

ჩვენი დას მეგას ბეზიასაც

პასუხები
დადას
მეგას
ბეზიასაც

დავით შამისთვალაშვილი
ლიზა გოლდშმიტი
სტივ სტუალტონი
ანდრეი კურატოვი
ანა ლეონიანიძე
ქეთრინ შელოუნი
ზანდა ჩერელაშვილი
იულია პიპერეიტი
თიკა წერეთელი
რანკინიქ დისეილი
ლ. სოფერ-პეტმანი
ელისაბედ ლეკასი

დავით მამისთვალაშვილი, ლიზა გოლდშმიტი, სტივ სტეპლტონი,
ანდრეი კურპატოვი, ანა ღვინიაიძე, ქეთრინ მელოუნი,
ზანდა ჩეჩელაშვილი, იულია ჰიპენრეიტერი, თიკა წერეთელი,
რანჯისინქ დისეიდი, ლ. სოფერ-პეტმანი, ელისაბედ ლუკასი

რთული ბავშვი

ავტორთა ჯგუფი
რთული ბავშვი

მთარგმნელები: ელენა ქორქია, ნუგზარ კოჭლამაზაშვილი

რედაქტორი: კახა ჭაბაშვილი

კორექტორი: თამარ კიკნაველიძე

დიზაინერი: ნინო მეგრელიძე

© ფსიქოლოგიკა, 2023
ყველა უფლება დაცულია.

ISBN 978-9941-8-5607-5

თუ ჩვენს შვილებში არის რაღაც, რაც გვინდა შევ-
ცვალოთ, ჯერ უნდა შევისწავლოთ და გავაანალიზოთ,
ხომარჯობია, ეს „რაღაც“ საკუთარ თავში შევცვალოთ.

კ. გ. იუნგი, 1932 წ

სარჩევი

დავით მამისთვალაშვილი

იუნგისეული წარმოდგენა ბავშვზე 9

ლიზა გოლდშმიტი

რატომ არის ბავშვი დაუმორჩილებელი და
რა აიძულებს ასე მოქცევას? 19

სტივ სტეფლტონი

რატომ არის მიჯაჭვულობა ბავშვისთვის მნიშვნელოვანი? 33

ანდრეი კურპატოვი

პრობლემურია ბავშვი? ყველაფერს მოვაგვარებთ! 40

ანა ლვინიანიძე

კავშირზე დამყარებული აღზრდა 97

ქეთრინ მელოუნი

„როგორ შეიძლება ბავშვი კარგად მოიქცეს, თუ მან
არ იცის, რას ნიშნავს „ცუდი“? 104

ზანდა ჩერელაშვილი

ბავშვის ემოციური განვითარება 115

იულია ჰიპენრეიტერი

კომპიუტერული თამაშები და სოციალური ქსელები.
სირთულეები დაიწყო 122

თიკა წერეთელი

არ უყვირო – ესაუბრე! 138

დავით მამისთვალაშვილი

რა გავაკეთოთ, თუ ყველაფერი ვცადეთ? როგორ დავეხმაროთ
რთულ ბავშვს? 143

რანჯისინქ დისეილი

აგრესიული, შეშლილი თუ მანიპულაციური –
ვინ არის „რთული ბავშვი“ და როგორ ვიმუშაოთ მასთან? 151

ლ. სოფერ-პეტმანი

როგორ დავძლიოთ ბავშვებში სიბნელის შიში 156

ლიზა გოლდშმიტი

შვილის სიყვარულის ენა მარტოხელა მშობლებისთვის 162

ელისაბედ ლუკასი

პრობლემური სექსუალური ქცევა ბავშვებში 175

ელისაბედ ლუკასი

„მე უღირსი ვარ“ – უსარგებლობის განცდა აგრესიას იწვევს 186

იუნგისეული წარმოდგენა ბავშვზე

იუნგისეული წარმოდგენა ბავშვზე მანამდე არსებული ალწერილობებისგან საკმაოდ განსხვავდება. ტრადიციული ამერიკული აზროვნება უმრავლეს შემთხვევაში ჯონ ლოკის „ცარიელ ფურცლის“ იდეას მიჰყვება. ეს იდეა დიდი წარმატებით სარგებლობს როგორც ამერიკულ განათლების სისტემაში, ასევე პოლიტიკაში. იუნგისეული წარმოდგენა ბავშვის შესახებ ეწინააღმდეგება სოციალურ-საგანმანათლებლო თეორიას და ამტკიცებს, რომ ბავშვი არ არის „ცარიელი ფურცელი“. ის ყველა ადამიანური რასის მემკვიდრეა, თავისი შესაძლებლობებითა და თანდაყოლილი ტენდენციებით, რომლებიც ადამიანის ევოლუციის ათასწლეულების განმავლობაში განვითარდა.

იუნგის აზრით, ბავშვი ამ ცხოვრებაში მოდის როგორც „ძალიან რთული ორგანიზმი არსებული განმსაზღვრელით, რომელიც არასდროს იცვლება მთელი ცხოვრების განმავლობაში“. ეს „განმსაზღვრელი“ მას აძლევს ხასიათს და მშობლების უმეტესობას უკვირს, როდესაც მათი შვილი გან-

სხვაგვარი ხასიათის აღმოჩნდება. ზოგჯერ ეს საკმაოდ საშიში და უცხოა და ამის გამო რიგ შემთხვევებში ოჯახური გაუგებრობები და კონფლიქტები ჩნდება.

იუნგის თანახმად, ყველა ბავშვი, უნდა იყოს ალიარებული, როგორც „ცხოვრების ახალი ექსპერიმენტი მუდმივად ცვალებადი განწყობით და ახალი გადაწყვეტილების პოვნის მცდელობით“, ასევე „ახალი და ინდივიდუალური არსება“. მოზარდი „არსებობის კანონის ერთგული“ უნდა იყოს, რაც ნიშნავს, რომ მშობლები შვილის უნიკალური ხასიათის ალიარებით ბავშვს რეალური ცხოვრების წარმართვაში გაცილებით იოლად დაეხმარებიან.

იუნგი ბავშვებს „პოტენციურ მომავალს“ უწოდებდა. მისი აზრით, მოზარდები დამოუკიდებლობისაკენ ილტვიან, მგრძნობიარენი არიან და სხვისი ემოციების ზეგავლენის ქვეშ ექცევიან.

მშობელი ბავშვს ზრუნვით, გაგებითა და პატივისცემით უნდა ეპყრობოდეს. „რა საყვარელია“ — სწორედ ასე აღწერა იუნგმა ბავშვი. თუმცა რომანტიკული ადამიანი არ ყოფილა და აღნიშნა, რომ ბავშვებს გაუთვითცნობიერებლად შეუძლიათ ბოროტების შეგრძნება. იუნგი თვლიდა, რომ 10 წლის ბავშვმა ბევრად მეტი იცის, ვიდრე მშობლებს ჰგონიათ. იმავე წინადადებაში, რომელშიც ბავშვებს „ასეთ მშვენიერებს“ უწოდებს, ასევე აღნიშნავს: „ბავშვზე უფრო სასტიკი არავინაა...“

იუნგის ამროვნების ცენტრალური კომპონენტი არქეტიპებია. მან „ბავშვი“ განსაზღვრა არა მხოლოდ როგორც პატარა არსებები, რომლებიც საბავშვო ბალებსა და სკო-

ლებში დადიან, არამედ, მისი აზრით, მიუხედავად ასაკისა, თითოეულ ჩვენგანში „ბავშვი“ ცხოვრობს, რომელიც დაწყვილებულია მორიგ არქეტიპთან „მოხუცი“. იუნგი აღნიშნავდა, რომ მიუხედავად იმისა, რომ თითოეულ ადამიანში ორივე არქეტიპი არსებობს, მხოლოდ ერთ-ერთი მათგანია ჩვენი სასურველი გზა. მგრძნობიარე ადამიანები უფრო მეტად „ბავშვს“ ეყრდნობიან, ხოლო შედარებით რაციონალური ამროვნების მქონენი „მოხუცს“.

ხუთი ტიპის პრობლემური ბავშვი

ესეში „ანალიტიკური ფსიქოლოგია და განათლება“ იუნგმა ბავშვებში 5 ტიპის ფსიქიკური აშლილობა გამოავლინა. „გონებრივად ჩამორჩენილი“ უწოდა პირველ კატეგორიას, რომელიც დაბალი ინტელექტით გამოირჩევა. ამ ტიპს შეიძლება დღევანდელი „დაუნის სინდრომის მქონე“ ბავშვები მივაკუთვნოთ.

მეორე კატეგორიის ფსიქიკურად არასტაბილური ბავშვები ფსიქოპათები, ან „მორალური სიგიჟის“ მქონე ბავშვები არიან. მათ თავის ტვინის თანდაყოლილი პრობლემები, ან ტრავმული დაზიანება აქვთ. ასეთ ბავშვს არ შეუძლია მორალური გადაწყვეტილებების მიღება და ნორმალური ურთიერთობა.

მესამე ჯგუფი მსუბუქი, ან მძიმე ფორმის ეპილეფსიის მქონე ბავშვებისგან შედგება. იუნგმა მათში გალიზიანებადო-

ბა, მრისხანება, წუწურაქობა, ეგოიზმი და აკვიატებული სენტიმენტალურობა შენიშნა.

მეოთხე კატეგორიას „გაუგებარი“, ფსიქოზით დაავადებული ბავშვები განეკუთვნებიან. ეს დაავადება მოზარდობის ასაკში შესაძლოა, შიზოფრენიაში გადაიზარდოს. ამ ტიპს შეიძლება ეწოდოს „ბავშვები განსაკუთრებული საჭიროებით“.

იუნგის თეორიის თანახმად, მეხუთე ტიპის ბავშვის პრობლემები არც ისე სერიოზულია. ის არის ნევროზული, ფიზიკურად და გონებრივად დაუღალავი ბავშვი, რომელსაც მასწავლებლები, მშობლები და ახლობლები უწოდებენ „პრობლემურს“, მაგრამ არა „განსაკუთრებული საჭიროების მქონეს“. სწორედ ამ ტიპზე შევაჩერებთ ყურადღებას, რადგან მშობლები სწორედ ამ დარღვევების მქონე მოზარდის გამო ითხოვენ დახმარებას.

„ნევროზი“ ინგლისური სიტყვაა და მომდინარეობს ბერძნული „ნეირონიდან“, რაც „ნერვს“ აღნიშნავს. ნევროზი მსუბუქი ნერვული აშლილობაა, რომელიც ხილული ორგანული ცვლილებების გარეშე ემოციური დარღვევებით გამოიხატება. ასეთ დროს ნერვული ფუნქცია დარღვეულია და ბავშვს დაუცველობისა და შფოთვის შეგრძნება იპყრობს.

იუნგი შენიშნავდა, რომ ბავშვების ნევროზი ჩვეულებრივ ოჯახურ გარემოში ყალიბდება, რომელიც თავის მხრივ ნევროზულია. უმეტეს შემთხვევაში შეიძლება აღმოჩენილი იყოს დარღვევების გარკვეული მიზეზები მშობლებში, განსაკუთრებით დედაში. ბავშვები მშობლებზე ფსიქოლოგიურად არიან დამოკიდებულნი და გასაკვირი არ არის, რომ ბავშვო-

ბაში ნერვული დარღვევების უმეტესობა, შესაძლოა, სახლში არსებული არაჯანსაღი ფსიქიკური ატმოსფეროს გამო გაჩნდეს. ბავშვის ურთიერთქმედება ოჯახთან „დარღვეულ“ ატმოსფეროში ფანტაზიების გაჩენასა და ნევროზის განვითარებას იწვევს. ეს ურთიერთქმედება ასევე გავლენას ახდენს მშობლების იმიჯის ფორმირებაზე.

რა იგულისხმება „მშობლის იმიჯში?“ იუნგის თანახმად, „დედა“ და „მამა“ არქეტიპები არიან, ისევე როგორც „ბავშვი“ და „მოხუცი“. ისინი თანდაყოლილია, რადგან ადამიანი ამ ორი ფიგურის შინაგანი გრძნობით ან იმიჯით იზადება. პირადი გამოცდილება დედასთან და მამასთან აკონკრეტებს ამ არქეტიპებს, რადგან ყველა არქეტიპი შინაარსს გამოცდილების გაცნობიერებით იძენს. იუნგმა ეს კონცეფცია განმარტა ანალიტიკური ფსიქოლოგიის ერთ-ერთ ესეში: „უბრალო სულმა, რა თქმა უნდა, არ იცის ის ფაქტი, რომ მისი ახლობლები, რომლებიც მასზე პირდაპირ ზეგავლენას ახდენენ, ქმნიან მასში იმიჯს, რომელიც ნაწილობრივად მათი მსგავსია, ხოლო მეორე ნაწილი თავად იმ ადამიანის ელემენტებისგან არის შექმნილი. იმიჯი შედგება მშობლის გავლენისგან და ბავშვის კონკრეტული რეაქციებისგან. რა თქმა უნდა, უბრალო სულს ჰგონია, რომ მისი მშობლები არიან ისეთები, როგორც ისაა. იმიჯს ის გაუცნობიერებლად აღიქვამს და როდესაც მშობლები ილუპებიან, პროგნოზირებული იმიჯი მოქმედებას აგრძელებს“.

მშობლები შეიძლება გარდაიცვალონ, მაგრამ იმიჯი რჩება კოლექტიურ გაუცნობიერებელ მდგომარეობაში, „სადაც ისინი აგრძელებენ ეგოს დაკმაყოფილებასა და ქცევას

როგორც ადრე“. „ეგოს დაშლის“ ეს ძალა დაკავშირებულია „ძალადი ენერგიის მუხტთან“, რომელიც ამ იმიჯს ბავშვობაში იძენს. ეს მუხტი არასოდეს გვტოვებს, ამიტომ იუნგმა მოუწოდა მშობლებს, ისწავლონ ამ შინაგანი ძალების გაანალიზება და მათ ინტეგრაციაზე იმუშაონ. მშობლების გაუთვითცნობიერებელი იმიჯი ხშირად საზიანო გავლენას ახდენენ ურთიერთობებზე, რომანტიკულ პერსპექტივებზე, მეორე ნახევრის არჩევაზე, ოჯახურ წარმატებაზე ან წარუმატებლობასა და ცხოვრების ბევრ მნიშვნელოვან სფეროზე.

მშობლის იმიჯის გავლენა მოზარდზე პატარა ასაკიდან იწყება და პრობლემური ბავშვის ჩამოსაყალიბებელი საფუძველი ხდება. როდესაც ბავშვს „ნევროზულს“ უწოდებდა, იუნგი თვლიდა, რომ მიზეზი, სავარაუდოდ, რაიმე სახის შინაური გარემო ან ურთიერთობა იყო. მათ შორის მშობელს და შვილს, ან მშობლებს შორის ურთიერთობა. ბავშვს ნევროზი მშობლების უხეში მოპყრობით, დაუდევრობით, სიზარმაცის ან ნევროზული შფოთვის გამო უვითარდება.

პრობლემურ ბავშვთან მუშაობისას გასათვალისწინებელი ფაქტორები

ნევროზული ბავშვების პრობლემებთან გასამკლავებლად მშობლებისა და პედაგოგებისთვის იუნგმა გარკვეული რეკომენდაციები შეიმუშავა. მან იცოდა, რომ თუ ბავშვი ცუდად სწავლობს სკოლაში, ეს შეიძლება ნევროზის ნიშანი

ყოფილიყო და აღიარებდა, რომ ყველა ბავშვი არ არის შესაფერისი კოლექტიური განათლების სისტემისთვის. ზოგიერთ ბავშვს სხვებთან შედარებით მეტი ყურადღება სჭირდება. განსაკუთრებით მგრძნობიარე მოზარდს მასწავლებელთან ემოციური კავშირი აუცილებლად უნდა ჰქონდეს. ბავშვები თავს კარგად და უსაფრთხოდ არ იგრძნობენ იმ მასწავლებლებთან, რომლებიც ცივები, ზედმეტად მკაცრი ან მომთხონი არიან. ძალადი მგრძნობელობის მქონე ბავშვებისთვის, რომელთა წარმოსახვა და ფანტაზიის უნარი ძლიერია, აუცილებელია გვერდში დგომა და დახმარება იმ სისტემასთან გასამკლავებლად, რომელიც საერთოდ არ არის ორიენტირებული მგრძნობელობასა და პრაქტიკულობაზე. ზოგ შემთხვევაში ამილილობა შეიძლება გამოსწორდეს იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვს გარემოსა და სწავლების ფორმას შევუცვლით.

პრობლემური ბავშვების შემთხვევები საკმაოდ ხშირია, როდესაც ნევროზული მდგომარეობა თავად ოჯახშია. მშობლებს აქვთ ფინანსური, ემოციური, ფსიქოლოგიური პრობლემები და ასე იქმნება „ნევროზის მკვებავი გარემო“.

იუნგს მიაჩნდა, რომ ბავშვებისთვის გაცილებით რთული იქნებოდა, თუ მშობლები შეეცდებოდნენ ემოციების ჩახშობას. მათში ჩარჩენილ რისხვას, უკმაყოფილებას აუცილებლად იგრძნობდა ბავშვი და შეიქმნებოდა „ჩაგვრის ატმოსფერო“. ასევე აქტიურდება სხვადასხვა შიშები, რომლებიც ბავშვის ფსიქიკაზე მოქმედებენ.

ხშირ შემთხვევაში ნევროზული ბავშვის მშობლები შვილებისთვის „საუკეთესოს გაკეთების“ ხურვილით არიან შეპყრობილნი და „შხოლოდ მათთვის ცხოვრობენ“. იმის

საცვლად რომ ბავშვებს დაეხმარონ, ამგვარი დამოკიდებულებით უარეს გარემოს ქმნიან.

იუნგმა განსაკუთრებული ყურადღება დედაზე გაამახვილა, რადგან ყველაზე მეტად არის პასუხისმგებელი ოჯახური გარემოს შექმნაზე. მისი კაბინეტიდან შვილის პრობლემებში დამნაშავე, მხილებული დედები ხშირად გარბოდნენ. იუნგს ამის გამო უკან არ დაუხევია: მშობლების ფსიქიკური მდგომარეობა ყველაზე ხშირად ბავშვების ნევროზის ძირითადი მიზეზი იყო. ის ვერ ხედავდა ამრს ბავშვის მკურნალობაში, რადგან ნამდვილი პრობლემა მშობლებში იყო და, მისი აზრით, მათ „უნდა აიღონ ვალდებულება თავიანთი შინაგანი სირთულეების გადასატრელად...“

ნევროზი შეიძლება შეგვიდროაოთაც გადავიდეს

იუნგი აღიარებდა ბერძნული მითის სიბრძნეს ატრეუსის შესახებ. მან იცოდა, რომ ბავშვები იბადებიან ერთგვარ ოჯახურ მატრიცაში, რომელიც მრავალი თაობის ისტორიას ინახავს: „მშობლებმა უნდა იცოდნენ, რომ ატრეუსის სახლის წყევლა არ არის ცარიელი სიტყვები. დამოკიდებულება, გარყვნილება და ნევროზული ქცევები ისეთივე რეალურია, როგორც გენეტიკური პრობლემები, რომლებიც ბებია-ბაბუიდან მშობლებსა და შვილიშვილებს გადაეცემათ. ნევროზული მდგომარეობა ატრეუსის წყევლასავით ხშირად თაობიდან თაობას გადაეცემა. ბავშვები ირიბად ინფიცირდებიან

ურთიერთობებისგან, რომლებსაც ინსტინქტურად იღებენ მშობლების სულიერი მდგომარეობის გამო. ებრძვიან უსიტყვო პროტესტით, ან პარალიზებული და აკვიატებული ქცევის იმიტაციას ემორჩილებიან“.

ბავშვი საყოფაცხოვრებო გარემოს კი არ აყალიბებს, არამედ საკუთარი მონაწილეობით მისტიკას ქმნის. ის განსაკუთრებით მგრძნობიარეა მამის და განსაკუთრებით დედის ფსიქოლოგიური თავისებურებების მიმართ. პატარა იმ რეალობაში იბადება, რომელსაც მშობლები ქმნიან. თუ ბავშვს ნევროზი აქვს, პირველ რიგში ყურადღებას დედა საჭიროებს, რადგან მას უდიდესი გავლენა აქვს ოჯახში ნევროზული გარემოს შექმნაში.

იუნგს მიაჩნდა, რომ ბავშვებზე ყველაზე ძლიერი ფსიქიკური გავლენა მშობლების განვლილ ცხოვრებას აქვს. პატარები გაუცნობიერებლად გრძნობენ, რომ მათი მშობლები ცხოვრებაში წარუმატებლები არიან და ამ ტვირთს საკუთარ თავზე იღებენ. ამიტომ, „პრობლემური ბავშვის“ პასუხისმგებლობიანმა მშობელმა სარკეში უნდა ჩაიხედოს და გააანალიზოს განვლილი ცხოვრება. იუნგი პირდაპირ ამბობს: „თუ მშობელს რაიმეს შეცვლა სურს შვილის საქციელში, ჯერ საკუთარი თავი უნდა გამოიკვლიოს. პირველ რიგში, საკუთარ თავში უნდა განხორციელდეს ცვლილებები“. იუნგი ხედავდა, რომ საზოგადოება „პრობლემებს“ ბავშვებს მიაწერდა და მათ სტიგმატიზებას ახდენდა. არადა, რეალური საფუძველი ყველაზე ხშირად მშობლებსა და ოჯახურ გარემოშია. იუნგი მშობლებს სახლში ჯანმრთელი ფსიქიკური გარემოს შექმნისკენ მოუწოდებდა.

რას გვთავაზობს მისი მოდელი? თანამედროვე მშობლების წინაშე დგას ამოცანა, რომ საკუთარ თავში ჩაიხედონ, რადგან პრობლემური ბავშვი ოჯახურ რეალობას სარკისებურად აჩვენებს და აძლევს მშობლებს შესაძლებლობას, სულიერად გაიზარდონ და ჯანსაღი ცხოვრების ნამდვილ გზას დაადგენ.

*ბავშვთა ფსიქოთერაპევტი დავით მამისთვალაშვილი
თელ-ავივი, 2023*

რატომ არის ბავშვი დაუმორჩილებელი და რა აიძულებს ასე მოქცევას?

ლიზა გოლდშმიტი

პიროვნებად აღზრდისა და ჩამოყალიბების პროცესში ბავშვის დაუმორჩილებელ ხასიათს მშობლები და აღმზრდელები ყველაზე ხშირად უჩივიან. სხვადასხვა ასაკობრივი ჯგუფის მეთვალყურე უფროსები აღნიშნავენ, რომ ზოგი მობარდი ხშირად თვითნებობს და ნაწილობრივ, ან სრულად არ ემორჩილება მშობლების მითითებებს. როგორც ჩანს, ბავშვები შეგნებულად იქცევიან ახლობლების ნება-სურვილის საწინააღმდეგოდ. აუცილებლად აღსანიშნავია, რომ ზოგ შემთხვევაში, პატარების თვითნებობისა და დაუმორჩილებლობის შემთხვევაში, ეს ქმედება მათი ნება-სურვილის საწინააღმდეგოდ ხდება.

რთული საქციელის მქონე ბავშვის ქცევის მიზეზები, შესაძლოა, ურთიერთობის სტილი ან აღზრდის არასწორი მოდელი იყოს. აღზრდის შესაბამისი სტილი და მობარდთან სწორად დამყარებული კომუნიკაცია ბავშვის სრულფასოვან პიროვნებად ჩამოყალიბებას უზრუნველყოფს.

სამწუხაროდ, თანამედროვე სამყაროში მამების უმრავლესობა ავტორიტარული აღზრდის მოდელს ანიჭებს უპირატესობას, რაც ბავშვის მხრიდან პიროვნული ნების ნებისმიერი გამოვლენის ჩახშობის მცდელობას გულისხმობს. ამგვარი დამოკიდებულება, პირველ რიგში, არა აღზრდას, არამედ „გაწვრთნას“ ჰგავს. ასეთი მიდგომა არ მოიპოვებს ბავშვისთვის იმ მოტივაციის ახსნას, რა მიზეზით უნდა გააკეთოს ესა თუ ის ქმედება. ეს კი, ბუნებრივია, მშობელსა და შვილს შორის დაძაბულობას იწვევს, რამაც შეიძლება ბავშვის დაუმორჩილებლობა, თვითნებობა და ჭირვეულობა გამოიწვიოს.

ბავშვის თვითნებობა და დაუმორჩილებლობა ტრაგედია არ არის!

მშობლები და გარშემომყოფები აუცილებლად უნდა დაეხმარონ მოზარდს დადებითი და უარყოფითი ქმედებების რაობის განსაზღვრაში. ამასთანავე, განსაკუთრებული ყურადღება მიექცეს, რათა ბავშვი საკუთარი საქციელის შედეგს ყურადღებით მოეპყროს.

დაუმორჩილებელი ბავშვი ორი წლის ასაკში

დაახლოებით ორი წლის ასაკამდე ბავშვთა დაუმორჩილებლობის პრობლემა იშვიათად წარმოიშობა. ამ ეტაპზე მოზარდი დედასთან უფრო ხშირად ურთიერთობს და დამოუკიდებელ ადამიანად თავს ჯერ კიდევ არ გრძნობს. ორი წლის

ასაკიდან მის ცნობიერებაში ცვლილებების მთელი კასკადი იწყება, რომელიც მშობლის მოთმინებისა და აკრძალვების საზღვრების დონეს განსაზღვრავს. ასეთ შემთხვევებში სახიფათო არაფერია და პატარას რთული ქმედებების მშობლებს არ უნდა შეეშინდეთ. ასევე, არ უნდა იფიქრონ, თითქოს მათი აღზრდის სტილი ბავშვთან მიმართებაში არასწორია. უბრალოდ, მოზარდი განვითარების საკუთარ გზას მიჰყვება.

ბავშვების დაუმორჩილებლობაში გარკვეულწილად საინტერესო მომენტებიცაა. როდესაც მოზარდი მშობლებს სხვადასხვა საშუალებით „ომს უცხადებს“, ნიშნავს, რომ ძლიერი პიროვნება იზრდება. რთულ სიტუაციებში მას შეეძლება პიროვნული ნება გამოავლინოს და საკუთარი პოზიციები დაიცვას. თუ მოზარდის პიროვნების ფორმირების ამ ეტაპზე მშობლები შეძლებენ მისთვის ავტორიტეტები გახდნენ, ბავშვი თვითკმარი და დამოუკიდებელი ადამიანი გაიზრდება.

ამავე დროს მშობლებს აუცილებლად უნდა ესმოდეთ, რომ ავტორიტეტის მოპოვება შვილების დაშინებაზე არ არის დაფუძნებული და გაგებასა და ურთიერთქმედებას ემყარება. მოზარდს შეიძლება აიძულონ, გააკეთოს ის, რასაც მშობლები მისგან ითხოვენ. თუმცა ასეთი ქმედებების შესრულება მიზეზების ახსნის გარეშე დაუშვებელია, რადგან ისინი უფროსების არყოფნის შემთხვევაში, საკუთარი სურვილის შესაბამისად იმოქმედებენ.

ექსპერტების უმეტესობის აზრით, ბავშვის ფორმირება ორი წლის ასაკში, პიროვნული ჩამოყალიბება კი სამი წლიდან იწყება. ამ დროს პატარას უკვე აქვს სრულფასოვანი „მე“. საყურადღებო და მნიშვნელოვანია, მშობლებს არ

გამორჩეთ კრიტიკული მომენტი. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ალბრდის დროს დაშვებული შეცდომების გამოსწორება მომავალში წარმოუდგენლად რთული იქნება.

როგორ მოვაყროთ დაუმორჩილებელ ბავშვს, როდესაც ისტერიკაში პარდება, რათა მისი ყველა სურვილი დაუყოვნებლივ შესრულდეს?

ბავშვის ისტერიკის გამო შექმნილი რთული სიტუაციიდან გამოსვლის ერთ-ერთი მეთოდი მისი ყურადღების სხვა რამეზე გადატანაა. ამ მიზნით, შეგიძლიათ დააინტერესოთ ნებისმიერი საგნით ან მოვლენით და ამავე დროს სრული სიმშვიდე შეინარჩუნოთ.

მოზარდის პირველი ისტერიკის დროს მის ქმედებაზე მშობლის მხრიდან მშვიდი და მტკიცე პასუხი უნდა გაეცეს. ბავშვის კაპრიზების აყვლა არაფრით შეიძლება. ისტერიკის განმეორების შემთხვევაში, ცრემლები, ან ხმის აწევა მეტად ეფექტური არ იქნება, რადგან პატარას ახსოვს, რომ პირველი შემთხვევის დროს მოზრდილებმა დაუთმეს.

განმეორებითი ისტერიკა მშობლის ერთგვარი გამოცდაა – ნამდვილად შეუძლია თუ არა მოზარდს ამ მეთოდის გამოყენებით მშობლებზე გავლენის მოხდენა. აქედან გამომდინარე, განმეორებითი ისტერიკის შემთხვევაში, ძალიან მნიშვნელოვანია მშობლის მხრიდან დაბალანსებული ქცევა და ბავშვის პროვოკაციებისა და ხრიკების მიმართ სათანადო წინააღმდეგობის გაწევა. მშობლებმა უნდა გააცნობიერონ,

რომ შვილები, გარკვეულწილად, „ქამელეონის მსგავსნი“ არიან. ისინი ერთნაირ სიტუაციებში, მაგრამ სხვადასხვა მოზარდის თანდასწრებით, განსხვავებულად იქცევიან.

უფროსებმა უნდა გააცნობიერონ, რომ ორი წლის ასაკის შვილების მხრიდან გამოვლენილი დაუმორჩილებლობა, შეიძლება მხოლოდ მშობლების სიმტკიცის გამოცდის, ან დაშვებული საზღვრების შესამოწმებლად იყოს განხორციელებული.

აქედან გამომდინარე, მშობელთა ქცევა ბავშვთა ისტერიკის მიმართ თანმიმდევრული, კარგად კოორდინირებული, შეთანხმებული და მდგრადი უნდა იყოს. ამასთანავე, ალბრდის მომენტში მონაწილე ყველა ზრდასრულმა ერთი და იმავე სტრატეგიით უნდა იხელმძღვანელოს.

დაუმორჩილებელი ბავშვი სამი წლის ასაკში

ბავშვის განვითარება „ნახტომისებრად“ მიმდინარეობს. პირველი „ნახტომი“ სამი წლის ასაკში კეთდება და კრიზისის დასაწყისია, რომელიც ზრდასრულთა გარემოსთან და რეალურ სამყაროსთან ურთიერთობების რესტრუქტურისაციას გულისხმობს. პატარებისთვის ეს საკმაოდ რთულად გასავლელი პერიოდია. ამ კრიზისის არასწორად ან სრულად გადაულახავობის შემთხვევაში, ისინი უკონტროლონი ხდებიან.

ამ პერიოდის კრიზისული ეტაპის დამახასიათებელი ნიშნებია ბავშვთა ნეგატივიზმი, რაც მშობლებთან უთან-

ხმოებას გულისხმობს. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, პატარები ნაწილაკს „არა!“ რაიმე წინადადებას, ან მშობლის მოთხოვნებს ამატებენ. თუ მშობლებმა შეამჩნიეს, რომ უმარტივესი თხოვნის დროსაც კი, „არა“ სულ უფრო ხშირად ფიგურირებს ბავშვის საუბარში, ეს პირველი ნიშანია სამწლიანი კრიზისის დასაწყისის აღმოჩენისთვის. მაგალითად, პატარას ქუჩაში სეირნობა უყვარს, მაგრამ როდესაც დედა სასეირნოდ წასვლას სთავაზობს, პასუხობს „არა!“ ან მშობელი სადილზე ეძახის და შიმშილის მიუხედავად უარს ამბობს. ასეთი ქცევა ნეგატივიზმზე, ანუ 3 წლის ასაკის კრიზისზე მიუთითებს. ამ პერიოდმა, შესაძლოა, დაახლოებით სამ-ოთხ თვეს გასტანოს. მშობლის მხრიდან სწორი დამოკიდებულების შემთხვევაში ბავშვი მართვადი გახდება. თუ ამ ეტაპზე აღმზრდელი ზეწოლას ახდენს ბავშვზე, უარყოფს მის ნებასა და დამოუკიდებლობისკენ მისწრაფებას, ზრდასრულ ასაკში ნეგატივიზმი მისი დამახასიათებელი თვისება შეიძლება გახდეს.

კრიზისის პერიოდში დაუმორჩილებლობა მოზარდის პიროვნების განვითარებად ითვლება. დაუმორჩილებლობისა და თვითნებობის გამოვლენა ერთგვარი სიხარულითაც უნდა იქნას მიღებული, რადგან მიუთითებს, რომ პატარა ადამიანი იზრდება და ვითარდება. თუმცა ეს არ ნიშნავს, რომ მოზრდილებმა უნდა გაითვალისწინონ, აასრულონ ბავშვის ყველა ახირება და დაემორჩილონ მის ნებისმიერ მოთხოვნას. აუცილებელია, მოზარდებს აგრძნობინონ, რომ უფროსებს მათი კარგად ესმით, მაგრამ მოცემულ ეტაპზე წაყენებული მოთხოვნების შესრულება არ შეუძლიათ.

ბავშვის დაუმორჩილებლობისა და თვითნებობის მიზეზი შეიძლება მშობლის ან გარშემომყოფების ყურადღების ნაკლებობა, ძალაუფლებისთვის ბრძოლა, ან ხასიათის გამოვლინებაც იყოს.

3 წლის ასაკის ბავშვის დაუმორჩილებლობის მიზეზი მშობლის ყურადღების ნაკლებობაა. ამ შემთხვევაში მისი თვითნებობა მშობლის ყურადღების მისაპყრობ ქცევით სტრატეგიად განიხილება. ბავშვისთვის მშობლების მხრიდან ნეგატიური ყურადღება უფრო ხელსაყრელია, ვიდრე საერთოდ არანაირი.

ზრდასრულ გარემოსთან ძალაუფლებისთვის მეტოქეობა ასევე გავრცელებული ფაქტორია, რომელიც ბავშვებში დაუმორჩილებლობის სურვილს გაჩენას იწვევს. 3 წლის ასაკში ბავშვი იმის გარკვევას იწყებს, ვინ დომინირებს ოჯახურ ურთიერთობებში. ამ პერიოდში მისი თვითნებობა გამოხატულია ღია დაუმორჩილებლობის სახით. დაუმორჩილებელი ბავშვი არ არის კრიზისულ ეტაპზე. მას უბრალოდ უნდა, ყველაფერი მისი სურვილისამებრ მოხდეს. ეს ყოველივე საფუძველშივე უნდა აღმოიფხვრას, რის შემდეგაც ბავშვი ნორმალურად განვითარდება. ასეთ დროს აუცილებელია განმარტება, ვინ არის დომინანტი და რა არის დასაშვები ოჯახში. მშობლებმა უნდა გაითვალისწინონ, რომ კაპრიზული და დაუმორჩილებელი ხასიათის გამოვლენა ბავშვის ფორმირების ერთ-ერთი ეტაპია, რომელსაც აბსოლუტურად ყველა მოზარდი გადის.

დაუმორჩილებელი ბავშვი 4 წლის ასაკში

ბავშვების დაუმორჩილებლობის მიზეზი უმეტეს შემთხვევაში, მშობლებისა თუ სხვა ზრდასრულების მიერ შექმნილი გარემოა. უფროსებმა აუცილებლად უნდა გაიგონ, რა შეიძლება იყოს მოზარდის ქცევის მიზეზი, რისი თქმა სურდა პატარას ამ საქციელით, რატომ არის ბავშვი დაუმორჩილებელი და რა აიძულებს ასე მოქცევას?

ოთხი წლის ასაკის ბავშვებმა, როგორც წესი, უკვე გადალახეს პირველი კრიზისული პერიოდი. თითქოს მშობლებს შეუძლიათ ამოისუნთქონ, მაგრამ მათი შვილი ისევ დაუმორჩილებელი ხდება. მშობლებს არ ესმით, რა ხდება და რატომ თვითნებობს ბავშვი?

ოთხი წლის ასაკში ბავშვების დაუმორჩილებლობის მიზეზი შეიძლება ყურადღების ნაკლებობა იყოს. ამ გზით ბავშვი გვიღობს, აჩვენოს, რომ მას აკლია და სჭირდება მშობლების ყურადღება და სიყვარული.

მოზარდის დაუმორჩილებლობის კიდევ ერთი ტიპური მიზეზი შეიძლება მეზობლის ან ნათესავის ბავშვი იყოს, რომელიც თავის მიზნებს ჭირვეული საქციელით აღწევს.

ოთხი წლის დაუმორჩილებელი ბავშვი ზრდასრულებისგან მოთმინებას და დიდ გამძლეობას მოითხოვს. იშვიათი არ არის, რომ ბავშვები საზოგადოებაში ისტერიკის, ე.წ. „კონცერტების“ მოწყობას სასურველი შედეგის მისაღებად მიმართავენ. ყოველივე ამის შემდეგ, მათ ესმით, რომ მაშინაც კი, თუ ისინი ერთი მშობლის მიერ ასეთი საქციელისთვის გაიკიცებიან, მეორე მისი დაცვის მიზეზს იპოვის. აქედან

გამომდინარე, ბავშვთა დაუმორჩილებლობის აღმოსაფხვრელად ძალიან მნიშვნელოვანია, ორივე მშობელმა სააღმზრდელო სტრატეგიაში თანმიმდევრულობა და ერთიანი მოთხოვნები დაიცვას. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მთელი ზრდასრული გარემო ბავშვს ერთსულოვნად აქვს გარკვეული საქციელისთვის, ან საყვედურობს.

ბავშვებს შექება ყოველთვის სჭირდებათ. ამიტომ მათ მიმართ საქება სიტყვებს ნუ დაიშურებთ! თუმცა გაითვალისწინეთ, რომ გადაჭარბებულმა ქებამ შეიძლება სრულიად საპირისპირო შედეგი გამოიღოს. ასეთ შემთხვევაში ბავშვი არა თვითკმარი, არამედ ეგოცენტრულად მაღალი თვითშეფასების მქონე პიროვნებად გაიზრდება. **ამიტომ ბავშვი უნდა შეაქო არა მისი გარეგნობის, ან „ყოჩაღ, რა კარგი სათამაშო გაქვს“, არამედ ნამდვილად კარგი საქციელისთვის.** აუცილებლად გასათვალისწინებელია, რომ მშობლებს შორის რაიმე უთანხმოების შემთხვევაში, ეს საკითხები ბავშვის თანდასწრებით არ უნდა განიხილებოდეს.

როგორ მოვექცეთ 4 წლის დაუმორჩილებელ ბავშვს? ბავშვის აღზრდა, სხვა ყველაფერთან ერთად, ძირითადი წესების დაცვას გულისხმობს. ყველაზე მნიშვნელოვანი წესი ბავშვის ნებისმიერი სურვილის ასრულებაზე უარის თქმაა. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, არ უნდა დაემორჩილოთ ბავშვის გაუმართლებელ და კაპრიზულ მოთხოვნებს. წინააღმდეგ შემთხვევაში, სურვილების შესრულების ეს მექანიზმი მის გონებაში ჩაიბეჭდება, რის შედეგადაც მომავალში გაცილებით რთული იქნება ამ მანკიერი ქცევის აღმოფხვრა. ასევე, მშობელმა არ უნდა უყვიროს პატარას, ვინაიდან ამას

აზრი არ აქვს. უფროსისგან ხმის აწევას მხოლოდ ტირილის პროვოცირება, ან ისტერიის გაზრდა შეუძლია. ასევე არ არის რეკომენდებული ბავშვების ქცევის მათი თანდასწრებით განხილვა. ოთხი წლის ბავშვს მშვიდი ტონით უნდა აუხსნათ ქცევის წესები.

დაუმორჩილებელი ბავშვი ეპისი წლის ასაკში

რატომ არის ბავშვი დაუმორჩილებელი ექვსი წლის ასაკში? ამ დროს ის კიდევ ერთი კრიზისული ეტაპის დასაწყისს უახლოვდება და ქცევის რეგულირებას წესების შესაბამისად იწყებს.

მათ ძალიან ადვილად სწყინთ და საკუთარი პიროვნების მიმართ მოულოდნელად სხვადასხვა სახის პრეტენზიების წამოყენებას იწყებენ. ამასთანავე, მათი ქცევა პრეტენზიული ხდება. ამ მცირე ასაკში მოზარდს გარკვეული დემონსტრაციული, გულუბრყვილო საქციელი ახასიათებს და იოლად ღიზიანდება.

ამ ეტაპს ქცევის გაზვიადებული ფორმების არსებობაც ახასიათებს. ბავშვს არ შეუძლია გააკონტროლოს საკუთარი გრძნობები, ვერ უმკლავდება ემოციებს და არ იცის, როგორ შეიკავოს ისინი. აღნიშნული პერიოდის ბამისური საჭიროება პატივისცემაა. ნებისმიერი ბავშვი აყენებს პრეტენზიებს, რადგან პატივს სცემს საკუთარ პიროვნებას და სურს, ზრდასრულებით მოექცნენ. ამით ის სუვერენიტეტის აღიარებას

მოითხოვს. იმ შემთხვევაში, როდესაც ეს საჭიროება არ არის დაკმაყოფილებული, ბავშვთან ურთიერთობის დამყარება შეუძლებელია. პატარები ღია ურთიერთობაში მხოლოდ იმ შემთხვევაში შედიან, თუ მათ პატივს სცემენ.

ექვსი წლის ასაკის ბავშვები ფიზიკური და სულიერი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას ისე იწყებენ, როგორც მათთვის და გარემოსთვის იქნება მისაღები. ახალი ნორმების შესწავლამ, შესაძლოა, გაუმართლებელი თავშეკავებისა და საჭირო თვითკონტროლს მიღმა გარკვეული პროვოცირება მოახდინოს.

ერიკ ერიქსონი ამტკიცებდა, რომ ამ ეტაპზე ბავშვები ცდილობენ, ყველაზე სწრაფად აღმოაჩინონ ისეთი ქცევითი ფორმები, რომლებიც სოციალურად მისაღებ საზღვრებში საკუთარი სურვილების შესრულებაში დაეხმარება. ერიქსონმა ჩამოაყალიბა დაპირისპირების არსი ფორმულით „ინიციატივა დანაშაულის გრძნობის საწინააღმდეგოდ“.

ბავშვებში დამოუკიდებლობის წახალისება მათი ინტელექტუალური სფეროს გაღრმავებასა და ინიციატივების ჩამოყალიბებას უწყობს ხელს. იმ შემთხვევებში, როდესაც მოზარდების დამოუკიდებლობის გამოვლინებები მუდმივად ცუდად სრულდება, ან ნებისმიერი შეცდომისთვის ისინი ზედმეტად მკაცრ სასჯელს ექვემდებარებიან, შეიძლება დამოუკიდებლობისა და პასუხისმგებლობის ქონის სურვილს დანაშაულის გრძნობამ გადაატაროს.

მშობლის მოთხოვნისა და ბავშვის პოტენციალს შორის განსხვავების გამო, 6 წლის ასაკში კაპრიზულ, დაუმორჩილებელ ბავშვსა და მშობელს შორის შესაძლოა გაუგებრო-

ბა წარმოიშვას. სწორედ ამიტომ მშობლებმა უნდა იფიქრონ ყველა აკრძალვის სამართლიანობასა და ბავშვის დამოუკიდებლობის გამოხატვის აუცილებლობაზე. ასევე სასურველია, შეიცვალოს ბავშვის მიმართ დამოკიდებულება. ის აღარ არის პატარა, ამიტომ მისი განსჯისას და პოზიციების შეფასებისას ყურადღებით უნდა იყოთ.

როგორ გავუმკლავდეთ ნ წლის დაუმორჩილებელ ბავშვს?
ექვსი წლის ასაკში ბრძანებითი ტონი და მორალის კითხვა არაეფექტურია. აუცილებელია, კი არ აიძულოთ ბავშვი, არამედ დაარწმუნოთ, მასთან ერთად იმსჯელოთ და მისი ქმედებების შესაძლო შედეგებზე ანალიზი მასთან ერთად გააკეთოთ.

დაუმორჩილებელი ბავშვი - როგორ მოვიქცეთ?

ურჩი ბავშვის აღზრდა, უპირველეს ყოვლისა, მიზნად უნდა ისახავდეს იმ მიზეზთა ერთობლიობის დადგენას, რომელმაც დაუმორჩილებლობა გამოიწვია. აღმზრდელობითი სტრატეგიის შემუშავება დაუმორჩილებლობის მიზეზებზეა დამოკიდებული.

ყველაზე გავრცელებული მიზეზი, რის გამოც ბავშვი მშობლებს აღარ ემორჩილება, ასაკობრივი კრიზისია. ბავშვები დაბადებიდან მოზარდობის ასაკამდე სამ ასაკობრივ კრიზისს გადიან. თითოეული მათგანის გავლისას ახალი ხედვა ჩნდება. მაგალითად, სამი წლის ბავშვები დედისგან განცალკევებას ცდილობენ და თავს დამოუკიდებელ ადამიანად მიიჩნევენ. ამ დროს საკუთარ თავთან მიმართებაში

პირველად იწყებენ ნაცვალსახელების გამოყენებას.

ექვსი წლის ასაკიდან ბავშვებს სკოლამდელი ასაკისა და სკოლის მეგობრებთან ურთიერთობის კრიზისი აქვთ. ამ ეტაპზე პატარები ახალ რუტინაში ებმებიან. გარკვეულ პასუხისმგებლობასთან ერთად იძენენ დამოუკიდებლობას, რაც ქცევითი რეაქციების ცვლილებებს იწვევს. ამას კი მშობლები დაუმორჩილებლობად აღიქვამენ. თუ დაუმორჩილებლობა სწორედ კრიზისის დროს წარმოიშვა, მაშინ ფსიქოლოგები მშობლებს მოთმინებას ურჩევენ. ისინი მზრუნველნი და ყურადღებიანი უნდა იყვნენ შვილების მიმართ. უმეტეს შემთხვევაში კრიზისის შედეგად პროვოცირებული ბავშვების დაუმორჩილებლობა კრიზისული პერიოდის დასრულებისთანავე ქრება.

როგორ მოვიქცეთ ბავშვის თავნებობის შემთხვევაში, თუ მისი დაუმორჩილებლობა მშობლების ყურადღების ნაკლებობით არის გამოწვეული? ამ შემთხვევაში გარშემომყოფები უნდა შეეცადონ, გამოიჩინონ ცხოველი ინტერესი მისი „საქმეების“ მიმართ, მონაწილეობა მიიღონ ერთობლივ თამაშებში და მეტი დრო გაატარონ მასთან ერთად.

ბავშვის დაბადებას მშობლების მხრიდან სიხარულის გარდა, პასუხისმგებლობის გაანალიზება უნდა ახლდეს. მათ აუცილებლად უნდა ჰქონდეთ სრულფასოვანი, თვითკმარი პიროვნების აღზრდის სურვილი, რისთვისაც ბავშვმა, კვებისა და საჭირო ზრუნვის გარდა, საკმარისი ყურადღებაც უნდა მიიღოს. წინააღმდეგ შემთხვევაში თითქმის შეუძლებელი გახდება, გაუმკლავდნენ მშობლების დაუდევრობით გამოწვეულ უარყოფით შედეგებს.

ხშირად მშობლები ვერ ხვდებიან, რომ შვილებს ძალიან ბევრ აკრძალვას უწესებენ. როდესაც პატარას ნებისმიერ ქმედებას თან ახლავს – „არ შეიძლება!“, „ოღონდ ეს არა!“, მაშინ წინააღმდეგობა სრულიად ბუნებრივი ხდება. აღმზრდელებმა უნდა გააცნობიერონ, რომ გამუდმებული და არასწორი კონტროლი ჰარმონიულად განვითარებული და დამოუკიდებელი პიროვნების ჩამოსაყალიბებლად საუკეთესო გზა არ არის.

ექვსი წლის ასაკში გამუდმებული და არასწორი კონტროლი გამოიწვევს არა დამოუკიდებელი, არამედ უპასუხისმგებლო, სხვაზე ადვილად დამოკიდებული პიროვნების ჩამოყალიბებას, რომელსაც სერიოზული გადაწყვეტილებების მიღება არ შეუძლია.

ბავშვის აღზრდისას მშობლებს უნდა ახსოვდეთ, რომ მათი მიზანია ფიზიკურად განვითარებული ინდივიდის, ჰარმონიული და დამოუკიდებელი პიროვნების ჩამოყალიბება და არა მის ნაცვლად მისი ცხოვრებით ცხოვრება. ყველაზე მნიშვნელოვანი ამოცანა მოზარდის განვითარებისთვის სწორი მიმართულების მიცემა, ძირითადი ღირებულებების სწავლება და შესაბამისი ზრუნვაა, რათა ბავშვს საკუთარი გამოცდილების მიღების შესაძლებლობა ჰქონდეს.

მშობელი უნდა დაეყრდნოს სააღმზრდელო მომენტებს – პირველ რიგში, სიბრძნესა და სამართლიანობას, სიყვარულსა და ზრუნვას. ყოველივე ამის გათვალისწინების შემთხვევაში ოჯახურ ურთიერთობებში მშვიდობა და ჰარმონია დაისადგურებს!

რატომ არის მიჯაჭვულობა ბავშვისთვის მნიშვნელოვანი?

სტივ სტებლტონი

ადამიანის მიჯაჭვულობა ტვინის იმ ნაწილში „ინახება“, რომელიც ლიმბურ სისტემაში მდებარეობს. ტვინის ამ ნაწილს „ემოციურსაც“ უწოდებენ. ტვინის ზედა და ქვედა სტრუქტურები ერთმანეთთან მჭიდროდ არის დაკავშირებული, რის გამოც მხიარულმა და პირქუშმა აზრებმა შეიძლება გავლენა მოახდინოს პიროვნების განწყობაზე. არის შემთხვევები, როდესაც ლიმბური სისტემა „განგაშს რთავს“. ამ დროს აზრი არ აქვს იმის დალოდებას, რომ ტვინის ზედა ნაწილი შეუფერხებლად იმუშავებს. პირველ რიგში, აუცილებელია შფოთვის გამომწვევი მიზეზის აღმოფხვრა, რომელიც ლიმბურმა სისტემამ სიცოცხლისთვის და ჯანმრთელობისთვის საშიშად ჩათვალა.

ბავშვისთვის მშობლებზე მიჯაჭვულობა ძალიან მნიშვნელოვანია. მისი საფრთხის ქვეშ აღმოჩენის შემთხვევაში, ლიმბური სისტემა გამუდმებულ პანიკაშია, ხოლო მოზარდი მძიმე სტრესის ქვეშ იმყოფება. წარმოიდგინეთ, საიმედო თოკით დაზღვეული უფსკრულის პირას მიდიხართ. თოკის

მეორე ბოლო ისეთ ადამიანს უჭირავს, რომელსაც საკუთარ თავზე მეტად ენდობით. სწორედ ასე აღიქვამს ბავშვი მშობლებთან მიჯაჭვულობას. ვიდრე მშობელს „მიჯაჭვულობის თოკი“ მტკიცედ უჭირავს, ბავშვი სრულიად უსაფრთხოდ გრძნობს თავს. მან ეს იცის და სასიცოცხლო ძალები განვითარების, ზრდისა და მისი ასაკისთვის სხვა მნიშვნელოვანი ასპექტებისკენ აქვს მიმართული. იმ მომენტში, როდესაც მშობელი ბავშვის საქციელით გაბრაზებული და უკმაყოფილოა, ეს უკანასკნელი გრძნობს, რომ „მიჯაჭვულობის თოკი“ თითქოს დასუსტდა. პატარა იწყებს მის „მოქაჩვას“ და მიჯაჭვულობის ძალას ამოწმებს. თითქოს მშობელს ეკითხება: „ჩემდაუნებურად რამე საშინელს თუ გავაკეთებ, მაინც გეყვარები?“ იქიდან გამომდინარე, რომ ეს კითხვა ცენტრალური ტვინიდან მოდის, მოზარდი მას არა სიტყვებით, არამედ მოქმედებებით, ყველაზე ხშირად ცუდი საქციელით გამოხატავს.

რა შემთხვევაში ღვება მიჯაჭვულობა საფრთხის ქვეშ?

დაუმორჩილებელი ბავშვის გამოსასწორებლად მიჯაჭვულობის განცდა საფრთხის ქვეშ არ უნდა დააყენოთ. მოზრდილები ხშირად ისე იქცევიან, როგორც სრულიად ბუნებრივად, ან სასარგებლოდ მიაჩნიათ, ეს კი მოზარდს ღრმა შფოთვისა და სტრესში აგდებს.

ბავშვის საქციელით უკმაყოფილო მშობელი მას შენიშვნას აძლევს. ამ დროს მხოლოდ სიკეთე სურს და ობიექტურ

არგუმენტებს იშველიებს, რომელიც პატარას არ ესმის. მისთვის მშობლის უკმაყოფილება ნიშნავს, რომ დედასთან ურთიერთობას და შესაბამისად, მიჯაჭვულობას საფრთხე ემუქრება: თუ თავად ასეთი „ცუდი“ა, მაშინ „მისმა კუთვნილმა“ ზრდასრულმა ადამიანმა შეიძლება მიატოვოს. არასწორი აღზრდის პირობებში შენიშვნები უფრო ხშირი ხდება და ბოლოს მშობელი ბავშვის დასჯაზე გადადის, რის გამოც პატარა კიდევ უფრო მეტ სტრესს განიცდის.

სამწუხაროდ, არიან მშობლები, რომლებიც სასტიკ საშუალებებს იყენებენ და შვილებს ფიზიკურად ეხებიან. მათი აზრით, მოზარდის ცემის მიზეზი მხოლოდ ის გახლავთ, რომ ბავშვმა საბოლოოდ გააანალიზოს საქციელი და ცუდად აღარ მოიქცეს.

თუ მშობელი ჩვილობიდან მოყოლებული ბავშვს ემპათიურად ექცევა, მოზარდი მისგან თანაგრძნობას სწავლობს. მისთვის მშობლის დაგმობა იმ მოტივით, რომ ის ბავშვზე ნერვიულობს ისეთივე არაბუნებრივია, როგორიც მშობლის მიერ მისი ცემა.

ზოგჯერ ფიზიკური ძალადობა ემოციურ ძალადობასთან შედარებით ფერმკრთალდება. მაგალითად, შეურაცხყოფა, მუქარა („იცოდე, აღარ გეყვარები!“), შანტაჟი („შენი საქციელის გამო მოგკვდები!“), დაშინება („წავალ და დაგტოვებ!“). ასეთი მოპყრობა ბავშვებს საშინლად აშინებთ.

არის სიტუაციები, როდესაც მშობელი ბავშვის პირად საზღვრებს არღვევს: ოთახში გაფრთხილების გარეშე შედის, კატეგორიულად მოითხოვს ბრძანებების დაუყოვნებლივ შესრულებას, ან მის საქციელს სხვების თანდასწრებით განი-

ხილავს. ეს ყველაფერი ჩვეულებრივი აგრესიაა, რომელსაც ბავშვი აუცილებლად გაიმეორებს და მშობლებთან მიმართებაში მომავალში ანალოგიურად მოიქცევა. თუ მშობლებთან ურთიერთობა კარგია, ბავშვს სურვილი აქვს უსმინოს მათ თუნდაც მხოლოდ იმიტომ, რომ ისინი კეთილისმსურველნი არიან.

ცრუ დაპირებისა და იმედის მიცემა ბავშვს სტრესში აგდება და პროტესტის გრძნობას უჩენს. მშობლის მხრიდან ბავშვის ადრეული განვითარების სურვილმა შეიძლება მთელი ოჯახი გააწვავლოს. მაგალითად, დედები დიდ ძალისხმევას ხარჯავენ, როცა ბავშვებს წერა-კითხვასა და ანგარიშს ადრეული ასაკიდან ასწავლიან. არადა, ექვსი-შვიდი წლის ასაკამდე პატარებს ეს უნარები საერთოდ არ სჭირდებათ. მოზარდისთვის აუცილებელი ცოცხალი კომუნიკაციაა და არ აქვს სურვილი, ინფორმაცია მისთვის უინტერესო სფეროდან მიიღოს. სამწუხაროდ, მშობლები ხშირად მოითხოვენ ისეთ ქცევას, რომელიც ბავშვის ასაკისთვის შესაფერისი არ არის.

შვიდი ნაბიჯი ცუდი ქცევის გამოსასწორებლად

ბევრი ფსიქოლოგი გვთავაზობს, ბავშვების ქცევას ვუწოდოთ „რთული“ და არა „ცუდი“. ამაში გარკვეული ლოგიკა არსებობს. ბავშვი არ არის შექმნილი იმისთვის, რომ მშობლების ჯინაზე რამე გააკეთოს, რადგან მისთვის ისინი ყველაზე ძვირფასი ადამიანები არიან. მოზარდის რთული ქცევა ის

არის, რასთან გამკლავებაც მშობლებისთვის სიძნელეს წარმოადგენს. ხშირად ზრდასრულები პრობლემას იქ ამჩნივენ, სადაც მათი შვილები საერთოდ ვერ ხედავენ.

ბავშვის რთული ქცევა აუცილებლად უნდა გამოსწორდეს, რადგან ძალიან დიდ დისკომფორტს ქმნის ოჯახსა თუ მის გარეთ. ბავშვი მხარდაჭერის, ზრუნვისა და მიმღებლობის განცდით უნდა გაიზარდოს. მან იცის, რა არის კარგი და ცუდი, თუმცა მისი რთული ქცევები ჯერ კიდევ არსებობს. მის გამოსასწორებლად შემდეგი ნაბიჯების გადადგმაა საჭირო.

1. შპაფიოდ დაისახეთ მიზანი

რაც უფრო კარგად ესმის მშობელს, რა სახის ქცევას ელოდება ბავშვისგან, რა მოხდება კონკრეტულად იმ შემთხვევებში, როდესაც ბავშვი სწორად მოქცევა, მით უფრო ადვილი იქნება გამოსავლის პოვნა. შეეცადეთ, რამდენიმე დღის განმავლობაში წიგნაკში ჩაიწეროთ, რა გააკეთა თქვენმა შვილმა „არასწორად“. შემდეგ კი, გულწრფელად ჰკითხეთ საკუთარ თავს – „რეალურად რომელი საქციელი ართულებს ჩემს ცხოვრებას?“

2. გაარკვიეთ, რა ხდება?

ბავშვის ქცევის გასაანალიზებლად თავიდან აიცილეთ გამონათქვამები „სულ ასე იქნება“, „მისი გამოსწორება შეუძლებელია“. დიდი განსხვავებაა იმ ბავშვებს შორის, რომელთაც არაფერი სურთ და რომელთაც არ სურთ იმ საქმის კეთება, რაც არ აინტერესებთ. ყველაფერი კონკრეტულად აღწერეთ, გაითვალისწინეთ ბავშვის ასაკი და სიტუაციები.

3. მოქმედებით მიზნები

დაუსვით საკუთარ თავს კითხვა: „რატომ აკეთებს ბავშვი ამას?“ ნებისმიერი ადამიანისთვის მოტივაციის გარეშე რაიმეს კეთება უჩვეულოა. ბავშვის მიერ ჩადენილ ქურდობასაც კი აქვს მიზეზები: პატარას შეიძლება არ ჰქონდეს გააზრებული, რა არის საკუთრება. მას არ უნდა თანატოლებისგან განსხვავებული იყოს, სურს, მიიღოს საკუთარ წრეში და მათი ყურადღება მიიპყროს. შეგიძლიათ არ იმკითხოთ მიზეზებზე, უბრალოდ პირდაპირ ჰკითხეთ: „რატომ აკეთებ ამას?“

4. აუხსენით ბავშვს, რა არის არასწორი

ისეთ შემთხვევებშიც კი, როცა ბავშვი ნამდვილად არასწორად იქცევა, გამოიყენეთ ფრაზა „ჩემი აზრით“. კონკრეტულად მიუთითეთ, რაში ცდება და გახსოვდეთ, რომ შორეული მომავლის შესახებ არგუმენტებმა მასზე შეიძლება საერთოდ არ იმოქმედოს. მაგალითად, ცუდი ნიშნებით დაასრულებს სემესტრს იმის გამო, რომ კონკრეტულ დღეს გაკვეთილები არ მოამზადა.

5. შედეგების მისაღებად მიეცით საშუალება

თუ ბავშვმა იცის, რა არ შეიძლება გააკეთოს, ან პირიქით, რისი გაკეთებაც აუცილებელია, მაგრამ საკუთარი ნება-სურვილით იქცევა, უფლება მიეცით, იმოქმედოს და ცუდი შედეგი მიიღოს. თუმცა ასეთ დროს შშობლების თანაგრძნობა, გვერდში დგომა და მხარდაჭერა ძალიან მნიშვნელოვანია. რა თქმა უნდა, აქ საუბარი არ არის იმ

შემთხვევებზე, როცა უფლებას მისცემთ, მდულარე წყალი გადაიხხას, რათა არასწორი ქმედების შედეგს მიხედვს.

თუ მოიპარა და დახარჯა სხვისი ფული, ასანაზღაურებლად გამომუშავება მოუწევს. წინააღმდეგ შემთხვევაში, უარი უთხარით სასურველი ნივთის შეძენაზე, ან ექსკურსიაზე წასვლაზე იმისთვის, რომ შესაბამისი თანხა მოაგროვოს.

6. სხვა გზით დაეხმარეთ მიზნის მიღწევაში

ესაუბრეთ არა მხოლოდ იმაზე, რატომ არ შეიძლება ჩაიდინოს ესა თუ ის ქმედება, არამედ აუხსენით, რა და როგორ გააკეთოს ამა თუ იმ რთულ სიტუაციაში.

7. მიღწევების შეჭამება

მხარდაჭერა საყვედურებზე ეფექტურია. შეგიძლიათ, პირდაპირ ან ირიბად კარგი საქციელისთვის შეაქოთ. მაგალითად, როდესაც ბებიამისს ესაუბრებით ტელეფონზე, გამოხატეთ ბავშვის საქციელით აღფრთოვანება, ასევე შეაქეთ მეუღლის თანდასწრებით.

ასწავლეთ შვილს საკუთარი მიღწევების დანახვა და დაფასება. საკუთარი თავი უნდა შეადაროს არა მიუწვდომელ იდეალს ან სხვა ადამიანს, არამედ კვლავ საკუთარ თავს, რათა მიღწეული წარმატებებით იამაყოს.

პრობლემათა ბაზმი? ყველაფერს მოვაგვარებთ!

ანდრეი კურპატოვი

როგორც წესი, მშობლები შვილებთან დაკავშირებულ პრობლემებზე ჩივიან. ხშირად ამბობენ, რომ მოზარდები არ ემორჩილებიან, ცრუობენ, ქურდობენ, ზარმაცობენ და ა.შ. მაგრამ რა იქნება, თუ პრობლემურ ბავშვს – სხვა კუთხით შევხედავთ? ასეთ შემთხვევაში აღმოვაჩენთ, რომ მშობლებს შვილებთან კი არ აქვთ პრობლემები, არამედ თავად ბავშვებს აქვთ პრობლემები, რომლებსაც ზრდასრულები უბრალოდ ვერ ხედავენ და ამჩნევენ!

ზრდასრული ადამიანის პოზიციიდან, რა სირთულეები შეიძლება ჰქონდეს ბავშვს? გაიზარდოს, კარგად ისწავლოს, დაუჯეროს მშობლებს და ყველაფერი კარგად იქნება! ასეთია უფროსების შეხედულება, მაგრამ მოზარდს საკუთარი აზრი აქვს და ვერ იგებს მათ წარმოდგენებს. ის თვლის, რომ ეს ყოველივე წვრილმანია, თუმცა პრობლემები მოსვენებას არ აძლევს.

გამოდის, რომ გვინდა, ბავშვი ჩვენს მდგომარეობაში შევიდეს, ის კი ჩვენგან იმავს მოელოს. ჩვენ ზრდასრულები კართ და ყველაფერი ვიცით, ის პატარა, უსუსური არსებაა და არაფერი გაეგება! რა თქმა უნდა, მან უნდა მოგვისმინოს – მისთვის ხომ ასე გაცილებით უკეთესი იქნება! ეს მოსაზრება თითქოს გონიერულია, მაგრამ მაინც არადამაჯერებლად გამოიყურება. სანამ ამ ყველაფერს კითხულობთ, ბავშვი სადღაც კუთხეში, საკუთარ „სამზარეულოში“ ზის და ელოდება... ელოდება, რომ საბოლოოდ შევწყვეტთ მისთვის თავის მობეზრებას უცნაური პრეტენზიებით და მის მდგომარეობაში შევალთ, გავუგებთ, მხარს დავუჭერთ და დავცხმარებით.

თუმცა ურთიერთგაგების მოლოდინი ხშირად, სამწუხაროდ, ნამდვილ გაუცხოებად ყველაზე სწრაფად იქცევა. მშობლები შვილს შეურაცხყოფელ იარაღებს აწებებენ: „თავნება“, „ცანცარა“, „მატყუარა“ და ა.შ. ბავშვს კი ამ დროს მშობლების ნდობა უბრალოდ უქრება და ავტომატურად მათ მოსმენასაც წყვეტს. „ყველა კარი იკეტება“ და ეს უკვე ძალიან საშიშია.

მახსენდება მშობლების საყვარელი ფრაზები, როდესაც ორი ბავშვის კამათს არჩევენ: „შენ უფრო ჭკვიანი და უფროსი ხარ, ამიტომ დაუთმე სათამაშო! რატომ აბრაზებ?!“ საოცარი სიტყვებია – პირდაპირ „ნობელის პრემიაზე წარსადგენი!“ საინტერესოა, რატომ არ ვეუბნებით მსგავს რამეს საკუთარ თავს? ჩვენ ხომ უფროსები და გაცილებით ჭკვიანები ვართ შვილებზე! „ცივი ომი“ ოჯახში პირველებმა რატომ არ უნდა დავასრულოთ?!

რატომ არ ვთანამშრომლობთ ბავშვებთან და რატომ ვუყენებთ ულტიმატუმებს გამოსავლის შეთავაზების ნაცვლად?

რატომ არ მიგვაჩნია ჩვენს მოვალეობად საკუთარ შვილთან საერთო ენის გამონახვა? ასე იმიტომ ხდება, რომ გვეჩვენება, თითქოს უფრო ჭკვიანები ვართ და, შესაბამისად, მან უნდა მოგვისმინოს.

თუ ბავშვის მდგომარეობას ობიექტურად შევხედავთ, დავინახავთ, რომ ის გარემოსთან მუდმივი ადაპტაციის მდგომარეობაშია. უცხო სამყაროს გაჭირვებით ეგუება, რაც ძალიან მტკივნეული პროცესია!

ისინი უზარმაზარ სირთულეებს, ყოველდღიურ სტრესებს განიცდიან და ამ ყველაფერთან ერთად, განვითარების მტკივნეულ პროცესს განაგრძობენ. მხოლოდ მას შემდეგ, რაც ამგვარად დავიწყებთ ფიქრს, ყველაფერი შეიცვლება! მარტივად ვიპოვით გზას, დავეხმაროთ ბავშვს და ოჯახში არსებული პრობლემები მინიმუმამდე დავიყვანოთ.

ჩვენ მხოლოდ კარგი გვინდა შვილებისთვის, თუმცა, როგორც დანტე ამბობდა, „ჯოჯოხეთისკენ მიმავალი გზა საუკეთესო ზრახვებით არის მოკირწყლული“. რა თქმა უნდა, ყველანაირი დადებითი ქმედება არ ემსახურება საშინელ მიზანს, თუმცა ჩვენი სურვილები საკუთარი შვილების მიმართ ხშირად საშინელ ტრაგედიებად იქცევა ხოლმე. ეს იმ შემთხვევებში ხდება, როდესაც ვცდილობთ ბავშვს იმის გააზრების გარეშე „დავეხმაროთ“, თუ რა სახის დახმარება სჭირდება. მარტივად რომ ვთქვათ, კარგი ზრახვები გვიბინდავს თვალებს და საკუთარ შვილებს რეალურად ვერ ვხედავთ.

ვებრძოლოთ თუ არა ბავშვის ფანტაზიებს?

მშობელი: ჩემი შვილი 10 წლისაა. მას შემდეგ, რაც სკოლაში სიარული დაიწყო, პრობლემა შეგვექმნა, რადგან ხშირად იტყუება! მე ერთადერთი ვარ ოჯახში, რომელიც არ ფიქრობს, რომ ეს ცუდია (რა თქმა უნდა, არ ვეუბნები შვილს ამის შესახებ). მასწავლებელი სკოლაში მიბარებს: „ნამდვილად იმოგზაურეთ შვილთან ერთად და მოინახულეთ ახალი ზელანდია? ნამდვილად გაქვთ ძაღლების თავშესაფარი? ის საოცარ ისტორიებს ჰყვება! იცით, რომ თქვენი შვილი ფრიადოსანი კი არა, ცუდი მოსწრების მქონეა? სავარაუდოდ, სკოლაში და სახლშიც იტყუება“

ამ ყველაფერში ძაღლების თავშესაფარი და მოგზაურობა მენიშნა, რადგან ჩემს შვილს ცხოველები და მოგზაურობა ძალიან უყვარს. ეს ხომ მხოლოდ ფანტაზიებია! ბავშვს მდიდარი წარმოსახვის უნარი აქვს. ყველაფრის მოყოლა, როგორც ეს სინამდვილეშია, ძალიან მოსაწყენია! რა თქმა უნდა, ტყუილი სკოლაში მიღებულ ნიშნებზე ცუდია, მაგრამ ხომ არ შეიძლება ფანტაზიურობის აკრძალვა?! მუდმივად მეშინია, მაგრამ ამ სიტუაციაში საზღვარს ვერ გავავლებ იმას შორის, რაც „შეიძლება“ და რაც „არ შეიძლება“.

ა. კ.: შემძლია დავეთანხმო მშობლის ყველა სიტყვას და აღვნიშნო, რომ შვილის ფანტაზიების მიმართ სწორი დამოკიდებულება აქვს. ასეთ შემთხვევაში იჩხუბებ, თუ არ იჩხუბებ, არანაირი ეფექტი არ ექნება. ბავშვი უბრალოდ ფანტაზიურობს და სხვა მხრივ ყველაფერი წესრიგში აქვს, რაც ძალიან კარგია.

ასეთ ბავშვებს თანამედროვე ენაზე „ინდიგოს“ უწოდებენ და თითქოს „ახალ რასას“ მიაკუთვნებენ. თუმცა ეს, რა თქმა უნდა, გაზვიადებაა. ფორმალურად, ისინი სამოსნები, მატყუარები და პარაზიტები არიან. სინამდვილეში კი განსაკუთრებული შესაძლებლობები აქვთ, რომელთა განხორციელებისთვის მისაღები სოციალური ჩარჩოს მოძებნა საკმაოდ რთულია.

თუმცა მშობლებს სხვა არჩევანი არ აქვთ, გარდა იმისა, რომ ეს ჩარჩო ეძებონ. უნდა შევცვალოთ, ვიპოვოთ გზა, რომ ბავშვს სპონტანური და ჭარბი შემოქმედებითი ენერგიის გამოყენების საშუალება მივცეთ. შევუთანხმდეთ სფეროების გადანაწილებამდე – ერთ მხარეს მოსიყვარულე, მეგობარი და შემოქმედი მშობელია, მეორე მხარეს – მისი პირადი პასუხისმგებლობა.

კიდევ რა ვარიანტი შეიძლება იყოს? როგორც ჩანს, ბიჭს გარშემომყოფებზე შთაბეჭდილების მოხდენა სურს და ამისთვის აუდიტორია სჭირდება. შესაბამისად, მივდივართ დრამატულ კლუბს ან თეატრალურ სტუდიაში. ამავე დროს, მეცადინეობასთან დაკავშირებით „აღრიცხვასა და კონტროლს“ ვაწესებთ. ვუთანხმდებით მასწავლებელს, ინტენსიურად მოგვაწოდოს ინფორმაცია ბავშვის აკადემიურ მოსწრებასთან დაკავშირებით, ხოლო საშინაო დავალებას ყოველდღიურად ვუმოწმებთ. ზოგადად, ასეთ ბავშვთან გარკვეული სახის სამუშაოა გასაწევი, თუმცა, მოგვიანებით, შესაძლოა, შესანიშნავი მწერალი გამოვიდეს.

მოიხუბარი ანგულოზი

მშობელი: ხუთი წლის ქალიშვილი ზოგჯერ თანატოლებს უცნებურო სიტყვებს ეუბნება. ის კეთილი გოგონაა, მაგრამ, როგორც ჩანს, ნათქვამის მნიშვნელობა არ ესმის. საბავშვო ბაღში ხშირად ჩივიან ამის გამო. გოგონა სახლშიც ყველას „მამებელ სიტყვებს“ გვეუბნება. ვცდილობდით, აგვეხსნა, რომ ეს მიუღებელია, ვაძალებდით საჯაროდ ბოდიშის მოხდას და ვსჯიდით. აღიარებს, რომ კარგად არ იქცევა, მაგრამ იმავეს აგრძელებს. როგორ მოვიქცეთ?

ა. კ.: უპირველეს ყოვლისა, მისი საქციელის მიზეზს უნდა მიხვდეთ. სავარაუდოდ, მან საკუთარ თავში უარყოფითი ემოციების გამოხატვის ამგვარი მეთოდი აღმოაჩინა.

ამ ასაკში ბავშვები ხშირად სტრესს განიცდიან და შინაგანი დაძაბულობის განსამუხტად გარკვეულ გზებს ეძებენ. ამ მიზეზით, ზოგი ბავშვი იატაკზე ეცემა და ფეხებს იქნევს, სხვა გულამოსკვნილი ტირის, ზოგიერთი კი უბრალოდ იგინება.

მოდით, დავფიქრდეთ: რა ემოციას იწვევს ბავშვში თქვენი უკიდურესად უარყოფითი რეაქცია? სტრესი კიდევ უფრო იზრდება და მისი მხრიდან უშვერი სიტყვები უფრო ხშირად ისმის. გირჩევთ, ორი მიმართულებით გააგრძელოთ მუშაობა. პირველ ყოვლისა, დაეხმარეთ შვილს სტრესთან გამკლავებასა და დაძაბულობის მოხსნაში. მეორე მხრივ, უბრალოდ უკულებელყავით მისი გინება და ისიც აღარ შეიგინება. აგრძნობინეთ, რომ გიყვართ და გინების გარდა ყველაფერში მხარს უჭერთ.

მოზარდი სკოლას აცდენს და მუდმივად ცრუობს

მშობელი: ჩემი შვილი 13 წლისაა და გამუდმებით იტყუება. ცოტა ხნის წინ გავარკვიე, რომ სკოლასაც აცდენს. მეორე სემესტრში გაკვეთილების მხოლოდ ნახევარს დაესწრო. კლასელებთან კონფლიქტი არ აქვს, მასწავლებლები ამბობენ, რომ მეგობრულია და კარგად სწავლობს. კითხვაზე, რატომ აცდენს სკოლას, დუმს ან ამბობს, რომ ასე აღარ მოიქცევა. ორი წლის წინ ქურდობასთან დაკავშირებული პრობლემებიც გვქონდა. სახლიდან ფულს იპარავდა, ხან 100 დოლარს, ხან ცოტა მეტს. ფსიქოლოგთან ვიყავით, თუმცა ახლა უარს ამბობს სპეციალისტთან წამოსვლაზე. ხანდახან აგრესიულად ვესაუბრები, ზეწოლას ვახდენ, მაგრამ მასზე ზემოქმედება არ შემიძლია. არადა, ის ხომ ცხოვრებას იფუჭებს! დამეხმარეთ, როგორ დავამყარო შვილთან კარგი ურთიერთობა?

ა. კ.: როგორც თქვენი ნაამბობიდან ჩანს, მსგავსი იზოლაცია უბრალოდ პიროვნული თვისებაა. ჯერჯერობით რაიმე კრიტიკულ ნიშანს ვერ ვხედავ. თითქმის ყველა ბავშვი მშობლის საფულისაგან რაღაცას იპარავს. თუმცა ცუდია, როდესაც ეს ჩვეულებად იქცევა. ყველა მოზარდი თავისებურ ექსპერიმენტს ატარებს. მნიშვნელოვანია, რომ ამ ექსპერიმენტებიდან სწორი გაკვეთილები მიიღოს. ეს მხოლოდ იმ შემთხვევაშია შესაძლებელი, თუ მშობლები მის ქცევაზე სწორად რეაგირებენ.

რას ნიშნავს „ქურდობა“? პოზიცია მკაფიო და ზუსტია: ქურდობა მოტყუებაა, ხოლო სიცრუე ნდობის დაკარგვა. ნდობის

დაკარგვა გაციებული ურთიერთობები და მხარდაჭერის ნაკლებობა, რის შედეგადაც მართობას და სიცარიელეს ვიღებთ.

სკოლის გაცდენა? აქაც დაახლოებით იგივე ლოგიკაა. მნიშვნელოვანია, შეძლოთ პიროვნებისა და მისი ქმედებების განცალკევება – არ მოგწონთ შვილის ქმედებები, მაგრამ გიყვართ. თუმცა თუ დაუსრულებლად აგრძელებს არასწორ საქციელს, მშობლებს გული სტკივით და სიყვარული ქრება. სიყვარულის დაკარგვა კი, ყველაზე ღირებული დაკარგვაა.

გარდა ამისა, მნიშვნელოვანია იმის გაგება, რა მიზეზები განსაზღვრავს თქვენი შვილის ქცევას. ეს ყველაზე მნიშვნელოვანი კითხვაა. როგორც ჩანს, ის გარკვეულ შინაგან დისკომფორტს განიცდის, რაც მას „ჩარჩოებიდან გამოსვლისკენ“ უბიძგებს. შინაგანი დაძაბულობის მიზეზები შეიძლება ძალიან განსხვავებული იყოს. თუ მას ნამდვილად არ აქვს კონფლიქტი კლასელებთან და მასწავლებლებიც დადებითად აფასებენ, უნდა დავასკვნათ, რომ ეს მისი პირადი შინაგანი დაძაბულობაა.

თქვენ იცით, რომ ზოგი ადამიანი წუხს, რომ საჭმელი არ აქვს, სხვა ცხოვრების ამრს ვერ პოულობს. პირველი შემთხვევა გარე ფაქტორებს უკავშირდება, მეორე კი, მხოლოდ შიდა პრობლემაა. როდესაც არ არსებობს თანხმობა საკუთარ თავთან, არ არსებობს განცდა, რომ თქვენი ადგილი იპოვეთ ცხოვრებაში.

როგორ მოვიქცეთ და ვებრძოლოთ შვილის არასწორ საქციელს, რომ მომავალში ჩვევად არ იქცეს? უპირველეს ყოვლისა, ვწყვეტთ საკითხის დრამატიზებას და შვილის პარტნიორი ვხდებით: მას აქვს პრობლემები, ხოლო ჩვენ ვაფასებთ და ვეხმარებით. იმავდროულად, სანამ მისი ქცევისგან

შოკურ მდგომარეობაში ხართ, თქვენს სისხლში ადრენალინი მოზღვაებული და ბავშვს მტაცებლის მსგავსად ესხმით თავს, რის გამოც ის უფრო მეტად იკეტება. ამას მოგვიანებით სხვადასხვა სულელური ქმედება მოჰყვება. თავად როგორ რეაგირებთ? თქვენში აგრესია მძლავრობს და მძლავრობს! ზოგადად, ეს არასწორი მეთოდია.

მოდით, შემდეგნაირად მოიქცეთ. მასთან დაახლოებას განკითხვის კი არა, დიალოგის გზით შეეცადეთ. კეთილგანწყობილი და ტკბილი სიტყვებით გაარკვიეთ, რა უბიძგებს მობარდს ამ ქმედებებისკენ. უნდა დადგინდეს მიზეზები, რომლებიც კონკრეტულ სიტუაციებში ასეთ საქციელს აიძულებენ. ეს შეიძლება იყოს ვიღაცის მიერ ნათქვამი უხეში სიტყვა, დაძაბულობის განცდა, მშობლებს შორის მომხდარი კონფლიქტი და ა.შ. როდესაც ამ ფაქტორებს განიხილავთ და გაუგებთ შვილს, ის იგრძნობს, რომ შეუძლია გენდოთ. კარგად დაინახავს, რომ ცდილობთ, გაერკვეთ მის პრობლემებში და დაეხმაროთ. ჩვეულებრივ, მას ეჩვენება, რომ თქვენი მიზანია, სასჯელის შესწევით გამოასწოროთ, როგორც განსაკუთრებულად მკაცრ კოლონიაში ხდება. როდესაც გენდობათ, შეგძლებათ მასთან ერთად ახალი სტრატეგია შეიმუშაოთ.

კიდევ რა მეთოდით შეიძლება გაუმკლავდეთ შინაგან დაძაბულობასა და დისკომფორტს? აუცილებელია ამ გზების პოვნა ზუსტად იმ მომენტებისთვის, როდესაც მობარდი არჩევანის წინაშე დგას: გააცდინოს გაკვეთილი, მოიპაროს თუ არა ფული? მაგალითად, შეგიძლიათ შესთავაზოთ, დაისვენოს და გაერთოს. შემდეგ ესაუბრეთ, რა მოხდება მას შემდეგ, რაც სკოლას გააცდენს, ან ფულს მოიპარავს. მომავალზე ფიქრისას

ის შეძლებს უმართებულო ქცევა ობიექტურად შეაფასოს. ამის შემდეგ დანაშაულის ჩადენის სურვილი ნაკლებად ექნება.

გარდა ამისა, შეგიძლიათ უთხრათ შვილს, რომ თუ ძალიან სჭირდება, ფულს აუცილებლად თავად მისცემთ. შესთავაზოთ, მოიწყოს დასვენების დღე. სურვილის შემთხვევაში ის დღე ერთად გაატარეთ. ბავშვმა უნდა გააცნობიეროს, რომ თქვენ მას ეხმარებით არა იმ მიზეზით, რომ ფული არ გენანებათ, ან გეშინიათ, სკოლიდან არ დაგირეკონ მისი ცუდი საქციელის გამო, არამედ იმიტომ, რომ გიყვართ, ძვირფასია თქვენთვის, ზრუნავთ და მისი გესმით!

ჩემი შვილი საყვარელზე ეჭვიანობს!

მშობელი: ჩემი შვილი 7 წლისაა. განქორწინებული ვარ და თითქმის ერთი წელია, საყვარელ მამაკაცს ვხვდები. ცოტა ხნის წინ ერთად დავიწყეთ ცხოვრება. ბავშვი მას შეეჩვიო, უსმენს, ელოდება მის დაბრუნებას სამსახურის შემდეგ, მაგრამ ამავე დროს ვამჩნევ, რომ მასზე ეჭვიანობს. შვილს ვუხსნი, რომ ისევე მიყვარს, როგორც ადრე. თითქოს ესმის, მაგრამ ეს დიდხანს არ გრძელდება.

ა. კ.: როდესაც მამის შემცვლელს ხედავენ, ბიჭები დედებზე ეჭვიანობას იწყებენ, რაც ჩვეულებრივი ამბავია. ამ შემთხვევაში „სხვა ბიძიაზე“ საუბარი ზედმეტია! ეს ნორმალური სიტუაციაა, ამიტომ მდგომარეობის დრამატიზე-

ბა საჭირო არ არის. რაც მეტად ჩაერთვებით ამ „თამაშში“, თქვენი შვილი ეჭვიანობას უფრო აქტიურად გააგრძელებს. ნებისმიერი ეჭვიანობა უფრო მეტისკენ უბიძგებს – ჩნდება მეტოქეობა, კონკურენცია, ნანატრი „პრიზისთვის“ ბრძოლა. ამიტომ რაც მალე გააცნობიერებინებს თქვენი შვილი, რომ დისკუსიის თემას არ იწონებთ, მით უკეთესი.

ძალიან მნიშვნელოვანია, როგორ რეაგირებთ ასეთ შემთხვევებში. თუ ხედავთ, რომ ბავშვი თქვენზე ეჭვიანობს, მას და გარშემომყოფებს სხვანაირად აუხსენით: „მარკი გაბრაზებულია, მარკს ძილი უნდა, მარკი ძალიან დაიღალა“ და ა.შ.

თქვენ კი დაიმახსოვრეთ: პირველივე შესაძლებლობისთანავე მეტი ყურადღება მიაქციეთ! საკუთარ თავში მუდმივად სიმშვიდე და წესრიგი უნდა გქონდეთ. მხოლოდ ამის შემდეგ შეძლებთ სწორად მოქცევას.

თქვენ გყავთ ვაჟი და პარტნიორი მამაკაცი. გიყვართ შვილი და თქვენი რჩეულიც, მაგრამ რაც უფრო ნაკლებად გადაიკვეთება ეს გრძნობები, მით უკეთესი. თითოეულს თავისი ადგილი მიუჩინეთ და გრძნობები ასე გამოამჟღავნეთ.

ბავშვს ასიზმრება, რომ ბაღუ მოკვდება

მშობელი: სამწუხაროდ, უფროსი ქალიშვილი სიმსივნით გარდაიცვალა, უმცროსი კი 13 წლისაა. პატარას თითქოს დაესიზმრა რაღაც და თავში მუდმივად უტრიალებს აზრი, რომ 18 წლის ასაკში მოკვდება. ვეუბნები, დაივიწყოს ყველანაირი სიზმარი, რადგან სრული სისულელეა, მაგრამ არ მიჭერებს.

ა. გ. რა თქმა უნდა, პატარა გოგონა სიკვდილზე იმითომ ფიქრობს, რომ მისი უფროსი და გარდაიცვალა. საკითხი მდგომარეობს იმაში, გადაიქცევა თუ არა ეს აზრები გარდაცვალების მიმართ ერთგვარ პარანოიად, თუ მოზარდს სწორი, ბუნებრივი და ნორმალური დამოკიდებულება ჩამოუყალიბდება. იმისათვის, რომ ეს აზრები პანიკურ მდგომარეობაში არ გადავიდეს, სპეციალური ფსიქოთერაპიული ვარჯიშები უნდა გამოიყენოთ. ეს მოზარდს დაეხმარება შინაგანი დაძაბულობის ინტენსივობის შემცირებაში და საშუალებას მისცემს გოგონას, უფრო კომფორტულად იგრძნოს თავი.

თქვენს სიტუაციაში შეგიძლიათ შვილს სიკვდილზე ღიად ესაუბროთ. დაეხმარეთ გოგონას ამ გარდაუვალი ფაქტის მიმართ სწორი აზრის ჩამოყალიბებაში. მართებული დამოკიდებულება სიკვდილის მიმართ კი ის არის, რომ არ ვიცით, როდის მოვა და არც ის ვიცით, რისგან მოვკვდებით. ასევე არავინ უწყის, რა გველოდება სიკვდილის შემდეგ.

ჩვენ საერთოდ არაფერი ვიცით ამის შესახებ და სანამ ცოცხლები ვართ, ვერც გავიგებთ. როგორც ეპიტეტე ამბობდა: „ჩვენ არასოდეს შევხვდებით სიკვდილს. სანამ ჩვენ ვართ, ის არ არის, როდესაც ის იქნება, ჩვენ არ ვიქნებით. ეს გარდაუვალი და ერთადერთი დამტკიცებული ფაქტია“. თქვენ ზრდასრული ადამიანი ხართ და გაქვთ ავტორიტეტი. აუხსენით მოზარდს, როგორია სწორი დამოკიდებულება სიკვდილთან.

სიზმრებს რაც შეეხება... რა არის ძილის ბუნება? – ის გაურკვეველია. არსებობს წინასწარმეტყველური სიზმრები? – ასევე უცნობია. არსებობს დამთხვევები და შეუსაბამობე-

ბი. ნუ დაუწყებთ ბავშვს დარწმუნებას და გარკვეული ფაქტები სხვადასხვა გზით გააგებინეთ. ბავშვის დარწმუნება, რომ ეს არის „სრული სისულელე“, არ არის დიალოგის დაწყების კონსტრუქციული გზა.

თანდათანობით ჩამოუყალიბეთ სწორი დამოკიდებულება სიკვდილის მიმართ: „ეს გარდაუვალია და როდის მოხდება, არავინ იცის. ჩვენ შევეცდებით, მაქსიმალურად სრულყოფილად ვიცხოვროთ, რადგან სიცოცხლე ზეციური საჩუქარია და მისი შეუსაბამოდ გატარება არასწორი ქმედებაა სიცოცხლის მომნიჭებელთან მიმართებაში“.

როგორ არ უნდა დავუყვიროთ ბავშვს?

მშობელი: ოთხი წლის ბავშვის დედა ვარ და შვილი ძალიან მიყვარს. თუმცა მისი საქციელი ხანდახან მაღიზიანებს, თავს ვერ ვიკავებ და ვუყვირი. ის ძალიან აქტიური ბიჭია და ბევრ ენერგიას შავს. საღამოს „გამოწურული ლიმონივით“ ვგრძნობ თავს. როგორ მოვიქცე?

ა. კ.: აქ შემდეგი სიტუაცია გვაქვს: ბავშვი ძალიან აქტიურია, დედა კი, როგორც ჩანს, პირიქით. მისთვის ძნელია, გაუძლოს ოთხი წლის ბიჭის ემოციურ შეტევას. ვფიქრობ, საკუთარ თავზე უნდა იმუშაოთ. პირველ რიგში, ნუ გაუმძაფრებთ ბავშვს შეგრძნებას, კატეგორიულად აღიქვას თქვენი აკრძალვები. მაშინაც კი, თუ თქვენი სიტყვების მნიშვნელობა

არ ესმის (ოთხი წლის ასაკში უკვე ბევრი ესმის), ეს ამრები და სიტყვები მის გონებაში დიდხანს დარჩება.

თუ შვილს ბევრ რამეს უკრძალავთ, ის ფიქრს წყვეტს. როდესაც გრძნობს, რომ სანაცვლოდ არაფერს სთავაზობენ, ბრამდება და კიდევ უფრო აქტიურად მოითხოვს ისეთ რამეებსაც კი, რაც საერთოდ არ სჭირდება.

ახლა თქვენი შვილი განვითარების კრიზისის კულმინაციაშია, რომელიც სამიდან ოთხ წლამდე გრძელდება. ამ დროს თავს დამოუკიდებელ ადამიანად გრძნობს, განსაზღვრავს, ვინ არის ავტორიტეტი და ვინ არა. ძალიან ფრთხილად უნდა იყოთ, რომ თქვენი დისკრედიტაცია არ მოხდეს. შეეცადეთ, გააგებინოთ, რომ ყველა აკრძალვას გარკვეული მიზეზი აქვს.

ქალიშვილთან კონტაქტი არ მაქვს

მშობელი: მეუღლე ადრე გარდამეცვალა და ქალიშვილი მართლმაც ვაჭარდებ. ახლა ის 20 წლისაა, მაგრამ მასთან ურთიერთობისას ბევრი პრობლემა დამიგროვდა. ძალიან აგრესიული გახდა, მეუბნება, რომ „გავჭყლიტე“. არადა, მართლმაც ვზრდიდი და მისგან სხვათაირი დამოკიდებულების იმედი მქონდა.

ა. კ.: თქვენი კლასიკური მაგალითი მშობელსა და შვილს შორის ურთიერთობის აღდგენას ითვალისწინებს. პატარა ასაკში თქვენს ქალიშვილს დაცვა, მეურვეობა და აღზრდა სჭირდებოდა. ახლა გოგონა ზრდასრულია, საკუთარი შესედეულებები

და პრიორიტეტები აქვს. როდესაც მის საქმეებში ჩარევას ცდილობთ, წინააღმდეგობის გარდა არაფერს იწვევთ. თქვენ თავს ესხმით, ის იკეტება და ყველაფრის იგნორირებას იწყებს. გამოსავალი ის არის, რომ მისი მეთვალყურე კი არა, მხარდამჭერი გახდეთ. როდესაც მის პიროვნებასა და ინტერესებს უფრო მეტად სცემთ პატივს, მაღლიერების გრძნობა და, შესაბამისად, თქვენთან კონტაქტის სურვილი გაუჩნდება.

რატომ იკაბენან ბავშვები ტუჩებს?

მშობელი: ჩემი ქალიშვილი 8 წლისაა. თვალებს ახამხამებს, ტუჩის კუთხეებს იჭამს და წუწუნებს. როგორც წესი, ეს სკოლის შემდეგ ხდება. შეიძლება ამის მკურნალობა?

ა. კ.: როგორც ჩანს, ეს ნევროლოგიური პათოლოგიაა, ვინაიდან სიმპტომები მაშინ ჩნდება, როდესაც გოგონას ნერვულ-ფსიქოლოგიური დაძაბულობა პიკს აღწევს. ნებისმიერ სტრესსა თუ დაძაბულობას ფსიქოლოგიურთან ერთად ფიზიოლოგიური კომპონენტიც აქვს. ამ შემთხვევაში ეს კუნთების დაძაბულობაა. თქვენი შვილი დღის განმავლობაში სტრესს განიცდის და სახის კუნთები უკიდურესად ეძაბება.

პირველ რიგში, უნდა შეეცადოთ, გაიგოთ, რა არის სტრესის ყველაზე მნიშვნელოვანი კომპონენტი. ასწავლეთ ბავშვს სავარჯიშოები, რომლებიც სახის კუნთების მოდუნებისთვისაა საჭირო.

როგორ დავაძინოთ ბავშვები?

მშობელი: 4 და 6 წლის შვილიშვილების ბებია ვარ. ისინი ჩემთან ცხოვრობენ და ვერაფრით ვისწავლე, როგორ დავაძინო. სხვადასხვა მეთოდი ვცადე, მაგრამ ბავშვები შუალამის პირველის ნახევრამდე საწოლიდან საწოლზე დახტიან. არადა, დილით ადრე საბავშვო ბაღში არიან წასასვლელი.

ა. კ.: საკმაოდ ბევრის მოთმენა მოგიწევთ, რადგან წინააღმდეგ შემთხვევაში ვერ შეძლებთ შვილიშვილებში საჭირო ჩვევების ჩამოყალიბებას. აუცილებლად უნდა დააწესოთ გარკვეული რიტუალი, რომელიც ბავშვების დაძინებას გააიოლებს. იფიქრეთ, როგორ შეგიძლიათ დაგეგმოთ საღამოს საათები. აქტიურად ათამაშეთ და ასეირნეთ, რომ ბავშვებმა ენერგია მაქსიმალურად დახარჯონ. თუმცა მნიშვნელოვანია, ეს აქტივობები ვახშამდე დასრულდეს. ვახშმის შემდეგ შშვიდი და მონოტონური გარემოა აუცილებელი — სამაგიდო თამაშები, ხატვა, წიგნების კითხვა და ასე შემდეგ.

მკაცრად განუსაზღვრეთ საღამოს ბანაობის დრო, რომელსაც დასაძინებლად მომზადება მოჰყვება. დაბანის შემდეგ მხოლოდ ძილი უნდა იყოს და სხვა არაფერი! დაძინების დრო განსაზღვრეთ ერთ წუთამდე სიზუსტით და იყავით მკაცრად თანმიმდევრული! თუ ბავშვებმა იციან, რომ შეუძლიათ გადააცილონ მინიმუმ ათი წუთი მაინც, „სულს ამოგხდინა“ და დროს ნახევარ საათამდე, ან თუნდაც ერთ საათამდე გაწელავენ.

მშობელი: 2003 წლის აპრილში შვილის გაჩენის შემდეგ, ასთენო-დეპრესიული სინდრომი დამემართა. ერთი პერიოდი ანტიდეპრესანტები გამომიწერეს, მაგრამ ახლა ექიმში აღარ მინიშნავს ძლიერ წამალს. ამასთან, ნერვიულობის ნიადაგზე მოულოდნელი კრუნჩხვები მემართება.

ა. კ.: როგორც ჩანს, მშობიარობის შემდგომი დეპრესია გქონდათ, რომელსაც ვერ გაუმკლავდით. მშობიარობის შემდეგ, თითქმის ყოველ მეხუთე ქალს დეპრესიული რეაქცია უვითარდება, რომელსაც თუ არ შევანერებთ, შეიძლება ნამდვილ დეპრესიაში გადაიზარდოს. თქვენს ამუამინდელ მდგომარეობას, „პანიკური შეტევა“ ჰქვია. მისი არსია ის, რომ ადამიანს მუდმივად ეშინია, თითქოს რაღაც ცუდი დაემართება. იწყება ფიზიოლოგიურ სიმპტომებში გამოხატული შფოთვა, თავბრუსხვევა, სისუსტე, მაღალი წნევა, ოფლიანობა და ა.შ. ახლა ცხოვრების გაგრძელების ქვეცნობიერად გეშინიათ, დეპრესიის „კამერაში დაიმაღეთ“, მაგრამ უნდა გესმოდეთ, რომ ეს „კამერა“ მხოლოდ თქვენ მიერ არის შექმნილი. მიუხედავად იმისა, რომ არ გაქვთ ორგანული დაავადება, ფსიქოლოგიური აშლილობა გაწუხებთ, რომელიც სხეულის შინაგანი სიმპტომებით ვლინდება.

მშობელი: ჩემს შვილს ბევრი ჭამა უყვარს და ბოლო დროს წონაში ძალიან მოიმატა. როგორ დავარწმუნო, რომ ეს სასარგებლო არ არის?

ა. კ.: ბავშვის სქესსა თუ ასაკს დიდი მნიშვნელობა აქვს და ამიტომ თითოეულ სიტუაციას განსხვავებული ახსნა მიესადაგება. თუმცა ორი რამ ყველა მშობელმა უნდა გაითვალისწინოს. პირველ რიგში, ნუ ეტყვიან შვილს, რომ თუ წონაში არ დაიკლებს, მახინჯი გაიზრდება და არავინ შეიყვარებს. წინააღმდეგ შემთხვევაში, შეიძლება ფსიქიკური აშლილობით – ანორექსიით ან ბულიმიით დაავადდეს. ეს ძალიან საშიშია, რადგან დაავადებული ყოველი მეათე ადამიანი იღუპება.

ნებისმიერი დიეტის დაწყებამდე მოზარდს სრული სამედიცინო გამოკვლევა ჩაუტარეთ. ჭარბი წონა შეიძლება დიაბეტის, ან სხვა დაავადების ბრალი იყოს. ამ შემთხვევაში აუცილებელია სიმსუქნის ძირითადი მიზეზის აღმოფხვრა.

ოჯახში, სადაც „საკვების კულტია“ და არ არსებობს „ჭანსალი ცხოვრების წესი“, შეუძლებელია ბავშვის დარწმუნება, ნაკლები ჭამოს და მეტი იმოძრაოს. ამის გარეშე კი წონის დაკლება შეუძლებელია.

მშობლებმა ბავშვს მაგალითი უნდა მისცენ, რომ თუ ბავშვი გარკვეულ საკვებზე უარს იტყვის და სპორტით დაკავდება, დიდ სიამოვნებას მიიღებს, თავს უკეთ იგრძნობს და გარემომყოფების პატივისცემასაც დაიმსახურებს.

ბავშვს სკოლაში ნახვლის უნინია

მშობელი: ჩემი შვილი შემოდგომაზე სკოლაში უნდა მივიდეს. ჯერ მხოლოდ ივლისია და ის უკვე უარყოფითად არის განწყობილი. ამბობს, რომ იქ საშინლად დაიღლება და მერხთან დიდხანს მოუწევს ჯდომა. როგორ შევცვალო მისი დამოკიდებულება?

ა. კ.: უპირველეს ყოვლისა, უნდა გაარკვიოთ, რა გზით მიაღწია ამ ინფორმაციამ თქვენი შვილის ყურამდე. სავარაუდოდ, ეს თავად არ მოუფიქრებია და ამის შესახებ უფროსებმა უთხრეს. ამ მოზრდილებმა (ისინი უნდა მოძებნოთ) თავისი სიტყვები უკან უნდა წაიღონ. თქვენი შვილის თანდასწრებით დაახლოებით ასეთი რამ თქვან: „ვცდებოდი, როცა ვამბობდი, სკოლაში ბავშვები დიდი ხნის განმავლობაში მერხთან ჯდომით იღლებიან. ყველა ბავშვი ჩვეულებრივ ბის მერხთან. არ არსებობს ადამიანი, რომელსაც სკოლაში არ უსწავლია. ყველამ გაუძლო და არავის არაფერი მოსვლია!“

ქალიშვილს სძულს ჩემი მეგობარი მამაკაცი

მშობელი: ოთხი წლის წინ მოკლეს ჩემი მეუღლე, რა დროსაც ჩემი ქალიშვილი შვიდი წლის იყო. 9 თვის შემდეგ შევხვდი ადამიანს, რომელიც ქორწინებაში იყო. ის ახლაც დაქორწინებულია და ორი შვილი ჰყავს.

ხშირად ვსაუბრობდით და ყველაფერში მეხმარებოდა, ეკონტაქტებოდა ჩემს გოგონას, ზღაპრებს უკითხავდა და ეთამაშებოდა. მან ყველაფერი გააკეთა, რაზეც მხოლოდ ოცნება შემეძლო. ბავშვი ყოველთვის ეჭვიანობდა და მეკითხებოდა: „დედა, გიყვარვარ?“ არაერთხელ ვესაუბრე ბავშვს და ვუთხარი, რომ ამქვეყნად ყველაზე მეტად მიყვარს, მაგრამ ბოლომდე არ დაიჯერა. მალე შევამჩნიე, რომ გოგონა უკარება გახდა და საუბარიც შეწყვიტა. ჩემს მეგობარ მამაკაცს პოზიტიურად საერთოდ ვეღარ აღიქვამს. ხატავს უცნაურ ნახატებს, რომლებშიც ის დაპატიმრებულია და მუდმივად ცდილობს რამე გააფუჭოს. მოზარდი ახლა 11 წლისაა და ჩემი საუბრები მასთან არ ჭრის. როდესაც ჩემი პარტნიორი მოდის, გოგონა ღიმიანდება და ნერვიულობას იწყებს. ამის გამო თვალების ხშირი ხამხამი დასჩემდა. ვფიქრობ, ნევროპათოლოგთან მივიყვანო. ჩემს მეგობარ მამაკაცს ოჯახის მიტოვება სურს, მაგრამ ბავშვების გამო ვერ ახერხებს.

ა. კ.: სამწუხაროდ, თქვენს ნაამბობში ძალიან ცოტა ინფორმაციაა, რათა გავიგოთ, სინამდვილეში რა ხდება და რა არის პრობლემის რეალური მიზეზები. მესმის, რომ პარტნიორი მნიშვნელოვანია, რადგან ძალიან დიდი დანაკლისი განიცადეთ. შესაბამისად, გჭირდებოდათ მხარდაჭერა და დახმარება. ალბათ, ახლა გარკვეულწილად ამ კაცს იდეალად სახავთ, რის გამოც ქვეცნობიერად მის მხარეს ხართ, რაც ბავშვს ძალიან სწყინს. მეორე მხრივ, არ შეგიძლიათ უგულებელყოთ ქალიშვილის რეაქციები. ნუთუ არ ფიქრობთ, რომ უცნაურია, როცა თქვენს საყვარელ მამაკაცს გოგონა პატიმრად გამოსახავს?

რა თქმა უნდა, ეს შეიძლება ბავშვური ეჭვიანობა იყოს, მაგრამ შესაძლებელია, მოზარდის ასეთ რეაქციებს ბევრად ხეროიზული მიზეზიც ჰქონდეს. ეს შეიძლება დაკავშირებული იყოს ამ ადამიანის ქცევასთან, რომელსაც თქვენ ვერც ამჩნევთ. ასე რომ, სანამ გაესაუბრებით ქალიშვილს, უნდა დარწმუნდეთ, რომ მისი რეაქციები ნევროზული მდგომარეობიდან გამომდინარეობს.

გოგონას შემდეგი ფრაზებით არ უნდა ესაუბროთ – „სწორად არ იქცევი, დამნაშავე ხარ, არ გაბედო ასე მოქცევა!“ თქვენი შვილი იძულებულია, მისთვის უცხო ადამიანთან ერთად იცხოვროს. თქვენ კი გაქვთ გრძნობები ამ კაცის მიმართ, მაგრამ მასთან მოზარდს არაფერი აკავშირებს. ბავშვისთვის ეს მხოლოდ უსიამოვნებაა და არ აქვს შინაგანი მოტივაცია, მოზრდილების სიახლოვეს გასწავლო. თქვენ შექმნილ დისკომფორტს გაუმკლავდეს. რაც მალე გაითვალისწინებთ ამ ყველაფერს, მით მეტი შანსი გაქვთ, სიტუაცია უკეთესობისკენ შეცვალოთ.

მეშინია, შვილი ავითარებს არ აღფარდო

მშობელი: ჩემი 15 წლის შვილი საკუთარ თავში ჩაიკეტა. ყოველთვის მისი საუკეთესო მეგობარი ვიყავი, მაგრამ ახლა ერთმანეთისგან ძალიან შორს ვართ. სწავლას თავი დაანება და სულ ჩემს მოტყუებას ცდილობს. იქნებ ზედმეტად მკაცრი და მომთხოვნი ვიყავი მის მიმართ? ვერ ვიტყვი, რომ გავათამამე, მაგრამ არ შემიძლია მეტი შვილის ყოლა. მეშინია, რომ ის ეგოისტი გაიზრდება.

ა. კ.: თქვენ ამბობთ, რომ შვილის საუკეთესო მეგობარი იყავით, საიდანაც შემიძლია დავასკვნა, რომ ამას ახლაც ცდილობთ. თუმცა თქვენ წინაშე ახლა სრულიად განსხვავებული ადამიანია. მას სხვა ინტერესები, პრობლემები და, რაც მთავარია, განსხვავებული შეხედულება აქვს სამყაროზე. სქესობრივი მომწიფება ადამიანს მნიშვნელოვნად ცვლის არა მხოლოდ გარეგნულად, არამედ შინაგანად.

კვლავ ცდილობთ მისთვის „ძველი მეგობარი“ იყოთ, მაგრამ მას ეს სრულიად აღარ აინტერესებს. ახლა თქვენს შვილს სხვანაირი ადამიანი სჭირდება გვერდით – ზრდასრული და სერიოზული, რომელსაც ესმის, რამდენად რთული და ორაზროვანია ცხოვრება.

გამოსავალი მარტივია – უბრალოდ, „ახალი მეგობარი“ გახდით! თუ ადრე ყოველთვის მართალი იყავით, რადგან ბავშვზე უკეთესად გესმოდათ ცხოვრება, ახლა იშვიათად იქნებით მართალი. ახალგაზრდა ადამიანს პირადი ცხოვრება აქვს და ის საკუთარი წესებით ხელმძღვანელობს.

ამ ეტაპზე ეს უნდა გაიგოთ და, შესაბამისად, მიდგომაც შეცვალოთ. რაც მთავარია, თქვენმა შვილმა უნდა იგრძნოს, რომ არა „ხელმძღვანელი“ (გარკვეულ დრომდე ყველა მშობელი „ხელმძღვანელია“), არამედ კომპანიონი ხართ. როდესაც მიხვდება, რომ სხვაგვარად ურთიერთობთ მასთან, ის კვლავ მოგისმენთ და შეძლებთ ის აზრები და შიშები გაუმხიაროთ, რომელთა გაგებაზეც ახლა უარს ამბობს.

ჩაბაა გოგონა ქალიშვილობა დაკარგა!

მშობელი: ჩემი ქალიშვილი 16 წლისაა და ბიჭს ხვდება. თავიდან მეჩვენებოდა, რომ მათი ურთიერთობა საკმაოდ ფაქიზი იყო. მოგვიანებით შევითვალ, რომ ჩემი გოგონა გინეკოლოგთან იყო და ჩასახვის საწინააღმდეგო აბებსაც იღებს. ყველაზე ცუდი ის არის, რომ ამის შესახებ უცხო ადამიანისგან გავიგე. მინდოდა ქალიშვილთან საუბარი, მაგრამ მითხრა, მის ცხოვრებაში არ ჩავრეულიყავი. როგორ შემიძლია მისი ნდობის მოპოვება?

ა. კ.: ზოგადად, სექსუალური აქტივობის საშუალო ასაკი 15 წელზე ოდნავ მეტია. ასე რომ, თქვენი 16 წლის ქალიშვილი „მოძრაობის საერთო ნაკადშია“. არ ვამბობ, თითქმის სექსობრივი ცხოვრების დაწყება ამ ასაკში კარგია, არამედ ფაქტზე მივითითებთ. თავად ფაქტი, რომ ჩასახვის საწინააღმდეგო აბებს იყენებს, კარგია და უნდა გააცნობიეროთ, რომ თქვენი ქალიშვილის სექსუალური ცხოვრება კატასტროფა არ არის. მთავარი მისი ჯანმრთელობა, ცხოვრებაში საკუთარი ადგილისა და ნამდვილი სიყვარულის პოვნაა.

პატარა თავნებაები

მშობელი: ორი ქალიშვილი მყავს, 4 და 8 წლის. ცალცალკე ისინი მოწყენილები არიან, მაგრამ როდესაც ერთად არიან, მუდმივად ჩხუბობენ. უფროსი ძალიან მტირალაა:

შეუძლია, მასწავლებლის შენიშვნის გამო იტიროს. ცუდი შეფასებები აქვს და ეშინია, რომ დავსჯი, თუმცა ეს არასოდეს ჩამიდენია. საიდან მოდის ეს შიში? პატარა შვილი კი, მებრძოლია. მუდმივად სცემს და კბენს უფროსს.

ა. კ.: პასუხი მარტივია: გიყვარდეთ და გაუგეთ შვილებს! თქვენმა გოგონებმა არსებობისთვის ბრძოლის სხვადასხვა გზა აირჩიეს. ერთმა „მტირალას“ როლი მოიგო, მეორე კი, „პრობლემების შემქმნელის“ როლში შევიდა. ერთად ისინი „პარმონიულ“ წყვილს ქმნიან. ამ ეფექტის შესამცირებლად, თითოეული მათგანის მიმართ სწორი მიდგომა უნდა შეარჩიოთ. უფროსს საკუთარი თავის რწმენა ჩამოუყალიბეთ, ინიციატივის გამომჟღავნებისას მხარი დაუჭირეთ და იამაყეთ მისი პიროვნებით. როდესაც ტირილს იწყებს, არ ანუგეშოთ, არამედ საკითხის კონსტრუქციულად მოგვარება შესთავაზეთ.

უმცროს ქალიშვილს რაც შეეხება, როგორც ჩანს, მასზე ე.წ. „სიყვარულის ეფექტმა“ იმოქმედა – ის პატარაა, მეტი ყურადღება ექცევა და ა.შ. ასე რომ, უფრო დაცულად გრძნობს თავს და, შესაბამისად, უფრო უშიშარია. სწორედ ამიტომ აუცილებელია მასში პასუხისმგებლობის გრძნობის გაღვიძება. უნდა ესმოდეს, რომ მისი ნებისმიერი ქმედება გარკვეულ შედეგებს გამოიწვევს და მათზე პასუხისმგება გახდება საჭირო, რომელიც მხოლოდ მას მოუწევს.

გამოცდების მაშინია!

სკოლის მოსწავლე: ცუდი მოსწავლე არ ვარ, მაგრამ გამოცდის წინა ღამეს ვერ ვიძინებ, რადგან ძალიან ვნერვიულობ. ყველა საკითხი ვიცი, მაგრამ მღელვარებისგან შეიძლება დამავიწყდეს, ან რაღაც შემეშალოს. მალე უნივერსიტეტში ჩაბარება მიწევს. როგორ დავაღწიო თავი გამოცდის შიშს?

ა. კ.: შიშთან გასამკლავებლად რამდენიმე ფსიქოთერაპიული ვარჯიშის გაკეთებაა აუცილებელი. „ჯადოსნური ჯოხის დაქნევით“ შიშები არ ქრება. უნდა გესმოდეთ, რომ შიში ვერ დაგეხმარებათ გამოცდის ჩაბარებაში. პირიქით, თქვენს ყურადღებასა და აზროვნებას აუარესებს. ნამდვილი „მტერი“ შიშია და არა გამოცდა, რომლისაგ გეშინიათ. როდესაც გააცნობიერებთ, რომ შიში არ არის პრობლემებისგან თავის დაცვის გზა, მის გადასალახ ძალასაც იპოვით. „ერთადერთი, რისიგ უნდა გვეშინოდეს, ჩვენი საკუთარი შიშია“, — ამბობდა ფრანკლინ რუზველტი, რაც სრული ჭეშმარიტებაა.

„პატარა მოწაბი“

მშობელი: ყოველდღე, როდესაც სამსახურიდან ვბრუნდები, სახლში საშინელი არეულობა მხვდება. ორი მცირეწლოვანი ვაჟი და ქმარი სახლს ყირაზე აყენებენ. ნივთებს უწესრიგოდ ყრიან, რაც ძალიან არ მომწონს. არადა, სახლში

წესრიგს ვარ მიჩვეული. გთხოვთ, ამ სიტუაციიდან გამოსავლის პოვნაში დამეხმარეთ.

ა. კ.: პრობლემის მოსაგვარებლად ორი გზა არსებობს: ან არეულობას უნდა შეეგუოთ, ან სახლი დააღაგოთ. ორივე შესაძლებელია, თუმცა თქვენი გადასაწყვეტია, რომელს აირჩევთ. საქმე ის გახლავთ, რომ ვერასოდეს და ვერანაირად შეგვლით ახლობლებს. არეულობის მოყვარული დალაგებულ სახლს ყოველთვის მაინც აურევს. თუმცა მათ „გადაკეთებას“ თუ შეეცდებით, პირველ რიგში, თავად გადაიღლებით და ვერც წარმატებას მიაღწევთ. ამასთანავე ახლობლებთან ურთიერთობა გაგიუარესდებათ. უთუოდ იფიქრებენ, რომ თქვენთვის წესრიგი უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე ისინი. ეს მათ ტვინში, ქვეცნობიერის დონეზე, ავტომატურად მოხდება. ვერავინ შეამჩნევს, როგორ შეიცვლება ოჯახში არსებული მშვიდობა „ცივი ომით“. ამიტომ იფიქრეთ ამ საკითხზე და გააცნობიერეთ, რა დევს სასწორობე: ერთი მხრივ, მაისური, რომელიც დივანზე უწესრიგოდ და დატუჭნილი გდია, მეორე მხრივ, თბილი, ნამდვილად ღირებული ურთიერთობა. როდესაც ამას აწონ-დაწონით, პრობლემის გადაჭრის გზას დაინახავთ.

ეს გარდამავალი ასაკია

მშობელი: 14 წლის შვილთან საერთო ენას ვერ ვპოულობ. საერთოდ არ ისმენს ჩემს რჩევებს და ყველაფერს ისე აკეთებს, როგორც თავად სურს. მე და მეუღლეს უხეშად

გველაპარაკება. ადრე ნორმალური ურთიერთობა გვქონდა. ყოველთვის მიყვებოდა, რა ხდებოდა სკოლაში, როგორი ურთიერთობა ჰქონდა მეგობრებთან. როგორ დავიბრუნო მისი ნდობა?

ა. კ.: როგორც თქვენი ნაამბობიდან ჩანს, შვილთან ურთიერთობაში ბევრი გაღიზიანება და უკმაყოფილება დაგიგროვდათ. როდესაც ბავშვი უხეშობს, მშობლები ხშირად სათანადოდ ვერ რეაგირებენ. მოიცვილეთ გაღიზიანება და წყენები, რადგან ეს სიტუაცია თქვენი შვილის ბრაღი არ არის. უბრალოდ, მან არ იცის, პრობლემებს როგორ გაუმკლავდეს.

სწორედ აქედან მოდის აგრესია, რომელიც მოგვიანებით სათანადო პასუხს ითხოვს. შეეცადეთ, მის ადგილზე წარმოიდგინოთ თავი და ამის შემდეგ დაიწყეთ ურთიერთობის გამოსწორება. მშობლებს მოსწონთ პასუხის მეცხეულად მიღება, მაგრამ შესაძლოა, იმ მომენტში ბავშვი სასაუბროდ მზად არ იყოს. ამიტომ ნუ დააძალებთ! მოიძიეთ საერთო ინტერესები და დაინახავთ, რომ მოუხდება საკუთარი პრობლემის გაზიარება. ზოგჯერ მოზარდთან ურთიერთობაში გადაჭარბებული თანაგრძნობა უარყოფითად აისახება. ის თქვენს ამრებს თავსმოხვეულად აღიქვამს და ბრამდება. ამიტომ დედობრივი ინსტინქტი მოთოკეთ და იმაზე იზრუნეთ, დაპირისპირებიდან მეგობრობაზე როგორ გადახვიდეთ.

ინტერესების და გატაცების ხშირი ცვლილება

მშობელი: ჩემი შვილი 15 წლის საკმაოდ განვითარებული და ნიჭიერი მოზარდია. არსებობს მხოლოდ ერთი პრობლემა: მოულოდნელად უჩნდება ინტერესი და მალევე უქრება. ბოლო სამი წლის განმავლობაში თითქმის შვიდჯერ შეიცვალა ჰობი – ხატვით გატაცებიდან კრივამდე. ეს ადრე არ მაწუხებდა, რადგან მხოლოდ თვითგამორკვევის ამბავი მეგონა. თუმცა პროცესი ძალიან გაგრძელდა. მალე უნივერსიტეტში უნდა ჩააბაროს. მირჩიეთ, რა გავაკეთო.

ა. კ.: უპირველეს ყოვლისა, უნდა აღვნიშნო, რომ თქვენს ნაამბობში უცნაური, საშინელი ან გასაკიცხი არაფერია. უმჯობესია, სიტუაციას დადებითად შეხედოთ. თქვენმა შვილმა სცადა ერთი სფერო, მეორე, მესამე და, ეჭვგარეშეა, მცდელობებს არ შეწყვეტს. ეს გააფართოებს მის ჰორიზონტს, უკეთ დაინახავს რეალური ცხოვრების სურათს. მას არჩევანის ვაკეთება მოუწევს, რაც აშკარაა და ამაში არაფერია საშიში.

მნიშვნელოვანია, თანდათანობით ჩამოუყალიბდეს სწორი ხედვა: განათლება და მუშაობა გართობა არ არის. ეს არ არის „საინტერესო“ ან „უინტერესო“ ამბავი, არამედ პასუხისმგებლობისა და ცხოვრების ხარისხის საკითხია. ადამიანს საინტერესო ყველგან და ყველაფერში შეუძლია იპოვოს: ნებისმიერ უნივერსიტეტსა თუ სამსახურში, მაგრამ დაინტერესებამდე გავება უნდა არსებობდეს – რატომ ვსწავლობთ და ვმუშაობთ? ამას იმისათვის ვაკეთებთ, რომ უზრუნველყოთ საკუთარი თავი და ღირსეულად ვიცხოვროთ. ამიტომ მო-

მართეთ საკუთარი თავი ამ მიმართულებით და გამოირიცხეთ აგრესიის, პრეტენზიებისა და უკმაყოფილების ტონი.

არ იძინებს თითის წოვის გარეშე?

მშობელი: შვიდი წლის ქალიშვილი ცერა თითის წოვას დღემდე აგრძელებს და ამის გარეშე ვერ იძინებს. რა გავაკეთო?

ა. კ.: თითის წოვის მეშვეობით ბავშვი თავს იმშვიდებს. დროთა განმავლობაში, გოგონა თავად გადაეჩვევა ამ მანერე ჩვევას. პრობლემა ის არის, რომ ახლა, როდესაც მუდმივად კონცენტრირებული ხართ ამაზე, ამ პროცესს ასტიმულირებთ. შეგიძლიათ უთხრათ, რომ ამის კეთება გარკვეული მიზეზების გამო საჭირო არ არის. მაგალითად, თითს თუ აღარ მოწოვს, უფრო ზრდასრული გახდება, მშობლები მისით იამაყებენ და ა.შ. გასათვალისწინებელია, რომ არავითარ შემთხვევაში არ გაკიცხოთ და მის მიმართ აგრესიული ტაქტიკა არ გამოიყენოთ.

როგორ ვაკონტაქტო შვილიშვილს?

ბებია: ხუთი წლის შვილიშვილი ჩემი ცხოვრების ამრია, მაგრამ დედამისი ყველანაირად ცდილობს, მასთან კონტაქტი შემიზღუდოს. არ მესმის რატომ, რადგან ბავშვი ჩემგან

მხოლოდ სითბოსა და ზრუნვას გრძნობს. ვეცადე ქალიშვილს დავლაპარაკებოდი, თუმცა ის მაინც თავს იკავებს. რისი ეშინია, ამაზე ღიად რატომ არ მესაუბრება?

ა. კ.: საქმე ისაა, რომ ფსიქოთერაპევტი ვინმეს მანიპულირებისთვის რეკომენდაციებსა და მითითებებს არ იძლევა. მთავარი შეცდომა ის არის, რომ რჩევას თხოულობთ იმის გააზრების გარეშე, რა ხდება თქვენს თავს. თუ თქვენს ქალიშვილს არ სურს ახსნა-განმარტების მოცემა, შეგიძლიათ მისი ქცევის ახსნისთვის საკუთარი ვარიანტები შესთავაზოთ („შენ ამას აკეთებ, რადგან...“). საბოლოო ჯამში, უნდა გაიგოთ, რატომ აკეთებს თქვენი ქალიშვილი ამას, შემდეგ კი მოვლაპარაკოთ, რათა დაპირისპირება აღმოფხვრათ. უპირველეს ყოვლისა, ყურადღებით უნდა მოუსმინოთ ქალიშვილის მოსაზრებას და მხოლოდ ამის შემდეგ შეძლებთ მასთან საერთო ენის პოვნას.

ვესაუბროთ თუ არა ბავშვს მამაზე?

მშობელი: ბავშვის მამასთან ერთად სამოქალაქო ქორწინებაში ვიყავი, მაგრამ მალე დავშორდი. სამი თვის წინ გოგონა გამიჩნდა. მამამისმა არ იცის მისი დაბადების შესახებ. მინდა ყველაფერი ისე დარჩეს, როგორც არის. ანუ, ჩემმა ქალიშვილმა არაფერი გაიგოს ბიოლოგიური მამის შესახებ. არანაირი სურვილი არ მაქვს, ყოფილი მეუღლე ჩემს

ცხოვრებაში ოდესმე გამოჩნდეს. ასეთი სიტუაცია ყველაზე ოპტიმალური იქნება, მაგრამ არ ვარ დარწმუნებული, რომ როდესაც გაიზრდება, შვილი გამოგებს. შეკითხვა შემდეგში მდგომარეობს: ღირს თუ არა ბავშვის მამასთან კომუნიკაციის დამყარება, მისი საბოლოო „დიახ“, ან „არა“-ს მიღების მიზნით და ამის მიხედვით, მომავალში ჩემი ქალიშვილისთვის მამის შესახებ მოყოლა? იქნებ ყველაფერი ისე დაეტოვო იმ იმედით, რომ ბავშვის მამა არასდროს გამოჩნდება ჩვენს ცხოვრებაში.

ა. კ.: არ შემიძლია გირჩიოთ, ზუსტად რა უნდა გააკეთოთ ამ სიტუაციაში, რადგან ნებისმიერ გადაწყვეტილებას გარკვეული შედეგები მოჰყვება და მათ წინაშე აუცილებლად დადგებით. ამიტომ ეს მხოლოდ და მხოლოდ თქვენი გადასაწყვეტია.

თუ ყოფილ მეუღლეს არ ეტყვით, რომ შვილი ჰყავს, ნიშნავს, რომ მის მაგივრად წყვეტთ საკითხს. მოგწონთ თუ არა, ის ბავშვის მამაა და ამ გარემოებას ვერანაირად შეცვლით. თუ ეს ადამიანი მამობაზე უარს იტყვის, მისი გადაწყვეტილება და პასუხისმგებლობა იქნება. როდესაც თვრამეტი წლის ასაკში, ქალიშვილი გკითხავთ: „ვინ არის მამაჩემი?“ და თქვენ უპასუხებთ: „ადამიანი, რომელმაც არ იცის შენი არსებობის შესახებ“, თავისთავად გამოვა, რომ მამას შვილი განზრახ წაართვით. აქედან გამომდინარე, ვფიქრობ, ადამიანურად სწორი იქნება ბავშვის მამის ინფორმირება, რომ მას ქალიშვილი ჰყავს. თუ უარს იტყვის გოგონაზე, ეს მხოლოდ მისი საქმეა.

დავუშვათ, უარს ამბობს ბავშვის აღზრდაში მონაწილეობის მიღებაზე და გარკვეული დროის შემდეგ შეხვედრებით ადამიანს, რომელსაც სურვილი ექნება, გოგონა საკუთარ შვილად მიიღოს. თუ ეს სამი ან ოთხი წლის ასაკამდე მოხდება, ასეთ შემთხვევაში, როგორც წესი, ბავშვს არ ეუბნებიან, რომ ეს ადამიანი მისი ბიოლოგიური მამა არ არის. ბავშვი მას საკუთარ მამად აღიქვამს, იზრდება სრულყოფილ ოჯახში, რაც აბსოლუტურად ნორმალურია. მოგვიანებით გაუმხილონ თუ არა სიმართლე, დედამ და მამინაცვალმა ერთად უნდა გადაწყვიტონ.

თუ ბავშვის მამას სურს, მონაწილეობა მიიღოს გოგონას აღზრდაში, არ ვფიქრობ, რომ თქვენ ამაზე უარის თქმის უფლება გაქვთ. ყველაფრის მიუხედავად, გოგონას მამა ჰყავს. თქვენ გაქვთ ყველა უფლება, სასამართლოს ძალით მთელი რიგი პირობების შესრულება მოსთხოვოთ. ასეთი ქმედება, პირველ რიგში, ბავშვის ფსიქიკასა და მის უფლებებს იცავს. ეს პირობები შეიძლება მოიცავდეს მამაკაცის, როგორც ბავშვის მამის სამართლებრივ ფიქსაციას, ასევე მამასა და შვილს შორის შეხვედრების გარკვეული წესების დადგენას და ასე შემდეგ.

პატარა ბიჭს ძაღლების ეშინია

მშობელი: ჩემს შვილს 4 წლის ასაკიდან ძაღლების ეშინია. ახლა 8 წლისაა, მაგრამ ეს შიში დღემდე ვერ დასძლია. როგორ გადავწყვიტოთ ეს პრობლემა?

ა. კ.: რამდენადაც გავიგე, ოთხი წლის ასაკში ბავშვი ძაღ-
ლმა ძალიან შეაშინა და ამის ნიადაგზე შიში ჩამოუყალიბდა.
მოგვიანებით, პირველადი შიში გაძლიერდა და ფობიაში გა-
დაიზარდა. როგორ ვებრძოლოთ ამ მავნე ჩვევას? ამისთვის
აუცილებელია, ძაღლების მიმართ თქვენს შვილს თანდათან-
ობით პოზიტიური დამოკიდებულება ჩამოუყალიბოთ.

დასაწყისისთვის, შესაბამისი ახსნა-განმარტებით ძაღ-
ლების შესახებ ნახატებიანი წიგნები დაათვალიერებინეთ.
ასევე აყურებინეთ პოზიტიურ ფილმებს, სადაც ძაღლები
ადამიანებს გადაარჩენენ. უამბეთ, რა კარგი მეგობრები
არიან ეს ცხოველები. თავდაპირველად მცირე ზომის მოთ-
ხრობებით დაიწყეთ და შემდეგ საგანმანათლებლო ლი-
ტერატურით გააგრძელეთ. წაიყვანეთ ცირკში, სადაც გაწ-
ვრთნილი ძაღლები სხვადასხვა ოინის დემონსტრირებას
მოახდენენ. ასევე დაათვალიერებინეთ ძაღლების გამოფე-
ნა. ასე რომ, ნაბიჯ-ნაბიჯ წარმოიქმნება ახალი, დადებითი
დამოკიდებულება ძაღლების მიმართ და შიშიც უკვალოდ
გაქრება.

მოზარდები და საშინალებათა ფილმები

მშობელი: ჩემს 12 წლის ქალიშვილს ყველანაირი სახის
საშინელებათა ფილმის ყურება მოსწონს. ასევე მსგავსი ის-
ტორიების მოსმენა და შინაარსის წიგნების კითხვა. არის თუ
არა ეს ნორმალური?

ა. კ.: ამაში კარგი არაფერია, მაგრამ მოზარდის ამგვარი
ქცევა აშკარა პათოლოგიის ნიშანი არ არის. ამასთან, მისი
გატაცება საშინელებათა ფილმებით შეიძლება თქვენთვის
იყოს „გამოსაფხიზლებელი ზარი“, რომელიც მიგანიშნებთ,
გაიაროთ კონსულტაცია ფსიქოთერაპევტთან და საჭირო
ზომები მიიღოთ. შესაძლოა, თქვენს შვილს რაიმე სახის ნერ-
ვული აშლილობა აქვს, ამ ჟანრის ფილმების დახმარებით
კი გარკვეულ შინაგან კომპლექსებს იხსნის. შესაძლებელია,
პიროვნულ თვისებებთან და მის ხასიათთანაც ასოცირდე-
ბოდეს. ასეთი თვისებების ერთბაშად და რადიკალურად
შეცვლა შეუძლებელია, მაგრამ მომავალში ნაკლებად გამო-
ხატული უნდა გახდეს.

ნათუ ჩაში შვილი აგრესიულია?

მშობელი: 4 წლის ბიჭუნა ხშირად ხატავს ტანკებს, მანქა-
ნებს, იარაღებს და ჯარისკაცებს. ბალის ფსიქოლოგი ამბობს,
რომ ბიჭი აგრესიული ხასიათის გაიზრდება. შესაძლებელია
თუ არა ნახატის საფუძველზე ასეთი დასკვნის გაკეთება?

ა. კ.: ბავშვის ნახატის მეშვეობით მხოლოდ თეორიული
დასკვნის გამოტანაა შესაძლებელი. როგორც წესი, პატარე-
ბი ასეთ საგნებს მაშინ ხატავენ, როდესაც შინაგანი შფოთ-
ვა აქვთ და თავს აგრესიის ამგვარი გამოვლინებით იცავენ.
თუმცა თითოეული შემთხვევა ინდივიდუალურია. შესაძლოა,

თქვენს შვილს უბრალოდ მოსწონს ასეთი საგნები და სწორედ ამიტომ ხატავს. თუ დასკვნები მხოლოდ ნახატებს ეფუძნება, საბავშვო ბაღის ფსიქოლოგის ასეთ შეფასებას კრიტიკულად უნდა შეხედოთ. სინამდვილეში, ნახატი იმდენად მნიშვნელოვანი არ არის, რამდენადაც ბავშვის ქცევისა და ამ ნახატთან კავშირი. თუ ბავშვი უხეშად იქცევა, ან ფარულ აგრესიას გამოხატავს, შემდეგ კი ტანკებსა და ტყვიამფრქვევებს ხატავს, ასეთ შემთხვევაში ნახატი მართლაც მნიშვნელოვანი სამხილი და საგანგაშო სიგნალია.

პატარა მუზღასარი

შშობელი: ჩემი 4 წლის შვილი მუდმივად ზღაპრებს იგონებს. ხან ფერია მიფრინავს მასთან, ხანაც აღმზრდელი გადაიქცევა გომბეშოდ. საბავშვო ბაღში სიამოვნებით დადის. შესაძლებელია თუ არა, ასეთი ფანტაზიები სახიფათო იყოს?

ა. კ.: სავარაუდოდ, ბავშვის მდიდარ წარმოსახვასთან გვაქვს საქმე. მოზარდებს ზოგჯერ უჭირთ ფანტაზიებისა და რეალური ფაქტების გარჩევა. მათ შეუძლიათ რაღაც მოიფიქრონ, შემდეგ კი თავად იჯერებენ, რომ მართლაც ასე მოხდა. ვფიქრობ, ჯერჯერობით აღელვების მიზეზი არ არსებობს. მისი ფანტაზიების მიმართ უბრალოდ უფრო ყურადღებიანი გახდით. ერთად განიხილეთ, რაზეც ფანტაზიურობს და ფრთხილად აუხსენით, ადეკვატურად შეაფასოს სამყარო.

ფაქტიზად მოეპყარით მის გრძნობებს და ასწავლეთ რეალურის ფანტასტიკურისგან გარჩევა. აუცილებლად გახსოვდეთ, რომ ბავშვისთვის ძნელია ზრდასრული ადამიანის მსჯელობის აღქმა, ამიტომ ძალიან მეგობრული და დაინტერესებული უნდა იყოთ. წინააღმდეგ შემთხვევაში, სამაგიეროს გადახდის მიზნით, შესაძლებელია, ბავშვმა დაჟინებით დაიწყოს მტკიცება, რომ მისი ფანტაზიები რეალობაა. სამომავლოდ კი, არ დაიშუროთ ძალისხმევა ბავშვის ნიჭის განვითარებისა და კონკრეტული მიმართულებით წარმართვისთვის.

ნაბისმიერ მომენტში შეიძლება დავნახდეთ!

შშობელი: მაინტერესებს შშობიარობის შემდგომი დეპრესიის სამკურნალო საშუალება თუ არსებობს? ბავშვის მიმართ გაუგებარი შიში მაქვს და დაძაბული ვარ. ვგრძნობ, რომ ნებისმიერ მომენტში შემიძლია გავტყდე.

ა. კ.: შშობიარობის შემდგომი დეპრესია როგორც მედიკამენტოზური, ასევე ფსიქოთერაპიული ტექნიკის დახმარებით იკურნება. საჭირო ანტიდეპრესანტები აუცილებლად ფსიქოთერაპევტმა უნდა დანიშნოს. მთავარია, არ უგულებელყოთ ეს მდგომარეობა, რადგან შედეგად ქრონიკულ დეპრესიას მიიღებთ, რომლის მოგვარებაც ბევრად რთული გახდება.

მეუღლეს სძულს ბავშვი

მშობელი: ჩემი მეუღლე საერთოდ არ აქცევს ყურადღებას ერთი წლის შვილს და პატარას ტირილის გამოც კი ლანდლავს. ვერ ვხვდები, რატომ აქვს ასეთი სიძულვილი ბავშვის მიმართ?

ა. კ.: სავარაუდოდ, თქვენი ქმრის საქციელს ბავშვთან არაფერი აქვს საერთო. სამწუხაროდ, ზოგიერთ მშობელს მოსწონს მოუწყობელი პირადი ცხოვრების შვილის მიმართ გამოხატული აგრესიით ანაზღაურება.

რა თქმა უნდა, ოჯახში ბავშვის დაბადებასთან ერთად, თქვენი ცხოვრება შეიცვალა და გარკვეული პრობლემები წარმოიშვა. მეუღლე ალბათ ფიქრობს, რომ პატარას გაჩენის შემდეგ თქვენ მის მიმართ ნაკლებ ყურადღებას იჩენთ. გარდა ამისა, შეიცვალა მისი ცხოვრების სტილიც. შესაძლოა, სამსახურში შეექმნა პრობლემები, ან ფინანსური, სექსუალური და ა.შ. ამ ყველაფერში კი დამნაშავედ ბავშვს თვლის. ანუ, პატარა მისი გაღიზიანების მხოლოდ საბაბია. მეუღლეს სერიოზულად უნდა ესაუბროთ: „ბავშვი არაფერშია დამნაშავე. ეს ჩვენ გადავწყვიტეთ, შვილი გვყოლოდა, მას თავად არ მოუსურვებია. წინასწარ ვიცოდით, რომ ადვილი არ იქნებოდა. ჩვენ ზრდასრულები ვართ და ის კი მხოლოდ სიცოცხლის „პატარა გუნდაა“. თავად უნდა ავიღოთ პასუხისმგებლობა ემოციურ სირთულეებზე და არა მან!“

როგორ გავუმკლავდე საშინელ აზრებს?

მშობელი: სამი წლის წინ, ორსულობის მეხუთე თვეში, 24 წლის და გარდამეცვალა. ამ უბედურებას გავუმკლავდი, მაგრამ ხანდახან ცხარე ცრემლით ვტირი. თუმცა ბოლო პერიოდში სხვა პრობლემა გამიჩნდა. ჩემი შვილი 9 წლისაა და საშინელი აზრები მაწუხებს, რომ მეც შეიძლება ბავშვი დავკარგო სწორედ იმგვარად, როგორც დედაჩემმა სრულიად მოულოდნელად დაკარგა შვილი. ვცდილობ, ეს აზრები მოვიშორო, მაგრამ დროდადრო მაინც მაწუხებენ.

ა. კ.: უბედურებას სწორედ ისეთი თავისებურება ახასიათებს, როგორც ბედნიერებას: ეს განცდები მოულოდნელად მაშინ ჩნდება, როდესაც საერთოდ არ მოელოდით. თუმცა ის ფაქტი, რომ დროზე ადრე რაღაცის გეშინიათ, რისი მიზეზიც არ გაქვთ, სპეკულაციური და მცდარი აზრია. თქვენ არ იცით, რამე დაემართება თქვენს შვილს თუ არა! ამიტომ ეს შიში აბსოლუტურად მოკლებულია ყველანაირ ლოგიკას და მას უნდა ებრძოლოთ.

მუდმივი ფიქრით, „რაიმე ცუდი ხომ არ დაემართება ჩემს შვილს?!“ საკუთარ თავს დეპრესიაში აგდებთ, შეშფოთებული და დაძაბული ხდებით. ცხრა წლის ვაჟი მუდმივად ხედავს დატანჯულ, დაუცველ და უბედურ დედას. ხომ არ გსურთ, შვილი ასეთს გხედავდეთ? ასეთი რამის დემონსტრირება კატეგორიულად აკრძალულია!

ამიტომ თავი ხელში აიყვანეთ და სიმართლეს ჩახედეთ თვალებში. რა მოხდება ხვალ, უცნობია, მაგრამ ეს არ არის

მიზეზი იმისა, რომ იმედგაცრუებითა და სევდით დღევანდელი დღე გაინადგუროთ. თქვენს შვილს სიყვარული და მოვლა სჭირდება. ის ყოველდღე ბედნიერ, მხიარულ და კმაყოფილ დედას უნდა ხედავდეს. ასე რომ, გააკეთეთ ეს მისთვის და საკუთარი თავისთვის!

მშობელი: მარტო ყოფნის შიში მაქვს, როგორ გავუმკლავდე?

ა. კ.: პირველ რიგში, გულწრფელად უნდა უპასუხოთ საკუთარ თავს კითხვაზე: როდესაც მარტო რჩებით, არსებობს თუ არა რეალური რისკი თქვენი სიცოცხლისა და ჯანმრთელობისთვის? თუ ამგვარი საშიშროება სინამდვილეში არსებობს, მაშინ შიში გამართლებულია. თუ პასუხი უარყოფითია და სიცოცხლისა და ჯანმრთელობის რისკი არ არსებობს, მაშინ ეს შიში შეიძლება განიდევნოს.

აუცილებლად აუკრძალეთ საკუთარ თავს იმ „ბრძანებების შესრულება“, რომლებსაც შიში გკარნახობთ. ყოველ ადამიანს შიშის გრძნობა განსხვავებულ მითითებებს აძლევს. მაგალითად, „დაუყოვნებლივ უნდა იპოვოთ ვინმე!“ „მარტო თუ ხარ, არ დაიძინო!“ „იფიქრე ყველაზე საშინელ რაღაცებზე!“ ზოგადად, შიშის განცდა „ბრძანებებს იძლევა“ და მას „დაუმორჩილებლობის დღესასწაული“ უნდა მოვუწყოთ! „შემიძლია მარტო ვიყო, არავის ძებნა არ მჭირდება!“ „მშვენივრად დავიძინებ! საერთოდ არ მაინტერესებს საშინელებები და არ ვაპირებ მათზე ფიქრს!“ და ა.შ. თუ შეწყვეტთ შიშის ბრძანებების მოსმენას, არ აჰყვებით მას და ყველაფერს „მის ჯინაზე“ გააკეთებთ, ის ძალას დაკარგავს და გაქრება.

შვილთან დაპირება საკმაოდ მტკივნეულია

მშობელი: 19 წლის ვაჟს კარიერის მოსაწყობად საცხოვრებლად სხვა ქალაქში გადასვლა სურს. ვიტანჯები არა მხოლოდ იმაზე ფიქრით, როგორ იქნება, არამედ მეშინია, რომ მასთან განშორებას ვერ გავუძლებ. როგორ ვებრძოლო ამ გრძნობას?

ა. კ.: თქვენი შიში გასაგები და გამართლებულია, რადგან ცხოვრების რთული პერიოდის გავლა მოგიწევთ. მიუხედავად იმისა, რომ მიჩვეული ხართ დედობას, მთლიანად უნდა შეიცვალოთ. ახლა უნდა შეეგუოთ, რომ მხოლოდ საკუთარ თავთან დარჩებით. შეკითხვას სვამთ: როგორ არ ინერვიულოთ შვილის გადაწყვეტილებაზე? მაინც ვერსად წაუხვალთ ამ მოცემულობას! დროა, შეწყვიტოთ დედის როლში ყოფნა! გაიხსენეთ საკუთარი თავი, როგორც პიროვნებამ და ქალმა. მაშინაც კი, თუ შვილი სხვა ქალაქში არ გადავა, ის ზრდასრული ადამიანია და დამოუკიდებელი ცხოვრება ექნება. თქვენ კი, საკუთარი ცხოვრებით უნდა იცხოვროთ. განშორების შემდეგ კრიზისი უფრო თვალშისაცემი გახდება, მაგრამ ვერც ამას წაუხვალთ ვერსად. ამიტომ შეწყვიტეთ ამ მიმართულებით ფიქრი. მიმოიხედეთ გარშემო და ახალი მიზნები, ღირებულებები, საქმიანობა და ჰობი იპოვეთ.

დედობრივი ინსტინქტის შეგრძნება არ მაქვს

მშობელი: ბავშვი უკვე 4 წლისაა და მთელი ამ დროის განმავლობაში ვერ შევეჩვიე. რა მოვიმოქმედო, რომ ჩემში დედობრივმა ინსტინქტმა გაიღვიძოს?

ა. კ.: პრობლემას საკმაოდ უცნაურად აყალიბებთ – „ვერ შევეჩვიე“. დილით იღვიძებთ, უყურებთ თქვენს შვილს და ვერ ცნობთ? შეშინებული ხართ: „ეს ვინ არის?!“ თქვენს შემთხვევაში არა მგონია, ასე ხდებოდეს. ამიტომ ვფიქრობ, რომ აზვიადებთ.

ამბობთ, რომ „დედობრივი ინსტინქტის“ ნაკლებობა გაქვთ. ეს განცდა „დედის როლში“ ხომ არ გეშლებათ? საქმე ისაა, რომ დედობრივი ინსტინქტის მქონე ქალების უმრავლესობას ფსიქოლოგიური მდგომარეობა წესრიგში აქვს. თუმცა ბევრი დედა ვერ ხედავს საკუთარ თავს „დედის როლში“, ან არ სურს დანახვა.

სავარაუდოდ, გეჩვენებათ, რომ ეს როლი როგორღაც, ბუნებრივად უნდა ჩამოყალიბდეს, ფიქრობთ, ბავშვის გაჩენის შემდეგ, ქალმა დედის როლი სპონტანურად უნდა მოირგოს. ეს კი მცდარი აზრია! ასეთი როლის მორგება მხოლოდ იმ ქალებს შეუძლიათ, რომლებიც მუდმივად მხარს უჭერენ საკუთარ თავს და ამტკიცებენ, რომ იმსახურებენ, იყვნენ ნამდვილი დედები. ძალიან მნიშვნელოვანია სოციალური როლით ტკბობა, მისი განვითარება და გავარჯიშება. მხოლოდ ამ შემთხვევაშია შესაძლებელი, გახდეთ ნამდვილი დედა. გოგონები კარგ დედებად არ იზადებიან, ისინი კარგი დედე-

ბი ხდებიან! თუმცა აქ ერთი აუცილებელი პირობა არსებობს: ქალი მზად უნდა იყოს ამ როლით სიამაყისთვის!

მამა ბავშვს დასცინის

მშობელი: ჩემი შვილი 4 თვისაა. მეუღლე გამუდმებით ამბობს, რომ გოგონა მახინჯი, სუღელი და უღიმღამო გაიზრდება. ახდენს თუ არა გავლენას ეს სიტყვები პატარას მომავალ ცხოვრებაზე?

ა. კ.: ასეთ პატარა ასაკში, ამგვარი რეპლიკები სერიოზულ უარყოფით გავლენას ბავშვზე ვერ მოახდენს, მაგრამ უბედურება ის არის, რომ ბავშვის მამისთვის შვილის მიმართ ასეთი მოპყრობა სამომავლოდ ჩვეულებრივი ამბავი გახდება. ვფიქრობ, ამას სერიოზული წინააღმდეგობა უნდა გაუწიოთ! მშობლების მიმართვე ბავშვებისადმი დელიკატური და ობიექტური უნდა იყოს. თქვენი შვილის მამა კი უბრალოდ უშნოდ ფანტაზიორობს, რაც ძალიან მცდარი საქციელია. სავარაუდოდ, ეს მისი პირადი პრობლემებითა და კომპლექსებით არის გამოწვეული. შესაძლოა, ასე ამჟღავნებს თავის გაღიზიანებას თქვენსა და გარშემომყოფების მიმართ.

დედაზე შენუხებული შვილი

მშობელი: ჩემი შვილი 13 წლისაა და სახლში მართო დარჩენის ჯერ კიდევ ეშინია. მუდმივად რაღაცაზე წუხს და ფიქ-

რობს, რომ რაღაც ცუდი დამემართება. ამ ფიქრებს ებრძვის, მაგრამ ბოლომდე ვერ დაამარცხა. თუ მეუღლე დროულად ვერ მოდის სახლში, ბავშვი მაშინაც ვერ ისვენებს.

ა. კ.: ბიჭისთვის 13 წელი რთული ასაკია, რადგან ხშირად ამ დროს მოზარდს ნევროზის ნიშნები უჩნდება. ნაწილობრივ ეს ნორმალური მოვლენაა, მაგრამ მთავარია, ქრონიკულ მდგომარეობასა და უფრო სერიოზულ დაავადებაში არ გადაიზარდოს.

უპირველეს ყოვლისა, თქვენი მხრიდან სწორი დამოკიდებულებაა მნიშვნელოვანი. აუხსენით შვილს, როგორ გაუმკლავდეს შიშს: **„მხოლოდ შემთხვევითობა გვემუქრება, რომელსაც თავს ვერ დავალწევთ. ამიტომ მაქსიმალურად ფრთხილად ვიქნები. დანარჩენ სიტუაციებში კი გარემოებების შესაბამისად ვიმოქმედებ. არ ვაპირებ ჩემი ცხოვრების შიშით გატარებას. თავისუფალი ადამიანი ვარ და არ ვაპირებ შიშით ცხოვრებას!“** ასეთი რაციონალური დამოკიდებულება ბავშვს თანდათანობით უნდა მიეწოდოს.

ამასთანავე, აუცილებელია ბავშვის რაიმე აქტივობაში ჩართვა. ცუდი ფანტაზიები იმ ადამიანის გონებაშია, ვინც სერიოზული და მნიშვნელოვანი საქმით არ არის დაკავებული. მნიშვნელოვანია, რომ ყოველდღიურ ცხოვრებაში ჰქონდეს, რაც ნამდვილად აინტერესებს და აღაფრთოვანებს. როდესაც ამგვარი რამ გაუჩნდება, შიშები ავტომატურად გაქრება. შესაბამისად, ეძებეთ მისთვის საინტერესო აქტივობა!

ამასთანავე, არავითარ შემთხვევაში არ გააღვივოთ შიში. არ ეჩხუბოთ ბავშვს, არ წაუყენოთ პირობები, არ დაადანაშაულოთ,

მაგრამ იყავით თანმიმდევრული. სიმტკიცისა და მოთმინების გამოჩენა დაგჭირდებათ, რაც აუცილებლად დაგიფასდებათ.

ბავშვის ენა ებმის

მშობელი: 5 წლის პატარას ენა ებმის. როგორც ვებრძოლო ამ ჩვევას, რომელიც საბავშვო ბაღში ასეთივე დეფექტის მქონე თანატოლთან მეგობრობის შემდეგ შეიძინა?

ა. კ.: აღნიშნული საკითხი, პირველ რიგში, ლოგოპედმა უნდა განიხილოს. ის გასწავლით სავარჯიშოებს, რომლებიც დაეხმარება ბავშვს, თავი დააღწიოს ამ ჩვევას. გარდა ამისა, ექიმი-ლოგოპედი შეძლებს ენის დაბმის ნამდვილი მიზეზის დადგენას – ეს მხოლოდ ჩვევაა, თუ სხვა ფაქტორებიც არსებობს. შესაძლებელია, ნევროლოგის კონსულტაციაც დაგჭირდეთ.

ასეთ დროს ბავშვთა ფსიქოთერაპევტებიც ერთვებიან. ეს სპეციალისტები მოზარდებთან სრულიად განსხვავებული მეთოდებით მუშაობენ, იყენებენ სხვადასხვა თამაშს და ავითარებენ ბავშვის შემოქმედებით უნარ-ჩვევებს.

რძალი შვილიშვილთან ურთიერთობის საშუალებას არ მაძლევს

ბები: ჩემი შვილი მომავალ მეუღლეს 22 წლის ასაკში შეხვდა. იმ პერიოდში ხელმძღვანელ თანამდებობაზე

ვმუშაობდი და ვცდილობდი, მათ ახალგაზრდა ოჯახშიც წესრიგი დამემყარებინა. ხშირად ვერეოდი მათ საქმეებში და შესაბამის რჩევა-დარიგებებს ვაძლევდი. ახლა ცოლ-ქმარი გოგოს დედასთან ცხოვრობს. ცხრა წლის განმავლობაში შვილიშვილთან შესანიშნავი ურთიერთობა მქონდა. მასთან ერთად თოჯინების თეატრში დავდიოდი, ზღაპრებს ვუკითხავდი და სკვერშიც მასთან ერთად ვთამაშობდი. მოულოდნელად რძალმა საშინელი აგრესია გამოავლინა.

ერთხელ მათთან სტუმრად მივედი. ჩემს რძალს ხელი ჩამოსართმევად გავუწოდე, მაგრამ მან რატომღაც თავი დახარა და ჩემი ხელი კისერზე მოხვდა. ამის შემდეგ ყველას უთხრა, თითქოს გაგუდვას ვუპირებდი. ამან შვილიშვილი ძალიან შეაშინა. მასთან შეხვედრას ვცდილობ, რომ ყველაფერი ავუხსნა, მაგრამ არ მეკონტაქტება.

ა. კ.: თქვენც კარგად გესმით, რომ კონფლიქტი უკვე მრავალი წლის განმავლობაში მიმდინარეობს და ნაკლებ სავარაუდოა, სიტუაციის გამოსწორება მარტივად შეძლოთ. ყოველ შემთხვევაში, ეს მოკლე დროში ვერ მოხერხდება. პრობლემა მხოლოდ ის კი არ არის, რომ რძალთან ურთიერთობისას რაღაც შეგეშალათ, არამედ პრობლემა თქვენშიც არის, რადგან საკუთარ შვილთანაც კი არ შეგიძლიათ საერთო ენის გამონახვა და მას თქვენი აღარ სჯერა.

თქვენს ვაჟთან ჰარმონიული და კეთილგანწყობილი ურთიერთობა რომ გქონოდათ, მაშინ ვერავინ შეძლებდა მის გაცმტვერებას. სავარაუდოდ, გარკვეული სახის კონფლიქტური ხასიათის თვისებები გაქვთ, რადგან ბევრმა დაიჯერა,

რომ რძალს ახრჩობდით. ასევე უნდა გაითვალისწინოთ, რომ თქვენ მიმართ უკვე უარყოფითი განწყობაა ჩამოყალიბებული.

ახლა თავად სიტუაცია განვიხილოთ. თქვენ ვერ შეცვლით რძალს, რადგან ამისთვის სასწაული უნდა მოხდეს და ეს შეუძლებელია. ვაჟის შემთხვევაში უფრო მეტი შანსია, მაგრამ ცვლილების განხორციელება აგრესიული ქმედებით ვერ მოხდება. ის უკვე მიჩვეულია თქვენ გარეშე ცხოვრებას და, როგორც ჩანს, არ აქვს სურვილი, რამე შეცვალოს.

შვილიშვილთან მიმართებაში გაცილებით მეტი შანსი გაქვთ, მაგრამ ბევრი მუშაობაა საჭირო. რა თქმა უნდა, შეგიძლიათ შეხვდეთ მას და ნუ გააზვიადებთ ამ მოვლენის არარეალურობის ხარისხს. თუ „დივანზე იჯდებით“ და დაელოდებით, რომ ის მოვა თქვენთან, დიდ ხანს მოგიწევთ ლოდინი. ასე რომ, უბრალოდ იპოვეთ შესაძლებლობა, შეხვდით შვილიშვილს და ესაუბრეთ.

პირველ რიგში, თქვენი ამოცანაა, არ დაიწყოთ თავის მართლება. თუ ადამიანი თავს იმართლებს, გამოდის, რომ საკუთარ დანაშაულს სხვას აბრალებს. აქედან გამომდინარე, არ არის საჭირო ისაუბროთ იმაზე, რაც წარსულში მოხდა. თქვენი მიზანი მომავალში ჩამოსაყალიბებელი ურთიერთობაა. იმ შემთხვევაშიც კი, თუ გასული წლების განმავლობაში რამე არასწორად მოხდა, არ ნიშნავს იმას, რომ ახლა ვერ აღადგენთ ნორმალურ და ჰარმონიულ დამოკიდებულებას. თუ ასეთ პოზიციას დაიკავებთ, მაშინ ყველაფრის გაცილებით იოლად მოგვარებას შეძლებთ. **უნდა გესმოდეთ, რომ როდესაც კითხვა დაისმება, „ვინ არის დამნაშავე?“ „ვინ ის-**

როლა ქვა პირველმა?“ „ვინ მოიტყუა?“ – ყველა დაუყოვნებლივ თავის დაცვას დაიწყო. რა არის საუკეთესო გზა თავის დასაცავად? ყველა შემთხვევაში თავდასხმა! ასე რომ, ნორმალური ურთიერთობების დამყარების ნაცვლად თქვენ ერთმანეთს ისევ თავს დაესხმებით.

დაიმახსოვრეთ და გაითვალისწინეთ, რომ თქვენი შვილიშვილი ალარ არის ის გოგონა, რომელიც საბავშვო ლუნისძიებებზე დაგყავდათ, არამედ ზრდასრული ადამიანია, რომელსაც საკუთარი აზრები, შეხედულებები და ინტერესები აქვს.

პატარა მთვარეული

მშობელი: ჩემი 4 წლის ვაჟი ლამლამობით გადმოდის თავისი საწოლიდან და ჩვენთან ერთად სძინავს. როდესაც თავის საწოლში ვაბრუნებთ, ცოტა ხნის შემდეგ ისევ ჩვენთან მოძვრება. დილით ეს ყველაფერი საერთოდ არ ახსოვს. რასთან გვაქვს საქმე?

ა. კ.: შესაძლებელია, ეს ბავშვის მთვარეულობის გამოვლინება იყოს. თქვენ ვერაფერს გახდებით და სანერვიულოც არაფერია, რადგან ასაკთან ერთად გაივლის. თუმცა, შესაძლოა, ეს მთვარეულობა კი არა, არამედ უბრალო ჩვევა იყოს. ბავშვი მიეჩნია მშობლებთან ერთად ძილს. მათთან ყოფნა მშვიდი და კომფორტულია, ამიტომ მიდის ღამით მათთან.

მოზარდი უნდა მიაჩვიოთ, თავად გადაწყვიტოს, თავის საწოლში დაიძინოს. თუ საკუთარ საწოლში ძილი მოუნდება, ღამით მშობლებთან მისვლის ჩვევა თანდათანობით გადაუვლის. როგორ შეიძლება, მოანდომოთ? აუხსენით, რომ ყველა ზრდასრულს თავის საწოლში სძინავს და დროა, ისიც გაიზარდოს! მთავარი ის არის, რასაც დაჰპირდებით, მისთვის მნიშვნელოვანი და ღირებული იყოს. ხშირად მშობლები შვილებს ისეთ რაღაცებს სთავაზობენ, რაც ბავშვებს საერთოდ არ აინტერესებთ.

ბავშვს დაფასთან კასუხის გაცემის ეშინია

მშობელი: ჩემი შვილი 11 წლისაა და პანიკურად ეშინია გაკვეთილზე დაფასთან გასვლის. მასწავლებლის თქმით, მომენტალურად უწყდება ხმა და ორი სიტყვის თქმასაც ვერ ახერხებს, თუმცა სხვა დროს ძალიან ბევრს საუბრობს.

ა. კ.: რა თქმა უნდა, ბავშვს დახმარება სჭირდება. ამისათვის ფსიქოთერაპევტმა მოზარდის ფსიქოლოგიური მდგომარეობა უნდა გამოიკვლიოს და ამგვარი საექიელის მიზნები დაადგინოს. ყველაზე ხშირად ეს უბრალო შიშია. ბავშვს ცუდი ნიშნისა და სხვების მხრიდან (თანაკლასელების სიცილი, მასწავლებლის რისხვა, მშობლების უკმაყოფილება) უარყოფითი რეაქციის ეშინია. ეს ირაციონალური შიშებია, მაგრამ ბავშვი, ასაკისა და გარე ფაქტორების გამო,

სიტუაციას ადეკვატურად ვერ აფასებს. სწორედ ამიტომ სპეციალისტი სჭირდება, რომელიც ამ შიშთან საბრძოლველად სწორ მიმართულებას მისცემს.

ბიჟუნა კუთხაში იმალება და თავზე ხელს იფარავს

მშობელი: საკმაოდ დაძაბული სამსახური მაქვს და ჩემს შვილს ბებია უვლის. სახლში დაბრუნებული ბავშვს ერთ უცნაურობას ვამჩნევ. როგორც კი დედაჩემი სხვა ოთახში გადის, ბავშვი კუთხეში იმალება, თავს ხელებით იფარავს და ასე ზის. შევეცადე მესაუბრა დედასთან, ხომ არ სცემს ჩემი არყოფნის დროს, მაგრამ ამბობს, რომ მსგავსი არასოდეს მომხდარა. როგორ გავარკვიო, რა არის შვილის ასეთი ქცევის მიზეზი?

ა. კ.: ამ შემთხვევაზე ცალსახა პასუხის გაცემა ძალიან რთულია. რა თქმა უნდა, არსებობს იმის ალბათობა, რომ დედა რაღაცას გიმალავთ. თუმცა შორსმიშვალ დასკვნებს არ გამოვიტან. ერთი რამ ფაქტია, რომ პატარა ბავშვებს ბანალური პაროდია მოსწონთ. შესაძლოა, თქვენმა ვაჟმა სადმე მსგავსი სცენა ნახა. მსახიობი ასეთ პოზაში იმყოფებოდა, ბავშვმაც გაიმეორა და ახლაც იმავეს აგრძელებს.

სხვა შემთხვევაში მნიშვნელოვანია გაირკვეს, მოზარდი ფსიქოლოგიურად რამდენად არის დაბალანსებული. თუ მას არ აქვს გამოხატული შფოთვა, შინაგანი დაძაბულობის რაიმე ნიშანი, ან წუხილი, ასეთ შემთხვევაში ეს მხოლოდ ქცე-

ვითი ეპიზოდია. თუ ბავშვი ბებიას თბილად ეპყრობა, არ აწყობს სკანდალებს მასთან დარჩენის გამო, მაშინ მხოლოდ უცნაური ქცევითი მომენტი. თუმცა, რა თქმა უნდა, მას დედა ენატრება და თქვენი არყოფნის გამო დისკომფორტს განიცდის. ამავე დროს მნიშვნელოვანია, როგორ გამოხატავს ამ ემოციას. თუ ეს წუხილის და ტირილის გარეშე ხდება, მაშინ საშიშიც არაფერია.

როგორ განვიკურნო კლასტროფობიისგან?

მშობელი: ორსულობის შემდეგ კლასტროფობიური შეტევები გამიმძაფრდა. მინდა ვიცოდე, შეიძლება თუ არა ამ დავადების განკურნება და რომელ სპეციალისტს დავუკავშირდე?

ა. კ.: აუცილებლად ფსიქოთერაპევტს უნდა მიმართოთ, რადგან სწორედ მას ეხება ფობიების მკურნალობა. არსებობს მკაფიო ინსტრუქცია იმის შესახებ, რა და როგორ უნდა გააკეთოთ კლასტროფობიასთან გასამკლავებლად. თქვენი შიში მშობიარობის შემდეგ გაძლიერდა, რაც ნიშნავს, რომ ძირითადი მიზეზი შეიძლება დეპრესია იყოს, რომელსაც უბრალოდ ვერ ამჩნევდით. **ნუ დაგავიწყდებათ, რომ ხუთიდან ერთი ქალი მშობიარობის შემდგომ დეპრესიას განიცდის. ზოგ შემთხვევაში ანტიდეპრესანტებით მკურნალობა ინიშნება. დეპრესიის ფონზე ადამიანებში სხვადასხვა შიში ძლიერდება. ამ შიშის დასამარცხებლად ჯერ დეპრესია უნდა დაამარცხოთ.**

სკოლის მოსწავლე თემის იგლავს

მშობელი: ჩემი ქალიშვილი 8 წლისაა, სკოლაში შესანიშნავად სწავლობს და კარგად არის განვითარებული. თავიდან მე და ჩემმა მეუღლემ შევამჩნიეთ, რომ წამწამები მოიგლიჯა. ცოტა ხნის შემდეგ, გაუცნობიერებლად თმების მოგლეჯა დაიწყო. თავიდან შევეცადეთ, ამის გაკეთება აგვეკრძალა, მაგრამ ახლა დაბნეულები ვართ. რას ნიშნავს ბავშვის ეს ქმედება და არსებობს თუ არა რაიმე გზა პრობლემის მოსაგვარებლად?

ა. კ.: ეს სიმპტომი საკმაოდ ხშირია და „ტრიქოტილომანია“ ჰქვია. თქვენს ქალიშვილს პათოლოგიური ჩვევა აქვს, რომლის მექანიზმი შემდეგში მდგომარეობს: გოგონამ გარკვეული სახის შინაგანი დისკომფორტი განიცადა და გაცნობიერების გარეშე, ტკივილის შეგრძნების დახმარებით მისგან თავის დაღწევას ცდილობს. შინაგანი დაძაბულობის გაქრობა ტკივილის შეგრძნებასაც შეუძლია.

ფსიქოთერაპევტი გოგონას დაეხმარება, გაუმკლავდეს შინაგან დაძაბულობასა და დისკომფორტს. აკრძალვებით და მითითებებით ქალიშვილის შინაგანი დისკომფორტის ხარისხს მხოლოდ გაზრდით და შედეგად, ის თმებს უფრო მეტად დაიგლეჯს.

კიდევ ერთხელ დედამთილის შესახებ

მშობელი: მიმდინარე წლის იანვარში დედა გავხდები. ჩემი დედამთილი არასტაბილური ფსიქიკის მქონე ადამიანია და საკმაოდ რთული ცხოვრება აქვს. ახლა ის მხიარული ეიფორიის მდგომარეობაშია, რადგან მალე შვილიშვილი დაიბადება. მისი ქალიშვილი 41 წლისაა, დაქორწინებას საერთოდ არ აპირებს და თავის პირად ცხოვრებას მშობლებისგან მტკიცედ იცავს.

ჩემი ქმარი 39 წლისაა, მშობლებთან ერთად 34 წლამდე ცხოვრობდა და ეს მისი პირველი ქორწინებაა. სერიოზული შიში მაქვს, რომ დედამთილი ბავშვს პირდაპირ საავადმყოფოში „დაეტაკება“ და ყველას ყურადღების მიპყრობას შეეცდება „მე ბებია ვარ!“ ის არ გაითვალისწინებს ჩემს მდგომარეობას, არც მეუღლისა და პატარას შორის ინტიმურ ურთიერთობას ბავშვის დაბადების პირველ დღეებში. ჩემი სურვილია, ბავშვს მაქსიმალური სიმშვიდე მინიმუმ ორი კვირა მაინც ჰქონდეს. ჩემი აზრით, მაქვს უფლება, დავიცვა შვილი უცხო ადამიანებისგან. თუმცა არ მინდა ვინმე გავანაწყენო და ქმარი უხერხულ მდგომარეობაში ჩავაყენო. ასევე არ მაქვს სურვილი, აშკარა ფსიქოლოგიური პრობლემების მქონე დედამთილმა ჩემი შვილის მომავალი ცხოვრების ფორმირებაზე გავლენა მოახდინოს.

ა. კ.: სიტუაცია საკმაოდ რთულია. დაბადებიდან პირველი ორი კვირა ბავშვის ცხოვრებაში არაფერს გადაწყვეტს, რადგან ამ პერიოდში ვერაფერს ხედავს და არაფერი ესმის.

ის ფაქტი, რომ ბებია აქტიურად მიიპყრობს საზოგადოების ყურადღებას, ჩვილის ფსიქიკაზე არანაირად იმოქმედებს. პრობლემა თქვენს ემოციურ რეაქციებშიც არის, რადგან ორსულობა ყველაფერს ამძაფრებს. დაუკვირდით: იმის ნაცვლად, რომ საკუთარ თავსა და დედამთილს შორის ურთიერთობაზე იფიქროთ, არდაბადებული შვილი ჩართეთ პროცესში. დაფიქრდით იმაზე, რომ ჯერ კიდევ ვერ ეგუებით იმ ფაქტს, რომ დედამთილს ფსიქოლოგიური პრობლემები აქვს. გამუდმებით იმეორებთ – „არ ვარ კმაყოფილი მისი საქციელით. ის სხვანაირი უნდა იყოს.“ მაგრამ ისმის კითხვა – ამგვარად შესაძლებელია? რაღაც ეჭვი მეპარება! ზოგადად, ეს რიტორიკული კითხვაა. დიახ, ის ექსცენტრული და ეგოცენტრული ადამიანია, მაგრამ რა შეგიძლიათ გააკეთოთ?

არსებობს ორი ვარიანტი: პირველ შემთხვევაში წინააღმდეგობა მთელი ძალით გაუწიოთ და ნევროზი დაიმართოთ, გამოიწვიოთ სტრესი მეუღლეში და ბავშვიც ააფორიაქოთ. მეორე და სწორი ვარიანტია ისეთი დედამთილის მიღება, როგორიც არის. თქვენი ამოცანა მისი შეცვლა არ არის. ნუ წარმოიდგენთ მომავლის საშინელ სურათებს და შეეცდებით, ოჯახის ყველა პრობლემა მის ხასიათს მიაწეროთ. ამ ფენომენით ისწავლეთ და განაგრძეთ ცხოვრება, ყოველ შემთხვევაში, სანამ არ გექნებათ შესაძლებლობა, მას ნამდვილად დაშორდეთ. ერთადერთი სერიოზული საფრთხე, რომელიც დედამთილისგან მოდის, თქვენი ემოციური რეაქციები, შიშები და გაღიზიანებაა. დაიმახსოვრეთ ეს და უფრო გაგიადვილდებით არსებულ სიტუაციასთან გამკლავება, რადგან საკითხის ასეთი ფორმულირებით, აღარ იქნებით სუსტი და დამოკიდებული.

ჩემი ქალიშვილი დაქორწინდა – აღარ მინდა სიცოცხლე!

მშობელი: ჩემი ქალიშვილი დაქორწინდა და მიმატოვა, რის გამოც დეპრესია დამემართა. ის ჩემს გვერდით აღარ არის და პრაქტიკულად ცხოვრება აღარ მინდა. მეუღლესთან ერთად ვცხოვრობ, მაგრამ ჩემს გოგონას ველარ ვხედავ. დეპრესია გამიმძაფრდა, ვტირი, გამუდმებით ვჩხუბობ, ვწუწუნებ, განწყობა მიფუჭდება და არაფრის გაკეთება არ მინდა. ძილი საერთოდ აღარ ვიცი, რა არის და კოაქსილის მიღება დავიწყე. ასე უკვე სამი თვის განმავლობაში გრძელდება და როგორ მოვიქცე?

ა. კ.: თქვენს შემთხვევაში დიდი ალბათობით დეპრესიული პერიოდი კარგა ხნის განმავლობაში მწიფდებოდა, ხოლო ქალიშვილის გათხოვება სიტუაციის დეტონატორი გახდა. უბრალოდ, ახლა სანერვიულო მიზეზი გაგიჩნდათ. დეპრესია ხშირად ფარულად მიმდინარეობს. ადამიანს ოდნავ გაუარესებული განწყობა აქვს, ნაკლებად ხარობს ცხოვრებით და შფოთვა ეწყება. ის შეიძლება გახდეს უფრო გაღიზიანებული, ძილიც დაერღვეს, მაგრამ არ იცოდეს, რომ დეპრესიაშია. შემდეგ ხდება არც ისე სერიოზული მოვლენა და მოულოდნელად დეპრესიის მთელი ტალღა ამ მიმართულებით იშლება. არსებობს განცდა, რომ სამყარო ზუსტად ამ მიზეზით ინგრევა, რაც სინამდვილეში საერთოდ არ არის მიზეზი, არამედ მხოლოდ საბაბია.

ზოგადად რომ ვთქვათ, მშობლები, რომელთა შვილებიც იზრდებიან და დამოუკიდებელ ცხოვრებას იწყებენ, გა-

ნიცდიან იმას, რასაც ფსიქოლოგები „ცარიელი ბუდის“ სიმპტომს უწოდებენ. არსებობს „დანაკარგის“ განცდა – თითქოს ადამიანი ცხოვრების გარკვეულ ნაწილს ელევა. ადრე იცოდით, ვისზე გეზრუნათ, ახლა კი თქვენს ცხოვრებაში სრული სიცარიელეა. ამიტომ მეჩვენება, რომ თქვენი ქალიშვილის გათხოვება უბრალოდ მიზეზია. დანარჩენი სიმპტომები კი მანამდე ჩამოყალიბდა. შესაძლოა, იყო სტრესის სხვა ფაქტორებიც, რომლებსაც ყურადღებას არ აქცევდით.

თქვენი სიმპტომატიკით ზომიერი სიმძიმის დეპრესიაში იმყოფებით, რომლის მკურნალობაც კოაქსილით არ ხდება. ეს პრეპარატი მსუბუქი დეპრესიის დროს გამოიყენება. აუცილებლად უნდა მიმართოთ სპეციალისტს, რომელიც შესაბამის ანტიდეპრესანტს დაგინიშნავთ. ასევე შესაძლებელია მედიკამენტური თერაპია, რომლებიც ზომიერი დეპრესიისთვის ინიშნება. როდესაც „ტვინის ქიმია“ არეულია, ყველაზე რთული საკუთარ თავთან ბრძოლაა. ამისთვის საჭიროა ანტიდეპრესანტები, რომლებიც ტვინის შესაბამის უჯრედებს ამდიდრებენ და ეხმარებიან.

მედიკამენტების მიღების გარდა უნდა გააცნობიეროთ, რომ ასაკობრივი კრიზისიც გაქვთ. ეს ცხოვრების გარკვეული პერიოდის კრიზისია. თქვენთვის ძალიან მნიშვნელოვანია, ხელახლა იპოვოთ საკუთარი თავი და ახალი შესაძლებლობები აღმოაჩინოთ. წარსულში რეალიზებული იყავით როგორც მამა და ეს საკმარისი იყო შინაგანი ეგოს დასაკმაყოფილებლად. ახლა ეს ფუნქცია სრულებით ჩაგეხსნათ და ბუმერანგის მსგავსად „გირტყამთ“. აქედან გამომდინარე, აუცილებელია საქმიანობის ახალი სფერო იპოვოთ, სადაც

თქვენი შესაძლებლობებისა და უნარების გამოყენება შეგეძლებათ. ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია დეპრესიულ აზრებთან თანმიმდევრული ბრძოლა.

მშობიარობის შემდგომი კოშმარი

მშობელი: ოთხი წლის წინ, ქალიშვილის დაბადების შემდეგ, საშინელი ნევროზი დამეწყო. ეს იყო კოშმარი, რომელიც თითქმის ორ წელს გაგრძელდა. შემდეგ გამბედაობა მეყო, ფსიქიატრისთვის მიმემართა. ვიღებდი ძლიერ ანტიდეპრესანტებსა და ტრანკვილიზატორებს. სეზონური გამწვავების გარდა, პერიოდულად სასოწარკვეთის, შიშისა და უსაფუძვლო პანიკის პერიოდები მაქვს. ხშირია არა მხოლოდ კიდურების, არამედ მთელი სხეულის ტრემორი, ლებინების შეგრძნება და ზოგჯერ ნაწლავური დარღვევები. ცოტა ხნის წინ ამ ყველაფერს გაგუდვის შიში დაემატა, რადგან სუნთქვა მიჭირს. დამამშვიდებელი საშუალებები ვერ მეხმარება. ახლა ვზივარ და ყველაფერი მიცახცახებს, თითქოს ყინულიან გუბეში შიშველი ვდგავარ. ეს სულიერი ტკივილი არანაირ ფიზიკურ ტკივილს არ შეედრება და ხანდახან სუიციდმაც ვფიქრობ.

ა. კ.: ბავშვის დაბადება დიდი ბედნიერება და ხშირ შემთხვევაში დიდი სტრესია. ჰორმონალურ ცვლილებებზე ყველა ქალი განსხვავებულად რეაგირებს. რა შეგვიძლია ვთქვათ ორსულობისა და მშობიარობის შესახებ, რომლის

დროსაც ქალის სხეულში ხდება რაღაც საოცრება, რაც მხოლოდ ღმერთმა იცის?! აქედან გამომდინარე, აქ განსაკუთრებულად საოცარი არაფერია. გარდა ამისა, მშობიარობა ერთგვარი ოპერაციაა და ყველამ იცის, რამდენად მტკივნეულია ოპერაციასთან დაკავშირებული სტრესი.

პირველ რიგში გააცნობიერეთ, რომ მშობიარობის შემდეგ ნევროზული სიმპტომები ნორმალურია და კატასტროფას არ წარმოადგენს. აუცილებელია, ყველაფერი გააკეთოთ იმისათვის, რომ ამ მდგომარეობიდან რაც შეიძლება სწრაფად გამოხვიდეთ. კარგია, რომ ექიმთან მიხვედით და ანტიდეპრესანტები მიიღეთ.

ორსულობის დროს აღბათ ბევრს ფიქრობდით ჯანმრთელობაზე. შესაძლებელია, თქვენდაუნებურად ჩამოიყალიბეთ ჩვევა, რომ საკუთარ თავზე გამუდმებით წუხდეთ – რა მოხდება, თუ რამე დამემართება?! რა მოხდება, თუ მშობიარობა არასწორად წარიმართება?! როგორ იმოქმედებს ეს მედიკამენტები ჩემზე?! და ა.შ. მშობიარობის შემდგომმა დეპრესიამ ეს სიტუაცია საშინლად გაგიძაფრა. როდესაც გაწუხებთ ჯანმრთელობის მდგომარეობა, შფოთვა გეწყებათ, რომელიც ფუნქციურ ცვლილებებს იწვევს. ამ დროს იცვლება თქვენი ორგანიზმის მუშაობის სპეციფიკა. შფოთვა და სისუსტის შეგრძნების სიმპტომები ავტომატურად მატულობს და პანიკაში გარდებით. ეს მანკიერი წრეა, ამიტომ ფსიქოთერაპევტის რჩევა გჭირდებათ, რომელიც მის გარღვევაში დაგეხმარებათ. არ დანებდეთ და გაიმარჯვებთ!

კავშირზე დამყარებული აღზრდა

„როგორ გართავინ მშობლები უყვანულობისა და უსუსურობის განცდას?“

ანა ღვინიაძე

სხვადასხვა ფსიქოლოგიური პრობლემის მქონე ზრდასრული ადამიანების უმრავლესობა კავშირის შეზღუდვით დასჯაზე დაფუძნებული აღზრდის შვილები არიან. იმაზე შფოთვა, რომ მშობლები ზურგს შეაქცევდნენ, მათ წინაშე სიჩუმის კედლებს აღმართავდნენ, გაებუტებოდნენ, პირს იბრუნებდნენ და მათთან ურთიერთობის საშუალებას შეზღუდავდნენ, ყველაზე გავრცელებული გამოცდილებების ერთობლიობაა, რომელსაც ადამიანებთან ურთიერთობაში ხშირად ვაწყდებით.

კავშირის შეზღუდვაზე დამყარებული აღზრდა გულისხმობს: „თუ შედმიწევნით ზუსტად არ გაამართლებ ჩემს მოლოდინებს, ურთიერთობაზე უარს გეტყვი“.

ასეთ ულტიმატუმზე დამყარებული აღზრდა მიანიშნებს, რომ „თავად უნდა ამოიგნო, რას ველოდები და გამოეხმაურო ჩემს მოლოდინებს. ამავე დროს, მიხვდე, როგორ და რა ფორმით.“ ეს ერთგვარ მუქარასაც შეიცავს: „თუ ვერ შეძე-

ლი, ზუსტად განსაზღვრო, რას ველი შენგან, ან რა მსურს, ყოველთვის არსებობს ჩემი დაკარგვის საფრთხე.“

ალბრდის ასეთი მეთოდით ბავშვი სასურველი მხოლოდ იმ შემთხვევაშია, თუ უპირობოდ ამართლებს მშობლის მოლოდინებს და მის მოთხოვნებს ემორჩილება. დამატებით კი, ამ შეტყობინების მატარებელია: „მხოლოდ იმ შემთხვევაში მიიღებ სიყვარულს, თუ უპირობოდ და ულაპარაკოდ ამოიცნობ და შეასრულებ, რასაც შენგან ველი. სხვა შემთხვევაში, ჩემთვის არ არსებობ და, შესაბამისად, არც მიყვარხარ.“

კავშირის, ან ურთიერთობის შეზღუდვაზე დამყარებული ალბრდის შედეგებს, უპირველეს ყოვლისა, სხეული ინახავს. ამ მიდგომით ალბრდილი ადამიანები იხსენებენ, როგორ უსასრულოდ იწვლებოდა მშობლებთან ურთიერთობის აღდგენის სურვილი და მოლოდინი. იშვიათად და სრულიად განუსაზღვრელ დროს ეწყობოდა აღდგენილი ურთიერთობა, რომელიც მხოლოდ დროებითი შვების მომტანი იყო.

მოგვიანებით, ამ კანონზომიერებას ზრდასრული ადამიანები სასიყვარულო ურთიერთობებში გაიმეორებენ და ირგვლივ მყოფთათვის აუხსნელი გახდება, რატომ ვერ შეძლო ერთი შეხედვით წარმატებულმა წყვილმა ნორმალური ურთიერთობის ჩამოყალიბება, რატომ არის ყველაფერი მათ ურთიერთობაში არათანმიმდევრული და მეტისმეტად მყიფე.

კავშირის შეზღუდვაზე დამყარებული ალბრდა მიტოვების, შფოთვის და, შესაბამისად, მართო ყოფნის საფრთხის საფუძველია, რადგან მართო ყოფნა ამ მიდგომებით ალბრდილი ადამიანისთვის მუდმივად ნიშნავს მივიწყების შედეგად მიტოვების შფოთვისას. მათი სხეული იძაბება, კიდურებში

მოუსვენრობა მწიფდება და სხეული მოლოდინის მდგომარეობაში გადადის. ეს მოლოდინი მჭიდროდ უკავშირდება წარსულში განცდილ მიტოვების შფოთვისას, როდესაც მთელი სხეული განგაშით იყო მოცული და მცირეწლოვანმა არ იცოდა, რას მოასწავებდა მშობლის ქცევები. საკუთარ ძირეულ მოთხოვნილებებს რომ გამოხმაურებოდა, სრულად ან დიდწილად ზრდასრულზე იყო დამოკიდებული, ხოლო განუსაზღვრელობა და მშობლის გაურკვეველი ქცევა აიძულებდა, გაფაციცებული დალოდებოდა ყველაზე უარესს – მიტოვებას.

კავშირის შეზღუდვაზე დამყარებული ალბრდა წესრიგის დასამყარებლად უპირობო მორჩილებას ითხოვს. ეს მეთოდი კეთილგანწყობილ ცნობისმოყვარეობას იყენებს, რათა ადამიანები სასარგებლო, ჯანსაღი ჩვევებისა და ქცევების ერთობლიობას, საზოგადოებაში დამკვიდრებულ ღირებულებებს აზიაროს.

კავშირზე დამყარებული ალბრდის უზრუნველსაყოფად აუცილებელია შემდეგი ხასიათის კითხვების დასმა: „რომელი თავისებურებები ახასიათებს ადამიანის განვითარების თითოეულ საფეხურს?“ „როგორ შემიძლია ამ თავისებურებების გათვალისწინებით აღვზარდო შვილი?“ „რომელი მდგომარეობები მოქმედებს ჩემზე პირველ რიგში, როგორც ადამიანზე და შემდეგ როგორც მშობელზე?“ „რა სახის გამოცდილებებმა შეიძლება იჩინოს თავი შვილთან ურთიერთობაში?“ „რომელ მოგონებებს აცოცხლებს ჩემში შვილის ქცევები და მისი შინაგანი მდგომარეობა?“ „რომელ მდგომარეობებს ეხმაურებოდნენ ჩემი მშობლები კეთილგანწყობილი ცნობისმოყვარეობით და რა იყო მათთვის მიუღებელი?“ „როგორ

ვპასუხობ შვილის იმ ქცევებსა და მდგომარეობებს, რომელთაც მშობლები ჩემში უგულებელმყოფი, უარყოფელი ან გამაუფასურებელი დამოკიდებულებით პასუხობდნენ?”

რა გვირდება და რა არის ძირეული მოთხოვნილებები?

ძირეული მოთხოვნილებები ის მამოძრავებლები და სიცოცხლის განუყოფელი ნაწილია, რომლებიც ყველა ადამიანს ერთმანეთთან აკავშირებს. ჩვენ სწორედ იმდენად ვართ ცოცხალნი, რამდენადაც ეს მოთხოვნილებები გვაქვს და მათ არსებობას არ ვირჩევთ. შესაძლებლობა გვაქვს, ავირჩიოთ მათზე გამოხმაურების მეთოდები და ვუპასუხოთ მათ არსებობას როგორც საკუთარ თავში, ასევე სხვებში. ამ მოთხოვნილებების არსებობას და მათდამი განწყობას სწორედ აღზრდის პროცესში, მათკენ მიმართული, თანმიმდევრული დამოკიდებულებების საფუძველზე გავიშინაგნებთ.

სქემამზე ფოკუსირებული კოგნიტური ფსიქოთერაპიის წანამძღვრების თანახმად, ადამიანს შემდეგი ძირეული მოთხოვნილებები აქვს:

- უსაფრთხოება, უვნებლობა, დაცულობა (Safety);
- განტვირთადობა (Stability);
- საზრდოობა (Nurturance);
- დამოუკიდებლობა (Autonomy);
- უნარიანობის განცდა (Competence);
- იდენტობის განცდა (Sense of Identity);

- მოთხოვნილებებისა და ემოციების გამოხატვის თავისუფლება (Freedom to express one's needs and emotions);
- სპონტანურობა და თამაში (Spontaneity and play);
- სამყარო რეალისტური შეზღუდვებით (World with realistic limits) – (Rafaeli, Bernstein, Young, 2011).

ამ მოთხოვნილებების უგულებელყოფა, სრულიად უარყოფა, ან ზერელე დამოკიდებულება მტრულად განწყობილ პიროვნებას აყალიბებს. ამ შემთხვევაში ადამიანს უჭირს ეს მოთხოვნილებები მიიღოს და აღიაროს, როგორც საკუთარი და სხვისი ადამიანურობის განუყოფელი ნაწილი და, ხშირად, უნებლიეთ და გაუცნობიერებლად იმავე დამოკიდებულებას მიმართავს, როგორი დამოკიდებულებაც განვითარების ადრეულ საფეხურზე მისი მოთხოვნილებებისკენ იყო მიმართული.

გზოგზის თანაგრძნობისთვის...

ბავშვის აღზრდას თამამად შეიძლება „ღვაწლი“ ვუწოდოთ, რადგან აღზრდა არა მხოლოდ შვილთან, არამედ საკუთარ თავთან მჭიდრო კავშირის დამყარების აუცილებლობის წინაშე გვაყენებს. მცირეწლოვანი ბავშვების ქცევა უნებურად ახსენებს ადამიანებს, როგორ ეხმარებოდნენ მშობლები მათ სხვადასხვა მდგომარეობას. საკუთარ თავზე დაკვირვებით შეგიძლიათ აღმოაჩინოთ, როგორ პასუხობთ შვილში თამაშის სურვილს, განვითარების საფეხურისთვის

დამახასიათებელ, მოუხეშავ მოძრაობებს. შესაძლოა, მოუთმენლობამ აგიტანოთ და მოისურვოთ, თქვენმა შვილმა პირველივე მცდელობის დროს, უზადოდ შეასრულოს მოძრაობა? რამდენად შემწყნარებელი ხართ სწავლის განუყოფელი ნაწილის – შეცდომების მიმართ? რის გამო ბრაზობთ და გეუფლებათ დაყვირების, ან შვილის დამორჩილების ძლიერი სურვილი? რამდენად შემწყნარებელი ხართ უსუსურობის მიმართ, რომელსაც მისი ქცევები აღძრავს? იქნებ გწამთ, როგორც შშობელი, ყოვლისშემძლე უნდა იყოთ და შვილის უკლებლივ ყველა სურვილი უპირობოდ შეასრულოთ?

შეყოვნებისა და უმოქმედობისადმი მტრულად განწყობილ ხანაში ადამიანებს უჭირთ, დრო გამოეყოთ კითხვებისთვის, რომელთაც საკუთარ თავს დაუსვამენ და შვილის აღზრდისათვის მოემზადებიან.

კავშირზე დამყარებული აღზრდა ითვალისწინებს ადამიანის განვითარების ადრეული საფეხურის თავისებურებებიდან გამომდინარე, ბავშვების წინაშე არსებულ შეზღუდვებს. ამ შეზღუდვებიდან გამომდინარე კი, აღზრდის დამტვირთავ ბუნებას. ამ მიდგომაში თანაგრძნობა-თანაგანცდა მიმართულია როგორც ბავშვის, ასევე შშობლისკენ, რომელსაც ისევე სჭირდება თანაგრძნობა-თანაგანცდა და მხარდაჭერა, როგორც ბავშვს.

ბევრი შშობელი საკუთარი თავისადმი მკაცრი, დაუნდობელი და მომთხოვნია. უიმედობის, უკიდურესად დაძაბული სამუშაო განრიგისა თუ საკუთარი თავისადმი უგულებელმყოფი დამოკიდებულების გამო საკუთარი თავისათვის არც დაუსვამთ ისეთი კითხვები, როგორებიცაა: „რას ვგრძნობ,

ვფიქრობ და შეიგრძნობს ჩემი სხეული?“ „რატომ შეიგრძნობს ჩემი სხეული იმას, რასაც ახლა შეიგრძნობს?“ „რით შემიძლია ავხსნა ჩემი ემოციები და სხეულებრივი შეგრძნებები?“ „რომელ რწმენას, წარმოდგენას, ან დამოკიდებულებას შეიძლება აღვიძებდეს ჩემში შვილის ქცევა, ან მისი შინაგანი მდგომარეობა?“ „რომელი მოთხოვნილებაა დაუკმაყოფილებელი ჩემში?“ „რაზე მიმანიშნებს ჩემში აღძრული ბრაზი?“ „რა მაგრძნობინებს თავს უსუსურად შვილის ქცევებში?“ „რა მჭირდება ახლა ყველაზე მეტად?“ „როგორ შემიძლია, გამოვეხმაურო საკუთარ თავს და დამოუკიდებლად ვუპასუხო ჩემს საჭიროებებს?“ „თუ დამოუკიდებლად არ შემიძლია ამ მოთხოვნილებასთან გამომხმაურება, შემიძლია თუ არა სხვა ადამიანს მივმართო დასახმარებლად?“

კავშირზე დამყარებული აღზრდა ეყრდნობა შემდეგ ძირეულ წანამძღვრებს: „ვცდილობ, დავინახო, რა გჭირდება და ვგრძნობ, რომ იტანჯები. ამ ტანჯვის პასუხად, ვცდილობ, გავიგო, რა გჭირდება იმისათვის, რომ თავი უკეთ იგრძნო და მოიქცე როგორც საკუთარი თავისთვის, ასევე სხვებისთვის სასარგებლოდ.“

და მაინც, ძირეული კითხვა, რომელიც შშობლის და არა მხოლოდ შშობლის, არამედ კაცობრიობის წინაშე დგას შემდეგია: „რა მაგრძნობინებს თავს უსუსურად და როგორ ვმართავ ამ მდგომარეობას?“ ხშირად ამ კითხვაზე გაცემულ პასუხზეა დამოკიდებული, რამდენად შემიძლია, მიყვარდეს ადამიანი.

„როგორ შეიძლება ბავშვი კარგად მოიქცას, თუ მან არ იცის, რას ნიშნავს „ცუდი“?“

პილინ „ცუდი ქვების“ მთავარი მიზანი თქვენ ხართ!

ქეთრინ მელონი

მოზარდის „უკონტროლო მონსტრად“ გადაქცევის შემდეგ ურთიერთობა ძალიან რთული ხდება. ვინ იცის, რამდენი დედა იწვოდა სირცხვილით, როდესაც სავაჭრო ცენტრის იატაკზე გაგორებულ, ისტერიკაში ჩავარდნილ საყვარელ ვაჟს ან გოგონას ხედავდა. რამდენს უნატრია, ჯადოსნური ჯოხის ერთი მოქნივით გადასცენ შვილებს საკუთარი მანერები, შეუპოვრობა და თავაზიანობა. ბავშვთა აღსაზრდელად აუცილებელი წესების ცხოვრებაში დანერგვა არც ისე ადვილია, თუმცა საბოლოო შედეგი წვალეზად ნამდვილად ღირს.

საიდუმლო ფორმულას ნურასოდეს დაელოდებით, რომლითაც რთული ხასიათის ბავშვის მარტივად დამშვიდებას შეძლებთ. თუმცა სასიამოვნო სიახლეს გაგიშთიარებთ: წარმატებული ალგორითმები ბუნებაში ნამდვილად არსებობს. უნდა აღინიშნოს, რომ მშობლების სიმშვიდის საიდუმლო ინტრედიენტი თავად მოზრდილებში იმალება. გნებავთ, რთული შვილების აღზრდაზე გულწრფელად ვისაუბროთ?

10 თვის ასაკიდან ჩემმა შვილმა მუამბოხე ხასიათი გამოავლინა. თავდაპირველად მაცვებდა მისი დამოკიდებულება, რადგან ისე იქცეოდა, თითქოს მთელ მსოფლიოს მისი ვალი ჰქონდა. შემდეგ მეჩვენებოდა, რომ ამ პერიოდს თავისთავად უნდა გაეგლო. მას ხომ მალე ერთი წელი შეუსრულდებოდა, ხოლო მორიგ კრიზისამდე კიდევ 3 წელიწადია და ის კიდევ უნდა გაიზარდოს. სად გაქრა სიმშვიდის 24 თვე? რა მიზეზით არის ძნელი ბავშვთან ურთიერთობა და რატომ გვეჩვენება მშობლებს, რომ მთელი ეს დრო უწყვეტი კრიზისი გვაქვს.

„ცუდი ქცევის“ განაჩენის გამოტანამდე და რადიკალური მეთოდებით აღზრდის გადაწყვეტილების მიღებამდე, აუცილებელია იმის გაგება, რა უნდა ჩაითვალოს „ცუდ ქცევად“. ექსპერიმენტის სახით, შეგიძლიათ ბავშვებს ადგილები გაუცვალოთ და საკუთარი თავი მათ ადგილას წარმოიდგინოთ. დამერწმუნეთ, ნამდვილად არასასიამოვნო მდგომარეობაში აღმოჩნდებით. უმორჩილესად გთხოვთ, ბევრი ყოყმანის გარეშე უპასუხეთ კითხვას: „რას ვთვლი შვილის ქმედებაში ცუდ საქციელად?“ გულწრფელად აღიარეთ და უპასუხეთ: „როდესაც შვილი არ მემორჩილება!“ ამგვარი პასუხით ავტომატურად „ხაფანგში გაგბმებით“.

ასაკობრივი კრიზისის პერიოდის გასავლელად საუკეთესო გზა შვილის დასახმარებლად მშობლის მზადყოფნაა. ეს რთული გზა მან ბავშვთან ერთად უნდა გაიაროს. მოდით, ვიკითხოთ – სინამდვილეში რა გვინდა ბავშვისგან? გაუზარებელი მორჩილება თუ გაანალიზებული დისციპლინის მიღება?

შვილის აღზრდასთან დაკავშირებით დასმულ შეკითხვებზე გაცემული პასუხების გააზრების შემდეგ პირდაპირი მნიშვნელობით ძალიან შემეშინდა. მე შემეშალა ფუნდამენტურად განსხვავებული ორი გაგება: თუ ჩემი შვილი ყველას დაემორჩილება და საკუთარი აზრი არაფერზე ექნება, შეძლებს თუ არა დამოუკიდებელი, შეგნებული და ბედნიერი ადამიანი გაიზარდოს?

იქნებ აჯობებს იმაზე ვიმუშაოთ, რომ ბავშვს დისციპლინის მიმართ დამოკიდებულება შეეცვალოს? უპირველეს ყოვლისა, ეს იმისთვის არის აუცილებელი, რომ თავად შეეძლოს ცხოვრებაში პრიორიტეტების განსაზღვრა. უნდა მოახერხოს, შექმნას ეფექტური აზროვნების სტრატეგია, დამოუკიდებლად მიიღოს გადაწყვეტილებები, ისწავლოს გრძნობების ამოცნობა და მშვიდად გაუმკლავდეს წარმოქმნილ პრობლემებს საზოგადოებრივი ნორმების ფარგლებში.

საკუთარი გამოცდილებიდან უფრო ადვილია რთული ხასიათის ბავშვთან მუშაობის დაწყება, თუ ბავშვის ცუდ ქცევასთან გამკლავების ეფექტურ გზებს ავირჩევთ.

კარგი მშობლობისთვის საჭირო 5 ტექნიკა

1. რა არის „კარგი“ და „ცუდი“? გაიგეთ ბავშვის მხედველობები

ვერ ისწავლა ბავშვმა „კარგისა“ და „ცუდის“ ერთმანეთისგან განსხვავება? თავად ასწავლეთ! დამერწმუნეთ, ამ სა-

კითხით არც ერთი ძიძა, ან აღზრდილი იმაზე მეტად არ არის დაინტერესებული, ვიდრე ბავშვის მშობლები. თითოეული ჩვენგანი ამ სამყაროში ფართოდ გახეილილი თვალებით მოდის და არაპროგნოზირებად ცხოვრებაში ნდობით სავსენი პირველ ნაბიჯებს ვდგამთ. ჩვენ არ ვიცით, რა გველის წინ – საფრთხე თუ ცხოვრებისეული გაკვეთილი, კარგი თუ ცუდი.

ხშირად მშობლების გაფრთხილებებიც კი არ გვესმის იმის შესახებ, რისი გაკეთება არ შეიძლება. ჩვენ უბრალოდ ვცხოვრობთ და ჯერ კიდევ მწირი ცხოვრებისეული გამოცდილების საფუძველზე სამყაროს ემპირიულად გვენობით. მთელი ჩემი ცნობიერება თავდაყირა დადგა, როდესაც გავიაზრე: „როგორ შეიძლება ბავშვი ცუდად მოიქცეს, თუ მან არ იცის, რას ნიშნავს „ცუდი“?“

უფრო დეტალურად განვიხილავ ჩემს განცდებს. როდესაც ჩემი შვილი „ცუდი საქმეებს“ ჩადიოდა, პირდაპირ შოკში ვიყავი, თუმცა პატარას უმეტეს შემთხვევაში არ ესმოდა, რა იყო „ცუდი“ და „კარგი“. მან გულწრფელად ვერ გაიგო, რატომ ვთხოვე, არ ებრაახუნებინა ქვაბებზე, ვცდილობდი, ამეხსნა, რომ არ შეიძლებოდა სხვა ბავშვების ცემა. ლამის ცეკვა-ცეკვით ვთხოვდი, რომ სეირნობის შემდეგ დაეძინა, როცა მას სეირნობიდან დაბრუნებაც კი არ სურდა.

ასეთ სიტუაციებში ბავშვი არ ფიქრობდა, რა იყო „კარგი“ და „ცუდი“. ის ხელმძღვანელობდა საკუთარი კრიტერიუმებით: „საინტერესოა – არ არის საინტერესო“, „მინდა – არ მინდა“. როდესაც შვილმა შეგნებულად დაასხა წვნიანი იატაკზე, კიდევ ერთხელ ჩავახშე სიბრაზე და საკუთარ

თავს ვკითხე: „რატომ ვარ გაბრაზებული? ეს ხომ მე დავა-
ბაღე, ბოლომდე შეეჭამა არასასურველი წვნიანი?!“

ამასობაში, ბავშვი მძაფრად გამოხატავდა უკმაყოფი-
ლებას. თავის ქნევით და უჟმური გამომეტყველებით ცდი-
ლობდა, აერიდებინა არასასურველი საკვების მიღება,
მაგრამ ჭიუტად უგულებელვყოფდი მის პროტესტს. ჩემ-
თვის ხომ მოსახერხებელი იყო, სეირნობის წინ ნოყიერად
დამეპურებინა, რომ შემდეგ შიმშილის გამო წუწუნი არ
დაეწყო. როდესაც გავაანალიზე სიტუაცია, დავმშვიდდი და
შეამბოხეს დავუთმე.

2. ერთად დაიწყეთ „კარგისა“ და „ცუდის“ გაგება

ეს მომენტი მჭიდრო კავშირშია ბავშვის „ცუდი ქცევის“
წინა მიზეზთან. თუმცა იმით განსხვავდება, რომ ამ შემ-
თხვევაში ბავშვი ზრდასრული ადამიანის მოთხოვნებს
გულწრფელად არ ეთანხმება. მას არ ესმის, რომ სათა-
მაშოების სროლა და ოთახებში მათი გაფანტვა „ცუდია“. მისთვის ეს ბუნებრივი საქციელი და გარემოა, სადაც მხიარული და ბედნიერია.

დროთა განმავლობაში რაც მეტად დაჟინებით ვითხოვ-
დი ჩემი სურვილების შესრულებას, მით მეტად მშორდე-
ბოდა შვილი. „წინააღმდეგ შემთხვევაში არ წავალთ სა-
სეირნოდ“, – გაღიზიანებული ვფიქრობდი. თუმცა ჩემი
მთავარი მიზანი იყო, ბავშვს ღიად და თავისუფლად გა-
მოეხატა თავისი აზრი.

ერთხელ მას ყუთიდან სათამაშოს ამოღება ამგვარად
შეუთავაზე: „მოდე, ვთხოვოთ თოჯინას, დაგვეხმაროს

ყუთიდან გამოსვლაში.“ ბავშვმა სიხარულით წამოიძახა:
„დიახ!“ მივხვდი, რომ აუცილებელია დისციპლინის ნამ-
დვილი სიყვარული და არა ბრმა მორჩილება! ბავშვის-
თვის მნიშვნელოვანია იგრძნოს, რომ მისი გესმით.

3. „ცუდი ქცევის“ საშუალებით ბავშვი სწავლობს

ადამიანს არსებობისთვის ძლიერი ნებისყოფა სჭირდე-
ბა. უარყოფითი თვისებები რომ არ არსებობდეს, აღარა-
ვინ იქნებოდა კაცობრიობის მოდგმის გამგრძელებელი.
ჩემთვის ნამდვილი აღმოჩენა ის იყო, რომ „ცუდი ქცევა“
ბავშვს ახალი და უკეთესი თვისებების განვითარებაში ეხ-
მარება.

• როდესაც ბავშვი ჭიუტობს და არ სურს მშობლის მითითე-
ბების შესრულება, ამ დროს საკუთარი პოზიციის დაცვას
სწავლობს. წარმოიდგინეთ, რა მოხდება, პატარა ადა-
მიანს ამ ბუნებრივ მოთხოვნილებას თუ შევუმლუდავთ?

როგორ უნდა მოიქცეთ? მიიღეთ ბავშვის სურვილი,
იყოს პიროვნება და აჩვენეთ, რომ მისი აზრი ნამდვი-
ლად მნიშვნელოვანია. მაგალითად, როდესაც შვილი სა-
ბავშვო ბაღში მივიყვანე, დილაობით მუდმივად და და-
ჟინებით ბაღში წასვლის ნაცვლად სკვერში სასეირნოდ
წასვლას მთხოვდა. ყოველ ჯერზე ვცდილობდი ამეხსნა,
რომ პარკში დილაადრიან არავინ დადის, მაგრამ ბავშვი
ისტერიკაში ვარდებოდა. ერთ დღეს გადავწყვიტე, დი-
ლის რვა საათზე სკვერში მიმეყვანა და მერვენებინა, რომ
არ ვატყუებდი. როდესაც დაინახა, რომ ასე ადრე იქ ვე-

რავისთან ითამაშებდა და ვერაფერს გააკეთებდა, დამ-
შვიდდა. ამასობაში მოშივდა და საბავშვო ბაღში, საუზმე-
ზე მიყვანა მთხოვა.

- **თუ ბავშვი თქვენს დასკვნებს გადააფასებს და ამბობს, რომ მისი არ გესმით, ამ დროს ანალიზს უკეთებს, რა ხდება ირგვლივ. როდესაც ნებისმიერი მიზეზით კომპრო-
მისზე არ მოდის, დაბრკოლებების დასაძლევად საკუთარ
ნებასა და უნარებს ავარჯიშებს.**

რა უნდა გააკეთოთ? უბრალოდ მიიღეთ ის ფაქტი, რომ ბავშვისთვის ერთგვარი „სავარჯიშო“ ხარტ. მაღ-
ლობა ღმერთს, ის „ვარჯიშობს“ იმ ადამიანზე, ვისაც ყვე-
ლაზე მეტად უყვარს. წინააღმდეგ შემთხვევაში ვინ გაუძ-
ლებდა? მნიშვნელოვანია, დაეხმაროთ თქვენს პატარას, ისწავლოს უარყოფითი ემოციების იდენტიფიცირება და მათთან სწორად გამკლავება. „ვიცი, რომ ჩემზე ბრაზობ, რადგან ფორთოხალს არ გაძლევ. შენ მე „ცუდი“ მიწო-
დე არა იმიტომ, რომ ბოროტი ვარ, არამედ იმიტომ, რომ ბევრი ფორთოხლის ჭამა აგიკრძალე. არადა, შეიძლება კანი გაგიწითლდეს და გამონაყარი გაგიჩნდეს, რის გა-
მოც მწარე ნემსების გაკეთება მოგიწევს. შეგიძლია იტი-
რო, მაგრამ ფორთოხალს არ მოგცემ!“

ბავშვისთვის მნიშვნელოვანია, რომ რაც შეიძლება ადრე გააანალიზოს საკუთარი ემოციები და მოძებნოს მათთან გამკლავების გზები.

- **თუ ბავშვი „ტირანივით იქცევა“, თავს გახვევთ საკუთარ
აზრს, მიგითითებთ, სად წახვიდეთ და რა გააკეთოთ, ამ
დროს თვითშეფასების უნარს ავითარებს. უფრო ახლო-**

დან დააკვირდით საკუთარ თავს. შესაძლოა, გარკვეულ
სიტუაციებში შეცდომით აფასებთ ბავშვის აზრებსა და
სურვილებს.

ცუდი ქცევის ყველა მაგალითის ჩამოთვლა ძალიან
შორს წაგვიყვანს. თუმცა მათ მიმართ ცალსახად ნეგა-
ტიური განწყობის გამოვლენა არ ღირს. საერთოდ არ
მოგიწოდებთ, ასეთ ქცევას მხარი დაუჭიროთ და მით
უმეტეს, არ იმოქმედოთ, მაგრამ აუცილებელია კონ-
ფლიქტების მოგვარებაში გაგების, ტოლერანტობისა და
გამჭრიახობის გამოვლენა.

4. ბავშვი ეგუება ასაკთან დაკავშირებულ კრიზისებს – დაეხმარეთ მას რთული ეტაპის გადალახვაში!

ნებისმიერი კრიზისი გარდამავალი პერიოდის საფუძველი
და არაპროგნოზირებადი შედეგის მქონე გარდამტეხი მო-
მენტია. ასაკობრივი კრიზისი პიროვნების ფორმირებისა
და განვითარების განუყოფელი და ნორმალური ეტაპია.
ის ყველა ბავშვის ცხოვრებაში დგება. მათ შორის ახალ-
შობილობის პერიოდის განმავლობაში, ერთი წლის, სამი
თუ შვიდი წლის ასაკში.

ზოგი მოზარდისთვის კრიზისული ეტაპები ერთი წლით
გვიან, ან ადრე იწყება. ეს დამოკიდებულია ბავშვის ხა-
სიათზე, ტემპერამენტსა და განვითარების ტემპზე. რთუ-
ლი ეტაპის გასაგვლეად საუკეთესო გზა მისი მომზადება
და შესაბამისი დახმარებაა. არ არის საჭირო, ყველაფერ-
ზე „არა!“ თქვათ. ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ ოჯახში არის
წესები, რომლებიც ყველამ უნდა დაიცვას.

აუცილებელია ქცევის ახალი მოდელების ათვისება არა მხოლოდ ბავშვებისთვის, არამედ მშობლებისთვისაც. მე შევწყვიტე იმის „გამოძიება“, ვინ ვის აწყენინა, როდესაც მივხვდი, რომ ჩემი შვილი თავისი ხასიათით შეიძლება უფრო ძლიერი გახდეს, ვიდრე თავად ვარ.

5. ბავშვი დაუქმავოფილებელი საჭიროებების მოძიებას ცდილობს

მოზარდის ძირითადი საჭიროებების ჩამონათვალი შორს არ არის მრდასრული ადამიანების საჭიროებებისგან. აბრაამ მასლოუს ცნობილ ნაშრომებში გამოთქმული მოსაზრებები მშვენივრად ესადაგება საზოგადოების პატარა წევრებსაც. ამის მარტივად აღსაქმელად, თავად გავიარე და საჭიროებები 3 ჯგუფად გავაერთიანე. მრდასრულს არ შეუძლია უგულებელყოს ისინი:

- **ფიზიოლოგიური საჭიროებები** – „ცუდი ქცევის“ ეს წყარო ადვილად იდენტიფიცირებადია და შეიძლება დაკავშირებული იყოს ძილის არასწორ რეჟიმთან, შიმშილთან, დაღლილობასა და სხვა დაუქმავოფილებელ საჭიროებებთან. ხშირად საკმარისია სიტუაციის სწორად გაგება და ბავშვისთვის სწორი რეჟიმის უზრუნველყოფა. ამ შემთხვევაში მოზარდის ქცევა მოკლე დროში გამოსწორდება, ჩემი შვილი წლისა და 2 თვის ასაკში დღისით ძნელად იძინებდა, ხოლო გაღვიძებისას საშინელ ისტერიკაში ვარდებოდა. ამის მიზეზებზე დიდხანს ვფიქრობდი და მას შემდეგ, რაც მისი დაძინება შედარებით უფრო ადრე დავიწყე, საგანგაშო სიმპტომები გაქრა.

- **უსაფრთხოების, სიყვარულისა და კუთვნილების საჭიროება**. ისინი განსხვავებული საჭიროებებია, მაგრამ ზოგჯერ მჭიდროდ არის ერთმანეთთან დაკავშირებული. მაგალითად, როდესაც ბავშვებს საბავშვო ბაღში ადაპტაციის გარეშე ვუშვებთ, ისინი ერთდროულად რამდენიმე მიმართულებით ხდებიან დაუცველნი. ბავშვთან უშუალო კონტაქტი, ჩახუტება და მშვიდი, სანდო საუბარი მათ ძალიან ეხმარება. მე ვხარჯავდი იმდენ დროს, რამდენიც ბავშვს სჭირდებოდა, რათა გავეგო, რომ დედას უყვარს და აუცილებლად მივა ბაღში მის წამოსაყვანად.
- **პატივისცემის, აღიარებისა და თვითრეალიზაციის საჭიროება**. ამ შემთხვევაში პატარა ბავშვი მოზრდილისგან არაფრით განსხვავდება. უბრალოდ, მცირე ასაკის გამო მან არ იცის, როგორ ახსნას და შეარჩიოს სწორი სიტყვები, რომლებიც მის წინააღმდეგობას გამოხატავს.

ბავშვის „ცუდი ქცევის“ მთავარი მიზეზი თქვენ ხართ!

დროა „ქცევის შეგროვება“ დაიწყოთ: „ვის ჰყავს ყველაზე უწესო ბავშვი?“ დარწმუნებული ვარ, მშობლის მხრიდან ეს ყველაზე უაზრო კითხვაა. ბავშვი ოჯახის ანარეკლია – რაც თქვენ გაქვთ, არის ის, რაც მას აქვს. ემოციურად და გონებრივად ჯანმრთელი ბავშვის აღზრდის მხოლოდ ერთი ეფექტური გზა არსებობს – თავად იყოთ კარგი და კეთილსინდისიერი ადამიანი.

ბედნიერ და წარმატებულ ოჯახში უფრო ადვილია კარგი ბავშვის აღზრდა. აქედან გამომდინარე, ძალიან მნიშვნელოვანია ბავშვის შეხედულებების გაგება, ურთიერთშეთანხმების მიღწევა „კარგისა“ და „ცუდის“ გაგებაში. განსაკუთრებით რთულ პერიოდში იყავით თქვენი შვილისთვის საიმედო დასაყრდენი. თქვენი მხარდაჭერის გარეშე მისთვის ძალიან რთული იქნება ასაკთან დაკავშირებულ კრიზისებთან ადაპტაცია და მათი დაძლევა.

„ცუდი ქცევის“ საშუალებით ბავშვი სწავლობს და საშუალება მიეცით, აითვისოს ახალი უნარები. მოზარდისთვის უპირობო სიყვარულის მიცემა ნამდვილი ხელოვნებაა. ჩვენ ამას არსად ვსწავლობთ, თუმცა ახლა თვითშემეცნებისა და განვითარების ბევრი შესაძლებლობა არსებობს. ისწავლეთ ბავშვთა ფსიქოლოგიის საფუძვლები, იყავით მისთვის ყოველთვის მისაბადი, მიუხედავად განწყობისა, ამინდისა და სამსახურში არსებული პრობლემებისა.

ასაკის გამო ბავშვმა არ იცის, დამოუკიდებლად როგორ დაიკმაყოფილოს საჭიროებები, რომელთაგან უმთავრესი სიყვარულია. სამყარო გაცილებით უკეთესი იქნებოდა, ყველას რომ შეგვძლებოდა ბავშვების უპირობო სიყვარული, ყველანაირი პირობებისა და შეთანხმებების გარეშე!

ბავშვის ემოციური განვითარება

ჩანდა ჩერელაშვილი

ემოცია ადამიანის ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია და დიდ როლს თამაშობს ყოველდღიურ ცხოვრებაში. ის მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს სამყაროს აღქმასა და ურთიერთობების ჩამოყალიბების პროცესში. ემოციების ფუნქციაში პიროვნების გარემოსთან ადაპტაციაც შედის. ემოციური განვითარება გარშემომყოფებთან სანდო და უსაფრთხო ურთიერთობების დამყარებას გულისხმობს. ნებისმიერი ადამიანი განიცდის სხვადასხვა სპექტრისა და ინტენსივობის ემოციას. სწორედ ამიტომ უნდა შეგვეძლოს მათი კულტურულად, სოციალურად, სიტუაციის შესაბამისად და მისაღები ფორმით გამოხატვა. ამასთანავე აუცილებელია გარშემომყოფების თანაგრძნობა და მათი პერსპექტივის გათვალისწინება. შესაბამისად, ემოციური თვითრეგულაცია ძალიან ბევრ საკითხს მოიცავს და, კარგად თუ დავაკვირდებით, ემოციური განვითარების პროცესში ბავშვი სწორედ ამ საფეხურებს გადის.

ემოციები დაბადების პირველივე თვეებიდან არსებობს. ემოციურ განვითარებაში უმნიშვნელოვანეს როლს მშობელსა და შვილს შორის მიჯაჭვულობა ასრულებს. მიჯაჭვულობის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ფუნქცია სწორედ ემოციების რეგულაციაა. ბავშვს სიცოცხლის პირველ დღეებში არ აქვს თვითდამშვიდების უნარი და ამისთვის მშობელი სჭირდება. მშობელთან ემოციური კავშირი ამშვიდებს ტირილის, სიცივისა თუ შიმშილის დროს. ექვსი თვიდან ერთ წლამდე ასაკში ემოციური განვითარების თვალსაზრისით ძალიან დიდი ნაბიჯი იდგმება. ამ დროს ჩნდება შიში, ზიზღი, შფოთვა, ბრაზი და ბავშვი გაცილებით მგრძნობიარედ რეაგირებს.

რა არის დამახასიათებელი ერთიდან ორ წლამდე ასაკში განვითარების თვალსაზრისით? ამ დროს ბავშვი მეტყველებას იწყებს. აქამდე შიმშილის ან წყურვილის შემთხვევაში თავის სურვილს ტირილით, წრიალითა და წუწუნით გამოხატავდა, ახლა კი შეუძლია სიტყვიერადაც გამოთქვას. მეტყველების განვითარებასთან ერთად ემოციური თვითრეგულაცია ძალიან მნიშვნელოვან კომპონენტებს იძენს. ორი წლის ასაკის ბავშვს თუ ვასწავლით, მას ემოციებზე საუბარი შეეძლება. ოღონდ უნდა ავუხსნათ, გარკვეული ემოციის აღძვრის შემთხვევაში რა და როგორ თქვას. მას შეუძლია არა მარტო ის გვითხრას, რაც სჭირდება, არამედ ისიც, რას შეიძლება ამ დროს გრძნობდეს. თუმცა ეს მიზანმიმართული სწავლების შედეგად მიიღწევა.

ბავშვს საკუთარი განცდის გაცნობიერება უნდა ვასწავლოთ. როდესაც ვხვდებით, რომ გარკვეული ემოციის ზემოქ-

მედების ქვეშაა, უნდა გავახმოვანოთ. მაგალითად, ვეუბნებით: „შენ ახლა ასე იმიტომ იქცევი, რომ გაბრაზებული ხარ“.

კიდევ ერთი საკითხი, რომელიც არ შეიძლება ყურადღების მიღმა დავტოვოთ, ქცევის მოდელირებაა. მშობელი, რომელიც ბავშვის მიმართ ბრაზს ყვირილით გამოხატავს, სწორედ ამ ქცევის მოდელირებას აკეთებს. სხვა შემთხვევაში დალლილი, ან გაბრაზებული მშობელი ბავშვს ემოციის გამოხატვის სიტყვიერ მოდელს სთავაზობს. რატომ ვცდილობთ ერთიდან ორ წლამდე ასაკის ბავშვს ქმედება თუ ემოცია სიტყვიერად გადავცეთ? ემოციისთვის სახელის დარქმევა პატარას გაცნობიერებაში ეხმარება. თუმცა, ცხადია, მხოლოდ სახელის დარქმევით პრობლემა არ გვარდება.

დაახლოებით ხუთ წლამდე თითქმის ყველა სფეროში ბავშვი სწრაფად, ინტენსიურად და კრიტიკულად ვითარდება. განვითარების თვალსაზრისით ეს ყველაზე დიდი ნაბიჯია ძალიან მოკლე ასაკობრივ შუალედში. ამიტომ ვუწოდებთ „განვითარების კრიტიკულ პერიოდს“. იგივე შეიძლება ითქვას ემოციურ განვითარებაზეც. სამი წლის ასაკის ბავშვმა თითქმის ყველაფერი იცის და შეუძლია სიტყვიერად გამოხატოს განცდები. ის ამბობს, რომ გაბრაზებულია, სევდიანია, ეშინია, არ უნდა რაიმე, ან არ მოსწონს, სძულს, ვერ იტანს, ან პირიქით, უხარია და ა.შ. გაცნობიერების პროცესი გარკვეულწილად ემოციის მართვისა და ინტენსივობის შემცირების ფუნქციას ასრულებს.

ოთხი წლის ასაკიდან მოზარდი სოციალურად და ემოციურად სწრაფად ვითარდება. ბავშვი ხვდება, რომ ერთია სახის გამომეტყველება და მეორე შინაგანი მდგომარეობა.

აქამდე აკვირდებოდა სხვის ქცევას, რათა მიმხვდარიყო, რას განიცდიდა. ახლა უკვე იცის, რომ ვინც იღიმება, ყველა კარგად არ არის.

ბავშვისთვის სასკოლო პერიოდი ემოციების გამოხატვის თვალსაზრისით მნიშვნელოვანი ეტაპია. ის ემოციებს ორი მიმართულებით ავლენს. პირველი – პროსოციალური ქცევის გამოვლენა და მეორე – თავდაცვითი რეაქციაა. ბავშვს უკვე აქვს ჩვენი პერსპექტივის გაგების უნარი. მაგალითად, საჩუქარი შესაძლოა არ მოსწონდეს, მაგრამ ხვდება, რომ ამის თქმით აწყენინებს, ვინც აჩუქა და ამიტომ მადლობას იხდის. როცა ბავშვს შემთხვევით ფეხს დავაბიჯებთ, მართალია სტიკვა, მაგრამ ესმის, რომ ეს შემთხვევით მოხდა და არ გვეჩხუბება. ამით მოზარდი პროსოციალურ ქცევას ავლენს.

არ ვტირი, ვჩხუბობ, ვყვირი, იმიტომ რომ დასჯის მეშინია. სასჯელი აუცილებლად კუთხეში დგომას არ ნიშნავს. შეიძლება მეშინოდეს საყვედურის, შერცხვენისა და ხმამაღალი ნათქვამის. ორი წლის ასაკიდან ბავშვს თავმოყვარეობის განცდა აქვს, რომელიც არ უნდა შეელახოს. ამდენად, ემოციური განვითარების თვალსაზრისით, მოზარდს სხვადასხვა ეტაპზე გარკვეული უნარები გამოუმუშავდება.

შვიდი წლის ასაკიდან ბავშვი აცნობიერებს, რომ ემოციები კომპლექსურია. ეს ნიშნავს, რომ ადამიანი, შესაძლოა, ერთდროულად რამდენიმე სხვადასხვა ემოციას განიცდიდეს. მართალია, მანამდეც გრძნობს ამას, მაგრამ სასკოლო ასაკში აცნობიერებს. ამ დროს მოზარდი ხვდება, რომ ადამიანი ერთდროულად შეიძლება იყოს ბედნიერიც და სევდიანიც, კმაყოფილი, მაგრამ გაბრაზებული. ემოციების კომპლექსუ-

რობა და მისი გააზრება მნიშვნელოვნად არის დაკავშირებული შემეცნებით განვითარებასთან, სხვისი პერსპექტივის აღქმასთან, რაც ეგოცენტრულობიდან გამომდინარე, ხუთ წლამდე შესაძლებელი არ არის. ეს ყველაფერი საჭიროა, რათა ბავშვს ემოციური თვითრეგულაცია შეეძლოს.

სამწუხაროდ, ხშირ შემთხვევაში ემოციური რეგულაციის თვალსაზრისით მშობლები ბევრს ვერაფერს აკეთებენ. ზოგჯერ ვერ ასწავლიან, მაგალითს ვერ აძლევენ, თანმიმდევრულნი არ არიან და ასე შემდეგ. მოგვიანებით ამან შესაძლოა, პრობლემები შექმნას და მათ გამოსწორებას დიდი ძალისხმევა დასჭირდება. ამიტომ ვსაუბრობთ ემოციურ განვითარებაზე, ემოციათა მართვაზე, რათა კიდევ ერთხელ გავუსვათ ხაზი, რამდენად მნიშვნელოვანია ამ ეტაპების ბავშვთან ერთად გავლა.

ემოციური რეგულაციისთვის თავდაპირველად მნიშვნელოვანია თავად ემოციის სახელდება და მისი გაცნობიერება. ცხადია, ბევრი ზრდასრული ადამიანიც ვერ აცნობიერებს, რას გრძნობს. მათ შეუძლიათ, თქვან, რას აკეთებენ, ფიქრობენ, მაგრამ ემოციის სიტყვიერ აღსნას ვერ ახერხებენ. ადამიანი ფიქრსა თუ ქმედებას თვითრეგულაციის საფუძველზე აკვირდება, ემოციას კი სხვაგვარი აღქმა და ყურადღება სჭირდება და მისი სიტყვებით გამოხატვა ძალიან რთულია. უარყოფითი განცდების დროს კი, არათუ ვუსმენთ საკუთარ თავს, არამედ გავურბივართ ამ ემოციებს.

მნიშვნელოვანია, თავს უფლებას მივცეთ, ბოლომდე განვიცადოთ ემოცია და გავერკვეთ საკუთარ თავში. დავფიქრდეთ, რატომ ვართ ცუდად. პრობლემის მოგვარებას

სხვადასხვა სტრატეგიით ვიწყებთ: ვუსმენთ მუსიკას, ვესაუბრებით მეგობრებს, დავდივართ საყიდლებზე. სინამდვილეში ეს შინაგანი პროცესია. რეალურად კონკრეტული საშუალებები შვებას გვგვრის, მაგრამ გაცნობიერებაში არ გვცხმობა. ემოციური რეგულაციის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი კომპონენტი ემოციის განცდის ცოდნაა. არც საკუთარ თავს და გარშემომყოფებს არ ვაძლევთ ცუდად ყოფნის საშუალებას. ვსაყვედურობთ მეგობრებს, ოჯახის წევრებს, ბავშვებს, საკუთარ თავს და ვეუბნებით, რომ არ უნდა ვიყოთ ცუდად. ერთმანეთს რთულად გასამკლავებელი ემოციების განცდის საშუალებას არ ვაძლევთ.

ემოციების ნორმალიზება ძალიან მნიშვნელოვანია. საკუთარ თავს უნდა ვუთხრათ „მე ვგლოვობ, მტკივა, სევდიანი ვარ, ცუდად ვარ, ბედნიერი ვარ“. ხშირად გვარცხვენენ იმის გამო, რომ ცუდად ვართ. თუ ყველაფერი ცუდად არის ირგვლივ, მაგრამ მაინც ბედნიერი ხართ, იგოდეთ, რომ გაქვთ ამის უფლება! ეს ისეთივე ბუნებრივია, როგორც იყოთ ცუდად, როცა ირგვლივ ყველაფერი კარგადაა.

მესამე და ძალიან მნიშვნელოვანი ნაბიჯი ბავშვისთვის ნებისმიერი ემოციის მიმღებლობის სწავლაა. შეიძლება რაღაც გეზიზღებოდეს, ვიღაც არ მოგწონდეს, არ გიყვარდეს, არ გინდოდეს, გძულდეს, ბრაზობდე, გეშინოდეს, განრისხებული და ბედნიერი იყო, შენი თავი მოგწონდეს და გიყვარდეს. ყველა ემოცია ლეგიტიმურია და ნებისმიერის განცდის უფლება გვაქვს. თუმცა ემოციების გამოხატვა ნებისმიერი გზით არ არის მისაღები, რაც აუცილებლად უნდა ვასწავლოთ ბავშვებს. არ გვაქვს უფლება, საკუთარი ემოციის გამოხატვით

გარშემომყოფებს ზიანი მივაყენოთ. ასე რომ, ემოციური რეგულაციის გზაზე ძალიან მნიშვნელოვანია, დაფიქრდეთ, რას გრძნობთ. უნდა გვახსოვდეს, რომ თავად თუ არ მივიღეთ ჩვენი ემოციები, ვერც ბავშვს დავცხმარებით მათ მიღებაში.

ამდენად, ემოციური რეგულაცია არ ნიშნავს, რომ გარკვეული ემოციები არ განვიცადოთ, არ გამოვხატოთ, დავივიწყოთ, არასოდეს ვილაპარაკოთ და ჩვენს თავსაც არ გამოვუტყდეთ, რომ მას განვიცდით. ემოციურ რეგულაციას ვუწოდებთ იმას, რომ ვიცი, რას განვიცდი და საკუთარ თავს ამის უფლებას ვაძლევ. ემოციების იმგვარად გამოხატვას ვცდილობ, არც სხვები დავაზიანო. რაც შეეხება ემოციებს, უნდა გვახსოვდეს, რომ გამოუთქმელი, გამოუხატველი, უარყოფილი, დათრგუნული ემოციები არ ქრება. მოგვიანებით მაინც იჩენს თავს ოღონდ ბევრად უფრო ინტენსიური, კონტექსტისთვის შეუსაბამო და დამახინჯებული ფორმით. ვგულისხმობთ იმას, რომ ვითმენთ ხანგრძლივად და ბოლოს პატარა წვრილმანზე ისე ვფეთქდებით, ამის მიზეზს ვერაფერს ხვდებით. ეს ემოცია თავის დროზე რომ არ დაგვეთრგუნა და მცირე დოზით გამოგვეხატა, ასე არ მოხდებოდა. ემოციური რეგულაციის გზაზე ძალიან ბევრი ნაბიჯი უნდა გადავდგათ და ბავშვებსაც დავცხმაროთ. ამ საკითხის მიმართ მეტი მგრძნობელობა და დაკვირვებაა საჭირო. ასევე, აუცილებლად დავასწავლოთ ბავშვს ის უნარები და ჩვევები, რომლებიც ემოციური რეგულაციის პროცესში ძალიან მნიშვნელოვანია.

კომპიუტერული თამაშები და სოციალური ქსელები. სირთულეები დაინფო

იულია ჰიპენრეიტერი

მშობელი: თანამედროვე სამყაროში სხვადასხვა ტექნოლოგიური მოწყობილობისგან და სოციალური ქსელების მავნე გავლენისგან ბავშვის დაცვა ძალიან რთულია. როგორ ავარიდოთ ბავშვს კომპიუტერსა და სოციალურ ქსელებზე დამოკიდებულება?

ი. ჰ. ბევრ მშობელს სამართლიანად აშინებს „ინფორმაციული ზეავი“, რომელიც სხვადასხვა ტექნოლოგიური მიღწევით არის განპირობებული და ვფიქრობ, მისგან დასაცავად ძალიან მწირი რესურსი არსებობს. შემიძლია დაგარწმუნოთ, რომ გამოსავლის მოძებნა არც ისე რთულია, როგორც ზოგიერთს ჰგონია! მავნე გავლენისგან დაცვის საუკეთესო საშუალება ისევ თქვენ ხართ – მშობლები და ოჯახი! სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია ოჯახური გარემო და სოციალური, რომელშიც ბავშვი ცხოვრობს პირველ წლებს ატარებს. დროის ამ მონაკვეთში ოჯახური ფასეულობები, ქალისა და მამაკაცის ქცევის ნორმები, პატიოსნება, შრომისმოყვარეობა

ბა თუ სხვისი პიროვნების პატივისცემა მის ცნობიერებაში სამუდამოდ დარჩება. ამ ყველაფერს ბავშვი მშობლებისგან ითვისებს, რადგან პირველ წლებში მთავარი და უპირველესი ავტორიტეტები ისინი არიან. საერთოდ არ არის საჭირო საუბრების ჩატარება, ან „ლექციების კითხვა“ და მითითებები. ის უბრალოდ თვალყურს ადევნებს თანატოლების ქცევას, ადარებს თქვენს შეხედულებებს და მისთვის მოსაწონი და დაფასებული ღირებულებების უპირობო მიღებას იწყებს.

სწორად აღქმული და მიღებული უნარები მის ცნობიერებაში ავტომატურად ილექება. სწორედ ეს ემოციური „გზავნილები საკუთარ თავში“ ყველაზე მეტად მოქმედებს და უზრუნველყოფს დადებითი პიროვნების ჩამოყალიბებას. მაგალითისთვის, ზღაპრების კითხვისას თქვენ საკუთარ დამოკიდებულებას, შეხედულებებსა და გრძნობებს გამოხატავთ კეთილი და დადებითი პერსონაჟების მიმართ. თქვენი შეშფოთება გასაგებია, მაგრამ გამოსავალი არსებობს. „ინფორმაციული ზეავის“ მავნე გავლენისგან პატარა ამ ყველაფრის მიმართ თქვენივე დამოკიდებულებით შეგიძლიათ დაიცვათ.

ამავე დროს უნდა უზრუნველყოთ საიმედო მხარდაჭერით და მისი მომავალი ცხოვრების პოზიტიური ორიენტირი გახდეთ. ამისთვის საჭიროა, სერიოზულად მოეკიდოთ მშობლის უალერესად მნიშვნელოვან ფუნქციას: ბავშვი ღირებული, მაღალი და დადებითი მოცემულობების ატმოსფეროში აღზარდეთ!

მშობელი: კომპიუტერი და სოციალური ქსელები მხოლოდ გასართობი ხომ არ არის? ეს თვითშემეცნებისა და განათლების მიღების ერთ-ერთი საშუალებაა.

ი. ჰ.: ეგ გასაგებია, თუმცა გასათვალისწინებელია, რომ კომპიუტერის გამოყენებას ორი მხარე აქვს და სწავლებაც ორმხრივია. ერთი მხრივ, ეს არის სწრაფი გაანგარიშება, სხვადასხვა ამოცანის წვალების გარეშე ამოხსნა თუ ინფორმაციის შეგროვება. მეორე მხრივ, მომხმარებლისთვის არასწორი გზითა და მეთოდებით რეალური და ცოცხალი ურთიერთობების ჩანაცვლება ხდება. მაგალითად, ინგლისის სკოლებში ბავშვებს კომპიუტერით სარგებლობის უფლება დღეში მხოლოდ 40 წუთის განმავლობაში აქვთ. დანარჩენი დრო საუბრებს, განმარტებებსა და დისკუსიებს ეთმობა. პედაგოგთან ურთიერთობა, სხვადასხვა მოსაზრების გაზიარება, ხუმრობა, გაღიზიანება და მსგავსი ემოციური განცდები კომპიუტერული ტექნოლოგიებისთვის სავსებით მიუწვდომელია.

ცნობილი შვეიცარიელი ფსიქოლოგი და ფილოსოფოსი ჟან პიაჟე 3-4 წლის ბავშვებთან შემდეგი მიდგომით ხელმძღვანელობდა: ხუთ ჯოხს თანაბარი ინტერვალით აწყობდა და პატარებს მათ დათვლას სთხოვდა. მოგვიანებით ფსიქოლოგი ჯოხებს შორის მანძილს შედარებით ზრდიდა, რის შემდეგაც ბავშვები პასუხობდნენ, რომ ჯოხების რაოდენობა გაიზარდა. დათვლისას აღმოჩნდებოდა, რომ ჯოხების რაოდენობა არ შეცვლილა, რაც პატარებს საერთოდ არ აწუხებდათ. განა ეს ლოგიკურია? აქ მთავარი ბავშვების განსაკუთრებული ფსიქოლოგიური თვისებაა. მიუხედავად იმისა, რომ ბავშვებმა თვლა იციან, ჯერ არ აქვთ განვითარებული რიცხვის კონცეფცია. სწორედ ამიტომ არის აუცილებელი ობიექტებთან მიმართებაში სწორი კომუნიკაცია. ხელმეო-

რედ დათვლიან ჯოხებს და ისევ ხუთი ერთეული გამოდის: ბავშვებს ეს გარემოება არ აწუხებთ.

ბავშვი შესცქერის ეკრანს, სადაც კურდღლები დაფრინავენ, თავგები ჩნდებიან და ქრებიან, ხან მეღია მიიმალება და მის ნაცვლად სამი გამოჩნდება! როგორ უნდა შეძლოს პატარამ მათი რიცხოვნობის დადგენა?! სულ მალე ჩვენი წინაპრების მსგავსად, ბავშვები საგნების თვლას საერთოდ აღარ დაიწყებენ და ჩამოყალიბდება პირველყოფილი რიცხობრივი კონცეფცია – „ბევრი“ და „ცოტა“.

სოციალურ ქსელში 11 წლის პატარა ძალიან დიდ დროს ატარებს

ეს ტექნიკური პროგრესის შედეგად გაჩენილი გლობალური პრობლემაა, რომელსაც ვერსად წაუვალთ. ახლა ცხოვრებისა და კომუნიკაციის საშუალებების ძირეული რესტრუქტურიზაცია მიმდინარეობს. ეს ინდივიდუალური საკითხია და ყველამ ერთად უნდა ვიფიქროთ. პირველ რიგში, მშობლის პოზიცია უნდა განისაზღვროს, რა არის მთავარი სტანდარტი – აწმყო და მომავალი? ბუნებრივია, ცოცხალი, უშუალო ურთიერთობები და სოციალურად აქტიური ცხოვრება პრიორიტეტს წარმოადგენს. ტექნოლოგიური პროგრესის უმთავრესი საფრთხე ბავშვის ვირტუალურ, ხელოვნურ ცხოვრებაში გადაყვანაა. ყველა ეს ჩართულობა განსაკუთრებულ ველს და ატმოსფეროს ქმნის. რეალური კომუნიკაცია მხოლოდ კლა-

ვიატურაზე დაბეჭდილი ტექსტებით ვერ შეიცვლება. ასეთი ურთიერთობა, შეიძლება ითქვას, კომუნიკაციის დამახინჯებული ფორმაა. მშობლებმა შვილის აწმყო და მომავალი მათი შეხედულებების შესაბამისი ხედვის გათვალისწინებით უნდა განსაზღვრონ. სხვადასხვა მოწყობილობებზე შეზღუდვები რაც უფრო ადრე დაიწყება, მით უკეთესი. შოკოლადი ძალიან გემრიელია, მაგრამ მისი უზომოდ ჭამა – მავნებელი.

უნდა ვეცადოთ, სახლის პირობებში კომპიუტერი და ინტერნეტი მაქსიმალურად კონსტრუქციულად გამოვიყენოთ. მხოლოდ მულტფილმებითა და თამაშებით კი არ შემოვიფარგლოთ, არამედ ბავშვს მსოფლიო ქსელის საგანმანათლებლო პოტენციალი გავაცნოთ. ეს შესაძლებლობები უზარმაზარია! ბავშვი ზოგიერთი სიტყვის თარგმანის ან ინტერპრეტაციის სწავლით დაინტერესდება. სასწავლო ფილმები და პროგრამებიც ძალიან მნიშვნელოვანია. ცნობილი ექიმის, პედაგოგის და განათლების საკუთარი სისტემის შემქმნელის, მარია მონტესორის აზრით, მშობლისა და პედაგოგის უპირველესი მოვალეობა მოზარდის შინაგან სამყაროზე ზრუნვა და მისი გამდიდრებაა. ამ პროცესში მთავარი როლი ენიჭება გამდიდრებულ გარემოს. იგულისხმება სათამაშოები, წიგნები, ზღაპრები და გარშემომყოფების დამოკიდებულება.

ბოლო დროს „კომპიუტერულ კომუნიკაციასთან“ დაკავშირებით უამრავი კითხვა გაჩნდა. მათ არა მხოლოდ მშობლები, არამედ თავად საზოგადოება სვამს. ადამიანებს ერთმანეთთან ურთიერთობა აუცილებლად სჭირდებათ. თუმცა ცხადი გახდა, ახლად შექმნილი ფორმები აშკარად

არასაკმარისია. ისინი კომუნიკაციის ყველაზე მნიშვნელოვან მოთხოვნილებებს ვერ აკმაყოფილებენ. თანამედროვე ფსიქოლოგებმა ხელოვნურ და რეალურ კონტაქტებს შორის სხვაობებზე უნდა დაიწყონ საუბარი. მნიშვნელოვანია, გვახსოვდეს, რომ ვირტუალური ურთიერთობა ადამიანის მიერ შექმნილი საკონტაქტო ფორმაა, რომელიც ცოცხალ ურთიერთობებს ვერანაირად შეცვლის!

როგორ დავუსაბუთოთ ბავშვს, რომ ონლაინ ურთიერთობას კარგი არაფერი მოაქვს?

ვიდრე ბავშვს ინტერაქტიურ თამაშებს სხვა სახის აქტივობით ჩაუნაცვლებთ, უმჯობესია, ამა თუ იმ გასართობზე მათი მოსაზრება იცოდეთ. მოუსმინეთ და შეეცადეთ ფანტაზიის მოშველიებით სიტუაცია რეალობად აქციოთ: „გყავს ვირტუალური არმია, მაგრამ მეთაური სად არის და რეალურ ცხოვრებაში რას მოიმოქმედებდა? ალექსანდრე მაკედონელის შესახებ რამე თუ გასმენია?“ შედარებით მოზრდილი ბავშვები ჩივიან, რომ ამგვარი თამაშებისაგან დუნდებიან. ასეთ დროს მნიშვნელობა ლოგიკურ შეკითხვების ენიჭება და სასურველია, საგანმანათლებლო ხასიათის შეკითხვები დაისვას.

„მთელი ხუთი საათია კომპიუტერთან მიხარ და რას გრძნობ?“ როგორც წესი, ამაზე პატარებს პასუხი არ აქვთ. „ძველ დროში ასეთი „ხაფანგები“ არ არსებობდა, ვთამაშობდით ფეხბურთს, ვსაუბრობდით, ვიხილავდით ერთმანე-

თის შეცდომებს და შემდეგ წიგნები!“ – ამგვარი საუბრისას ზომიერებისა და ბალანსის დაცვა აუცილებელია. ზედმეტი არ მოგვივიდეს და არ ვუთხრათ: „ძველი დრო გაცილებით სჯობდა!“ როგორც კი ბავშვი თავისი საქმიანობისა და გაცემების კრიტიკას ისმენს, ამროვნებას „ხურავს“ და მოსმენას წყვეტს. ჩნდება ე.წ. „ფსიქოლოგიური სიყრუე“.

მშობელი: ბავშვები თანატოლებთან ნაკლებად ურთიერთობენ, თითქოს „სხვა ცხოვრებაში“ რაღაც დაუკარგავთ.

ი. ჭ.: სამწუხაროდ, ვირტუალური ცხოვრების წესი მთელი კაცობრიობის სერიოზული პრობლემაა და ბავშვებსაც რეალურ ცხოვრებაზე მეტად იზიდავს. ამ სამყაროში პრობლემები არა რეალური ქმედებებით, არამედ კლავიატურაზე კაკუნით გვარდება. ეკრანებზე გაურკვეველი წარმომავლობის არსებები მოძრაობენ, კომუნიკაცია მყარდება არა ცოცხალ, არამედ მეტსახელებს ამოფარებულ ადამიანებთან. რა თქმა უნდა, ეს სახიფათოა, მაგრამ სწორი დამოკიდებულების შემთხვევაში გამოსავალი არსებობს. მაგალითად, არიან ტკბილეულობის მოყვარული ბავშვები, მაგრამ მშობლები გარკვეულ შეზღუდვებს უწესებენ. ინტერნეტზე დამოკიდებული ბავშვი მავნე ჩვევისგან დისციპლინის საშუალებით უნდა გათავისუფლდეს. მსგავსი პრობლემის არსებობის შემთხვევაში გარკვეული ზომების მიღება აუცილებელია.

ზღვრის დადება მხოლოდ გარკვეული ქმედების აკრძალვაში არ უნდა გამოიხატოს, არამედ ბავშვისთვის საინტერესო აქტივობით ჩანაცვლდეს. სხვადასხვა სათამაშო მოწყობილობებსა და კომპიუტერებს ვერ გააქრობთ,

რადგან სწორედ ასეთ გარემოში იზრდებიან ბავშვები. უნდა დაინტერესდეთ, რა გავლენას ახდენს კომპიუტერი მოზარდის ცხოვრებაზე. ამ პროცესში მშობელმა განსაკუთრებული ჩართულობა მასთან ერთად უნდა გამოავლინოს. ერთ-ერთი საუკეთესო გზა ბავშვის თანამოაზრედ გახდომაა. შესაბამისად, კარგისა და ცუდის დელეგირება ერთად უნდა შეძლოს.

ბავშვისთვის საგანმანათლებლო და მისთვის სასარგებლო ბმულების მიმართ გარკვეული ინტერესის გაჩენა აუცილებელია. ასეთი დამოკიდებულებით შეძლებთ ინტერნეტის მეშვეობით გაცილებით კარგი შედეგის მომტანი უნარებისა თუ გემოვნების ჩამოყალიბებას. პატარისთვის რაიმე ხასიათის შეზღუდვის დაწესება არა მხოლოდ აკრძალვას ნიშნავს, არამედ მის ცხოვრებაში გარკვეული ცვლილების შეტანის იძულებას. მშობელმა მეგობრული დამოკიდებულება უნდა შეინარჩუნოს და გარემო განსაკუთრებულად საინტერესო გახადოს.

ბაბუებისა და ბებიების თაობა თანამედროვე ტექნოლოგიებს არ ფლობს და კომპიუტერული თამაშები კულტურულ მარაგს „ეკიბრება“. ხშირ შემთხვევაში გლობალური ქსელი მათ ინტელექტუალურ უნარებს გაცილებით აღემატება და მშობელი გარკვეულწილად ავტორიტეტს კარგავს. არ ილევოთ, შეეცადეთ თანამედროვე ტექნოლოგიებს თავადაც აუწყოთ ფეხი და განვითარდეთ!

არადა, კომპიუტერს ემოცია არ აქვს და, შესაბამისად, არც დამნაშავეა, თუმცა ბავშვში უამრავ ემოციას იწვევს. ნუ დაგვავიწყდება, რომ ადამიანებს მრავალნაირი სახით

არანაკლები ემოციის გამოწვევა შეგვიძლია! მაგალითად, შევთავაზოთ სულისშემძვრელი, კარგი კლასიკური მუსიკა, დავატვალიერებინოთ ფერწერული ტილოები, ვაზიაროთ ხელოვნების სხვადასხვა ნიმუშს და ასე შემდეგ. გასათვალისწინებელია, რომ ზომიერების დაცვა ამ შემთხვევაშიც აუცილებელია. ჩემი ნაცნობის სამი თვის ბავშვს დედამ მხატვრული ალბომი გადაუშალა და რეპროდუქციების თვალიერება დააწყებინა: „მისი გემოვნების განვითარებაზე ვზრუნავ!“ რომელი გემოვნების განვითარებაზე საუბარი, როდესაც ბავშვი რეალურად საგნების აღქმასაც ვერ ახერხებს?!

მუსიკალურ კომპოზიციებს რაც შეეხება, სიტუაცია განსხვავებულია, რადგან ამ ასაკში სმენითი ორგანო გაცილებით მგრძნობიარეა. კომპოზიტორი სერგეი პროკოფიევი ავტობიოგრაფიაში წერს, რომ „მუსიკაში დაიბადა.“ ფეხმძიმობის პერიოდში დედა ფორტეპიანოზე ძალიან ხშირად უკრავდა. კიდევ ერთხელ ვიმეორებ – კომპიუტერს ემოციები არ აქვს. ის ბავშვში უბრალოდ ემოციებს იწვევს და არ უნდა დაგვაფიწყდეს, რომ ეს მხოლოდ მშობლის ფუნქცია და მოვალეობაა. კულტურულ გარემოში აღზრდილ მოზარდს თავად გარემო ასწავლის და ავითარებს. ამა თუ იმ კულტურის შესისხლხორცება მასთან ცოცხალი და მეგობრულად განწყობილი, დადებითი კომუნიკაციის მექანიზმების მეშვეობით ხდება.

მშობელი: საჭიროა თუ არა ბავშვის დარწმუნება, რომ ნაკლებად გახდეს დამოკიდებული ინტერნეტსა თუ მსგავს მოწყობილობებზე?

ი. ჭ. კომპიუტერთან გატარებული დროის მკაცრი კონტროლი აუცილებელია. პატარები საზოგადოებაში, კულტურასა თუ პრაქტიკაში დანერგილ ნებისმიერ ინოვაციას კრიტიკის გარეშე იღებენ. მათ გადარწმუნებას, ინტერნეტის საშიშროების და მავნებლობის შესახებ ლექციის წაკითხვას აზრი არ აქვს, რადგან უამრავი შეგონება მათ ქცევას საერთოდ არ ცვლის.

ბავშვთან სათანადო საუბრის ჩატარებაა აუცილებელი. კერძოდ, რომელ სფეროში ამდიდრებს ინტერნეტი მის უნარებს თუ ცხოვრებას. თინეიჯერები სოციალური ქსელების საშუალებით ძალიან ხშირად ამყარებენ ურთიერთობას. მშობლებს უნდა ესმოდეთ, რა ღირებულებებს იძენენ გლობალური ქსელის საშუალებით. ასევე აუცილებელია შვილებთან მეგობრული ურთიერთობა და არა ხისტი, ან კატეგორიული აკრძალვა. მშობლების ჩართულობით უნდა მოხდეს ამა თუ იმ სოციალური ქსელისა თუ თამაშის განხილვა.

ამასთანავე, ინტერნეტისა და სოციალური ქსელების გამოყენება თქვენივე სასარგებლოდ შეგიძლიათ. მაგალითად, თუ მოზარდი ფეხბურთით ან სხვა რომელიმე სპორტის სახეობით არის გატაცებული, უნდა შესთავაზოთ წარმატებული ფეხბურთელების ბიოგრაფიების გაცნობა და მათ შესახებ მეტი ინფორმაციის მოძიება.

ინტერნეტი ინფორმაციის მოსაპოვებლად ამოუწურავი საშუალებაა. ბავშვისთვის მისი სრულად აკრძალვა ამის გამოც არ შეიძლება. პროფესიით ექიმი ვარ და 2-3 წლის ბავშვებთან ურთიერთობა ხშირად მიწევს. ხშირად ისინი გა-

მართულადაც ვერ საუბრობენ, მაგრამ თანამედროვე ტექნოლოგიებში ჩემზე კარგად ერკვევიან.

დედა: რა ასაკში შეიძლება ბავშვს ნება დავართოთ შეაბიჯოს თანამედროვე ტექნოლოგიების სამყაროში?

ი. პ.: ადრეულ ასაკში გონებრივი თვალსაზრისით ბევრი ფუნქცია ვითარდება. საუბარს პატარა ერთი წლიდან იწყებს და ამიტომ ბავშვთან კომუნიკაცია ერთ წლამდე უნდა დაიწყოს.

ერთ ოჯახში ასეთ სიტუაციას შევესწარი: ორწლიანხევრის სრულიად უკონტროლო ბავშვს თუ სურვილს არ უსრულებდნენ, გაუთავებლად ტიროდა. ამის გამო მშობლები საპირფარეშოში კეტავდნენ. ვკითხე, — „რატომ არ აუხსნიტ და დაელაპარაკებით?“ პასუხად კი მომიგეს, რომ ბავშვი თავად არ ლაპარაკობს და სხვანაირად ვერაფერს აგებინებენ.

გასათვალისწინებელია, რომ ბავშვები 9-დან 10 თვემდე მხოლოდ ჟესტების საშუალებით პასუხობენ კითხვებს: „სად არის თვალები?“, „სად არის ცხვირი?“ ეს მათი პასიური მარაგია. საუბარს გოგონები წლინახევრის ასაკიდან იწყებენ, ბიჭები მოგვიანებით. თუმცა საუბრის დაწყება არ ნიშნავს, რომ პლანშეტის ან ტელეფონის დრო დადგა. ზოგი მშობლისთვის ბავშვისთვის ტელეფონის შეძენა მისი მხრიდან „ძალადობისგან“ თავის დაღწევის საშუალებაა. ბავშვი რაღაცით უნდა იყოს დაკავებული. ყველაზე მარტივი სათამაშოებით გართობაა, ოთახში მობზული მწერი მალე ჰბებრდება. ტელეფონსა და კომპიუტერს კი შესაძლებლობების უზარმაზარი რეპერვი აქვს და გამოდის, რომ ბავშვებიც და მშობლებიც

მას „ემორჩილებიან“. განვითარების ყველა ეტაპზე მშობელი ძალიან ფრთხილად უნდა იყოს. ამაში ღრმად ვარ დარწმუნებული. ბალანსის შენარჩუნება კვების დროს და მეცადინეობის პროცესშიც აუცილებელია.

კომპიუტერზე დამოკიდებულების დადებითი და უარყოფითი მხარეები

მამა: სამი წლის გოგონა პრაქტიკულად ინტერნეტზეა მიჯაჭვული. გასაგებია, რომ ბავშვმა ბევრი ისწავლა, მაგრამ ემოციებით და ინფორმაციის სიჭარბით ძალიან იღლება. როგორ მოვიქცე?

ი. პ.: გარკვეული ზომების მიღებამდე იმ ღირებულებებს გადახედეთ, რაც ბავშვს იზიდავს, რადგან სხვანაირად ვერაფერს გახდებით. დარწმუნებული ხართ, რომ სწორედ კომპიუტერის ბრალია მისი აღგზნება, დაღლილობა და ემოციური ფონის ზრდა? მასთან ერთად აუცილებლად წადით სათამაშო მოედანზე, ასწავლეთ ბაგირზე აცოცება, ხტომა, ცეკვა. კომპიუტერისგან ბავშვი გადაჭარბებულ და მყისიერ უკუკავშირს იღებს. შესაბამისი აქტივობის გარეშე ეს არანაირი სარგებლის მომტანი არ არის.

რის ნაკლებობას განიცდის „კომპიუტერზე გაბრდილი“ პატარა? პირველ რიგში, რეალურ სამყაროში საკუთარ ქმედებებზე რეაქციის მიღების შეგრძნებებს მოკლებულია. ინტერნეტიდან მიღებული ინფორმაცია სავსებით განსხვა-

ვებულა. მაგალითად, უხეში და უტაქტო საქციელის შედეგად დედა, მამა ან ბებიის უჯვრდება. ბავშვი კი არარეალურ, ვირტუალურ სამყაროში იღებს საყვედურს და შესაბამისი ემოციები საერთოდ არ აქვს. აქ ემოციური ურთიერთობების მრავალი ფორმა შეზღუდული სახითაა წარმოდგენილი. კომპიუტერულ ტექნოლოგიაში რეალური კონსტრუქცია არ არსებობს და თუ მაინც გვხვდება, ცოცხალი ობიექტებისგან კი არა, ფსევდოგამოსახულებისგან და გაურკვეველი სურათ-ხატებისაგან შედგება. რეალურ სამყაროში კი, ფიზიკის კანონები მოქმედებს: მაგალითად, კუბი არასწორად თუ არის განთავსებული, დაეცემა; ხმელ ტოტს თუ მოხრით, გადატყდება. ბავშვები ასეთ მოცემულობებს რეალურ სამყაროში ითვისებენ. რეალურსა და ვირტუალურ რეალობას შორის ზღვრის დადგენა ხშირ შემთხვევაში საკმაოდ ძნელია.

მამა: შვილისთვის კომპიუტერით სარგებლობისთვის განკუთვნილი დროის შეზღუდვა თანდათანობით დავიწყებ, რის გამოც უთანხმოება დაიწყო. ბოლოს და ბოლოს მეუღლესთან ერთად მივიღეთ გადაწყვეტილება, რა დროს გაატარებს ჩვენი შვილი კომპიუტერთან.

ი.პ.: კომპიუტერთან გატარებული დრო მშობლებთან ემოციურმა ურთიერთობამ უნდა ჩაანაცვლოს. პატარები მშვენივრად ხედავენ სხვადასხვა სახის რეკომენდაციას ელექტრონულ მოწყობილობებში. უნდა აღინიშნოს, რომ ინტერნეტსა და სხვადასხვა მოწყობილობაზე დამოკიდებულ მოზარდებს მშობლების განცდებისა და ემოციების სრულფასოვნად აღქმა უჭირთ. ამიტომ ბავშვებთან გონივრული

მიდგომა აუცილებელია. მშობლები მათთან ერთად უნდა დაფიქრდნენ და ერთმანეთს გრძნობები გაუზიარონ. აუცილებელია რეალურ სამყაროში, „აქ და ახლა“ თანაცხოვრება. ყოველივე ამის გათვითნობიერების შემდეგ, ნება მიეცით, გამოცდილება თანატოლებს გაუზიარონ.

პირველ ყოვლისა, შვილებს ცოცხალი კომუნიკაციის, შეხებისა და ინტონაციის შეგრძნების გემოვნება უნდა ჩაუნერგოთ, რაც განწყობასთან არის დაკავშირებული. სოციალურ ქსელებში კი, არ არსებობს სუნი, შეხება, შეგრძნებები და ცოცხალი ემოციები.

მშობელი: მულტფილმებს რა როლი ეკისრება?

ი.პ.: ახლანდელი მულტფილმები რატომღაც საშიშად მეჩვენება, რადგან სრული ქაოსია და მოქმედებაც ელვის სისწრაფით ვითარდება. ბავშვს არ რჩება დრო, აღიქვას სურათი და სათანადოდ შეაფასოს ვიზუალური გამოსახულება. დღევანდელ მულტფილმებში განუწყვეტელი ციმციმი, კადრს კადრი ისეთი სისწრაფით ცვლის, ვერანაირი დასკვნის გამოტანა ხდება. ეს ყოველივე კი, ბავშვის ფსიქიკაზე ძალიან უარყოფითად მოქმედებს. დიდი ხნის წინ გაჩნდა ვარაუდი, რომ რამდენიმე საუკუნეში ადამიანებს დიდი თავები და განუვითარებელი სხეული ექნებათ. გარკვეული ზომები თუ არ გატარდა, შესაძლოა, ასეც მოხდეს. ჩვენს დროში ჯერ კიდევ შესაძლებელია ამის თავიდან აცილება. ბავშვების შინაგანი სამყარო რეალურთან ურთიერთობის გზით უნდა გამდიდრდეს. ეს განსაკუთრებით გაჭეტბთან და სხვა ელექტრომოწყობილობებთან მიჯაჭვულ 2-3 წლის ბავშვებს ეხე-

ბათ. მშობლების შესაბამისი ჩარევის შედეგად ბავშვი თავად უნდა მიხვდეს – „არ მსურს კომპიუტერთან ნახევარ საათზე მეტ ხანს ჯდომა, რადგან სულელი ვხდები.“

დედა: როგორ მოვიქცე, როდესაც პატარა ძალიან საშინო მონსტრი სათამაშოს შეძენას მოხოვს? „ყველას აქვს ეს სათამაშო, მე არა?!“

ი. ჰ.: პირველ რიგში ამაში დამნაშავე რეკლამა, მოდა და სოციალური მედიაა! ამას ვერსად წავუვალთ, რადგან ეს ტრენდი ვირუსივით მიდის და მოდის! სამწუხაროდ, მისგან იზოლირება შეუძლებელია. ერთ-ერთი პრევენცია ამ ყველაფრის აკვნიდანვე უარყოფა გახლავთ! ბავშვს უნდა აუხსნათ ამ მავნებლობის შესახებ და სამუდამოდ მადლიერი იქნება თქვენი.

ახალი ტექნოლოგიების თავისებურებები, რომლებსაც პრიორიტეტს ვანიჭებთ, ძირეულად უნდა გვეხმოდეს. კომპიუტერულ თამაშებში ბავშვი მყისიერ შედეგს იღებს და არ არის მიჩვეული, რომ გარკვეულ სიტუაციაში მისი რეაქცია შესაძლოა დაგვიანებული იყოს. ამასთანვე უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ფიზიკური ურთიერთქმედება „ვირტუალურობიექტებთან“ მნიშვნელოვნად შეზღუდული და დამახინჯებულია. ისინი ბავშვს პრაქტიკულად არ აძლევენ საშუალებას, აითვისონ ფიზიკისა და მექანიკის კანონები. კომპიუტერულ თამაშებსა და სოციალურ ქსელებში ემოციური ურთიერთობებიც შესუსტებულია. მშობლებმა უნდა უზრუნველყონ, ბავშვმა სავსებით შეიგრძნოს რეალური სამყაროს სიმდიდრე, მისი მრავალფეროვნება და თვისებები. ბავშვების გამოთა-

ვისუფლებული დრო სხვადასხვა აქტივობით უნდა იყოს შევსებული. აქ იგულისხმება ტექნოლოგიების ჩარევის გარეშე განხორციელებული ქმედებები. აუცილებელია სხვადასხვა მობილური და რეალური აქტივობა, ემოციური კომუნიკაცია მშობლებთან და რეალური ურთიერთობები მეგობრებთან და გარშემომყოფებთან. როდესაც ბავშვს რეალურ სამყაროში ემოციებს გაუზიარებთ და გემოვნებას განუვითარებთ, მისთვის კარგად იქნება ცნობილი ელექტრონული მოწყობილობებისაგან მოსალოდნელი უხერხულობები.

მშობლებო, გახსოვდეთ: კონკურენცია გაუწიეთ ტექნოლოგიის მიღწევებს და პრაქტიკაში დაამტკიცეთ, რომ რეალური კომუნიკაცია ვირტუალურთან შედარებით გაცილებით საინტერესოა!

როდესაც საქმე ბავშვის მიმართ ხმისა და საუბრის ტონის აწევას ეხება, თავს იჩენს ორი მთავარი მომენტი – ყველა ყვირის და ყვირილი არ არის ეფექტური. ეს სიმართლეა, რადგან ყვირილი არ არის გამოსავალი და მას მხოლოდ მოკლევადიანი შედეგი შეიძლება ჰქონდეს.

ცოტა რამ ყვირილის შესახებ: დაყვირება უხეში მეთოდია, რომელსაც ბავშვებში ძალიან უარყოფითი შედეგი მოაქვს. სხვადასხვა კვლევებით დადგინდა, რომ მშობლის ხმის აწევის შემთხვევაში პატარებს ტკივილის განცდა ეუფლებათ. დაყვირება ბავშვებს ზუსტად ისევე მძაფრად სწყინთ და სტკივთ, როგორც ცემა. მოზარდის ცნობიერებაზე განსაკუთრებულ კვალს მუდმივი და ხშირი დაყვირება ტოვებს. ყვირილს ხშირად თან ახლავს სხვადასხვა შეურაცხყოფელი ფრაზები, რაც ბავშვის განვითარებას ძალიან უშლის ხელს.

მუდმივ ყვირილსა და აგრესიაში გაზრდილ ბავშვს უვითარდება:

- შფოთვა
- დეპრესია
- დაბალი თვითშეფასება
- აგრესია

კვლევებით დადგინდა, რომ უხეში მოპყრობა და დაყვირება დიდ ზიანს აყენებს ბავშვის პიროვნების ჩამოყალიბების პროცესს და მის ფსიქიკურ მდგომარეობას.

ხუთი მიზეზი რატომ არ უნდა ვუყვიროთ ბავშვებს

1. ყვირილი აუარესებს ბავშვის ქცევას;
2. ცვლის ტვინის განვითარებას, რადგან ადამიანი უარყოფით ინფორმაციას ბევრად მალე და სრულყოფილად ამუშავებს, ვიდრე დადებითს. MRI-ს გაძალევის შედეგად აღმოჩნდა, რომ ვისაც ბავშვობაში ხშირად უყვიროდნენ, სერიოზული ცვლილებები ჰქონდა ტვინის იმ უბნებში, რომლებიც ხმაურზეა პასუხისმგებელი;
3. ყვირილი დეპრესიის წინაპირობაა, რადგან ბავშვები ამ დროს შიშს, სევდასა და გულისტკენას განიცდიან. გარდა ამისა, სიტყვიერი ძალადობა ღრმა ფსიქოლოგიურ პრობლემებსაც იწვევს. მათ შორის თვითდაზიანებად ქცევებს, ნარკოტიკისა და ალკოჰოლის მოხმარებას და ა.შ.

4. ყვირილი გავლენას ახდენს ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე – ხშირია გულ-სისხლძარღვთა და იმუნური დაავადებები;

5. ყვირილი იწვევს ქრონიკულ ტკივილებს – ართრიტები, თავის, ზურგის, კისრის ტკივილი და სხვა.

მშობელი როლური მოდელია. ამიტომ თუ ბავშვს აწეული ხმით ვესაუბრებით, ის სწავლობს ყვირილს და გაბრაზების შემთხვევაში პრობლემის მოგვარებას ისიც ანალოგიური გზით ცდილობს.

რაზე მიგვანიშნებს ყვირილი? თუ მშობელი ყვირის, ნიშნავს, რომ თავად არის გაღიზიანებული და მისი ნერვული სისტემა ბავშვის ცელქობას ვერ უძლებს.

- მოძებნეთ დრო, იზრუნოთ საკუთარ თავსა და სია-მოვნებისთვის (თუნდაც 10-წუთიანი ჩაის დაღვების რიტუალი);
- უპასუხეთ კითხვას – რა სჭირდება ჩემგან შვილს ამ მომენტში?

რატომ ყვირის მშობელი?

- დაღლილია;
- ნაწყენია;
- ცუდი დღე ჰქონდა სამსახურში;
- ძილი დააკლდა;
- ბავშვი გაუთავებლად ტირიდა;
- რუტინული საქმე ჰქონდა.

რით ჩაჰანაგვლოთ ყვირილი?

1. ღრმად ჩაისუნთქეთ, განზე გადაქით და დაითვალეთ ათამდე;
2. ჰკითხეთ საკუთარ თავს – რატომ გავბრაზდი ასე?
3. ისაუბრეთ თქვენს ბრახსა და ემოციებზე ბავშვთან;
4. იყავით მშვიდი, მაგრამ მტკიცე;
5. დაადგინეთ ბრაზის გამომწვევი მიზეზები;
6. იყავით რეალისტური – ზოგჯერ ჩვენი მოლოდინები რეალობას სცდება;
7. იფიქრეთ პოზიტიურად.

როდესაც გრძნობთ, რომ ბრაზი გერევათ, ღრმად ჩაისუნთქეთ, განზე გადაქით და ათამდე დაითვალეთ. ეს არის ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური გზა, გაწყვიტოთ ფიქრების ჯაჭვი და საკუთარი თავი ხელში აიყვანოთ.

ბრაზი ძალიან ბუნებრივი ემოციაა. უამბეთ ბავშვს, როგორ ბრაზობთ, საიდან მოდის და რა გემართებათ, როცა ბრაზი გიპყრობთ;

იყავით მშვიდი, მაგრამ მტკიცე – ბავშვს რომ არ უნდა ვუყვიროთ, არ ნიშნავს, რომ დისციპლინა და წესრიგი არ უნდა გვექონდეს. ოჯახში აუცილებლად უნდა არსებობდეს გარკვეული წესები, რომლებსაც ყველა ემორჩილება;

ცუდი საქციელის შემთხვევაში ბავშვს მშვიდი ხმით უხსნით, რა მოჰყვება ცუდ ქცევას და ყოველთვის ვასრულებთ დანაპირებს;

იფიქრეთ პოზიტიურად – როდესაც ბავშვი იმგვარად იქცევა, რომ ძალიან ლიბიანდებით, იფიქრეთ მის დადებით თვისებებზე – იმაზე, რაც მასში ძალიან გიყვართ; რა უნდა გვახსოვდეს? ალბრდის პროცესში ცვლილებების შეტანა არასდროს არის გვიან. ყოველთვის შეიძლება ისწავლო ახალი ტექნიკა, როგორ გაუმკლავდე ბავშვის ცუდ ქცევას. თუ შეამჩნევთ, რომ ბევრს ყვირით, ან წყობიდან ხშირად გამოდიხართ, ითხოვეთ დახმარება.

რა გავაკეთოთ, თუ ყველაფერი ვცადათ? როგორ დავახმაროთ რთულ ბავშვს?

დავით შამისთვალაშვილი

დაუმორჩილებელი და მით უმეტეს „ხელიდან წასული“ ბავშვების კრიტიკა, სამწუხაროდ, ჩვენს სინამდვილეში საკმაოდ ხშირია. მოზარდების ხშირად უნებლიე სატყიელში სხვადასხვა ვაი-სპეციალისტები ეძებენ ბოროტ მრახვებს, საუბრობენ საეჭვო გადახრების მქონე წინაპრებზე, უკუღმართ გენებზე და ა.შ.

სინამდვილეში, „რთული“ ბავშვები, როგორც წესი, არა „ყველაზე უარესი“, არამედ განსაკუთრებით მგრძნობიარე და დაუცველი პატარები არიან. ცხოვრებისეული სტრესებისა და სირთულეების გამო ისინი უბრალოდ „რელსებიდან გადავიდნენ.“ ეს მოზარდები გარე ფაქტორებზე ბევრად უფრო მძაფრად და მგრძნობიარედ რეაგირებენ, ვიდრე დაღუბნილი და სტაბილური ცხოვრების მქონე ბავშვები. აქედან გამომდინარე, „რთულ ბავშვს“ მხოლოდ დახმარება სჭირდება და არავითარ შემთხვევაში კრიტიკა და სასჯელი.

ნებისმიერი ბავშვის დაუმორჩილებლობის მიზეზები მისი ფსიქიკის სიღრმეში უნდა ვეძიოთ. ერთი შეხედვით, ის უფროსებს „უბრალოდ არ ემორჩილება“, „არ სურს გაგება“, მაგრამ სინამდვილეში მიზეზი სულ სხვაა, როგორც წესი, მიზეზი ემოციურია და არა რაციონალური. უფრო მეტიც, ეს საკითხი არ არის გაანალიზებული არც ზრდასრულის და მოზარდის შემთხვევაში. ფსიქოლოგებმა ბავშვებში სერიოზული ქცევითი დარღვევების ოთხი ძირითადი მიზეზი დაადგინეს.

პირველი მიზეზი ყურადღების მიქცევისთვის ბრძოლაა. თუ ბავშვი საკმარის ყურადღებას ვერ მიიღებს, რაც მას ნორმალური განვითარებისა და ემოციური კეთილდღეობისთვის ძალიან სჭირდება, მაშინ თავად პოულობს გზას მის მოსაპოვებლად და დაუმორჩილებელი ხდება. ცუდი საქციელის ჩადენისთანავე ზრდასრულები მაშინვე აკრიტიკებენ. რა თქმა უნდა, მოზარდისთვის ეს სასიამოვნო არ არის, მაგრამ ყურადღება რაღაც გზით მაინც არის მიღებული.

მოზარდის დაუმორჩილებლობის მეორე მიზეზი მშობლის გადაჭარბებული, ზღვარგადასული ძალაუფლებისა და მეურვეობის წინააღმდეგ ბრძოლაა. ორი წლის ბავშვის მოთხოვნა — „მე თვითონ!“ მთელი ბავშვობის განმავლობაში გრძელდება. პატარები ძალიან მგრძნობიარენი არიან ამ სურვილის მიმართ, მაგრამ განსაკუთრებით რთული სიტუაცია იქმნება, როდესაც მათთან ძირითადად ინსტრუქციებით, შენიშვნებითა და შეშფოთებული სახეებით ურთიერთობენ. ზრდასრულები თვლიან, რომ ამგვარად ბავშვებში სწორ ჩვევებს ნერგავენ, არჩევენ წესრიგს და შეცდომების თავიდან აცილების უნარს უმუშავენ.

ბავშვზე მზრუნველობა აუცილებელი, მაგრამ ძალიან დელიკატური საკითხია. თუ შენიშვნები და რჩევები ძალიან ხშირია, ბრძანებები და კრიტიკა მკაცრი და მშობლის მხრიდან შიშები გაზვიადებული, ბავშვი „აჯანყებას“ იწყებს.

ბავშვისთვის ამგვარი ქცევის მნიშვნელობა იმაში მდგომარეობს, რომ გარშემომყოფებს აჩვენოს საკუთარი პიროვნულობის მნიშვნელობა. ამ დროს არ აქვს მნიშვნელობა, მისი გადაწყვეტილება სწორია თუ არა, დაე, იყოს თუნდაც მცდარი ქმედება, მაგრამ მისი არჩევანია და ეს არის მთავარი!

მესამე მიზეზი შურისძიების სურვილია. ბავშვები ხშირად უფროსების მიერ არიან განაწყენებულნი. მიზეზები შეიძლება ძალიან განსხვავებული იყოს: მასწავლებელი უფრო ყურადღებიანია წარმატებული მოსწავლის მიმართ და საშუალო მოსწერების მოზარდს ამცირებს. ზოგ შემთხვევაში მშობლები მეტ ყურადღებას ნაბოლარა ბავშვებს უთმობენ და უფროსები ყურადღების გარეშე რჩებიან. ასევე გავრცელებული მიზეზია მშობლების განქორწინება, მათი გამუდმებული კამათი და ასე შემდეგ.

ბავშვი ამ ყველაფერს ძალიან განიცდის და ნერვიულობს, რაც პროტესტსა და დაუმორჩილებლობაში გამოიხატება. ამ შემთხვევაში მისი „ცუდი ქცევის“ მნიშვნელობა შემდეგნაირად შეიძლება გამოიხატოს: „ცუდად მომექცით?! — თქვენც ცუდად უნდა იყოთ!..“

მეოთხე მიზეზი წარმატების რწმენის დაკარგვაა. შეიძლება ისე მოხდეს, რომელიმე სფეროში ბავშვმა წარმატებას ვერ მიაღწიოს, მაგრამ ეს საერთოდ სხვა კუთხით გამოჩ-

ნდეს. მაგალითად, ბიჭუნას არ აეწყოს თანაკლასელებთან ურთიერთობა და სწავლაზე საერთოდ აიცრუოს გული; სხვა შემთხვევაში სკოლაში წარუმატებლობამ ოჯახში გამოიწვევს ქცევა გამოიწვიოს და ა.შ.

წარუმატებლობა ბავშვის დაბალ თვითშეფასებას მოაქვს. ხელის მოგარვისა და კრიტიკის მწარე გამოცდილების დაგროვების შემდეგ, კარგავს თავდაჯერებულობას და ასკვნის: „სულ ტყუილად ვცდილობ, მაინც არაფერი გამოვა.“ ასე ხდება მის შინაგან სამყაროში, საკუთარი ქცევით კი გარშემომყოფებს აჩვენებს: „არ მაინტერესებს!“

„რთული ბავშვების“ მისწრაფებები საკმაოდ პოზიტიური, ბუნებრივია და სითბოსა და ყურადღების ბუნებრივ საჭიროებას გამოხატავს. ასევე მისი პიროვნების აღიარებისა და პატივისცემის აუცილებლობას, სამართლიანობის გრძნობას და წარმატების სურვილს. „რთული ბავშვების“ პრობლემა ის არის, რომ, პირველ რიგში, მწვავედ განიცდიან ამ საჭიროებების არარსებობას და დეფიციტის ანაზღაურების მიზნით ხშირად ცუდ საქციელს სჩადიან.

რატომ არიან „გაუთვითცნობიერებლები“? უბრალოდ, არ იციან სხვანაირად როგორ მოიქცნენ! სწორედ ამიტომ, ნებისმიერი ქცევითი დარღვევა სერიოზული მინიშნებაა, რომ მოზარდს დახმარება სჭირდება. ის თავისი საქციელით გვეუბნება: „თავს ცუდად ვგრძნობ, დამეხმარეთ!“

„ცუდი საქციელის“ მიზეზის ამოცნობა ადვილი არ არის. სხვადასხვა გარემოება გარეგნულად ერთნაირად მუღავნდება. მაგალითად, ცუდი სწავლა შეიძლება დაკავშირებული იყოს ყურადღების მიპყრობის სურვილთან და მშობ-

ლებისთვის სამაგიეროს გადახდის მცდელობებთან, ასევე საკუთარი ძალის რწმენის დაკარგვასთან.

„ცუდი ქცევის“ ნამდვილი მიზეზის იდენტიფიცირება შესაძლებელია – მშობელმა ყურადღება უნდა მიაქციოს საკუთარ გრძნობებსა და დამოკიდებულებას. ყურადღება მიაქციეთ, რა ემოცია გიპყრობთ, როდესაც ბავშვი რამდენიმეჯერ არ გემორჩილებათ. სხვადასხვა მიზეზით, რეაქცია განსხვავებულია. თუმცა აქ არის ერთი საოცარი ფაქტი, რომ მოზრდილების წუხილი ბავშვის ემოციური პრობლემის ერთგვარი სარკეა.

თუ ბავშვი ცდილობს ყურადღების მიპყრობას და ამიტომ იქცევა უწყესოდ, მშობელი ღიზიანდება;

თუ მისი საქციელი პედაგოგის ნების საწინააღმდეგოდაა მიმართული, ამ უკანასკნელს ბრაზი უჩნდება;

თუ ბავშვის „ცუდი“ ქმედების ფარული მიზეზი შურისძიებაა, მშობლის საპასუხო გრძნობა წყენაა;

და ბოლოს, როდესაც ბავშვი მტკივნეულად განიცდის წარუმატებლობას, მშობელი გულის ხილრმეში უიმედობას და ზოგჯერ სასოწარკვეთას გრძნობს.

როგორც ვხედავთ, გრძნობები განსხვავებულია და სავსებით შესაძლებელია იმის გაგება, რომელია შესაფერისი კონკრეტული შემთხვევისთვის.

პირველ რიგში, მშობელი უნდა შეეცადოს, არ მოახდინოს ხისტი და მწვავე რეაგირება. საქმე ისაა, რომ კონკრეტულ სიტუაციაში მანკიერი წრე იკვრება: რაც მეტადაა ზრდასრული უკმაყოფილო და გაღიზიანებული, მით უფრო დარწმუნებულია ბავშვი, რომ მისმა „ძალისხმევამ“ შედეგი გამოიღო. ასეთ შემთხვევაში „სიგუდეებს“ გაათმავებული

ენერგიითა და რაოდენობით განაახლებს. ამიტომ მშობლის ამოცანაა, დაარღვიოს მოჯადოებული წრე.

რა თქმა უნდა, ამის გაკეთება ადვილი არ არის. მოზარდის დაუმორჩილებლობის დროს მშობლის ემოციები თითქმის ავტომატურად ირთვება. განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც კონფლიქტი დიდი ხნის განმავლობაში მიმდინარეობს. თუმცა დამოკიდებულების შეცვლა მაინც შესაძლებელია! თუ ემოციის შეკავება ვერ ხერხდება, ბავშვის ფიზიკური დასჯა აუცილებლად უნდა შეწყდეს. ამის შემდეგ მშობელი საკუთარ გრძნობებში უნდა გაერკვეს. ასეთ შემთხვევაში რთული აღარ იქნება ბავშვის პრობლემის მიზეზის დადგენა – რასთან და რის წინააღმდეგ „იბრძოდა“.

მშობლის მორიგი ქმედება გავლენის პოზიციიდან დახმარების პოზიციამდე გადასვლაა. თუ მიმდინარეობს „ყურადღების მოსაპოვებელი ბრძოლა“, აუცილებელია, მშობელმა იპოვოს გზა, ბავშვს აჩვენოს დადებითი დამოკიდებულება და ყურადღება გამოიჩინოს მის მიმართ. უმჯობესია ამის გაკეთება შედარებით მშვიდ დროს, როდესაც არავინ არის გაბრაზებული. მაგალითად, ეს შეიძლება იყოს ერთობლივი საქმიანობა, თამაშები, გასეირნება, და ა.შ.

რაც შეეხება მის ჩვეულებრივ „ცუდ საქციელებს“, აჯობებს მშობელმა ისინი უყურადღებოდ დატოვოს. გარკვეული პერიოდის შემდეგ ბავშვი აღმოაჩენს, რომ მისი ცუდი ქმედება არავის აღიზიანებს და მათი საჭიროება, აღმზრდელის დადებითი ყურადღების წყალობით გაქრება.

თუ კონფლიქტის წყარო თვითდამკვიდრებისთვის ბრძოლაა, ბავშვის საქმეებზე კონტროლი უნდა შემცირდეს.

უკვე აღვნიშნეთ, რამდენად მნიშვნელოვანია ბავშვისთვის საკუთარი გადაწყვეტილებების წარუმატებლობის გამოცდილების დაგროვება. ურთიერთობის დამყარების გარდამავალი პერიოდის განმავლობაში მშობელმა თავი უნდა შეიკავოს ისეთი მოთხოვნებისგან, რომლებსაც ბავშვი არ შეასრულებს. „კორექტირების მეთოდი“ ბევრს ეხმარება – მშობელი არ კამათობს მოზარდის მიერ მიღებულ გადაწყვეტილებებზე, მაგრამ მისი განხორციელების დეტალებსა და პირობებს უთანხმებს. **გახსოვდეთ, რომ ბავშვის სიჯიუტე და თავნებობა მხოლოდ ხვეწნის გამაღიზიანებელი ფორმაა: „ნება მომეცით, ვიფხოვრო ჩემი გადაწყვეტილებებით“. მშობლებო, გახსოვდეთ, რომ სხვისი ცხოვრებით ცხოვრება უსარგებლოა!**

წყენისას, მშობელმა უნდა ჰკითხოთ საკუთარ თავს: რამ გამოიწვია ბავშვის საქციელი? რა სახის სულიერი ტკივილი აქვს? მიზეზის გაგების შემდეგ, რა თქმა უნდა მის აღმოფხვრაზე მუშაობაა აუცილებელი.

ყველაზე რთული სიტუაციაა სასოწარკვეთილი ზრდასრული და ბავშვი, რომელმაც თავისი შესაძლებლობების მიმართ რწმენა დაკარგა. ამ შემთხვევაში მშობლის მხრიდან გონივრული საქციელია, შეწყვიტოს საკუთარი წარმოდგენით ბავშვის მოქცევის მოთხოვნა. აღმზრდელმა უნდა იპოვოს მოზარდისთვის ხელმისაწვდომი დავალებების დონე. ეს არის საწყისი წერტილი, საიდანაც წინსვლის დაწყებაა შესაძლებელი. მშობელმა და ბავშვმა ერთად უნდა აკეთონ რაიმე საქმე. ამასთან ერთად დაუშვებელია მოზარდის მიმართ ნებისმიერი კრიტიკა!

მშობლებო! მოძებნეთ ყველანაირი მიზეზი, გაამხნევოთ ბავშვი, იზეიმეთ ნებისმიერი, თუნდაც ყველაზე პატარა წარმატება. შეეცადეთ, დააზღვიოთ და სრულად აღმოფხვრათ ძირითადი პრობლემები. გახსოვდეთ, აზრი არ აქვს მოლოდინს, რომ თქვენი ძალისხმევა ოჯახში ან საკლასო ოთახში მშვიდობის დამყარებითა და დარიგებით, პირველივე დღეს წარმატებას მოგიტანთ. წინ გრძელი, რთული გზაა და დიდი მოთმინება გმართებთ. ალბათ, შეამჩნიეთ, რომ მთავარი ძალისხმევა უარყოფითი ემოციების გაცნობასა და კონსტრუქციულ მოქმედებებზე უნდა იყოს მიმართული. დიას, გარკვეულწილად, მოგიწევთ საკუთარი თავის შეცვლა, მაგრამ ეს პრაქტიკულად ერთადერთი გამოსავალია.

და ბოლოს, რაც ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია: დასაწყისში, ურთიერთობის გაუმჯობესების მცდელობისას, ბავშვმა შესაძლებელია უფრო მეტი ცუდი საქციელი ჩაიდინოს! ხანდახან კეთილი ზრახვების შესახებ უცებ არ იჯერებს და მათ გადამოწმებას იწყებს. ასე რომ, ამ სერიოზული გამოწვევის გაძლებაც მოგიწევთ.

აგრესიული, გეგლილი თუ განიპლასიური - ვინ არის „რთული ბავშვი“ დაროგორ ვიშუპაოთ მასთან?

რანჯინტჰ დისეილი

მასწავლებლები და მშობლები ხშირად ვხვდებით ბავშვებს, რომლებიც სრულიად უმიზეზოდ საშინელ ისტერიკებს მართავენ და ძალიან ადვილად ხდებიან უმართავნი. ასეთ ბავშვებს „არაკეთილსინდისიერებს, რთულებს, მანიპულატორებს“ ვუწოდებთ და ვფიქრობთ, რომ ცუდად შეგნებულად იქცევიან. ასეთი შვილების მშობლების შესახებ ვამბობთ, რომ მათ არ იციან ბავშვების აღზრდა და ცუდი მშობლები არიან. რა ხდება სინამდვილეში?

„აუცილებელია, უფრო მკაცრი ვიყო“, „არ დავუჭირო მხარი მათ ახირებას“, – ვამბობთ და მორიგ ისტერიკას ვაწყდებით სუპერმარკეტში, სკოლასა თუ სკვერში. „ჩვენს დროში ბავშვებს ასე არ ზრდიდნენ“, – ამბობენ ხანდაზმული ადამიანები. თანამედროვე მშობლები კი სირცხვილით იწვიან, რადგან ყველანაირი მეთოდი სცადეს: თბილი მოპყრობა,

სიმკაცრე, სიხისტე და რიგ შემთხვევებში აგრესიაც. ზოგიერთი ფსიქოლოგსაც მიმართავდა, რომელთა დიაგნოზით მათ შვილებს ყურადღების დეფიციტის სინდრომი, ბიპოლარული აშლილობა, მენტალური პრობლემები და სხვა დაავადებები ჰქონდათ. ასეთ ბავშვებს შეუძლიათ გაიარონ მედიკამენტოზური მკურნალობა, მაგრამ პრობლემა მარტივად არ გვარდება: ბავშვები ნერვიულები და აგრესიულები იყვნენ და წლიდან წლამდე ასეთებად რჩებიან.

ამერიკელი ფსიქოლოგი რიჩარდ გრინი „ფეთქებადი ბავშვის“ ფენომენზე მრავალი წლის მანძილზე მუშაობდა და ამტკიცებს, რომ დაუმორჩილებელი და ფეთქებადი ბავშვის საკითხი მოგვარებადია.

ვინ არიან „ფეთქებადი“ ბავშვები?

მათ ახასიათებთ სკანდალის მოწყობა, უმიზეზო ისტერიკა, თვითიზოლაცია, გაუთავებელი ტირილი და სხვა სიმპტომები. ისინი შეიძლება „ფეთქებადნი“ იყვნენ მხოლოდ გარკვეულ სიტუაციებში – მაგალითად, სკოლაში ან მხოლოდ სახლში. შეუძლიათ „აფეთქდნენ“ დღეში რამდენჯერმე, კვირაში ერთხელ, ან თვეში ერთხელ.

რატომ იქცევიან ბავშვები ასე?

ისტერიკაში ჩავარდნილ ბავშვთან მშობლები დათმობებზე ხშირად მიდიან – ასე უფრო ადვილია მისი დამშვიდება, ვიდრე სკანდალი და საზოგადოებაში შერცხვენა. ამ მობარდებთან მომუშავე ადამიანებმა ბევრი მეთოდი სცადეს. მათ გარშემო მყოფი ადამიანების ცხოვრება ხშირად უწყვეტ კოშმარად იქცევა, რადგან „ფეთქებადი“ ბავშვი არა მხოლოდ თავად „ფეთქდება“, არამედ გარშემომყოფებს, მშობლებს, ბებია-ბაბუებს, ძმებს და დებსაც „აფეთქებს“.

ასეთ ბავშვებთან დათმობებზე წასვლა სერიოზულ პრობლემებს იწვევს. ფაქტია, რომ პატარები იძენენ ჩვევას: საჭიროა მხოლოდ ისტერიკის მოწყობა და მათი სურვილი უმაღლესრულდება. მოზრდილები ცდილობენ, ამ ქცევას მთელი ძალით გაუწიონ წინააღმდეგობა, მაგრამ ბავშვი სულ უფრო მეტად იძაბება. ამის გამო სასოწარკვეთილების ზღვარსა და სკანდალის მწვერვალზე მყოფი აღმზრდელები ნებდებიან. ბავშვი თავისას იღებს, ხოლო მავნე ჩვევა მტკიცდება.

ამავე დროს, გარკვეულ სიტუაციებში, იგივე ბავშვი შესაძლებელია კარგად მოიქცეს. მათი ინტელექტი, როგორც წესი, ასაკობრივ ნორმებს შეესაბამება. აქედან ვასკვნით, რომ სურვილის შემთხვევაში მოზარდი მშვენივრად მართავს ისტერიკას და გარკვეულ შემთხვევებში მხოლოდ მანიპულირებს.

„ფეთქებადმა“ ბავშვებმა“ ხშირად არ იციან, როგორ გამოხატონ ემოციები, გააანალიზონ გრძნობები და სურვილები. ასევე არ აქვთ საკმარისი ლექსიკა წუხილისა და

საჭიროებების აღსაწერად. გასათვალისწინებელია, რომ ბავშვები „ფეთქებადობას“ ქცევის მოდელად შეგნებულად არ ირჩევენ.

ზოგ შემთხვევაში, სამწუხაროდ, „ფეთქებადი“ ბავშვების განვითარებაში ერთგვარი შეფერხებაც შეინიშნება. მათ არ იციან, როგორ მოაგვარონ პრობლემები და დაამყარონ ურთიერთობა სხვა ბავშვებთან. ასეთი ბავშვისთვის სტრესული სიტუაცია თუნდაც ერთი გაკვეთილის გაცდენამ შეიძლება გამოიწვიოს. მოკლედ რომ ვთქვათ, ესენი არ არიან „მარტივი ბავშვები“.

„ფეთქებადი ბავშვის“ მორიგი პრობლემა იმაში მდგომარეობს, რომ ვერ უმკლავდება საკუთარ ბუნებას და თავად არ ესმის, რატომ იქცევა ასე. მშობელმა ეტაპობრივად უნდა ასწავლოს ბავშვს სტრესთან გამკლავება, ან ისე მოახერხოს, მოზარდმა ჩვეულებრივი ცხოვრებისეული სიტუაციები სტრესად არ აღიქვას.

„ფეთქებადი ბავშვები“ ადაპტაციისა და თვითკონტროლის დაბალი დონის მქონე ბავშვები არიან. ამ დროს გასათვალისწინებელია შემდეგი ძირეული საკითხები:

- ერთი ამოცანიდან მეორეზე გადასვლის შესაძლებლობა;
- ყოველდღიურობის ორგანიზებისა და დაგეგმვის უნარი;
- პრობლემის გადაჭრის უნარი (სიტუაცია და ემოციური რეაქცია ერთია, პრობლემის მოგვარება მეორე);
- სხვა ადამიანებთან საერთო ენის პოვნის, საუბრისა და მოლაპარაკების უნარი;

მაგალითად, „ფეთქებადი ბავშვს“ შეიძლება ეგონოს, რომ არავის უყვარს. ვერ ხვდება, რომ ვინმეს მისი ქცევა შეიძლება არ მოსწონდეს და სწორედ ამის გამო მასთან არ მეგობრობს. ყველა ეს თვისება თანდაყოლილი არ არის. ბავშვების უმრავლესობაში ისინი შეძენილია, რადგან ხშირად ცუდ პირობებში იზრდებიან.

მოზარდის პრობლემის მოსაგვარებლად მშობლისა და ბავშვთა კვალიფიციური ფსიქოლოგის ჩარევაა აუცილებელი. არ იცის ბავშვმა თანატოლებთან ურთიერთობა? უნდა ასწავლოთ კომუნიკაცია! არ იცის, როგორ იმოქმედოს გემის ან გარემოებების ცვლილების შემთხვევაში? დაეხმარეთ, ეს პრობლემად არ მიიჩნიოს და სხვა რამეზე გადაიტანოს ყურადღება. არ იცის, როგორ გამოხატოს გრძნობები და სურვილები? ასწავლეთ, შეაფასოს საკუთარი მდგომარეობა, იმუშაოს ლექსიკის შევსებაზე და გრძნობების, ემოციებისა და სურვილების გამოხატვის უნარზე.

მშობელმა ბავშვს მზა გადაწყვეტილება კი არ უნდა მისცეს, არამედ პრობლემის ფორმულირებაში დაეხმაროს. გამოსავლის მოძებნის მისეული ვერსია შესთავაზოს და ერთობლივი განხილვის საფუძველზე შესაბამისი დასკვნა გამოიტანონ.

როგორ დავკლიოთ ბავშვები სიბნელის შიში

ლ. სოფერ-პეტმანი

სიბნელის შიში ბავშვებში ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული ფობიაა, რაც სრულიად ბუნებრივი მოვლენა და, შეიძლება ითქვას, ფუნდამენტური ემოციაა. არ არსებობს ადამიანი, რომელიც მას გარკვეული ხარისხით არ განიცდის. ეს გრძნობა მოვლენებზე კონტროლის დაკარგვის შიშს ემყარება. სიბნელეში საგნები და ობიექტები უჩვეულოდ გამოიყურება, ან საერთოდ არ ჩანს, რაც წარმოსახვისთვის დიდ ადგილს ტოვებს. თუ ეს ფობია მოზარდში იმ ასაკში ვლინდება, როდესაც ფანტაზიასა და რეალობას შორის ჯერ კიდევ არ არის მკაფიო საზღვარი, კონტროლის ნაკლებობის ძლიერ და სამიშ განცდას იწვევს.

შიშს დადებითი მნიშვნელობაც აქვს, რადგან გარკვეული საფრთხეებისგან გვიცავს. სიბნელის შიშის შემთხვევაში სასურველია, ბავშვი ფანჯრის გარეთ სიბნელის შიშს შევანვიოთ.

როგორ ვახსოვებთ ბავშვს შიშის მართვაში?

შევედით, წახალისოთ მოზარდი, აღიაროს და გაგიზიაროთ შიშები, რისთვისაც ნდობას, მხარდაჭერასა და სიყვარულს უნდა გრძნობდეს. არ მოგერიდოთ და უთხარი, რომ თქვენც გეშინოდათ ბავშვობაში და ხანდახან ახლაც გეშინიათ. თუმცა გაქვთ საშუალება, დაეხმაროთ შიშებთან გამკლავებაში.

აუხსენით ბავშვს შიშის მიზეზი

ვინაიდან უცხო გარემო ზოგადად საშიშია, უცნობი ნივთებისა და ადგილების ყველას ეშინია. სიბნელეში ძნელია ობიექტის ამოცნობა, რადგან უცნაურად გამოიყურება. ამ დროს მოზრდილებს ნაკლებად ეშინიათ, რადგან იციან, რომ ობიექტები სიბნელეში ფორმას არ იცვლიან. ბავშვებმა ეს გრძნობა ერთზე მეტჯერ უნდა განიცადონ, რათა საბოლოოდ დარწმუნდნენ, რომ სიბნელეში ყველაფერი ზუსტად იგივე რჩება, რაც დღის შუქზე.

მიანოდეთ მათი ინფორმაცია შიშის საგნის შესახებ

სიბნელის შესახებ ბავშვმა ყველაფერი უნდა გაიგოს, რის შემდეგაც მასში გაურკვევლობისა და უმწეობის განცდა გაქრება. სახლის პირობებში რეკომენდებულია მასთან ერ-

თად შუქის ანთების გარეშე ყველა ოთახში შესვლა. შედეგად, სიბნელე აღარ იქნება საფრთხე და გაურკვევლობა, რაც მასში შიშს იწვევდა. ბნელ ოთახში შესვლის შემდეგ ანთეთ შუქი, რომ აჩვენოთ ბავშვს, როგორ გამოიყურება ყველაფერი სინამდვილეში, შემდეგ ისევ ჩააქრეთ. განმეორებადი შთაბეჭდილებები შეამცირებს იმ საფრთხეს, რომელსაც ბავშვი სიბნელეში გრძნობს.

დაახლოებით სამი წლიდან ბავშვი საზოგადოების წევრად გრძნობს თავს. ამ პერიოდში მასში იზრდება და ძლიერდება სოციალური მხარდაჭერა, ან მისი ნაკლებობის განცდა ყალიბდება. ამავე დროს, ბავშვი იწყებს იმის დადგენას, ვის ჰქვია მეგობარი, რას ნიშნავს ერთად მოქმედება. ის აცნობიერებს „ერთად“ კონცეფციის მნიშვნელობას, იღებს ინფორმაციას მეგობრობისა და ინტიმური ურთიერთობის შესახებ.

აქედან გამომდინარე, სამი წლიდან, გარემოს დახმარებით შეგიძლიათ ეფექტურად გაუმკლავდეთ შიშებს. მაგალითად, სიბნელის შიშის დასაძლევად, ბავშვებს ფანარი მიეცით და საბანი გადააფარეთ. ასევე შეგიძლიათ ითამაშოთ თვალდახუჭულებმა ან თვალახვეულებმა, რათა სიბნელისგან სასიამოვნო შთაბეჭდილებები მიიღოთ.

მნიშვნელოვანია აღინიშნოს, რომ მოზარდისთვის მისი ასაკის საზოგადოება უფრო მნიშვნელოვან როლს ასრულებს, ვიდრე მოზრდილთა გარემოცვა. ამიტომ აღზრდის პროცესში წარმოქმნილი სხვადასხვა პრობლემის გადაჭრისას, უნდა გვახსოვდეს ბავშვის გარემო, ზოგჯერ კი მივმართოთ იმ ჯგუფს დასახმარებლად, რომელშიც ის დროის უმეტეს ნაწილს ატარებს (საბავშვო ბაღი, სკოლა).

ამხანაგების გარემო შეიძლება ოჯახის გარე წრეს შეეადაროთ. ნათესავებს შორის ბავშვი ნდობას იძენს და ნაკლებად ეშინია. ანალოგიურად შეუძლია ისარგებლოს მეგობრული გარემოთი, რათა უფრო თავდაჯერებულად გახდეს.

იმ შემთხვევებში, როდესაც ბავშვს ინდივიდუალური დახმარება სჭირდება, არ დაგავიწყდეთ პროფესიონალთან კონსულტაცია. ეს ზომები უნდა იყოს ადაპტირებული შიშის ხარისხთან, მიზეზებთან, ბავშვის ასაკთან და პროცესში მონაწილეობის შესაძლებლობასთან.

აუხსენით ბავშვს, რომ შიში განვითარებასა და წინსვლას უწყობს ხელს

ესაუბრეთ შვილს სიბნელის სარგებლიანობის შესახებ. შიში წინსვლას და ახალი სურვილების გაღვიძებას უმზრუნველყოფს. ჩვენ ხომ გვინდა ვიცოდეთ, რა იმალება სიბნელეში?! ამ ყველაფრის ცოდნა ამცირებს შიშის გრძნობას. შიშის მიზეზებისა და სარგებლის შესახებ ახსნა-განმარტებები მობარდებს საშუალებას მისცემს, ადვილად მოაგვარონ პრობლემები.

აუცილებლად უნდა გვახსოვდეს, რომ ზოგჯერ ბავშვები თავიანთ გრძნობებს „შიშებს“ უწოდებენ, მაგრამ სრულიად სხვა რამეს გულისხმობენ. ჯგუფური აქტივობები საშუალებას მოგცემთ, გაუმკლავდეთ მთელ რიგ პრობლემებს.

საპარკიშოები გომობებისა და შვილებისთვის სიბნელის შივის დასაძლავად

1. ეთამაშეთ ბავშვს სინათლესა და სიბნელეში და აჩვენეთ, რომ სიბნელეში ყველაფერი იგივე რჩება. ამ მიზნით, შეგიძლიათ გამოიყენოთ ფანრები, ჩართოთ და გამორთოთ, ასევე შეცვალოთ განათების დონე;
2. როდესაც გარეთ ჯერ კიდევ სინათლეა, ბავშვს აუხვიეთ თვალები და ოთახში მასთან ერთად ითამაშეთ. ამ დროს მან იცის, რომ გარეთ სინათლეა, თუმცა თვითონ სიბნელეშია. ამგვარად შეძლებს გააცნობიეროს, რომ ყველაფერი დამოკიდებულია მის აღქმაზე და არა იმაზე, რაც გარედან ერჩენება;
3. შეიძინეთ ღამის ხედვის უმარტივესი მოწყობილობა. მისი მეშვეობით მიხვდება, რომ სიბნელე კი არ არის საშიში, არამედ მხოლოდ მდგომარეობაა, რა დროსაც ჩვენი ხედვა სუსტდება. თუმცა არსებობს საშუალებები, რომლითაც სიბნელეშიც ვხედავთ;
4. სიბნელეში გარკვეული ვარჯიშების დროს, ბავშვის ყურადღება გაამახვილეთ იმ ფაქტზე, რომ ხედვის შესუსტებისას, სხვა გრძნობები მძაფრდება და აქამდე გამოუცდელ შეგრძნებებს იწვევს. მაგალითად, უკეთესად გვესმის და უფრო მგრძნობიარეები ვხდებით;
5. რამდენიმე მეგობართან ერთად შეუშვით ბავშვი ბნელ ოთახში და ჯგუფურად თამაშის საშუალება მიეცით. ამგვარად ბავშვები ერთად გადალახავენ შიშს. ჯგუფური თამაშების კიდევ ერთი უპირატესობა ის არის,

რომ ისინი ბავშვს სხვის თანადგომას ასწავლიან. ამრიგად, იზრდება ნდობა გარემოს მიმართ და ბავშვს ნაკლებად ეშინია, რომ რაღაც ცუდი მოხდება.

6. წაუკითხეთ ბავშვს სხვადასხვა ისტორია, რომლებიც აღწერს ბავშვებში შიშის სხვადასხვა მდგომარეობას და მისი დაძლევის გზებს. ეს შეიძლება გაკეთდეს სახლში: ერთ-ერთი მშობელი ან ბავშვი ხმამაღლა კითხულობს, შემდეგ კი ყველა ერთად განიხილავს.

მნიშვნელოვანია, გვახსოვდეს, რომ შიშთან გამკლავება არის პროცესი და არა ერთჯერადი მოქმედება. ამიტომ საგარჯიშოები და თამაშები უნდა განმეორდეს, სანამ შიში არ ჩაცხრება.

შვილის სიყვარულის ანა მარტოხელა გმობლებისთვის

ლიზა გოლდშმიტი

ამანდასთვის ცხოვრება მარტივი არასდროს ყოფილა. მარტოხელა დედა ორ შვილს – 15 წლის მარკს და 13 წლის ჯულის ზრდის. მან რთულად გადაიტანა განქორწინება და ფსიქოლოგიურ პრობლემებსაც მარტო გაუმკლავდა. მშობლების დახმარებით საექტონო კურსები დაამთავრა და ადგილობრივ საავადმყოფოში დაიწყო მუშაობა. მარტოხელა დედას მთელი დღე სამსახურში ყოფნა უწევს, რადგან ყოფილი ქმარი ცოტა ფულს უგზავნის, ხშირად კი საერთოდ „ავიწყდება“ გაგზავნა. მიღწევების მიუხედავად, ამანდა საკუთარ თავს ყოველთვის დამნაშავედ მიიჩნევს. მუდმივად მუშაობს და არ აქვს საშუალება, ბავშვებს საჭირო დრო დაუთმოს.

ამანდა გრძნობს, რომ ჯული და მარკი ნელ-ნელა მის კონტროლს აღარ ექვემდებარებიან და არც ის იცის, მომავალი ცხოვრებისთვის შვილები არიან თუ არა მზად.

ხანდახან საკუთარ თავს ეუბნება: – „ყველაფერი გავაკეთე, რაც შემიძლო!“ მეორე წუთში კი, ფიქრობს: „ძალიან ცოტა გავაკეთე!“ ბოლო პერიოდში მარკმა ჯიუტობა დაიწყო და დედის მიმართ საშინლად კრიტიკული გახდა. ჯულის ბიტებთან შეხვედრა უნდა, ამანდა კი ფიქრობს, რომ მისთვის ჯერ ადრეა. ის ამბობს: „არ ვარ დარწმუნებული, რომ ბავშვების კაპრიზებს გავუმკლავდები. მეჩვენება, რომ ამ დრომდე ყველაფერი ასე თუ ისე ნორმალურად მიდიოდა, მაგრამ არ ვიცი, აღვზრდი თუ არა მათ სწორად“. ეს და მსგავსი სიტყვები ასობით მარტოხელა მშობლისგან მაქვს მოსმენილი.

საბედნიეროდ, ამანდას მსგავსი მშობლების დახმარება შესაძლებელია. ამერიკის ბევრ ქალაქში არსებობს „მარტოხელა მშობლების დახმარების ჯგუფები“, რომლებიც საზოგადოებრივი ორგანიზაციებიდან იღებენ დახმარებას. შევეცდები გვიამბოთ, როგორ შეუძლია მარტოხელა მშობელს ბავშვის სიყვარულის მოთხოვნილება დააკმაყოფილოს.

ძირითადი პრობლემები

თითოეული მარტოხელა მშობლის შემთხვევა უნიკალურია. თუმცა არსებობს მსგავსი პრობლემები, რომლებიც ართულებენ ბავშვების აღზრდას ოჯახში, სადაც მხოლოდ ერთი მშობელია. ძირითადი სირთულე იმაში მდგომარეობს, რომ მოზარდი მხოლოდ ერთ მშობელს ეკონტაქტება. თუ პატარა ასაკში ორივე მშობლის ჩართულობა იყო და ბავშვი ერთსა

და იმავე დროს ატარებდა ორივესთან, სიყმაწვილის ასაკში სიტუაცია იცვლება. ბავშვი დედასთან ცხოვრობს, მამა კი რეგულარულად, იშვიათად, ან საერთოდ არ ნახულობს. გარკვეულწილად მშობელს, რომელიც ოჯახში არ ცხოვრობს, არ აქვს საშუალება ყოველდღიურად მოინახულოს შვილი.

თუ ერთადერთი მშობელი ხარტ, აუცილებლად უნდა აღმოაჩინოთ „მშობლიური სიყვარულის ენა“ და შვილს სწორედ ამ ენაზე ვსაუბროთ. სხვა შემთხვევაში „დახმარების ენაზე“ საუბარია შესაძლებელი, რადგან მობარდი მუდმივად მშობლის გვერდში დგომის მოლოდინშია.

მართობის აუთენტუაბა

მართობელა მშობლის ოჯახში მორიგი პრობლემა ემოციებია, რომლებიც ბავშვობის ასაკში მიჩუმათებულია და გარდატეხის ასაკში ვლინდება. წყენის, მრისხანებისა და მართობის განცდამ ადამიანი შეიძლება დაბალ თვითშეფასებამდე, არასრულყოფილების კომპლექსამდე და დეპრესიამდე მიიყვანოს. თინეიჯერი მშობელს აკრიტიკებს, ან აბრაზებს, რაც უამრავი მართობელა მშობლისთვის მძიმე გამოცდაა. ხშირად ისინი ფიქრობენ, რომ ბავშვი მათ არ აფასებს და ღიზიანდებიან. მშობელი შვილისთვის ყველაფერს აკეთებდა, სანაცვლოდ კი უმადურობასა და დაცინვას იღებს. მართობელა მშობლებისთვის ეს ჩვეულებრივი ამბავია. თითქმის ყველა მობარდს გარდატეხის ასაკში დამოუკიდებლო-

ბა სურს, რადგან თავს ზრდასრულ პიროვნებად მიიჩნევს. ამ დროს ფორმირდება მისი მორალური, ინტელექტუალური და სულიერი ღირებულებები, ამიტომ ცდილობს უსამართლობას დაუპირისპირდეს. ამ პროცესმა შეიძლება დადებითი შედეგებიც გამოიღოს, რადგან ემოციები ზედაპირზე უნდა ამოვიდეს და გადამუშავდეს, რათა მობარდი პიროვნებად ჩამოყალიბდეს. თუმცა, ეს როგორც ბავშვისთვის, მშობლისთვისაც ძალიან მტკივნეულია.

სწორი რეაქცია

მართობელა მშობლისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია, მობარდის გრძნობებს და არა მის ქცევას მიაქციოს ყურადღება, რაც ხშირად პირიქით ხდება. ერთ-ერთი მართობელა მშობელი 15 წლის შვილის პრობლემებს ამგვარად აღწერს:

„ბოლო პერიოდში ჩემი შვილი საშინლად განმარტოვდა და ხასიათიც შეეცვალა. რამდენიც არ უნდა ვაქო, თავს მაინც არასრულყოფილად გრძნობს და მუდმივად დეპრესიაშია. ვცდილობ, თავი მხიარულად და ბედნიერად მოვაჩვენო, ყურადღება კარგ ამბავზე გადავატანინო, მაგრამ მაინც მოწყენილია“. მოცემულ შემთხვევაში მშობელი ცდილობს, შვილს ქცევა შეუცვალოს, მის გრძნობებს კი უგულებელყოფს. ამის სანაცვლოდ უნდა მიხვდეს, რომ ბავშვის დაბალი თვითშეფასებისა და დეპრესიის მიღმა წყენა, მრისხანება და მართობა დგას.

თუ მშობელი გააგრძელებს მტკიცებას, რომ მოზარდი საკუთარ თავს სხვაგვარად უნდა მოექცეს, გამუდმებით გაუმეორებს, რომ ძალიან ჭკვიანია, შედეგი მინიმალური იქნება. ხოლო თუ შექმნის ისეთ გარემოს, რომელშიც ბავშვი შეძლებს, გააანალიზოს მშობლების გაყრასთან დაკავშირებული პრობლემები, მალევე შეამჩნევს ცვლილებებს. ეს ადვილი პროცესი არ არის და ერთჯერადად შექმნილი სიტუაცია სასურველ შედეგს არ მოიტანს. თინეიჯერი მუდმივად უნდა გამოხატავდეს და „გარეთ გამოჰქონდეს“ წარსულის შესახებ მტკივნეული გრძნობები და მოგონებები, მშობელმა კი უსმინოს და მხარი დაუჭიროს.

„ჩემი 16 წლის ქალიშვილი პირდაპირ აუტანელი გახდა და უშვერი სიტყვებით მლანძღავს. სხვადასხვა ნივთებს ხან კედლის, ხანაც ჩემი მიმართულებით ისვრის. ადრე ამგვარი საქციელი საერთოდ არ ახასიათებდა“. მოგვიანებით ვესაუბრე გოგონას და გავარკვიე, რომ ცოტა ხნის წინ ბიჭთან შეხვედრა დაიწყო. ის რომანტიკულ ურთიერთობებზე ფიქრობდა და უეცრად გონებაში მამის მიმართ აქამდე დამალული და შეკავებული გრძნობები ამოუტივტივდა. მამამ ხომ სამი წლის ასაკში მიატოვა. გოგონას ეშინოდა, რომ ბიჭიც მამამისის მსგავსად მოიქცეოდა. საკუთარ თავში „შენახული“ მრისხანება ზედაპირზე ამოვიდა. ქალიშვილი დედაზე ბრაზობდა, რადგან ის მიაჩნდა მშობლების გაყრაში დამნაშავე. ასევე ბრაზობდა მამაზეც, რადგან განქორწინების შემდეგ ყოფილ ოჯახს ძალიან ცოტა დროს უთმობდა. ეს მრისხანება რეალურად დადებითი ნიშანია, რადგან ქალიშვილმა ძველი წყენებისგან გათავისუფლება დაიწყო. როდესაც ეს ყველაფერი

მშობელს ავუხსენი, მან შვილის დახმარება შეძლო – მისი საქციელის განსჯა კი არა, პრობლემებზე საუბარი დაიწყო. გულახდილი საუბრებითა და მხარდაჭერი სიტყვებით შინაგანი ტკივილი იკურნება. დროთა განმავლობაში ასეთი ქცევები თავისთავად ქრება.

მოუსმინეთ მოზარდს და უთხარიტ სიმართლე

მარტოხელა მშობელმა არა მხოლოდ ყურადღებით უნდა მოუსმინოს შვილს, არამედ სრული სიმართლე უამბოს წარსულში მომხდარ ნებისმიერ შემთხვევაზე. როდესაც მამა ოჯახს ტოვებს, მომხდარს ბავშვს აუხსნით და ისიც დროებით კმაყოფილდება. გეჩვენებათ, რომ ყველაფერი რიგზეა. თუმცა მოგვიანებით, გარდატეხის ასაკში მოზარდი ყველაფერს „ზედაპირზე ამოიტანს“ და კონკრეტული კითხვების დასმას დაიწყებს. მას სურს იცოდეს, როგორი იყო მშობლების ურთიერთობა განქორწინებამდე. ის სვამს შეკითხვას – „მამა ჩემი ასეთი ცუდი თუ იყო, ცოლად რატომ გაჰყვივი?“ თუ მოზარდის დედა გარდაცვლილია, შეიძლება მისი დაავადების შესახებ დასვას უამრავი კითხვა. „კიდევ ერთხელ მიამბე, როგორი იყო დედა? რას ამბობდა ჩემზე?“ ეს ტიპური თინეიჯერული კითხვებია – მძიმე, მტკივნეული და მტანჯველი, თუმცა მათზე პასუხის გაცემა აუცილებელია.

რაც არ უნდა მოხდეს, არ იგრუოთ თქვენი ან ყოფილი მეუღლის საქციელის შესახებ. თუ ბავშვი მიხვდება, რომ

მოატყუეთ, ნდობას დაკარგავს. შესაძლოა, იმ მომენტში მოგჩვენოთ, რომ შეუძლებელია ბავშვმა სიმართლე გაარკვიოს, მაგრამ გაიზრდება და ყველაფერს თავად გაიგებს.

14 წლის გოგონას მარტოხელა დედა: „ყველაზე რთული ჩემს ცხოვრებაში შვილის შეკითხვებზე პასუხების გაცემა იყო. ვიცოდი, რა უნდა მომეყოლა, მაგრამ მეჩვენებოდა, რომ ამ ამბების მოსმენა მისთვის მტკივნეული იქნებოდა და ჯერ ადრე იყო. ახლა ის მისვამს საკმაოდ რთულ კითხვებს, მე კი მიწევს სიმართლესა და სიცრუეს შორის არჩევანი გავაკეთო.

ყოველთვის ვეუბნებოდი, რომ მამამისმა მიმატოვა, როცა ის ძალიან პატარა იყო. საბოლოო ჯამში, სიმართლის თქმამ მომიწია, რომ მის მამასთან საერთოდ არ ვიყავი ქორწინებაში. ის კაცი ერთ-ერთ წვეულებაზე შემხვდა, ბავშვი ჩაისახა და ამის შემდეგ თვალთაშორის მინახავს. გოგონა ძალიან გაბრაზდა და მითხრა, რომ ადრევე უნდა შეთქვა ამის შესახებ. თუმცა ყველაზე მტკივნეული ამ სიტყვების გაგონება იყო: „სინამდვილეში არ გინდოდა, რომ დავბადებულიყავი და შემთხვევით გავჩნდი?!“

„მშობლიური სიყვარულის ენის“ ცოდნა და გულწრფელი ურთიერთობა სიმართლის აღქმის პროცესს აიოლებს. თბილი შეხება, მხარდამჭერი სიტყვები, ერთად გატარებული დრო ძალიან ეხმარება მარტოხელა მშობლებს.

პატივი ავით მოზარდის ოცნებებს

მარტოხელა მშობლებმა კიდევ ერთი გამოცდა უნდა გაიარონ, რომლისთვისაც შესაბამისი და სწორი რეაქცია მზად უნდა ჰქონდეთ. მოზარდი ხშირად ოცნებობს არარეალურ მოცემულობებზე. მაგალითად, ამბობს: – „მინდა, რომ მამა სკოლის ბეიმზე მოვიდეს.“ რეალურად კი, ყოფილი მეუღლე ორ წელიწადზე მეტია, 3 ათასი კილომეტრის მოშორებით ცხოვრობს, ახალი ოჯახი ჰყავს და, ბუნებრივია, ვერანაირად მივა შვილის ბეიმზე.

ან კიდევ, 11 წლის გოგონას ოცნება – „მამა აპირებს, მუსიკალური ცენტრი მიყიდოს“. ამ დროს იცით, რომ ყოფილ მეუღლეს უზარმაზარი ვალები აქვს და ძალიანაც რომ უნდოდეს, ამის გაკეთება არ შეუძლია.

მშობლისგან მიტოვებული მოზარდები საკუთარ წარმოდგენებში სასურველი ოჯახის შექმნას ხშირად ცდილობენ. თუმცა ბევრი მარტოხელა მშობელი ამ ოცნებებს ამსხვრევს და მოზარდს რეალობის წინაშე დაუფიქრებლად აყენებს. ჩემი აზრით, ეს სერიოზული შეცდომაა. ყველაზე მთავარი მხარდაჭერაა, რეალობა მოიცდის. „გინდა, მამამ მუსიკალური ცენტრი გიყიდოს? შესანიშნავი აზრია!“ „შენს სასკოლო ბეიმს მამაც თუ დაესწრება, ძალიან კარგი იქნება“. როდესაც მოზარდის ოცნებებს ამსხვრევთ და ნეგატიურად ესაუბრებით ყოფილ მეუღლებზე, ბავშვი ოცნებების დამალვას იწყებს. მისი სურვილების პატივისცემის შემთხვევაში კი, ურთიერთობა მყარდება. ხშირად მოზარდმა იცის, რომ მისი ნატვრა ვერანაირად ასრულდება, მაგრამ ეს არასასურველი რეალობის გამკლავების მცდელობაა.

თუ გაქვთ კონტაქტი ყოფილ მეუღლესთან, შეგიძლიათ გაანდოთ ბავშვის ოცნებები, მაგრამ არაფერი მოსთხოვოთ. „ვფიქრობ, შენთვის საინტერესო იქნება, რა სურს ბავშვს. ვიცი, რომ შეუძლებელია, მაგრამ თუ მოახერხებ სასკოლო ზეიმზე ჩამოსვლას, ძალიან გაახარებ. წინააღმდეგ შემთხვევაში, დაურეკე და ჰკითხე, როგორ ჩაიარა მისმა გამოსვლამ“.

პესიმისტურად განწყობილი ზოგიერთი მშობლისთვის ძნელი იქნება ასეთი ქცევის განხორციელება. ისინი მიდრეკილნი არიან, ნახევრად სავსე ჭიქა ცარიელად ჩათვალონ. პესიმიზმი ბავშვთან კონტაქტის დროსაც იჩენს თავს. ასეთმა მშობელმა დასახმარებლად ფსიქოთერაპევტს უნდა მიმართოს. როდესაც ირგვლივ სულ მუქი ფერებია და ყველაფერი ცუდად მიდის, ოცნებები ცხოვრებას აიოლებს. თანაც, სამყაროში შეუძლებელი არაფერია! თუ მოზარდის ოცნებები რეალობას არ შეესაბამება, ნუ ჩაერევით, რადგან ამას დროც მშვენივრად აჩვენებს. ბავშვი ოცნებების მეშვეობით საკუთარ დაფარულ სურვილებს გიზიარებთ. ბევრი ასეთი სურვილი „მშობლიური სიყვარულის ენასთან“ არის დაკავშირებული.

„მშობელი დისნეილენდიდან“

რამდენიმე რჩევა მშობლებს, რომლებიც არ ცხოვრობენ ბავშვთან, მაგრამ ხშირად ნახულობენ. უნდა იცოდეთ, რომ მოზარდის ცხოვრებაში საკმაოდ დიდი როლი გაკისრიათ და შვილს ძალიან სჭირდებათ. ბევრი მარტოხელა მშობელი

აღიარებს, რომ ჯეროვნად ვერ ახერხებს ბავშვის აღზრდას და დახმარება სჭირდებათ. როგორ გაუმკლავდეთ მოვალეობებს? პირველ რიგში, ძირითადი პრობლემების არსი უნდა გაიგოთ.

ძალიან ხშირად ამ პრობლემას „მამა დისნეილენდიდან“ ჰქვია. ასეთ დროს მშობელი ნახულობს შვილს, დაჰყავს ფეხბურთის მატიჩზე, ვიდეოსალონში, კინოთეატრსა და სხვა გასართობ ადგილებში. საქმე ისაა, რომ ეს მამები უფრო მეტად ღონისძიებებზე ფიქრობენ და არა შვილზე. მათი დრო განსაზღვრულია, ამიტომ ცდილობენ, წინასწარ დაგეგმონ შეხვედრა და შვილი რაც შეიძლება კარგად გაართონ. შეხვედრის ბოლოს ორივე დაღლილია და უბრალო საუბრის თავიც აღარ აქვთ. დროის კარგად გატარებასა და გართობაში ცუდი არაფერია, მაგრამ ცხოვრება მხოლოდ თამაში და გართობა არ არის. მოზარდი მშობელს ჩვეულებრივ გარემოშიც უნდა ხედავდეს და მათ შორის გულახდილი საუბარი შედგეს. წინააღმდეგ შემთხვევაში მშობელს არ შეუძლია, დააკმაყოფილოს მოზარდის ემოციური მოთხოვნილებები. ხშირად მამები და შვილები სხვადასხვაგვარად წარმოიდგენენ ურთიერთობას. კვლევებმა აჩვენა, რომ მამები თვლიან, რომ „ვალი მოიხადეს“, მოზარდებს კი ეჩვენებათ, რომ ბევრი რამ აკლიათ. მათი აზრით, მამები ფიზიკურად არიან მათთან და არა ემოციურად. აქედან გამომდინარე ჩანს, რომ ასეთი დამოკიდებულება საუკეთესო გამოსავალი არ არის.

თუ მოზარდი პრობლემებზე არ საუბრობს და ფიქრობთ, მას ყველაფერი კარგად აქვს, ესეც გავრცელებული შეცდო-

მამა. ხშირ შემთხვევაში ბავშვებს არ სურთ, ემოციების გაზიარება იმ მშობლისთვის, რომელიც მასთან არ ცხოვრობს. ამას თავისი მიზეზები აქვს. ზოგიერთს ეშინია, რომ თუ თავის გრძნობებზე ისაუბრებს, მშობლის გულისწყრომას დაიმსახურებს და მათი შეხვედრები საერთოდ შეწყდება. სხვებს კი წარსულში უკვე ნანახი ჰყავთ განრისხებული მამა. არადა, სიჩუმე არასდროს ნიშნავს პრობლემების არარსებობას. მოზარდების უმრავლესობა გრძნობების გასაზიარებლად მუდმივად ვიღაცას ეძებს. გონიერი მამა ისეთ გარემოს შექმნის, რომ ყველაფერი ძალდატანების გარეშე მოხდება. უმეტეს შემთხვევაში მშობელმა უნდა უთხრას – „ვიცი, ბევრი პრობლემა გაქვს იმის გამო, რომ დედასთან ერთად არ ვცხოვრობ. თუ ამაზე საუბარი გინდა, ყურადღებით მოგისმენ. მინდა მინდა კარგი მამა ვიყო და სწორედ ამიტომ ყველაფრისთვის მზად ვარ!“ შესაძლოა, ბავშვმა მაშინვე არაფერი თქვას, მაგრამ თუ დარწმუნდება მამის გულწრფელობაში, აუცილებლად უამბობს სიძნელების შესახებ.

საუბრით მოზარდს „მშობლიური სიყვარულის ენაზე“

თუ შვილს რეგულარულად ეკონტაქტებით, ყოველი შეხვედრის თუ ტელეფონზე საუბრის დროს აუცილებლად გამოხატეთ სიბო და სიყვარული. გაუზიარეთ ბავშვს წარმატებები და წარუმატებლობები, იყავით გულწრფელი და სამართლიანი. ეცადეთ დაუსვათ კითხვები, რომლებიც დაა-

ფიქრებს. თუმცა არ არის აუცილებელი ყველა კითხვაზე პასუხი იცოდეს. ბავშვმა დამოუკიდებლად ფიქრი უნდა ისწავლოს. მის გრძნობებს მიჰყევით და ზედაპირული საუბრებით თავი არ მოაბეზროთ. არავითარ შემთხვევაში არ გააკრიტიკოთ მშობელი, რომელთანაც მოზარდი ცხოვრობს. თუ ბავშვი ამ მშობელზე წუწუნებს, ჰკითხეთ, როგორ შეიძლება დაეხმაროთ. მოზარდის სიტყვები და აზრები კრიტიკის გარეშე მიიღეთ. ნუ გეგონებათ, რომ ბავშვი დარწმუნებულია და ისედაც გრძნობს თქვენს სიყვარულს. უნდა აგრძნობინოთ, რომ ზრუნავთ მასზე და გიყვართ.

როგორიც არ უნდა ყოფილიყო თქვენი ადრინდელი ურთიერთობა, მისი გაუმჯობესება გვიანი არასდროს არის! ძველი შეცდომების გულწრფელი აღიარება და პატიების თხოვნა პირველი ნაბიჯი გახდება იმ გრძელი გზისა, რომლიდანაც თბილი, სიყვარულით სავსე ურთიერთობა იწყება. ეს გზა ორივე მხარისთვის შეიძლება რთული აღმოჩნდეს, მაგრამ გარწმუნებთ, ამაღ ღირს.

მნიშვნელოვანი რჩევები

1. თუ არ მოუსმენთ, ვერანაირად შეძლებთ მოზარდის სწორად აღზრდას. მშობლები, რომლებიც უგულებელყოფენ შვილების საუბარს, ვერ დააკმაყოფილებენ მათ ემოციურ მოთხოვნილებებს. იმისთვის, რომ ბავშვს რაიმე ურჩიო, მისი გულწრფელი ფიქრი უნდა

გესმოდეს. მთელი გულისყურით მოსმენით პატარას აგრძნობინებთ, რომ ის პიროვნებაა და მისი აზრი ყოველთვის მნიშვნელოვანია.

2. ასწავლეთ მოზარდს ბრალთან გამკლავება, რაც იმასაც გულისხმობს, რომ ეს თავადაც უნდა შეგეძლოთ! მარტოხელა მშობლების უმრავლესობა რთულ სიტუაციებში თავის მოთოკვას ვერ ახერხებს და მრისხანებას სიტყვიერად, ან ქცევით ამჟღავნებენ. ასეთ შემთხვევაში ბავშვი გულწრფელი ვერანაირად იქნება.
3. ჩამოაყალიბეთ და ცხოვრებაში გაატარეთ სამართლიანი, მაგრამ მკაცრი წესები. ბავშვმა ზუსტად უნდა იცოდეს, რომ მშობლები მხოლოდ იმას უკრძალავენ, რაც დააზიანებს. თუ ერთად გააანალიზებთ ქცევების წესებს და ბავშვის შეცდომების საერთო სიას შეადგენთ, საქმე უფრო გაიოლდება.
4. აჩვენეთ მოზარდს უპირობო სიყვარული. ბავშვი კარგად იქცევა თუ ცუდად, უნდა იცოდეს, რომ მასზე ზრუნავენ და ნამდვილად უყვართ. თუ ორივე მშობელი ეცდება მოზარდის საჭიროებებისა და მოთხოვნების სიყვარულით დაკმაყოფილებას, ბავშვი შესანიშნავ პიროვნებად ჩამოყალიბდება.

პრობლემური სექსუალური ქცევა ბავშვებში

ელისაბედ ლუკასი

მოზარდის სექსუალური ქცევა რიგ შემთხვევებში შეიძლება პრობლემად იქცეს. ეს ქმედება განსაკუთრებით თვალშისაცემია, როდესაც განვითარების შეუსაბამოა, ან სხვა ბავშვებზე ახდენს გავლენას. ამიტომ მშობელს კარგად უნდა ესმოდეს, რომელი სექსუალური ქცევაა ნორმალური და რომელი არა.

მოზარდის სექსუალური განვითარება თანდათანობით, ასაკთან შესაბამისად ინდივიდუალურად ხდება. ეს პროცესი ერთი ასაკის ბავშვებშიც შეიძლება განსხვავდებოდეს. ზოგი მოზარდი სხვასთან შედარებით უფრო ნელა, ან სწრაფად ვითარდება. სექსუალური განვითარების ჩამორჩენა, ან პირიქით, სულაც არ ნიშნავს, რომ პროცესი არასწორად მიმდინარეობს. ბავშვებს სხვადასხვა მახასიათებლები, ტემპერამენტი და გამოცდილება, მათ ოჯახებს კი განსხვავებული ღირებულებები და წეს-ჩვეულებები აქვთ.

მცირეწლოვან ბავშვებს, როგორც წესი, აინტერესებთ საკუთარი სხეული და სათანადოდ იკვლევენ კიდეც. მოზარდის მიერ სხეულის სექსუალური ნაწილებზე შეხება ჩვეულებრივი და ნორმალურია. პატარები ასევე ინტერესს იჩენენ ზრდასრულთა სხეულების მიმართ და შეიძლება შეეცადონ, მშობლების სხეულის ნაწილებს შეეხონ.

დაახლოებით ოთხი-ხუთი წლის ასაკში სექსუალური ქცევა უფრო სოციალური ხდება. ბავშვებს შეუძლიათ ითამაშონ ისეთი თამაშები, როგორიცაა „ექიმობანა“ და „სახლობანა“. თამაშის დროს ისინი უყურებენ და ეხებიან ერთმანეთის სასქესო ორგანოებს. ხუთი წლის ასაკში ბავშვების უმეტესობა გარკვეულ კითხვებს სვამს. მაგალითად, როგორ იბადება ბავშვი, რა განსხვავებებია მამაკაცისა და ქალის სხეულებს შორის და ასე შემდეგ.

სკოლის ასაკის ბავშვებში საკუთარი სხეულის მიმართ ინტერესი მატულობს. თუმცა ამ დროს სექსუალური საუბრისა და ქცევის შესახებ სოციალური წესები კარგად იციან. ასევე უვითარდებათ სირცხვილის გრძნობა და მოზარდი შესაძლოა, ძალიან მგრძნობიარე გახდეს სიშიშვლის, ან ბანაობის მიმართ. ამის შედეგად, მოზარდების სექსუალური ქცევა ზრდასრულებისგან უფრო დაფარულია.

ზოგჯერ ბავშვებმა შეიძლება მოისმინონ სექსუალური ხასიათის ჟარგონები, რომლებიც სხეულის ნაწილებს აღნიშნავენ. პატარები ხანდახან გაუცნობიერებლად უცნაურ სიტყვებსაც ამბობენ. ვულგარული ხუმრობა, ან სექსუალური შინაარსის შემცველი სიტყვების წარმოთქმა შეიძლება ერთგვარი გართობის საშუალებაც გახდეს. არის

შემთხვევები, როდესაც ბავშვები სექსუალურ თამაშებს თამაშობენ, რა დროსაც გენიტალიებს ეხებიან. მოზარდები ასევე სულ უფრო მეტად ინტერესდებიან ზრდასრულთა სექსუალური ქცევით.

10 წლის ასაკში ბევრ ბავშვს უნდება პირველი ნიშნები, რომ სქესობრივი მომწიფება დაწყებულია და უნდება ინტერესი გაიგოს, რას ნიშნავს მის სხეულზე მომხდარი ცვლილებები. ამ პერიოდში მოზარდები სულ უფრო მეტად აცნობიერებენ სექსუალურ შეგრძნებებს, რომლებიც სქესობრივ სიმწიფეს ბუნებრივად ახლავს. ამის გამო მათ შეიძლება მასტურბაცია დაიწყონ და სხვა ბავშვებთან ექსპერიმენტულ სექსუალურ აქტივობაში ჩაერთონ. პატარები რომანტიკული ურთიერთობებისადმი ინტერესის გამოვლენას იწყებენ, რაც ჩვეულებრივი ამბავია და ამ დროს თანატოლები, ან უფროსები უყვარდებათ. სექსუალური აქტივობა შეიძლება მოიცავდეს ხელის ჩაკიდებას, კოცნასა და მოფერებას.

მოზარდის პრობლემური სექსუალური ქცევა

ბავშვის სექსუალური ქცევა შეიძლება პრობლემად იქცეს, თუ მისი განვითარების ეტაპისთვის უჩვეულოა და სხვა ბავშვებზე მოქმედებს. ზოგჯერ უფროსი ასაკის ბავშვი ინტერესების დასაკმაყოფილებლად თავისზე უმცროსს იყენებს და ძალადობს. ასეთ დროს პროფესიონალების დახმარებაა საჭირო.

ძირითადად განიხილება სექსუალური ქცევის შემდეგი პრობლემები: უცენზურო სიტყვების ხშირად ხმარება, გადაჭარბებული ინტერესი სხეულის სექსუალური ნაწილების და სექსუალური აქტივობის მიმართ. იშვიათად, მაგრამ მაინც ხდება სხეულის დაფარული ნაწილების საჯარო დემონსტრაცია. განსაკუთრებით სკოლის ასაკის ბავშვებში შეინიშნება იძულებითი და საიდუმლო სექსუალური თამაშები. ასევე სხვადასხვა ნივთების ჩადება სხეულის მგრძნობიარე ნაწილების სიახლოვეს და სექსუალური კავშირის სიმულაცია სათამაშოებთან და შინაურ ცხოველებთან.

რა ინვეზს მოზარდში პრობლემურ სექსუალურ ქცევას

ბავშვებში პრობლემური სექსუალური ქცევა სხვადასხვა მიზეზით შეიძლება იყოს განპირობებული. პირველ რიგში, ეს სექსუალური განათლების არარსებობაა. მოზარდს არავინ არაფერს უხსნის და უმეტეს შემთხვევაში, რაც ბავშვებმა შემთხვევით, ან წინასწარგანზრახულად ნახეს, იმას იმეორებენ.

მათ შეიძლება ნახონ მშობლების, ნათესავების, ან ძიძების სექსუალური ქცევა. ასევე ამ ქცევის ხილვა ტელევიზორსა და სხვადასხვა ჟურნალშია შესაძლებელი. პრობლემური სექსუალური ქცევის ფაქტები ხშირია კონფლიქტურ და ხტრესით გაჯერებულ ოჯახებში. ზოგიერთ ბავშვს შეიძლება განუვითარდეს ჩვევა, ნერვიულობის დროს შეეხოთ სასქესო ორგანოებს, ზოგს კი თვითკონტროლის პრობლემა ექმნება.

ბავშვები სხვადასხვა სახის „სექსუალურ გამოძიებაში“ მონაწილეობენ

ბავშვობა ზრდის, სწავლისა და დაკვირვებების დროა. ნორმალური და მისაღებია, რომ მცირეწლოვან ბავშვებს აინტერესებთ ადამიანის სექსუალობა და მისი საზღვრები ბოლომდე არ ესმით. მოზარდის ასაკი და განვითარების დონე გადაწყვეტია იმის დასადგენად, ბავშვის ქცევა ნორმალურია, თუ პოტენციურ პრობლემებს შეიცავს.

ზოგიერთი სექსუალური ქცევა ნორმალურია

მცირეწლოვან ბავშვებში განვითარებულ ნორმალურ სექსუალურ ქცევებს წარმოადგენს სასქესო ორგანოების დათვალიერება, შეხება და მასტურბაცია. ასევე გარკვეული ტიპის „სექსუალური თამაშები“, რომლებიც ერთი და იმავე ასაკის, სოციალური და ემოციური განვითარების მქონე ბავშვებს შორის ხდება. წარმოდგენილი „სპექტაკლი“ მსუბუქი, სპონტანური და სახალისოა.

ატიპიური ქცევის დროული აღმოფხვრაა საჭირო

ატიპიური სექსუალური ქცევა სხვადასხვა ასაკის, სოციალური და ემოციური განვითარების მქონე ბავშვებისათვისაა

დამახასიათებელი. ეს შეიძლება იყოს აგრესიული ხასიათის, მათ შორის საფრთხეების შემცველი, ძალის გამოყენების და შეუსაბამო სექსუალური აქტის მოდელები. პრობლემური ქცევები ასევე შეიძლება შეიცავდეს იძულებით, თვითმასტიმულირებელ აქტივობას და საპასუხო სექსუალურ ურთიერთქმედებას სხვა ბავშვებთან. ამ ტიპის ქცევები პრობლემურია და სპეციალისტის ჩარევას საჭირო.

ბავშვების მიერ დემონსტრირებული ატივიური სექსუალური ქცევა მოგვალში მოსალოდნელ სექსუალური დანაშაულის ჩადენაზე არ მიუთითებს

მოზარდის განვითარების პროცესში არსებული რიგი ფაქტორები ხელს უწყობენ ატივიურ სექსუალურ ქცევას. პრობლემური სექსუალური ქცევის მქონე ბავშვების დახმარება სპეციალისტის ჩარევით არის შესაძლებელი. ბავშვები, რომლებიც დემონსტრირებას უკეთებენ სექსუალურ ქცევას, იქცევიან აგრესიულად და იმპულსურად, უფრო დაუცველნი არიან ძალადობისგან. ამგვარი ქცევა მოზარდის მომვლელში სტრესს იწვევს და შეიძლება მშობლისა და შვილის ურთიერთობაშიც სერიოზული სირთულეები გამოიწვიოს. მიუხედავად ყველაფრისა, ბავშვების მიერ დემონსტრირებული ატივიური სექსუალური ქცევა სულაც არ ნიშნავს, რომ მომავალში სექსუალური სახის დანაშაულს ჩაიდენს. ატივიური ქცევებისა და ძირითადი პრობლემების მოგვარებაში

შესაბამისი დარგის პროფესიონალებს დახმარების გაწევა შეუძლიათ, რის შედეგადაც მოზარდებს პოზიტიური და პრო-სოციალური ქცევები განუვითარდებათ.

ატივიური სექსუალური ქცევა შეიძლება ძალადობის ან ბრძანის შედეგი იყოს

სექსუალური ქცევის პრობლემების მქონე ბავშვებზე ჩატარებული კვლევები აჩვენებს, რომ მათი დიდი ნაწილი სექსუალური ძალადობის მსხვერპლი იყო, ან სექსუალურ შევიწროებას განიცდიდა. თუმცა სექსუალური ძალადობა პრობლემური სექსუალური ქცევის ერთადერთი მიზეზი არ არის. მოზარდებმა ატივიური სექსუალური ქცევა სხვადასხვა მიზეზის გამო შეიძლება გამოავლინონ. მათ შორის, ემოციური ძალადობის, უგულებელყოფის, მიტოვების, ტელევიზორში ნანახი სექსუალური ქცევის ზეგავლენით და სხვა მიზეზების გამო.

პრობლემური სექსუალური ქცევის მქონე ბავშვები განსხვავდებიან მოზარდებისა და ზრდასრულებისგან, რომლებიც სექსუალური ძალადობისკენ არიან მიდრეკილნი

მიუხედავად იმისა, რომ მოზარდების დაახლოებით 90 და ზრდასრულების 95 პროცენტი, რომლებიც სექსუალურ დანა-

შაულს სჩადიან, მამაკაცები არიან, სექსუალური ქცევის პრობლემების მქონე სკოლამდელი ასაკის ბავშვების მ პროცენტი გოგონაა. სექსუალური ქცევის პრობლემების მქონე ბავშვი უფრო მეტად არის მიდრეკილი იმპულსური სექსუალური აქტივობისკენ. განსხვავებები არსებობს ძალიან პატარებში (9 წლის და უმცროსი) და უფროსი ასაკის (10-12 წლის) ბავშვებს შორის. ზოგადად, რაც უფრო პატარაა ბავშვი, მით უფრო შემლუდულია მისი შემცენებითი განვითარება და მცირეა მისი ქცევის განმეორების სტრატეგიები. მაგალითად, ზოგიერთმა მცირეწლოვანმა ბავშვმა შეიძლება გამოიყენოს მასტურბაცია, როგორც თვითდამშვიდების სტრატეგია სტრესის დროს.

საზოგადოების ზოგადი რეაქციები

ყველაზე ხშირად ბავშვის პრობლემურ სექსუალურ ქცევაში დამნაშავე აღმზრდელები არიან, რადგან ვერ ამჩნევენ, რომ მათი შვილი უჩვეულოდ, ან შეუსაბამოდ იქცევა. თუმცა ზოგჯერ თავად მშობლები ვერ ხვდებიან, რომ ეს პრობლემაა და არც ის იციან, რა გააკეთონ. ზოგჯერ ისინი შვილის უჩვეულო სექსუალურ ქცევას სხვა ბავშვების მშობლებისგან, საბავშვო ბაღის თანამშრომლებისგან, ან სკოლის პერსონალისგან იგებენ. როდესაც აღმზრდელებს რეალურად არ უნახავთ, რომ ბავშვი ასე იქცევა, ძნელი დასაჯერებელია, რომ ეს ნამდვილად მოხდა.

მშობლები თავს უხერხულად და იმედგაცრუებულად გრძნობენ. ასევე ნორმალურია, რომ შვილის ბრალდებე-

ბისგან დაცვა სურთ. პრობლემური სექსუალური ქცევა აღმზრდელების ან სხვა ზრდასრულების დასაჩაჩხად არ ვლინდება. მისი აღმოჩენა ძირითადად შემთხვევით ხდება. თუ მოზარდი ამგვარი ქცევის ფაქტს უარყოფს, მოზრდილებმა მაინც უნდა გამოიჩინონ ყურადღება.

მოზარდის პრობლემურ სექსუალურ ქცევაზე საზოგადოება ზედმეტად მკაცრად რეაგირებს. ბევრი ადამიანი ძალიან მგრძნობიარეა ბავშვთა სექსუალური ქცევის მიმართ. ყველაზე მნიშვნელოვანია, ზუსტად გაირკვეს, რა მოხდა და ყველა ზომა იქნას მიღებული, რომ აღარ განმეორდეს. ამისთვის შესაბამისი სპეციალისტის ჩარევაა აუცილებელი, რომელიც მოქმედების გეგმას ადგენს. ამგვარ სიტუაციაში უმოქმედობას შეიძლება სერიოზული შედეგები მოჰყვეს. მოზარდს სკოლიდან გააძევენ, აუკრძალავენ სხვა ბავშვებთან თამაშს, ჩაერევა სათანადო ორგანო. საქმეში შეიძლება ჩაერთოს ბავშვთა დაცვის სამსახური, ან პოლიცია. ბავშვებთან მომუშავე პროფესიონალებს კანონით მოეთხოვებათ, ბავშვთა მიმართ ძალადობის საწინააღმდეგო დაცვის სამსახურს, ან პოლიციას შეატყობინონ. როდესაც ბავშვები უჩვეულო, ან აგრესიულ სექსუალურ ქცევას ავლენენ, ისინი შეიძლება ძალადობის მსხვერპლები იყვნენ. კვალიფიციურ ფსიქოლოგს შეუძლია დაადგინოს, სხვა მოზარდების უსაფრთხოების უზრუნველსაყოფად საჭიროა თუ არა ბავშვთა დაცვის სამსახურის ჩარევა. თუმცა უნდა აღინიშნოს, რომ მშობლების გულისხმიერებისა და დროული ჩარევის შედეგად ზოგიერთი პრობლემური სექსუალური ქმედება მალე ქრება.

როგორ შევცვალოთ ბავშვის საქსუალური ქცევა?

პრობლემური სექსუალური ქცევა, როგორც წესი, ბავშვების მიერ ნაწილობრივ ან განცდილიდან მომდინარეობს. მისი შეცვლა მზრუნველი ზრდასრულების დახმარებით სრულიად შესაძლებელია. თუ სექსუალური ქცევის პრობლემები სწრაფად და უმტკივნეულოდ მოგვარდება, მოზარდის მომავალს არაფერი ემუქრება. აღმზრდელებს შეუძლიათ ზოგიერთ ქცევას სპეციალისტის ჩარევის გარეშე გაუმკლავდნენ, მაგრამ ხშირად კვალიფიციური ბავშვთა ფსიქოლოგის კონსულტაცია აუცილებელია. სხვადასხვა კვლევამ აჩვენა, რომ სექსუალური ქცევის პრობლემების სპეციფიკური სტრუქტურირებული თერაპია ძალიან ეფექტურია და მხოლოდ რამდენიმე თვე სჭირდება. არსებობს რამდენიმე ძირითადი ნაბიჯი პრობლემური სექსუალური ქცევის შესაცვლელად.

დარწმუნდით, რომ სანამ პრობლემა არ მოგვარდება, მოზარდს სხვა ბავშვები აკონტროლებენ;

მოიძიეთ მაქსიმალური ინფორმაცია ბავშვის ქცევის შესახებ: რა სახის ქცევაა, რამდენად ხშირად, ან როგორ სიტუაციებში ხდება და როგორია მასთან გამკლავების მეთოდები;

დარწმუნდით, რომ ბავშვმა ზუსტად იცის, რომელი ქცევაა დაშვებული და რომელი არა. კარგი საქციელისთვის შეაქეთ, ცუდის მიმართ მკაფიო და თანმიმდევრული რეაქცია იქონიეთ;

შექმენით ოჯახური გარემო, რომელშიც ბავშვები ვერ დაინახავენ სექსუალურ ქცევას, საუბრებს ან მასალას (ვიდეო, ტელევიზია, ვიდეო თამაშები).

ჯანსაღი საქსუალობის ჩამოყალიბების ხელშეწყობა

სექსუალური ქცევის პრობლემების აღმოფხვრაზე ზრუნვა ბავშვების ნორმალური განვითარების მნიშვნელოვანი წინაპირობაა. მოზარდებს სქესობრივი განვითარების შესახებ სწორი ინფორმაცია სჭირდებათ. მოზრდილებმა უნდა აუხსნან, რა დროს არის სწორი სექსუალური ცხოვრების დაწყება:

სექსუალური ურთიერთობა ყოველთვის უნდა დამყარდეს ორ ადამიანს შორის სიყვარულისა და ლტოლვის საფუძველზე;

სექსუალური ურთიერთობა საუკეთესოა, როდესაც მნიშვნელოვანი და მზრუნველი ურთიერთობის ნაწილს წარმოადგენს;

სექსუალურ ურთიერთობაში მყოფი ადამიანები საკმარისად ზრდასრულები და პასუხისმგებლობიანები უნდა იყვნენ.

„მე უღირსი ვარ“ - უსარგებლობის განცდა აგრესიას იწვევს

ელისაბედ ლუკასი

აგრესიული ადამიანები სულიერი ტკივილებისგან იტანჯებიან და სხვებსაც ზიანს აყენებენ. მათი „აგრესიის თოკი“ ვიღაცამ აუცილებლად უნდა გადაჭრას. ძალიან ბევრ ოჯახში ყველაზე მნიშვნელოვანი პრობლემა ბავშვის ოჯახის სხვა წევრებთან ურთიერთობაა. ზოგიერთ მოზარდს ასევე უჭირს კომუნიკაცია თანატოლებთან, მასწავლებლებთან და გარემომყოფებთან, რაც ხშირად მათ სულიერ სამყაროში დაგროვილ აგრესიასთანაა დაკავშირებული.

აგრესია და სისასტიკე არა მხოლოდ სკოლისთვის, არამედ საზოგადოებისთვის სერიოზული პრობლემაა. რა მოხდება, თუ „სულიერ ატომს“ შემზარავი ჯაჭვური რეაქციის პროვოცირების თანხლებით ნაწილებად გავყოფთ. ერთი შეხედვით, უმნიშვნელო მოვლენას შეუძლია აგრესიის უზარმაზარი ესკალაცია გამოიწვიოს და გაანადგუროს არა მხოლოდ ის, რასაც თავდაპირველ მიზნად ისახავდა, არამედ

ნებისმიერი ახლოს მყოფი, ვისაც ამ სიტუაციასთან საერთო არაფერი აქვს. აგრესია სრულიად უაზრო ქმედებებს, უდანაშაულო ადამიანების შეურაცხყოფასაც იწვევს და ადამიანის რაციონალურობის პრინციპთან აშკარა წინააღმდეგობაშია. რა არის აგრესიის გამომწვევი მიზეზები? ამ საკითხზე მუშაობა ძალიან დიდი ხანია მიმდინარეობს და ამჯერად მისი ახსნის ჩემული ვერსია მინდა შემოგთავაზოთ – მთავარი მიზეზი ადამიანის უსარგებლობის განცდაა.

მაგალითისთვის, ცხრა წლის ბიჭუნას ისტორია განვიხილოთ, რომელიც ხოჭოებსა და ფუტკრებს ჭყლეტდა. ერთხელ, სადილის შემდეგ, გამვლელებმა დაინახეს, რომ მოზარდმა შაშვი დაიჭირა და სათითაოდ დაუწყო ბუმბულის გაცლა, ვიდრე ფრინველი ტანჯვაში არ მოკვდა. საქმეში პოლიცია ჩაერთო, სკოლის დირექტორსაც აცნობეს და მშობლები ახალგაზრდულ საქმეთა განყოფილებაში დაიბარეს. ოფიციალურ პირებს სურდათ, ბავშვი ფსიქიატრიულ გამოკვლევებზე წაეყვანათ, ოჯახი კი კატეგორიული წინააღმდეგი იყო. როგორც იქნა შეთანხმდნენ: ბავშვი უნდა გამოემკვლია და ექსპერტის დასკვნა დაემდო. მომდევნო დღეს მთელი ოჯახი თავჩაქინდრული იჯდა ჩემს კაბინეტში.

ბავშვის მამა არქიტექტურულ ბიუროშია დასაქმებული, ხშირად შენიშვნებს იღებს უფროსისგან და გამუდმებით ნერვიულობს. შაბათ-კვირას სახლში მიაქვს ნახაზები და იქ აგრძელებს მუშაობას. დედა მთელი დღის განმავლობაში მაღაზიის დახლთან დგას და საშინლად იღლებს. სამსახურში ნახევარ განაკვეთზე გადასვლა არ შეუძლია, რადგან ოჯახს უამრავი ვალი აქვს გადასახდელი.

გაკვეთილების დასრულების შემდეგ ბიჭუნა მარტო რჩებოდა სახლში, სწყინდებოდა და ახლომდებარე მინდვრებისკენ მიდიოდა. მან გულწრფელად და გაბედულად აღიარა ყველა ქმედება. მაგალითად, როგორ შეაგროვა ლოკოკინები და ჭიები, შემდეგ კი ნაკუწებად აქცია. ის დაინტერესებული იყო ყველა ცოცხალი არსებით და განმარტავდა, რომ მათი „შესწავლა“ სიამოვნებას ანიჭებდა.

მშობლებთან სერიოზული საუბარი მქონდა – რა იყო მათთვის პრიორიტეტი, ფული თუ ჯანმრთელი ბავშვი? ბოლოს და ბოლოს, ბავშვს უსიყვარულობისა და მიტოვებულობის ყველა ნიშანი აქვს. შემოძლია თერაპიის ჯგუფში გავამწესო, მაგრამ ვერაფერში დაეხმარება, თუ მშობლები ცხოვრების სტილს რადიკალურად არ შეცვლიან. „თქვენ შეცდომები დაუშვით, რის გამოც ბიჭუნა ამ მდგომარეობამდე მივიდა. შეცდომების სასწრაფოდ გამოსწორების დროა“, – ვუთხარი მათ. მოზარდის მშობლები გაოცდნენ, რადგან ამას არ ელოდნენ. მათ კონკრეტული გეგმა გავაცანი, რეკომენდაციები მივეცით და ბავშვს დავუძახეთ. მშობლები წამოდგნენ და პატიება ითხოვეს. მათ აღიარეს, რომ აქამდე საკმაოდ ცოტა დროს უთმობდნენ და არ აჩვენებდნენ, როგორ უყვართ. ბიჭი წამოხტა და დედას ჩაეხუტა. შემდეგ მშობლებმა შუაში დაისვეს და აღუთქვეს, რომ მინიმუმ კვირაში ერთხელ ერთ-ერთი მათგანი მაინც იქნებოდა მასთან და რაც ბიჭს სიამოვნებდა, იმას გააკეთებდნენ. ამასთან, თქვეს, მზად იყვნენ, გადაედოთ ყველანაირი საქმე და უფრო მეტი დრო დაეთმოთ შვილისთვის. მამა ბიჭუნას დაჰპირდა, იმავე კვირაში ქალაქის დიდ აკვარიუმში წაიყვანდა. ორივე მშობელმა

ბავშვს აგრძნობინა, როგორც პიროვნება, მათთვის რამდენად ძვირფასი იყო. ბავშვმა ტირილი შეწყვიტა და გაიღიმა.

ამის შემდეგ მშობლები სხვა ოთახში გავისტუმრე და ბიჭუნას მივმართე: „ახლა შენი ჯერია! ისე გააკეთე, როგორც შენი მშობლები მოიქცნენ“. მას დიდი დრო არ დასჭირდა იმის მისახვედრად, თუ რას ვთხოვდი: წასულიყო მდელოზე. სადაც არასწორად იქცეოდა, დამჯდარიყო ბალახზე და ყველა არსებისთვის, ვისაც ტკივილი მიაყენა პატიება ეთხოვა. „გააკეთე მათთვის რამე სასიამოვნო“, – ვთხოვე.

ბიჭუნა ფიქრებში ჩაეფლო. „შემიძლია ზამთარში ხის ტოტებზე ფრინველებისთვის საკვებურები დავკიდო“, – თქვა მან. გამეღიმა და ვუთხარი – „ეს შესანიშნავი იქნება, ალუთქვი მათ და აუცილებლად შეასრულე დაპირება“. ბიჭს ძალიან გაუხარდა. მთელი ოჯახი გულდამშვიდებული წავიდა. რამდენიმე თვის შემდეგ მათ უბანში მოვხვდი. ძალიან ციოდა და თითქმის ყოველი ფეხის ნაბიჯზე ფრინველის საკვებურები ეკიდა. ბიჭუნას მასწავლებლისგან უკვე ვიცოდი, რომ ჩემი რეკომენდაციები ძალიან დაეხმარა და ცუდი საქციელი აღარ განმეორებულა.

როგორც ხედავთ, მოცემულ შემთხვევაში ფსიქიატრის ჩარევა კი არ გახდა საჭირო, არამედ ძვირფასი ადამიანების ნამდვილმა სიყვარულმა ბიჭუნას სამყარო სულ სხვანაირად დაანახა. შესაძლოა, სწორედ შეგრძნება „უღირსი ვარ“, აგრესიის პროვოცირებას ახდენდეს. საიდან მოდის ეს გრძნობა? პატივისცემის ნაკლებობის გამო, რომელსაც მთელი ცხოვრების განმავლობაში განვიცდით.



ფინანსთა

რთული ბავშვი

სათაურში გამოტანილი ტერმინი „რთული ბავშვი“ შემთხვევითი არაა. ესაა სრულიად სტერეოტიპული გამონათქვამი, რომელსაც რთული ქცევის შემთხვევაში მშობლები და მასწავლებლები ხმარობენ.

რას ვეძახით „პრობლემურ ქცევას?“, რას ვითხოვთ შვილებისგან? მოვრილებას, თუ დისციპლინის შეგნებულ მიღებას. რა არის „რთულ ბავშვში“ ნამდვილი პრობლემა?

ეს წიგნი ბავშვის „რთულ ქცევებს“ ეხება, თუმცა კარგად თუ ჩავუღრმავდებით, მშობლებს შორის ურთიერთობასაც გვასწავლის. რა დროს ყალიბდება ბავშვის უკონტროლო ქცევა, როგორ ვმართოთ ეს ქცევა იმგვარად, რომ პიროვნული ღერძი არ დავაზიანოთ და შესაძლებელია თუ არა, თუ საკუთარი თავის ტრ შევეცდებით.

ISBN 978 9941 8 5607 5



9 789941 856075

28.00