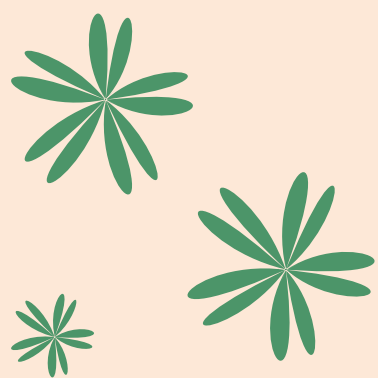


ბავშვის სტრესზე რეაგირების ფორმები და მხარდაჭერის გზები



გთხოვთ, გაითვალისწინოთ რომ თითოეული ბავშვი ინდივიდუალურია და მხარდაჭერაც ინდივიდუალური მიდგომით ესაჭიროება.

ბავშვის სტრესზე რეაგირების ფორმები და მხარდაჭერის გზები

ადრეული ასაკი 1-5 წელი



ბავშვის რეაქცია

ლამის ენურები (ძილში შარდის
შეუკავებლობა), თითის წოვა,
სხვადასხვა ტიპის შიშები,
მაგალითად სიბნელის,
მონსტრების და ა.შ.

ჭამის მადის დაკარგვა, ჭარბი
კვება, საჭმლის მომნელებელი
სისტემის და შარდვის
სირთულეები (დიარეა, შარდვის
პრობლემები), გულის რევა, ძილის
სირთულეები და ლამის კოშმარები.

ნერვიულობა, გაღიზიანებადობა,
ჭირვეულობა,
დაუმორჩილებლობა,
ჰიპერაქტიურობა, ტიკები,
მეტყველების სირთულეები,
მშობელთან განშორების შფოთვა,
ყურადღების კონცენტრირების
სირთულეები, აგრესიული ქცევა,
ტრავმული სიტუაციის და
გამოცდილების გაზვიადება ან
დამახინჯება, ტრავმული/
კრიზისული სიტუაციის
გამოცდილების შესახებ
განმეორებითად საუბარი.

ზრდასრულის მხარდაჭერა

მიეცით დამატებით სიტყვიერი მხარდაჭერა
ფიზიკური კომფორტი (მაგ: ხელში აყვანა,
ჩახუტება, მოფერება).

უზრუნველყავით ბავშვი კომფორტული
ძილთან დაკავშირებული რუტინით მაგ:
(ძილის დრო, ძილის წინა აქტივობები და ა.შ.)

მიეცით ბავშვებს უფლება საჭიროების
შემთხვევაში დროებით შეცვალონ ქცევა
მაგ: დანვნი მშობლების ოთახში, ისხდნენ
აღმზრდელის გვერდით ჯგუფში.

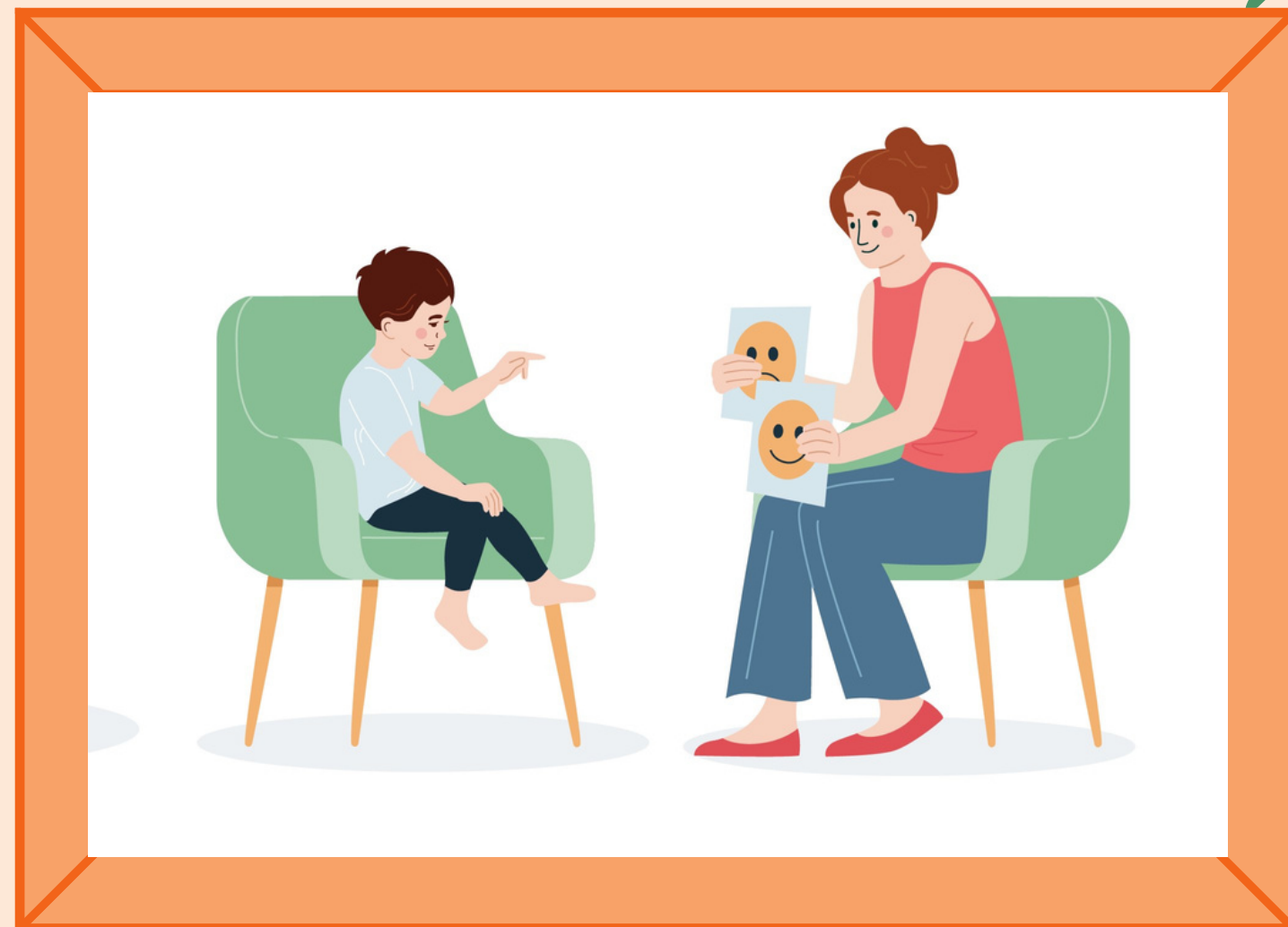
მიეცით საშუალება და წაახალისეთ
გამოხატონ ემოციები თამაშისა და ისეთი
აქტივობების სახით, როგორიცაა ხატვა,
როლური თამაში, თოჯინებით თამაში,
გამოცდილების შესახებ ისტორიების
მოყოლა.

შექმენით მათთვის მაქსიმალურად
მშვიდი გარემო და დაეხმარეთ საკუთარი
თავის დამშვიდების რეგულაციაში.

მიეცით საშუალება გამოხატოს
სიტყვიერად თუნდაც განმეორებითად
ტრავმული სიტუაციის გამოცდილება.

ბავშვის სტრესზე რეაგირების ფორმები და მხარდაჭერის გზები

სასკოლო ასაკი 6-12 წელი



ბავშვის რეაქცია

გაზრდილი კონკურენციის
დედმამიშვილთან,
გადაჭარბებული ჩაბლაუჭება,
ხშირი ტირილი და წუნუნი, ითხოვს
ზრდასრულის დახმარებას იქ
სადაც დამოუკიდებლად
შესრულება შეეძლო, მაგალითად
რომ ჩააცვან და აჭამონ, მაშინ
როდესაც ამას დამოუკიდებლად
აკეთებდა.

ზრდასრულის მხარდაჭერა

მიეცით დამატებითი ტყუიერი მხარდაჭერა და
ფიზიკური კომფორტი (მე აქ ვარ, მე შენთან
ვარ, ჩახუტება, მოფერება, რიგ შემთხვევაში
აჭამეთ, ჩააცვით თუმცა გაუჟღერეთ „კარგი
მოდი ამ ერთხელ ერთად ჩავიცვათ“)

პოზიტიურად განამტკიცეთ ბავშვისთვის
ასაკობრივად შესაბამისი ქცევა („ყოჩაღ
კინალამ დამავინყდა რა კარგად გამოგდის
დამოუკიდებლად ჭამა, როგორ გამახარე“)

წახალისეთ ბავშვი ფიზიკური
აქტივობებისკენ

განიხილეთ ბავშვთან და სხვა ოჯახის
წევრებთან ერთად სხვადასხვა ტიპის
ემოციები და მათთან გამკლავების
სტრატეგიები (მაგ: განიხილეთ შიში და
ბავშვის ან ბავშვების ჩართულობით და
დისკუსიით იმსჯელეთ შიშთან გამკლავების
სტრატეგიებზე).

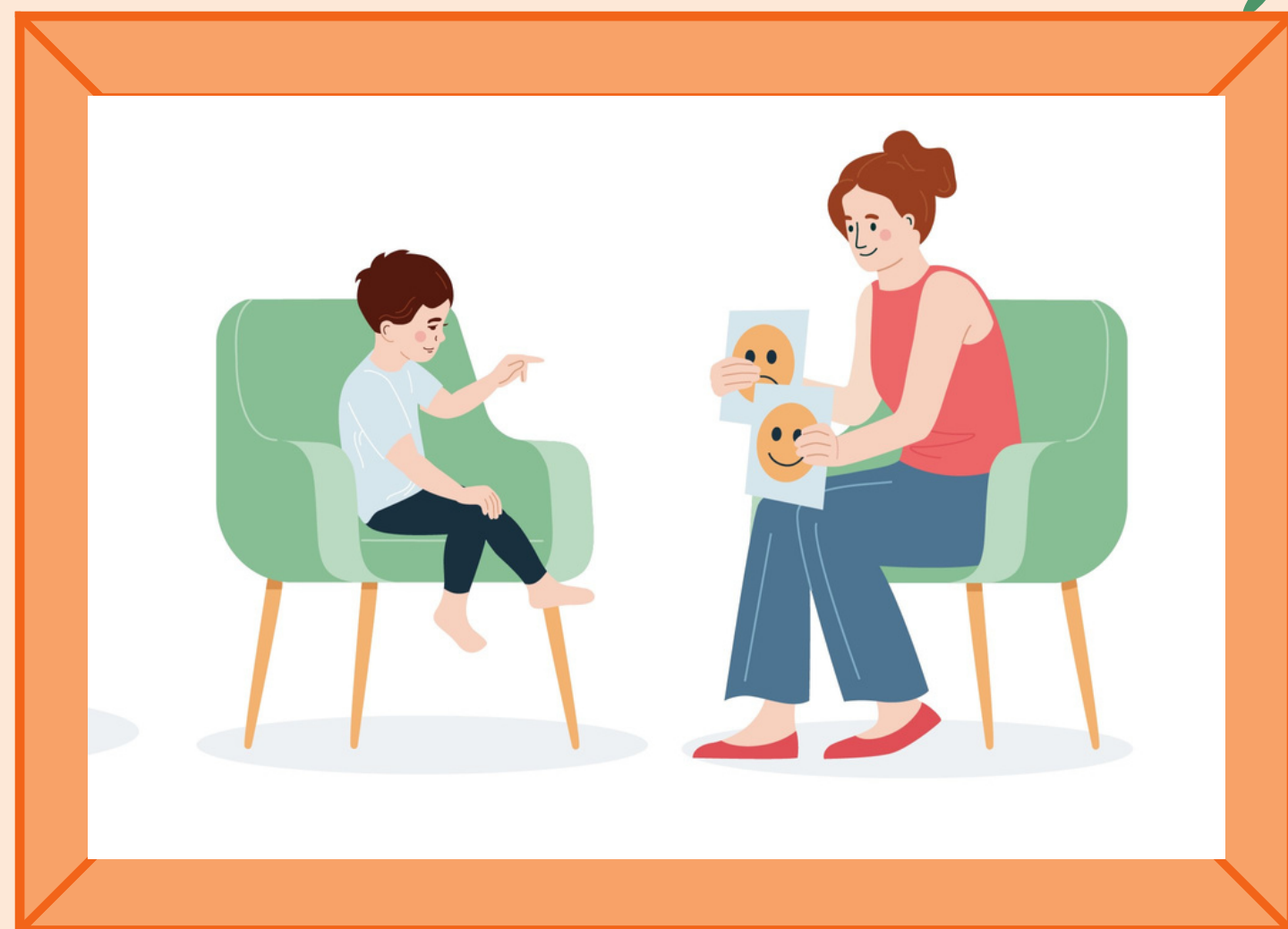
უზრუნველყავით სივრცე და დრო თამაშისთვის
თანატოლებთან ან ზრდასრულებთან

საჭიროების შემთხვევაში გაუზიარეთ
სპეციალისტს თქვენი წუხილი ბავშვის
ემოციურ მდგომარეობასთან დაკავშირებით.



ბავშვის სტრესზე რეაგირების ფორმები და მხარდაჭერის გზები

სასკოლო ასაკი 6-12 წელი



ბავშვის რეაქცია

თავის ტკივილები,
სმენასთან და
მხედველობასთან
დაკავშირებული ჩივილები,
ხშირი ქავილი, გულის
რევის შეგრძნება, ძილის
დარღვევა, ღამის
კოშმარები. მუცლის
ტკივილი და ა.შ.

სკოლის ფობია, მეგობრებიდან და
მცირე ჯგუფებიდან გარიყვა,
ოჯახის წევრებთან კომუნიკაციის
შემცირება, მაღალი
გალიზიანებადობა, წესების
დაუმორჩილებლობა, სხვადასხვა
ტიპის შიში მაგ: რომ რომელიმე
ოჯახის წევრს რაიმე ცუდი
შეემთხვევა. ან თავად მას მოუვა
რაიმე, აგრესიული ქცევა,
განმეორებითი საუბარი მისთვის
მატრავმირებელ მოვლენაზე
ფაქტზე, გამოცდილებაზე,
დანაკარგზე ან ემოციებზე.

მეტი დრო გაატარეთ მასთან ერთად
და დაკავდით სხვადასხვა ფიზიკური
თუ გონებრივი სახალისო
აქტივობებით.

ზრდასრულის მხარდაჭერა

მოუსმინეთ ბავშვის ჩივილებს, იყავით მშვიდი
მაგრამ ემპათიური

ასწავლეთ ბავშვს შფოთვისასთან გამკლავების
მარტივი ტექნიკები როგორიც არის ღრმად
ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა, საკუთარი სხეულის
შეგრძნებებზე კონცენტრირება, ისეთი
ფიზიკური აქტივობის გამოყენება რომელიც
დაეხმარება მას შფოთვის შემცირებაში,
სიარული, ვარჯიში.

მიანოდეთ ემოციური მხარდაჭერა.

დაარწმუნეთ ბავშვი, რომ მათი კომპეტენცია და
შესრულების ხარისხი დაბრუნდება (მაგ: თუ
შფოთვის ფონზე ბავშვს უჭირს რაიმე აქტივობის
განხორციელება უთხარით, რომ მას ყოველთვის
კარგად გამოსდით ეს კონკრეტული აქტივობა
და დაარწმუნებული ხართ მალე კვლავ კარგად
გაართმევს თავს).

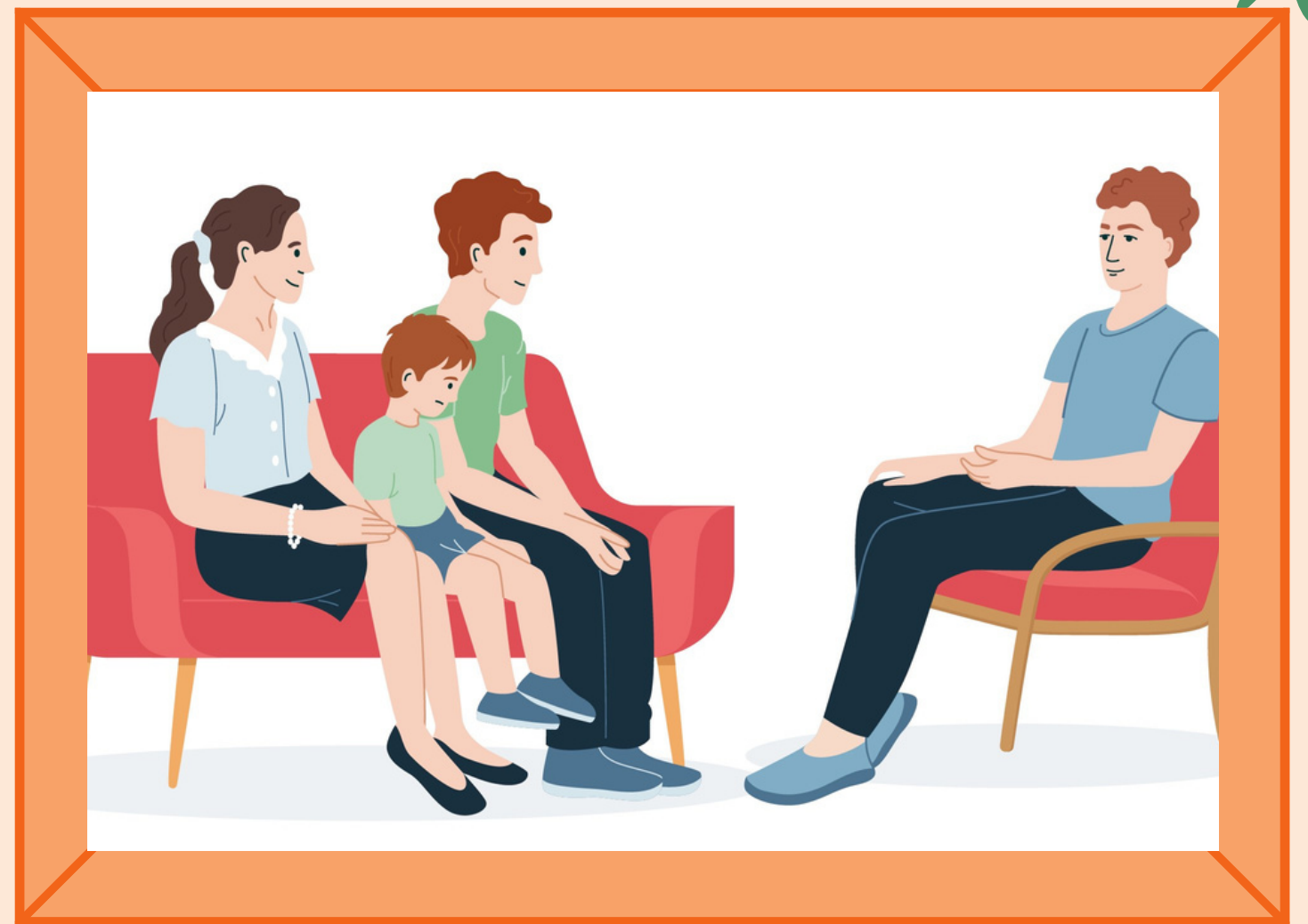
დროებით შეამცირეთ მოთხოვნები როგორც
სახლში ასევე სკოლაში და სხვა აქტივობებში

მოუსმინეთ მის შფოტვებს, ძაძიხაც თუ უკვე
მრავალჯერ გააჟღერა. გაუზიარეთ ტექნიკები
და საშუალებები რაც თქვენ გეხმარებათ
დამშვიდებაში.

დაეხმარეთ, თუმცა არ აიძულოთ მონაწილეობა
მიიღოს მისთვის უსაფრთხო გარემოში სხვა
ადამიანებთან ერთად ჯგუფურ აქტივობებში
(ოჯახის წევრები, ნათესავები, მეგობრები)

ბავშვის სტრესზე რეაგირების ფორმები და მხარდაჭერის გზები

ადრეული და გვიანი
მოზარდობა 12-18 წელი



ბავშვის რეაქცია

გაზრდილი კონკურენცია
დედმამიშვილთან ან სხვა
ბავშვთან მიმართებაში მშობლის
ან სხვა ზრდასრულის ყურადღების
მიქცევის მიზნით, რუტინის
მიყოლის და პასუხისმგებლობების
შესრულების სირთულე,
სოციალური ინტერესების და
აქტივობების შემცირება

წაახალისეთ ბავშვი ფიზიკური
აქტივობებისკენ

თავის ტკივილები, ჩივილები
გაურკვეველ ტკივილებზე, ჭარბი
ჭამა ან მადის დაკარგვა,
კუჭ-ნაწლავის სისტემის
სირთულეები, კანის
დარღვევები, ძილის
დარღვევები, კანზე გამონაყარი,
აუხსნელი ფიზიკური ჩივილები
ან ფიზიკური პრობლემების
შესაძლო არსებობის
გაზვიადებული შიში.

ზრდასრულის მხარდაჭერა

მიაქციეთ დამატებითი ყურადღება, რომელიც
გამოიხატება პოზიტიურ კომუნიკაციასა და
განწყობაში და არა კონტროლში

სწავლის მიღწევების ცვლილებების
შემთხვევაში დაარწმუნეთ ბავშვი, რომ მათი
კომპეტენცია და შესრულების ხარისხი
დაბრუნდება

ასწავლეთ ბავშვს სხვადასხვა
სარელაქსაციო და დამშვიდების ტექნიკები;
მაგალითად ძლიერი შფოთვის შემთხვევაში
ღრმად ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა, საკუთარი
სხეულის შეგრძნებებზე კონცენტრირება.
ისეთი ფიზიკური აქტივობის გამოყენება
როგორიც არის სიარული, სირბილი, ვარჯიში

მოუსმინეთ ჩივილებს და ნუ აიძულებთ
რაიმე გააკეთოს ძალით

შეამცირეთ დროებით და ადაპტირება
გაუკეთეთ მოთხოვნებს სკოლასა და სახლში

წაახალისეთ ბავშვის სიტყვიერი და წერილობითი
ფორმით ემოციების გამოხატვისკენ

შესთავაზეთ მისთვის საყვარელი ჯანმრთელი
საკვები.

გამოიყენეთ სხვადასხვა დამამშვიდებელი
ტექნიკები, ან -საჭიროების შემთხვევაში
მიმართეთ სპეციალისტს.

ბავშვის სტრესზე რეაგირების ფორმები და მხარდაჭერის გზები

ადრეული და გვიანი
მოზარდობა 12-18 წელი

ბავშვის რეაქცია

თანატოლებთან ერთად
აქტივობებში ჩართვის
სირთულეები, სწავლის მიღწევის
დონის დაქვეითება,
დესტრუქციული ქცევა, ჰობისა და
დასვენების მიმართ ინტერესის
დაკარგვა, არ ემორჩილება
კანონებს და წესებს; სირთულეები
თანატოლებთან,
დედმამიშვილებთან და
მშობლებთან ურთიერთობის
პროცესში, მოწყვნილობა,
დეპრესია, ანტი-სოციალური ქცევა
(მაგ: ქურდობა, ტყუილი და ა.შ.)



ზრდასრულის მხარდაჭერა

წაახალისეთ ბავშვი მიიღოს მონაწილეობა
სხვადასხვა ჯგუფურ აქტივობებში, რომელიც
დაეხმარება მის ემოციურ კეთილდღეობას

ეცადეთ დასჯის ნაცვლად დაეხმაროთ მას
იპოვოს ერთად გამოსავალი უკვე ჩადენილი
დესტრუქციული ქცევასთან მიმართებაში.

აწარმოეთ მასთან დიალოგი მოუსმინეთ,
გაუზიარეთ თქვენი გამოცდილება და
ემოციები. (თუ თქვენი ემოციური
მდგომარეობა ამის საშუალებას არ გაძლევთ
სთხოვეთ ოჯახის წევრს ან ახლობელს,
რომლის მიმართაც ბავშვს აქვს ნდობა და
რომელსაც შეუძლია ბავშვის ემოციური
მხარდაჭერა).

დაეხმარეთ და შესთავაზეთ სხვადასხვა
აქტივობები თანატოლებთან ან
ზრდასრულებთან რომელიც მისთვის
სასიამოვნოა.

მიეცით პირადი სივრცე და დრო

გაუშვით მთავარი გზავნილი რომ თქვენ
მუდმივად მზად ხართ მის
მხარდასაჭერად.