რომ მშვიდად ჩაიაროს სკოლასთან ადაპტაციის პერიოდმა, მშობლებმა წინასწარ უნდა მოამზადონ ბავშვი სასკოლო ცხოვრებისთვის: სწავლის დაწყებამდე შეცვალებულ დღის რეჟიმში, წინასწარ გააცანით სკოლა და შეძლებისდაგვარად მასწავლებელი; გარდა ამისა, პირველ წელს არ არის რეკომენდებული ბავშვის დატვირთვა სხვადასხვა არასასკოლო წრით.

ყურადღება მიაქციეთ ბავშვის მდგომარეობას, ბავშვთან ერთად ყოველდღიურად განიხილეთ, როგორ ჩაიარა სასწავლო დღემ. დავალებების შესრულებისას გაითვალისწინეთ, რომ პირველკლასელმა მეცადინეობას მხოლოდ 20 წუთი უნდა დაუთმოს, შემდეგ დაისვენოს და თუ საჭიროა 10 წუთის შემდეგ დაუბრუნდეს დავალებას. საჭიროების შემთხვევაში დაეხმარეთ. აუცილებლად შეაქეთ და წაახალისეთ. ამგვარი მხარდაჭერა ხელს შეუწყობს უკეთესად ადაპტირებას, შფოთვის შემცირებას პირველ სასწავლო დღეებში, სწავლის მოტივაციის გაზრდას.

სასკოლო ცხოვრების ხარისხის უზრუნველყოფაში უდიდესი როლი მიუძღვის დაწყებითი კლასების მასწავლებელს, რომელიც წამყვანია იმ ატმოსფეროს შექმნაში, რომელშიც მოსწავლე დღის გარკვეულ დროს ატარებს. მასწავლებელმა ბავშვებს უნდა დაათვალიერებინოს სკოლის ტერიტორია (აჩვენოს სად არის საპირფარეო, ექიმის კაბინეტი, სასადილო ოთახი და ა.შ.), ხელი უნდა შეუწყოს მოსწავლეებს თანაკლასელების გაცნობაში და წაახალისოს მათი კომუნიკაცია, ბავშვებს გააცნოს სკოლის არსებული წესები და მათთან ერთად შეიმუშავოს საკლასო წესები. გარდა ამისა, მოსწავლე უნდა გრძნობდეს მუდმივ მხარდაჭერას, ყურადღებასა და პატივისცემას, რათა მაქსიმალურად შეძლოს თავისი შესაძლებლობების გამოვლენა, ჰქონდეს საშუალება საკუთარი მოსაზრებების გამოთქმის, არ შეეშინდეს შეცდომის დაშვების, და კითხვის დასმის, საჭიროების შემთხვევაში ჰქონდეს დახმარების იმედი.

მოზარდი და მისი სოციალური გარემო

გარდატეხის ასაკში მყოფი მოზარდი ახალ ურთიერთობაში შედის სოციალურ გარემოსთან. თანდათანობით მცირდება ოჯახისადმი მისი მიჯაჭვულობა და ჩნდება ერთგვარი დისტანცია. მოზარდი ცდილობს უფროსების გავლენისგან გათავისუფლებას. პარალელურად იზრდება თანატოლთა გავლენა და მნიშვნელოვანი ხდება იმ ჯგუფის წევრთა აზრი და აღიარება, რომელ ჯგუფსაც მიაკუთვნებს თავს. იზრდება მეგობართა რაოდენობა. კლასელების გარდა, მეგობართა წრე მდიდრდება სკოლელებით, სპორტისა და სხვა წრეებში გაცნობილი თანატოლებით, „უბნელებით“.

მოზარდი განიცდის როგორც ფიზიკურ, ისე ემოციურ და სოციალურ ცვლილებებს. ამ ცვლილებებით გამოწვეულ სირთულეებთან გასამკლავებლად მას თანაგრძნობა და მხარდაჭერა სჭირდება და ამ მხარდაჭერას ეძებენ სწორედ თანატოლებთან. მოზარდი მკვეთრად დამოკიდებული ხდება სოციალურ



სასკოლო ცხოვრების ხარისხის უზრუნველყოფაში უდიდესი როლი მიუძღვის დაწყებითი კლასების მასწავლებელს. ის წამყვანია იმ ატმოსფეროს შექმნაში, რომელშიც მოსწავლე დღის გარკვეულ დროს ატარებს.

გარემოზე. თავისი საქციელითა და მოქმედებებით ის ორიენტირებულია სოციუმზე. სტატუსისა და აღიარებისთვის მოზარდები შეიძლება წავიდნენ წარმოუდგენელ მსხვერპლზე.

სოციალური გარემოს გავლენა მოზარდზე შესაძლოა იყოს როგორც დადებითი, ასევე უარყოფითი. მაგალითად დადებითი გეგავლენის შემთხვევაში შეიძლება დაკავდეს სპორტით, გაიჩინოს ახალი საინტერესო ჰობი და ა.შ ხოლო უარყოფითი გეგავლენის შედეგად დაიწყოს ალკოჰოლის ან თამბაქოს მოხმარება.

იმისათვის, რომ გარდამავალი ასაკის დაძლევა უმტკივნეულოდ და უპრობლემოდ მოხდეს, საჭიროა ზრდასრულების მხრიდან - იქნება ეს მშობელი თუ მასწავლებელი, სწორი და ეფექტური რეაგირება.

- არ დაუპირისპირდეთ მოზარდის დამოუკიდებლობის მოთხოვნილებას;
- მიეცით საკუთარი აზრის გამოთქმის საშუალება;
- მხარი დაუჭირეთ და დაეხმარეთ რთულ სიტუაციებში;
- ესაუბრეთ მისი ასაკისთვის დამახასიათებელ ცვლილებებზე, ამ ცვლილებებით გამომწვეულ სირთულეებსა და მათი მოგვარების გზებზე;
- დაინტერესდით მისი მოსაზრებებით ამა თუ იმ საკითხის შესახებ;
- შეცვალეთ მასთან ურთიერთობის სტილი, შეეცადეთ მოეპყროთ თანატოლივით.



სწორედ უსაფრთხო, მზრუნველ გარემოშია შესაძლებელი დამოუკიდებელი, ზრდასრული პიროვნების ჩამოყალიბება.

მიუხედავად იმისა, რომ, ერთი შეხედვით, მშობლების გეგავლენა მოზარდებზე ამ ასაკში კლებულობს, მათი როლი ყველაზე მნიშვნელოვანია, რადგან სწორედ მათ შეუძლიათ შექმნან დაცულობისა და ზრუნვის ატმოსფერო, სადაც მოზარდი გრძნობს, რომ ის უყვართ ისეთი, როგორც არის და ამასთანავე, ხელს უწყობენ მოზარდის დამოუკიდებელ პიროვნებად ჩამოყალიბებას. სწორედ უსაფრთხო, მზრუნველ გარემოშია შესაძლებელი დამოუკიდებელი, ზრდასრული პიროვნების ჩამოყალიბება.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- ნინო ლაბარტყავა-მოზარდის ასაკი, 16 ივლისი, 2012 <http://mastsavlebeli.ge/?p=2496>
- მანანა მელიქიძევილი - ადრეული ბავშვობის პერიოდი
- Parenting, the social environment and its effects on child development. <https://www.myvmc.com/lifestyles/parenting-the-social-environment-and-its-effects-on-child-development/>
- Steps to Create Safe, Stable, Nurturing Relationships and Environments. https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/essentials_for_childhood_framework.pdf



ბავშვის უსაფრთხოების დაცვა ვირტუალურ სივრცეში

მაია ჯავახიშვილი

ინტერნეტი მე-20 საუკუნის საოცრებაა. მისი საშუალებით ადამიანს ეხსნება ახალი შესაძლებლობების მთელი სამყარო. ინტერნეტით შეიძლება სწავლა, თამაში, ერთმანეთთან კონტაქტის დამყარება. შეიძლება ითქვას, ინტერნეტსივრცე, არსებობის ახალი განზომილებაა.

ტექნოლოგიების ხელმისაწვდომობის ზრდასთან ერთად, იკლო ინტერნეტის წვდომის ასაკმა და იმატა ინტერნეტით სარგებლობის სიხშირემ. მობილური ტელეფონს, ტელევიზორს, პლანშეტს, კომპიუტერსა და სხვადასხვა პროგრამას ონლაინ რეჟიმში იყენებენ როგორც სკოლამდელი, ისე სკოლის ასაკის ბავშვები.

როგორ ავირიდოთ თავიდან შესაძლო რისკები და უზრუნველვყოთ ბავშვებისა და მოზარდების უსაფრთხო შემეცნება და კომუნიკაცია ინტერნეტ სივრცეში?

პირველ რიგში, საჭიროა იმის ცოდნა, რა საფრთხეს შეიძლება შეიცავდეს ვირტუალური სივრცე. შემდეგ კი, იმაზე დაფიქრება, როგორ ავირიდოთ ისინი თავიდან. აუცილებელია, ეს ცოდნა ჰქონდეთ ზრდასრულებს, რათა გაუზიარონ ვირტუალურ სამყაროში უსაფრთხო ქცევის წესები ინტერნეტის უმცროს მომხმარებლებს.



ინტერნეტის ძირითადი საფრთხეებია:

- ვირუსების გადმონერა
- შეუსაბამო შინაარსის ნახვა
- პერსონალური ინფორმაციის გაცემა
- იმიჯის შელახვა
- სექსუალური ძალადობა/ზენოლა
- კიბერ ბულინგი

ვირუსების გადმონერა - არსებობს ბევრი პროგრამა, რომელიც სხვადასხვა ინტერნეტ-გვერდის მონახულების ან უნებლიედ გახსნის შედეგად, ავტომატურად აინსტალირებს ვირუსულ სისტემას ჩვენს კომპიუტერზე და ვნებს მას - აფერხებს მის მუშაობას, იპარავს ან ანადგურებს შენახულ ინფორმაციას, იწნება ეს ფოტო, დოკუმენტი თუ სხვა ტიპის ფაილი.

პრევენცია: ვირუსებისგან თავის დაცვის საუკეთესო საშუალება ანტივირუსული სისტემის ინსტალაცია და დროული განახლებაა.

შეუსაბამო შინაარსი - ბავშვები და მოზარდები შეიძლება ადვილად ენდონ და დაინტერესდნენ ცრუ რეკლამით ან ცრუ გზავნილით, თითქოს მითითებული

გვერდის გახსნით, ნახავს სასაცილო ვიდეოს ან მიიღებს ონლაინთამაშის უფასო სათამაშო წუთებს. ამ დროს კი იხსნება ასაკისთვის შეუსაბამო ვიდეო, ან ფოტო-რეკლამა, რაც შესაძლოა ტრავმის გამომწვევი ან უსიამოვნო გამოცდილება აღმოჩნდეს მომხმარებლისათვის.

პრევენცია: საჭიროა სიფრთხილე და დაკვირვება დილაკზე თითის დაჭერამდე; ყურადღების გამახვილება მითითებულ ბმულსა თუ რეკლამაზე; მათ წარმომავლობაში ეჭვის შეტანა, მიუხედავად იმისა, რომ შეტყობინება შეიძლება მეგობრისგან იყოს გამოგზავნილი; ხშირად რეკლამა თავისით იგზავნება.

პერსონალური ინფორმაციის გაცემა - პერსონალური მონაცემების გაცემა რეალური საფრთხეა ბავშვებისა და მოზარდებისათვის, მათი ოჯახებისათვის, რადგან ასეთი ინფორმაციის გაზიარება ხელმისაწვდომს ხდის მათ უცხო და უცნობი პირებისათვის; ზრდის მათზე ზეწოლისა და ძალადობის რისკებს.

პრევენცია: *მშობლებმა პატარა ასაკიდანვე უნდა აუხსნან ბავშვებს, რა არის პირადი ინფორმაცია: სახელი და გვარი, მისამართი, ტელეფონის ნომერი, სკოლის დასახელება, ელექტრონული ფოსტის, სოციალური ქსელის ან სხვა ვებგვერდის პაროლი; ინფორმაცია მშობლებსა და ოჯახის წევრებზე. ასევე, უნდა ასწავლონ, რომ ეს ინფორმაცია არ უნდა გაუზიარონ უცნობ, უცხო ადამიანებს. არ დაწერონ ღია ჯგუფებში, არ გააზიარონ ფოტოს/ვიდეოს სახით. გარდა ამისა, სოციალური გვერდების მოხმარების შემთხვევაში უნდა მოერიდონ სრული სახელის გამოყენებას და დახურონ პროფილი უცნობებისათვის, რაც დამატებით დაეხმარება მათ პერსონალური ინფორმაციის დაცვაში. ეს იგივეა, რაც სახლის კარის გამოხურვა, მასში მცხოვრებთა უსაფრთხოებისათვის.*

იმიჯის შელახვა - ინტერნეტს არ გააჩნია წაშლის დილაკი. ყველაფერი, რაც ამ სივრცეში იდება ან იწერება, სამუდამოა. საჭიროა იმის გააზრება და წარმოდგენა, რომ წლების შემდეგ, გასართობად გაზიარებული პირადი ფოტო, წერილი თუ ვიდეო, შეიძლება, იქცეს დამაბრკოლებელ გარემოებად, მაგალითად, არ აღმოჩნდეს მოსაწონი მომავალი დამსაქმებლისათვის; გამოიყენონ მათ წინააღმდეგ და ა.შ.

პრევენცია: „თუ არ გააზიარებდი რეალურ ცხოვრებაში, არ გააკეთო ეს ონლაინ!“ ბავშვებმა და მოზარდებმა უნდა იცოდნენ, რომ ვირტუალური სივრცეც ჩვენი ყოველდღიური სივრცეა. ამიტომ, თუკი რაიმე იქნებოდა მოსარიდებელი ან უხერხული რეალურ სოციალურ სფეროში - სკოლაში, სახლში, ახლობლებში და ა.შ., არ უნდა გავრცელდეს არც ვირტუალური გზით.

სექსუალური ზეწოლა/ძალადობა - ბავშვები და მოზარდები თანატოლებთან კომუნიკაციისა და ინფორმაციის ძიების დროს მრავალ სხვადასხვა ვებგვერდს სტუმრობენ, სადაც ერთმანეთისთვის უცხო ადამიანები იყრიან თავს. შესაბამისად, საჭიროა გარკვეული უსაფრთხოების ზომების დაცვა, რათა არ გახდნენ ისინი სექსუალური ძალადობის ობიექტები. სექსუალურ ზეწოლა/ძალადობაში იგულისხმება, სექსუალურ თემებზე საუბარი, სექსუალური ფოტოების გაგზავნა/მოთხოვნა, სექსობრივი კავშირის მოთხოვნა და სხვა.

პრევენცია: ინტერნეტის ყველა ასაკის მომხმარებელმა უნდა იცოდეს ყალბი პროფილის არსებობის შესახებ. ხშირად ადამიანები მალავენ თავიანთ რეალურ ვინაობას, ასაკს და გამოგონილი პროფილით უმეგობრდებიან და უახლოვდებიან სხვებს. ამ ფორმით ადვილია უცხო



მშობლებმა პატარა ასაკიდანვე უნდა აუხსნან ბავშვებს, რა არის პირადი ინფორმაცია და ასწავლონ, რომ ეს ინფორმაცია არ უნდა გაუზიარონ უცნობ ადამიანებს.

ადამიანთან კომუნიკაცია, ნდობის მოპოვება და ამ ნდობის პირადი ინტერესებისათვის, ბოროტად გამოყენება. შესაბამისად, ბავშვებმა და მოზარდებმა უნდა იცოდნენ, რომ უცხო ადამიანებთან დამეგობრება, მათთვის პირადი ინტიმური ფოტო/ვიდეო მასალის გაცვლა სარისკო ქცევაა.

კიბერ ბულინგი - ჩაგვრა და ფსიქოლოგიური ძალადობა ინტერნეტ სივრცეში ისეთივე ხშირი და საშიშია, როგორც რეალურ ცხოვრებაში. უფრო მეტიც, დისტანციური კომუნიკაციით მოძალადე უფრო იმეტებს მსხვერპლს, რადგან ვერ ხედავს მის რეაქციებს და მდგომარეობას. კიბერ ბულინგს არ ჰყავს მონმე, შესაბამისად, ვერავინ ჩაერევა და გაანეიტრალებს სიტუაციას. ამას ემატება ბავშვების რიდი ან შიში უფროსების მიმართ; ისინი უმაღლეს მათ ამ უსიამოვნო გამოცდილებას. კიბერჩაგვრა გულისხმობს ძალადობრივი, მუქარის ან დამამცირებელი შინაარსის გამოყენებას როგორც პირად მიმონერაში, ისე საჯაროდ, რაც ძლიერ ტრავმას იწვევს როგორც მცირეწლოვანი, ისე მოზარდი ბავშვისთვის.

პრევენცია: ბულინგის წინასწარ განსაზღვრა შეუძლებელია, ამიტომ მნიშვნელოვანია დროულად შეძლონ ზრდასრულებმა მისი შემჩნევა შვილებში. ბულინგის სავარაუდო ნიშნებია: ინტერნეტის გამოყენების სიხშირის უცარი მატება ან კლება; გამოყენების დროს უარყოფითი ემოციების გამოვლენა (დაძაბულობა, მღელვარება, შიში, სხვ.); გუნება-განწყობის მკვეთრი ცვლილება, დეპრესიულობა; სოციალურ ქსელში პროფილის დახურვა და ახლის გახსნა; ინტერესის დაკარგვა მანამდე საყვარელი სოციალური აქტივობების მიმართ (აღარ უნდა სკოლაში, წრეზე, ექსკურსიაზე, დაბადების დღეზე წასვლა და ა.შ.).

ბავშვებს და მოზარდებს უნდა შეეძლოთ პრობლემების გაზიარება და დახმარების თხოვნა, რისი პირობაც მშობლებმა უნდა შეუქმნან უშუალო და მეგობრული ურთერთობებით. მათ, ასევე, უნდა ასწავლონ, როგორ დაბლოკონ ან წაშალონ აბეზარი „მეგობრები“.

ტექნოლოგიაში, როგორც გვიცავს

არსებობს არაერთი პროგრამა თუ აპლიკაცია, რომელიც გვეხმარება ინტერნეტ-უსაფრთხოების დაცვაში. ერთ-ერთი ასეთი რეჟიმია მშობლის კონტროლი (Parental Control), რომელიც აქვს როგორც კომპიუტერულ თამაშებს, ისე მობილურ ტელეფონებს, პერსონალურ კომპიუტერს, საძიებო სისტემებს. აღნიშნული სისტემებით შესაძლებელია:

1. დროის ლიმიტის დაწესება
2. ონლაინ თამაშების კონტროლი ან დაბლოკვა
3. კონკრეტული პროგრამების შეზღუდვა
4. საძიებო შინაარსის შეზღუდვა

დეტალურ ტექნიკურ ინსტრუქციებს შეგიძლიათ გაეცნოთ ინფორმაციის თავისუფლების განვითარების ინსტიტუტის მიერ მომზადებულ გამკვლევში ელ. მისამართზე https://idfi.ge/ge/guide/view/parental_control

გამოყენებული ლიტერატურა:

- Online safety. Retrieved from <https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/online-safety/talking-your-child-staying-safe-online/>
- Sundstrom, K. Video Games and Kids: Tips to help cut back on your child's video game usage. Retrieved from <https://www.familyeducation.com/kids-video-games/video-games-kids-tips-help-cut-back-your-childs-video-game-usage>
- Internet Safety: children 6-8 years. (2017. August 2). Retrieved from http://www.raisingchildren.net.au/articles/internet_safety.html
- Setting Limits on video games. Retrieved from <https://positiveparenting.com/setting-limits-on-video-games/>
- Internet Safety. (April 2018). Retrieved from <http://kidshealth.org/en/parents/net-safety.html/>
- Top Seven Dangers Children Face Online: How to Keep Them Safe. Retrieved from <https://usa.kaspersky.com/resource-center/threats/top-seven-dangers-children-face-online>
- Teach Kids to Avoid Danger Online. Retrieved from <https://kidcentraltn.com/article/teach-kids-to-avoid-danger-online>
- Keeping children safe online. Retrieved from <https://www.kidsmatter.edu.au/families/enewsletter/keeping-children-safe-online>
- Children and Media Tips from the American Academy of Pediatrics. (2018). Retrieved from <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/Pages/Children-and-Media-Tips.aspx>



ციფრული ტექნოლოგიების გამოყენება ასაკისა და განვითარების შესაბამისად

მაია ჯავახიშვილი

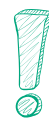
ციფრული ტექნოლოგიები თანამედროვე ცხოვრების და ყოველდღიურობის განუყოფელ ნაწილად იქცა. ტექნოლოგიების განვითარებასთან ერთად, მატულობს მათი მოხმარების სიხშირე და მასშტაბები. შესაბამისად, სულ უფრო აქტუალური ხდება საკითხი, რამდენად საზიანო ან სასარგებლოა მათი გამოყენება ბავშვებისთვის. ციფრულ ტექნოლოგიებში ვგულისხმობთ სხვადასხვა ზომისა და ფუნქციის მქონე ეკრანის ელექტრომონწყობილობებს, როგორცაა ტელევიზორი, კომპიუტერი, მობილური ტელეფონი, პლანშეტი და სხვა.

ჩატარებული კვლევები გვამცნობს, რომ ბავშვების მიერ ეკრანებთან გატარებული დრო ბოლო წლებში გასამმაგებელია და დღეში 6 საათსაც კი აღწევს. 2016 წლის მონაცემებით, ბავშვების 92%-ს აქვს გამოყენებული მობილური მონწყობილობა 1 წლამდე ასაკში. ბევრი მშობელი თვლის, რომ 21-ე საუკუნეში სხვადასხვა ტექნიკის გამოყენება გარდაუვალი და აუცილებელია ბავშვის მომავალი წარმატებისათვის. თუმცა, სულ უფრო მეტი კვლევა და მონაცემი ადასტურებს ტექნიკის გამოყენების დრამატულ შედეგებს ბავშვების განვითარებაზე და ხაზს უსვამს ეკრანების ასაკის შესაბამისად გამოყენების მნიშვნელობას.

როდის უნდა დავიწყოთ ციფრული ტექნოლოგიების გამოყენება?

რას გვეუბნება მეცნიერული კვლევის შედეგები, როდის და რა სიხშირით არის ციფრული ტექნოლოგიების გამოყენება მისაღები, უსაფრთხო ან სასარგებლო? ამერიკის პედიატრთა ასოციაცია გვიჩვენებს, რომ 0-18 თვემდე ასაკის ბავშვებში საერთოდ არ გამოვიყენოთ ციფრული ტექნოლოგია. ხოლო 18 თვიდან მხოლოდ მკაცრად განსაზღვრული და შეზღუდული დროით. ერთადერთი „სარგებელი“, რაც ეკრანმა შეიძლება მოგვცეს, არის ბავშვის დროებით გაჩუმება და გაჩერება, რაც იმდენად აქტუალური გახდა 21-ე საუკუნეში მცხოვრები მშობლებისთვის, რომ 2 წლამდე ბავშვებში ეკრანების გამოყენების სტატისტიკა წლიდან წლამდე მატულობს. გარდა იმისა, რომ მობილური ტელეფონის/პლანშეტის/ტელევიზორის და ა.შ. გამოყენებას ამ ასაკში არანაირი რეალური სარგებელი არ აქვს, ის საზიანო შეიძლება გახდეს ბავშვის განვითარებადი თავის ტვინისათვის.

მნიშვნელოვანია იმის ცოდნაც, რომ ეკრანის ყურებაში არ იგულისხმება მხოლოდ მის წინ ჯდომა. არსებობს პასიური მოსმენა, როდესაც ტელევიზორი ან კომპიუტერი ჩართულია ბავშვის გარემოცვაში; სივრცეში, სადაც ის თამაშობს, ჭამს ან იძინებს. ბევრ ოჯახში ოჯახის წევრებით მიღებულია



ამერიკის პედიატრთა ასოციაცია გვიჩვენებს, რომ 0-18 თვემდე ასაკის ბავშვებში საერთოდ არ გამოვიყენოთ ციფრული ტექნოლოგია.

საათობით ჩართული ტელევიზორი, როგორც მოსაუბრე, სიჩუმის შემავსებელი. ეს აფერხებს 2 წლამდე ასაკის ბავშვის მეტყველების განვითარებას. 2 წლის ბავშვს, რომელიც მისთვის ბავშვმა მოისმინოს ისეთი ინფორმაცია, რომელიც ასაკისთვის შეუსაბამოა.

ერთადერთი, რაც დასაშვებია 18 თვემდე ასაკის ბავშვებისთვის, არის ვიდეოჩართვის (სკაიპი, ვაიბერი და სხვ.) ხანმოკლე გამოყენება, თუკი ეს ოჯახის წევრებთან საურთიერთოდ არის საჭირო.



ბავშვის თავის ტვინი ვითარდება გარემოსთან აქტიური კონტაქტით, ადამიანებთან ურთიერთობით. ეკრანთან გატარებული დრო ხელს უწყობს აფერხებს და მზადებს ბავშვის ნორმალურ ფსიქიკურ განვითარებას.

რატომ არის ბავშვის მიერ ტექნოლოგიების გამოყენება ასე გავრცელებული?

0-დან 3 წლამდე ასაკი არის ის პერიოდი, როცა ადამიანის თავის ტვინი ყველაზე სწრაფად ვითარდება და, შესაბამისად, ყველაზე მგრძობიარეა; ამ კრიტიკულ წლებში ბავშვები ქმნიან მათი მომავალი სოციალური, ინტელექტუალური და ფიზიკური ზრდა-განვითარების საფუძველს. ბავშვის თავის ტვინი ვითარდება გარემოსთან აქტიური კონტაქტით, ადამიანებთან ურთიერთობით. ეკრანთან გატარებული დრო ხელს უწყობს აფერხებს და მზადებს ბავშვის ნორმალურ ფსიქიკურ განვითარებას, რადგან ეკრანთან ჯდომა ნიშნავს ნაკლებ მოძრაობას/ფიზიკურ აქტივობას, ნაკლებ თამაშს, ნაკლებ რეალურ ურთიერთობებს ადამიანებთან, ნაკლებ მეტყველებას, ნაკლებ გამოცდილებასა და შეხებას გარესამყაროსთან. შედეგად, ასეთ ბავშვებს, ხშირ შემთხვევაში, უჭირთ მეტყველება, კომუნიკაცია, თამაში.

ქვემოთ ჩამოთვლილია ის უარყოფითი შედეგები, რომლებიც შეიძლება, გამოიწვიოს ამ მონაცემების უკონტროლო გამოყენებამ:

- მეტყველების შეფერხება;
- ფსიქიკური განვითარების შეფერხება;
- ყურადღების დეფიციტი;
- სწავლის პრობლემები;
- ჯანმრთელობის პრობლემები (ჭარბი წონა, დიაბეტი, მხედველობისა (მიოპია) და ხერხემლის (სქოლიოზი) პრობლემები);
- ძილის პრობლემები;
- ქცევის პრობლემები (ტანტრუმები/ისტერიკა/აგრესია);
- ემოციური პრობლემები (შფოთვა, დეპრესია).

ეს ჩამონათვალი არ ნიშნავს, რომ ტექნოლოგიების გამოყენება საერთოდ უნდა აიკრძალოს ბავშვებისთვის. პირიქით, აქცენტი იმაზე კეთდება, რომ მშობლებმა კარგად გაიაზრონ დაკავშირებული საფრთხეები და ასწავლონ ბავშვებს მონაცემების სწორად, ჯანსაღად გამოყენება.

რა სიხშირით გამოვიყენოთ ტექნოლოგიები ბავშვებთან?

2-დან 5 წლამდე ასაკში დასაშვებია ეკრანის გამოყენება დღეში მხოლოდ 1 საათით. სასურველია, ეს დრო დაიყოს მცირე, მაგალითად 15-წუთიან მონაკვეთებად და ბავშვი 1 საათი გადაბმულად არ იჯდეს ეკრანთან.

მნიშვნელოვანი პირობაა, პროგრამა იყოს ხარისხიანი, შემეცნებითი, ინტერაქციული, არ შეიცავდეს ძალადობას. მშობლის მონაწილეობა ამ პერიოდში კრიტიკულია. უახლესი დაკვირვებები და კვლევები ადასტურებენ, რომ უფროსის ჩართულობა აუცილებელი პირობაა, რათა ვიდეო-თამაშები გახდეს მართლაც შემეცნებითი. ერთად ყურების ან თამაშის დროს მშობელმა უნდა გაახმოვანოს, აუხსნას და რეალურ ცხოვრებასთან დააკავშიროს ის, რაც ეკრანზე ხდება. სწორედ ასეთი ერთობლივი აქტივობით შეიძლება ტექნოლოგიების გამოყენება გახდეს ბავშვის განვითარებისთვის სასარგებლო.

ქვემოთ წარმოდგენილი ცხრილი გვიჩვენებს, რა ასაკში რა ტიპის და რა დროით არის დასაშვები სხვადასხვა ციფრული ტექნოლოგიის/პროგრამის გამოყენება.

ტექნოლოგიების გამოყენება ბავშვებსა და მოზარდებში

ტექნოლოგიების გამოყენების დროის შეზღუდვა არა მარტო ჩვილ და სკოლამდელი ასაკის ბავშვებზე ვრცელდება, არამედ სხვადასხვა საფეხურის სასკოლო ასაკის მომხმარებლებზეც. მნიშვნელოვანია უზრუნველყოთ ბალანსი ეკრანთან გატარებულ დროსა და სხვა დანარჩენ აქტივობებს შორის მათი ჯანმრთელობის, უსაფრთხოებისა და ბედნიერებისთვის.

ონლაინ და ვიდეოთამაშების ტიპები: სათავგადასავლო, როლური თამაშები, სიმულაციური თამაშები, სტრატეგიული თამაშები, სპორტული, იარაღის სროლაზე ორიენტირებული, საგანმანათლებლო, სახელოვნებო და ა.შ. საგულისხმოა, რომ არსებობს ნეიტრალური და ძალადობის შემცველი ონლაინ და ვიდეო-თამაშები. კვლევების თანახმად, როგორც ნეიტრალური, ისევე ძალადობის შემცველი ონლაინ და ვიდეო-თამაშების დღეში 30 წუთზე მეტი დროით გამოყენება ზრდის აგრესიას როგორც ბავშვებში, ასევე ზრდასრულებში (ძალადობის შემცველი თამაშები 2-ჯერ უფრო მეტად ვიდრე ნეიტრალური).

6-12 წლამდე ეკრანთან გატარებული რეკომენდებული დრო 2 საათია. მითითებულ დროში იგულისხმება როგორც სათამაშო, ისე სამეცადინო პერიოდი. კვლავ გასათვალისწინებელია პროგრამების/გადაცემების შინაარსი - არ იყოს ძალადობის შემცველი. გარდა ამისა, მიუხედავად დიდი პოპულარობისა, ონლაინ და ვიდეო-თამაშების გამოყენება 13 წლამდე არასასურველია.

13-18 წელი განსაკუთრებით ფაქიზი ასაკობრივი ჯგუფია. მოზარდებში უფრო მაღალია იმის რისკი, რომ ჩამოყალიბდეს ინტერნეტზე და ვიდეო-თამაშებზე დამოკიდებულება. ამიტომ, მნიშვნელოვანია არსებობდეს ორმხრივი შეთანხმება, თუ საშუალოდ რა დროს დაუთმობს მოზარდი ციფრული ტექნოლოგიების გამოყენებას. მთავარი პრინციპია უზრუნველყოთ ბალანსი ეკრანთან გატარებულ დროსა და სხვა დანარჩენ აქტივობებს შორის”

სხვადასხვა მოწყობილობის ჭარბი გამოყენებით გამოწვეული **საფრთხეები და პრობლემები ასაკის მიხედვით** განსხვავებულია:

მცირეწლოვანი ბავშვები:

- **დასწავლა** - 2 წლამდე ასაკის ბავშვები სწავლობენ არა ვიდეოებიდან, არამედ ცოცხალი ურთიერთობებიდან. დასწავლა, პრობლემის გადაჭრა, ფანტაზია, ეს ყველაფერი ვითარდება თავისუფალი თამაშისას. ეკრანთან გატარებული დრო კი, აკლებს ბავშვს ამ შესაძლებლობას;

- **ენობრივი უნარები** - ეკრანი ანაცვლებს და ამცირებს ბავშვის უფროსებთან ურთიერთობის ხანგრძლივობას; მათ შორის, კომუნიკაციას, ლაპარაკს, რაც მეტყველების განვითარებისათვის ასეთი აუცილებელია;
- **ემოციური სფეროს განვითარება** - ციფრული ტექნოლოგიების გამოყენება ბავშვის გაჩუმების ან გაჩერების მიზნით (მაგ., ჭამის, ან საყიდლებზე ყოფნის დროს), ხელს უშლის ბავშვებს მონყენილობის, სტრესის, იმპულსებისა და ემოციების რეგულაციაში, თვითკონტროლის უნარის ჩამოყალიბებაში;
- **მხედველობა** - ბოლო წლებში ეპიდემიის სახე მიიღო მიოპიამ, იმავე ახლომხედველობამ. მეცნიერები ფიქრობენ, რომ ეს გამოწვეულია დღის შუქის ნაკლებობით, რაც თვალის ჯანმრთელი განვითარებისათვის არის საჭირო;
- **ძილი** - კვლევებმა გამოავლინა კავშირი ეკრანის გამოყენებასა და უხარისხო ძილს შორის. მცირეწლოვანი ბავშვების მგრძობიარე ნერვული სისტემა ადვილად აღიგზნება და გადაიტვირთება, რაც ართულებს მშვიდად ჩაძინებას და ამცირებს ძილის ხანგრძლივობას;
- **კვება** - როცა ბავშვი ჭამს ეკრანის წინ, მთელი მისი კონცენტრაცია გადატანილია გამოსახულებაზე. უჭირს დანაყრების კონტროლი, ჭამს სწრაფად ან ზედმეტს;
- **წონა** - მრავალი კვლევა ადასტურებს, რომ რაც უფრო მეტ დროს ატარებს ბავშვი ეკრანთან, მით მეტია ჭარბწონიანობის რისკი მოზარდობაში, განსაკუთრებით, მაშინ, როცა ტელევიზორი ბავშვის საძინებელში დგას;

სკოლის ასაკის ბავშვები:

ამ პერიოდში ბავშვები იწყებენ კომპიუტერული თამაშების, სოციალური ქსელების მომხმარებას, ინტერნეტი ხდება მეტად ხელმისაწვდომი.

მონყობილობებში ინტერნეტის ხელმისაწვდომობას შემოაქვს დამატებითი საფრთხეები:

- **დამოკიდებულების ჩამოყალიბება** - ეკრანებსა და ინტერნეტზე დამოკიდებულება ბოლო პერიოდში აღიარებული მდგომარეობაა, რომელსაც ელექტრონულ კოკაინსაც უწოდებენ. სახელი გამომდინარეობს აღმოჩენიდან, რომ ეკრანდამოკიდებულება იწვევს ზუსტად ისეთივე ცვლილებებს მოზარდის თავის ტვინში, როგორც კოკაინის, ალკოჰოლის ან კანაფის გამოყენება. თავის ტვინში იცვლება და ზიანდება ის უბნები, რომლებიც პასუხისმგებელია ემოციებზე, გადაწყვეტილების მიღებასა და თვითკონტროლზე;
- **ძალადობა და პორნოგრაფია** - 8-16 წლის ბავშვების 90%-ს ნანახი აქვს პორნოგრაფიული ფილმები ან ვიდეოები, რომლებიც ასაკისთვის შეუსაბამო და ფსიქიკისთვის საზიანოა. პუბერტატში მყოფ ადამიანს, რომელიც ჯერ არ არის ჩამოყალიბებული, ექმნება მცდარი წარმოდგენები. თავისუფალი წვდომა ამ ტიპის ინფორმაციაზე გავლენას ახდენს მის ემოციურ სფეროზე, ურთიერთობებზე, სექსუალურ ქცევაზე;
- **ჩაგვრა, ზენლა, დაცინვა** - როგორც ცნობილია, ვირტუალურ სამყაროში უფრო ხშირია ბულინგის, ჩაგვრისა და დაცინვის შემთხვევები. ბავშვი შეიძლება გახდეს როგორც სექსუალური, ისე ფსიქოლოგიური ძალადობის მსხვერპლი;

- **პირადი ინფორმაციის გაცემა** - ისეთი პირადი ინფორმაციის გაცემა როგორცაა: საცხოვრებელი ადგილი, სასწავლებელი და ა.შ. კიდევ უფრო ზრდის მსხვერპლის როლში აღმოჩენის ალბათობას;
- **უცნობ ადამიანებთან კომუნიკაცია** - ვირტუალურ სამყაროში ძალიან ადვილია ისეთი ადამიანის გაცნობა, რომელიც არასდროს უნახავს ბავშვს. შესაბამისად, არავინ იცის, ვინ დგას რეალურად ვირტუალური მეგობრის უკან და რა მიზნით იწყებს ის კომუნიკაციას;

ციფრული ტექნოლოგიების გამოყენების დადებითი მხარეები

მიუხედავად ბევრი საშიში გვერდითი ეფექტისა, ტექნოლოგიების სწორად გამოყენება შეიძლება სასარგებლოდ ვაქციოთ. ამის ნათელი მაგალითია ის, რომ თანამედროვე სამყაროში მონყობილობები აქტიურად გამოიყენება სწავლების პროცესში. ციფრული ტექნოლოგია იძლევა შემდეგ შესაძლებლობებს:

- სწავლება შესაძლებელია არა მხოლოდ საკლასო ოთახში, არამედ ნებისმიერ დროს და ადგილას;
- თქვენს შვილს შეუძლია დაუკავშირდეს მოსწავლეებს/მასწავლებლებს და იმუშაოს მათთან ერთად როგორც სკოლის, ისე მთელი მსოფლიოს მასშტაბით;
- ინტერნეტი იძლევა უზარმაზარ სასწავლო რესურსზე წვდომას (ვებგვერდები, წიგნები, აპლიკაციები და სხვ.);
- თქვენ და თქვენს ოჯახს შეუძლია უფრო ჩართული და აქტიური იყოს თქვენი შვილის განათლებაში მაგ., საბავშვო ბაღის, სკოლის ფეისბუქ-გვერდებით და სტუდენტთა ბლოგებით;
- ბავშვებს შეუძლიათ, მისდიონ თავიანთ ინტერესებს და ნიჭს. მაგ., ისწავლონ სასურველი ენა, მოუსმინონ გიტარის გაკვეთილებს და ა.შ.

რჩევები ოჯახის წევრებს/აღმზრდელებს:

- ნუ მოეცევიტ გავლენის ქვეშ და ნაადრევად ნუ შესთავაზებთ ეკრანს თქვენს ბავშვს. ტექნიკა ინტუიციურია და ბავშვები ძალიან ადვილად ითვისებენ მონყობილობების გამოყენებას;
- თვალყური ადევნეთ ბავშვის მიერ გამოყენებულ მედიას. იცოდეთ, რა აპლიკაციებს იყენებს ის. სასურველია, თავადაც მოსინჯოთ, ერთად გამოიყენოთ და ისაუბროთ ამაზე;
- ყოველთვის გამორთეთ ტექნიკა, როცა არ იყენებთ მას - ფონური ხმაც კი ხელს უშლის მშობლისა და შვილის ინტერაქციას;
- ძილის, ჭამის და თამაშის პერიოდები გახადეთ ტექნიკისგან თავისუფალი. დააყენეთ სპეციალური რეჟიმი ტელეფონზე, რომ არავინ შეგანუხობთ დათქმულ დროს. პირობას უნდა მისდიოს უფროსმაც და ბავშვმაც;
- მოერიდეთ ეკრანების გამოყენებას დაძინებამდე 1 საათით ადრე;
- არ გამოიყენოთ ტექნიკა როგორც ბავშვის დაწყნარების ერთადერთი საშუალება. თუკი ბავშვს მიაჩვევთ ტელეფონით დაძინებას, ხელს



თუკი ბავშვს მიაჩვევთ ტელეფონით დაძინებას, ხელს შეუშლით მას ისწავლოს და განივითაროს თვითკონტროლი, ემოციების მართვა.

შეუშლით მას ისწავლოს და განივითაროს თვითკონტროლი, ემოციების მართვა;

- იყავით მაგალითი - ბავშვები ყველაფერში მშობლებს ბაძავენ, სწავლობენ და იმეორებენ მათ ქცევებს. ამიტომ, პირველ რიგში, თქვენ აკონტროლეთ საკუთარი თავი, თავად შეზღუდეთ ეკრანთან გატარებული დრო;
- გახსოვდეთ პირისპირ ურთიერთობის ფასი - მცირეწლოვანი ბავშვები ყველაზე კარგად სწავლობენ პირისპირ ურთიერთობით, საუბრით;
- გააფრთხილეთ ბავშვები ეკრანებისა და ინტერნეტის გამოყენებასთან დაკავშირებულ რისკებზე. ასწავლეთ, როგორ აირიდოს თავიდან გართულებები;

ციფრული ტექნოლოგიები არის კაცობრიობის ის მიღწევა, რომელიც ადამიანმა შეიძლება, გამოიყენოს როგორც საზიანოდ და გასანადგურებლად, ისე სასარგებლოდ და გასავითარებლად. აუცილებელია დასაწყისშივე მივაჩვიოთ საკუთარი თავიც და ბავშვებიც ტექნიკის გამოყენების წესებს, ზომიერებას და ამით დავიცვათ ისინი შესაძლო გართულებებისაგან.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- Children and parents: Media use and attitudes report. (November 2016). Retrieved from <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/media-literacy-research/childrens/children-parents-nov16>
- Healthy Digital Media Use Habits for Babies, Toddlers & Preschoolers. (2016, June 10). Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Healthy-Digital-Media-Use-Habits-for-Babies-Toddlers-Preschoolers.aspx>
- Holloway, D., Green, L., & Livingstone, S. (August 2016). Zero to Eight. Young children and their internet use. Retrieved from http://eprints.lse.ac.uk/52630/1/Zero_to_eight.pdf
- Holloway, D., Green, L., & Brady, D. 0-8: Young Children's Internet Use. (2013). Retrieved from <http://ro.ecu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1262&context=ecuworks2013>
- Matsumoto, M., et al. Young Children (0-8) and Digital Technology. (2016, February 3). Retrieved from https://ddd.uab.cat/pub/estudis/2016/145656/Aliagas_Poveda_08SpanishReport_Finalv3_Feb2016.pdf
- Athreya, B., Mouza, C. (2017). *Thinking Skills for the Digital Generation*. Retrieved from https://books.google.ge/books?id=Uc3BDQAAQBAJ&pg=PA14&lpg=PA14&dq=Digital+technology+and+their+utilization+by+parents+and+children&source=bl&ots=M_uYb2hhxp&sig=e0TzHj_4eD-Ud epviwx2aThu7fE&hl=ka&sa=X&ved=0ahUKEwiwibqjhrbWAhWBRhQKH fj9DGsQ6AEIUTAH#v=onepage&q=Digital%20technology%20and%20their%20utilization%20by%20parents%20and%20children&f=false
- Learning using digital technologies. (2018, April 5). Retrieved from <https://parents.education.govt.nz/secondary-school/learning-at-school/learning-using-digital-technologies/>
- Young Children as Internet Users and Parental Perspectives. (2015, May 18). Retrieved from <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201505261650.pdf>
- Digital Guidelines: Promoting Healthy Technology Use for Children. Retrieved from <https://www.apa.org/helpcenter/digital-guidelines.aspx>
- How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? (December 2017). Retrieved from <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>



ბავშვთა მიმართ ძალადობა და მისი შედეგები

ნონა ციხელაშვილი

რეცენზენტი - ქეთევან თავართქილაძე

ძალადობრივი მეთოდების გამოყენება აღზრდის პროცესში ერთ-ერთი მწვავე პრობლემაა საქართველოში. 2013 წელს, გაეროს ბავშვთა ფონდის მიერ ჩატარებული კვლევის („ბავშვთა მიმართ ძალადობა საქართველოში“) მიხედვით, მოსახლეობის 60% ფიქრობს, რომ ბავშვის აღზრდისას ცემა, დასჯა, ფსიქოლოგიური ზეწოლა პოზიტიური შედეგების წინაპირობაა. მსგავსი მიდგომის გამომწვევ მიზეზად კი დასახელებულია მშობლების, მასწავლებლებისა და აღმზრდელების ნაკლები ინფორმირებულობა ძალადობრივი აღზრდის მეთოდების შედეგების შესახებ, ასევე ინფორმაციის ნაკლებობა პოზიტიური აღზრდის მეთოდებთან დაკავშირებით, რომლებიც რეკომენდებულია ფსიქოლოგების მიერ.



ძალადობა - პირის მიერ ბავშვის კონსტიტუციური უფლებებისა და თავისუფლებების დარღვევა უგულვებელყოფით ან/და ფიზიკური, ფსიქოლოგიური, ეკონომიკური, სექსუალური ძალადობით ან იძულებით, მიუხედავად იმისა, ეს ქმედება განხორციელდა/ ხორციელდება განზრახვით ან/და განზრახვის გარეშე.

ბავშვთა მიმართ ძალადობაზე მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის მიერ მონოღებული მნიშვნელოვანი ფაქტები:

- ბავშვთა მიმართ ძალადობა გულისხმობს ყველა სახის ძალადობას, რომელიც ხორციელდება 18 წლამდე ადამიანებში მშობლების, მზრუნველების, თანატოლების, თუ უცხოების მხრიდან.
- კვლევები მონიშნავენ, რომ მსოფლიოს მასშტაბით, 1 მილიარდ ბავშვს 2-დან 17 წლამდე გამოცდილი აქვს ფიზიკური, ემოციური/ ფსიქოლოგიური, სექსუალური ძალადობა ან უგულვებელყოფა. ძალადობრივი გამოცდილება გავლენას ახდენს ბავშვის ჯანმრთელობასა და მის კეთილდღეობაზე.
- 2030 წლისთვის, მდგრადი განვითარების მიზნებიდან, 16.2 მიზანი ეხება „ბავშვთა მიმართ ფიზიკური ძალადობის, შრომითი თუ სექსუალური ექსპლუატაციის, ტრეფიკინგისა და ყველა ფორმის ძალადობისა და წამების შეწყვეტას“.
- მსოფლიოში არსებული გამოცდილება და პრაქტიკა გვაჩვენებს, რომ ბავშვთა მიმართ ძალადობის პრევენცია შესაძლებელია.

ბავშვთა მიმართ ძალადობა

განმარტება

ბავშვზე ძალადობა არის:

- ფიზიკური ზემოქმედება, რომელიც ტკივილს აყენებს ბავშვს და/ან ინვესტს სხეულის სხვადასხვა სიმძიმის დაზიანებას.
- ეს არის მოზრდილი ადამიანების არაშემთხვევითი, გაცნობიერებული ქმედებები ბავშვის მიმართ, რომლებიც ინვესტს ტკივილს და შეიძლება ჯანმრთელობისა და განვითარების დარღვევები გამოიწვიონ.
- ფიზიკური ძალადობა შეიძლება იყოს ერთჯერადი ეპიზოდი ან განმეორებადი ქმედებები.

ბავშვთა მიმართ ძალადობის სახეები და შედეგები

ფიზიკური ძალადობა¹

ფიზიკური ძალადობა არის ნებისმიერი ფიზიკური ზემოქმედება, რომელიც ტკვილსა და ტანჯვას აყენებს ბავშვს.



მაგალითები:

- საჭმლის ან სასმელის მიცემაზე უარის თქმა;
- ჩქმეტა, კბენა, ნიხლების რტყმა, ცემა;
- ბავშვების დაქორწინება;
- დარტყმა, თოკით დაბმა ან ხელბორკილების გამოყენება;
- თმის მოქაჩვა ან ყურის აწვევა; ბავშვის სამუშაოდ გაგზავნა საგანმანათლებლო პროცესის ან დასვენების პერიოდში;
- ბავშვის კუთხეში დაყენება;
- ნებისმიერი საგნის გამოყენება ფიზიკური დასჯისთვის;
- გადამეტებული ფიზიკური ვარჯიში;
- სიცხეში ან სიცივეში ღიდი ხნით ბავშვის გაჩერება;
- დანვა ან დათუთქვა.

ფიზიკური ძალადობა - ცემა, წამება, ჯანმრთელობის დაზიანება, თავისუფლების უკანონო აღკვეთა ან სხვა ისეთი მოქმედება, რომელიც იწვევს ფიზიკურ ტკივილს ან ტანჯვას; ჯანმრთელობის და განვითარების მდგომარეობასთან დაკავშირებული მოთხოვნების დაუკმაყოფილებლობა, რაც იწვევს ბავშვის ჯანმრთელობის დაზიანებას ან სიკვდილს.

ფიზიკური ძალადობის შედეგები/სიმპტომები:

- აუხსნელი დამწვრობები, ჭრილობები, სისხლჩაქცევები ან საგნის ფორმის ნიშნები კანზე; ნაკბენები; ხელის მოჭერის ან ხელის ტაცების ნიშნები;
- ანტისოციალური ქცევა; პრობლემები სკოლაში; ის ხდება ჩაგვრის ობიექტი ან თვითონ ჩაგრავს სხვებს;
- ძილთან დაკავშირებული პრობლემები, ღამის კომშარები ან სანოლში ოფლიანობა;
- ბავშვი ზედმეტად დამყოლია ან აქვს გადამეტებული აგრესია;
- კონკრეტული პირის ან ოჯახის წევრის მიმართ შიში; გაურბის უფროსის მიახლოებას ან შეხებას; რეგულარულად ძალიან ადრე მიდის სკოლაში ან გვიანობამდე რჩება;
- ეცვლება ქცევები სკოლიდან სახლში წასვლის წინ; ჩანს, რომ ეშინია

¹ მნიშვნელოვანია აღინიშნოს, რომ ბავშვების მიმართ ფიზიკური ძალადობა უკანონოა გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის, ბავშვთა უფლებების კონვენციის #19 მუხლის მიხედვით. ბავშვებს კანონიერად აქვთ უფლება იყვნენ დაცული ზიანის და ფიზიკური თუ გონებრივი არასათანადო მოპყრობისგან. ბავშვთა უფლებების კონვენციის მუხლი #19: "ბავშვებს აქვთ უფლება იყვნენ დაცული ზიანის მიყენებისგან და ფიზიკურად თუ გონებრივად არასათანადო მოპყრობისგან. სახელმწიფოებმა უნდა უზრუნველყონ ბავშვებზე სათანადო ზრუნვა და დაიცვან ისინი მათი მშობლების ან მათზე მზრუნველი ნებისმიერი აღამიანის მიერ მათზე ძალადობისგან და უგულვებელყოფისგან.." კონვენცია არ აკონკრეტებს, თუ რა ფორმის დასჯა უნდა გამოიყენონ მშობლებმა დისციპლინის თვალსაზრისით. თუმცა ძალადობის შემცველი ნებისმიერი ფორმის დისციპლინის დამყარება მიუღებელია.



ემოციური/ ფსიქოლოგიური ძალადობა - შეურაცხყოფა, შანტაჟი, დამცირება, შექარა ან სხვა ისეთი მოქმედება, რომელიც იწვევს ბავშვის პატივისა და ღირსების შელახვას და რომელმაც შეიძლება საფრთხე შეუქმნას ბავშვის ჯანმრთელობას და სიცოცხლეს.

მშობლების ან ტირის, როცა სკოლიდან ან სხვა აქტივობებიდან სახლში წასვლის დრო დგება;

- ქრონიკულად გარბის;
- სამედიცინო დახმარების ეჭინია;
- სეზონის მიუხედავად ატარებს ისეთ ტანსამოსს, რომელიც უფარავს ტრილობებს;
- მუდმივად დაძაბულია და ცუდის მოლოდინი აქვს.

ემოციური ძალადობა - ქცევა, რომელიც უარყოფითად მოქმედებს ბავშვის ემოციურ განვითარებასა და თვითშეფასებაზე. ქცევები მოიცავს შემდეგს: მშობლებისა და მზრუნველების მიერ ბავშვის მუდმივი კრიტიკა, დაცინვა, დამცირება, შეურაცხყოფა, უარყოფა, იგნორირება, იზოლირება. ის, ასევე, მოიცავს ბავშვისთვის სიყვარულის, ემოციური მხარდაჭერისა და დარიგებების ვერმიცემას, რაც სხვაგვარად უგულებელყოფის სახელითაა ცნობილი.

მაგალითები:

- დაშინება ან ძალადობის შექარა;
- სახელების/ზედმეტსახელების/ დაძაბება;
- ბავშვის აბუჩად აგდება;
- დამცირება;
- მოსყიდვა;
- დისკრიმინაციული შენიშვნები ან ქმედებები;
- ლანძღვა ან გინება;
- განათლების მიღების შესაძლებლობის შეზღუდვა; დაშინება, ტერორი, შრომითი ექსპლუატაცია და ფავორიტიზმი;
- ემოციური რეაგირების უარყოფა; ფსიქიკური ჯანმრთელობის, სამედიცინო და საგანმანათლებლო საჭიროებების უგულებელყოფა და ბავშვთან პოზიტიური, დადებითი ურთიერთობის არქონა;
- ფსიქოლოგიური ბენოლა უფროსების მხრიდან;
- თანატოლის ჩაგვრა სხვა ბავშვების მიერ,
- დამამცირებელი დასჯა;
- ბავშვის მისამართით ყვირილი;
- ოჯახური ან სხვა ფორმის ძალადობა;
- ოთახში მარტო ჩაკეტვა, იზოლაცია, დამამცირებელი და შეურაცხმყოფელი პირობების შექმნა;
- ბავშვის, მათ შორის, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვის, ხანგრძლივი დროით იგნორირება;
- ბავშვის მარტო დატოვება ხანგრძლივი პერიოდით ისეთ სივრცეში, სადაც არ არის უფროსი ადამიანი;

- ბავშვის დატოვება არასათანადო ზედამხედველობის ქვეშ ხანგრძლივი პერიოდით და ბავშვის იძულება, რომ თავს თვითონ მოუაროს;
- ბავშვის უსამართლო კრიტიკა;
- დაშინება, მათ შორის, გადამეტებული ყვირილი;
- შეურაცხყოფა, დამცირება, დაცინვა და ბავშვის გრძნობებისთვის ტკივილის მიყენება.



უგულებელყოფა - მშობლის/მშობლების, სხვა კანონიერი წარმომადგენლის ან/და სხვა პასუხისმგებელი პირის მიერ ბავშვის ფიზიკური (მათ შორის, კვება, ჰიგიენა, საცხოვრისი), ფსიქოლოგიური საჭიროებების დაუკმაყოფილებლობა, საბაზისო განათლების უფლების შეზღუდვა, საფრთხისაგან დაუცველობა, დაბადების რეგისტრაციის ან/და ბავშვისათვის პირადობის დამადასტურებელი დოკუმენტაციის მონესრიგებისათვის, აგრეთვე სამედიცინო და სხვა მომსახურებით სარგებლობისათვის აუცილებელი მოქმედებების განუხორციელებლობა, თუკი მშობელს (მშობლებს), სხვა კანონიერ წარმომადგენელს ან/და სხვა პასუხისმგებელ პირს აქვს (აქვთ) სათანადო ინფორმაცია, შესაძლებლობა და ხელი მიუწვდება (მიუწვდებათ) შესაბამის მომსახურებაზე.

ემოციური ძალადობის შედეგები/სიმპტომები:

- დაბალი თვითშეფასება;
- გართულებული ქცევა, ყურადღების მიქცევის მიზნით;
- ჰიპერაქტივობა;
- ძალადობა (მათ შორის, ძალადობის მუქარა) სხვა ბავშვების და/ან მოზარდების მიმართ;
- მოთხოვნების გადაჭარბებული უგულებელყოფა;
- მეტყველების უცარი დარღვევები;
- ემოციური, სოციალური ან ქცევითი სირთულეები;
- ძალიან გულჩათხრობილი და გულგრილი დამოკიდებულება;
- დეპრესიული განწყობა;
- მტრულად განწყობილი გარემოს მიმართ;
- კონცენტრაციის ნაკლებობა;
- კვების დარღვევები;
- ექსტრემალური ქცევები, როგორებიცაა ზედმეტად დამთმობი, მომთხოვნი, ძალიან პასიური ან აგრესიული;
- ეშინია ან ნერვიულობს რომ რაიმეს არასწორად გააკეთებს ან შეცდომას დაუშვებს, ნორმალურ სტიმულზე ნორმალური რეაგირების ფარგლებს გარეთ;
- ასაკისთვის შეუსაბამო ქცევა;
- არასათანადოდ ბავშვური ქცევები (მაგ., თითის წოვა ან უმნიშვნელო მოვლენაზე გადამეტებული რეაქცია, ტანტრუმები);
- ხშირად საუბრობს სიკვდილზე ან თვითმკვლელობის მცდელობა აქვს.

უგულებელყოფა

უგულებელყოფა არის ბავშვის სიცოცხლის, ჯანმრთელობისა და განვითარებისათვის აუცილებელი საჭიროებების (საკვები, საცხოვრებელი, ტანსაცმელი, მოვლა, მეთვალყურეობა, ყურადღება, განათლება, სამედიცინო დახმარება და სხვა) რეგულარული დაუკმაყოფილებლობა მშობლის თუ მეურვის მხრიდან, ობიექტური მიზეზების გამო (სიღარიბე, ფსიქიკური დაავადებები, გამოუცდელიობა), ან ამგვარი მიზეზების გარეშე. ფიზიკური და

ფსიქიკური საჭიროებების ხანგრძლივი დაუკმაყოფილებლობის შედეგად ბავშვის სრულფასოვან განვითარებასა და ფუნქციონირებას საფრთხე ემუქრება.

ფიზიკური უგულებელყოფა

მეურვე, მშობელი, მზრუნველი ვერ უზრუნველყოფს ბავშვის ზიანისგან დაცვას, რომელიც მოიცავს შემდეგ ფაქტორებს: ზედამხედველობის ნაკლებობას ან ძირითადი საჭიროებების, მათ შორის, შესაბამისი საკვების, საცხოვრებლის, ტანისამოსისა და ძირითადი სამედიცინო ზრუნვის ნაკლებობას. ასევე, მოიცავს მიტოვებას, გაძევებასა და შვილის მოვლის მუდმივად სხვაზე გადაბარებას.

ფსიქოლოგიური ან ემოციური უგულებელყოფა

ბავშვის მიმართ ქრონიკული უყურადღებობა და ემოციური მხარდაჭერისა და სიყვარულის ზოგადი ნაკლებობა (მაგ., არ მიაქციო ყურადღება ბავშვის ემოციურ საჭიროებებს, არ უზრუნველყო ფსიქოლოგიური ზრუნვით ან მისცე უფლება ბავშვს მოიხმაროს ალკოჰოლი, ნარკოტიკები ან ჩაებას დანაშაულში) ემოციური უგულებელყოფაა.

საგანმანათლებლო უგულებელყოფა

მშობლები, მზრუნველები არ აკმაყოფილებენ ბავშვის საგანმანათლებლო საჭიროებებს, სასწავლო დანესებულებებით ან უზღუდავენ ბავშვებს მათთვის საჭირო, სპეციალურ სასწავლო საშუალებებზე ხელმისაწვდომობას. ეს მოიცავს გაცდენებზე ნებართვის მიცემასა და ბავშვის საგანმანათლებლო პროცესით სათანადო დაინტერესების ნაკლებობას.

ჯანდაცვის საჭიროებათა უგულებელყოფა

სამედიცინო უგულებელყოფა გულისხმობს საჭირო სამედიცინო ან ფსიქიკური ჯანმრთელობის მკურნალობის უზრუნველყოფის არარსებობას ან დაგვიანებას.

არაადეკვატური ზედამხედველობა

ბავშვების დატოვება არაკვალიფიციურ პირებთან, რომლებსაც არ აქვთ სათანადო ცოდნა და პასუხისმგებლობის გრძობა, რომ მათზე იზრუნონ. ეს, ასევე, მოიცავს არასათანადო ზედამხედველობას ბავშვებზე, როცა ისინი უყურებენ ტელევიზორს, იყენებენ ინტერნეტს ან თამაშობენ ისეთ ადგილას, რომელიც სახიფათოა, ასევე საშიშ ინსტრუმენტებზე, მასალებზე, იარაღებსა და მსგავს ხელსაწყოებზე ხელმისაწვდომობაც ითვლება უგულებელყოფად.

უგულებელყოფის შედეგები/სიმპტომები:

- ბავშვი მიტოვებულია;
- უსახლკაროა;
- სამედიცინო და სტომატოლოგიური საჭირო დახმარება არ აქვს დაკმაყოფილებული;
- ზედამხედველობის მუდმივი ნაკლებობა;
- სანმენდი სითხეების, წამლების გადაყლაპვა და სხვა.;
- მუდმივი შიმშილი და კვების დეფიციტი;
- მუდმივი მოუვლელი პირობები (მაგ., მუნი, ტილები, კანის გაღიზიანება ან კანის სხვა პრობლემები);

- განვითარების შეფერხება (მაგ., მეტყველება , წონა);
- სკოლის ან ბავშვის მოვლის ცენტრების არარეგულარული დასწრება ან გაცდენა;
- არ არის სკოლაში რეგისტრირებული;
- ამინდისთვის შეუფერებელ ტანისამოსს ატარებს;
- თავის მოვლის ჩვევები არ აქვს: ცუდი ჰიგიენა, დაუბანელი;
- ავლენს დეპრესიის ნიშნებს;
- უჭირს ემოციების მართვა;
- ითხოვს მუდმივ ყურადღებასა და სითბოს;
- ხშირად არღვევს წესებს;
- იყენებს ალკოჰოლს, ნარკოტიკებსა და სხვა ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებს;
- ხშირად ავლენს დადლილობასა და უინტერესობას, ეძინება კლასში;
- ხშირად აცდენს სკოლას ან აგვიანებს;
- ახორციელებს თვითდამაზიანებელ ქცევას;
- სკოლას თავს ანებებს (მოზარდი);
- თავის თავზე იღებს მზრუნველის როლს (მშობლის); არ ენდობა სხვებს; არაპროგნოზირებადია;
- აქვს მეტყველების განვითარების შეფერხება;
- ვერ იცილებს თავიდან უბედურ შემთხვევებს ;
- მათხოვრობს ან იპარავს საკვებს, ან ფულს.

სექსუალური ძალადობა

ბავშვის გამოყენება სექსუალური მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად და/ან გამორჩენის მიზნით, რაც მოიცავს: სექსუალური მეტყველებით თუ შენიშვნებით დევნას, სექსუალურ გარყვანას, ეროტიკული ელფერის აღერსს, თვალთვალს, ბავშვისთვის პორნოგრაფიული სურათების გადაღებას, სექსუალური შინაარსის ფილმების ყურების ან პორნოგრაფიული ჟურნალების დათვალიერების ნებართვას, ან ხელშეწყობას, გაუპატიურებას, ან გაუპატიურების მცდელობას, სასქესო ორგანოების დემონსტრირებას, ღია საუბრებს სექსზე ბავშვის შოკირების ან მისი ცნობისმოყვარეობის გაღვიძების მიზნით, სისხლის აღრევა (ინცესტი), სხეულით ვაჭრობის იძულებას და სხვა.

სამწუხაროდ, ფაქტები გვიჩვენებს, რომ: სექსუალური ძალადობის შემთხვევები გვხვდება ყველა სოციალური ფენის ოჯახში; მოძალადეთა უმრავლესობა ბავშვისთვის კარგად ნაცნობი ადამიანებია (ახლობლები, ნათესავები); ბავშვები იშვიათად ამბობენ ტყუილს მათ მიმართ განხორციელებულ სექსუალურ ძალადობასთან დაკავშირებით.



სექსუალური ძალადობა

- ბავშვთან სქესობრივი კავშირი ძალადობით, ძალადობის მუქარით ან მსხვერპლის უმწეობის გამოყენებით, ასევე სრულწლოვანის მიერ წინასწარი შეცნობით 16 წლამდე ბავშვთან ძალადობის გარეშე სქესობრივი კავშირი, სექსუალური ხასიათის სხვაგვარი მოქმედება ან გარყვნილი ქმედება ბავშვის მიმართ.

სექსუალური ძალადობის შედეგები:

- ყოველთვის ატარებს რამდენიმეფენიან ტანისამოსს არამიზნობრივად; გულჩათხრობილია და იზოლირებული;
- შედარებით უფროსი ასაკის ბავშვები სახლიდან გარბიან;
- აღენიშნებათ თვითდაზიანებები;
- მიანიშნებს სექსუალურ აქტივობაზე; სექსუალური აქტივობა სხვა ბავშვთან, განსაკუთრებით უფრო ახალგაზრდა ან უფრო მონყვლად ბავშვთან;
- ქრონიკულად იფხანს ან განითლებული აქვს გენიტალიების ადგილები;
- ორსულადაა ან სქესობრივად გადამდები დაავადება სჭირს, განსაკუთრებით, თუკი 14 წლამდე ასაკისაა;
- აქვს არაშესაფერისი ინტერესი ან ცოდნა სექსუალური აქტების შესახებ;
- განიცდის მადის მკვეთრ ცვლილებებს;
- ზედმეტად დამყოლი ან გადამეტებით აგრესიულია;
- აქვს კონკრეტული ადამიანის ან ოჯახის წევრის შიში;
- აცხადებს მშობლის ან სხვა უფროსი მზრუნველის მიერ სექსუალური ძალადობის შესახებ;
- უჭირს სიარული ან ჯდომა;
- ავლენს მოულოდნელ ცვლილებებს ქცევაში ან სკოლის აკადემიურ მოსწრებაში;
- აქვს ძილთან დაკავშირებული პრობლემები, ღამის კოშმარები და ოფლიანობა ლოგინში;
- უჭირს კონცენტრირება;
- ავლენს დანაშაულის, სირცხვილის ან დეპრესიის ნიშნებს;
- ეშინია სამედიცინო დახმარების;
- აქვს კონკრეტული ადამიანის ან ოჯახის წევრის შიში.

აღზრდის პროცესში ძალადობრივი მეთოდის გამოყენება, ერთი შეხედვით მცისიერ და სასურველ შედეგს გვაძლევს, რაც გვაფიქრებინებს, რომ თუ მსგავსი გზით შეგვიძლია გავაკეთოთ ის, რისი გაკეთებაც გვინდა, ეს საუკეთესო ფორმაა ამისთვის. ხშირად კი ყურადღების მიღმა რჩება გრძელვადიანი შედეგი, რომელიც გავლენას ახდენს ბავშვის, როგორც უკვე ზრდასრული ადამიანის, ცხოვრებაზე. ეს ყველაფერი კი ზრდის იმის რისკს, რომ ძალადობაგანცდილი ბავშვები სწორედ იმავე მეთოდს გამოიყენებენ თავიანთი შვილების აღზრდის პროცესში და გააგრძელებენ ძალადობის ციკლს. მისი რღვევა მხოლოდ ახალი უნარების დასწავლით ხდება შესაძლებელი. თუ დავაკვირდებით და კიდევ ერთხელ გავიაზრებთ ძალადობის ფორმების შედეგებს, თითქოს ნათელიც გახდება, რატომ გახშირდა ასე ძალიან ბავშვთა შორის ჩაგვრისა და არასათანადო მოპყრობის შემთხვევები, რომლებიც საკმაოდ ბევრ კითხვას ბადებს ჩვენს საზოგადოებაში.

შარი – ფიზიკურ დასჯას!

ბევრი მშობელი, პირადი მაგალითით თუ სხვათა გავლენით, „აღმზრდელობითი“, მიზნით ბავშვის ცემას ამართლებს. ბევრს მიაჩნია, რომ ცემა არის ბავშვის აღზრდის მნიშვნელოვანი „ინსტრუმენტი“. სინამდვილეში, ფიზიკური დასჯა მშობლებისგან საჭიროებს ყველაზე ნაკლებ ჯკუას და უნარებს, ვიდრე ნებისმიერი სხვა აღმზრდელობითი ზომა და მისი შედეგებიც უფრო საზიანოა ბავშვის განვითარებისთვის, ვიდრე რაიმე სარგებლის მომტანი. ხშირად მშობლები წამორტყმას, ყურის აწვას, თმის მოქაჩვას და ა.შ არ თვლიან ცემად, ფიზიკურ დასჯად, თუმცა ემოციური და ქცევითი თვალსაზრისით, მსგავს ქმედებას იგივე შედეგი მოჰყვება.

საფრთხე, რომელიც ფიზიკურ დასჯას ახლავს:

- ბავშვები ტკივილთან ერთად გრძობენ წყენას, სიბრაზეს და იღებენ ემოციურ ტრავმას; მოგვიანებით ეს აუცილებლად აისახება ოჯახურ ურთიერთობებზე;
- ბავშვის ცემით, წამოთაქებით, მას ასწავლით, რომ თქვენი ეშინოდეს; ბავშვები ითვისებენ ამ მოდელს და თავად სცემენ სხვა ბავშვებს, მოგვიანებით საკუთარ შვილებს;
- ასაკის მატებასთან ერთად, ბავშვები სწავლობენ როგორ აიცილონ ცემა, სწავლობენ ტყუილის თქმას და განცდების დამალვას, რაც ის არ არის, რისი წახალისებაც მშობელს სურდა;
- ფიზიკური დასჯით ბავშვმა შეიძლება სერიოზული ტრავმა მიიღოს, რისი გამოსწორებაც, ზოგ შემთხვევაში, შეუძლებელია.

როგორ შევზღუდოთ აღზრდის ძალადობრივი მეთოდების გამოყენება?

ერთ-ერთ ეფექტურ მეთოდად პოზიტიური აღზრდის მეთოდებზე ცნობიერების ამაღლება ითვლება.

პოზიტიური აღზრდა ყურადღებას ამახვილებს მშობლების უნარზე, რომელიც ხელს უწყობს ბავშვების განვითარებას, მათთვის ჯანსაღი და ასაკის შესაფერისი გარემოს შექმნას. ეს გულისხმობს, ბავშვების პოზიტიურად შეფასებას მაშინ, როცა ისინი კარგად იქცევიან, ხოლო უარყოფითი საქციელის გამო შესაბამისი ზომების მიღებას.

მიუხედავად იმისა, რომ განსხვავებული შეხედულებები არსებობს ამ მიდგომასთან დაკავშირებით, ყველა ვთანხმდებით იმაზე, რომ პოზიტიური აღზრდის მეთოდი ხაზს უსვამს რეაგირებას, დადებითი მაგალითის მიცემას და კონსტრუქციული ურთიერთობის ფორმირებას მომვლელებსა და ბავშვებს შორის.

მშობლები ბავშვებთან ერთად, ადგენენ წესებს, აყალიბებენ მოლოდინებს, რომლებიც ბავშვებმა და მშობლებმა ერთად უნდა დაიცვან, ასევე, აძლევენ ბავშვებს კითხვების დასმისა და შეცდომების დაშვების უფლებას მკაცრი

დასჯის გარეშე. სწორედ ეს არის ბედნიერებისა და წარმატების განცდის საწინდარი ბავშვებში.

ბავშვის ჯანსაღი განვითარებისთვის მნიშვნელოვანია როგორც დედისა და მამის, ასევე, ოჯახის სხვა წევრების ჩართულობა აღზრდის პროცესში, რაც გავლენას ახდენს მათ შემდეგ ნაბიჯებსა და იმაზე, თუ როგორ ურთიერთობებს ქმნიან და კომუნიკაციის რა ფორმებს ირჩევენ მომავალში.

პოზიტიური აღზრდის მეთოდები მუდმივად ვითარდება და ემყარება მტკიცებულებებს იმის შესახებ, განვითარების რა საფეხურებს გადიან ბავშვები, როგორ უნდა „ვასწავლოთ“ მათ გახდნენ დამოუკიდებლები და პასუხისმგებლობა აიღონ თავიანთ თავზე, პატივი სცენ სხვა ადამიანებს, იყვნენ პროდუქტიულები და საზოგადოების სრულფასოვანი წევრები.

პოზიტიური აღზრდის მეთოდები არაძალადობრივი და გადანყვეტილებამე ორიენტირებული მიდგომაა, რომელიც ბავშვის განვითარების ძირითად პრინციპებზეა დაფუძნებული. ეს მშობელს სთავაზობს ერთგვარ ინსტრუმენტს, დამხმარე ძალას იმისა თუ როგორ იურთიერთოს ბავშვთან.

რეკომენდაციები გზობლობას:

- როდესაც ბავშვი ავლენს რთულ ქცევას მიუთითებ არა მხოლოდ ქცევის შეწყვეტის საჭიროებაზე, არამედ იმაზეც, თუ რა ქცევით შეიძლება ჩაანაცვლოს. მაგალითად, ნაცვლად იმისა, რომ ვუთხრათ: “ნუ ხევ წიგნს”, უთხარით: “ნუ ხევ წიგნს და შეინახე უჯრამი”.
- გახსოვდეთ, მითითების მიცემისას აუცილებლად შეხედეთ ბავშვს თვალებში, გამოიყენეთ ჟესტები და მიმართეთ ბავშვს სახელით, რათა დარწმუნებული იყოთ, რომ ბავშვმა თქვენი მითითება მოისმინა და გაიგო.
- პრობლემური ქცევის განხორციელებისას აქცენტი უნდა გადაიტანოს პოზიტიურ ქცევაზე - ნახალისების გამოყენებით. ნაცვლად იმისა, რომ მივუთითოთ ნეგატიურ ქცევაზე, უნდა წავახალისოთ მისაღები ქცევა.
- აუცილებლად უნდა დაფიქსირდეს და ნახალისდეს ბავშვის მიერ სასურველი ქცევის განხორციელების მცირე მცდელობაც კი. ნახალისეთ ბავშვის მიერ სასურველი და თქვენთვის მისაღები ქცევის განხორციელების ყოველი მცდელობა. მნიშვნელობა მიანიჭეთ ბავშვის ძალისხმევას და არა ქცევის სიზუსტეს, თუნდაც ქცევა ჯერ ისევ შორს იყოს სასურველი შედეგისაგან.
- როდესაც სასურველი ქცევა პირველად აღმოცენდება, შეძლებისდაგვარად სწრაფად დააჯილდოვეთ ბავშვი. მას შემდეგ, რაც ბავშვს გამოუმუშავდება სასურველი ქცევის განხორციელების ჩვევა, თანდათანობით შეამცირეთ (ან შეცვალეთ) დაჯილდოება.
- გამოიყენეთ **“გაფუჭებული ფირფიტის” ტექნიკა**, ამ ტექნიკის თანახმად, უფროსმა მანამდე უნდა იმეოროს თავისი მოთხოვნა, სანამ ბავშვი არ შეასრულებს მას.
- როდესაც გინდათ წესები შეახსენოთ გამოიყენეთ **“ირიბი გამეორების” ტექნიკა**. ამ დროს ბავშვის არასასურველი ქცევიდან ყურადღების გადატანა ხდება სხვა ბავშვების მიერ განხორციელებულ სასურველ

ქცევაზე. ირიბი ნახალისების მეთოდი შენიშვნის მიცემისა და წესების შეხსენების შენიღბული საშუალებაა.

- **“სენდვიჩის” ტექნიკა** სენდვიჩის ტექნიკა გულისხმობს კონსტრუქციულ კრიტიკასა და შეთავაზებას პოზიტიურ რეპლიკებთან ერთად. თუ უფროსი ბავშვს კრიტიკასა და შენიშვნას პოზიტიურ რეპლიკებს შორის მიაწოდებს, ბავშვის მიერ ნაკლებ მტკივნეულად აღიქმება. მაგ. “ნინო შენ კოვზი სწორად მიგაქვს პირთან, შესაბამისად წვნიანი არ გელვრება (პოზიტიური რეპლიკა), მოდი შენს ჯდომას დააკვირდი, ძალიან მოხრილი ზიხარ (შენიშვნა), მე მგონია, შენ გააუმჯობესე წვნიანის ჭამა (პოზიტიური)”
- **ინფორმაციის რაოდენობა.** როდესაც გვინდა შევაჩეროთ რთული ქცევა, აუცილებელია მივანიშნოთ მხოლოდ იმ ქცევაზე და თავი ავარიდოთ ლექციური ხასიათის მონოლოგებს, კონკრეტული პრობლემის მიღმა არსებულ მიზეზებს.
- **პრობლემის აღნიშვნა** ხშირად უფროსის მხრიდან პრობლემაზე მინიშნება (პრობლემის არსებობის აღნიშვნა) უფრო უკეთესი და გამართლებული სტრატეგიაა, ვიდრე დეტალური ინსტრუქციების მიცემა. ამ შემთხვევაში ბავშვს არ გააჩნია წინასწარი მითითება და მან თვითონ უნდა გადაჭრას პრობლემა. დადანაშაულებისა და გაკიცხვის გარეშე აღვნიშნავთ პრობლემას, საჭიროების შემთხვევაში ვიძლევით მიმანიშნებლებსაც. უნდა გვახსოვდეს, რომ ამ დროს ბავშვი სწავლობს საკუთარი გამოცდილებით.



ბავშვის აღზრდა საკმაოდ რთული პროცესია, რომლის დროსაც ბევრ შეცდომას ვუშვებთ, თუმცა საკუთარ თავზე, ქცევებზე დაკვირვება და მოსალოდნელი შედეგების გაცნობიერება გვებმარება გავხდეთ უკეთესი მშობლები.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- World health organization - Violence against children, Fact sheet February 2018
- გაეროს ბავშვთა ფონდი, ბავშვთა მიმართ ძალადობა საქართველოში ეროვნული კვლევა არსებული ცოდნის, დამოკიდებულებისა და პრაქტიკის შესახებ, ივლისი 2013
- World Vision International - მონაცემთა ინდექსი, 2016
- International NGO Council on Violence against Children, Violating children’s rights: Harmful practices based on tradition, culture, religion or superstition, october 2012
- Serketich, W. J., & Dumas, J. E. “The Effectiveness of Behavioral Parent Training to Modify Antisocial Behavior in Children: A Meta-Analysis. Behavior Therapy, 1996, 27, 171-186. Accessed June 20, 2015.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. Journal of Early Adolescence, 11 (1), 56-95.
- Maccoby, E. E. (1992) The role of parents in the socialization of children” An historical overview. Developmental Psychology, 26, 1006-1017.



მრავალფეროვნება და ინკლუზია

ანა ყარაულაშვილი



მიღება ნიშნავს სხვებზე ზრუნვას, პატივისცემას. სხვა ადამიანის, განსხვავებული დამოკიდებულებებისა თუ ღირებულებების აღიარებას და საკუთარი პოზიციის დაცვასთან ერთად პრობლემის გადაწყვეტას, რაც გამორიცხავს სხვების ჩაგვრას, დამცირებას, გაკიცხვას.

დაბადებისთანავე ბავშვი ხვდება მრავალფეროვან გარემოსა და სივრცეში. პირველივე წუთებიდან მის ირგვლივ სხვადასხვა ადამიანია, თავისი ღირებულებებით, რწმენებით, ცოდნით, გამოცდილებით, რაც გავლენას ახდენს ბავშვზე, მის ფსიქიკურ განვითარებაზე, ემოციურ სიჭანსაღებზე. ეს განაპირობებს მის ინტერესებს, რწმენებს, შესაძლებლობებსა და ღირებულებებს, დამოკიდებულებებსა და მსოფლმხედველობას.

მნიშვნელოვანია, მშობლებმა ასწავლონ შვილებს განსხვავებულობის მიღება და პატივისცემა, მისცენ მათ თამაშის, ურთიერთობისა და მეგობრობის შესაძლებლობა, რაც, თავის მხრივ, ამცირებს განსხვავებულის გაკიცხვისა და მისი პიროვნების დაკნინების რისკს.

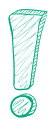
მიღება გულისხმობს პიროვნების მიერ სხვისი აზრის მოსმენას (საკუთარის დაფიქსირებას), გააზრებას, სხვა ადამიანების ემოციების წვდომას, (საკუთარი ემოციების სათანადოდ გამოხატვას), მიუხედავად იმისა, იზიარებს ან მოსწონს, თუ არა მას ესა თუ ის აზრი ან ემოცია. ამავდროულად, მიღება ნიშნავს სხვებზე ზრუნვას, პატივისცემას. სხვა ადამიანის, განსხვავებული დამოკიდებულებებისა თუ ღირებულებების აღიარებას და საკუთარი პოზიციის დაცვასთან ერთად პრობლემის გადაწყვეტას, რაც გამორიცხავს სხვების ჩაგვრას, დამცირებას, გაკიცხვას. ეს არის ღირებულება, რომელიც განავითარებს ძლიერ და ჯანსაღ შვილებს. ამ პროცესის გაადვილებისა და გამარტივებისათვის არსებითია, რომ მშობლებმა თავად დაინახოთ და გაიაზროთ, მათ ირგვლივ არსებული მრავალფეროვნება.

რა არის მრავალფეროვნება?

მრავალფეროვნებას ჩვენ ვხვდებით ჩვენი ცხოვრების თითქმის ყველა საფეხურსა და ყველა სიტუაციაში (სკოლამდელ დაწესებულებაში, სკოლაში, სამსახურში, ეზოში, ოჯახში). მრავალფეროვნება შეიძლება იყოს სოციალური (ეთნიკურ-კულტურული) პოლიტიკური, ასაკობრივი, ფუნქციური, კოგნიტური (აზროვნება) გენდერული და სხვა.

ჩვენ, ყველანი, განვსხვავდებით ერთმანეთისგან, როგორც გარეგნულად – თვალის, თმის თუ კანის ფერით, ისე უნარებით, შეხედულებებით, რწმენებით, სოციალური მდგომარეობით, განათლებითა და სხვა.

ერთი მხრივ, ტერმინი მრავალფეროვნება არ გულისხმობს მარტივ განსხვავებულობას. კვლევები აჩვენებენ, რომ გარკვეულ ჯგუფში სოციალურმა, კულტურულმა მრავალფეროვნებამ შეიძლება გამოიწვიოს დისკომფორტი, ურთიერთობების დაძაბვა, ნდობის დაკარგვა, პიროვნული კონფლიქტების ზრდა, კომუნიკაციის გაუარესება და მრავალი სხვა სირთულე. როცა ჯგუფში, კლასში შემოდის ადამიანი სხვა ეროვნების, მრწამსის, აზროვნების სტილისა და ა.შ., ამან საზოგადოების გარკვეულ ნაწილში შესაძლებელია გამოიწვიოს დაძაბულობა, რაც ან მატულობს, ან დროთა განმავლობაში ქრება, ეს კი დამოკიდებულია იმაზე, თუ რაოდენ მაღალია არსებულ ჯგუფში მრავალფეროვნების მიმღებლობის ხარისხი.



მრავალფეროვნება ჩვენი ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია.

მეორე მხრივ, არსებობს მრავალი კვლევა (ფსიქოლოგიური, სოციოლოგიური, ეკონომიკური, დემოგრაფიული), რომელიც ადასტურებს, რომ სოციალურად მრავალფეროვანი ჯგუფები (სხვადასხვა ეროვნების, სქესის, რწმენის ადამიანები და სხვა) უფრო შემოქმედებითები და გახსნილები არიან ახალი იდეების მიმართ, ვიდრე ერთგვაროვანი სოციალური ჯგუფები.

მრავალფეროვნების დადებითი გავლენის გასაღები ინფორმაციული მრავალფეროვნებაა - როცა ადამიანები იკრიბებიან ჯგუფებში სხვადასხვა პრობლემის გადასაწყვეტად, მათ შემოაქვთ განსხვავებული ინფორმაცია, მოსაზრება და გამოცდილება. ეს დადებით გავლენას ახდენს ამ ჯგუფის მუშაობის ხარისხზე. მთავარია, ამ დროს ვისწავლოთ ერთმანეთის მოსმენა, თანაგანცდა და პატივისცემა.

არავინ დავობს, რომ რთული ამოცანების გადაწყვეტის დროს, ადამიანთა ჯგუფი განსხვავებული ინდივიდუალური გამოცდილებით უკეთესია, ვიდრე ერთგვაროვანი ჯგუფი. მრავალფეროვნება ზრდის შემოქმედებით პოტენციალს, ის უბიძგებს ახალი ინფორმაციისა და პერსპექტივების ძიებისაკენ, რაც იწვევს ამოცანების, პრობლემების უფრო სწრაფ და სწორ გადაწყვეტას. ფაქტია - თუ თქვენ გჭირდებათ განვითარება, წინსვლა - თქვენ გჭირდებათ მრავალფეროვნება.

ადამიანებს, რომლებიც განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან ეროვნებით, სქესით, შესაძლებლობებით, ინტერესებით, ცოდნით და სხვა ნიშნით, ასევე შემოაქვთ უნიკალური ინფორმაცია და გამოცდილება პრობლემის გადაწყვეტის, მიზნის მიღწევის, ამოცანის ამოხსნისა და, ზოგადად, ურთიერთობების გამდიდრების მხრივ.

სოციალური მრავალფეროვნება შესაძლებლობას აძლევს ადამიანებს დაფიქრდნენ იმაზე, რომ არსებობს განსხვავება შეხედულებებში, რაც, ასევე ცვლის ადამიანების ქცევას. ეს ხდება არა მხოლოდ იმის გამო, რომ ადამიანებს სხვადასხვა გამოცდილებით შემოაქვთ ახალი ინფორმაცია, არამედ, იმის გამოც, რომ სხვადასხვა ჯგუფის ადამიანებთან ურთიერთობა მოითხოვს გარკვეული რესურსების მობილიზებას, რათა უკეთესად შევძლოთ ალტერნატიული მოსაზრებების გათვალისწინება და კონსენსუსის მიღწევა. ერთგვაროვანი ჯგუფის წევრები დარწმუნებულები არიან, რომ მიაღწევენ შეთანხმებას, მაგრამ, როცა ჯგუფის წევრები ხედავენ, რომ ისინი განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან, ცვლიან თავიანთ მოლოდინებს - მოელიან განსხვავებულ მოსაზრებას და თვლიან, რომ მათ უფრო გულმოდგინედ სჭირდებათ მუშაობა, რათა მიაღწიონ შეთანხმებას.

ადამიანები ცხოვრობენ, სწავლობენ, შრომობენ გასხვავებულ სიტუაციებში, პირობებში და ეს ეხება როგორც კოგნიტურ, ასევე სოციალურ სფეროს. ეს მათ შეიძლება არ მოსწონდეთ, მაგრამ ეს რეალობაა და ამ რეალობის მიღება უკეთეს შედეგს იძლევა სხვადასხვა ასპექტში, როგორც ინდივიდუალურად თითოეული ადამიანისა და ბავშვის განვითარებისთვის, ასევე, ზოგადად, საზოგადოების განვითარებისთვის.

მრავალფეროვნება ჩვენ უფრო „ჭკვიანებად“ გვაქცევს. ყოფნა იმ ადამიანების ირგვლივ, რომლებიც განსხვავდებიან ჩვენგან, გარდაგვქმნის ჩვენ უფრო შემოქმედებით, უფრო მონდომებულ, უფრო კეთილგანწყობილ, უფრო შრომისმოყვარე ადამიანებად. ეს კი გვაძლიერებს თითოეულ ჩვენგანს, როგორც ემოციურად, ასევე შემეცნებითად. მაგრამ მრავალფეროვნების არსებობა თავისთავად არ ნიშნავს ჩართულობას, ინკლუზიას.



განვითარებისა და წინსვლისთვის აუცილებელია მრავალფეროვნების გათვალისწინება.



ყოფნა იმ ადამიანების ირგვლივ, რომლებიც განსხვავდებიან ჩვენგან, გარდაგვქმნის ჩვენ უფრო შემოქმედებით, უფრო მონდომებულ, უფრო კეთილგანწყობილ, უფრო შრომისმოყვარე ადამიანებად.

რა არის ინკლუზია?

ინკლუზია (inclusion - ჩართულობა) ნიშნავს ადამიანის უფლებას მიიღოს მონაწილეობა ყველა იმ პროცესში, რომელიც მას ცხოვრების მანძილზე ხვდება (სწავლა, მუშაობა, სპორტი, გართობა და ა.შ.) მისი ინდივიდუალური მრავალფეროვნების, თავისებურებების გათვალისწინებით და მათი მიღებით.

ინკლუზია გულისხმობს, რომ მიუხედავად არსებული ინდივიდუალური განსხვავებულობისა, ყველა ადამიანს უნდა ჰქონდეს წვდომა და მიიღოს მონაწილეობა საზოგადოებრივი ცხოვრების ყველა სფეროში.

ინკლუზიური საზოგადოება უნდა მიისწრაფოდეს ისეთი გზების, პირობების განვითარებისაკენ, რომლებიც აღიარებენ მრავალფეროვნებასა და განსხვავებულობას. უნდა შემუშავდეს მიდგომები, რომელთა მიხედვითაც საზოგადოებრივ ცხოვრებაში ჩართულობა იქნება შესაძლებელი ნებისმიერი ადამიანისთვის.

მრავალფეროვნება და ინკლუზია განათლებაში

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, მრავალფეროვნება შეიძლება იყოს ახსნილი სხვადასხვანაირად, კონტექსტიდან გამომდინარე. როცა ჩვენ ვსაუბრობთ სკოლებზე და, ზოგადად განათლების სისტემაზე, მრავალფეროვნება განიხილება, როგორც თითოეული მოსწავლის თავისებურება, რომელსაც შემოაქვს კლასში უნიკალური გამოცდილება. ეს თავისებურება შეიძლება იყოს დაკავშირებული ეროვნებასთან, რწმენასთან, სქესსთან, განვითარების თავისებურებებთან, სწავლის თავისებურებებთან, ინტერესებთან და სხვა.

ბავშვები ადვილად ამჩნევენ მათგან განსხვავებულ თანატოლს. ყველაფერი, რაც მათგან განსხვავებულია საინტერესოა ბავშვისთვის და ის ამ განსხვავებულობაზე რეაგირებს ისე, როგორც რეაგირებს მის ირგვლივ მყოფი ზრდასრულთა სამყარო (მშობლები, მასწავლებლები, შედარებით უფროსი ბავშვები). შესაბამისად, თუ საზოგადოების ზრდასრული წევრები განსხვავებულისადმი შიშით, განკითხვით, გარიდებითა და დაცინვით რეაგირებენ, ბავშვისათვისაც ეს განსხვავება შეიძლება გახდეს დაცინვის ან ჩაგვრის და განკითხვის მიზეზი. რაც ავნებს, არა მხოლოდ მსხვერპლს, არამედ, მასაც, ვინც განახორციელებს უარყოფით ბუნებას. ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვებმა პატარაობიდანვე ისწავლონ განსხვავებულის მიღება და პატივისცემა და ამის როლური მაგალითი თავად ზრდასრულებმა - მშობლებმა, მასწავლებლებმა, აღმზრდელებმა, მეზობლებმა უნდა ვაჩვენოთ.

ზოგჯერ ადამიანის შესაძლებლობები და უნარები, სხვადასხვა მიზეზის გამო, შეიძლება მოითხოვდეს ინდივიდუალურ, სპეციფიკურ მხარდაჭერას და სწავლების ინდივიდუალურ მიდგომას.

სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროება გულისხმობს, რომ ადამიანს (ბავშვს/მოზარდს/ზრდასრულს) გარკვეული მიზეზების გამო, უჭირს უმრავლესობისათვის მისაღები გზით სწავლა და ცოდნის მიღება და სჭირდება მისი განვითარების შესაბამისი მხარდაჭერა.



ბავშვებმა პატარაობიდანვე ისწავლონ განსხვავებულის მიღება და პატივისცემა და ამის როლური მაგალითი თავად ზრდასრულებმა - მშობლებმა, მასწავლებლებმა, აღმზრდელებმა, მეზობლებმა უნდა ვაჩვენოთ.

სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე პირი შეიძლება იყოს არა მხოლოდ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირი, არამედ, მაგალითად, ადამიანი, რომელსაც: ძალიან მაღალი ინტელექტი და სპეციფიკური შესაძლებლობები აქვს, ანდაც ინდივიდი, რომლისთვისაც სწავლების ენა მშობლიური არ არის და მისი ენობრივი შესაძლებლობა მხოლოდ ამის გამო არის შეზღუდული; ან ფსიქო-ემოციური სფეროს გამოხატული სირთულეები აქვს და ან ქრონიკული სტრესის ქვეშ იმყოფება, რაც გავლენას ახდენს მის სწავლის პროცესზე.

ინკლუზია განათლებაში - ეს არის ამ თავისებურებების მიღება და ადამიანის ჩართვა სასწავლო პროცესში, ამ თავისებურებების გათვალისწინებით. მრავალფეროვნება განათლებაში კი, ნიშნავს სწავლების სხვადასხვა, განსხვავებული სტრატეგიის გამოყენებას მასწავლებლების მხრიდან, რაც აძლიერებს, როგორც მას და ზრდის მის პროფესიულ დონეს, ასევე მნიშვნელოვნად ამადლებს საგანმანათლებლო პროცესის ხარისხს და, საბოლოო ჯამში, ზრდის ჩვენი შვილების სწავლა-სწავლების დონეს.

სოციალური გარემო (სოციუმი) ყველასია, ის შედგება სხვადასხვა შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისგან, შესაბამისად, თითოეულ მათგანს აქვს უფლება ჰქონდეს სრულფასოვანი მიკუთვნებულობის, მასში თანასწორად ფუნქციონირებისა და წვლილის შეტანის უფლება. დაუშვებელია, რომ განსხვავებულობა იყოს გარიყვისა და იზოლაციის საფუძველი.

კვლევები ადასტურებენ, რომ ბავშვები კარგად ორგანიზებულ ინკლუზიურ გარემოში ღებულობენ უფრო მრავალმხრივ გამოცდილებას. ისინი სწავლობენ, როგორ გადანყვიტონ ამოცანები უკეთესად, ამ მრავალფეროვნების გათვალისწინებით. ბავშვებს უყალიბდებათ ინდივიდუალური განსხვავებების სათანადო გაგება, რაც ხელს უწყობს მათ შემდგომ განვითარებასა და საქმიანობას, უყალიბდებათ ცხოვრებაში არსებული განსხვავებების და მრავალფეროვნების მიმართ მიმღებლობა, გაგება და მცირდება და ნელ-ნელა ქრება შიში, აგრესია და გარიდება ამ განსხვავების მიმართ. აღნიშნული გამოცდილება, თავის მხრივ აღრმავებს თვითშემეცნებას და აყალიბებს სათანადო თვითშეფასებას, ავითარებს ზრუნვის, სხვისი დახმარებისა და თანამშრომლობის სურვილს, ხოლო, მეორე მხრივ, სხვებისაგან დახმარების მიღების ადეკვატურ აღქმას. მშობლების ამოცანაა, ხელი შეუწყონ შვილების მიერ მისგან განსხვავებულისა და, ზოგადად, მრავალფეროვანი სოციუმისადმი მიმღებლობის ზრდას, რაც აქცევს მათ უფრო ლად, კეთილ და წარმატებულ ადამიანებად.



ბავშვები კარგად ორგანიზებულ ინკლუზიურ გარემოში ღებულობენ უფრო მრავალმხრივ გამოცდილებას.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- DIVERSITY, INCLUSION AND EQUITY: INSIGHTS FROM SPECIAL NEEDS PROVISION, © OECD 2003 Education Policy Analysis
- Inclusion and Diversity in Education. Guidelines for Inclusion and Diversity in Schools First Published in 2010 by British Council Martínez Campos 31 28010 Madrid Author: Nargis Rashid (Birmingham City Council) Leon Tikly (University of Bristol) Copy Editor: Mark Levy © British Council
- How Diversity Makes Us Smarter, Being around people who are different from us makes us more creative, more diligent and harder-working. By Katherine W. Phillips on October 1, 2014
- თ. გაგოშიძე, თ. ჭინჭარაული, ქ. ფილაური, მ. ბაგრატიონი (2008) ინლუზიური განათლების პრინციპები, ნეკერი


World Vision საქართველოს ოფისი

იმედაშვილის ქუჩა, 18/17
თბილისი, 1060, საქართველო


www.wvi.org/georgia

 /WorldVisionGeorgia


თბილისის ურბანული განვითარების პროგრამა

 /TbilisiUAP


კახეთის სამხარეო განვითარების პროგრამა

 /kakhetiadp

სამცხე-ჯავახეთის სამხარეო განვითარების პროგრამა

 /sjadp

იმერეთის სამხარეო განვითარების პროგრამა

 /worldvisionimereti