

ფსიქოლოგია
პედაგოგია

აღზრდა

აქნაძარვების

განუშეა(?!)

ფსიქოლოგი
ქეთევან ოსიაშვილი

ქეთევან მსიაშვილი

აღზრდა აკრძალვების
გარეშე (!!)

შრომების ამაღლების გამოცემულია

საგამომცემლო ჯგუფი:

მარიამ შუბლაძე, დანი ფაჩულია, გურამ მეგრელიშვილი

მთავარი რედაქტორი:

ნათო ინგოროყვა

კორექტორი:

ციური გვენეტაძე

დიზაინერი:

დარია ცინცაძე

წიგნში გამოყენებულია ინტერნეტგამოცემა matsavlebeli.ge-ზე
სხვადასხვა წლებში გამოქვეყნებული ავტორის წერილები.

© 2022, აზროვნების აკადემია

ISBN 978-9941-8-4786-8

Printed by Matsis Global Print Solutions, Türkiye

სარჩევი

ემოციური ინტელექტი – მისი როლი და მნიშვნელობა

ბავშვის განვითარებაში7

ემოციური არასტაბილურობა ბავშვებში – სირთულეები

და დაძლევის გზები14

აფექტური ბავშვები20

აღზრდა აკრძალვების გარეშე – გამოწვევები და საფრთხეები.....29

ბავშვთა შიშები – გამომწვევი მიზეზები და დაძლევის გზები.....36

ბავშვი და ოჯახური კონფლიქტები.....40

ბავშვის ავადმყოფობა და გამომწვევი ფსიქოლოგიური მიზეზები.....48

ბავშვის მიჯაჭვულობა დედასთან – გამომწვევი მიზეზები და

დაძლევის გზები55

ბავშვური სიხარბე – გამომწვევი მიზეზები და დაძლევის გზები.....62

დიალოგის პრობლემა „მამებსა“ და „შვილებს“ შორის.....70

ვირტუალური აუთიზმი ბავშვებში76

მულტიფილემების გავლენა ბავშვის ფსიქიკაზე.....84

ვუთხრათ ბავშვებს სიმართლეს.....92

ინფანტილური ბავშვები96

მავნე ჩვევები ბავშვებში – გამომწვევი მიზეზები და

დაძლევის გზები105

კბენის მავნე ჩვევა ბავშვებში და მისი დაძლევის გზები112

კომპიუტერული თამაშები: ბიანი და სარგებელი118

მამის როლი ბავშვის აღზრდასა და პიროვნების ფორმირებაში...123

მოზარდების სიცოცხლისთვის129

მანიპულატორი ბავშვები.....	135
მიმბაძველობა ბავშვებში.....	143
მოტარებული მეურვეობა – დამოუკიდებელი პიროვნების ფორმირების დამაბრკოლებელი.....	150
მშობლის პირადი მაგალითი, როგორც აღზრდის საუკეთესო საშუალება.....	157
რა გავლენას ახდენს მშობლის თვითშეფასება ბავშვის თვითშეფასების ჩამოყალიბებაზე.....	163
რა საფრთხის შემცველია ხმაოწული ტონით საუბარი ბავშვთან ურთიერთობისას.....	168
რატომ უნდა ჩავახუთოთ ბავშვებს.....	177
როგორ დავეხმაროთ ბავშვს ბრაზის მართვაში.....	182
როგორ დავეხმაროთ ბავშვს, გახდეს ყურადღებიანი.....	188
საიდუმლოს შენახვა ბავშვებში.....	194
სიჭიუტე – გამოწვევი მიზეზები და დაძლევის გზები.....	200
აპათია – სიმპტომები, გამოწვევი მიზეზები და დაძლევის გზები.....	205
სტრესი ბავშვებში – სიმპტომები, გამოწვევი მიზეზები და დაძლევის გზები.....	213
უხეშობა ბავშვებში.....	221
შეცდომის დაშვების შიში ბავშვებში – გამოწვევი მიზეზები და დაძლევის გზები.....	229
წარმოსახვითი მეგობარი – ნორმა თუ პათოლოგია.....	236
კარგი მშობლის რაობა.....	242

ეპოხიური ინსტრუქტი - პისი ჩოლი და ენოშნალოგა გაშუპის განმითარებაში

ვფიქრობ, ძნელია მოიძებნოს მშობელი, რომელსაც სურ-
ვილი არა აქვს და არ ცდილობს, რომ აღზარდოს საკუთარი
შვილი ჰარმონიულ, წარმატებულ ადამიანად, ისეთად, რო-
მელიც შეძლებს საკუთარი პოტენციური შესაძლებლობების
სრულად გამოვლენას და რეალიზებულ პიროვნებად ჩამო-
ყალიბებას.

რა ცოდნა და გამოცდილება უნდა მივცეთ ბავშვს იმისათ-
ვის, რომ დავეხმაროთ მას, მოემზადოს იმ სამყაროში ცხოვ-
რებისთვის, რომელიც ყოველწლიურად სულ უფრო და უფ-
რო რთული ხდება. როგორც წესი, მშობელთა უმრავლესობა
დარწმუნებულია იმაში, რომ წარმატების მისაღწევად მის
შვილს კარგი განათლება ესაჭიროება, მან რაც შეიძლება მე-
ტი უნდა იცოდეს, მეტი წიგნი უნდა ჰქონდეს წაკითხული, დი-
დი ინფორმაციის მატარებელი და თავისი ინტელექტუალური
განვითარებით მაღალ დონეზე მდგომი უნდა იყოს. აღნიშ-
ნული მიზნების მისაღწევად მშობლები ძალას, ენერგიასა
და მცდელობას არ იშურებენ – არჩევენ საუკეთესო სკოლას,
საუკეთესო პედაგოგებს, დამატებითი მეცადინეობებითაც
საკმაოდ ტვირთავენ შვილს. თუმცა, საყურადღებოა ის ფაქტი,

რომ მომავალი წარმატებისთვის საჭიროა ბავშვის არა მხოლოდ კოგნიტურ, ინტელექტუალურ განვითარებაზე ზრუნვა, არამედ ასევე, და შეიძლება უფრო მეტადაც, მისი სოციალური და ემოციური განვითარების საკითხებით დაინტერესებაც. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მნიშვნელოვანია არა მხოლოდ გონებრივი განვითარების, არამედ ემოციური განვითარების კოეფიციენტის მაღალი მაჩვენებელი. თავისუფლად შეიძლება ითქვას, და ვფიქრობ, ამაში არაფერია გასაკვირი, რომ ადამიანის წარმატებულობა ჩვენს ეპოქაში უფრო მეტად არის დამოკიდებული ემოციური განვითარების კოეფიციენტზე, ვიდრე გონებრივი განვითარების კოეფიციენტზე. ადამიანი, რომელსაც არ შეუძლია საკუთარი ემოციების რეგულირება, არა აქვს როგორც საკუთარი, ასევე სხვა ადამიანების ემოციების გაგების უნარი, გარშემომყოფთა რეაქციების სწორად შეფასების უნარი, შეუძლებელია ცხოვრებაში წარმატებული იყოს. საკუთარი და სხვა ადამიანის გრძნობებისა და ემოციების გაგების უნარზე პასუხისმგებელია ემოციური ინტელექტი.

ზოგადი განმარტებით, ემოციური ინტელექტი ეს არის საკუთარი და სხვა ადამიანების ემოციების გაგებისა და მართვის უნარი. ვფიქრობ, ეჭვს არ უნდა იწვევდეს ის ფაქტი, რომ ემოციური ინტელექტი 21-ე საუკუნის ადამიანის მთავარი უნარია, ამიტომ, მის განვითარებაზე ზრუნვა ბავშვში აუცილებელია უკვე საკმაოდ ადრეული ასაკიდანვე. პროფესიები ჩნდება და ქრება, ბევრი უნარ-ჩვევა დროთა განმავლობაში უსარგებლო ხდება, მაგრამ ისეთ ადამიანად ყოფნა, რომელიც კარგად ერკვევა როგორც საკუთარ, ასევე სხვების გრძნობებში, ემოციებში, ყოველთვის აქტუალური იქნება. თანამოსაუბრის

თანაგანცდის, მისი ქცევის მოტივების გაგების, მასთან შეთანხმებისა და გადაწყვეტილების მიღების უნარი სულ უფრო დიდ მნიშვნელობას იძენს. წარმატებული კარიერისთვის დღეს საკმარისი არ არის მაღალი ინტელექტის ქონა და ექსპერტობა საკუთარ სფეროში. აუცილებელია რაღაც უფრო მეტი, რაც დაკავშირებულია ადამიანის გრძნობებთან, ემოციებთან და რაც „ემოციური ინტელექტის“ სახელს ატარებს.

ემოციური ინტელექტის ძირითადი კომპონენტები:

- **თვითგნობიერება** – ადამიანის უნარი სწორად გაიგოს საკუთარი ემოციები, შეაფასოს საკუთარი სუსტი და ძლიერი მხარეები, განსაზღვროს მიზნები და ცხოვრებისეული ღირებულებები;
- **თვითრეგულაცია** – საკუთარი ემოციების კონტროლის და იმპულსების შეკავების უნარი;
- **მოტივაცია** – მიზნისკენ სწრაფვის უნარი, მისი მიღწევის თავად ფაქტის გამო;
- **ემპათია** – იმ ემოციების გაგების უნარი, რომლებსაც განიცდიან გარშემომყოფები, ასევე გადაწყვეტილების მიღებისას სხვა ადამიანების გრძნობების გათვალისწინებისა და მათი თანაგანცდის უნარი;
- **სოციალური უნარ-ჩვევები** – ადამიანებთან ურთიერთობისა და მათი ქცევის სასურველი მიმართულებით წარმართვის უნარი.

ემოციური ინტელექტი გვცხმარება განვსაზღვროთ, გავიგოთ, გამოვიყენოთ და ვმართოთ ჩვენი საკუთარი ემოციები სოციალურად მისაღები ფორმით, გარშემომყოფებთან და-

ვამყაროთ ეფექტიანი კომუნიკაცია, პოზიტიური და ემოციურად ჯანსაღი ურთიერთობა, ადვილად გადავწყვიტოთ პრობლემები, თავიდან ავიცილოთ სტრესი და გამოვავლინოთ ემპათია სხვა ადამიანების მიმართ.

ადამიანი, რომელსაც არა აქვს საკუთარი და სხვა ადამიანების ემოციებისა და გრძნობების შეცნობის, გაგების უნარი, ცხოვრებაში დახუჭული თვალებით დადის. ადამიანი მიზანს მხოლოდ მაშინ აღწევს, როცა ნათლად ხედავს, თუ საით უნდა წავიდეს და ესმის, რა ხდება მის გარშემო. სწორედ ამიტომ არის ასეთი მნიშვნელოვანი ბავშვებში ემოციური ინტელექტის განვითარება. ემოციები, ეს ისეთი რამ არის, რაც ადამიანებს ერთმანეთთან გვაკავშირებს. ბავშვის სოციალურ და ემოციურ აღზრდაზე ზრუნვა ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც მისი ჯანსაღი კვებით უზრუნველყოფა. კარგად განვითარებული ემოციური ინტელექტი მშობლებს ბავშვის აღზრდას უადვილებს. კარგი აღზრდა დამოკიდებულია პოზიტიურ და ეფექტიან ურთიერთობებზე, ემოციები კი მის განუყოფელ ნაწილს წარმოადგენს. გავითვალისწინოთ, რომ როდესაც ბავშვი საკუთარ ემოციებს მართავს, მას ნაკლები ქცევითი პრობლემა აქვს. სწორედ ამიტომ აუცილებელია, რომ ბავშვებში ემოციური ინტელექტის განვითარებაზე უკვე ადრეული ასაკიდან ვიზრუნოთ.

რეკომენდაციები ბავშვებში ემოციური ინტელექტის განვითარების ხელშესაწყობად:

- ვალიაროთ ბავშვის გრძნობები, ვაგრძნობინოთ, რომ ჩვენ გვესმის მისი, გვესმის, რომ ის დაბნეული, ნაწყენი

და ნალვლიანია. ნუ განვიკითხავთ ბავშვის ემოციებს, გრძნობებს, უბრალოდ შევიცნოთ, გავახმოვანოთ და ვალიაროთ ისინი. ხადახან ეს არის მთელი დახმარება, რომელიც აუცილებელია ბავშვისთვის საკუთარ ემოციებთან გასამკლავებლად. ეს მას ასევე ასწავლის მსგავსი ემოციების და გრძნობების შეცნობას, როდესაც ისინი კვლავ შეხვდება;

- მივაწოდოთ ბავშვს ცალკეული ემოციების განმარტებები, ვუკარნახოთ სიტყვები, რომლებიც მას გრძნობების გარკვეულ სახელწოდებებთან დაკავშირებაში დაეხმარება. დავიწყოთ ისეთი მარტივი და ბავშვისთვის გასაგები გრძნობებით, როგორიცაა: სიხარული, სიბრაზე, ბედნიერება, წყენა და ა.შ. ბავშვის გაზრდასთან ერთად გადავიდეთ უფრო რთულ გრძნობებზე, მაგ. იმედგაწრუება, ფრუსტრაცია და ა.შ.;
- ნუ დავტოვებთ ბავშვს საკუთარ გრძნობებთან მარტო. მძიმე ემოციური განცდებით შეპყრობილი ბავშვისთვის გადაწყვეტი მნიშვნელობა აქვს მშობლების გვერდით ყოფნას, თანაგრძნობასა და თანაგანცდას მათი მხრიდან;
- მხატვრული ლიტერატურის ერთობლივი კითხვითა და ცალკეული ლიტერატურული პერსონაჟების გრძნობებსა და ემოციებზე საუბრით ჩვენ ასევე შევუწყობთ ხელს ბავშვში ემოციური ინტელექტის განვითარებას;
- როლური თამაშები ემოციური ინტელექტის განვითარების კარგი საშუალებაა. როდესაც ბავშვს უჭირს სა-

კუთარ გრძნობებთან და ემოციებთან გამკლავება, სასურველია, ის როლურ თამაშებში ჩავართოთ. ეს მას დიდ დახმარებას გაუწევს და ემოციურ განვითარებაშიც დაეხმარება;

- შემოქმედებითი განვითარება და პრობლემების დამოუკიდებლად გადაჭრის უნარ-ჩვევების გამომუშავება ასევე მნიშვნელოვანი ხელშეწყობი იქნება ბავშვში ემოციური ინტელექტის განვითარებისთვის;
- ვიზრუნოთ ბავშვებში ემპათიის, თანაგანცდის უნარის განვითარებაზე. ცხოველებთან ურთიერთობა ემპათიის განვითარების საუკეთესო ხერხია. ბავშვებში არსებობს ბუნებრივი სიყვარული ცხოველების მიმართ, ისინი მათ ხშირად ადამიანურ თვისებებს მიაწერენ. შინაური ცხოველი შესაძლებლობას აძლევს ბავშვს, დაუკვირდეს ქცევას, რომელსაც ის იყენებს თავისი მოთხოვნილებების გამოსახატად. ეს შესანიშნავი ხერხია ბავშვებისთვის, ისწავლონ არავერბალური ურთიერთობების სიგნალებზე დაკვირვება და მათი გაგება;
- გავითვალისწინოთ, რომ ემოციური ინტელექტის ფორმირებაზე გავლენას ახდენს ისეთი პიროვნული თვისებების განვითარება, როგორებიცაა ემოციური მდგრადობა, დადებითი დამოკიდებულება საკუთარ თავთან და ემპათია. ამდენად ბავშვში ამ თვისებების განვითარებით შეიძლება ავამაღლოთ მისი ემოციური ინტელექტის დონე;
- დავეხმაროთ ბავშვს შეიცნოს, გაანალიზოს თავისი გრძნობა, ემოცია. კი არ ჩაახშოს, ან უარყოს, არამედ

შეიგრძნოს ის, მიხვდეს, რატომ განიცდის ამ გრძნობას და ისწავლოს მისი გამოხატვა.

დაბოლოს, გავითვალისწინოთ, რომ ემოციური ინტელექტის განვითარების მაღალი დონე საშუალებას მოგვცემს, თავიდან ავიცილოთ ფსიქოლოგიური პრობლემები მომავალში. ამასთან, ნურც იმას დავივიწყებთ, რომ განვითარებული ემოციური ინტელექტი პირადი კეთილდღეობისა და წარმატების წინაპირობაა. ამდენად, სასურველია, რომ დღეს ნებისმიერი მშობელი ზრუნავდეს აღზარდოს არა მხოლოდ ჯანმრთელი და განათლებული ბავშვი, არამედ ემოციურად განვითარებულიც, ანუ ბედნიერი და პოტენციურად წარმატებული მომავალში.

ემოციური არასტაბილურობა გაუმჯობესი - სირთულეები და დაძლევის შიშები

ვფიქრობ, ნებისმიერი მშობლის, აღზრდელის, პედაგოგის ერთ-ერთი უპირველესი საზრუნავია ემოციური მდგრადობის, სტაბილურობის მიღწევა ბავშვში, აღსაზრდელში. ეს არც არის გასაკვირი, რადგანაც ემოციური სტაბილურობა ეხმარება ბავშვს, გაუმკლავდეს არსებულ ან მოსალოდნელ სირთულეებს, ადაპტირება მოახდინოს გარემომცველი სამყაროს ცვლილებებთან, მატრავშირებელ მოვლენებთან, ტრაგედიებთან, საფრთხეებთან და სტრესის გამომწვევ სხვა მნიშვნელოვან წყაროებთან. ემოციური მდგრადობა ბავშვს ძლიერი ემოციებით გამოწვეული მძიმე სიტუაციების გადალახვის უნარს უმუშავებს. სტრესთან გამკლავება ბევრად ადვილია, როცა ბავშვი ემოციურად მდგრადია. ემოციური სტაბილურობა შეიძლება შევადაროთ ფარს, რომელიც ნეგატივისა და ბოროტებისაგან დაგვიცავს. ის ხელს უწყობს ადამიანზე მოქმედი ნეგატიური მოვლენების უარყოფითი გავლენის შემცირებას.

ემოციურად მდგრადი ბავშვების გამორჩევა თანატოლებთანაა ადვილად შეიძლება შემდეგი ნიშნებით:

- ბავშვი განიცდის კმაყოფილებასა და თვითპატივისცემის გრძნობას;
- მასში დადებითი ემოციები ბევრად სჭარბობს უარყოფითს, ხშირად იღიმება და კეთილგანწყობილია გარემომცველების მიმართ;
- შეუძლია, ადვილად გაუმკლავდეს სასკოლო გამოცდებთან და ტესტირებასთან დაკავშირებულ სტრესს;
- ისახავს მიზნებს და ეძებს მათი მიღწევის გზებს;
- უყვარს სხვადასხვა სახის თამაში და მშობლებისგან ითხოვს ნებართვას, რომ მეგობრები სახლში მოიწვიოს;
- ადვილად ეგუება ცვლილებებს, ავლენს მოქნილობას გადაწყვეტილების მიღებისას და გამოხატავს პატივისცემას საკუთარი მშობლების მიმართ;
- ცდილობს, რაც შეიძლება სწრაფად შეასრულოს სამინაო დავალება და მეტი დრო გაატაროს გარეთ, მეგობრებთან ერთად;
- მას ბევრი მეგობარი ჰყავს, რომლებთანაც უყვარს დროის გატარება;
- არის თავდაჯერებული, საკუთარ თავში დარწმუნებული, აქვს დადებითი აზრი საკუთარ თავსა და თავის ოჯახზე.

მართალია, ყველა ზემოჩამოთვლილი ნიშანი, მახასიათებელი ბავშვის ემოციურ მდგრადობაზე მიგვითითებს, მაგრამ ემოციური სტაბილურობა არ ნიშნავს იმას, რომ ბავშვი არ განიცდის სირთულეებს ან სტრესს. ემოციური ტკივილი და სევდა, ნაღველი სრულიად კანონზომიერი მოვლენაა მაშინ,

როცა ადამიანი ეჯახება სერიოზულ ტრავმასა და დანაკარგს, ან არის მისთვის საყვარელი ადამიანის ტრავმის, დანაკარგის მოწმე. ყველაზე უდარდელი ბავშვის ცხოვრებაშიც კი შეიძლება, თავი იჩინოს სტრესულმა სიტუაციებმა და სწორედ ემოციური სტაბილურობა ეხმარება მას, უმტკივნეულოდ გამოვიდეს შექმნილი სიტუაციიდან. ამდენად, აუცილებელია, რომ ვერ კიდევ ადრეული ასაკიდან, ვიზრუნოთ ბავშვში ემოციური სტაბილურობის განვითარებაზე, მით უმეტეს, რომ ემოციური სტაბილურობის განვითარებას საფუძველი სწორედ ადრეულ ბავშვობაში ეყრება და შემდეგ მთელი ცხოვრება გრძელდება. ამიტომ, არასოდეს არის გვიან, დავეხმაროთ ბავშვს ემოციური მდგრადობის განვითარებაში. ამასთან, გავითვალისწინოთ, რომ ფსიქოლოგიური სტაბილურობა საჭიროებს ისეთივე გავარჯიშებას, როგორც ფიზიკური ძალა. ეს არის თანმიმდევრული და გეგმაზომიერი პროცესი, რომლისთვისაც საჭიროა გარკვეული ძალისხმევა.

რეკომენდაციები ბავშვში ემოციური სტაბილურობის განვითარებად:

- უპირველეს ყოვლისა, გავითვალისწინოთ, რომ ემოციური სტაბილურობის მოპოვების გზაზე ბავშვს ესაჭიროება, განიცადოს ემოციების სრული სპექტრი, და, რომ უარყოფითი ემოციების განცდა სრულიად ნორმალურია. თუმცა, მშობლები შეიძლება განაწყენდნენ და უკმაყოფილებაც ვერ დამალონ, თუ დაინახავენ, რომ ბავშვი გაბრაზებული, სევდიანი და იმედგაცრუებულია. როგორც წესი, მშობლები თვლიან, რომ თუ ისინი

შვილს ნეგატიური ემოციებისგან დაიცავენ, ეს დაეხმარება მას, გახდეს ბედნიერი. და, მიუხედავად იმისა, რომ ეს საკმაოდ კეთილშობილური მიზანია, საეჭვოა, ის სარგებლის მომტანი გახდეს ბავშვისთვის. ყველამ კარგად ვიცით, რომ ცხოვრებაში უარყოფითი ემოციები და რთული სიტუაციები გარდაუვალია. მხოლოდ დადებითი ემოციების განცდა შეიძლება, ადამიანის განვითარების ერთგვარ შემაფერხებლადაც კი მოგვევლინოს. ამიტომ, მოვერიდოთ იდეალური პირობების შექმნას. მართალია, ყველა მშობელს სურს, რომ მათი შვილები უსაფრთხოდ იზრდებოდნენ, ყველანაირად ცდილობენ მათთვის პრობლემების თავიდან აცილებას, მაგრამ გამომდინარე იქიდან, რომ ადრე თუ გვიან ბავშვი მაინც შეეჯახება პრობლემას, უმჯობესი იქნება, თუ მის ირგვლივ მშვიდობისა და ჰარმონიის ოაზისის შექმნის ნაცვლად მას უსიამოვნებების მოსაგვარებლად მოვამზადებთ – ვასწავლით სიტუაციის ანალიზს რთულ მდგომარეობაში აღმოჩენისას. ამ გზით ის დაძლევს შიშს და გახდება უფრო თავდაჯერებული, საკუთარ თავში დარწმუნებული. ემოციები ეხმარება ბავშვს ცხოვრებისეული გამოცდილების მიღებაში, სწავლობს სხვადასხვა ემოციის მიღებას დანაშაულის, შიშის, განსჯის, წყენის გარეშე;

- მნიშვნელოვანია, სწორი რეაგირება გვეჩვენოს ბავშვის ემოციებზე. იმის დანახვამ, რომ ბავშვი განიცდის ძლიერ ემოციებს, შეიძლება გამოიწვიოს მშობლების არასწორი რეაქცია, პროვოცირება გაუკეთოს მათში

უარყოფით ემოციურ რეაქციებს. ბავშვის ემოციების კონტროლი ან შეზღუდვის მცდელობა მხოლოდ გააუარესებს სიტუაციას. მშობლების ჩარევა აბნევს ბავშვს. თუ არ ჩავერევით და სიტუაციას გარედან შევხედავთ, შეიძლება დავინახოთ, რა ხდება სინამდვილეში. ბავშვები განიცდიან ისეთივე ემოციებს, როგორსაც უფროსები; მათ, ისევე როგორც უფროსებს, აქვთ უფლება, გამოხატონ საკუთარი გრძნობები. როდესაც ვეუბნებით ბავშვს, რომ შეწყვიტოს ასე თუ ისე მოქცევა, ჩვენ ვთრგუნავთ მის ემოციებს. ამ დროს ჩვენ მხოლოდ ბავშვის ქცევაზე ვრეაგირებთ მისი ემოციების მიზეზების გარკვევის გარეშე. უფროსების ასეთმა რეაქციამ შეიძლება ბავშვებში გამოიწვიოს იმედგაცრუება და შეგრძნება იმისა, რომ მათი არ ესმით. სანამ რეაგირებას მოვახდენთ, ვკითხოთ ბავშვს, რა მოხდა და რატომ არის ნაწყენი. მივცეთ მას საუბრის საშუალება, თქვას ყველაფერი, რისი თქმაც სურს. ეს დაგვეხმარება, უკეთ გავიგოთ მისი ქცევა და ვასწავლოთ, გაუმკლავდეს საკუთარ ემოციებს. ბავშვი მიხვდება, რომ ემოციების გამოხატვა სრულიად ნორმალურია, ამისათვის მას არ განსჯიან, არ განიკითხავენ და არ შეეცდებიან, შეცვალონ მისი ქცევა. უფროსების მხრიდან ემოციური მხარდაჭერა ეხმარება ბავშვს პოზიტიური დამოკიდებულების ჩამოყალიბებაში ნებისმიერი სირთულის მიმართ, რომელიც აღმოცენდება განვითარებისა და ზრდის პროცესში;

- საყურადღებოა, რომ ბავშვები უფროსების მიბაძვით სწავლობენ. ამიტომ, თუ გვსურს ისინი ემოციურად

მდგრადები, გამძლეები იყვნენ, დავიწყოთ საკუთარი თავიდან – ვეცადოთ, ვიყოთ მშვიდი და თანმიმდევრული სხვადასხვა სახის რთულ სიტუაციაში. თუ ჩვენ მოვუწოდებთ ბავშვს გააკონტროლოს ემოციები, სამართლიანი იქნება, უპირველეს ყოვლისა, თავად შევძლოთ ამის გაკეთება;

- გამოვნახოთ დრო და მოვუსმინოთ ბავშვს. ამასთან, ვიყოთ აქტიური მსმენელი. ეს დაეხმარება მას, გააწინოთ ბეროს, რომ ჩვენ გულგრილი არ ვართ მისი ცხოვრების მიმართ და სიამოვნებით გაცვიზიარებს საკუთარ განცდებს, რაც, თავის მხრივ, დროთა განმავლობაში მის ემოციურ სტაბილურობას შეუწყობს ხელს.

დაბოლოს, გავითვალისწინოთ, რომ თანამედროვე რეალობა გარკვეულ კვალს ტოვებს ადამიანების ფსიქიკაზე. ჩვენ სულ უფრო გაღიზიანებული, გაუწონასწორებული და ემოციურად არასტაბილური ვხდებით. თუ გავითვალისწინებთ, რომ ბავშვები, უპირველეს ყოვლისა, უფროსების ქცევაზე დაკვირვებით სწავლობენ, ადვილი გასაგები იქნება, რამდენად მნიშვნელოვანია ჩვენი, უფროსების ემოციური სტაბილურობა ბავშვებში აღნიშნული შედეგის მისაღწევად.

ყველა იმ პრობლემას შორის, რომლებიც დღეს ჩვენი საზოგადოების წინაშე დგას, ვფიქრობ, განსაკუთრებულ ყურადღებას ადამიანის ემოციურ მდგომარეობასთან დაკავშირებული პრობლემები იმსახურებს. ბევრი ადამიანისათვის განურჩევლად ასაკისა ემოციური მდგომარეობისა და სტაბილურობის შენარჩუნება სერიოზულ სირთულეებს უკავშირდება. თუმცა, მოზარდებში ის მაინც განსაკუთრებული სიმწვავეთ იჩენს თავს და ამაში ალბათ არც არაფერია გასაკვირი, რადგან გარემოში მომხდარ ცვლილებებთან ერთად მათ ემოციურ მდგომარეობას ბევრად განსაზღვრავს მათი ასაკობრივი, ინდივიდუალური და ტიპოლოგიური თავისებურებები. ნამდვილად არ არის შემთხვევითი ის ფაქტი, რომ ბავშვთან მიმართებაში ემოციურ სფეროსთან დაკავშირებულ პრობლემებს უფროსები ყველაზე ხშირად 3-იდან 5 წლამდე და 10-11 წლიდან 15-16 წლამდე ასაკის მოზარდებში ვხვდებით. ეს პერიოდები ხომ ბავშვის განვითარებაში ყველაზე რთულია. ის „კრიტიკული პერიოდის“ სახელით არის ცნობილი. განსაკუთრებით სერიოზულ თავსატეხს უჩენს უფროსებს აფექტური ქცევითი გამოვლინებების მქონე ბავშვებ-

თან ურთიერთობა. ალბათ ყველას ერთხელ მაინც შეგვხვდებოდა რაღაცის ან ვიღაცის გამო აღშფოთებული, ატირებული, კალიზიანებული ბავშვი, რომლის დამშვიდებასა და დაწყნარებას გარშემომყოფებიდან შეიძლება ბევრი ცდილობს, მაგრამ მას არავის მოსმენა არ სურს და არც შეუძლია, რადგან ამ დროს გონებაში მხოლოდ ერთი ამრი უტრიალებს – სამაგიერო გადაუხადოს იმ ადამიანს, რომელმაც ასე გაანაწყენა. ემოციური აფეთქების ზღვართან მისულ ბავშვს, როგორც წესი, სხეულებრივი გამოვლინებებიც მკვეთრად ეცვლება – გულისცემის, სუნთქვის, სისხლის მიმოქცევის, მიმიკისა და სხვა სხეულებრივი პროცესების მკვეთრი ცვლილებები მისთვის უჩვეულო ნამდვილად არ იქნება. ასეთ დროს ის კარგავს საკუთარი ქცევის მართვის უნარს და შეიძლება ისეთი რამ ჩაიდინოს, რასაც ის სხვა დროს შეგნებულად არასოდეს გააკეთებდა. თუმცა, ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ ასეთი მდგომარეობა დიდხანს არ გრძელდება და როგორც მყისიერადაც ეუფლება ის ბავშვს, შეიძლება ასევე მყისიერად დატოვოს.

ზემოაღწერილ ემოციურ მდგომარეობას აფექტს უწოდებენ. თავისი ბუნებიდან და თავისებურებებიდან გამომდინარე ის შეიძლება სერიოზული საფრთხის შემცველი აღმოჩნდეს არა მხოლოდ იმისთვის, ვისაც დაეუფლა, არამედ მის გარშემო მყოფი ადამიანებისთვისაც.

რა თავისებურებები გამოარჩევს აფექტს სხვა სახის ემოციური მდგომარეობისგან, რა შეიძლება გახდეს მისი გამომწვევი მიზეზი და როგორ მოვიქცეთ აფექტურ მდგომარეობაში მყოფ ბავშვთან, რომ მას და მის გარშემო მყოფ ადამიანებს თავიდან სერიოზული საფრთხეები ავაცილოთ.

აფექტის დამახასიათებელი ნიშნები:

- უეცარი და სწრაფი აღმოცენება;
- დიდი ინტენსივობა და მწვავე ხასიათი;
- მთლიანად იპყრობს ბავშვის გონებას, ვიწროვდება ცნობიერება და მასში აღარ რჩება ადგილი სხვა განცდებისთვის;
- აფექტით შეპყრობილ ბავშვს არ ესმის მისკენ მიმართული დამამშვიდებელი სიტყვები და რჩევები. არ შეუძლია ნორმალურად მსჯელობა, გარემო პირობებისა და თავისი ქცევის ობიექტურად შეფასება;
- აფექტის დროს ბავშვი კარგავს საკუთარი ქცევის მართვისა და შეგნებული რეგულაციის უნარს, ადგილი აქვს მოქმედების დებორგანიზებას;
- მცირე ხანგრძლივობა და ფეთქებადი ბუნება აფექტის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან თავისებურებას წარმოადგენს – ის უეცრად იფეთქებს და ასევე უეცრად გაივლის;
- მკვეთრი ცვლილებები თანმხლებ სხეულებრივ პროცესებსა და გამომხატველობით მოძრაობებში – გულისცემის, სუნთქვის გაძლიერება, ან პირიქით – შენელება და დასუსტება. სისხლის მიღების გაფართოება, ან პირიქით – შევიწროება. აზრებისა და წარმოდგენების სწრაფი მიმდინარეობა აფექტურ მდგომარეობაში მყოფი ბავშვისთვის სასურველი მიმართულებით;
- აფექტის დროს ირღვევა წონასწორობა გარემოსთან, რის გამოც მოზარდს ხშირად აქვს ქაოსური რეაქცია.

აფექტის გამომწვევი მიზეზები:

- ბავშვის ნერვულ-ფსიქიკური და ტიპოლოგიური თავისებურებები, ტემპერამენტის ტიპი – მაგ. თუ ფლეგმატიკი ემოციური აფეთქების ზღვარს თითქმის არ უახლოვდება, ქოლერიკი ყოველ წუთს ღვას მის ზღვარზე;
- ოჯახურ აღზრდაში დაშვებული შეცდომები – თუ ბავშვი მიჩვეულია, რომ მისი ნებისმიერი სურვილი ადვილად და ყოველგვარი წინააღმდეგობის გარეშე კმაყოფილდება, მისთვის აქამდე უჩვეულო წინააღმდეგობამ მისი მოთხოვნილებებისა და სურვილების დაკმაყოფილების გზაზე შეიძლება მრისხანების აფექტი გამოიწვიოს;
- მშობლების მოჭარბებული გაღიზიანებულობა და ალგზნებულობა – თუ გავითვალისწინებთ იმ ფაქტს, რომ ბავშვები ძალიან ხშირად საკუთარი მშობლების ქცევის კოპირებას ახდენენ, არ უნდა გაგვიკვირდეს, აფექტური მშობლების შვილის აფექტური ქცევებისადმი მიდრეკილება;
- ბავშვის თვითშეფასების, მისი პრეტენზიების დონის შეუსაბამობა მის რეალურ შესაძლებლობებთან ხშირად არაადეკვატურობის აფექტის აღმოცენების მიზეზი ხდება – ასეთი ბავშვი ყველანაირად ცდილობს, შეინარჩუნოს მისთვის დამახასიათებელი თვითშეფასება, უარყოს საკუთარი მარცხი. მისი აღმოცენების მიზეზს ის მიაწერს ისეთ ვითარებებს, რომლებიც მასზე არ არის დამოკიდებული, ადანაშაულებს გარშემომყოფებს და უფრო პრეტენზიულიც კი ხდება. ასეთ ბავშვს ხშირად

ეჩვენება, რომ მას არ აღიარებენ, სათანადოდ არ აფასებენ, უხამართლოდ ეპყრობიან, ჩაგრავენ. ასეთ დროს მოზარდის მდგომარეობა აფექტური ხდება. ამის საფუძველზე კი ყალიბდება ქცევის უარყოფითი ფორმები. ბავშვი განიცდის, მუდმივად ნაწყენია; ხდება ჯიუტი, უხეში, გაბოროტებული; უარს ამბობს, დაემორჩილოს პედაგოგების მოთხოვნებს, უპირისპირდება თანატოლებს და ხშირად შედის მათთან კონფლიქტში;

- ემოციური აფეთქებები და აფექტური ქცევები ბავშვებში ყველაზე ხშირად დაკავშირებულია მის გარემოში მომხდარ არსებით ცვლილებებთან; ქცევის ჩვეული სტერეოტიპების სწრაფი, ახალ პირობებთან შესაბამისი გარდაქმნის აუცილებლობასთან (მაგ. საბავშვო ბაღში ან სკოლაში შესვლა, ოჯახში ახალი წევრის შემომატება, სკოლის, პედაგოგების ან საცხოვრებელი ადგილის შეცვლა, როგორც წესი, ბევრი ბავშვისთვის უმტკივნეულოდ არ მიმდინარეობს).

რეკომენდაციები – როგორ მოვიქცეთ ბავშვთან, როცა ის აფექტურ მდგომარეობაში იმყოფება:

- მოვერიდოთ ასეთი ქცევის გამო ბავშვისთვის სულელის, გიჟის იარაღიყის მიკერებას და მის არანორმალურად მონათვლას. ასეთ შემთხვევებს არცთუ იშვიათად აქვს ადგილი აფექტურ ბავშვებთან ურთიერთობაში. შესაძლოა, უფროსმა თავისი დამოკიდებულებები და შეფასებები სიტყვიერად არ გამოხატოს, მაგრამ შესანიშნავად მოახდინოს ამის დემონსტრირება საკუთარი

ქცევით. მაგ. არის შემთხვევები, როდესაც პედაგოგი, იმის შიშით, რომ ბავშვი აფექტურ მდგომარეობაში არ ჩავარდეს, საერთოდ გაურბის მასთან ურთიერთობას; ცდილობს არ შეეხოს მას; არ რთავს მას საგაკვეთილო პროცესში, რის გამოც ასეთი ბავშვი ჯგუფისგან იზოლირებული აღმოჩნდება ხოლმე. თვითაქტუალიზაციის მოთხოვნილების დაუკმაყოფილებლობა კი როგორც მოზარდს, ისე მის გარშემო მყოფ ადამიანებს ბევრად უფრო დიდი საფრთხის წინაშე აყენებს, ვიდრე აფექტური ქცევა. შესაძლოა, ასეთი დამოკიდებულებით ჩვენ სხვაგვარი შედეგიც მივიღოთ – თუ ბავშვი გრძნობს, რომ აფექტური ქცევებისადმი მისი მიდრეკილების გამო ყველა გაურბის მასთან ურთიერთობას, შესაძლოა, მან დაიწყოს ამ მახასიათებლით მანიპულირება, მისი ბოროტად გამოყენება და განიხილოს ის, როგორც საკუთარი მიზნების სწრაფად მიღწევის საშუალება;

- მოვერიდოთ აფექტურ მდგომარეობაში მყოფი ბავშვისთვის ტკუის დარიგებასა და რჩევების მიცემას. გავითვალისწინოთ, რომ ამ დროს მას არ შეუძლია ჩვენი საუბრის მოსმენა და მით უმეტეს მისი გაანალიზება. სრულიად საკმარისია ჩვენი მის გვერდით ყოფნა, მის მიმართ თანაგრძნობის, თანაგანცდის გამოხატვა. ჩვენმა ერთმა ფრაზამ – „მე მესმის შენი“ – შეიძლება უფრო სასიკეთოდ იმოქმედოს ბავშვზე, ვიდრე ერთსაათიანმა საუბარმა. გავითვალისწინოთ, რომ აფექტის მდგომარეობა დიდხანს არ გაგრძელდება და შემდეგ შეიძლე-

ბა გავაანალიზოთ შექმნილი სიტუაცია და ვესაუბროთ ბავშვს იმის შესახებ, რამაც მისი ქცევა გამოიწვია;

- სრულიად დაუშვებელია აფექტურ მდგომარეობაში მყოფ ბავშვთან ჩხუბი, ყვირილი, მოთხოვნა, რომ შეწყვიტოს ასეთი ქცევა. მით უმეტეს, მიუღებელია ასეთ დროს ბავშვის ფიზიკურად დასჯა. ამით ჩვენ მხოლოდ მის გაბოროტებასა და მასში აგრესიის დაგროვებას ვუწყობთ ხელს;
- შევეცადოთ აფექტური ბავშვის თვითშეფასება და პრეტენზიების დონე მის რეალურ შესაძლებლობებთან შესაბამისობაში მოვიყვანოთ. ეს თავიდან აგვაცილებს ბავშვში არაადეკვატურობის აფექტის აღმოცენებას;
- ვასწავლოთ ბავშვს ემოციური განცდების უკეთ შეცნობა და რეგულირება, ვასწავლოთ ემოციების გამოხატვა სოციალურად მისაღები ფორმით.

დაბოლოს, გავითვალისწინოთ, რომ აფექტი და აფექტური, ემოციურად არასტაბილური ქცევა ბავშვებში წარმოადგენს არა დაავადებას, არამედ განვითარების გართულებულ სახეს. სწორი დამოკიდებულების შემთხვევაში ჩვენ შევძლებთ, როგორც ბავშვისთვის, ასევე მის გარშემო მყოფი ადამიანებისთვის მოსალოდნელი პრობლემების თავიდან აცილებას.

როგორ დავეხმაროთ ბავშვს შიშის დაძლევაში

- შევინარჩუნოთ სიმშვიდე და თანავუგრძნოთ ბავშვს. ამასთან, ძალიან მნიშვნელოვანია, ვიპოვოთ ოქროს შუალედი გულგრილობასა და უზომო მღლვარებას შო-

რის. ვესაუბროთ ბავშვს მის შიშზე, დავარწმუნოთ, რომ არავითარი საფრთხე არ ემუქრება, მაგრამ არ გავაუფასუროთ მისი შიში. საყვედურებსაც მოვერიდოთ. შეიძლება შევიმუშაოთ ღონისძიებათა მთელი კომპლექსი, მაგალითად, მოვიგონოთ ზღაპარი, რომელშიც ბავშვი თავის შიშს ამარცხებს. ვეცადოთ, გავუძლიეროთ ბავშვს საკუთარი ძალების რწმენა, ავუმაღლოთ თვითშეფასება. მხარი დავუჭიროთ მის ახალ გატაცებებს და, რა თქმა უნდა, დავაფასოთ მისი წარმატებები შიშების დაძლევის პროცესში.

- შიშისგან თავის დაღწევის ეფექტიანი ხერხია იმის დახატვა, რაც ბავშვს აშინებს. ხატვის დასრულების შემდეგ ვესაუბროთ, მივცეთ საშუალება, ილაპარაკოს იმის შესახებ, რაც დახატა. შეიძლება შევთავაზოთ, „გაანადგუროს“ თავისი შიში – დახიოს, დაწვას... ან ნახატში რამე ისე შეცვალოს, რომ ფურცელზე გამოსახული არსებები შიშს აღარ ჰგვრიდნენ. ხატვა გაცილებით ქმედითი გზაა შიშის გამოსავლენად და დასაძლევად, ვიდრე სიტყვიერად მოყოლილი ისტორიები.
- კარგი იქნება, მივცეთ იმ სიტუაციის გათამაშების საშუალება, რომელიც მასში შიშს იწვევს. ამ დროს ბავშვმა შეიძლება შეასრულოს იმის როლი, ვისიც ეშინია, ან გახდეს გმირი-დამცველი იმ ადამიანისთვის, რომელსაც ეშინია.
- უყურადღებოდ არ დავტოვოთ ბავშვის ჩივილი, არ აღვიქვათ მისი შიში ჭირვეულობად, არ დავსაჯოთ „სიმხდალისთვის“. დავანახოთ, რომ გვესმის მისი, რომ

შეუძლია გვენდოს. ბავშვი, რომელსაც აქვს მშობლების იმედი, უფრო თავდაჯერებული და გამბედავია.

- ნუ დავაშინებთ პატარას მხოლოდ იმისთვის, რომ დაგვემორჩილოს. შიშით აღზრდა სახიფათოა ბავშვის განვითარებისთვის. შედეგად შეიძლება მივიღოთ შფოთვა, ეჭვიანობა, პასიურობა და შემოქმედებითი საწყისის ჩახშობა.
- ნუ შევარცხვენთ ბავშვს იმის გამო, რომ ეშინია. ვერიდოთ დაცინვას. დაცინვის შიშით ბავშვმა შესაძლოა, დაგვიმალოს, რომ რაღაც აშფოთებს, მაგრამ შიში არსად წავა, პირიქით, გაძლიერდება კიდევ, რადგან ბავშვი მართო დარჩება მის პირისპირ. თუ უფროსი შიშისგან თავის დაღწევაში არ დაეხმარება პატარას, შიში დაიმონებს ბავშვის ფსიქიკას, გაუჩნდება დეპრესიისადმი მიდრეკილება, დაემუქრება ნევროზის საფრთხეც.
- გვახსოვდეს, რომ ბავშვის გონებრივი განვითარება პირდაპირ კავშირშია მის შიშებთან. რაც უფრო მეტი იცის ბავშვმა იმაზე, რაც აშინებს, მით უფრო ადვილია მისთვის შიშის დამარცხება.

დაბოლოს, გვახსოვდეს, რომ შიშის დასაძლევად ბავშვს სჭირდება, გვერდით ეგულეოდეს ემოციურად გაწონასწორებული და სულიერად მტკიცე მისთვის ძვირფასი, ახლობელი უფროსი ადამიანი. როცა პატარა ჩვენს თვალებში შიშს, შფოთვას, უძლურებას და გაურკვევლობას ხედავს, ის ვერც საკუთარ შიშს დაამარცხებს.

პოსტაპოკალიფსის გარეშე - გაქოფიებული და სიფრთხილე

ერთხელ, ერთმა ახალგაზრდა ქალბატონმა თავისი „გასაქარი“ შემომჩივლა. „დამარცხებულმა“ იმედგაცრუება და გულსტკივილი ვერ დამალა და საუბრისას მითხრა, რომ მან დაძახა მეუღლემ შვილის აღზრდაში სერიოზული შეცდომები დაუშვა. მართალია, ბავშვი ჯერ მხოლოდ 6 წლისაა, მაგრამ ისევე პრობლემას გვიქმნის, ალბათ თავს ვერასოდეს გავარიწყვთო. როდესაც ქალბატონს ვთხოვე აეხსნა, თუ რაში ხედავდნენ ის და მისი მეუღლე საკუთარ შეცდომებს, მან ასეთი რამ მომიყვა: „იყით, სანდრო ჩვენი პირველი შვილია, ძალიან გვინდოდა მისთვის ყველაფერი საუკეთესო მიგვეცა და განსაკუთრებული პირობები შეგვექმნა. მე და ჩემს მეუღლეს ჩვენი მშობლები ძალიან მკაცრად გვზრდიდნენ, ყველაფერს გვიკრძალავდნენ, ყოველ ფეხის ნაბიჯზე გვაკონტროლებდნენ, რასაც მოგვიანებით ორივე ტკივილით ვიხსენებდით. ამიტომ გადავწყვიტეთ, ჩვენ თავად, როგორც მშობლებს, შვილის აღზრდის სრულიად განსხვავებული, იაპონური სისტემა გამოგვეყენებინა, მიგვეჩვენებინა მისთვის სრული თავისუფლება და ყველანაირი აკრძალვაზე უარი გვეთქვა. თუმცა რამდენიმე წლის შემდეგ მივხვდით, რომ სერიოზული შეცდომა

დავუშვით და ბავშვი საფრთხის წინაშე დავაყენეთ. ეს განსაკუთრებით თვალშისაცემი გახდა სანდროს სკოლაში შეყვანის შემდეგ. მისთვის არ არსებობს სიტყვა „არა“. თვლის, რომ ყველაფრის უფლება აქვს და შეუძლია აკეთოს ის, რაც მას სურს, არ ემორჩილება სასკოლო წესებს, რის გამოც სერიოზულ პრობლემებს უქმნის მასწავლებლებს და თანაკლასელებთანაც მუდმივად კონფლიქტი აქვს. მე და ჩემი მეუღლე შევეცადეთ, შეგვეცვალა ბავშვთან დამოკიდებულება და სახლშიც დავუწესეთ გარკვეული აკრძალვები, თუმცა სასურველი შედეგი მაინც არ გვაქვს – სანდრო არ ემორჩილება დადგენილ წესებს და ყველაფერს ისე აკეთებს, როგორც მას მოესურვება. ვფიქრობ, ძალიან დავაგვიანეთ.

უპირველეს ყოვლისა, უნდა ითქვას, რომ აღზრდის იაპონური სისტემა ნამდვილად არ მოგვიწოდებს, რომ ბავშვს არაფერი ავუკრძალოთ. მისი არსი ის გახლავთ, რომ წავახალისოთ ბავშვის სწრაფვა სამყაროს შექმნებისკენ, ცოდნის შეძენისკენ და დავრთოთ ნება, მოსინჯოს მოქმედების ახალი, მისთვის სასურველი სახეები საკუთარი ინტერესების დასაკმაყოფილებლად. მათთვის უცხოა ფრაზები: „შენთვის ჯერ კიდევ ადრეა“, ან „შენ ჯერ კიდევ ძალიან პატარა ხარ“. ასეთი მიდგომების პირობებში 7 წლის ასაკს მიღწეული ბავშვების მშობლებისთვის საკმაოდ თვალსაჩინოა საკუთარი შვილის ინტერესები, მიდრეკილებები, ნიჭის გამოვლინებები. სწორედ ამ პერიოდიდან იწყებენ ისინი ბავშვის მკაცრ აღზრდას და მოითხოვენ მისგან თავდაუზოგავ შრომასა და ხასიათის სიმტკიცის გამოჩენას შემხვედრი პრობლემების დასაძლევად.

თუმცა ისიც უნდა გვახსოვდეს, რომ როგორი უნაკლოც არ უნდა იყოს ამა თუ იმ ქვეყანაში აღზრდის თუ სწავლა-სწავლების მოდელი, არ იქნება გამართლებული კონტექსტიდან ამოგლეჯილი სახით მისი შემოტანა და დანერგვა ჩვენს ქვეყანაში. ალბათ ყველას შეგვიმჩნევია, რომ „უცხო“ ნიადაგში გადარგვისას ხშირად მცენარეც კი იცვლის სახეს. ამიტომ, არ უნდა გაგვიკვირდეს, რომ რომელიმე ქვეყნის წარმატებული მოდელის შემოტანა და მისი დანერგვის მცდელობა, თუ არ გავითვალისწინებთ ჩვენი ქვეყნის კულტურას, ტრადიციებს, ცვლილებებისადმი საზოგადოების მზაობის დონეს, შეიძლება მარცხით დამთავრდეს, რისი მოწმეებიც ჩვენ არცთუ იშვიათად გავმხდარვართ ბოლო ათწლეულებში.

თუ გავითვალისწინებთ იმ ფაქტს, რომ ამ სამყაროში არაფერია მხოლოდ დადებითი ან მხოლოდ უარყოფითი, რომ ყველაფერში შეიძლება პლუსებისა და მინუსების პოვნა, ვფიქრობ, ყოველივე ზემოაღნიშნულის მიუხედავად, საინტერესო იქნება აკრძალვების გარეშე აღზრდის სტილის გაანალიზება და მასში როგორც უარყოფითის, ასევე დადებითის მოძიება.

აღზრდა ამრჩავეების გარეშე

პლუსები:

- როდესაც ბავშვს ყოველ ფეხის ნაბიჯზე აკრძალვებს არ უწესებენ და უკან არ ახევინებენ, ის ბევრად აქტიურად შეიმეცნებს სამყაროს და ამჟღავნებს უფრო მეტ ცნო-

ბისმოყვარეობას, რაც ბუნებრივად მისი სწრაფი განვითარების პირობა ხდება;

- ბავშვი, რომელმაც არ იცის სიტყვა „არა“, დარწმუნებულია, რომ ამ სამყაროში ყველაფერი მისი ძალაუფლების ქვეშაა. მთავარია, მოინდომოს და ძალისხმევა გამოიჩინოს. ვფიქრობ, საკმაოდ არ უნდა იყოს, რომ საკუთარი ძალების ასეთი რწმენით ცხოვრება ადამიანისთვის ბევრად ადვილია. ხანამ სხვები ჯერ კიდევ ეჭვობენ და მერყეობენ, ის უკვე მოსინჯავს და თუ არ გამოუვა, იპოვის ახალ გზას, დაისახავს ახალ მიზანს და ახალ ამოცანებს;
- პატარა, რომელიც აკრძალვების გარეშე იზრდება, ღია და გახსნილია სამყაროსათვის, ის მას კეთილად აღიქვამს. თუ გავითვალისწინებთ იმ ფაქტს, რომ ცხოვრება ხშირად სწორედ ისეთი აღმოჩნდება ხოლმე, როგორც ჩვენ მასზე ვფიქრობთ, ზედმეტი აკრძალვებისგან თავისუფალ გარემოში გაზრდილი ბავშვისთვის ძნელი არ იქნება ადამიანებში სიკეთის დანახვა და ცხოვრებაც მძიმე და აუტანელი აღარ იქნება მისთვის;
- როდესაც აკრძალვები ნაკლებია, ბავშვს ექსპერიმენტირების მეტი შესაძლებლობა ეძლევა. ალბათ სწორედ ამის გამოა, რომ ბავშვები, რომლებიც თავისუფალ, ნაკლებად მკაცრ გარემოში იზრდებიან, ადვილად ავლენენ შემოქმედებით უნარებს და მომავალში წარმატებებს სწორედ აღნიშნული მიმართულებით აღწევენ და ნაყოფიერ შემოქმედებით საქმიანობას ეწევიან.

მისუსტები:

- მშობლები, რომლებიც ბავშვთან ურთიერთობისას არასოდეს ამბობენ სიტყვას „არა“, სწრაფად კარგავენ ავტორიტეტს შვილის თვალში, შედეგად კი იღებენ უმართავ ბავშვს, რომელიც მიიჩნევს, რომ მთელი სამყარო მის გარშემო ტრიალებს და ყველა ვალდებულია, თავისი არსებობა მის სურვილებსა და ინტერესებს დაუმორჩილოს. ასეთი ბავშვის მშობელი ხშირად მზად არის, უარი თქვას თავის ინტერესებზე, მოთხოვნილებებზე და წლის თავნება ბავშვის სასარგებლოდ, რომელსაც ხურს, რომ ოჯახში ყველაზე მთავარი თვითონ იყოს;
- ბავშვებს, რომლებსაც ადრეული პერიოდიდან ყველაფრის ნებას რთავდნენ და რომელთათვისაც უცხოა წესები და წესებისადმი მორჩილება, ყველაზე სერიოზული პრობლემები ექმნებათ მაშინ, როდესაც თანატოლთა ჯგუფში ხვდებიან – საბავშვო ბაღში ან სკოლაში, სადაც ყველა ვალდებულია გარკვეულ წესებს დაემორჩილოს. წინააღმდეგ შემთხვევაში პედაგოგი უბრალოდ ვერ შეძლებს მუშაობას და მეცადინეობების ჩატარებას. ბავშვი, რომელსაც ყოველთვის ყველაფრის ნებას რთავდნენ, ხვდება სიტუაციაში, სადაც მკაცრი შეზღუდვებია მისთვის დაწესებული – რაღაცის აღება არ შეიძლება, რაღაც სხვას უნდა გაუყოს, გაუზიაროს და ა.შ. პატარა ადამიანისთვის ეს დიდი სტრესია, რაც ოჯახში არასწორი აღზრდის შედეგია. ახალ გარემოში მოხვედრისას ბავშვს საკმაოდ დიდი დრო დასჭირდება იმისათვის, რომ ისწავლოს ამ

გარემოში დამკვიდრებული წესების შესრულება. ყოველ აკრძალვაზე, დიდი ალბათობით, მას ძლიერი ემოციური რეაქცია ექნება. მოსალოდნელია ისტერიული გამოვლინებები იმ ბავშვებში, რომლებიც მიეჩვივნენ, რომ მათ ცრემლებზე ოჯახში ნებისმიერი მათი სურვილის შესრულებით რეაგირებდნენ. პატარები, რომლებსაც მშობლები ყველაფრის ნებას რთავდნენ, უკიდურესად რთულად ეგუებიან თანატოლებს ჯგუფში. ეს კი, თავის მხრივ, სერიოზულად აართულებს არცთუ მარტივ ადაპტაციის პერიოდს ჯერ საბავშვო ბაღთან, მოგვიანებით კი სკოლასთან. მშობლებს, რომლებიც ყველაფრის უფლებას აძლევენ ბავშვს, ძალიან უჭირთ აღზრდაში დაშვებული შეცდომების მოგვიანებით გამოსწორება.

რა თქმა უნდა, ბავშვს სჭირდება აკრძალვები და სწორედ ამიტომ უწესებენ მშობლები, საკმაოდ ადრეული ასაკიდან საკუთარ შვილებს მოქმედების საზღვრებს. წინააღმდეგ შემთხვევაში აღზრდაზე ვერც ვისაუბრებთ, მაგრამ როგორ ავუკრძალოთ ბავშვს სწორად:

- აკრძალვები არ უნდა იყოს ხშირი და მხოლოდ განსაკუთრებული აუცილებლობის შემთხვევაში გამოვიყენოთ ის. წინააღმდეგ შემთხვევაში აკრძალვა ბავშვის მიერ შეიძლება შეურაცხყოფად იქნეს აღქმული;
- ჩვენი აკრძალვები უნდა იყოს დასაბუთებული და, რაც მთავარია, „არ შეიძლება“ უნდა ვრცელდებოდეს ოჯახის ყველა წევრზე. მაშინ ბავშვს ეცოდინება, რა საზღვრები არ უნდა გადალახოს;

- შევეცადოთ, ჩვენ თავად არ გავუკეთოთ მოდელირება იმ ქცევას, რომელსაც ბავშვს ვუკრძალავთ; გავითვალისწინოთ, რომ პატარა დაკვირვებით და უფროსების პიბადვით უფრო მეტს ხწავლობს, ვიდრე ჭკუისდამრიგებლური საუბრების მოსმენით. თუ ბავშვს კომპიუტერულ თამაშებს ვუკრძალავთ, მაგრამ ჩვენ თავად შესაძლებლობას არ ვუშვებთ ხელიდან, რომ ამ საქმით დავაკავდეთ, ბავშვი ადვილად დაარღვევს დაწესებულ აკრძალვებს და გააკეთებს იმას, რაც მას სურს;
- აკრძალვების დაწესების დროს მშობლები უნდა მოქმედებდნენ შეთანხმებულად და თანმიმდევრულად. თუ ერთი მშობელი ბავშვს უკრძალავს რაიმეს, მეორე კი – ნებას რთავს, დაწესებული აკრძალვა ვერ იმოქმედებს; ბავშვი აღარ ენდობა დადგენილ შეზღუდვებს და მშვიდად არღვევს ჩვენ მიერ მიწოდებულ წესებს. ასევე უარყოფითი გავლენა ექნება აკრძალვებზე ჩვენს არათანმიმდევრულ მოქმედებას. თუ ჩვენ ბავშვს დღეს, ცუდ ხასიათზე ყოფნის გამო, ვუკრძალავთ ისეთ რამეს, რაც ხუთ ცოტა ხნის წინ ნებადართული იყო მისთვის, ჩვენი აკრძალვა უშედეგო აღმოჩნდება. დადგენილი წესები არ უნდა იცვლებოდეს ჩვენი გუნება-განწყობის მიხედვით.

ყოველივე ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, აღზრდა კარგვეული აკრძალვების გარეშე წარმოუდგენელია. ბავშვის ფსიქიკა საჭიროებს წესებს, მაგრამ ისინი არ უნდა იყოს ძალიან მკაცრი. მუდმივი აკრძალვა და „არ შეიძლება“ აფერხებს ბავშვის აქტივობას, კლავს მასში ცნობისმოყვარეობას, ყოველივე ეს კი უარყოფითად აისახება მის განვითარებაზე.

გაგზავთა უიშეპი - გაგოქსეპი მოქსეპი და დაქლავის ზეპი

ნებისმიერი ადამიანისთვის, განურჩევლად ასაკისა, შიში ნაცნობი გრძნობაა. ის შეტ-ნაკლები სიმძაფრით ყველას განუცდია. ამდენად, საგანგაშო შიშის გრძნობის არსებობა კი არა, მისი არარსებობაა. შიშის გრძნობა არ გააჩნიათ მხოლოდ ფსიქიკური გადახრების მქონე ადამიანებს. შიში ბუნებრივი და ერთ-ერთი უძლიერესი ემოციაა. ის აუცილებელიც კია ადამიანისთვის. საფრთხის დროს შიშის წყალობით, როგორც დამცავი ფუნქცია, იღვიძებს თვითგადარჩენის ინსტინქტი. თუმცა ისიც უნდა ვიცოდეთ, რომ შიში სასარგებლოა მანამდე, სანამ არ გახდება პანიკური, არ მოახდენს ცნობიერების პარალიზებას და ზიანს არ მიაყენებს ბავშვის ფსიქიკას. ამდენად, ბავშვთა შიშები სერიოზულ ყურადღებას მოითხოვს.

განვითარების და სამყაროს შემეცნების პროცესში ბავშვს შეიძლება გაუჩნდეს სხვადასხვა სახის შიში, რომლებიც მომავალში აუცილებლად მოახდენს გავლენას მის ცხოვრებაზე. მართალია, ხშირად ის, რასაც ბავშვი საფრთხედ აღიქვამს, სინამდვილეში საერთოდ არ არის საშიში, მაგრამ ეს არაფერს ცვლის – განურჩევლად იმისა, ნამდვილია თუ მოჩვენებითი საფრთხე, ბავშვის შიშები რეალურია.

ყველაზე უფრო ბავშვთან ჰქონია ურთიერთობა, იცის, რა სახის შიშები აწუხებთ პატარებს. მათი ჩამონათვალი საკმაოდ ვრცელია, თუმცა მაინც შეიძლება ყველაზე მნიშვნელოვანი და გავრცელებული შიშების გამოყოფა. ბავშვს შეიძლება აწიხებდეს სახლში მართო დარჩენა, უცნობებთან ურთიერთობა, მოსალოდნელი სასჯელი, ზღაპრებისა და მულტფილმების საშიში პერსონაჟები, ჩაბნელებული ოთახი, ბუნებრივი მოვლენები, ცხოველები, დიდი შენობები და ხმაურიანი ქუჩები, ექიმები და საავადმყოფო, დედასთან დაშორება და სხვა.

შიშით შეპყრობილ ბავშვს რომ დაგეხმაროთ, უპირველეს ყოვლისა, შიშის მიზეზს უნდა მივაგნოთ.

მიზეზები კი ისეთივე მრავალფეროვანია, როგორიც თავად შიშები:

- ბავშვებს შიშები უმეტესად მშობლების წყალობით უჩნდებათ. შვილებს ეშინიათ იმისი, რისიც ეშინიათ მშობლებს. თუ დედას ეშინია ძაღლის, დიდა ალბათობა, ბავშვსაც გაუჩნდეს ძაღლის შიში.
- როცა ბავშვს ყოველ ნაბიჯზე ესმის დედის შეშფოთებული ხმა: „ფრთხილად, მანქანა არ დაგეჯახოს!“ „ნუ დარბიხარ, დაეცეში!“ „ხელი არ ახლო, დაგწვავს!“ „ძაღლს ნუ ეფერები, გიკბენს!“ – ის ეჩვევა მშფოთვარე გარემოში ცხოვრებას და ქვეცნობიერად გამუდმებით ელის საფრთხეს.
- შიშის ერთ-ერთი მიზეზია ზღვარგადასული მეურვეობა. თუ ბავშვი სასათბურე პირობებში იზრდება, მომავალში მას ძალიან გაუჭირდება ცხოვრებასთან ადაპტი-

რება, ცდიხა და შეცდომის გზით სამყაროს შემეცნების შეუძლებლობა შიშების აღმოცენების ხელშემწყობი ფაქტორია.

- ძრავალრიცხოვანი აკრძალვა, დაშინება, მუქარა, მკაცრი მოპყრობა, ფიზიკური დასჯაც შეიძლება შიშის აღმოცენების მიზეზად იქცეს.
- შიშს ბადებს გულგრილობა და უყურადღებობაც. განსაკუთრებით ხშირად ასეთი რამ ხდება ოჯახებში, სადაც ბავშვს „არ ელოდნენ“, მისი დაბადებისთვის მზად არ იყვნენ, ან ბიჭს ელოდნენ, მაგრამ გოგონა დაიბადა. საკუთარ თავს მინდობილ, ემოციურ მიმღებლობას მოკლებულ ბავშვს უჩნდება შიში ყველასა და ყველაფრის მიმართ.
- არასასურველი ატმოსფერო ოჯახში, უთანხმოება ოჯახის წევრებს შორის, ჩხუბი ბავშვის თანდასწრებით შიშის გავრცელებული მიზეზია. ხშირად ბავშვები თავს დამნაშავედ გრძნობენ მშობლების ჩხუბის გამო და ეშინიათ, მათი კონფლიქტის მიზეზად არ იქცნენ.
- მშობლების დაშორებაც შიშის აღმოცენების რისკფაქტორია. შფოთვისა და შიშისადმი მიდრეკილებით გამოირჩევიან ბავშვები, რომლებიც უნდობლობის, ემოციური სიცივის, გაუცხოების ატმოსფეროში იზრდებიან. მაგალითად, მაშინ, როდესაც მშობლები მხოლოდ ფორმალურად არიან ერთად, ემოციურად კი უცხონი არიან ერთმანეთისთვის, ან როდესაც ბავშვს ზრდიან დედა და ბებია, რომლებსაც ერთმანეთთან ან ბავშვის მამასთან დაძაბული ურთიერთობა აქვთ.

- შიშის აღმოცენებას ხშირად ხელს უწყობს თავდაჯერებას მოკლებული, ზედმეტად დამთმობი, მერყევი უფროსების გარემოცვა, რომლებიც ვერ უჩენენ ბავშვს დაცულობის შეგრძნებას. ბავშვი გარშემო მყოფი უფროსებისგან მისი უსაფრთხოების უზრუნველყოფას მოელის და უჭირს შეგუება გაურკვეველ სიტუაციებთან, რომლებიც მასში საფრთხის შეგრძნებას ბადებს.

გვეჩერებ, ვერაფერს უარყოფს იმ ფაქტს, რომ კონფლიქტებს ნებისმიერ ოჯახში აქვს ადგილი და ეს სრულიად ნორმალური მოვლენაა. აზრი იმის შესახებ, რომ ბედნიერ ოჯახში უთანხმოებას და აზრთა სხვადასხვაობას ადგილი არა აქვს — მცდარია. გამომდინარე იქიდან, რომ ოჯახის წევრები შეიძლება განსხვავდებოდნენ ერთმანეთისაგან თავისი ინტერესებით, შეხედულებებით, ინდივიდუალური თავისებურებებით, მათ შორის აზრთა სხვადასხვაობა, კამათი, შეხლა-შემოხლა, დაპირისპირება, შეიძლება ითქვას — გარდაუვალია. უფრო მეტიც, კამათის სწორად წარმართვის საშუალებით ადამიანები ხშირად არკვევენ გაუგებრობებს ურთიერთობებში და ოჯახურ პრობლემებსაც კი წყვეტენ. თუ ურთიერთობების გარკვევა არ მოიცავს ერთმანეთზე „თავდასხმებს“, შეურაცხყოფას, ადამიანის ღირსების შემლახავი სიტყვებისა და ფრაზების გამოყენებას საუბრის დროს და ორი მოკონფლიქტე მხარიდან ერთი მაინც მოახერხებს კონფლიქტური სიტუაციის ეფექტიან მართვას, სრულიად შესაძლებელი იქნება პრობლემის კონსტრუქციული გადაჭრა, ფსიქოლოგიური დაძაბულობის მოხსნა, ერთმანეთის მხარდაჭერა და ასევე შიდაოჯახური და-

მოკიდებულებების სტაბილიზაცია. წინააღმდეგ შემთხვევაში დაპირისპირებამ შეიძლება საშიში სახე მიიღოს და ახალი პრობლემების აღმოცენების მიზეზიც კი გახდეს.

სამწუხაროდ, ოჯახის შიგნით გართულებულ და უმართავ კონფლიქტურ სიტუაციებში ყველაზე მეტად ბავშვები ზარალდებიან. მშვიდობიანი გარემო სახლში, ოჯახში, ბავშვებისთვის ბედნიერების სინონიმია. ამის საპირისპიროდ, ოჯახური ჩხუბი მათთვის ერთ-ერთი ყველაზე მტკივნეული მოვლენაა. სულ პატარა ბავშვებიც კი გრძნობენ, ხვდებიან „საფრთხის მოახლოებას“, როცა ოჯახში ვითარება იძაბება და მტკივნეულად რეაგირებენ ასეთ ცვლილებებზე. ბავშვის ქცევა ოჯახში მიმდინარე კონფლიქტების დროს ბევრად არის დამოკიდებული მის ასაკზე, ტემპერამენტზე, თვითშეფასებაზე, სტრეს-გამძლეობაზე, აქტიურობასა და კომუნიკაბელურობაზე.

ოჯახურ კონფლიქტებში ბავშვთა ქცევის ძირითადი მოდელები:

- სკოლამდელი პერიოდის ბავშვები, მშობლებს შორის კონფლიქტის შემთხვევაში ცდილობენ „დაიმალონ“, რომ არ გაიგონ ყვირილის ხმა — გარბიან სხვა ოთახში, კეტავენ კარს, ხუჭავენ თვალებს, ყურებზე ხელებს იფარებენ, ცდილობენ გაექცნენ არასასიამოვნო სცენებს მათთვის უმარტივესი გზით — „ვერაფერს ვხედავ, არაფერი მესმის“;
- ასაკის მატებასთან ერთად ბავშვები არ წყვეტენ მგრძნობიარე რეაგირებას მშობლების ურთიერთობების ცვლილებებზე, მაგრამ ამჯერად ისინი კი არ გარბიან, არამედ

იწყებენ „ჩარევას“ კონფლიქტში და ხშირად მღელვარებით, აკანკალებული ხმით ეკითხებიან უფროსებს: „ჩემ გამო ჩხუბობთ?“ იმის გამო, რომ ვერ იგებენ, რატომ არ შეუძლიათ უფროსებს მშვიდობიანი თანაცხოვრება, ბავშვები ავტომატურად საკუთარ თავს ადანაშაულებენ ოჯახურ უსიამოვნებებში;

- ბავშვების გარკვეული ნაწილი გაუცნობიერებლად ან საკმაოდ გააზრებულად ცდილობს მშობლების „შერიგებას“ და მათ შორის კონფლიქტის მოგვარებას. ყველა ის გრძნობა და ემოცია, რომელსაც ეს ბავშვები განიცდიან, ადრე თუ გვიან, მათ ავადმყოფობაში პოვნებს ასახვას. თავისთავად ეს ავადმყოფობა პირობითად „სასურველიც“ კი ხდება, რადგან ის კონფლიქტში მყოფი უფროსების ყურადღებას სხვა მიმართულებით გადართავს და ავიწყებს მათ შორის არსებულ დაძაბულობას. ძალიან ხშირად ასეთ ბავშვებს უვითარდებათ სერიოზული დაავადებები – ბრონქიალური ასთმა, ეგზემა; ასევე ხშირია ნევროლოგიური სახის დარღვევები: მოუსვენარი ძილი და სირთულეები ჩაძინებისას, ლამის კოშმარები, ენურეზი, ენაბლუობა, ნერვული ტიკები. თუ ბავშვი ხშირად ავადმყოფობს, ან ჯანმრთელობის სხვადასხვა სახის დარღვევები უფიქსირდება, გავაანალიზოთ ოჯახში არსებული სიტუაცია. შესაძლოა, ბავშვის ჯანმრთელობასთან და ავადმყოფობასთან დაკავშირებული მიზეზები ოჯახურ კონფლიქტებსა და ხშირ ჩხუბში ვიპოვოთ. ასეთ შემთხვევაში საჭირო იქნება ბავშვის გარშემო მშვიდი გარემოს შექმნა მისი ჯანმრთელობის უზრუნველსაყოფად;

- ზოგიერთი ბავშვი მშობლებს შორის ჩხუბის დროს უფრო „სუსტი“ და „დაჩაგრული“ მშობლის მხარეს იკავებს. ასეთი ბავშვი ცდილობს დაიცვას „დაჩაგრული“ მშობელი ოჯახურ კონფლიქტში და ამას მის მხარეზე გადასვლით და მეორე მშობლის სრული ბლოკირებით ცდილობს. თუ ოჯახი ხშირად იმყოფება კონფლიქტურ მდგომარეობაში და ასეთი ქცევა ტიპურია ამ ოჯახში მყოფი ბავშვისთვის, მომავალში ეს გახდება მისთვის მუდმივი წარუმატებლობის მიზეზი პირად ცხოვრებაში;
- მშობლებს შორის ურთიერთობის გამწვავების დროს ზოგიერთი ბავშვი იკეტება საკუთარ თავში, იკავებს ნეიტრალურ პოზიციას, ცდილობს არ მიიღოს მონაწილეობა ოჯახურ კონფლიქტებში. ის შეიძლება შინაგანად ძალიან განიცდიდეს საკუთარ უუნარობას „კონფლიქტების მოგვარებაში“, მაგრამ გარეგნულად არ გამოამჟღავნოს ემოციები, დაშორდეს ახლობელ ადამიანებს, დისტანცია დაიკავოს ოჯახთან, ჩაიკეტოს საკუთარ თავში, განმარტოვდეს და არავინ ჩაახედოს საკუთარ შინაგან სამყაროში. ასეთ მოზარდს ძალიან გაუჭირდება ადაპტირება თანატოლთა ნებისმიერ ჯგუფთან, შემდეგ კი უფრო ფართო საზოგადოებაში ექნება ანალოგიური პრობლემა. მომავალში მისი მუდმივი თანამგზავრი იქნება დეპრესია, ემოციური არამდგრადობა, შფოთიანობა, შიდაპიროვნული კონფლიქტები, საკუთარ თავში დაურწმუნებლობა, შიშები, დაქვეითებული თვითშეფასება. გარდატეხის ასაკში ასეთი ბავშვები ხდებიან უემოციო და ჩაკეტილები. ისინი ხშირად სიმშვიდეს პოუ-

დღობენ იმაში, რაც აკრძალულია – სიგარეტის მოწევა, ალკოჰოლური სასმლის მიღება, ნარკოტიკების გაკეთება, სახლიდან წასვლა და ა.შ.

ბევრი ფიქრობს, რომ ბავშვზე ნეგატიურ გავლენას მხოლოდ ღია კონფლიქტები ახდებს, ის კონფლიქტები, რომლებიც ოჯახში მისი თანდასწრებით მიმდინარეობს, რომელთა მოწმეც თავად ხდება. მაგრამ, ფარული, გადაუწყვეტელი კონფლიქტების არსებობა ასევე აყენებს ზიანს ბავშვის ფსიქიკას. ფარული დაძაბულობა, რომელსაც გარეგნული კამათისა და ჩხუბის სახე არა აქვს, მოჩვენებითი თავაზიანობა, როდესაც მშობლები ღიად ბრალს არ სდებენ, არ ადანაშაულებენ ერთმანეთს, მაგრამ ოჯახში მეფობს გაუცხოება, მტრობა და სიცივე ურთიერთობებში, ბევრად უფრო გამანადგურებელია ბავშვის ფსიქიკისთვის, ვიდრე ღია სკანდალები. ასეთ „ცივ ომს“ შეუძლია თანდათან გაანადგუროს ბავშვის ფსიქიკა, წარმოშვას ახალ-ახალი პრობლემები.

ყოველივე ზემოთქმულიდან გამომდინარე ბუნებრივად ჩნდება კითხვა – შესაძლებელია, თუ არა ოჯახური კონფლიქტების მოგვარება მათ ქრონიკულ მდგომარეობამდე მიყვანის გარეშე და თუ კონფლიქტი წარმოიშვა, რა ზომები უნდა იქნეს მიღებული ოჯახის წევრებსა და განსაკუთრებით ბავშვებზე მისი ფსიქომატრავმირებელი ზემოქმედების გასაწეიტრალეზად.

რეკომენდაციები ბავშვებზე ოჯახური კონფლიქტების ნეგატიური ზეგავლენის შესასუსტებლად:

- გავითვალისწინოთ, რომ მხოლოდ გრძნობებით ოჯახის შენარჩუნება ადვილი არ არის. აუცილებელია მე-

უღლებს შორის კონსტრუქციული დიალოგი და კომპრომისზე დროულად წასვლა;

- მნიშვნელოვანია პასუხისმგებლობების გამიჯვნა და ოჯახის წევრების შეთანხმება თავისი წილი პასუხისმგებლობის საკუთარ თავზე ასაღებად;
- მოვერიდოთ პირველობისთვის ბრძოლას. იქ, სადაც ლიდერობისთვის მუდმივი ბრძოლა მიმდინარეობს, სკანდალები გარდაუვალია. სხვადასხვა საკითხის, პრობლემის ერთობლივად გადაწყვეტა ურთიერთობებში გართულებების თავიდან აცილების მნიშვნელოვანი წინაპირობა იქნება;
- პატივი ვცეთ ერთმანეთის ღირებულებებს, ფასეულობებს, პოზიციებს, ნუ შეგვაშინებს მეორე ადამიანის, თუნდაც ჩვენი ამრისგან სრულიად განსხვავებული ამრის აღიარება. გავითვალისწინოთ, რომ აღიარება არ ნიშნავს დათანხმებას;
- ჩხუბი, კამათი, რომელიც იწყება ბავშვების თანდასწრებით, უნდა დასრულდეს დადებითად, რათა პატარებმა დაინახონ, რომ მშობლები შერიგდნენ და მათ საფრთხე აღარ ემუქრებათ. ბავშვს მუდმივად უნდა შეუუნარჩუნოთ დაცულობის შეგრძნება;
- აუცილებელია, რომ უფროსებს შორის ურთიერთობების გარკვევა ბავშვის თანდასწრებით არ მიმდინარეობდეს, მაგრამ თუ ბავშვი მშობლებს შორის ჩხუბის და უსიამოვნო საუბრების უნებლიე მოწმე გახდება, შევეცადოთ, მეტად გავაკონტროლოთ ჩვენი ემოციები, ქცევა, ჩვენ მიერ წარმოქმნილი თითოეული ფრაზა.

რა თქმა უნდა, ეს ადვილი არ იქნება, მაგრამ გვახსოვ-
დეს, რომ ბავშვები ყველაფერს პირდაპირ და სიტ-
ყვასიტყვით იგებენ. ისინი იმახსოვრებენ, რომ დედამ
მამას უწოდა „უგრძნობი“, „უხეში“. ამან კი შეიძლება
გავლენა მოახდინოს მშობლისა და ბავშვის დამოკიდე-
ბულებაზე, გააღვიძოს მასში „დაჩაგრულის დაცვის“ და
„დამნაშავეს წინააღმდეგ აჯანყების“ სურვილი მაშინაც
კი, თუ ეს „დამნაშავე“ მისთვის საყვარელი ადამიანია.

მართალია, ბედნიერ ოჯახებშიც კი დგება რთული მომენ-
ტები, როდესაც დაგროვილი ემოციები ჩხუბში პოვებს გამო-
სავალს, მაგრამ იმისათვის, რომ კონფლიქტები არ გახდეს
მტანჯველი განცდებისა და ფსიქოლოგიური ტრავმების მიზე-
ზი ბავშვებში, უფროსებმა მეტი ყურადღება უნდა გამოავლი-
ნონ იმის მიმართ, თუ რას გრძნობენ ბავშვები, როცა მათი
მშობლები უყვირიან ერთმანეთს.

გავითვალისწინოთ, რომ ბავშვისთვის მშობელი არც მხო-
ლოდ დედაა და არც მხოლოდ მამა. მისთვის ორივე ძვირ-
ფასი და საყვარელია. მშობელი ბავშვისთვის ორი ადამიანის
ერთიანობაა და, როდესაც ერთიანობა ირღვევა ერთმანეთ-
თან ჩხუბით და ერთმანეთის მიმართ უპატივცემულობით,
ბავშვისთვის ეს გამანადგურებელია. მშობლებს შორის კონ-
ფლიქტებს ის სამყაროს ნამდვილ განადგურებად და აღსას-
რულად აღიქვამს.

ბავშვებისთვის მოჩხუბარი მშობლების ურთიერთობა ხში-
რად გაუგებარია – ხმამაღალი ტონით საუბარი, ერთმანეთზე
თავდასხმები ბრალდებებით, ერთმანეთის უპატივცემულობა,

გამოხატვის ფორმებზე დაუფიქრებლობა. ხშირად ბავშვებს
არ ესმით, რა ხდება და თუ არავინ აუხსნის მათ სიტუაციას,
უთქმელობა და გაურკვევლობა გადაიზრდება შინაგან შიშში.
ბავშვები დაიწყებენ ფიქრს ყველაზე უარეს სცენარზე – მშობ-
ლები გაშორდებიან, დედა ან მამა დატოვებს ოჯახს, წავა
სახლიდან, მათ კი მოუწევთ არჩევა ვისთან იცხოვრონ. ასეთ
სიტუაციაში ბავშვები ოჯახში უსაფრთხოდ გელარ იგრძნობენ
თავს. ამიტომ, მნიშვნელოვანია, დავამშვიდოთ ისინი, გასა-
გები ენით და მარტივი სიტყვებით ავუხსნათ, თუ რა მოხდა
ჩვენ შორის, რატომ ვიჩხუბეთ. ამასთან, გამოვხატოთ ჩვენი
წუხილი იმის გამო, რომ ისინი ამის მოწმე გახდნენ. ვიპოვოთ
ძალა საკუთარ თავში და პატიება ვთხოვოთ ბავშვს მომხდა-
რის გამო, განსაკუთრებით საჭიროა ეს იმ შემთხვევაში, თუ ის
ყვირილის და ჩხუბის მოწმე გახდა.

გვახსოვდეს, რომ ბავშვთან დაკავშირებული ძალიან
ბევრი როგორც ქცევითი, ისე სასწავლო პრობლემა ოჯახში
მშობლებს შორის მოუგვარებელ და დაძაბულ ურთიერთო-
ბებს უკავშირდება. ამასთან, გავითვალისწინოთ, რომ არ არ-
სებობს გადაუწყვეტელი პრობლემა, ნებისმიერი კონფლიქ-
ტის მოგვარება შეიძლება სურვილის შემთხვევაში. და თუ
ბავშვი დაინახავს, რომ მშობლები ამას ახერხებენ, თავადაც
გაუადვილდება მომავალში პრობლემებისათვის თავის გარ-
თმევა, რაც, თავის მხრივ, ბავშვთან დაკავშირებულ ძალიან
ბევრ სირთულეს აგვაცილებს.

გაშუქვის ავადმყოფობა და გამოკვლევი ფსიქოლოგიური მოვლა

ალბათ ძნელი იქნება ისეთი ბავშვის მოძებნა, რომელსაც განვითარების ამა თუ იმ ეტაპზე ერთხელ მაინც არ უავადმყოფია. პრაქტიკულად, ყველა ბავშვი ავადმყოფობს, მაგრამ ავადმყოფობს თავისებურად – ერთი ხშირად, მეორე იშვიათად, ერთი საჭიროებს ხანგრძლივ მკურნალობას, მეორე – სწრაფად გამოჯანმრთელდება. თუმცა, განურჩევლად იმისა, რამდენად ხშირად ავადმყოფობს და რამდენად დიდხანს გრძელდება ავადმყოფობა, ბავშვის ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესება სერიოზული შფოთვის და ნერვიულობის მიზეზი ხდება როგორც მშობლებისთვის, ასევე ოჯახის სხვა წევრებისთვისაც, განსაკუთრებით, თუ ის მათთვის ერთადერთია და ოჯახში სხვა ბავშვები არ არიან.

ავადმყოფობა სერიოზულ ცვლილებებს იწვევს ბავშვის ემოციურ ცხოვრებაში, განურჩევლად იმისა, თუ რამდენად ჯანსაღი ფსიქიკა აქვს მას. ავადმყოფ ბავშვს, როგორც წესი, ეცვლება გუნება-განწყობა, კარგავს სიმშვიდეს, ხდება შფოთიანი, დათრგუნვილი, ადვილად ღიზიანდება. ემოციურ ცხოვრებაში მომხდარ ცვლილებებს ხშირად განაპირობებს ნეგატიური ამრები და ფიქრები დაავადების სიმძიმეზე, გან-

კურნების შეუძლებლობაზე, დანაშაულის გრძნობა მშობლების წინაშე. ავადმყოფ ბავშვებში ფიქსირდება ქცევითი დარღვევებიც, ისინი წყვეტენ თამაშს, კარგავენ უშუალობას უფროსებთან და თანატოლებთან დამოკიდებულებაში, ვერ იღებენ სიხარულს ერთობლივი თამაშებითა და გართობით. ყოველივე აღნიშნულის გამო, ბავშვს უჩნდება თანატოლებისა და უფროსებისგან „გაქცევის“, განმარტოების სურვილი. ისინი შეიძლება ასევე წუხდნენ იმ შემლუდების გამო, რასაც ავადმყოფობის პერიოდში უწესებენ. არცთუ იშვიათად ბავშვები უარს ამბობენ რეჟიმის დაცვაზე, არ ემორჩილებიან უფროსებს, ჭიუტობენ, ჭირვეულობენ. მდგომარეობა კიდევ უფრო რთულდება, თუ ბავშვი სტაციონარში გადაყვანას საჭიროებს. პატარას შეიძლება გაუჩნდეს შიში, რომ მშობლებმა ის სამუდამოდ დატოვეს საავადმყოფოში. თავისთავად ცხადია, რომ ემოციურ ცხოვრებაში მომხდარმა ცვლილებებმა, ბავშვის განცდებმა ავადმყოფობის დროს შეიძლება გააღრმავოს, გააუარესოს მისი მდგომარეობა და ხელი შეუშალოს მკურნალობისა და გამოჯანმრთელების პროცესს.

დაავადების მიმდინარეობასა და გამოჯანმრთელების პროცესზე სერიოზული გავლენა შეიძლება მოახდინოს არა მხოლოდ ბავშვის ემოციურ ცხოვრებაში მომხდარმა ცვლილებებმა, არამედ მშობლებს შორის არსებულმა მდგომარეობამ და დაძაბულმა ვითარებამ ოჯახში. მუდმივი მღელვარება და გაუთავებელი კონფლიქტები ბავშვის თანდასწრებით, შვილის ავადმყოფობის ერთმანეთზე გადაბრალება, ბუნებრივია, მკვეთრად აუარესებს ემოციურ ფონს და მასთან ერთად ორგანიზმის უნარს, წინააღმდეგობა გაუწიოს ავადმყოფობას.

სწორედ ამიტომ, სერიოზული მკურნალობის მიუხედავად, ხშირად პატარას მდგომარეობა ოდნავადაც არ უმჯობესდება. თუ მკურნალობა არ იძლევა სასურველ შედეგს, გარკვეულ სიტუაციებში ჩვენ შეიძლება ეჭვი მივიტანოთ დაავადების ფსიქოსომატურ ბუნებაზე. დაავადება ფსიქოსომატურს მიეკუთვნება, თუ ბავშვი „სარგებელს იღებს ავადმყოფობისაგან“:

- ბევრი მშობელი გამხდარა იმის მოწმე, რომ სკოლაში ან საბავშვო ბაღში წასაყვანად გამზადებული ბავშვი უცებ „ავად ხდება“ – უწევს ტემპერატურა, აქვს თავის, მუცლის ტკივილი, შეიძლება ხველაც, ცემინებაც. ავადმყოფობის ყველა ნიშანი სახეზეა, მაგრამ, როგორც კი დედა სახლში დარჩენის ნებას რთავს, ავადმყოფობის სიმპტომები მომენტალურად ქრება. აღსანიშნავია, რომ ამ შემთხვევაში ბავშვი სიმუღაცის ნამდვილად არ ახდენს, ის მართლაც „ავად არის“ მანამ, სანამ სახლში დარჩენის ნებას დართავენ. საყურადღებოა ის, რომ ეს ყველაფერი ქვეცნობიერ დონეზე მიმდინარეობს და ბავშვი აქ არაფერ შუაშია. უბრალოდ, ავადმყოფობა სახლში დედასთან ერთად ყოფნის კარგი საშუალებაა მისთვის;
- როცა დედა დეკრეტული შვებულების შემდეგ სამსახურში გადის, ბავშვს მისი სახლში „დაბრუნება“ მხოლოდ ავადმყოფობის დახმარებით შეუძლია;
- თუ ოჯახში მეორე ბავშვი ჩნდება, უფროსი, გრძნობს რა თავს მიტოვებულად, შეიძლება „ავად გახდეს“, იმისათვის, რომ დედის ყურადღება მიიპყროს. თუმცა დედებს უჭირთ იმის დაჯერება, რომ პატარა შეიძლება ავად-

მყოფობდეს მათი მხრიდან ყურადღებისა და სიყვარულის დეფიციტის გამო;

- ბავშვის ჯანმრთელობის დასუსტების ერთ-ერთ მთავარ მიზეზს მშობლების მხრიდან არასაკმარისი ყურადღება წარმოადგენს. თუ მშობლები მუდმივად დაკავებული არიან და არა აქვთ ბავშვთან ყოფნის შესაძლებლობა, პატარა იტანჯება მშობლიური სიბოძის გარეშე. ასეთ დროს ავადმყოფობა კარგი საშუალებაა დედის ყურადღების მისაპყრობად – „როცა ავადმყოფობ, შენ მუდმივად უყვარხარ ყველას, ე.ი. უფრო ხშირად უნდა იავადმყოფო“ – ფიქრობს ბავშვი და ის მართლაც ცივდება, სტკივა მუცელი ან თავი. ამასთან, ის არაფერს აკეთებს სპეციალურად და არც ავადმყოფობის სიმუღირებას აწყობს. როგორ წესი, ეს ყველაფერი ქვეცნობიერ დონეზე მიმდინარეობს;
- მშობლებისთვის ძნელია იმის აღიარება, რომ დამოკიდებულებებმა ოჯახის წევრებს შორის შეიძლება გავლენა იქონიოს ბავშვის ჯანმრთელობაზე. იმ ოჯახებში, სადაც მშობლები ხშირად კამათობენ, ჩხუბობენ, ერთმანეთს შეურაცხყოფას აყენებენ, ბავშვი მუდმივად შფოთავს, ნერვიულობს, გრძნობს რა პასუხისმგებლობას მშობლებს შორის ჩხუბის გამო, ერღვევა ძილი, ფიქსირდება დარღვევები გონებრივ განვითარებაში, თავს იჩენს ემოციური და ქცევითი პრობლემები, დეპრესია, სირთულეები სწავლაში;
- ბავშვის ემოციური, ქცევითი და სოციალური განვითარება ზარალდება მაშინაც, როცა მშობლები იკეტებიან

საკუთარ თავში და არ ავლენენ სულიერ სიტბოს ერთმანეთისა და ბავშვის მიმართ. ბიჭები და გოგონები სხვადასხვანაირად რეაგირებენ ოჯახურ კონფლიქტებზე – გოგონებში თავს იჩენს ემოციური პრობლემები, ბიჭებში კი – ქცევითი. ბავშვი ბევრი რამისთვის არის მზად მშობლებს შორის მშვიდობის დასამყარებლად. თუ ის აფიქსირებს, რომ მისი ავადმყოფობის შემთხვევაში უფროსები ივიწყებენ წყენას და ერთად იწყებენ ზრუნვას მის გამოჯანმრთელებაზე, მშობლებს შორის ყოველი მორიგი კონფლიქტის შემდეგ, ის შეიძლება „ავად გახდეს“; ამ გზით კი ავადმყოფობა ქრონიკულ სახეს მიიღებს;

- ბავშვის ჯანმრთელობის დარღვევა, ავადმყოფობა და ფსიქოლოგიური პრობლემები შეიძლება განვითარდეს ასევე მშობლების დაცილების ფონზე, ერთ-ერთი მშობლის მივლინებაში ყოფნით ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში, ახლობლის გარდაცვალებით და ა.შ.
- დედისთვის მნიშვნელოვანია იმის ცოდნა, რომ ყველაფერი, რაც ბავშვთან დაკავშირებით ხდება, რაც ბავშვს ემართება, ასახავს მისი მშობლების სულიერ მდგომარეობას და რაც უფრო პატარაა ბავშვი, მით უფრო მეტად ახდენს მის ჯანმრთელობაზე გავლენას დედის გუნება-განწყობა და დამოკიდებულებები ოჯახში. სამ წლამდე ბავშვი დარწმუნებულია, რომ სწორედ ის წარმოადგენს სამყაროს ცენტრს და ამიტომ, თუ ოჯახის ცხოვრებაში რაიმე ცუდი ხდება, პატარა თვლის, რომ მიზეზი მასში იმალება და ირთვება თავდაცვის ინსტინ-

ქტი არაადეკვატური ქცევის, ფსიქოლოგიური გადახრების, ტრავმების ან დაავადებების სახით. ამასთან, კიდევ ერთხელ გავითვალისწინოთ, რომ ასეთ დროს ბავშვი არაფერს იგონებს, არ თამაშობს ავადმყოფის როლს, ის მართლა ავადმყოფობს.

როგორ უნდა მოიქცეს მშობელი ასეთ დროს:

- უპირველეს ყოვლისა, უნდა გავარკვიოთ, თუ რა სარგებელს იღებს ბავშვი ავადმყოფობით და შევცვალოთ სიტუაცია ისე, რომ აღარ არსებობდეს ავადმყოფობის აუცილებლობა მიზნის მისაღწევად. დავეხმაროთ ბავშვს მიზნის მიღწევაში არა ავადმყოფობით, არამედ ჯანმრთელობით და კარგად ყოფნით;
- განვსაზღვროთ, რა გაუცნობიერებელ „სარგებელს“ აძლევს ბავშვის ავადმყოფობა მშობლებს. დამცავი მექანიზმი „სარგებელი ავადმყოფობისაგან“ მუშაობს მანამ, სანამ გაუცნობიერებელია, როგორც კი ბავშვი და მშობლები გაიაზრებენ ავადმყოფობის მიზეზებს, ის სუსტდება ან ქრება საერთოდ. ავადმყოფობის სარგებლის გაცნობიერება აჩქარებს გამოჯანმრთელების პროცესს იმ პირობით, თუ მოხდება იმის გაცნობიერება, რომ ჯანმრთელობა იძლევა მეტ სარგებელს და ბედნიერებისა და სიხარულის მეტ შესაძლებლობას;
- პრობლემების აღმოცენების შემთხვევაში აუცილებელია, ბავშვს ყველაფერი ავუხსნათ. მან უნდა იცოდეს, თუ რატომ გავიდა დედა სამსახურში, რომ მას ის აღრინდელზე ნაკლებად არ უყვარს, რომ ისიც მოწყენი-

ლია დაცილების გამო, რომ დედას თავისი პატარა ძალიან უყვარს და განშორების დროს ძალიან ენატრება. მშობლების დაცილების შემთხვევაში პატარამ უნდა იცოდეს, რომ მამა სახლიდან შვილის გამო არ წასულა, რომ მას თავისი შვილები მუდამ ეყვარება. საყურადღებოა, რომ რამდენიმე თვის, ან ერთი წლის ბავშვიც საჭიროებს ახსნას, რა თქმა უნდა, მისთვის გასაგებ ენაზე. პატარა ყველაფერს გაიგებს, იგრძნობს მხარდაჭერას, სიყვარულს და ოჯახურ პრობლემებს გადაიტანს სტრესისა და ავადმყოფობის გარეშე;

- ბავშვის ავადმყოფობის დროს მასზე ზრუნვა, მისი სიყვარული, აღერსიანი სიტყვები და მოფერება გამოჯანმრთელების პროცესს აჩქარებს. პატარამ უნდა იგრძნოს, რომ დედა გვერდითაა, მას ის უყვარს და უნდა, რომ გამოჯანმრთელდეს. ხწორედ ეს გრძნობა ეხმარება ბავშვს სწრაფად გაუმკლავდეს ნებისმიერ, ყველაზე მძიმე დაავადებასაც კი. ამასთან, ბავშვი უნდა გრძნობდეს ყურადღებასა და სიყვარულს მაშინაც, როცა ის ჯანმრთელადაა.

გავითვალისწინოთ, რომ თითოეული ბავშვისთვის აუცილებელია ემოციური კონტაქტი: სიყვარულით სავსე მზერა, ნაზი შეხება, ყურადღება, ემოციური ურთიერთობა. რაც შეიძლება ხშირად გამოვხატოთ სიყვარული ჯანმრთელი ბავშვის მიმართ, რათა მან იგრძნოს, რომ ავადმყოფობის გარეშეც ის ძვირფასი და საყვარელია საკუთარი მშობლებისთვის.

ბავშვის მიჯაჭვულობა დაბნობის - გამომწვევი მომენტები და დაძლევის გზები

„არ ვიცი, რა მოვუხერხო ამ ბავშვს. მის გარეშე ნაბიჯს ვერ ვდგამ, კალთაზე მყავს მოწებებული. სულ მის გვერდით უნდა ვტრიალებდე. მის გარეშე სახლიდან ვერ გავსულვარ იმის შიშით, რომ ისტერიკაში არ ჩავარდეს. საბავშვო ბაღში მინდოდა მეტარებინა, მაგრამ პირველივე დღეს სახლში დაბრუნება მოგვიწია, რადგან 5 წუთითაც არ გაჩერდა უჩემოდ. მაღე სკოლაში მოუწევს წასვლა და ვშიშობ, რომ არც იქ დარჩება ჩემ გარეშე“. ეს სიტყვები ეკუთვნის 5 წლის ნინის დედას, რომელიც ხეროიზულად წუხს და შფოთავს მასზე შვილის ასეთი ავადმყოფური მიჯაჭვულობის გამო.

ვფიქრობ, შემოაღწერილი სიტუაცია უცხო არ უნდა იყოს ბევრი პატარის მშობლისთვის, რომლის გასვლა სახლიდან და დროებით ბავშვის მხედველობის არიდან გაქრობა სერიოზულ პროტესტს, ისტერიკას იწვევს მასში და ხშირად ის დედის გამოჩენამდე ჭამაზეც კი უარს ამბობს.

აღრეულ ასაკში, 3 წლამდე ბავშვის დედასთან მიჯაჭვულობა სრულიად ნორმალური ფსიქოლოგიური მოვლენაა, გარკვეული ფაზაა ფსიქიკის განვითარებაში. ამ პერიოდამდე პატარა საკუთარ თავს დედის ნაწილად აღიქვამს. მას ყოველთვის ახარებს დედის გამოჩენა და შფოთავს, თუ დიდ-

ხანს ვერ ხედავს მას. ხდება ხოლმე, რომ დედის გარდა, ოჯახის ვერცერთი წევრი ვერ ახერხებს პატარის დამშვიდებას. დედას მასზე „მაგიური“ გავლენა აქვს. მართალია, გარკვეულ ასაკამდე ასეთი მიჯაჭვულობა სერიოზული საფრთხის მატარებელი არ არის, მაგრამ არასწორი მიდგომის შემთხვევაში ის ავადმყოფურ ხასიათს იღებს და ბევრ პრობლემას უქმნის როგორც დედას, ასევე ბავშვს. ზოგიერთი ბავშვი მწვავედ რეაგირებს დედის არყოფნაზე, მის წასვლაზე უკვე 7 თვის ასაკში. ასეთი პატარები ავლენენ შფოთვის, იწყებენ ტირილს, ზოგიერთ შემთხვევაში შესაძლებელია მადის დაკარგვა. უკვე ამ ასაკში განვითარებას იწყებს შიშის ავადმყოფური გრძნობა. მართალია, სიცოცხლის პირველ წლებში ბავშვი საკუთარ თავს დედის ნაწილად აღიქვამს, მაგრამ „მე“-ს ცნობიერების აღმოცენებასთან ერთად დედა მისთვის „მე“-ს აუცილებელ საყრდენს წარმოადგენს, რომლის გარეშეც მას არ შეუძლია. ამ პერიოდში, არასწორი მიდგომის შემთხვევაში, ბავშვს შეიძლება ჩამოუყალიბდეს დედის გაქრობის, გაუჩინარების შიში. ასეთ დროს ბავშვმა შფოთვა და ნერვიულობა შეიძლება მაშინაც კი დაიწყოს, როცა დედა მეზობელ ოთახში ან სამზარეულოში გადის. შედეგად დედასთან განშორება მარადიულ პრობლემად იქცევა როგორც ბავშვისთვის, ასევე დედისთვის. რაც შეეხება საბავშვო ბაღს, იქ, სადაც ყველა უცხოა, გარემო კი ახალი, ბავშვს პანიკურად ეშინია დედის გარეშე დარჩენა. მისთვის არ არსებობს გარანტია, რომ მოულოდნელად „გაუჩინარებული“ დედა დაბრუნდება. მან არ იცის, რას უნდა ელოდოს მისგან. პრობლემის დასაძლევად, როგორც წესი, საჭიროა მისი გამოშვები მიზეზების გარკვევა.

ბავშვის დედასთან ავადმყოფური მიჯაჭვულობის გამომწვევი ძირითად მიზეზები:

- **დედის ქვეცნობიერი მისწრაფება გახდეს ყველაზე მთავარი ადამიანი საკუთარი შვილისთვის.** ის მუდმივად მისი ყურადღების ცენტრშია, სხვა ადამიანებთან დიდხანს არ ტოვებს და მათთან ბავშვის ურთიერთობას ეჭვის თვალით უყურებს;
- **გარე სამყაროსთან კონტაქტების ნაკლებობა.** ხანდახან ბავშვის მოვლითა და აღზრდით მხოლოდ დედაა დაკავებული. მიზეზი ბევრი რამ შეიძლება იყოს: ბები-ბაბუების არყოფნა გვერდით, მშობლების დაკლილება, ოჯახის სხვა წევრების დაკავებულობა და სხვა. ასეა თუ ისე, მთელ დროს დღის განმავლობაში პატარა დედასთან ატარებს. ასეთი ბავშვისთვის დედა მთელი სამყაროა. მაშინაც კი, როცა ის სხვა ბავშვებთან თამაშობს, მუდმივად გრძნობს მის გვერდით დედის არსებობას;
- **მამის გარდაცვალება ან ოჯახიდან წასვლა.** მამის ოჯახიდან წასვლის შემთხვევაში ბავშვს უჩნდება დედის დაკარგვის შიში, რომელიც, როგორც მას ეჩვენება, შეიძლება გაქრეს ისევე მოულოდნელად, უეცრად, როგორც გაქრა მამა;
- **ჰიპერმზრუნველობა.** დედები ხანდახან უზომოდ ზრუნავენ ბავშვზე, უზღუდავენ მას დამოუკიდებლობას. მეურვეობა მტკიცნეულ ფორმებს იღებს. ისინი არწმუნებენ ბავშვებს, რომ მათ დედის გარეშე არაფრის გაკეთება არ შეუძლიათ. პატარები ქვეცნობიერად იღებენ დედის პოზიციას და ძლიერ ეჯაჭვებიან მას.

აღნიშნულმა მიზეზებმა შეიძლება იმოქმედოს ბავშვის ცნობიერებაზე კომპლექსურად და პროვოცირება გაუკეთოს დედასთან ავადმყოფურ მიჯაჭვულობას. ხშირად დედები ვერ აცნობიერებენ პრობლემას, მათ ძალიან მოსწონთ კიდეც, რომ პატარას არ შეუძლია მათ გარეშე. თუმცა ძალიან მალე დგებიან ისეთი პრობლემის წინაშე, რომლის დაძლევა მართლაც უკვე აღარ არის.

ცნობილია, რომ ნებისმიერი პრობლემის პრევენცია უფრო ადვილია, ვიდრე მისი დაძლევა. ამიტომ, ჯერ კიდევ ადრეულ ასაკში ბავშვთან ურთიერთობისას უნდა ვიფიქროთ იმაზე, რომ თავად ჩვენ არ გავხდეთ ბავშვის ავადმყოფური მიჯაჭვულობის მაპროვოცირებელი.

რეკომენდაციები ბავშვის დედაზე ავადმყოფური მიჯაჭვულობის თავიდან ასაცილებლად:

- ნუ გავკიცხავთ, ნუ დავსჯით ბავშვს ზედმეტი მიჯაჭვულობის გამო. ნუ შევეცდებით შთავაგონოთ, რომ ის ხელს გვიშლის ცხოვრებაში – სულერთია, ის ამას მაინც ვერ გაიგებს. გავითვალისწინოთ, რომ ბავშვი ამ დროს კი არ ჭირვეულობს, უბრალოდ მფარველობას ეძებს ჩვენში. არ უნდა ვიფიქროთ, რომ ბავშვი „არანორმალურია“ მხოლოდ იმიტომ, რომ მაშინ, როცა ყველა მშვიდად რეაგირებს დედის არყოფნაზე, მის წასვლაზე, ის ისტერიკას აწყობს. ნუ მოვუყვანთ მას მისაბამ ნიშნულად მშვიდ ბავშვებს – ამან შეიძლება გამოიწვიოს არასრულწლოვნების კომპლექსის ჩამოყალიბება, საკუთარ თავში ჩაკეტვა;

- ნურასოდეს ვიმოქმედებთ ძალადობრივი მეთოდებით. დედის ყოველი გახვლა სახლიდან ტრავმას აყენებს პატარას და ამძიმებს მის მდგომარეობას, განსაკუთრებით მაშინ, როცა ის ფარულად მიდის, უჩინარდება. დედის შეუმჩნევლად წასვლა კიდეც უფრო აშინებს პატარას. ამჯერად მისთვის დამთრგუნველი ხდება არა იმდენად განშორება, რამდენადაც მოულოდნელობა და გაურკვევლობა;
- მთავარი, რაც აუცილებელია ბავშვისთვის, რომელიც დედაზე უზომო მიჯაჭვულობის გამო იტანჯება – არის სიმშვიდის, დაცულობისა და უსაფრთხოების განცდა. კარგი იქნება ბავშვთან ერთად ბუნებაში გასეირნება, მოძრავი თამაშები სუფთა ჰაერზე. ეს ყველაფერი გაუძლიერებს ბავშვს ნერვულ სისტემას, რაც ბუნებრივად გაზრდის მის ამტანობას;
- არ დაგვაფიწყდეთ, რომ ბავშვი საჭიროებს ურთიერთობას არა მხოლოდ ოჯახის წევრებთან, არამედ სხვა ადამიანებთანაც. რაც უფრო დიდხანს იცხოვრებს ის ჩაკეტილ სამყაროში, მხოლოდ ოჯახის წევრებისა და უახლოესი ადამიანების გარემოცვაში, მით უფრო მეტად დაიტანჯება საკუთარი კომპლექსებით. ხშირად წავიყვანოთ ბავშვი ჩვენთან ერთად სტუმრად, მოვიწვიოთ მეგობრები ბავშვებით ჩვენთან სახლში;
- გვიხაროდეს ბავშვის მხრიდან დამოუკიდებლობის გამოვლენა, არასოდეს გავამახვილოთ ყურადღება მის მიჯაჭვულობაზე. მოვერიდოთ მისი თანდასწრებით სხვასთან საუბარს ამ საკითხზე;

- მიჯაჭვულობის დასაძლევად არ ვიმოქმედოთ მკვეთრად, ხისტად, შედეგის დაუყოვნებლივ მიღების მოლოდინით. ბევრად უკეთესი და ნაყოფიერი იქნება ეტაპობრივად მოქმედება. მაგ. დასაწყისისთვის მივანიჭოთ ბავშვი ოთახში მარტო დარჩენას. ამასთან, მან უნდა იცოდეს, რომ დედა ახლოსაა, მაგ. სამზარეულოში. ამის შემდეგ შეგვიძლია უკვე მივანიჭოთ ბავშვი დედის ხანმოკლე დროის განმავლობაში მის გვერდით არყოფნას. ამისათვის შევარჩიოთ ისეთი დრო, როცა ბავშვი მშვიდად და კარგ ხასიათზეა, როცა რაღაც საინტერესო საქმიანობით არის დაკავებული. მის ყურადღებაზე ზედმეტად ფოკუსირების გარეშე, ისე, სხვათა შორის ვუთხრათ, რომ მალე დავბრუნდებით;
- ოჯახის წევრებმა, რომლებიც რჩებიან ბავშვთან დედის არყოფნის დროს, უნდა იზრუნონ, რომ ამ დროს ის დაკავებული იყოს რაიმე საინტერესო საქმიანობით. ასეთ შემთხვევაში, დროთა განმავლობაში ბავშვი მიხვდება, რომ დედის მის გვერდით არყოფნისას მას შეუძლია არანაკლებ კომფორტულად და მშვიდად იგრძნოს თავი, ვიდრე მისი გვერდით ყოფნის დროს. მხოლოდ ოჯახის ყველა წევრის ერთობლივი ძალისხმევით, მოთმინებითა და გაგებით შეიძლება ბავშვის დედაზე ავადმყოფური მიჯაჭვულობის დაძლევა.

დაბოლოს, გავითვალისწინოთ, რომ ბავშვის დედაზე ავადმყოფური მიჯაჭვულობის დროულად დაუძლეველობისა და მისი პროგრესირების შემთხვევაში შეიძლება სერიოზული

სირთულეების წინაშე აღმოვჩნდეთ პიროვნების ფორმირების პროცესში. როგორც წესი, ბავშვებს, რომლებიც დიდი ხნის განმავლობაში იზრდებიან დედის დაკარგვის მუდმივი შიშით და მისი მუდმივი მეურვეობით, ზრდასრულობაშიც უჭირთ დამოუკიდებლად მოქმედება; ახასიათებთ დაქვეითებული თვითშეფასება, საკუთარ ძალებში დაურწმუნებლობა, აწუხებთ არასრულფასოვნების კომპლექსი. ფსიქიკური მდგომარეობის არასტაბილურობა მოცემულ შემთხვევაში სოციალური სირთულეების თანამგზავრი ხდება, რაც ზრდასრულობის ასაკში სერიოზულ პრობლემად იქცევა ადამიანისთვის.

ბავშვური სიხარბე - ბავშვების მოვლა და ღატაკების ზეგავლენა

ერთხელ, ავტობუსით მგზავრობისას, საინტერესო და საყურადღებო სცენის უნებლიე მოწმე გავხდი. პატარა, დაახლოებით 2-2,5 წლის ბიჭუნამ, რომელიც დედის კალთაში კომფორტულად მოკალათებულიყო, მის გვერდით მჯდომი, მასზე ოდნავ უფროსი ბავშვის ხელში სათამაშო დათუნია დაინახა და მისკენ გადაიხარა, რომ სასურველი ნივთი ხელში ჩაეგდო. სათამაშოს პატრონი ბიჭუნა მთელი ძალით ჩაებლაუჭა თავის ნივთს, გულზე მიიხუტა და ოდნავ განზე გაიწია, რომ მისი წართმევის უფლება არ მიეცა. მის გვერდით მყოფი დედა ძალიან შეაწუხა შვილის საქციელმა და თხოვნით მიმართა მას: „გიო, მიეცი ცოტა ხნით შენი სათამაშო ამ ბიჭუნას, ის ხომ შენზე პატარაა, ითამაშებს და დაგიბრუნებს“. დედის ამ თხოვნას ბავშვი უკმაყოფილო სახით შეხვდა. ხოლო როცა დედა შეეცადა შვილისთვის სათამაშო ძალით გამოერთმია, რომ ატირებული ბავშვისთვის გადაეცა, გიომ პროტესტის ნიშნად ყვირილი მორთო. „არა, მაინც ვის დაემსგავსე, ასეთი ძუნწი და ხარბი რომ ხარ. შენი ძმა არავისთვის არაფერს იშურებს, შენ კი არა თუ უცხო ბავშვისთვის, ძმისთვისაც არაფერი გემეტება!“ შვილის საქციელით უხერხულ მდგომარეო-

ბაში ჩავარდნილი გიოს დედა გარშემომყოფებთან თავის მართლებას ცდილობდა. შეიძლება ითქვას, რომ მოცემულ სიტუაციაში ბავშვური სიხარბის გამოვლენას ორივე პატარასთან ჰქონდა ადგილი – გიოს საკუთარი სათამაშოს სხვისთვის გაზიარების, თუნდაც დროებით თხოვების სურვილი არ ჰქონდა, მეორე ბავშვი კი მიისწრაფოდა დაეკმაყოფილებინა სხვისი სათამაშოს დაუფლების სურვილი.

ზრდასრულ ადამიანებში სიხარბე, სიძუნწე განკიცხვადია საზოგადოების მხრიდან, ის უარყოფით თვისებად და დიდ ცოდვადაც ითვლება. შეიძლება თუ არა ასეთივე შეფასება მოგვეტო ბავშვური სიხარბის გამოვლენასაც? რა თქმა უნდა – არა! მაშინ, რატომ გვაშფოთებს უფროსებს მისი გამოვლინებები პატარებში? ალბათ იმიტომ, რომ არასწორი დამოკიდებულების შემთხვევაში, დიდი ალბათობით, შესაძლებელია, მომავალში ის ხასიათის თვისებად ჩამოყალიბდეს და სერიოზული ხელისშემშლელი ფაქტორი გახდეს მისთვის საზოგადოებაში სასურველი ადგილის დამკვიდრების პროცესში.

სიხარბის პირველ გამოვლინებებს ბავშვებში 1,5-2 წლის ასაკში ვხვდებით. თუ აქამდე პატარა ძალიან ადვილად თმობდა, აძლევდა თავის სათამაშოებს სხვებს და არავითარ ყურადღებას არ აქცევდა იმას, თუ ვინ ითამაშებდა მისი სათამაშოებით, 2 წლისთვის ყველაფერი იცვლება – ყოველთვის მშვიდი პატარა უცებ ართმევს სათამაშოს სხვა ბავშვს. დათმობა, როგორც წესი, არცერთს არ სურს, რის გამოც ყველაფერი ტირილით მთავრდება. ბევრ მშობელს სერიოზულად აშფოთებს და პანიკაში აგდებს შვილის ასეთი საქციელი და ვფიქრობ, არცთუ უსაფუძვლოდ. მათ კარგად იციან, რომ

ბავშვები, რომლებიც ამჟღავნებენ გულუხვობას, უზიარებენ, უყოფენ თავიანთ სათამაშოებს, საგნებს, ტკბილეულს სხვებს, ადვილად პოულობენ მეგობრებს და ხშირად საზოგადოების სული და გული ხდებიან. ის პატარები კი, რომლებიც ავლენენ სიხარბეს, ჩვეულებრივ განიცდიან სირთულეებს მეგობრების შეძენის პროცესში, უფრო მეტიც, ასეთ ბავშვებს თანატოლები დასცინიან კიდეც. რასაკვირველია, არცერთი მშობელი არ ისურვებდა, რომ მის შვილს ასეთი ბავშვის ხვედრი გაეზიარებინა. და ეს რომ არ მოხდეს, სასურველია ბავშვური სიხარბის გამოვლინებებზე სწორი რეაგირება.

უპირველეს ყოვლისა, გავითვალისწინოთ, რომ 2-3 წლის პატარებში ბავშვური სიხარბის გამოვლინებები, იმ ასაკობრივი ცვლილებებიდან გამომდინარე, რომელიც ამ პერიოდში ხდება, პანიკის საფუძველს წამდვილად არ იძლევა. ის შეიძლება ერთგვარ ასაკობრივ ნორმად და განვითარების ბუნებრივ ეტაპადაც კი ჩავთვალოთ. 2-3 წლის ასაკში იწყება „მე“-ს ცნობიერების ჩამოყალიბება. თუ ადრე ბავშვი საკუთარ თავს მესამე პირში მოიხსენებდა – „გიო ჭამს“, „გიო თამაშობს“, ორი წლიდან ის იწყებს სიტყვების: „მე“, „ჩემი“ აქტიურად წარმოთქმას, გამოყენებას და ეს „ჩემი“ მისთვის იმდენად მნიშვნელოვანი ხდება, რომ მისი პირადი ნივთების, სათამაშოების ნებისმიერი ხელყოფა ბავშვის მიერ აღიქმება, როგორც საკუთარი უსაფრთხოების დარღვევა. განაწყენებული პატარა ვერ ხვდება, რომ მისი საყვარელი სათამაშო სამუდამოდ არ მიაქვთ. შევეცადოთ ასეთ დროს გავუგოთ მას. თოჯინა, მანქანა და ნებისმიერი სხვა სათამაშო ბავშვისთვის იგივეა, რაც ჩვენთვის მობილური ტელეფონი, საფულე, ჩანთა, საყვარელი

სუხამო, ან ნებისმიერი სხვა პირადი ნივთი. თუ ჩვენ თავად არ ვაძლევთ ჩვენს პირად ნივთებს სხვებს მოსახმარად, რატომ უნდა გააკეთოს ეს ბავშვმა, თუნდაც 3 წლის ასაკში. გავითვალისწინოთ ისიც, რომ ამ ასაკში პატარას არ შეუძლია თანაგრძნობა. მან შეიძლება გულგრილად უყუროს მის მიერვე გასაწყენებულ და ატირებულ თანატოლს, რომლის სათამაშოც დაუკითხავად აიღო. მისთვის ამ ასაკში პირველ ადგილზეა მისი საკუთარი სურვილები. ეს, რა თქმა უნდა, არ ნიშნავს იმას, რომ თუნდაც ასეთ ადრეულ პერიოდში რეაგირების გარეშე დავტოვოთ ბავშვური სიხარბის გამოვლინებები. ამასთან, მოქმედების ეფექტიანი ფორმის შესარჩევად უნდა ვიცოდეთ ბავშვის ქცევის გამომწვევი ზუსტი მიზეზი, რადგანაც პრობლემის მოგვარებაში გვეხმარება მოქმედების არა შედეგებთან, არამედ მიზეზებთან ბრძოლა. გავითვალისწინოთ ისიც, რომ ასაკობრივი თავისებურებების გარდა, არსებობს ინდივიდუალური თავისებურებებიც და სწორედ ამიტომ არის, რომ ერთი და იგივე ასაკის ორი ბავშვის ქცევა, ხშირ შემთხვევაში სრულიად განსხვავდება ერთმანეთისგან.

ბავშვური სიხარბის გამომწვევი ძირითადი მიზეზები:

- **მშობლიური სიყვარულის დეფიციტი** – შემთხვევითი არ არის, რომ ყველაზე ხშირად ძუნწი ბავშვები იზრდებიან ისეთ ოჯახებში, სადაც სიბოროტე, სიყვარულის, ყურადღების გამოვლენა იშვიათი საჩუქარია ზედმეტად დაკავებული მშობლების მხრიდან. ხშირად ისინი ცდილობენ, რომ ბავშვის მიმართ უყურადღებობას კომპენსირება ნაირნაირი სათამაშოებისა და ნივთების ყიდვით გაუკე-

თონ. პატარა, რომელსაც აკლია ყურადღება მშობლების მხრიდან მათი მოუცლელობის გამო, მათ საჩუქრებს აღიქვამს, როგორც განსაკუთრებული ღირებულების მატარებელს, მუდმივად ჩახუტებული დააქვს, მათთან ერთად იძინებს, ეფერება, თუ მოწყენილია, ან თუ რამის ეშინია. მშობლების ნაჩუქარი, სრულიად პატარა, მომცრო ზომის სათამაშოც კი ბავშვმა შეიძლება აღიქვას, როგორც მისი საუკეთესო მეგობარი. და, ყოველივე ამის შემდეგ, ბუნებრივია მისთვის ძალიან მტკივნეული იქნება, თუ სთხოვენ, რომ ეს სათამაშო სხვას მისცეს, თუნდაც დროებით. ასეთ შემთხვევაში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რომ არ დავადანაშაულოთ ბავშვი სიხარბეში და პრობლემის გადასაწყვეტად შიდა ოჯახური ურთიერთობების გარკვევაზე ვიზრუნოთ;

- **ეჭვიანობა და-ძმის, ყველაზე ხშირად კი უმცროსის მიმართ** – თუ უმცროს დას ან ძმას მეტი ყურადღება ექცევა მშობლების მხრიდან, ბავშვი ავტომატურად თავის წყენას სიძუნწით და აგრესიულობით გამოხატავს მშობლების სიყვარულსა და ყურადღებაში მოცილე დის ან ძმის მიმართ;
- **პიპერმზრუნველობა. მშობლების სიყვარულისა და ყურადღების სიჭარბე** – თუ ოჯახში ბავშვის ყველა სურვილი, მოთხოვნა დაუყოვნებლივ სრულდება, მას ძალიან გაუჭირდება ოჯახის გარეთ, სხვა სიტუაციებში ადაპტაციებთან ურთიერთობა. ასეთ ბავშვს სურს, რომ ყოველთვის და ყველგან ყურადღების ცენტრში იყოს და მისი ყველა სურვილი და მოთხოვნა დაუყოვნებლივ სრულ-

დებოდეს. ის ძალიან ადვილად მოაწყობს ისტერიკას, თუ ვერ შეძლებს იმ სათამაშოს მითვისებას, რომელიც თანატოლის ხელში დაინახა და მოეწონა. ეს მაშინ, როცა თავად არავის არაფერს ათხოვებს, არ უშიარებს და არც უნაწილებს. ხშირად ის იმისთვისაც კი მზად არის, რომ შეჭამოს ყველა კანფეტი, რაც აქვს, რათა სხვას არაფერი დაუტოვოს, მაშინაც კი, თუ აღარ უნდა და არანაირი სიამოვნებას აღარ იღებს მისი მირთმევით;

- **სათამაშოს დაზიანების შიში** – არის შემთხვევები, როცა პატარა საყვარელი სათამაშოს დაზიანების შიშის გამო არც თავად თამაშობს და არც სხვებს აძლევს ამ სათამაშოთი თამაშის უფლებას.

რეკომენდაციები ბავშვური სიხარბის დასაძლევად:

- შევეცადოთ შევინარჩუნოთ სიმშვიდე და ემოციური წონასწორობა. ნუ გვექნება მწვავე რეაქცია ბავშვური სიხარბის გამოვლენაზე. ჩვენ ამას ადვილად შევძლებთ – შევინარჩუნებთ სიმშვიდეს კონფლიქტურ სიტუაციებში და პატარას არასასიამოვნო ქცევაზე რეაგირებაც ადეკვატური გვექნება, თუ გარკვეული ვიქნებით ბავშვის ქცევის მიზეზებში;
- ნურასოდეს ვაიძულებთ ბავშვს მისცეს, ან თუნდაც დროებით ათხოვოს თავისი სათამაშო, ნივთი სხვას, თუ მას ამისი სურვილი არა აქვს; მითუმეტეს მოვერიდოთ მისთვის, ძალის გამოყენებით, სათამაშოს ჩამორთმევას, რომ მისი თანდასწრებით სხვას გადავცეთ. ამით, ჩვენ ბავშვს გულუხვობას ვერ გამოვუმუშავებთ, ძალის

გამოყენებას სუსტის მიმართ სასურველი ნივთის ხელში ჩასაგდებად კი ნამდვილად ვასწავლით;

- ნუ მივაკერებთ პატარას იარაღიყებს: „ხარბი“, „ტუნწი“, „გაუმეტავი“. შევაფასოთ ბავშვის ქცევა და არა მისი პიროვნება. განსაკუთრებით მოვრიდოთ ბავშვთან ჩხუბს და მის შერცხვენას სხვების თანდასწრებით. არ შეიძლება უცხო ადამიანების თანდასწრებით ჭკუის დარიგება დავუწყოთ ბავშვს – „ასე რომ იქცევი, ყველა იფიქრებს, რომ შენ ტუნწი, ხარბი და გაუმეტავი ხარ“. ამ გზით ჩვენ ბავშვს ჩამოვუყალიბებთ საკუთარ თავში დაურწმუნებლობის გრძნობას და ძლიერ დამოკიდებულს გავხდით გარშემომყოფთა აზრზე. თუ პატარას შთაფუნერგავთ, რომ ის ტუნწია, დიდი ალბათობით, დაიჯერებს და მომავალში გაუჭირდება ამ ნაკლისგან განთავისუფლება;
- ნუ შევადარებთ სხვა ბავშვს – „ნინი როგორი გულუხვია, შენ კი როგორი ტუნწი და ხარბი. ყველგან მარცხვენ!“ ასეთი სიტყვებით ბავშვს ვერ შევცვლით, თანატოლთან კონფლიქტის მიზეზი კი ნამდვილად გავხდებით;
- ყოველთვის მოვუსმინოთ ბავშვს. ხანდახან პატარა უბრალოდ ეძებს ჩვენს თანაგრძნობას და თანაგანცდას. ასეთ დროს ჩვენი ყურადღება მისთვის ყველაზე დიდი საჩუქარია, ემოციური კონტაქტი კი სიხარბის საუკეთესო პროფილაქტიკაა;
- ნუ წავუყენებთ ულტიმატუმებს – „თუ შენს სათამაშოს ამ ბიჭუნას არ ათხოვებ, აღარასოდეს არაფერს გიყიდი!“ ჩვენი ასეთი სიტყვები და მოქმედება ბავშვს ნამდვილად ვერ შეცვლის;

- ნაცვლად იმისა, რომ ვებრძოლოთ სიხარბეს, განვავითაროთ ბავშვში გულუხვობა. შეიძლება დაბადების დღეზე საბავშვო ბაღში ან სკოლაში წახალდება მივცეთ მას კანფეტების გარკვეული რაოდენობა იმისათვის, რომ თანატოლებს გაუნაწილოს. იუბილარი ტკბილეულით გაუმასპინძლდება თავის მეგობრებს, რაც ერთგვარად გააუმჯობესებს მათ ურთიერთდამოკიდებულებას, საპასუხოდ კი მიიღებს გულწრფელ მილოცვებსა და კარგ განწყობას;
- შევაქოთ ბავშვი, როცა ის ახერხებს სხვისთვის სათამაშოს თხოვებას, ტკბილეულის განაწილებას და ამჟღავნებს გულუხვობას, ავლენს სიკეთეს. ეს განუმტკიცებს მას საკუთარი თავის რწმენას;
- წავუკითხოთ პატარებს ჭკუისასწავლებელი ზღაპრები. კარგი ეფექტი აქვს ხალხურ ზღაპრებს, რომელშიც დასცინიან სიხარბეს, სიძუნწეს;
- ვასწავლოთ ბავშვებს სათამაშოების გაცვლა თანატოლებში. თუ ის სხვისი სათამაშოთი დაინტერესდება, თავადაც შესთავაზოს ხანაცვლოდ საკუთარი სათამაშოებიდან ისეთი, რაც მისთვის საინტერესო, მოსაწონი და მიმზიდველი აღმოჩნდება.

დაბოლოს, გავითვალისწინოთ, რომ ჩებისმიერ სიტუაციაში, აღზრდის საუკეთესო საშუალება პირადი მაგალითია. სწორედ ქცევის ჩვენს მოდელს ხედავს ბავშვი და გადააქვს ის საკუთარ მოქმედებაში. ნურასოდეს დავივიწყებთ, რომ პატარა სწავლობს ჩვენს მაგალითზე.

მთაწმინდის პარკი „მეფისა“ და „შვილის“ შორის

რამდენიმე გვირგვინი ავტობუსით მგზავრობისას ხაინტყურებს და საკუთრადღებო სცენის მოწმე და უჩინო მოხაზილევ გახდება. „რას ჰგავა, რა აცვია, ამ ბავშვს პატრონი არ ჰყავს?“ – აღშფოთებას ვერ მალავდა ჩემს გვერდით მჯდომი ხანდაზმული ქალბატონი იქვე, შორიხლოს მდგომი, „დახეული კინის“ შარვალში გამოსწყობილი გოგონას ჩაცმულობის გამო. მე შეწუხებულმა გაცხედე მოწმეებარ ქალბატონს, რომელიც გაუჩერებლად ლაპარაკობდა და მგზავრების ყურადღებას იმყრობდა. როგორც ჩანს, ჩემს მშერაში მან რაღაც ისეთი დაიჭირა, რამაც კიდევ უფრო გააღიზიანა და მთელი თავისი აგრესია ამჟერად ჩემკენ მომართა. „რას მიცურებთ, ძალიან მოგწონთ ეს „დაფლეთილი“ შარვალი? სულ ჩვენი ბრალია ყველაფერი, შედმეტ თავისუფლებას ვანიჭებთ ბავშვებს!“ – არ უხრებოდა გოგონას ჩაცმულობით გაღიზიანებული ქალბატონი, „თუკი მას თავად მოსწონს ასეთი ტანსაცმელი, ჩაივას, რა დამავდება ამით?“ – შორიდებით და დიდი სიფრთხილით შევეცადე ქალბატონის დამშვიდებას. „როგორ თუ რა დამავდება, ჩავსია კულტურას კარგავს ახალგაზრდობა!“ – თავის პოზიციას კვლავ მტკიცედ იცავდა ახალგაზ-

რდობაზე განაწყენებული ხანდაზმული ქალბატონი. „თეგენს ახალგაზრდობაში უფროსი თაობა თუ იწონებდა ახალგაზრდობა ჩაცმულობას?“ – ასლა უკვე მე აღარ ვეშვევოდი ავთორიტეტულ „მეზობელს“. ქალბატონი ცოტა ხნით განუძმობა, სახეზე დამიღმა „გადაუარა“, როგორც ჩანს. ფიქრებით ჩაბრუნდ წარსულში, თავის ახალგაზრდობაში „გადავარდა“. კიბით, პირველად შარვალი რომ ჩავიცვი, მამანემმა კინა-ღამ სახლიდან გამაგდო. მოკლე კაბა კი ჩაკუწებად მიცვია. თან მერხუბებოდა, მენ ჩემი შერცხვერა გინდაო“. – ახალგაზრდობის გახსენებამ ცოტა გაახალისა და შორიდებით გამაზიან თავისი „საიდუმლო“. შემდეგ კვლავ ფიქრებში „ნაიძირა“ ის ავტობუსიდან ისე ჩავიდა ხმა აღარ ამოულია. ჩასვლისას კოთხელ კიდეც გადაიედა გოგონას, რომლის ჩაცმულობაც მისი ასეთი უკმაყოფილება გამოიწვია, ხელი ჩაიქნა და ქატიცვოდ დაგცვილიდა.

თაობათა შორის ურთიერთობის პრობლემა არაეობდა მოვედოვის, რაც არხებობს კაცობრიობა. დიალოგის პრობლემა „მამებსა“ და „შვილებს“ შორის ყოველთვის აქტუალუა იყო და დღესაც არ კარგავს თავის აქტუალურობას.

თაობათა შორის კონფლიქტების ძირითადი მიზეზები:

- თითოეული თაობა ცხოვრობს გარკვეულ დროში, გარკვეულ ეპოქაში, საზოგადოების განვითარების გარკვეულ პერიოდში და გოველ მათგანა აქვს პრინციპებისა და ღირებულებების საკუთარი აისტემა, რომელიც ძალიან მნიშვნელოვანია მისთვის და მზად არის დიაგვას ის. განურჩევლად ამისა მოსაწონი და მოსაღებია,

თუ არა ეს ღირებულებები, ფასეულობები და პრინცი-
პები უფროსი თაობისთვის;

- ახალგაზრდა თაობის დამოუკიდებლობისაკენ სწრაფ-
ვა და უფროსების შიში, რომ ხელიდან არ გაუშვან
მოზარდის ქცევის მართვის სადავეები. იღებენ რა სა-
კუთარი მშობლებისა და ოჯახის სხვა უფროსი წევრე-
ბისაგან ცხოვრებისეულ გამოცდილებას, მოზარდები
ამავდროულად მიისწრაფიან განთავისუფლდნენ უფ-
როსების ზეწოლისაგან, უარყონ ყველაფერი, რასაც
ისინი სთავაზობენ და საკუთარი ცხოვრება მოაწყონ
სხვაგვარად, ისე, როგორც მათ სურთ. ახალგაზრდა
ადამიანები, როგორც წესი, საკუთარ თავს საკმარისად
დიდებად თვლიან იმისათვის, რომ საკუთარი პრობლე-
მები დამოუკიდებლად გადაწყვიტონ, მაგრამ მშობლე-
ბისათვის შვილები ყოველთვის პატარა, გამოუცდელ
ბავშვებად რჩებიან, რომლებიც, მათი აზრით, მუდმივად
საჭიროებენ ზრუნვასა და სამოგადოების უარყოფი-
თი გავლენისაგან დაცვას. ეს, ბუნებრივია, სერიოზულ
კონფლიქტებს ბადებს თაობათა შორის, რამდენადაც
ახალგაზრდებს სურვილი აქვთ, რომ დამოუკიდებლად,
თავად გადაწყვიტონ თავიანთი პრობლემები და პასუ-
ხისმგებლობაც საკუთარ თავზე აიღონ;
- ცხოვრების განსხვავებული რიტმი – თანამედროვე
სკოლამდელს, რომ აღარაფერი ვთქვათ უფროსკლა-
სელსა და სტუდენტზე, ერთი კვირის განმავლობაში
შეუძლია იმდენი შთაბეჭდილების მიღება და იმდენი
რამის განცდა, რასაც მათი მშობლები თავის ბავშვო-

ბაში რამდენიმე თვის განმავლობაში ვერ მოახერხებ-
დნენ. ისინი ამ რიტმით ცხოვრობენ, მათი ცხოვრება
უფრო მეტად არის სავსე და დატვირთული ინფორმა-
ციით. თანამედროვე ბავშვების ყოფა სხვანაირად არის
ორგანიზებული, მათ გაცილებით უფრო უჭირთ ლოდი-
ნი, ვიდრე უფროს თაობას;

- თანამედროვე ბავშვები ნაკლებად ურთიერთობენ ერ-
თმანეთთან. ისინი ცხოვრობენ შეცვლილი ღირებუ-
ლებებისა და ნორმების სამყაროში, რაც მათ ქცევაზეც
აისახება და რაც ასევე უფროსების სერიოზული უკმა-
ყოფილების მიზეზი ხდება;
- ჩვენ ვცხოვრობთ ძალიან სწრაფად ცვალებად სამყა-
როში. დღევანდელ ბავშვს გაცილებით მეტი ცოდნა და
მეტი უნარ-ჩვევის დაუფლება ესაჭიროება, ვიდრე ოც-
დაათი წლის წინანდელ ბავშვს. სამყარო იცვლება ყო-
ველდღიურად, უფროსების შეხედულებები კი ხშირად
კონსერვატული რჩება, რაც გავლენას ახდენს თაობათა
შორის ურთიერთობასა და ურთიერთგაგებაზე.

**რეკომენდაციები თაობათა შორის დაძაბულობის შესასუს-
ტებლად:**

- უპირველეს ყოვლისა, გავითვალისწინოთ, რომ თაო-
ბათა შორის ურთიერთობები არასოდეს და არსად არ
არის სწორხაზოვანი. ამასთან, მართალია ის უმტკივ-
ნეულოდ არ მიმდინარეობს, მაგრამ დაძაბულობის შე-
სუსტება მაინც შეიძლება;
- ნუ დავივიწყებთ, რომ დღეს ბავშვს სხვა გარემოში
უწევს ცხოვრება, არსებობა და მისი ქცევა ხშირად სწო-

რედ ამ გარემოდან წამოსული მოთხოვნებით არის ნაკარნახევი. არ იქნება გამართლებული დღევანდელი ბავშვი 30-40 წლის წინანდელ ბავშვს შეკადართ და იგივე მოთხოვნები წავუყენოთ, რასაც იმ პერიოდში უყენებდნენ. დღეს ხშირად ვსაყვედურობთ ახალგაზრდებს, რომ ისინი ზედმეტად არიან გატაცებული კომპიუტერული ტექნიკით და წიგნი საერთოდ დაივიწყეს. საინტერესოა, ჩვენს ბავშვობაში საინფორმაციო ტექნოლოგიები რომ ასე განვითარებული ყოფილიყო, როგორც დღეს არის, შევძლებდით გაგვეძლო ცდუნებისთვის, რომ კომპიუტერისკენ არ გაგვეხედა? თუ გავითვალისწინებთ, რომ ჩვენ საზოგადოებაში ზრდასრული ადამიანები ხშირად ახალგაზრდებზე მეტადაც კი არიან გატაცებული სხვადასხვა სახის კომპიუტერული თამაშებით, ვფიქრობ, თავის ბავშვობაში ისინი კომპიუტერისგან განზე გადგომას ნამდვილად ვერ მოახერხებდნენ;

- შევეცადოთ, გავათავისუფლოთ ახალგაზრდა ზედმეტი მეურვეობისაგან და მივცეთ მას დამოუკიდებლად მოქმედების საშუალება. რა თქმა უნდა, მან შეიძლება მიიღოს არასწორი გადაწყვეტილება, შეცდომაც დაუშვას, მაგრამ, გავითვალისწინოთ, რომ დიდწილად სწორედ შეცდომების წყალობით იძენს ახალგაზრდა ცხოვრებისეულ გამოცდილებას;
- შევეცადოთ გამოვიჩინოთ სიფრთხილე ახალგაზრდებთან ურთიერთობისას და მათთან საუბრისას. მოვერიოდოთ ისეთი ფრაზების გამოყენებას, როგორებიცაა:

„სულ სხვანაირი ახალგაზრდობა მოდის, არაფრის გაკეთება არ უნდათ, არაფერი აინტერესებთ“; „დღევანდელი ახალგაზრდობა ისეთი განათლებული და წიგნიერი არ არის, როგორც ჩვენ ვიყავით“. ასეთი ფრაზები და შეფასებები მხოლოდ გაამწვავებს და დაძაბავს ურთიერთობას;

- გვახსოვდეს, რომ მართალია, ბავშვებს ძალიან უყვართ საკუთარი მშობლები და ახლობლები, მაგრამ მათ აქვთ უფლება აირჩიონ საკუთარი გზა, გადაწყვიტონ ამოცანები, პრობლემები თავიანთი მეთოდებით და იცხოვრონ საკუთარი ინტერესებითა და მისწრაფებებით, მაშინაც კი, თუ ისინი უფროსებისთვის მიუღებელია.

დაბოლოს, გავითვალისწინოთ, რომ ადამიანი დაბერებისას მაშინ იწყებს, როცა ახალგაზრდა თაობას საყვედურობს, ღანძლავს და მის მოქმედებას, ინტერესებს, ღირებულებებს და ფასეულობებს იწუნებს. შევეცადოთ გავუგოთ ახალგაზრდებს და ეს ჩვენთვის ახალგაზრდობის დიდხანს შენარჩუნების სერიოზული გარანტია იქნება.

პირსუაღრი აუსოჲი გაჸუგუჲი

უკანასკნელ პერიოდში მშობლების ჩივილი ყველაზე მეტად იმ პრობლემებს ეხება, რომლებიც ციფრულ ტექნოლოგიებზე ბავშვის მიჯაჭვულობასა და სოციალურ განვითარებაში მასში მომხდარ სერიოზულ ცვლილებებს უკავშირდება. აღნიშნულ პრობლემებზე მათთან საუბრისას, როგორც წესი, შემდეგი ფრაზების მოსმენა გვიწევს: „ვერაფრით მოვწყვიტე კომპიუტერს. დავუშალავდი, მაგრამ სასწავლო პროცესში ხომ ამით ერთვება“; „ჩემს შვილს მხოლოდ კომპიუტერი უკვე აღარ აკმაყოფილებს, ონლაინ გაკვეთილზე მონიტორის წინ რომ ზის და ერთი ხელით მასწავლებლის მიერ მიცემულ დავალებას ასრულებს, მეორე ხელში სმარტფონი უჭირავს და კომპიუტერულ თამაშებშია ჩაფლული“; „პლანშეტის ეკრანს მიწებებული ჩემი ბიჭი ხშირად დაძახებასა და საკუთარ სახლზეც კი არ რეაგირებს“; „როდესაც დროს ვპოულობ და შვილთან საუბარს ვცდილობ, ის მე კი არ მიყურებს, მგერა სადღაც შორს, სულ სხვა მიმართულებით გადააქვს. მექმნება შთაბეჭდილება, რომ ამ დროს სულ სხვა სამყაროში იმყოფება და ჩემი სიტყვები არც კი ესმის“; „რამდენჯერ შევთავაზე სადმე სასეირნოდ ბუნებაში გავსულიყავით, მაგრამ ყოველ ჯერზე უარს მეუბნე-

ბა, მიმტკიცებს, რომ სახლში მართო ყოფნა ურჩევნია“; „თანატოლებთან შეხვედრის და მათთან კომუნიკაციის არანაირ სურვილს არ გამოხატავს. თანაკლასელებთან მხოლოდ სოციალური ქსელებით ურთიერთობს, ისიც მხოლოდ განსაკუთრებული აუცილებლობის შემთხვევაში და მათი მიწერ-მოწერა ძალიან მოკლე ფრაზებით შემოიფარგლება“; „ერთხელ, როდესაც შვილს ვესაუბრებოდი, ის კი სმარტფონში თავჩარკული პასუხსაც კი არ მცემდა, ისე გაეზრაბდი, რომ გადავწყვიტე ჩამომერთმია სმარტფონი, მაგრამ მან ისეთი ისტერიკა მოიწყო, რომ დაუყოვნებლივ დავუბრუნე“.

ვფიქრობ, ზემოაღნიშნული ფრაზებით გამოხატული აზრები ბევრი მშობლისთვის ძალიან ნაცნობია. პანდემიით გამოწვეულმა ცვლილებებმა კიდევ უფრო გააძლიერა ბავშვის მიჯაჭვულობა ციფრულ ტექნოლოგიებზე. მშობელმა კი, რომელსაც დისტანციური სწავლების წყალობით სასწავლო პროცესში ბავშვის ქცევაზე დაკვირვებისა და მასთან ურთიერთობის მეტი შესაძლებლობა მიეცა, უკეთესად დაინახა ის საფრთხეები, რომელთაც ციფრული ტექნოლოგიების მეუხეუდავად და განუხაზღვრელი დროით მოხმარება უქმნის მის შვილს. თავისუფლად შეიძლება ითქვას, რომ ყველაზე დიდი საფრთხე, რომელიც ამ დროს ბავშვს ემუქრება, კარტუალური, იგივე ციფრული აუტიზმია.

თემის აქტუალურობიდან გამომდინარე ჩვენი სამოგალობისთვის აუტიზმზე საუბარი უცხო არ არის. ის 21-ე საუკუნის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს პრობლემად ითვლება. კლასიკური განმარტებით აუტიზმი განვითარების დარღვევაა, თავისი ბუნებით ნევროლოგიურია, ზეგავლენას ახდენს აზ-

როვნებაზე, აღქმაზე, ყურადღებაზე, სოციალურ ჩვევებსა და ქცევაზე. გასათვალისწინებელია ის ფაქტი, რომ ბევრ ბავშვს, რომელიც ზედმეტად დიდ დროს ატარებს ტელევიზორის, კომპიუტერის, პლანშეტის, სმარტფონის ეკრანის წინ, აქვს სიმპტომები, რომლებიც სპეციფიკურია აუტიზმისთვის. სწორედ ეს მოვლენა იწოდება ვირტუალურ აუტიზმად, ანუ ელექტრონული ეკრანებით გამოწვეულ აუტიზმად.

ვირტუალური აუტიზმი უკვე რეალობაა, დღეს ალარავისთვისაა უცხო ციფრული ტექნოლოგიების ნეგატიური გავლენა ბავშვის განვითარებაზე, მის ფსიქიკაზე. ეკრანი იმდენად იპყრობს ბავშვის ყურადღებას და ისე ზემოქმედებს მის გრძნობებზე, რომ მას უკვე აღარ შეუძლია, იყოს ყურადღებიანი იმის მიმართ, რაც მის გარშემო ხდება. დროთა განმავლობაში კი შეიძლება ისეთი ეკრანდამოკიდებულება ჩამოუყალიბდეს, რომ მან საერთოდ უარი თქვას ადამიანებთან ცოცხალ ურთიერთობაზე, რაც ბუნებრივია, უარყოფითად აისახება როგორც ურთიერთობის ჩვევის, ასევე მეტყველების განვითარებაზე. გარდა ამისა, ეკრანიდან წამოსულმა ხმაურმა, კაშკაშა სინათლემ, კადრების ცვლილების სისწრაფემ შეიძლება ბავშვში გამოიწვიოს ნეგატიური და საკმაოდ მტკივნეული ემოციები, რომლებიც ხშირად სასტიკ, აგრესიულ ქცევასა და უკონტროლო ბრაზში გადაიზარდება.

საინტერესოა ის ფაქტი, რომ პრაქტიკულად შეუძლებელია განვასხვავოთ ერთმანეთისაგან „ვირტუალური აუტიზმი“, რომელიც ბავშვის ფსიქიკაზე ციფრული ტექნოლოგიების უკონტროლო ზემოქმედებით ვითარდება და ბიოლოგიური, ნევროლოგიური ფაქტორებით განპირობებული კლასიკური

აუტიზმი. ამას განაპირობებს ის ფაქტი, რომ ორივე შემთხვევაში სიმპტომები ხრულიად ერთნაირია:

- სოციალიზაციის გართულება საკომუნიკაციო უნარების არასათანადო განვითარების გამო. მასთან ურთიერთობის სირთულეები შეიძლება იმაში გამოვლინდეს, რომ კარგად ვერ გაიგოს, რას ვეუბნებით, ვერ შეიცნოს სოციალური სიგნალები (ექსპრესიული ჟესტები, ირონია, სარკაზმი). ხშირად არ რეაგირებს მიმართვაზე, საკუთარ სახელზე. გაურბის უცხო და უცნობ ადამიანებს, არ სიამოვნებს მათი ყოფნა მის სიახლოვეს. არ უყვარს ცვლილებები გარემოში, რომელშიც იმყოფება, უჭირს ამ ცვლილებებთან შეგუება;
- სტერეოტიპული, განმეორებადი მოქმედებებისკენ სწრაფვა, ასევე განმეორებადი სიტყვების, ფრაზების გამოყენება. უარის თქმა ისეთ საჭმიანობაზე, რომელიც ფანტაზიას საჭიროებს;
- შეფერხება მეტყველების განვითარებაში. პრობლემები მეტყველებით ურთიერთობაში;
- გარშემომყოფებთან ემოციური კონტაქტის დამყარების სურვილის არქონა. სხვა ადამიანების ემოციებზე არაადეკვატური რეაქციები (სიტუაციის შეუსაბამო სიცილი ან ცრემლები);
- შეფერხება მოტორულ განვითარებაში;
- კონცენტრირება კონკრეტულ დეტალებზე მთლიანი სიტუაციის აღქმის გარეშე;
- ჭკუფურ თამაშებში მონაწილეობაზე, ჭკუფური დავალებების შესრულებაზე უარის თქმა;

- მხედველობითი კონტაქტის უუნარობა. თანამოსაუბრისთვის თვალის ვერგასწორება, რის გამოც შეიძლება მოგვეჩვენოს, რომ მისთვის საინტერესო არ არის ჩვენთან ურთიერთობა, ჩვენი საუბარი. იმ შემთხვევაშიც კი, თუ საუბრისას შემოგვხედა, ეს დიდხანს არ გაგრძელდება და შეეცდება მშერა სხვა მიმართულებით გადაიტანოს;
- განმარტოებისკენ სწრაფვა. უპირატესობას ანიჭებს მართო ყოფნას, იკეტება საკუთარ თავში, გაურბის გარე სამყაროსთან ურთიერთობას;
- ქცევითი პრობლემები, აგრესიული აფეთქებები, სხვადასხვა სახის შიშები;
- სტერეოტიპული, შაბლონური აზროვნება. მას შეიძლება დასჭირდეს უფრო მეტი დრო ჩვენგან მიღებული ინფორმაციის გადასამუშავებლად. მისთვის სერიოზულ დაბრკოლებად შეიძლება იქცეს თანამოსაუბრის მეტყველების სისწრაფე, მაღალი ხმა, რთული წინადადებები.

ყოველივე ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე შეიძლება თავისუფლად ითქვას, რომ კლასიკური აუტიზმი, რომელიც ვლინდება ბავშვში, როგორც გენეტიკური გადახრა, სიმპტომებით არაფრით განსხვავდება შეძენილი, ვირტუალური აუტიზმისგან. მოუხედავად ამისა, მათ შორის მაინც არსებობს განსხვავება. ძალიან მნიშვნელოვანია ბიოლოგიური ფაქტორებით გამოწვეული კლასიკური აუტიზმისა და ციფრული ტექნოლოგიების უკონტროლო გამოყენებით ჩამოყალიბებული

ვირტუალური აუტიზმის ერთმანეთისაგან გამიჯვნა. მართალია, ვირტუალურ აუტიზმს კლასიკური აუტიზმის მსგავსი სიმპტომები აქვს, მაგრამ მისი დაძლევა შესაძლებელია და შედეგიც სულ რამდენიმე თვეში მიიღწევა, თუ ბავშვს ციფრული ტექნოლოგიების გონივრულ და სწორ გამოყენებას ვასწავლით.

გავითვალისწინოთ, რომ პრობლემა აღმოცენდება იმის გამო, რომ ვირტუალური სამყარო ცვლის ბავშვისთვის ცოცხალ კომუნიკაციას და ეს მაშინ, როცა ბავშვი სწორედ ცოცხალი კომუნიკაციის მეშვეობით ვითარდება. მას არ შეუძლია კრიგოს სიტყვების მნიშვნელობა და საგნების თვისებები, თუ მას რეალურ სამყაროში შეხება არ ექნება მათთან. ვერანაირი განმავითარებელი თამაში ან მულტფილში ვერ მისცემს პატარას იმ ცოდნას, რასაც ის რეალურ სამყაროსთან ურთიერთობით იძენს.

ნიშნავს თუ არა ყოველივე აღნიშნული იმას, რომ ყველაფერი, რაც მოგვითანა პროგრესმა 21-ე საუკუნეში, უბრალოდ დაგვასაყრელზე უნდა გადავაგდოთ. არამც და არამც! ეს დიდი პიბრიყვე იქნებოდა ჩვენი მხრიდან. შეუძლებელი და გაუმართლებელი იქნება, რომ თანამედროვე ბავშვს ციფრულ ტექნოლოგიებზე წვდომა ავუკრძალოთ. დღეს მშობლებს სხვა არაფერი რჩებათ, გარდა იმ ფაქტთან შეგუებისა, რომ დღევანდელი ბავშვები ფაქტობრივად „ინტერნეტში ცხოვრობენ“. როგორც არ უნდა მოვიინდომოთ უფროსებმა და აკრძალვები თავიდან ავიცილოთ ბავშვს, ეს აკრძალვები სარგებელს ვერ მოგვიტანს. ის მხოლოდ მოტივაციას გაუჩენს მოზარდს, ეძებოს ამ აკრძალვების თავიდან აცილების შესაძლებლობა. კომპიუტერიზაცია და ინტერნეტი ობიექტური რეალობაა, მასთან ბრძო-

ლა უაზრობაა. ჩვენი ამოცანა უნდა იყოს, მოვიფიქროთ საინფორმაციო ციფრული ტექნოლოგიების გამოყენების ხერხები არა მხოლოდ გასართობად, არამედ საქმის საკეთებლად, სასწავლო მიზნების მისაღწევად. ამასთან ერთად, პრობლემების თავიდან აცილების, ან ამ პრობლემებით გამოწვეული შედეგების შემცირების მიზნით, უფრო ხშირად ვესაუბროთ ბავშვს, განვიხილოთ მასთან ერთად ინტერნეტიდან მიღებული ინფორმაცია.

ბავშვისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი მშობელთან ცოცხალი ურთიერთობაა. ეს განსაკუთრებული სიმწვავით ადრეულ ასაკში იგრძნობა, როცა ემოციური კავშირი ბავშვისა დედასთან შეუძლებელია კომპიუტერული ტექნოლოგიებით შეიცვალოს. ვერანაირი ტექნიკური მოწყობილობა ვერ ჩაანაცვლებს ბავშვისთვის მშობლის ყურადღებას, მაგრამ როცა ბავშვი ვერ იღებს ამ ყურადღებას, უფრო მეტიც, ხელში სმარტფონს აჩეჩებენ, რომ ითამაშოს და შემაწუხებელი არ გახდეს თავისი საქმით დაკავებული უფროსებისათვის, ის იძირება ვირტუალურ სამყაროში, ტექნიკური მოწყობილობა მისი უახლოესი მეგობარი ხდება და კარგავს კავშირს რეალურ სამყაროსთან. ადრეული ასაკის ბავშვის გატაცება კომპიუტერული თამაშებით და ციფრული ტექნოლოგიების უკონტროლო მოხმარება საკმაოდ სერიოზული პრობლემის – ვირტუალური აუტიზმის ჩამოყალიბების მიზეზი შეიძლება გახდეს. ცოტა ხანში, როცა მშობელს შეაწუხებს შვილის ქცევაში შემჩნეული უცნაურობები და შეეცდება სმარტფონის ჩამორთმევას, შეიძლება მან ვერც მოახერხოს ეს, რადგან პატარა პროტესტის ნიშნად სერიოზულ სცენებს მოუწყობს მას.

ამდენად, კარგი იქნება, თუ ჩვენთვის მშვიდი გარემოს შესაქმნელად ადრეულ ასაკში მყოფ ბავშვს არ მივაჩვევთ იმ ტექნოლოგიების გამოყენებას, რომლის არანაირ საჭიროებას თავისი ასაკის გათვალისწინებით ის არ განიცდის, და რომელიც ცოტა მოგვიანებით სერიოზული პრობლემების აღმოცენების მიზეზი შეიძლება გახდეს როგორც ბავშვისთვის, ასევე მშობლისთვისაც, რადგანაც აღნიშნული პრობლემების დაძლევა სერიოზულ სირთულეებთანაა დაკავშირებული. ამასთან, გავითვალისწინოთ ისიც, რომ პატარა ნამდვილად ვერ იპოვის ინტერნეტში იმას, რაც ყველაზე მეტად ფასობს ადამიანთა ურთიერთობაში – სიყვარულს, პატივისცემას, ყურადღებას, სიკეთეს, თანაგრძნობას. ამდენად, კარგი იქნება, თუ ადრეულ ასაკში მაინც არ ჩავანაცვლებთ ბავშვთან ჩვენს ურთიერთობას ციფრული ტექნოლოგიებით.

ვეფრობ, ნებისმიერი აღმზრდელი დამეთანხმება, რომ სკოლამდელი ასაკის ბავშვის ერთ-ერთი ყველაზე საყვარელი საქმიანობა მულტფილმების ყურებაა. ყველა ბავშვს უყვარს მულტფილმები. ისინი ადრეული ასაკიდან „მონუსხული“ უყურებენ ეკრანს. აღბათ ბევრი მშობელი არ დაფიქრებულა იმაზე, თუ რატომ იზიდავს მაგნიტივით ტელევიზორის ეკრანი პატარას და თვალს ვერ აცილებს იქ გამოჩენილ გამოხახულებებს. ისინი სხედან მოჯადოებული და მზად არიან, მორიგი მულტფილმის საყურებლად ნებისმიერი რამ გააკეთონ. ბევრ მშობელს გამოუვალი მდგომარეობა აიძულებს, ჩაუერთოს ბავშვს მულტფილმი; ცდილობს, გადართოს ბავშვის ყურადღება სხვა მიმართულებით იმიტომ, რომ პატარამ სხვა საქმის კეთებაში ხელი არ შეუშალოს. სანამ ბავშვი გატაცებით უყურებს მორიგ მულტფილმს, უფროსი ბევრი რამის გაკეთებას ასწრებს, რაც მისთვის ძალიან მომგებიანია. თუმცა, ისიც უნდა გავითვალისწინოთ, რომ, მართალია, ბავშვებს მოსწონთ მულტფილმების ყურება, მაგრამ ყველაფერი, რაც მათ მოსწონთ, შეიძლება მათთვის სასარგებლო არ იყოს. იმ დროს, როცა ბავშვი მორიგ მულტფილმს გატაცებით უყურებს,

ბევრი მშობელი აღბათ არ ფიქრობს იმაზე, რომ მულტფილმების საყურებლად მუდმივად ეკრანის წინ ჯდომა შეიძლება მათი პატარისთვის მავნე ჩვევად იქცეს და ძალიან მალე დაუჭირდეს მისი ეკრანიდან მოწყვეტა. თუმცა, გამომდინარე იქიდან, რომ ჩვენს სამყაროში არაფერია მხოლოდ დადებითი ან მხოლოდ უარყოფითი და რომ ყველაფერში შეიძლება აიპოვოთ როგორც პლუსები, ასევე მინუსები, მულტფილმების გავლენა ბავშვის ფსიქიკაზე სწორედ ამ თვალსაზრისით უნდა გაანალიზდეს.

მულტფილმების დადებითი გავლენა ბავშვის ფსიქიკაზე და მის განვითარებაზე:

- პიროვნების ფორმირების პროცესში განვითარების ყველაზე მნიშვნელოვან ეტაპებს ბავშვი 7 წლამდე გადის, სწორედ იმ პერიოდში, როდესაც ბავშვი განსაკუთრებით არის გატაცებული მულტფილმების ყურებით. იმაზე, თუ რა ჩაიდება პატარა არსებაში ამ წლებში, ბევრად არის დამოკიდებული შემდგომში მისი ფსიქიკის განვითარება. მულტფილმი ბავშვის აღზრდისა და განვითარების ერთ-ერთ ეფექტურ ინსტრუმენტს წარმოადგენს, გამომდინარე იქიდან, რომ მას აქვს განმავითარებელი, შემეცნებითი და აღმზრდელობითი როლი ბავშვის ფსიქიკურ განვითარებაში. ხატოვანი, წარმოსახვითი, საყურებლად სასიამოვნო და გასართობი მულტფილმები თავისი განმავითარებელი შესაძლებლობებით ახლოს არის ზღაპრებთან, თამაშებთან, ცოცხალ ურთიერთობებთან;

- მულტფილში შეიძლება ბავშვის მეტყველების განვითარების სერიოზული ხელშეწყობი გახდეს. ისმენს რა პერსონაჟების ლამაზ, გამართულ მეტყველებას, პატარა იმდიდრებს ლექსიკურ მარაგს, სწავლობს გამართულად ლაპარაკს, საკუთარი აზრების ლამაზად, სწორად ფორმულირებას და შეიძლება გააოცოს კიდევ გარშემომყოფები თავისი გამონათქვამებით;
- მულტფილში ავითარებს წარმოსახვას, აზროვნებასა და მეხსიერებას. ბავშვი სწავლობს მულტფილში შინაარსის გაანალიზებას, შედარებას, განზოგადებას, მიზეზ-შედეგობრივი კავშირის პოვნას;
- მულტფილში სერიოზული დახმარების გაწევა შეუძლია სწავლების პროცესში. მულტფილმები მოგვითხრობს, გარემომცველ სამყაროზე. მათი დახმარებით ბავშვმა შეიძლება ისწავლოს თვლა, კითხვა, უცხო ენაზე ლაპარაკი, შეისწავლოს გეომეტრიული ფიგურები, ფერები;
- მულტფილში შეუძლია განავითაროს შემოქმედებითი უნარები, წარმოსახვა. ის კვებავს ბავშვის ფანტაზიას, უტოვებს მას ნათელ შთაბეჭდილებებს და შეიძლება გახდეს წყარო მისი შემოქმედებისა.

მიუხედავად იმისა, რომ მულტფილმებს საკმაოდ ბევრი პლუსი აქვს და მათი ყურება შეიძლება დადებითი შედეგის მომტანი აღმოჩნდეს ბავშვისთვის, ისინი გარკვეული საფრთხის შემცველიც არიან და მათმა ყურებამ შეიძლება ნეგატიურადაც იმოქმედოს ბავშვზე.

მულტფილმების ყურებიდან მომდინარე საფრთხეები ბავშვის ფსიქიკისთვის:

- მულტფილმების უკონტროლო ყურებამ შეიძლება გამოიწვიოს ბავშვის მხედველობისა და ნერვული სისტემის გადატვირთვა;
- მულტფილმებიდან შეიძლება მოედინებოდეს ისეთი ინფორმაცია, რომლის აღქმისთვის პატარას ჯერ კიდევ არა აქვს საკმარისი ცოდნა, გამოცდილება და არ შეუძლია მისი გაფილტვრა, გაანალიზება და კრიტიკულად შეფასება. თუ ეს ინფორმაცია უარყოფითი შინაარსის მატარებელია, დიდი ალბათობით ის ნეგატიურ გავლენას მოახდენს ბავშვის ფსიქიკაზე;
- მულტფილმებში ბავშვი ხედავს ქცევის მოდელს. ის აიგივებს საკუთარ თავს მთავარ პერსონაჟებთან; ბავშვს მათ მეტყველებას, ქცევას და სწავლობს, როგორ იმოქმედოს ამა თუ იმ სიტუაციაში, რეალურ ცხოვრებაში. გასათვალისწინებელია ის ფაქტი, რომ ბავშვმა შეიძლება მიბაძოს როგორც დადებით, ასევე უარყოფით პერსონაჟებს. ხშირად უფროსების მიერ დაფიქსირებული ბავშვის აგრესიული ქცევის მიზეზი შეიძლება იყოს მულტფილმის მთავარი პერსონაჟებისთვის მიბაძვის ხურვილი. პატარასთვის ძალიან ძნელია იმაში გარკვევა, ვინ არის ნამდვილად კარგი და ვინ ცუდი. როგორც წესი, ასეთ დროს ის ირჩევს ქცევის იმ სტრატეგიას, რომელიც მას უფრო ლოგიკურად ეჩვენება;

- გამომდინარე იქიდან, რომ ძალადობის ხცენები იშვიათი არ არის თანამედროვე მულტფილმებში, ბავშვმა შეიძლება ქცევის ისეთი მოდელი „აიღოს“ ნანახი მულტფილმიდან, რომელიც მას გარშემოცოფებთან ურთიერთობას სერიოზულად გაურთულებს;
- მულტფილმის ყურება ბავშვში ძლიერ ემოციურ რეაქციას იწვევს. სწორედ ამიტომ, მისი სიუჟეტი დიდხანს რჩება პატარის ცნობიერებაში, ის ღრუბელივით შთანთქავს, იწოვს ნებისმიერ ინფორმაციას ისე, რომ ხშირად არც კი ესმის მისი აზრი. ხშირად ცვალებადი კადრები საშუალებას არ აძლევს პატარას, გააცნობიეროს მათი თანმიმდევრობა;
- მულტფილმებში გამოყენებული მყვირალა ფერები, ხმა-მაღალი, მკვეთრი ბგერები დიდ ზეწოლას ახდენს ბავშვის მოუწიფებელ ფსიქიკაზე, იწვევს თავის ტკივილს და მომატებულ შფოთიანობას; ამასთან, შესაძლებელია შიშების გამოვლენაც, საღამოს საათებში ასეთი მულტფილმების ყურების შემდეგ ბავშვს გაუჭირდება ღამით დაძინება და ძილიც საკმაოდ შფოთიანი ექნება;
- ხანგრძლივი დროის განმავლობაში მულტფილმების ყურებამ შეიძლება ბავშვში მულტფილმების მიმართ დამოკიდებულება, მიჯაჭულობა გამოიწვიოს. მულტფილმებს მიჩვეული ბავშვი მათი ყურების აკრძალვის შემთხვევაში ხდება ტირივით, აპათიური, ნერვიული. ასეთ დროს ძნელია ბავშვის დაინტერესება წიგნით, ხატვით, ძერწვით. მისთვის გაცილებით უფრო მომხიბვლელია მულტფილმის ყურება, სადაც ყველაფერი

გაცილებით დინამიკურად მიმდინარეობს, ემოციურია, ფერადია და თან მუსიკაც ახლავს.

როგორც ყოველივე ზემოაღნიშნულიდან ჩანს, მულტფილმის გავლენა ბავშვზე ერთგვაროვანი არ არის. ის შეიძლება იყოს როგორც დადებითი, ასევე უარყოფითი და საფრთხის შემცველიც. ეს პრაქტულ ფაქტორზეა დამოკიდებული. თუმცა, სიღრმე შეგვიძლია მულტფილმების ისე შერჩევა და გამოყენება, რომ მათ დადებითი გავლენა მოახდინონ ბავშვის ფსიქიკურ განვითარებაზე.

რეკომენდაციები მულტფილმებიდან მომდინარე საფრთხეების თავიდან ასაცილებლად:

- ყურადღებით და დიდი სიფრთხილით შევარჩიოთ მულტფილმები, რომლებსაც ბავშვს ვთავაზობთ;
- გავითვალისწინოთ, რომ მულტფილმი, პირველ რიგში, უნდა შეესაბამებოდეს ბავშვის ასაკს. ასაკობრივი თავისებურებებიდან გამომდინარე პატარას არ შეუძლია ნებისმიერი მულტფილმის არსის გაგება. ამის გარეშე კი მას გაუჭირდება თანაუგრძნოს მულტფილმის გმირს. თანაგრძნობა, თავის მხრივ, ყურადღებით მომართავს ბავშვს, საშუალებას აძლევს თვალ-ყური ადევნოს ლოგიკურ ჯაჭვს, დააფიქროს და აითვისოს ის, რასაც ეკრანზე ხედავს;
- სასურველია, მულტფილმის სიუჟეტი იყოს მარტივი და ბავშვის ცხოვრებასთან ახლოს;
- კარგი იქნება, თუ ჩვენ წინასწარ თავად ვნახავთ იმ მულტფილმს, რომელია შეთავაზებასაც ბავშვისთვის

ვაპირებთ; გავეცნობით მის შინაარსს, გავიგებთ, რა ახაკის ბავშვებზეა ის გათვლილი. ნუ მოგვხიბლავს მულტფილმის პოპულარობა. გავითვალისწინოთ, თუ მულტფილში პოპულარულია, ეს არ ნიშნავს, რომ ის ნამდვილად სასარგებლოა. გვახსოვდეს, ბავშვის ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე პასუხისმგებლები მის გარშემო მყოფი უფროსები ვართ; მულტფილში არა მხოლოდ საინტერესო, სასარგებლოც უნდა იყოს;

- ნუ დავტოვებთ პატარას მართო მულტფილმის ყურების დროს – როგორც მისი მიმდინარეობის, ასევე დასრულების შემდეგ ვისაუბროთ, ვიმსჯელოთ მულტფილმის გმირების, მათი ქცევის შესახებ. ჩვენი კომენტარები დაეხმარება მას კრიტიკულად აღიქვას მულტფილმის შინაარსი, გააანალიზოს მისი პერსონაჟების ქცევა;
- ყურადღება მივაქციოთ მულტფილში გამოყენებულ ფერებს, მუსიკასა და პერსონაჟების გარეგნულ სახეს, სახის ნაკვთებს, ფიგურის პროპორციებს. კაშკაშა, არაბუნებრივი ფერები ბავშვისთვის ძალიან დამღლეულია, ამასთან მასში ნერვიულობასა და აგრესიასაც იწვევს. გვახსოვდეს, რომ მხედველობითი ხატები საკმაოდ მდგრადია და დიდ გავლენას ახდენს ბავშვის ცნობიერებაზე;
- საჭიროა, ვაკონტროლოთ, რა დროს ატარებს ბავშვი ეკრანის წინ მულტფილმების ყურებაში. 3 წლამდე ასაკის პატარებისთვის საერთოდ არ არის რეკომენდებული მულტფილმების ყურება. ამ ასაკის ბავშვებს არ შეუძლიათ ერთდროულად ჯდომა, მულტფილმის ყურება და მოსმენა;

- სასურველია, რომ ყოველდღე არ შევთავაზოთ ბავშვს მულტფილმების ყურება. საკმარისი იქნება, თუ ამას კვირაში რამდენჯერმე გავაკეთებთ. რასაკვირველია, ბავშვებს იზიდავს ზღაპრული სამყარო, მაგრამ არსებობს სხვა გასართობებიც რეალურ სამყაროში. შევეცადოთ, რაც შეიძლება გავამრავალფეროვნოთ ბავშვის დასვენება. თუ ვიგრძნობთ, რომ გაძლიერდა მისი დამოკიდებულება ეკრანთან, დავაკავოთ ის ხატვით, ძერწვით, დახატოს და გამოძერწოს საყვარელი მულტფილმების პერსონაჟები;
- რეკომენდებულია, რომ ბავშვისთვის შერჩეულ და შეთავაზებულ მულტფილმებში პერსონაჟებს აჩმოვანებდნენ პროფესიონალი მსახიობები, რომლებიც თითოეულ სიტყვას წარმოთქვამენ ნათლად, მკაფიოდ, გამოკვეთილად და გამოხატველობითი ინტონაციით. ეს ყველაფერი დაეხმარება პატარას სწორად მეტყველების უნარის გამომუშავებაში.

ყოველივე ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, ბავშვის აღზრდის პროცესში მულტფილმები შეიძლება გახდეს ჩვენი ხერხიოზული მოკავშირე და აქტიური დამხმარე, ან იქცეს გარდაუვალ საფრთხედ. ამასთან, გვახსოვდეს, რომ ვერანაირი მულტფილმი ვერ ჩაანაცვლებს უფროსთან ბავშვის გოცხალ ურთიერთობას, რომელიც სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია მისი განვითარებისთვის.

ერთხელ ერთმა ქალბატონმა შემოიჭირვლა: „საგონებელში ვარ ჩავარდნილი, არ ვიცი, როგორ მოვიქცე. მე და ჩემს მეუღლეს კარგა ხანს არ გვიჩნდებოდა შვილი. ბოლოს გადაწყვიტეთ, აგვეყვანა ახალშობილი და ღვიძლი შვილივით გაგვეზარდა. ორი თვის იყო ჩვენი პატარა, როცა ვიშვილეთ. ამის შესახებ მხოლოდ უახლოესმა ნათესავებმა იცოდნენ. საცხოვრებელი ადგილიც კი შევიცვალეთ, რომ მეზობლებისაგან რამე არ გაეგო. მე და ჩემს მეუღლეს გადაწყვეტილი გვქონდა, ბავშვისთვის სიმართლე არასოდეს გვეთქვა, მაგრამ ბოლო ხანს ეჭვი მეპარება ჩვენი გადაწყვეტილების სისწორეში. ახლა ბავშვი ხუთი წლისაა და ხანდახან ისეთ კითხვებს გვისვამს, რომ ძალიან გვაბნევს. იმის გაფიქრებაც კი, რომ შეიძლება, სიმართლე სხვისგან გაიგოს და მე და ჩემს მეუღლეს ამ ამბის საიდუმლოდ შენახვა არ გვაპატიოს, თავზარს მცემს“.

მშობლები, რომლებიც ნაშვილებ ბავშვს ზრდიან, ადრე თუ გვიან დგებიან დილემის წინაშე: უთხრან თუ არა შვილს, რომ ის სხვა ქალმა გააჩინა და თავად მისი „ნამდვილი“ მშობლები არ არიან.

დღეს ყველა თანხმდება, რომ ბავშვს აქვს უფლება, იცოდეს სიმართლე თავისი წარმომავლობის შესახებ. მთავარია, როდის და როგორ ვეტყვით ამას.

- მნიშვნელოვანია, ბავშვმა სიმართლე აღმზრდელი მშობლებისგან გაიგოს. თუ ეს ამბავი უცხო ადამიანებისგან შეიტყო, თანაც გარდატეხის ასაკში, მშობლებისა და შვილის ურთიერთდამოკიდებულებას სერიოზული ზიანი მიადგება. დიდი აღზატობით, მათ შორის გაუცხოება და უნდობლობა დაიხადგურებს.
- არ არსებობს ბავშვისთვის სიმართლის სათქმელად საუკეთესო ასაკი, მაგრამ სასურველია, ეს გარდატეხის პერიოდის დაწყებამდე მოხდეს, ვინაიდან, ასაკობრივი სირთულეებიდან გამომდინარე, მოზარდისთვის სიმართლის თქმას შესაძლოა გაუთვალისწინებელი შედეგი მოჰყვეს.
- კარგი იქნება, თუ ეს მოხდება მაშინ, როცა ბავშვი იწყებს კითხვების დასმას: „საიდან გავჩნდი?“, „როდის მოვედი თქვენთან?“ – და ა.შ. ჩვეულებრივ, ეს პერიოდი 3-4 წლის ასაკში დგება. 5 წლის ბავშვს უკვე ზედმეტი ემოციების გარეშე შეუძლია მიიღოს ის ფაქტი, რომ ნაშვილებია. ამასთან, ის არ ჩაიციკლება ზიტუაციაზე და არ დაიწყებს მშობლების დადანაშაულებას, როგორც გარდატეხის ასაკში.
- შეიძლება, ბავშვისთვის საიდუმლოს გამხელა 8-10 წლამდე გადავდოთ – იმ პერიოდამდე, როცა ბავშვებს ნამდვილად ესმით, რას ნიშნავს შვილად აყვანა, თუმცა ისიც გასათვალისწინებელია, რომ რაც უფრო პატარაა

ბავშვი, მით უფრო უმტკივნეულოდ აღიქვამს ასეთ ინფორმაციას.

- საუბრის დაწყებისას მშობელი მზად უნდა იყოს იმისთვის, რომ ბავშვის კითხვებზეც მოუწევს პასუხის გაცემა, რამაც შეიძლება ჩიხში მოამწყვდიოს. კითხვები შეიძლება იყოს ასეთი: „ე.ი. შენ არ ხარ ჩემი ნამდვილი დედა?“, „რატომ თქვა დედამ ჩემზე უარი, არ უნდოდა, რომ მისი შვილი ვყოფილიყავი და მასთან მეცხოვრა?“, „ბავშვთა სახლში იმიტომ წამიყვანა, რომ ცუდი ვარ?“, „თქვენ ხომ არ წამიყვანთ ბავშვთა სახლში?“, „თქვენ რატომ წამომიყვანეთ ბავშვთა სახლიდან?“
- მშობლებმა უნდა იცოდნენ, რომ თუ პატარამ დაიწყო კითხვების დასმა მისი ამქვეყნად მოვლენის შესახებ, ის უკვე მზადაა მშობლებისგან ნებისმიერი ინფორმაციის მისაღებად. მთავარია, ეს ინფორმაცია მაქსიმალურად ახლოს იყოს სიმართლესთან. ბავშვს არ უნდა გაუჩნდეს განცდა, რომ ატყუებენ.
- მშობელმა აღნიშნულ თემაზე ბავშვთან საუბარი უნდა დაიწყოს მაშინ, როცა ის კარგ გუნებაზეა; საუბრის დროს მისი ყურადღება სხვა თემაზე არ გადაიტანოს. არ ღირს ბავშვისთვის ასეთი საიდუმლოს გამჟღავნება საღამოს საათებში ან იმ მომენტში, როცა ის სტრესშია. მშობელს შეუძლია, საუბრის წინ ბავშვთან ერთად უყუროს ფილმს ან მულტფილმს ისეთ ოჯახზე, სადაც ნაშვილები ბავშვი ჰყავთ. ასევე შეუძლია, მასთან ერთად შექმნას მისი ცხოვრების წიგნი ნახატებით. შემოქმედებითი მიდგომა ბავშვს სიტუაციის აღქმას გაუადვილებს.

- საუბრისას მშობელმა სიმშვიდე უნდა შეინარჩუნოს. ტირილი და ბავშვისთვის ბოდიშის მოხდა საჭირო არ არის. თუ უფროსი არ შექმნის ტრაგედიას ამ სიტუაციისგან, ყველაფერი უმტკივნეულოდ ჩაივლის.
- მშობელს, რომელიც ბავშვისთვის შვილად აყვანის საიდუმლოს გამხელას გადაწყვეტს, არ უნდა ჰქონდეს იმის იმედი, რომ ამბის მოყოლა მხოლოდ ერთხელ მოუწევს – ის მზად უნდა იყოს იმისთვის, რომ ბავშვი მას არაერთხელ გაამეორებინებს.
- კარგი იქნება, თუ ბავშვს ინფორმაციას შვილად აყვანის შესახებ, ზრდისა და განვითარების პარალელურად, ნელ-ნელა, მცირე დოზებით მივაწვდით. მშობელს უნდა ესმოდეს, რა ინტერესებს მის შვილს ცხოვრების ამა თუ იმ ეტაპზე. როდესაც მას დამაზუსტებელი ინფორმაცია დასჭირდება, ის აუცილებლად დასცემს საჭირო კითხვებს.

ამრიგად, ყველაზე სწორი და სამართლიანი სტრატეგია ბავშვისთვის სიმართლის თქმაა. ამასთან, დროულად, მანამდე, სანამ ამას გარეშე პირი გააკეთებს. არ არსებობს საიდუმლო, რომელიც ადრე თუ გვიან არ გაცხადდება. სიმართლის დამალვა იმ მოტივით, რომ ეს ოჯახურ ჰარმონიას დაარღვევს, გაუმართლებელია. მთავარია, ბავშვს ჰცეროდეს, რომ ის აღდამიანებისთვის, რომლებიც მას ზრდის, ის საყვარელი, სასურველი, ნანატრი შვილია, გრძნობდეს, რომ ის უყვართ, მასზე ზრუნავენ და მომავალშიც ასე იქნება.

მეშვიდეკლასელი ბიჭის დედამ შეწუხებულმა შემომჩივლა, რომ მის შვილს განვითარებაში სერიოზული პრობლემები ჰქონდა – „ბავშვობის ასაკიდან ვერ გამოდის, უპირატესობას მასზე უმცროს ბავშვებთან ურთიერთობას ანიჭებს, უნებისყოფო და უყურადღებოა, სულ თამაშისკენ გაურბის თვალი და პატარა ბავშვის სათამაშოებით თამაშობს. მართალია, სწავლაში სერიოზული პრობლემები არა აქვს, მაგრამ, სწავლას მაინც თამაში ურჩევნია. დამოუკიდებლად ვერანაირ პრობლემას ვერ წყვეტს. მე შემომჩივრებია, რომ დავესმარო სირთულეების გადალახვაში. მგონი, უჩემოდ საერთოდ დაიღუპება“. მოზარდთან შეხვედრის, მისი შესაძლებლობების, პიროვნული მახასიათებლების და უნარ-ჩვევების შესწავლის შემდეგ აღმოჩნდა, რომ მართალია, მას ინტელექტუალურ განვითარებაში არანაირი პრობლემა არ ჰქონდა, მაგრამ ემოციურ-ნებელობითი სფეროს განვითარებაში ნამდვილად შეინიშნებოდა ერთგვარი შეფერხება. ასეთ ბავშვებს ფსიქოლოგიაში ინფანტილურ ბავშვებს უწოდებენ.

ვფიქრობ, მკითხველისათვის საინტერესო იქნება იმის გაგება, თუ რა არის ინფანტილიზმი, რა იწვევს მას და როგორ

მეიძლება ვიმუშაოთ ასეთი ტიპის ბავშვებთან განვითარებაში არსებული სირთულეების მინიმუმამდე შესამცირებლად.

ტერმინი „ინფანტილიზმი“ ფსიქოლოგიაში გამოიყენება პიროვნების, უპირატესად მისი ემოციურ-ნებელობითი თვისებების მოუმწიფებლობის აღსანიშნავად. ინფანტილური ბავშვის ქცევა არ შეესაბამება მის მიმართ წაყენებულ ასაკობრივ მოთხოვნებს და ვლინდება ბავშვური თვისებების ქენარჩუნებაში. ფსიქიკურ ინფანტილიზმს კავშირი არა აქვს კონკრეტული განვითარების შეფერხებასთან. ინფანტილური ბავშვები ინტელექტუალური უნარ-ჩვევების განვითარებით არაფრით განსხვავდებიან თანატოლებისაგან – მეტყველებას ნვეულებრივ ვადებში ეუფლებიან, სვამენ შუკითხვებს, ნორმალურად კითხულობენ, ითვლიან, ხატავენ, ფსიქიკურად აკმაოდ აქტიურებიც არიან.

ინფანტილური ბავშვის ძირითადი მახასიათებლები:

- ეგოცენტრიზმი – თვისება, რომლის წყალობითაც ადამიანი ხედავს, ესმის და გრძნობს მხოლოდ საკუთარ თავს, მას არ შეუძლია გაიგოს და იგრძნოს სხვა ადამიანის მდგომარეობა. პატარა ბავშვისთვის ეს ბუნებრივია, რადგანაც მისთვის მთავარი საკუთარი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებაა. ეგოცენტრული ადამიანისთვის დამახასიათებელია აბსოლუტური დარწმუნებულობა საკუთარ სიმართლეში. ურთიერთობის პროცესში პრობლემების აღმოცენების შემთხვევაში არასოდეს აღიარებს, რომ არ ესმის ადამიანების, პირიქით – ყოველთვის თვლის, რომ სხვებს არ ესმით მისი;

- დამოუკიდებლად მოქმედების, პრობლემებისა და სირთულეებისათვის თავია გართმევის უუნარობა – არა აქვს უნარი მოემსახუროს საკუთარ თავს, სირთულეებისა და პრობლემების დასაძლევად ხსევებს, უპირველეს ყოვლისა დედას შიშართავს დასახმარებლად;
- ორიენტაცია თამაშზე – ინფანტილური ბავშვი სხვა სახის საქმიანობასთან შედარებით, თამაშს ანიჭებს უპირატესობას. სასკოლო ასაკშიც მისი ინტერესები ძირითადად თამაშთან და სათამაშოებთან არის დაკავშირებული. მას შეუიღია ითამაშოს და იმხიარულოს დაუხრულებლად და ოჯახის წევრებსაც მოუწოდებს, რომ ითამაშონ და იმხიარულონ მასთან ერთად. საკლასო ოთახშიც ნებისმიერ სასკოლო სიტუაციის თამაშად აქცევს და ხკოლამდელივით იქცევა, ნებისმიერი სასწავლო ნივთი შეიძლება სათამაშოდ გამოიყენოს. ინფანტილური ბავშვი ძალიან ხალისიანი და ემსაყურია, მაგრამ არა თავისი ასაკის შესაფერისად;
- საკუთარი ქცევის სიტუაციის მოთხოვნებისადმი დაქვემდებარების უუნარობა – მას არ შეუძლია სწორად შეაფასოს სიტუაცია. შეცვალოს საკუთარი ქცევა არსებული მოთხოვნების შესაბამისად, ასევე განჭვრიტოს მოვლენების განვითარება, შესაძლო საფრთხეები და საშიშროებები;
- საკუთარი სურვილების და ემოციების შეკავება უუნარობა;
- ბავშვური უშუალობა, გულუბრყვილობა – მისი ქცევა არ შეესაბამება მისსავე ასაკს. ხშირად ის მოქმედებს

წინდაუხედავად, ვერ წარმოუდგენია, რომ შეიძლება ვინმემ აწყენინოს;

- უდარდებლობა, უზრუნველობა, დაუდევრობა, მოვალეობის გრძნობის განუვითარებლობა;
- აირთულეების გადასალახად ნებისყოფის დაძაბვის უუნარობა;
- მომატებული მიმბაძველობა და შთაგონებადობა;
- შემეცნებითი აქტიუობის დეფიციტი სწავლის პროცესში, სასკოლო ინტერესების არქონა;
- მოსწავლის „როლის“ ჩამოუყალიბებლობა;
- იმ საქმიანობისთვის თავის არიდება სურვილი, რომელიც მოითხოვს აქტიურ ყურადღებასა და ინტელექტუალურ დაძაბვას;
- მისწრაფება ივოს უმცროსი ასაკის ბავშვების საზოგადოებაში, ან ისეთი ასაკის ბავშვებია წრეში, რომლებიც მას მფარველობას გაუწევენ და მასზე იბრუნებენ;
- ინფანტილური ბავშვი გაურბის იმის კეთებას, რაც მას არ სურს, თუ პრობლემებს ხედავს, თავს არიდებს, რადგანაც ფიქრობს, რომ გაუჭირდება მათი დაძლევა. მას არ სურს გადაწყვეტილების მიღება და პასუხისმგებლობის საკუთარ თავზე აღება;
- ინფანტილურ ბავშვთან სოციალური კონტაქტები თავი დაპირველად არ არია დარღვეული. პირიქით, ასეთი ბავშვი მიისწრაფვის გარშემომყოფებთან ურთიერთობისაკენ, ეყვარა ყურადღების ცენტში ყოფნა. სოციალური ადაპტაციის უნარი მას იმის შედეგად ექვეითდება, რომ არ შეუძლია საკუთარი ქცევის და ემოციების კონ

ტროლი, თანდათან უძნელდება იმათთან თანაარსებობა, ვინც წინ უსწრებს განვითარებაში. ამას მივყავართ კიდევ სოციალური კონტაქტების დარღვევასთან;

- ინფანტილიზმი დაკავშირებულია, უპირველეს ყოვლისა, ემოციურ-ნებელობითი სფეროს განვითარების შეფერხებასთან და გონებრივ განვითარებას ის არ ეხება, მაგრამ, თუ მაინც დაფიქსირდა ჩამორჩენა ინტელექტუალურ განვითარებაშიც, ეს უკვე მეორად მოვლენად ითვლება, აღმოცენდება სოციალური დეზადაპტაციის შედეგად და გამოვლენას იწყებს სასკოლო სწავლების პროცესში.

ინფანტილიზმის გამომწვევი მიზეზები:

- **ჰიპერმზრუნველობა** – როდესაც ბავშვთან დაკავშირებულ ყველა ვადაწყვეტილებას მშობლები იღებენ, იცავენ მას ნებისმიერი სახის სირთულეებისაგან, აკმაყოფილებენ მის ნებისმიერ მოთხოვნასა და კაპრიზს, ბავშვი ვერ სწავლობს პასუხისმგებლობის საკუთარ თავზე აღებას, პრობლემების დამოუკიდებლად გადაწყვეტას. ამასთან, გარშემომყოფი ადამიანებისაგან ის ითხოვს ისეთივე ყურადღებასა და ზრუნვას, როგორსაც ოჯახში მიეჩნია, ითხოვს ყველა მისი სურვილის დაკმაყოფილებას, მისი ქცევა ხდება ეგოცენტრული, რაც მის სოციალურ ადაპტაციას გარემოსთან სერიოზულად ართულებს და ბავშვის ინფანტილურობის მიზეზი ხდება;
- **მშობლების უყურადღებობა და გულგრილობა ბავშვის მიმართ** – მშობლების არასაკმარის ყურადღება შეიძ-

ლება მაპროვოცირებელი იყოს ინფანტილურობის განვითარების. ბავშვი, რომელიც თავის ნებაზეა მიშვებული, ცდილობს საკუთარ მშობლებთან ურთიერთობის დეფიციტი შეავსოს ფილმების, სერიალების ყურებით, კომპიუტერული თამაშებით, სოციალურ ქსელებში ვირტუალური ურთიერთობით. რეალური სამყარო მისთვის გამოგონილით, წარმოსახულით იცვლება. ბავშვმა არ იცის, როგორ მოიქცეს რეალურ სამყაროში, ვერ ახერხებს ადეკვატური ურთიერთობის დამყარებას ადამიანებთან, ის არ არის მორგებული მის გარემომცველ რეალურ სამყაროსთან. ყველაფერი ეს კი ინფანტილურობის ჩამოყალიბების ხელშემწყობი ხდება;

- **ავტორიტარული აღზრდა და დამოუკიდებლად მოქმედების აკრძალვა** – თუ მშობლები შესაძლებლობას არ აძლევენ პატარას, გამოავლინოს დამოუკიდებლობა და თავად მიიღოს გადაწყვეტილება, რადგან მის ნაცვლად ამას უფროსები აკეთებენ, მომავალში ბავშვი აღმოჩნდება ყველაფერში სხვაზე დამოკიდებული. მას გაუჭირდება იყოს დამოუკიდებელი, მიიღოს გადაწყვეტილებები, თავად მოაგვაროს თავისი პრობლემები, რაც, ბუნებრივია, ინფანტილურს გახდის მას.

რეკომენდაციები ინფანტილური ბავშვების მშობლებისთვის:

- მოვიწონოთ და წაგახალისოთ ბავშვის მისწრაფება დამოუკიდებლობისაკენ, საკუთარი გადაწყვეტილების მიღებისაკენ. ბავშვს უნდა მივცეთ საშუალება, მოსინჯოს საკუთარი ძალები;

- მოვერიდოთ უცურადღებობასა და გულგრილობას;
- გავეთვალისწინოთ, რომ აღზრდის პროცესში დიდი ზიანის მომტანია გასვლა ოჯახიდან და სკოლის, ასევე ოჯახის სხვადასხვა წევრის მიერ წაყენებულ მოთხოვნებს შორის. ამიტომ, ვიმოქმედოთ შეთანხმებულად;
- ხელი შევეწყოთ ბავშვის თანატოლებთან ურთიერთობას. ვასწავლოთ მას თანამშრომლობა სხვა ბავშვებთან, წყენის დავიწყება, კონფლიქტების მოგვარება. ავუხსნათ მის მიერ დაშვებული შეცდომების შედეგები;
- ვასწავლოთ ბავშვს, გადალახოს სირთულეები. დავეხმაროთ და გამოვხატოთ სიხარული მისი გამარჯვებებით და წარმატებებით. გვახსოვდეს, რომ წარმატება ადამიანს უღვიძებს საკუთარი ძალების რწმენას, უხსნის დაძაბულობას და უქმნის ემოციური კომფორტის განცდას;
- მოვერიდოთ ჰიპერმზრუნველობას. დავაკისროთ ბავშვს გარკვეული ვალდებულებები, მივცეთ დავალებები, საცემო, რომელზეც პასუხისმგებელი თავად იქნება. ამასთან, მოვერიდოთ მის გაკიცხვას და მასთან ჩხუბს ნაკლებად ხარისხიანად შესრულებული სამუშაოს გამო, მას სჭირდება დრო, რომ ისწავლოს და დაეუფლოს ამა თუ იმ საცემს. აწავლის პროცესში კი შეცდომები ბუნებრივია;
- გვახსოვდეს, რომ მუდმივად კომფორტულ გარემოში ყოფნა აფერხებს განვითარებას. ბავშვობისთვის, რომელსაც ყველაფერი აქვს, რასაც მოიხურვებს, ყველა მას ემსახურება, უინტერესო ხდება ცხოვრება. ასეთ დროს

მშობლები ხშირად ტეხავენ განგაშს -- „ჩემს შვილს არაფერი უნდა, არაფერი აინტერესებს“. მას უბრალოდ ყველაფერი მოებზრდა. თუ ბავშვი მუდმივად კომფორტულ გარემოში იმყოფება, არ სჭირდება სირთულეების გადალახვასა და გადაწყვეტილებების მიღებაზე ფიქრი, დიდი ალბათობით ის ინფანტილურ ადამიანად ჩამოყალიბდება, რაც მას მომავალში წარმატებების მიღწევასა და თვითრეალიზებაში სერიოზულად შეუშლის ხელს;

- ბავშვში ინფანტილიზმის დასაძლევად კარგი საშუალებაა „კომფორტის ზონიდან“ მისი გამოყვანა. თუ ვხედავთ, რომ ბავშვს რაიმე აშინებს, მაგ. უცხო ადამიანებთან ურთიერთობა ან აუდიტორიის წინ გამოსვლა, შევეცადოთ შევექმნათ მისთვის ისეთი სიტუაციები, სადაც ის შეძლებდა გადაეღობა ეს შიში;
- მივცეთ ბავშვს უფლება გააკეთოს ის, რაც მისი ასაკისთვის სრულიად შესაძლებელია, თუნდაც ისე კარგად არ გამოუვიდეს, რომ ჩვენ მოგვეწონოს. აკრძალვები შეიძლება მომავალში ჩვენ დავივიწყოთ, ბავშვმა დაივიწყოს, მაგრამ მის ქვეყნობიერს არ დაავიწყდება და ის უარს იტყვის ბევრი რამის გაკეთებაზე იმის შიშით, რომ არ გამოუვა და მარცხს განიცდის. წავახალისოთ დამოუკიდებლობა ნებისმიერ ასაკში. შეიძლება დილით სახლიდან 10-15 წუთით გვიან მოგვიწიოს გასვლა, თუ 4 წლის პატარა თავად შეეცდება ზონრების შეკვრას, მაგრამ შედეგით ნამდვილად არ დაეცრებით უკმაყოფილო, რადგანაც თვითმოსახურებისა და დამოუკი-

დებლად მოქმედების უნარ-ჩვევები ბავშვს დროულად ჩამოუყალიბდება. წავახალისოთ და შევაქოთ პატარა, გამოავლინოს ინიციატივა და დამოუკიდებლობა. ამასთან, ნუ ვერხუბებით და ვუსაყვედურებთ, თუ მისი მოქმედებები დახვეწილი და ჩვენთვის მოსაწონი არ იქნება. გვახსოვდეს, რომ უნარ-ჩვევების გამომუშავებას დრო და გამოცდილება სჭირდება.

ინფანტილიზმი საკმაოდ გავრცელებული მოვლენაა და პრაქტიკულად თითოეული ჩვენგანი ცხოვრებაში ერთხელ მაინც შეხვედრია ინფანტილურ ადამიანს. მაგრამ, რამდენადაც ეს მოვლენა, თავისი არსით, არ წარმოადგენს სოციალურად სახიფათოს, მას, როგორც წესი, არ ეთმობა სათანადო ყურადღება. ეს კი საკმაოდ დიდი შეცდომაა, რადგანაც, მიუხედავად იმისა, რომ ინფანტილური ქცევა არ არის სოციალურად სახიფათო, ის მნიშვნელოვნად უშლის ხელს ადამიანს საკუთარი შესაძლებლობების გამოვლენასა და თვითრეალიზებაში. ამასთან, მისი ახლობლებისთვისაც საკმაოდ სერიოზული დისკომფორტისა და პრობლემების შემქმნელი ხდება. ამდენად, კარგი იქნება, თუ ბავშვის სწორი აღზრდის გზით, მის თავიდან აცილებაზე, ჩამოყალიბების შემთხვევაში კი დროულად დაძლევაზე ვიფიქრებთ.

გაგნა ჩვევები ბავშვებში - გამოცდები მოცუვები და დაძლევის გზები

ერთხელ, ცხრა წლის გიოს დედამ შეწუხებულმა შემოძრივლა - „არ ვიცი რა მოვუხერხო ამ ბავშვს, ვერაფრით გადავარციე ამ საშინელ ჩვევას, გამუდმებით თითი უდევს პირში და საწოვარასავით წოვს. რა არ გავაკეთე, ვერხუბე, ფიზიკურადაც კი დავსაჯე, მაგრამ არაფერმა იმოქმედა. პირიქით, ცემის შემდეგ აღნიშნულ პრობლემას მეტყველების პრობლემაც დაემატა, ენის ბორძიკით დაიწყო ლაპარაკი, რაც ადრე არ შემიძინევია. ვფიქრობ, უკვე თანატოლებიც დასცინიან. ბოლო ხანებში მასთან ერთად საზოგადოებაში გამოჩენას ვერიდები; შევწუხდი ცნობისმოყვარე ადამიანების გაუთავებელი შეკითხვებით - „რა სჭირს შენს შვილს? ვფიქრობ, რაღაც პრობლემა აქვს“.

უნდა ითქვას, რომ მავნე ჩვევები ბავშვებში საკმაოდ გავრცელებული მოვლენაა, ამასთან, თითის წოვა არ არის ერთადერთი ჩვევა, რომელიც შეიძლება მშობელს აწუხებდეს.

თითის წოვა, ფრჩხილების კვნეტი, ცხვირის ჩიჩქნა, თმების წიწკნა, ტანსაცმლის თმის, ფანქრის, კალმის ლეჭვა - ეს მცირე ჩამონათვალია იმ მავნე ჩვევებისა, რომლებსაც შეიძლება ბავშვებში შევხვდეთ და რომლებიც, როგორც წესი, შემაწუხებელი ხდება მშობლებისთვის და ხშირად განგაშსაც

კი იწვევს მათში. ზოგიერთი მშობელი პრობლემასთან გამკლავებას დასჯით ცდილობს, ზოგი მოქმედებს დარწმუნების მეთოდით, არიან ისეთებიც, რომლებიც პრობლემის თავიდან აცილებაზე მიჰყვებიან ამჟამინდელს. მაინც, რომელი შეიძლება მივიჩნიოთ ყველაზე ეფექტიან სტრატეგიად და რა გავაკეთოთ, როცა ბავშვში რაიმე მავნე ჩვევის ვხედავთ. უპირველეს ყოვლისა, უნდა გავარკვეოთ, რამ შეუწყო ხელი აღნიშნული ჩვევის ჩამოყალიბებას. მიზეზების გარკვევის გარეშე გავიჭირდება მოქმედების სწორი სტრატეგიის შერჩევა მავნე ჩვევის დასაძლევად.

ბავშვებში მავნე ჩვევების ჩამოყალიბების გამომწვევი ძირითადი მიზეზები:

- **ბავშვისთვის არაკომფორტული, სტრესის გამომწვევი გარემო** – როცა ბავშვი თავს ცუდად გრძნობს, ნერვიულობს, თითის წოვა ან ფრჩხილების კვნევა შეიძლება მისთვის დამამშვიდებელი საშუალება აღმოჩნდეს. დროთა განმავლობაში, ხშირი განმეორების შემთხვევაში კი ეს მოქმედებები, დიდი ალბათობით, ჩვევად ჩამოყალიბდება;
- **ოჯახური კონფლიქტები, მშობლებს შორის დაძაბული ურთიერთობა, მათი დაცილება** ასევე შეიძლება გასდეს იმ მოქმედებების ჩვევად ჩამოყალიბების ხელშეწყობით, რომელიც ასეუ აღიზიანებს მშობელს;
- **ყურადღების, სიბოძის, სიყვარულის დეფიციტი მშობლების მხრიდან** – ასეთი დამოკიდებულება ბავშვს აფიქრებინებს, რომ ის არასასურველია, ზედმეტი

ოჯახში, ის არ უყვართ. ნებისმიერ ბავშვში ინტელიგენტად გრძნობს თუნდაც შენიღბულ მიუღებლობას და თუ ეს მიუღებლობა აშკარაა, მან შეიძლება „დასახმარებლად“ და დასამშვიდებლად ამა თუ იმ მავნე ჩვევას მიმართოს, რომელიც, დიდი ალბათობით, მშობლის გაღიზიანების, გაბრაშების, განაწყენების მიზეზი გახდება, რაც, თავის მხრივ, კიდევ უფრო გაართულებს ბავშვისა და მშობლის ურთიერთობას;

- **მკაცრი საუბრის მოსმენა, აუდიტორიის წინაშე გამოსვლა, გაურკვეველ სიტუაციაში ყოფნა და დიდხანს ლოდინი, საშინელებათა ფილმების ყურება** – ყველაფერი, რაც აშფოთებს ბავშვს შეიძლება ფრჩხილების კვნეტის ან რაიმე სხვა, ჩვენთვის მიუღებელი ქცევის თანხლებით მიმდინარეობდეს;
- **გადაჭარბებული მოთხოვნები მშობლების მხრიდან** – იმ შემთხვევაში, როცა მშობლები ბავშვისაგან მოითხოვენ იმაზე გაცილებით მეტს, რისი გაკეთებაც მას რეალურად შეუძლია, ზედმეტად ტვირთავენ მის გონებას, ძლიერდება ბავშვის ნერვული დაძაბულობა და კარგი ნიადაგი იქმნება მავნე ჩვევების ჩამოსაყალიბებლად. მშობლები კი მოკადოებულ წრეზე იწყებენ ტრიალს – ერთი მხრივ, ისინი აღშფოთებული არიან ბავშვის მავნე ჩვევით და მოითხოვენ მისგან მის შეწყვეტას, მეორე მხრივ კი, თავისი მოთხოვნებით განამტკიცებენ, აძლიერებენ ამ ჩვევას.
- **უფროსების ქცევის კოპირება** – თუ იმ გარემოში, სადაც ბავშვს უწევს ყოფნა, რომელიმე ზრდასრულს ესა თუ ის მავნე ჩვევა აქვს, ბავშვმა შეიძლება სწორედ მისი მიზა-

- მოვერიდოთ ბავშვის დაცინვას ამა თუ იმ ქცევის გამო. ეს არა მხოლოდ გააღრმავებს პრობლემას, არამედ შეიძლება გამოიწვიოს მასში უნდობლობა უფროსების მიმართ. ასეთ შემთხვევაში ძნელი იქნება ბავშვისთვის ჩვენი მხარდაჭერის, დახმარების, სიყვარულის დაჯერება;
- მავნე ჩვევების დაძლევის პროცესში არ არის საჭირო აჩქარება და თვითკონტროლის დაკარგვა. მით უმეტეს არ შეიძლება ბავშვის უხერხულ მდგომარეობაში ჩაყენება და მისი პრობლემების განხილვა სხვა ადამიანების თანდასწრებით;
- ნუ დავისახავთ მიზნად ბავშვის იდეალურ, უნაკლო ადამიანად აღზრდას. ეს დაუძლეველი ამოცანაა, თითოეულ ჩვენგანს გვაქვს ჩვენი სისუსტეები და ნაკლოვანებები. როგორც წესი, ამ ყველაფრის მიმართ ბევრად უფრო შემწყნარებლები და ლმობიერები ვართ, ვიდრე ბავშვის ნაკლოვანებების მიმართ. თუ მავნე ჩვევა არ აზიანებს ბავშვის ჯანმრთელობას ან მის იმიჯს თანატოლთა შორის, პირიქით, აქვს ზოგიერთი დადებითი ფუნქცია, არ ღირს აღუკვეთოთ პატარას უფლება რეაგირების ინდივიდუალურ ხერხზე. მაგ. თუ ბავშვი ტუჩებს „კბენს“ ან ფანქრის წვერს კბილებით ეხება და ასე ცდილობს გაკვეთილზე ფოკუსირებას, აჯობებს ამას გაგებით მოვეკიდოთ;
- გავზარდოთ ნდობა ჩვენ შორის. დავეხმაროთ ბავშვს ყოველ საჭირო შემთხვევაში. ზოგჯერ მივცეთ შესაძლებლობა თავად მიიღოს გადაწყვეტილება; ეს ხელს

შეუწყობს დამოუკიდებლობის, პასუხისმგებლობისა და თავდაჯერებულობის ჩამოყალიბებას. ეს თვისებები კი, თავის მხრივ, დაეხმარება ბავშვს მავნე ჩვევებისაგან განთავისუფლებაში;

- ვიმზუნოთ ბავშვში სწორი ჩვევების ჩამოყალიბებაზე. მავნე ჩვევების პრევენციის საუკეთესო ხერხს წარმოადგენს არა პერიოდული ნოტაციები არასასურველი ქცევის განხორციელებისას, არამედ შექცება სწორი მოქმედებისათვის. ასეთი დამოკიდებულებით ჩვენ წავახალისებთ სასურველ ქცევას და გამოვხატავთ სურვილს, რომ მომავალშიც ასე მოიქცეს; უკეთესი იქნება, თუ შევეცდებით გამოვუმუშაოთ ბავშვს სასურველი ჩვევები, ნაცვლად იმისა, რომ მუდმივად გავამახვილოთ ყურადღება არასასურველ ქცევაზე და მიდრეკილებებზე.

დაბოლოს, როგორიც არ უნდა იყოს მავნე ჩვევა, ის უნდა მივიღოთ იმის ნიშნად, რომ ბავშვი მძიმე, რთულ მდგომარეობაშია. ეს ნიშნავს, რომ ჩვენი მთავარი ამოცანაა არა გაკიცხვა, არამედ დახმარება; არა დასჯა, არამედ სახარგრებლო გამოცდილების ჩვენება და გაზიარება.

კბენის მკვლელობა ჩვენი პატივსაცემი და მისი დაცემის გზები

საბავშვო ბაღში შვილის გამოსაცვანად მისულ დედას სამი წლის ნიკა ატირებული დახვდა. პატარას ხელზე რომ დახედა, ქალმა აღმოთქვა ვერ დამალა – სიწითლე და ნაკბენი კვალი ბავშვს ჯერ კიდევ ეტყობოდა. აღმზრდელმა აუხსნა მშობელს, რა მოხდა: „ბავშვები მშვიდად თამაშობდნენ, მაგრამ უეცრად გიო და ნიკა სათამაშოს გამო ერთმანეთს წაეკიდნენ. მათკენ გავეშურე გასაშეღებლად, მაგრამ ჩემს მისვლამდე გიომ მოასწრო და ნიკას იმ ხელზე უკბინა, რომელშიც სათამაშო ეჭირა“.

ვფიქრობ, მხგავსი შემთხვევები უცხო არ უნდა იყოს იმ აღმზრდელებისთვის, რომლებსაც პატარებთან აქვთ ურთიერთობა. ბავშვმა შესაძლოა, უკბინოს თანატოლს, მაგრამ ხშირად უფროსსაც არ ინდობს. არიან დედები, რომლებსაც საკუთარ თავზე გამოუცდიათ ბავშვის ნაკბენი სიმწარე.

კბენის ჩვევა ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული ჩვევაა ადრეული ასაკის ბავშვებში, ამიტომ, თუ დავინახეთ, რომ პატარამ ხელები აგრეზიულად მომუშტა და საკბენად მოეშადა, შეშფოთება ვერ გვიშველის. აჯობებს, ამ ჩვევის დაძლევა ვცადოთ. ამისთვის საჭიროა ქვების მიზეზების გარკვევა. ისიც უნდა გავითვალისწინოთ, რომ სკოლაშემდეგ პერიოდში, ბავ-

შვის განვითარების ხვადასხვა ეტაპზე, კბენას შესაძლოა, სრულიად სხვადასხვა მიზეზი ჰქონდეს.

კბენის მიზეზები

- უპირველეს ყოვლისა, კბენა ძლიერი ემოციის – იმედგაცრუების, სასოწარკვეთის, ეჭვიანობის, საფრთხის განცდის – გამოვლინებაა. თუ პატარა აღმოჩნდა ისეთ სიტუაციაში, რომელშიც თავს დაუცველად გრძნობს, მან შესაძლოა, მიმართოს აღნიშნულ გზას. როდესაც ვინმეს კბენს, ის თითქოს იწყებს შემდგომი მოვლენების მართვას. გავითვალისწინოთ, რომ როდესაც ბავშვი თავს უსაფრთხოდ ვერ გრძნობს, ის მუდმივ მზადყოფნაშია რეალურ თუ წარმოსახვით საფრთხეზე რეაგირებისათვის, მუდმივად თავდაცვით პოზიციაში იმყოფება. ბავშვი კბენს მას, ვისთვისაც წინააღმდეგობის გაწევას ვერ ახერხებს.
- წლამდე ასაკის ბავშვებში კბენის მიზეზი კბილების ამოჭრასთან დაკავშირებული დისკომფორტი და ტკივილია. ამ დროს პატარა მზადაა, დაკბინოს და დაღრღნას ყველაფერი, რაც ხელში მოხვდება. კბენით ის ცდილობს, შეამციროს ღრძილებზე დატვირთვა და უსიამოვნო შეგრძნებებისგან გათავისუფლდეს.
- ზოგიერთი ბავშვი კბენის საშუალებით ერთგვარ „ექსპერიმენტებს“ ატარებს. ერთი წლის ბავშვისთვის კბენა სამყაროს შემეცნების ერთ-ერთი ხერხია. პატარამ შეიძლება უკბინოს უფროსს ან თანატოლს, ისევე როგორც „კბენს“ მის ხელში მოხვედრილ ნებისმიერ სათამაშოს.

ვით დაიწყოს აღნიშნული მოქმედების განმეორება და დროთა განმავლობაში ეს ჩვევადაც ჩამოუყალიბდეს;

- **ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული სამედიცინო ხასიათის პრობლემები** – ესა თუ ის მავნე ჩვევა, მაგ. თითის წოვა ხშირად დემონსტრირებას უკეთებს იმ ფაქტს, რომ ბავშვი დასუსტებულია ავადმყოფობით, ინფექციებით, ნევროპათიით.

რეკომენდაციები ბავშვებში მავნე ჩვევების დასაძლევად:

- უპირველეს ყოვლისა, მოვერიდოთ ბავშვის დასჯას, საყვედურებს, გაკიცხვას. ასეთი ქმედებებით ჩვენ მას ვერ დავცხმარებთ. თუ ყურადღებას გავამახვილებთ და სერიოზული განსჯის საგნად ვაქცევთ პატარას ამა თუ იმ ჩვევას, შეიძლება უფრო განვამტკიცოთ ის და გადავიტანოთ აკრძალული მოქმედებების რანგში. ასეთ დროს ჩვენი ნეგატიური რეაქციებით შეშინებული ბავშვი, ჩვენ წინ კი დაიწყებს საკუთარი თავის კონტროლს, მაგრამ, სავარაუდოდ, როგორც კი მარტო დარჩება საკუთარ თავთან, ის გააგრძელებს იმის კეთებას, რასაც მიეჩნია. თუმცა შესაძლოა, სხვა ვარიანტიც მივიღოთ – როცა ბავშვი გაიგებს, რომ ჩვენ გვაღიზიანებს მისი ესა თუ ის მოქმედება, შეიძლება ყურადღების მისაპყრობად მოახდინოს ჩვენი პროვოცირება ცხვირის ჩიჩქნით, ტანსაცმლის ლეჭვით, ყველა იმ მოქმედებით, რომელიც იცის, რომ გაგვაბრაზებს, გაგვაღიზიანებს;
- კარგი იქნება, თუ შევეცდებით, რომ ყოველგვარი ძალადობის გარეშე გადავიტანოთ ბავშვის ყურადღება

სხვა რამეზე, როცა დავინახავთ, რომ ის ჩაფლულია თავის „საყვარელ საქმიანობაში“. შევეცადოთ, დავაკავოთ პატარა ხელით შესასრულებელი, მისთვის საინტერესო საქმიანობით, მაგ. ხატვით, ძერწვით, ფაშლეზის აწყობით. ამასთან, გავითვალისწინოთ, რომ ჩვენი გვერდით ყოფნა და მასთან ერთად მუშაობა ბევრად უფრო საინტერესოს ხდის ბავშვისთვის აღნიშნულ საქმიანობებს;

- ნუ დავატანთ ძალას ბავშვებს და ვიაზროვნოთ პოზიტიურად; არ ვიფიქროთ იმაზე, რას იტყვიან გარშემომყოფები, ნუ შეგვაშინებს მათი რეაქცია. გავითვალისწინოთ, რომ იდეალური ბავშვები, ისევე როგორც იდეალური მშობლები, არ არსებობენ და პრაქტიკულად თითოეულ ბავშვს აქვს ესა თუ ის მავნე ჩვევა, რომელიც, სწორი დამოკიდებულების პირობებში, დროთა განმავლობაში თავისითაც გაივლის;
- მოვარიდოთ ბავშვი ოჯახურ კონფლიქტებს. შევეუქმნათ მას მშვიდი, კეთილგანწყობილი გარემო, ვაგრძნობინოთ, რომ ის ჩვენთვის ძალიან ძვირფასი, სასურველი და საყვარელია;
- გავუძლიეროთ ბავშვს საკუთარი ძალების რწმენა. ცუდი არ იქნება, თუ დროებით მაინც უარს ვიტყვით ხმაურიან ღონისძიებებზე, საშინელებათა ფილმების ყურებაზე, კომპიუტერულ თამაშებზე, ყველაფერ იმაზე, რაც ბავშვის მფოთიანობის დონეს ამაღლებს. აუცილებელია, დავცხმაროთ ბავშვს, იპოვოს დადებითი ემოციების წყარო;

- ხანდახან ბავშვი იკბინება, როდესაც ვერ ახერხებს სხვა გზით მიზნის მიღწევას ან საკუთარი სურვილების ადეკვატურად გამოხატვას. მაგალითად, როდესაც სურს სათამაშო, მაგრამ მეტყველებით ვერ ახერხებს თავისი სურვილის ისე გადმოცემას, რომ გაუგონ, მან შეიძლება კბენის მიმართოს და ასე გამოხატოს სურვილი. შემთხვევითი არ არის, რომ ბავშვების უმრავლესობა იფიწყებს ამ ჩვევას 3-4 წლის ასაკიდან, როცა მეტყველება უმჯობესდება და პატარები უკეთესად ახერხებენ სიტყვიერ კომუნიკაციას გარშემო მყოფებთან.
- ბავშვი იკბინება მაშინ, როდესაც საფრთხეს გრძნობს, როდესაც თავს ვერ ართმევს სიტუაციას და ვერ ახერხებს თავისი უფლებების დაცვას სხვა, უფრო მისაღები ხერხით. ამ დროს კბენა მისთვის თავდაცვის საშუალებაა. ასეთი ქცევა დამახასიათებელია თანატოლებთან ურთიერთობაში მყოფი ბავშვებისთვის.
- ზოგიერთი ბავშვი იკბინება საკუთარი ძალის საჩვენებლად. როგორც წესი, ასე იქცევიან პატარები, რომლებიც სხვებზე ძალაუფლების მოპოვებისაკენ ისწრაფვიან.
- კბენის მიზეზად შეიძლება იქცეს ასევე ყურადღების დეფიციტი უფროსების მხრივ. ყურადღების მოთხოვნილება ადრეული ასაკის ბავშვის მთავარი სოციალური მოთხოვნილებაა. თუ ბავშვი მორჩილი და დამჯერია, მაგრამ ჩვენ მას „ვამჩნევთ“ მხოლოდ მაშინ, როცა ის რამე აკრძალულს აკეთებს, ბავშვს „გამოაქვს დასკვნა“: „გუდად მოქცევა კარგია, იმიტომ რომ მხოლოდ ამ გზით შეიძლება უფროსების ყურადღების მიპყრო-

ბა“. ის ფაქტი, რომ უფროსი ბრაზობს, მისთვის ნაკლებმნიშვნელოვანია იმ კმაყოფილებასთან შედარებით, რომელსაც მისი ყურადღებით იღებს.

როგორ დავძლიოთ

- ადრეულ ასაკში ბავშვები ჯერ კიდევ მეტისმეტად პატარები არიან იმისათვის, რომ ერთმანეთს დაუკავშირონ კბენის ფაქტი და უფროსის გაბრაზება. ამდენად, ასეთ სიტუაციებში დახჭა დიდად ვერ დაგვეხმარება. უკეთესი იქნება, თუ იმას დავამშვიდებთ, ვისაც ბავშვმა უკბინა, კბენა პატარას კი ვუსაყვედურებთ და ავუხსნით, რომ კბენა მტკივნეულია. აუცილებელია, საუბრისას გვქონდეს მკაცრი, უკმაყოფილო გამომეტყველება და მტკიცე ხმა. ადრეულ ასაკში ბავშვებს შესაძლოა არ ესმოდეთ, რას ვეუბნებით, მაგრამ მათ ძალიან კარგად ესმით სხეულის ენა, შესანიშნავად ხვდებიან ყველაფერს გამომეტყველებით და ინტონაციით.
- ნუ გავიცინებთ, თუ დავინახეთ, რომ ბავშვმა ვინმეს უკბინა ან, პირიქით, მას უკბინა სხვამ.
- ნუ ვუკბენთ პატარას ხუმრობით. ის ვერ შეამჩნევს განსხვავებას ჩვენს ნაზ კბენასა და საკუთარ კბენას შორის.
- ვიბრუნოთ, რომ ჩვილს ჰქონდეს საკმარისი რაოდენობის უსაფრთხო სათამაშო კბილების ამოჭრის პერიოდში. წინააღმდეგ შემთხვევაში დისკომფორტის მოსახსნელად ის აუცილებლად დაიწყებს კბენას.
- ბავშვთან დაკავშირებული ნებისმიერი პრობლემის დაძლევაზე მუშაობის დროს აუცილებელია აღმზრდელ-

თა თანმიმდევრული და შეთანხმებული მოქმედება. თუ მამა სჯის ბავშვს კბენისთვის, ბებია კი იცავს, თუ დედამ გუშინ გაიცინა, როცა მისმა შვილმა თანატოლს უკბინა, დღეს კი ასეთივე ქცევისთვის მკაცრად ხჯის, ბავშვი დაინახავს, რომ სხვადასხვა სიტუაციაში ოჯახის სხვა-დასხვა წევრთან შეიძლება სხვადასხვანაირად მოიქცეს და დაიწყებს უფროსებით მანიპულირებას სასურველის მისაღებად.

ამასთან ერთად, უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვი იკვლევს ნებადართულის საზღვრებს არა მხოლოდ გარემომცველი საგნობრივი სამყაროს მიმართ, არამედ ადამიანებთან ურთიერთობაშიც, ამიტომ ოჯახში ბავშვის აგრესიული და მიუღებელი ქცევის მიმართ დამოკიდებულება ერთმნიშვნელოვანი უნდა იყოს. ბავშვს უნდა ვასწავლოთ იმის გაგება, რომ ასე მოქცევა არ შეიძლება და რომ ცუდ ქცევას უხამოვნო შედეგი მოჰყვება, მაგალითად, ავუკრძალავთ თამაშს.

- მოვერიდოთ ბავშვის ფიზიკურად დასჯას. ფიზიკური დასჯით ჩვენ მას ქცევის უარყოფით ნიმუშს ვაჩვენებთ და ნულარ გაგვიკვირდება. თუ მომავალში სხვებთან ურთიერთობაში თვითონვე მოიქცევა ასე.
- შევეუქმნათ ბავშვს უსაფრთხო გარემო, რათა დაცულობის განცდა ჰქონდეს და არ დასჭირდეს აგრესიული ქცევის გამოვლენა საკუთარი უსაფრთხოების დასაცავად. გვახსოვდეს, რომ კბენა – რეაქციაა იმ დისკომფორტზე, რომელსაც ბავშვი მოცემულ მომენტში განიცდის. ამიტომ რაც უფრო მეტ მზრუნველობას, აღვრებს

და სითბოს გამოვავლენთ მის მიმართ, მით უფრო მეტი შანსია, აღნიშნული ჩვევა არ ჩამოუყალიბდეს.

- შევაქოთ ბავშვი კარგი ქცევისთვის. თუ მოცემულ მომენტში არ იკბინება, მაგრამ მსგავს სიტუაციებში, ჩვეულებრივ, ასე იქცევა ხოლმე, აუცილებლად აღვნიშნოთ, რომ დღეს მისი ქცევა მოგვწონს.
- ნუ დავტოვებთ ბავშვს უყურადღებოდ. პატარები დაპროგრამებული არიან იმაზე, რომ მიიპყრონ ჩვენი ყურადღება ნებისმიერი – პოზიტიური თუ ნეგატიური გზით, ამიტომ კბენას ყურადღების მიპყრობის გზად მიიჩნევენ.
- თუ პატარამ კბენით ტკივილი მოგვაცენა, ცუთხრათ ამის შესახებ. სათქმელი კი ასე ჩამოვაყალიბოთ: „ძალიან მეტკინა, მე მწყინს, როცა მკბენ“ – და არა ასე: „რამდენჯერ უნდა გითხრა, ასე ნუ იქცევი-მეთქი!“ საყვედურები, ჩხუბი და დასჯა კიდევ უფრო გააძლიერებს ბავშვის აგრესიას, თუნდაც მეყსეულად გავაჩეროთ, ემოცია დარჩება და ადრე თუ გვიან გამოსატალს იპოვის.

მთავარია, გვიყვარდეს ბავშვი არა მხოლოდ მაშინ, როცა ალერსიანი და დამჯერია, არამედ მაშინაც, როცა მრისხანებას გამოხატავს. თუ პატარა ჩვენში, ჩვენს სიყვარულში დარწმუნებული იქნება, მას არ დასჭირდება ჩვენი სიყვარულის „შემოწმება“ ასეთი აგრესიული ხერხით.

კომპიუტერული თამაშები: ზიანი და სარგებელი

კომპიუტერულმა ტექნოლოგიებმა მტკიცედ მოიკიდა ფეხი ჩვენს ცხოვრებაში, მშობლები კი საგონებელში ჩაცვივდნენ. მათ აღელვებთ კომპიუტერის გავლენა ბავშვზე, აინტერესებთ, რამდენად უსაფრთხოა ის მოზარდისთვის. განუწყვეტლივ მიმდინარეობს დებატები კომპიუტერული თამაშების სარგებლისა და მავნებლობის შესახებ, არ წყდება კამათი იმაზე, აყენებს თუ არა ზიანს ეს თამაშები ბავშვს.

არსებობენ კომპიუტერული თამაშების მოწინააღმდეგეები, რომლებსაც მიაჩნიათ, რომ ასეთ თამაშებს არავითარი სარგებლობა არ მოაქვს, თუმცა გვხვდებიან ისეთებიც, რომლებსაც კომპიუტერული თამაშების გარეშე ცხოვრება ვერ წარმოუდგენიათ.

ბავშვზე კომპიუტერული თამაშების გავლენა ერთმნიშვნელოვანი არ არის. დაბეჭდებით ვერ ვიტყვით, რომ ისინი კარგია და ბავშვმა შეიძლება ითამაშოს იმდენ ხანს, რამდენსაც მოისურვებს, თუმცა გაუმართლებელი იქნება იმის მტკიცება, რომ ცუდია და მათზე უარი უნდა ვთქვათ. კომპიუტერული თამაშები, ისევე როგორც ბევრი სხვა რამ ჩვენ გარშემო, სასარგებლოც შეიძლება იყოს და საზიანოც.

ვინაიდან კომპიუტერული თამაშები დღეს ფართოდაა გავრცელებული, მათი ზიანისა და სარგებლის საკითხი უხეშად ადამიანთა ძალიან დიდ რიგხვს. მათი დადებითი და უარყოფითი ზემოქმედების გამოვლენა დაგვეხმარება, უფრო ეფექტიანად გამოვიყენოთ ამ თამაშების პლუსები და თავიდან ავიცილოთ მინუსები.

დღეს ფართოდ არის გავრცელებული კომპიუტერული ტექნოლოგიები, რომელთა წყალობითაც კომპიუტერული თამაშები იქმნება. მათ შორის ბევრია ისეთი, რომლებიც შეიძლება ბავშვის განვითარებისთვის იქნეს გამოყენებული:

- ინტელექტუალური თამაშები (თავსატეხები, რებუსები), რომლებიც ხელს უწყობს ინტელექტის, ლოგიკური აზროვნების, ყურადღების, მეხსიერების, ობიექტების ვიზუალური აღქმის და სხვა უნარ-ჩვევების განვითარებას;
- განმავითარებელი კომპიუტერული თამაშები. ამ თამაშების საშუალებით ბავშვმა შეიძლება ისწავლოს ასოები და ციფრები, გაეცნოს მცენარეთა და ცხოველთა სამყაროს. ასეთი თამაშები ხშირად დადებით გავლენას ახდენს ბავშვის ემოციური სფეროს, ხელის წვრილი მოტორიკის, მხედველობითი მეხსიერების, მუსიკალური სმენის განვითარებაზე;
- საგანმანათლებლო, სასწავლო კომპიუტერული თამაშები, რომლებიც დაეხმარება ბავშვს, აიმაღლოს ცოდნა ამა თუ იმ სფეროში, ახწავლის მას სხვადასხვა სიტუაციაში მოქმედებას, ხელს უწყობს შეუპოვრობის, კონცენტრაციის, რეაქციის სისწრაფის განვითარებას.

თუმცა გვხვდება ისეთი თამაშებიც, რომლებმაც შეიძლება სერიოზული ზიანი მიაყენოს ბავშვის ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობას. ისინი, წესისამებრ, დინამიკურია, აგრესიისა და ძალადობის შემცველი. სწორედ დინამიკურობის გამო უჭირთ ბავშვებს ამ თამაშებისგან მოწყვეტა. რით გამოიხატება მათი უარყოფითი გავლენა?

- ყველაზე დიდი საფრთხე, რასაც ცალკეული თამაშები უქმნის ბავშვს, არის მათზე დამოკიდებულების, მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბება. მოზარდი, რომელიც კომპიუტერის ტყვეობაში ეჭვება, მასზე დამოკიდებული ხდება, სწყდება რეალობას და ვირტუალურ სამყაროში იწყებს ცხოვრებას. კომპიუტერულ თამაშებზე დამოკიდებულება ყველაზე სახიფათო ხდება მაშინ, როდესაც თამაშით გატაცებულ მოზარდს ეკარგება შადა (ჭამისთვისაც კი არ სურს, მოსწყდეს თამაშს) და ერღვევა ძილი (ენანება დრო დასვენებისთვის და თამაშს სიზმარშიც კი აგრძელებს). თამაშდამოკიდებულებაში საგანგაშო ის არის, რომ შეუმჩნეველად იწყება და საფრთხის თაობაზე არავითარ ეჭვს არ ბადებს. ამიტომ არის რთული თამაშდამოკიდებულებასთან ბრძოლა.
- თუ კომპიუტერული თამაშებით გატაცებული მოზარდი ვერ სწყდება მონიტორს და ბევრ დროს ატარებს კომპიუტერთან, დროთა განმავლობაში მას შეეძლება ხერხემალთან, მხედველობასთან დაკავშირებული პრობლემები, გახდეს აგრესიული, ნერვიული, უყურადღებო, დაბნეული, გაუჭირდება სწავლა, სხვა ყოველდღიური მოვალეობების შესრულება.

- მზარდ ორგანიზმს სისტემატური ფიზიკური აქტივობა, ვარჯიში ზჭირდება. ხანგრძლივი უმოძრაობის გამო ბავშვის ფიზიკურ განვითარებას შეიძლება სერიოზული ზიანი მიადგეს. არსებობს ჰიპოდინამიის განვითარების საფრთხე.
- როდესაც ბავშვი კომპიუტერულ თამაშებს ბევრ დროს უთმობს, ის ემოციურად ზაკმაოდ დაძაბულია (ემოციური დაძაბულობა კომპიუტერული თამაშების თანმხლებია) და ეს დაძაბულობა, თავისთავად ცხადია, უკვალოდ არ ქრება. მთელი დღე კომპიუტერთან ჯდომისა და თამაშის შედეგად საღამოსთვის ბავშვი უკვე აღგზნებული, გაღიზიანებული, აგრესიული და უმართავია, უჭირს მშვიდად დაძინება.
- კომპიუტერთან ბავშვები, როგორც წესი, ურთიერთობენ პირისპირ, ერთი-ერთზე, რაც სერიოზულად აფერხებს ზოციალური უნარ-ჩვევების განვითარებას.
- ძალადობისა და სისასტიკის ელემენტების შემცველი კომპიუტერული თამაშები ნეგატიურ ზემოქმედებას ახდენს მოზარდის ფხიქიკაზე. კომპიუტერულ თამაშებში ნაჩვენები ძალადობა პროვოცირებას უწევს აგრესიულ აზრებს, აგრესიულ ქცევას, სისასტიკის არევს მოზარდს. ასეთ ბავშვებში ხშირად შეუძლებელია კი ხდება რეალური ადამიანების მიმართ თანაგანცდის, თანაგრძნობის გავლივება.

კომპიუტერული თამაშების ზარგებელსა და ძავნებლობაზე მსჯელობა დიდხანს შეიძლება, მაგრამ მთავარი ის არის, რომ ეს თამაშები თავისთავად არც საზიანოა და არც სასარ-

გებლო, ისევე, როგორც ნებისმიერი რამ ჩვენ გარშემო. მაგალითად, ჩვენ შეგვიძლია დანით გავჭრათ ვაშლი და ამავე დანით შეიძლება თითოც გავჭრათ, მაგრამ ამის გამო არავის მოსვლია აზრად დანების აკრძალვა და ხმარებიდან ამოღება. საქმე საგნებში კი არ არის, არამედ იმაში, თუ როგორ და რა მიზნით გამოვიყენებთ მათ. კომპიუტერული თამაშების ზიანი და სარგებელი ერთ-ერთი იმ საკითხთაგანია, რომელზეც ერთმნიშვნელოვანი პასუხის გაცემა შეუძლებელია. ერთი რამ ცხადია: ზომიერად ყველაფერი კარგია და თითოეულმა მოზარდმა უნდა იცოდეს, რა არის მისთვის მავნე და რა – სასარგებლო. კომპიუტერული თამაშები ბავშვის განვითარების დამხმარე უნდა იყოს და არა მტერი. ამისთვის საჭიროა, კომპიუტერი არ დარჩეს მოზარდისთვის ინფორმაციის მიღებისა და განვითარების ერთადერთ წყაროდ, კომპიუტერული თამაშები კი – ერთადერთ გასართობად. ბავშვი თავს უნდა იქცევდეს კითხვით, სამაგიდო თამაშებით, კონსტრუქტორებით, ისეთი საქმიანობით, რომელიც მოითხოვს რაღაცის საკუთარი ხელით კეთებას, შრომით ძალისხმევას, შემოქმედობითობას, გამომგონებლობას.

დაბოლოს, კარგი იქნება, თუ კომპიუტერულ თამაშებში ჩაძირულ ბავშვს ავუხსნით, რომ ყველაზე საინტერესო თამაში რეალური ცხოვრებაა და არ ღირს მისი შეცვლა ეკრანზე მოციმციმე, უსიცოცხლო სურათებით. ვურჩევთ, არჩევანი გააკეთოს რეალური ცხოვრებისა და საყვარელი ადამიანების სასარგებლოდ. ნუ გადაეშვება ოცნებებისა და ფანტაზიის სამყაროში, ეცადოს, რეალურ და არაილუმინორულ ცხოვრებაში გაიმარჯვოს.

მამის როლი ბავშვის აღზრდასა და პიროვნების ფორმირებაში

დღეს არავინ კამათობს იმაზე, რომ ოჯახური აღზრდა შეუცვლელია, რომ მას ვერავინ და ვერაფერი ჩაანაცვლებს. როგორი ტიპის, როგორი სახის საგანმანათლებლო დაწესებულებაც არ უნდა შევარჩიოთ ბავშვისთვის, თუ მას ოჯახში სერიოზული პრობლემები აქვს, ჯანსაღი ფსიქიკის, სრულფასოვანი პიროვნების ჩამოყალიბების ამოცანა შეიძლება სერიოზული ხირთუღეების წინაშე დადგეს. რაც შეეხება ოჯახურ აღზრდას, მის წარმატებულობას მნიშვნელოვნად უზრუნველყოფს დედისა და მამის თანაბარი მონაწილეობა, ჩართულობა პროცესში და მათ შორის ფუნქციების სწორად გადანაწილება.

ისტორიულად ბავშვის აღზრდა, მის სწავლა-განათლება-სა და განვითარებაზე ზრუნვა დედის ფუნქციებში შედიოდა. მამა, როგორც წესი, ძირითადად ოჯახის მატერიალური უზრუნველყოფით იყო დაკავებული და ბავშვის აღზრდაში მისი მონაწილეობა ძირითადად „სადამსჯელო“ ფუნქციით განისაზღვრებოდა. დღესაც შეიძლება გავხედოთ ისეთი სცენის მოწმე, როდესაც შვილის ხატვით გაღიზიანებული დედა ბავშვს ემუქრება: „აი, მამაშენს რომ ვერცფი ყველაფერს, შე-

რე ნახე, რაც მოგივა“; „დღეს უკვე ყველაფერს ვეტყვი მამას, ამის მოთმენა და დამალვა აღარ შეიძლება“.

უნდა ითქვას, რომ მამის როლი ბავშვის აღზრდაში დედის როლზე არანაკლებ მნიშვნელოვანია და ნამდვილად არ იქნება გამართლებული ამ როლის უბრალოდ სადამსჯელო ფუნქციასთან გაიგივება. კარგი მამის გარეშე ბავშვის პიროვნების ჩამოყალიბება და აღზრდა სრულფასოვანი ვერ იქნება. მამობრივი სიყვარული, ისევე, როგორც დედობრივი, წარმოადგენს აუცილებელ პირობას ბავშვის ნორმალური განვითარებისთვის. ყურადღების ნაკლებობამ ერთ-ერთი მშობლის მხრიდან შეიძლება გამოიწვიოს სამყაროს აღქმის დამახინჯება და ბავშვის ქცევის დარღვევა. ის, თუ როგორ წარიმართება ბავშვის აღზრდა და განვითარება, როგორ პიროვნებად ჩამოყალიბდება მოზარდი, დამოკიდებულია ორივე მშობელზე. არსებობს მოძველებული სტერეოტიპი, რომლის თანახმადაც დედა-შვილის კავშირი უმნიშვნელოვანესია ბავშვის განვითარებისთვის და ამ კავშირში არავინ უნდა ჩაერიოს. მაგრამ აღმოჩნდა, რომ მამასთან ურთიერთობა არანაკლებ მნიშვნელოვანია პიროვნების სრულფასოვანი ფორმირებისთვის. საყურადღებოა ის ფაქტი, რომ მამების შვილებთან ურთიერთობის რაც შეიძლება ადრეულ ეტაპზე დაწყება, თუნდაც მუცლადყოფნის პერიოდში, სერიოზულ დადებით გავლენას ახდენს მამა-შვილის მომავალ ურთიერთობაზე. ცნობილია, რომ ჩვილები, რომელთა მამებიც ჯერ კიდევ დაბადებამდე, მუცლადყოფნის პერიოდში ელაპარაკებოდნენ მათ, სხვებზე ადრე იწყებენ მამის გამოყოფას გარშემოწყოფებისაგან, უფრო ხშირად აჩერებენ მათზე მზერას, ცნობენ მათ ხმას, უღიმიან

და გამოხატავენ მასთან ყოფნის სურვილს. მნიშვნელოვანია, რომ მამას იმის მიცემა შეუძლია შვილისთვის, რის მიცემასაც ამ სამყაროში სხვა ვერავინ შეძლებს.

ბავშვის განვითარებისა და აღზრდის ძირითადი მიმართულებები, რომელშიც მამის მონაწილეობა განსაკუთრებით საჭირო და სასარგებლოა:

- ბავშვის სიცოცხლის პირველ წელს ძალიან მნიშვნელოვანია მამის როლი ბავშვის ფიზიკურ განვითარებასა და ძირითადი მოტორული უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებაში. როგორც წესი, მამები ბავშვებს დედებისგან განსხვავებულ თამაშებს ეთამაშებიან. ისინი უფრო აქტიური ფიზიკური თამაშებისკენ არიან მიდრეკილნი. მათ არ ეშინიათ პატარას ჰაერში ასროლა და შემდეგ დაჭერა, ხშირად მხრებზე შემოსმულს ატარებენ, ასწავლიან კოტრიალს. ეს ყოველივე ბავშვის ფიზიკური აქტივობისთვის სერიოზული მასტიმულირებელი და ძისი ფიზიკური განვითარების ხელშემწყობი ხდება;
- მამა შეიძლება გახდეს შეუცვლელი დამხმარე ბავშვში ცალკეული ფსიქიკური პროცესების, განსაკუთრებით კი აბროვნებისა და მეტყველების განვითარებისთვის. ცნობილია, რომ მამები ბავშვს ლაპარაკს უფრო სწრაფად და უფრო სწორად ასწავლიან, ვიდრე დედები და ბებიები. ეს იმიტომ, რომ მათგან განსხვავებით მამები პატარებს ენის მოჩლეცით, „ბავშვური ენით“ არასოდეს ელაპარაკებიან, არ ამახინჯებენ სიტყვებს მათთან საუბრისას. როგორც წესი, მამაკაცები უკეთესად ასწავლიან

ბავშვებს საგნებით, განსაკუთრებით კონსტრუქტორებით და თავხატეხებით მანიპულირებას. ურთიერთობა მამასთან აფართოებს პატარის თვალსაწიერს, ხელს უწყობს მასში ფართო ინტერესების ჩამოყალიბებას;

- მამის ფიგურა მნიშვნელოვანია დედა-შვილს შორის კონსტრუქციული ურთიერთობის უზრუნველსაყოფად. ოჯახში, სადაც პარმონიული ურთიერთდამოკიდებულებებია მეუღლეებს შორის, ბავშვის განვითარების გარკვეულ ეტაპზე, ჩვეულებრივ დაბადებიდან ერთი წლის შემდეგ, მამა ეხმარება პატარას მაქსიმალურად უმტკივნეულოდ „გამოეყოს“ დედას, განთავისუფლდეს დედასთან მიჯაჭვულობისაგან და მოხერხდეს მათ შორის ოპტიმალური დისტანციის დაცვა. კარგია, თუ მამა საკუთარ თავზე იღებს ინიციატივას ბავშვის სოციალიზაციის ისეთ ღონისძიებებზე, როგორიცაა პატარას „გადასახლება“ საკუთარ საწოლში, ცოტა მოგვიანებით საბავშვო ბაღის „გაცნობა“ და ა.შ. სწორედ მამა წარმოადგენს ბავშვისთვის თავისებურ „მეგზურს“ გარე სამყაროში და მისი წყალობით შეუძლია მას უსაფრთხოდ და დაცულად იგრძნოს თავი;
- მამის საშუალებით ბავშვი სწავლობს სოციალური იერარქიის ადეკვატურად აღქმას. ის აგებინებს მას, რას ნიშნავს ავტორიტეტი. აცნობს ისეთ სოციალურ ინსტრუმენტებს, როგორიცაა მოწონება და გაკიცხვა. ეს იმიტომ ხდება, რომ დედისაგან განსხვავებით, რომელსაც უყვარს ბავშვი უბრალოდ იმიტომ, რომ ის „არსებობს“, მამა პატარას ჩვეულებრივ უყენებს გარკვეულ

მოთხოვნებს, რომელსაც ის უნდა იცავდეს. აღზრდელობითი თვალსაზრისით მამა ბავშვისთვის დისციპლინის, მოთხოვნების, ნორმების განსახიერებაა;

- მნიშვნელოვანია მამის როლი ბავშვის აღზრდის ისეთ ასპექტებში, როგორიცაა მისი გენდერული თვითიდენტიფიკაცია. უკვირდებიან რა მამას, მის ქცევას, ბიჭებს უყალიბდებათ ქცევის გარკვეული მოდელი, რომელსაც მოგვიანებით ურთიერთობებში იყენებენ. გოგონებს კი მამასთან ურთიერთობა ეხმარება საკუთარი თავის ქალთან სქესთან იდენტიფიცირებაში.

ბიჭს უხატუროება მუდმივი კონტაქტი მამასთან. მამის ქცევაზე დაკვირვებისა და მასთან ურთიერთობის პროცესში ვაჟი იმეორებს მის ქცევას, ჟესტებს, მოძრაობებს, მანერებს, სიტყვებს. ისეთი თვისებები, როგორიცაა მამაკაცური ღირსება, პასუხისმგებლობის საკუთარ თავზე აღება, ქალის მიმართ დამოკიდებულება და ბევრი სხვა თვისება, ბიჭს უყალიბდება მამასთან ურთიერთობის პროცესში. ემოციური კეთილდღეობის თვალსაზრისით ყველაზე დაუცველები არიან ბიჭები მარტოხელა ოჯახებიდან. მათთან ხშირად ფიქსირდება სირთულეები ურთიერთობაში, საკუთარ თავში დაურწმუნებლობა, ჩაკეტილობა, ურთიერთსაწინააღმდეგო დამოკიდებულება ახლობელ ადამიანებთან. გოგონების სრულფასოვანი აღზრდისა და ქალური ხასიათის ფორმირებისათვის ასევე აუცილებელია მუდმივი ურთიერთობა მამასთან. გოგონა ჩვეულებრივ არ ჰბაძავს მამას, მაგრამ მისი მხრიდან მოწონება მას საკუთარ თავში დარწმუნებულობას ანიჭებს. გოგონა

ნასათვის მნიშვნელოვანია იმის ჩვენება, რომ მამა აფასებს მის ამრს, ინტერესდება მისი საქმეებით, გარკვეულ საკითხებს უთანხმებს, კონსულტაციებს უწევს, აქებს, იწონებს მის ჩაცმულობას. მამობრივი მიმდებლობა გოგონას თავდაჯერებულობასა და ქალურ ღირსებას უნერგავს. სწორედ ოჯახში, მამისა და დედის როლებზე დაკვირვებით ბავშვები იქმნიან წარმოდგენას ქალისა და მამაკაცის სრულფასოვან ურთიერთობაზე, მშობლის როლებსა და პასუხისმგებლობებზე, ოჯახურ პრობლემებსა და მათი გადაჭრის გზებზე.

სახურველია, მშობლები ითვალისწინებდნენ, რომ ბავშვისთვის მაგალითთა მათი ურთიერთობა, რომლის რეალიზებასაც შეჰდეგ ის თავის მომავალ ოჯახურ ცხოვრებაში მოახდენს.

ხშირად, დაკავებული მამა, რომელიც ვერ იცლის ბავშვისთვის, თავის სიყვარულს შვილის მიმართ ძვირადღირებული სათამაშოს ყიდვით გამოხატავს. მაგრამ მომხიბვლელ და ძვირადღირებულ სათამაშოზე მეტად მამისაგან ბავშვს სჭირდება მისი ყურადღება, გაგება, მეგობრობა, მასთან ერთად თამაში და გართობა. მამა-შვილის ერთმანეთთან დამოკიდებულებაში ყველაზე მნიშვნელოვანია ურთიერთობის, კომუნიკაციის სურვილი. ასეთ დროს მანძილი და დროის უქონლობაც კი ვერ იქნება შემაფერხებელი. მთავარია, ბავშვმა იცოდეს, რომ მამას უყვარს ის, მას აინტერესებს შვილის ცხოვრებასთან დაკავშირებული ყველა მოვლენა და, რაც მთავარია, მამა ყოველთვის დაეხმარება რჩევებითა და საქმით.

მოზარდების სიცოცხლისთვის

დაახლოებით ორი ათეული წლის წინ თბილისის ერთ-ერთ უბანში შემხარავი ამბავი მოხდა – მეცხრეკლასელმა ბიჭმა თავი მოიკლა. დარწმუნებული ვარ, ბევრი იტყვის: რა საჭიროა შორს წასვლა, მოზარდთა სუიციდი დღესაც ხომ ხშირიაო. ასეა, მაგრამ ალბათ უნდა გავითვალისწინოთ, რომ მაშინ, ჩემი სამახსურებრივი მოვალეობებიდან გამომდინარე, საშუალება მომეცა, დეტალურად გავცნობოდი მომხდარ ფაქტს, შესაუბრა შემთხვევასთან პირდაპირ თუ ირიბად დაკავშირებულ ადამიანებთან. ფსიქოლოგიურად გამეანალიზებინა მოზარდის ქცევა, მომეშაადებინა დასკვნები და რეკომენდაციები. ამ შემთხვევამ კარგად წარმოაჩინა გარდატეხის ასაკში მყოფი მოზარდის ფსიქოლოგია, აჩვენა, რა უკიდურეს ზომებს შეიძლება მიმართოს თინეიჯერმა უფროსების „დასასჯელად“, როცა მისი ღირსება ილახება და მოთხოვნილებები არ კმაყოფილდება.

ბემოთქმულიდან გამომდინარე, ვფიქრობ, მკითხველისთვის საინტერესო იქნება აღნიშნული შემთხვევის გახსენება და მასზე დაფუძნებით მოზარდთა სუიციდის საკითხებზე საუბარი.

ყველაფერი იმით დაიწყო, რომ თბილისის ერთ-ერთი სკოლის მეცხრეკლასელებმა „შატალოზე“ წასვლა გადაწყვი-

ტეს, გაკვეთილები მიატოვებს და სკოლიდან გაიპარნენ. სკოლის დირექციამ ყველა ბავშვის მშობელი სკოლაში დაიბარა, თუმცა მეორე დღეს მთელი კლასიდან მხოლოდ ერთი დედა გამოცხადდა შვილის საქციელის გამო საყვედურების მოსასმენად, იმისა, ვისაც თანაკლასელები დაცინვით „დედიკოს ბიჭს“ ეძახდნენ. კლასის ხელმძღვანელთან საუბრისა და შვილის სწავლასა და ქცევასთან დაკავშირებით არცთუ ისე სასიამოვნო ინფორმაციის მიღების შემდეგ, დედამ გადაწყვიტა, გაკვეთილს დასწრებოდა და უშუალოდ სასწავლო პროცესში დაკვირვებოდა ბავშვის ქცევას. შეწუხებული მოზარდი კართან გადაეღობა და სთხოვა, განმრახვამე უარი ეთქვა. დედამ შვილი განზე გასწია, ოთახში შევიდა და თავისუფალი მერხისკენ გაეშურა. ბიჭუნა დაუკითხავად გავარდა საკლასო ოთახიდან, ელვის სისწრაფით ჩაირბინა კიბე და გარეთ გავიდა. მისი შეჩერება ვერავინ მოახერხა. შინ დაბრუნებულმა დედამ შვილი ეზოში მდგარ ფარდულში ჩამომხრჩვალნი იპოვა.

ბევრი ალბათ არ დაიჯერებს, რომ ასე, ერთი შეხედვით არაფრის გამო, მოზარდმა ხელყო საკუთარი სიცოცხლე, მაგრამ გასათვალისწინებელია, რომ ბევრი რამ, რაც ჩვენ წვრილმანი გვგონია, მოზარდისთვის შესაძლოა, საკმაოდ სერიოზული პრობლემა იყოს. გარდამავალი ასაკი გარეგანი ფაქტორების მიმართ ყველაზე მგრძნობიარე პერიოდია. მოზარდებთან თავს იჩენს ოპოზიციური ქცევა უფროსების მიმართ. ისინი ცდილობენ, თავიანთი დამოუკიდებლობა დაამტკიცონ. სუიციდი ამის ერთ-ერთი გზაა. ნაცვლად იმისა, რომ არასასურველი სიტუაცია შეცვალოს, მოზარდი უარს ამბობს სიცოცხლეზე. ამას, როგორც წესი, ხელს უწყობს ისეთი

ასაკობრივი თავისებურებები, როგორებიცაა მომატებული მგრძნობელობა, შთაგონებადობა, იმპულსურობა.

მოზარდთა სიცოცხლის ხელყოფა გაცილებით რთული საკითხია, ვიდრე ერთი შეხედვით ჩანს. როგორც წესი, ეს არის მოზარდის რეაქცია გარემოზე, რომელში ცხოვრებაც მისთვის შეუძლებელი ხდება.

სიცოცხლის ხელყოფას სხვადასხვა მიზეზი აქვს, ზოგიერთ შემთხვევაში – რამდენიმეც. ესენია:

- ყურადღების მიპყრობის სურვილი – ცალკეულ შემთხვევებში მოზარდები თვითმკვლელობის გადაწყვეტილებას იმიტომ იღებენ, რომ უფროსების ყურადღება თავიანთ პრობლემებს მიაპყრონ, ან პროტესტი გამოხატონ მათი გულგრილობის გამო;
- საკუთარი თავისა და სხვების დასჯის სურვილი;
- ოჯახური კონფლიქტები და არაკეთილდღეობა, შვილის მიმართ მშობლების სასტიკი დამოკიდებულება, ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ძალადობა, მშობლების სიყვარულის ნამდვილი ან მოჩვენებითი დაკარგვა, ეჭვიანობა, მშობლების დაშორება ან გარდაცვალება;
- მშობლების მიერ ერთი შვილის გამორჩევა და მისთვის უპირატესობის მინიჭება;
- მშობლების სისასტიკე და ავტორიტარული აღზრდა. მოგვიანებით ასეთი ბავშვი თავად იწყებს აგრესიის გამოქვეყნებას, მაგრამ თუ აგრესიის ობიექტი ვერ იპოვა, აგრესიულ იმპულსებს საკუთარი თავისკენ მიმართავს;

- კონფლიქტები მშობლებთან, მასწავლებლებთან, თანაკლასელებთან, მეგობრებთან;
- შთაგონებადობა, მიმბაძველობა, მისწრაფება, დაემსგავსოს სხვებს; მეგობრის, ფილმის ან წიგნის გმირის თანაგრძნობა, მათი ქცევის მოდელირება, იმიტაცია;
- დანაშაულის, სირცხვილის, შეურაცხყოფილი თავმოყვარეობის გრძნობა;
- შერცხვენის, დაცინვის, დამცირების, დასჯის შიში;
- ცალმხრივი სიყვარული;
- რთული სიტუაციიდან გაქცევის სურვილი;
- მარტოობის, გაუცხოების განცდა, მომავლის შიში;
- სასკოლო გარემოსთან ადაპტაციის დაბალი დონე, გამოცდების შიში – მოზარდებს ზოგჯერ ცუდი ნიშანი კატასტროფად მიაჩნიათ;
- დაბალი თვითშეფასება და თვითგამოხატვის სირთულეები;
- გახანგრძლივებული დეპრესიული მდგომარეობა;
- ალკოჰოლი, ნარკოტიკები, კომპიუტერული თამაშები, ინტერნეტი;
- ახლობლის ან საყვარელი ადამიანის გარდაცვალება;
- მშობლის ორიენტირებულობა მაღალ სტანდარტებზე; მოთხოვნა, მოზარდმა შეასრულოს ცხოვრებისეული პროგრამა სწორედ ისე, როგორც მშობელს სურს, როგორც ის ხედავს; იყოს სუპერწარმატებული. როცა მოზარდი გრძნობს, რომ არ შეესაბამება ამ მოთხოვნებს, თავს იდანაშაულებს, რომ მშობლების იმედი და მოლოდინი ვერ გაამართლა.

სიცოცხლის ხელყოფის განმზახვაზე მიგვანიშნებს:

- გარშემო მყოფებთან ურთიერთობისას ისეთი ფრაზების ხშირად გამოყენება, რომლებიც სიცოცხლის სურვილის უქონლობაზე მიუთითებს: „ჯობდა, მოვმკვდარიყავი“; „ალარ მინდა სიცოცხლე“; „მაღე ჩემ გამო ნერვიულობა აღარ მოგიწევს“; „ნეტავი დავიძინო და აღარ გავიღვიძო“; „მე ვერავინ დამეხმარება“; „მაღე ყველაფერი დამთავრდება“;
- ფიქსაცია სიკვდილის თემაზე ლიტერატურაში, მხატვრობაში, მუსიკაში;
- ხშირი საუბარი თვითმკვლელობაზე, სუიციდის ხერხებზე ინფორმაციის შეგროვება ინტერნეტში, წიგნებში;
- აქტიური მომზადება სუიციდისთვის (მაგალითად, აბების შეგროვება, მომწამლავი ნივთიერებების შენახვა);
- მომავლის იმედის დაკარგვა, გაღიზიანებადობა, დათრგუნულობა, გარშემო მყოფების წინაშე დანაშაულის, შიშის, უიმედობის, უხუსურობის, სასოწარკვეთის, მარტოობის განცდა, ფრაზები: „ჩემი არავის ესმის“, „მე არავის ვჭირდები“;
- უჩვეულო, კონკრეტული მოზარდისთვის არაადამახასიათებელი ქცევა – იმპულსურობა, აგრესიულობა, მისწრაფება განმატოებისაკენ, სოციალური აქტივობის შემცირება, გაცვეთილების გაცდენა, სწავლაში ჩამორჩენა, საშინაო დავალებების შეუსრულებლობა;
- უძილობა ან ზედმეტი ძილი, უმადობა ან უზომო მადა.

ორი ან სამი ნიშნის არსებობაც კი იმაზე მიუთითებს, რომ მოზარდს დახმარება სჭირდება.

რეკომენდაციები მოზარდთა სიცოცხლის ხელყოფის თავიდან ასაცილებლად:

- ყურადღებიანი ვიყოთ მოზარდის მიმართ, ვაგრძნობინოთ, რომ გვიყვარს, ვესაუბროთ გულახდილად და მასაც ყურადღებით მოვუსმინოთ.
- ნუ დავტოვებთ მოზარდს მარტოს საკუთარ საზრუნავთან, ნურც გავაუბრალოებთ მას. ის, რაც ჩვენ უმნიშვნელო და სასაგილოც კი გვეჩვენება, ბავშვისთვის შეიძლება სერიოზული პრობლემა იყოს. შევთავაზოთ კონსტრუქციული მიდგომა მის გადასატრეღად.
- მოვერიდოთ ნოტაციების კითხვას და ჭკუის დარიგებას, ასევე – კამათს და დამამშვიდებელი სიტყვების უადგილოდ გამოყენებას.
- ვაჩვენოთ მოზარდს, რომ მის გვერდით ვართ და ნებისმიერ სიტუაციაში მხარს დავუჭერთ.
- ჩავუჩუქოთ თავდაჯერება, საკუთარი ძალების რწმენა.
- დავეხმაროთ კონფლიქტური სიტუაციების გადალახვის უნარის გამომუშავებაში.
- ვასწავლოთ გრძნობების, ემოციების გამოხატვა.

მოზარდთა სიცოცხლის ხელყოფა – ის შემთხვევაა, რომელიც გარედან ჩარევას მოითხოვს. ბავშვს სჭირდება ადამიანი, რომელიც სიტუაციის შეცვლასა და მის დახმარებას შეძლებს. ემოციური განცდების სიღრმის შეფასება და დახმარება ყველაზე უკეთ ახლობელს შეუძლია. ამიტომ ძალიან ყურადღებიანები და გულისხმიერები უნდა ვიყოთ მოზარდის მიმართ, რომ უბედურება თავიდან ავიცილოთ.

მანიპულატორი ბავშვები

ერთხელ ორი ქალბატონის საუბარს შევესწარი. „არ ვიცი, რა მოვუხერხო ჩვენს პატარას. ჯერ ოთხი წლისაა არ არის და მთელ ოჯახს თავის ჭკუაზე გვატარებს. მზად ვართ, ნებისმიერი ხურვილი შევუსრულოთ. მიკვირს, როგორ ახერხებს ამას – არც ტირის, არც ჭირვეულობს, პირიქით, გვეფერება და გვეაღერება“, – გაოცებას ვერ მალავდა ერთი. „თქვენ კარგად გქონიათ საქმე. აი, ჩვენი ნიკუშა კი სხვა ხერხს იყენებს მიზნის მისაღწევად – თუ რამეზე უარი ვუთხარით, ისე აკივლდება, რომ შეწუხებული მეზობლები კარზე გვიკაკუნებენ, ხომ მშვიდობა გაქვთო. იმის შიშით, რომ კივილი არ დაიწყოს და მეზობლები არ შევაწუხოთ, მთელი ოჯახი ამ ერთი ციცქნა ბავშვის დაკრულზე ვცეკვავთ. წელს სკოლაში მიგვყავს და არ ვიცი, როგორ გაუძლებენ პედაგოგები. ოცდაათი წელია, მასწავლებლად ვმუშაობ და ასეთი ბავშვი ჯერ არ შემხვედრია“, – წუხდა მეორე.

ძნელი მისახვედრი არ უნდა იყოს, რომ როგორც ერთ, ისე მეორე შემთხვევაში მანიპულატორ ბავშვთან გვაქვს საქმე. შინ თუ გარეთ არაერთხელ გვინახავს, რა მოხერხებულად მანიპულირებენ ბავშვები უფროსებით. მშობელთა დიდი ნა-

წილი მოსალოდნელი გართულებების თავიდან ასაცილებლად მაშინვე ფარ-ხმალს ყრის და უბრძოლველად ნებდება.

მანიპულაციას არანაკლები სიხშირით მიმართავენ ზრდასრული ადამიანებიც, თუმცა მათთან ეს უფრო შეფარულია.

მანიპულაცია სხვების ფსიქიკაზე ზემოქმედების ფარული ტაქტიკაა სასურველის მიხაღწევად. მანიპულაციის ერთ-ერთი მთავარი ნიშანი ის არის, რომ მანიპულატორი ძალაუფლებას თავის ნამდვილ განზრახვას, ის პირდაპირ არასოდეს ლაპარაკობს თავის გრძნობებსა და საჭიროებებზე – ცდილობს, ყველაფერი ისე მოაწყოს, თითქმის მას არც უთხოვია თქვენთვის ამის გაკეთება, მაგრამ თქვენს ემოციებსა და გრძნობებზე თამაშით აღწევს იმას, რომ თქვენ გააკეთებთ ყველაფერს, რაც მას სჭირდება. ასეთი დახვეწილი მანიპულატორები უმეტესად ზრდასრული ადამიანები არიან, თუმცა მანიპულირების უნარი ბავშვს საკმაოდ ადრეული ასაკიდან, უკვე 1,5 წლიდან უყალიბდება. პატარები შესანიშნავად გრძნობენ მშობლების, განსაკუთრებით დედების ემოციურ მდგომარეობას. სწორედ დედაზე ხვეწს ბავშვი მანიპულატორის უნარებს. მაშები გაცილებით იშვიათად არიან მანიპულაციის ობიექტები.

უფროსებით მანიპულაციისთვის ბავშვები იყენებენ:

- ისტერიკას. ეს მანიპულაციის ყველაზე გავრცელებული ხერხია „უიარაღო“ ზემოქმედების ფართო სპექტრით – უბრალო სლუკუნით დაწყებული, იატაკზე გაშხლართვით დამთავრებული. ბავშვები ხშირად მანიპულირებენ ისტერიკის დახმარებით. შეუძლიათ მოაწყონ სცენები უცხო ადამიანების თანდასწრებით. მშობელი კი,

იმის შიშით, რომ მასზე, როგორც აღმზრდელზე, ცუდი არაფერი იფიქრონ და იმისთვის, რომ როგორმე შეაწყვეტინოს ბავშვს ისტერიკა, თანხმდება იმაზე, რასაც სხვა დროს, სხვა სიტუაციაში არ გააკეთებდა. ხშირად ის თვითონვე გრძნობს და აღიარებს საკუთარ სისუსტეს და იმას, რომ ასე ადვილად დაემორჩილა ბავშვის მანიპულაციას.

- **მოჩვენებით უსუსურობას.** ასეთ დროს ბავშვს მხოლოდ ერთი აზრი უტრიალებს გონებაში: „დედა თვითონ გააკეთებს ყველაფერს. იმიტომ რომ აუცილებლად შევებრალე“. ის მუდმივად წუწუნებს, რომ არ შეუძლია ტანსაცმლის თუ ფეხსაცმლის ჩაცმა, რომ ძალიან დაიღალა, თავი სტკივა. ხშირად ბავშვები ამ ხერხს მიმართავენ, როცა არ სურთ საბავშვო ბაღში ან სკოლაში წასვლა.
- **ხელოვნურ, არაბუნებრივ, საომარ განწყობას.** ამ ხერხს ირჩევს ძლიერი, მტკიცე ხასიათის მქონე მანიპულატორი. ის ცდილობს, ზემოქმედება მოახდინოს გარშემო მყოფებზე ჩხუბით, კამათით. ჩვეულებრივ მშვიდი ბავშვი ერთბაშად შესაძლოა ნამდვილ ტერორისტად იქცეს, თუ ძალიან მოინდომებს სასურველის მიღებას.
- **ავადმყოფობას ან მის სიმუღაცას.** თუ ბავშვმა დაინახა, რომ ოჯახის უფროსი წევრები მზად არიან, ყველაფერი გააკეთონ მისთვის, როცა ის ავადმყოფობს, შესაძლოა, სხვა დროსაც სცადოს პირადი მიზნებისთვის ამის გამოყენება. ის მოახდენს ავადმყოფობის სიმუღიარებას, დაიწყებს ჩივილს, რომ თავი სტკივა, ჩაწვება საწოლში და წამლის მიღებასაც კი დაიწყებს – ამის შემდეგ ხომ

მშობლები მას უფრო მეტის უფლებას მისცემენ, ვიდრე სხვა დროს, უყიდიან სანატრელ სათამაშოს და ტკბილულს. ავადმყოფობის სიმულაცია ბავშვისთვის მიზნის მიღწევის კარგი საშუალებაა.

- **მლიქვნელობა, პირფერობა.** ამ ხერხს არცთუ იშვიათად მიმართავენ ბავშვები – სანამ რაიმეს ითხოვენ, ქათინაურებს არ იშურებენ მშობლებისთვის, ეხვევიან, ეხუტებიან, კოცნიან. მშობლები ადვილად ტყუვდებიან და ვერ ამჩნევენ ბავშვის ნამდვილ მიზანს.

თუ მანიპულაცია მიხი ჩამოყალიბების საწყის ეტაპზე ვერ დაგძლიეთ და მას ფართო გასაქანი მიეცა, ბავშვი შეიძლება გაიზარდოს არაჯანსაღი, არასწორი განწყობა-დამოკიდებულებებით. მანიპულირების უნარი ისე მტკიცედ გაიდგამს ფეხს მის ხახიათში, რომ ძნელი სათქმელია, რაზე იქნება წამსვლელი ადამიანი სასურველის მისაღებად უკვე 30-40 წლის ასაკში.

ზრდასრულ, გამოცდილ მანიპულატორთან საქმის დაჭერა საშიშიც კია. ადამიანების გარკვეულ ნაწილს შეუძლია მანიპულატორების ამოცნობა. ისინი მათ ინტუიციურად გრძნობენ და ცდილობენ განერიდონ, რადგან იციან, რომ ამ ფსიქოლოგიურ „ტერორისტთან“ საკმაოდ რთულია მეგობრობა, ოჯახის შექმნა, თამამშრომლობა.

თუ მანიპულატორი ბავშვობაში იოლად ახერხებდა, ყველას მის დაკრულზე ეცევდა, წლების შემდეგ ადამიანებზე ზემოქმედების მექანიზმის მუშაობაში შესაძლოა, გაუმართაობამ იჩინოს თავი, რაც თავად მანიპულატორისათვის ნამდვილი

კატასტროფა იქნება – მას ელის ღირებულებების მსხვერველი, მძიმე დეპრესია და ფსიქოპათიაც კი.

მნიშვნელოვანია, რაც შეიძლება სწრაფად ამოვიცნოთ მანიპულაცია და საჭირო მომები მივიღოთ მის აღმოსაფხვრელად. სხვაგვარად ნეგატიურ შედეგებს თავს ვერ ავარიდებთ.

რეკომენდაციები ბავშვებში მანიპულაციის დასაძლევად

- შესაძლოა, უცნაურად უღერდეს, მაგრამ ბავშვებში მანიპულაციის დასაძლევად აუცილებელია, დავივიწყოთ სიბრაღული და ალვიტურვით მოთმინებით. თუ ბავშვი საკუთარი უსუსურობის დემონსტრირებას ახდენს, შესაბრაღისი თვალებით გვიყურებს და ელოდება, რომ ჩვენ ჩავაცმევთ, ვაჭმევთ ან მის გასაკეთებელ საქმეს გავაკეთებთ, საჭიროა, მოვუწოდოთ მას დამოუკიდებლად მოქმედებისკენ და დავუწესოთ მკაცრი დროითი ჩარჩოები: „გააკეთე თავად! მაისურის ჩაცმა დაუხმარებლადაც შეგიძლია!“ აუცილებელია, ვიყოთ მტკიცე და თანმიმდევრული. ცრემლებმა გული არ მოგვიღოს და გადაწყვეტილების შეცვლა არ გვაიძულოს. ასევე მნიშვნელოვანია ოჯახის ყველა წევრის შეთანხმებული მოქმედება. თუ რომელიმე მათგანი უეცრად გადაწყვეტილებას შეიცვლის და პატარა შანტაჟისტთან დათმობაზე წავა, შედეგის მიღება შეუძლებელი გახდება.
- ბავშვებთან, რომელთათვისაც მანიპულაციის საყვარელი ინსტრუმენტი ისტერიკაა, აუცილებელია, შევინარჩუნოთ სიმშვიდე. არავინ დავობს, რომ ეს რთულია,

მაგრამ მხოლოდ ასე შეიძლება გავაგებინოთ მანიპულატორს, რომ ისტერიკებით მიზანს ვერ მიაღწევს. ამასთან ერთად, საჭიროა, ყურადღებით ვიყოთ – ისტერიკებისადმი მიდრეკილი ბავშვები, ჩვეულებრივ, საკმაოდ გონებასახვილები და ლაბილურები არიან, მათ შეუძლიათ, საკმაოდ სწრაფად შეცვალონ ერთი ტაქტიკა მეორით, თუ ბავშვს ისტერიკა დაეწება, უშვობესია, შევწყვიტოთ მასთან საუბარი და ცოტა ხნით გამოვიდეთ ოთახიდან, როცა პატარა დამშვიდდება, მაშინვე მის მოყვრებას ნუ დავიწყებთ, მოვითმინოთ, სანამ თავად არ გადაწყვეტს ჩვენთან კონტაქტზე გამოსვლას. ხანდახან უფროსის მიერ პირველი ნაბიჯის ვადადგმას ასეთი ბავშვები საკუთარ გამარჯვებად აღიქვამენ. ამ შემთხვევაში მათ შესაძლოა, ისევ დაეწყოს ისტერიკა. ვეცადოთ, ვიყოთ ბუნებრივი, გულწრფელი. ნუ დავიწყებთ ნოტაციების კითხვას, თავი შევიკავოთ ჩხუბისგან და, მით უმეტეს, ფიზიკური დასჯისგან, რადგან ეს მხოლოდ გააძლიერებს წყენას. ბავშვმა უნდა გაიგოს, რომ ის ვერ იღებს სასურველს იმიტომ, რომ ამისთვის არსებობს მნიშვნელოვანი მიზეზები და არა იმიტომ, რომ ასე თქვეს დედამ და მამამ.

- მათთან, ვინც ავადმყოფობით მანიპულირებს, ყველაფერი გაცილებით მარტივია. თუ ბავშვი წუწუნებს და სასურველის მისაღებად ავადმყოფობას იმიზეზებს, მივმართოთ ექიმს. ამ შემთხვევაში ან ტყუილი გამოაშკარავდება, ან ავადმყოფობა, რომელიც შეიძლება მართლაც აწუხებდეს ბავშვს, ადრეულ სტადიაზევე გა-

ნიკურდება. ბავშვებს არ უყვართ ექიმები და წამლები, ამიტომ პატარა მალევე შეწყვეტს მანიპულირებას.

- ყველაზე საშიშია ის მანიპულატორი, რომელიც უფროსებით მანიპულირებას საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილას იწყებს. უცხო ადამიანების თანდასწრებით გაცილებით ძნელია სიმშვიდის შენარჩუნება და ქცევის სწორი სტრატეგიის შერჩევა, მაგრამ ამის გაკეთება აუცილებელია. ასეთ დროს ყველაზე ეფექტიანია მტკიცე და კატეგორიული „არა“. არავითარი ახსნა-განმარტება და დარწმუნების მცდელობა!
- განსაკუთრებულ სიფრთხილეს მოითხოვს ემოციებით მოთამაშე მანიპულატორებთან ურთიერთობა. მშობლებთან ურთიერთობისას ამ ტიპის შანტაჟისტები ყველაზე ხშირად შემდეგ ფრაზებს იყენებენ: „მე თქვენ არ გჭირდებათ, არ გიყვარვართ, რატომ გამაჩინეთ?!“ ასეთი ბავშვები ვირტუოზულად ახერხებენ მშობლების დაპირისპირებას, განსაკუთრებით – თუ ისინი დამორჩეულები არიან. როცა ერთი რამეს უკრძალავს, მეორე ჯიბრზე აძლევს ამის უფლებას. ასეთ სიტუაციებში აუცილებელია, მშობლებმა შეთანხმებულად იმოქმედონ, რათა ერთი მშობლის „არა“ მეორის „კი“-ს არ ნიშნავდეს ბავშვისთვის.
- როდესაც პატარა მანიპულატორის ქცევის კორექციას ვცდილობთ, უნდა ვეცადოთ, ბავშვის პიროვნება არ დაზიანდეს. გვახსოვდეს, რომ ის ისეთია, როგორიც არის და ძირფესვიანად მისი შეცვლა არ გამოგვივა.

ვეცადოთ, თავად არ ვიქცეთ მანიპულატორად და ბავშვის პროვოცირება არ მოვახდინოთ. ამისთვის საჭიროა, ბავშვთან ურთიერთობისას დაკვირვებით შევარჩიოთ ყოველი ფრაზა. მაგალითად, ნაცვლად ამისა: „თუ დააღაგებ შენს ოთახს, გიყიდი ნაყინს“, – შეიძლება ვუთხრათ: „მოდით, ერთად დავაღაგოთ ოთახი, მერე კი ერთად მივირთვათ ნაყინი“.

ჩვენი მიზანი უნდა იყოს, დავეხმაროთ ბავშვს რთულ სამყაროსთან შეგუებაში, იმის გაგებაში, რომ ცხოვრებაში ყველაფერი ისე არ არის, როგორც ჩვენ გვინდა და ამას თავისი მიზეზები აქვს.

დაბოლოს, გვახსოვდეს, რომ ბავშვის მხრიდან ნებისმიერი მანიპულაციის მიზანი ჩვენი ყურადღების მიპყრობაა. თუ ჭირვეულობა და ტყუილები გახშირდა, დავფიქრდეთ: ჰყოფნის თუ არა მას ჩვენი სიბო და ყურადღება? იქნებ დადგადრო დადებითი ცვლილებებისთვის, რომლებიც უფრო მეტად დაგვაახლოებს ბავშვთან.

მიმბაძველობა ბავშვებში

არავისთვის იქნება უცხო, რომ პატარები დიდი მონდობებით ბაძავენ უფროსებს, განსაკუთრებით – მშობლებს. ლიმის მომგვრელია ქუჩაში მამის გვერდით მიმავალი პატარა ბიჭუნას ყურება – ის ცდილობს, მამასავით იაროს, ილაპარაკოს, იმეორებს მის მანერებს, ჟესტიკულაციას. ვინ არ გამხდარა იმის მოწმე, როგორი მონდომებით ცდილობს პატარა გოგონა, თავისი პატარა თითებით გააბრტყელოს ცომი და ისევე „გამოაცხოს“ ხაჭაპური, როგორც ამას დედა აკეთებს.

მიმბაძველობა დიდი სარგებლობის მომტანია ბავშვისთვის, მისი განვითარებისთვის:

- მიბაძვა, იმიტაცია მძლავრი ინსტრუმენტია, რომლის მეშვეობითაც ხდება ბავშვის ზოციალური ადაპტაცია, მისი ინტელექტუალური შესაძლებლობების განვითარება, სხვადასხვა უნარის დაუფლება და პიროვნების ფორმირება;
- მიბაძვა ბავშვისთვის მშობლების ცხოვრებისეული გამოცდილების ათვისების კარგი საშუალება და თვალსაჩინო შედეგია;
- მიბაძვა როგორც სოციალური გამოცდილების ათვისების ერთ-ერთი გზა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია

განვითარების ადრეულ ეტაპებზე, ადრეული და ხვალამდელი ასაკის ბავშვი მიბაძვით ათვისებს, სწავლობს საგნობრივ მოქმედებებს, ქცევის ნორმებს, გამოიჩენს ვებს თვითმომახურებას უნარ-ჩვევებს, უფლებები მეტყველებას. მიბაძვა ფსიქიკური განვითარების ხელშეწყობია. მიბაძვის უნარი საფუძვლად უდევს ბავშვის ანტელექტუალურ და მორალურ განვითარებას, რადგან მიბაძვა ახლის ათვისების ელექტური ხერხია;

- იმიტაციას ბავშვი იყენებს, როგორც კომუნიკაციის საშუალებას. მშობლის სახელზე დაკვირვებით და მისი მიმოიკის, გამოშეტყველების მიბაძვით ის სწავლობს ურთიერთობას. ჩვენი მოქმედების, ქცევის გადმოტანით და მოგვიანებით ჩვენ მიერ გამოცემული ბგერების განმეორების მცდელობით ჩვილები ერთვებიან კომუნიკაციაში და ეუფლებიან მეტყველებას. მათი პირველი ბგერები უკვე უფროსების სიტყვების მიბაძვას მცდელობაა;
- როგორც კი პატარა მოახერხებს დამოუკიდებლად გადაადგილებას, აღწევს დამოუკიდებლობას მოძრაობაში, ის ცდილობს დაეუფლოს ყველაფერს, რააც უფროსები ვიწყებთ. ბავშვის ცნობისმოყვარეობა უსაზღვროა და ამის წყალობით ის იზრდება. რა თქმა უნდა, პატარა ჩვენს უესტებს და მოძრაობებს თავდაპირველად მოუწევდად, მაგრამ აშკარა პიამოვნებით და უდიდესი ენთუზიაზმით იშვორებს; განსაკუთრებით მაშინ, თუ მისი „მიღწევები“ ჩვენში ღიმილს იწვევს, ან აკლავ და კვლავ შეცდება მოგვბადოს. ახლობელი ადამიანის ასეთი მოქმედება, როგორც წესი, განამტკიცებს ბავშვის

ქცევის. უფროსების მიბაძვა ესმარება ბავშვს გაიზარდოს, ვახდეს დიდი. მიბაძვა მისთვის გარემომცველი სამყაროს შექცენების კარგი საშუალებაა;

- უაღრესად დიდია მიბაძვის, იმიტაციის როლი ბავშვის ფიზიკურ განვითარებაში, განსაკუთრებით – ადრეულ პერიოდში. ბავშვის ფიზიკური განვითარება უმნიშვნელოვანესია, პირველხარისხოვანი, და, თავის მხრივ, გონებრივი განვითარების ხელშეწყობი ხდება, როცა ბავშვს ვაწაწელით ფეხზე დგომას, ბურთის აღებას და გადაგდებას, სიარულს უფროსების მაგალითზე, ყველაფერი ეს უშუალო გავლენას ახდენს მისი გონებრივი უნარების შემდგომ განვითარებაზე;
- ზრდასრულთა ქცევის გადმოტანა ბავშვისთვის საკუთარი სქესობრივი იდენტობის გაყნობის, გაგების საშუალებაა. სქესობრივი მიკუთვნებულობის განცდა ბავშვს სამი წლიდან უჩნდება და შესაძლებლობას აძლევს, დაინახოს საკუთარი თავი მოშავალში, ამ პერიოდიდან ბავშვი იწყებს არა უბრალოდ მოქმედებების, არამედ გარკვეული ადამიანების მიბაძვას. მან უკვე შეუძლია საკუთარი თავის ხეყასთან გაიგივება სქესობრივი ნიშნით. მაგალითად, ბიჭუნები, აშჩნევენ რა თავიანთ მსგავსებას მამასა და სხვა მამაკაცებთან, იწყებენ საკუთარი თავის მიკუთვნებას იმავე კატეგორიისთვის. იმის გაცნობიერება, რომ ის მიეკუთვნები ადამიანთა გარკვეულ კატეგორიას, ბავშვს უჩნდს მისწრაფებას, მიბაძვას ამა თუ იმ სქესის ადამიანს და დაიმკიდროს თავი ადამიანთა კონკრეტული კატეგორიისადმი თავი-

სი მოკუთვნებულობით. ამას ბავშვები აღწევენ გარშემო მყოფების მიბაძვის გზით: პატარა გოგონები უფროსების მიბაძვით ხშირად „იკეთებენ“ მაკიაჟს, „იღვამენ“ მაღალქუსლიან ფეხსაცმელს, „იკეთებენ“ დედის სამკაულებს; ბიჭები მამის ჰალსტუხს „ირგებენ“, „იღებენ“ მის ნოუთბუქს და „მიდიან“ სამსახურში. თუმცა დღევანდელ სამყაროში ყველაფერი ასეთი ერთმნიშვნელოვანი აღარ არის, იცვლება სტერეოტიპები – ბავშვები ხედავენ, როგორ ამზადებენ მათი მამები ვახშამს და უცვლიან პატარას პამპერსს, დედები კი მთელი საღამო კომპიუტერთან მუშაობენ.

მიბაძვას ბავშვი ჯერ კიდევ ჩვილი ასაკიდან იწყებს და საკმაოდ გრძელ გზას გადის. ამასთან, სხვადასხვა ასაკობრივ საფეხურზე მიბაძვას სხვადასხვა ფსიქოლოგიური მექანიზმები უდევს საფუძვლად. ჩვილობის პერიოდში უფროსის მოქმედებების და ბგერების, დედის სახის გამომეტყველების, მისი ლიმილის მიბაძვა პირველი „შინაარსიანი“ კონტაქტის დამყარების მცდელობაა. ზრდასრული ადამიანის ჟესტებისა და მოქმედებების განმეორება ჩვილების ერთ-ერთი საყვარელი საქმიანობაა – გავიხსენოთ, რა მხიარულად ლულუნებს პატარა დედასთან „ყოფნისას“, თვალს ადევნებს თითოეულ მის მოძრაობას, იმეორებს ბგერებს და როგორც კი იგრძნობს, რომ ეს გამოსდის, ტაშს უკრავს ისე, როგორც ამას აკეთებენ უფროსები მის გასამხიარულებლად. სამეტყველო ბგერების წარმოთქმაში მიბაძვა პირველი ნაბიჯია მეტყველებით აქტივობაში. ბავშვი იზრდება, მისი ლულუნი თანდათან გადაიზ-

რდება მხიარულ ტიტინში, რომელშიც სულ უფრო ხშირად ვხვდებით უფროსების მხრიდან წარმოთქმული მარტივი სიტყვების ნაწყვეტებს. შემდგომში ცხოველების ხმების მიბაძვა, ლექსიკური მარაგის გამდიდრება ზღაპრებსა და ლექსებში გამოყენებული სიტყვათშეთანხმებებით, საბავშვო ბაღში – აღმზრდელების, ებოში უფროსი მეგობრების მიერ გამოყენებული ფრაზებით საშუალებას აძლევს პატარას, უფრო წინ წავიდეს მეტყველების დაუფლების პროცესში.

ორი წლიდან იზრდება იმიტაციების მოცულობა. ბავშვი უკვე ახერხებს მოქმედებათა თანმიმდევრობის გამეორებას, ფიქრობს, რომ შეუძლია ყველაფრის ისე გაკეთება, როგორც ჩვენ, უფროსები ვაკეთებთ და უკეთესადაც კი. ცდილობს, გაიმეოროს ყოველი ჩვენი მოქმედება, თუნდაც მოუხერხებლად, შეასრულოს მარტივი დავალებები და ამით ამაყობს კიდევ.

სამი წლის ასაკში მიმბაძველობა კიდევ უფრო გამოხატული ხდება, მეტად მოგვაგონებს გარშემო მყოფი მოზრდილების ქცევას. ამ პერიოდში ბავშვი ხვდება, რომ ნამდვილი, რეალური ძალა უფროსების ხელშია. ის აცნობიერებს საკუთარ სიხუსტეებს. აქედან გამოსავალი, ერთადერთი გზა იმისთვის, რომ ჰქონდეს თუნდაც მცირეოდენი ძალა, ბავშვისთვის არის როლური თამაში. როდესაც პატარები თამაშობენ მასწავლებლობანას, ისინი ლაპარაკობენ თავიანთი მასწავლებლის ფრაზებით, მაგრამ უფრო მკაცრად იქცევიან, ვიდრე მათი პედაგოგი. ასე ისინი ცდილობენ, მიიღონ აბსოლუტური ძალაუფლება, რომელიც, მათი აზრით, აქვთ უფროსებს. ანალოგიურად იქცევა პატარა, რომელსაც აიძულებენ, ჭამოს ის, რაც არ მოსწონს. თამაშის დროს ის ამას იმეორებს თოჯინას-

თან – „უბრძანებს“, რომ ჭამოს. ეს ძალიან კარგი ხერხია საკუთარი მშობლების „აღსაზრდელად“, რადგან უჩვენებს მათ, როგორ არ უნდა მოიქცნენ.

სკოლამდელებში იმიტაცია მოიცავს ცხოვრების სხვადასხვა მხარეს, ასპექტს და უფრო ღრმა ხდება. ბავშვი უკვე უფრო მეტად ბაძავს უფროსების ურთიერთობას, მათ ქცევებს.

რატომ ბაძავენ ბავშვები უფროსებს, თანატოლებსა და სხვა ადამიანებს?

- უპირველეს ყოვლისა, ბავშვს სურს თავადაც ისწავლოს ყველაფერი ის, რასაც მის გარშემო მყოფი უფროსი ადამიანები აკეთებენ.
- უფროსების მიბაძვით პატარები ეუფლებიან, იძენენ ახალ უნარებს, გამოიმუშავენ ჩვევებს.
- ბავშვი გრძნობს, რომ უფროსების მიბაძვით მას შეუძლია დაძლიოს საკუთარი სისუსტეები. პატარებს ხურთ, გახდნენ ისეთივე ძლიერები, როგორებიც მათი მშობლები არიან; ისეთივე ფართო ნაბიჯებით იარონ, ისევე სწრაფად ირბინონ, როგორც მამა დარბის, ისევე მოხერხებულად ჩააცვან თავიანთ თოჯინას, ასეირნონ ეტლით, როგორც ამას აკეთებს დედა, როდესაც მის პატარა დაიკოს აცმევს და ეტლით ასეირნებს. ამრიგად, რამის სწავლის სურვილთან ერთად, ბავშვი ცდილობს გადალახოს შიში, სისუსტე, უხუსურობა და მოიქცეს ისე, როგორც გარშემო მყოფი უფროსები იქცევიან.
- მიბაძვა სიყვარულის გამოხატვაა – ბავშვები ყოველთვის ბაძავენ იმას, ვინც უყვართ, ვისთანაც აღფრთოვან-

ნებულები არიან და ვისაც უნდათ, რომ ჰგავდნენ. როდესაც პატარა ბაძავს დედას ან მამას, ის საკუთარ თავს ახლობელ, საყვარელ ადამიანებთან აიგივებს.

- ხშირად მიბაძვა გამოწვეულია მისწრაფებით, მიიღოს სოციალური მოწონება, სურვილით, ჰგავდეს საყვარელ ადამიანს, ან მიაღწიოს გარკვეულ მიზნებს.

გავითვალისწინოთ, რომ ბავშვები მშობლებს უფრო ხშირად ბაძავენ, ვიდრე სხვა ზრდასრულებს, იმიტომ, რომ მშობლები მათთვის წარმოადგენენ ემოციების – როგორც დადებითის, ისე უარყოფითის – მუდმივ წყაროს. ის, ვინც ემოციებს იწვევს ბავშვში, იზიარებს მის ყურადღებას და შედეგად პატარა უკეთესად ითვისებს სწორედ ამ ადამიანების ქცევას, ამასთან, ითვისებს როგორც დადებითს, ისე უარყოფითს. და ვინაიდან იდეალური ადამიანი არ არსებობს, ჩვენ არ შეგვიძლია ვიყოთ აბსოლუტური ეტალონი ბავშვისთვის. გონივრული არ იქნება, შედმეტი მოთხოვნები წავუყენოთ საკუთარ თავსა და ბავშვს. როდესაც ის გაიზრდება, თავად მიხვდება, რომ უფროსებსაც აქვთ ნაკლოვანებები და ამის გაცნობიერება დაეხმარება, მიიღოს და აღიაროს საკუთარი სისუსტეები.

დაბოლოს, თვალყური ვადევნოთ ჩვენს ქმედებებს, სიტყვებს. გვახსოვდეს, რომ ბავშვები ყურადღებით გვაკვირდებიან და თუ მათ ქცევაში რამე არ მოგვწონს, იქნებ ეს ჩვენი მიბაძვის შედეგია, იქნებ უწინარესად ჩვენ გვჭირდება საკუთარ თავზე მეტი მუშაობა?

მოჭარბებული გეოგრაფია - დამოუკიდებელი პიროვნების ფორმირების დამაბრძოლებელი

რამდენიმე დღის წინ ძალიან საინტერესო და საყურადღებო სიტუაციის უნებლიე მოწმე და მონაწილე აღმოვჩნდი. ქუჩაში, ტრანსპორტის გაჩერებაზე მდგომმა ჩემკენ გაღიმებული სახით მომავალი ერთი ძველი ნაცნობი, დიდი ხნის უნახავი ქალბატონი შევნიშნე. მას თან ახლდა თავისი გოგონა, რომელიც სულ პატარა მახსოვდა, ახლა კი სიმაღლით დედასაც კი უსწრებდა. იხინი ხელიხელჩაკიდებული, გაღიმებული სახით მოდიოდნენ ჩემკენ. როცა მომიახლოვდნენ, გოგონა ვერ დაეშალე მოზარდის დანახვაზე - „ეს თამუნაა, არა? როგორ გაზრდილა!“ - „აბა, აბა, გავიზარდეთ, გავიზარდეთ, დრო ძალიან სწრაფად გარბის“ - აღფრთოვანებისა და სიამაყის ვერ მალავდა ჩემი დიდი ხნის უნახავი ნაცნობი ქალბატონი. „თამუნა, რომელ კლასში ხარ?“ - შევეცადე მოზარდს გამოვლოპარაკებოდი. მან პასუხის გაცემა დააპირა, მაგრამ დედამ დაასწრო - „ჩვენ უკვე მეთერთმეტეში გადავდით“. „თამუნა, მომავალი პროფესია ალბათ უკვე არჩეული გექნება, ახეა“ - ვცდილობდი, როგორმე ამელოპარაკებინა გოგონა, რომ მისი ხმა გამეგო, მაგრამ ამ შემთხვევაშიც დედამ დაასწრო. „ექიმობა გვინდა, სამედიცინოზე ვაპირებთ ჩაბარებას, მონაცემე-

ბიც გვაქვს“. თამუნა უხერხულად ილიმებოდა, დედა კი გაურერებლად ლაპარაკობდა. ამ დროს ავტობუსიც გამოჩნდა და ჩვენი გზები გაიყო, დავცილდით ისე, რომ მოზარდი გოგონას ხმის გაგონება მაინც ვერ მოვახერხე. თუმცა მის შესახებ დედისგან საკმაოდ დიდი ინფორმაცია მივიღე.

ვფიქრობ, ანალოგიური სცენები უცხო არ არის ჩვენი საზოგადოებისთვის. დედა შეწუხებულია იმის გამო, რომ ბავშვი აგვიანებს სახლში დაბრუნებას და აღმოჩნდება, რომ ეს „ბავშვი“ 60 წლის კაცია. ან აფთიაქში შესული მამაკაცი წამალს ეძებს ბავშვისთვის და როგორც ირკვევა „ბავშვის“ ასაკი 25 წელია. რა თქმა უნდა, მშობლისთვის შვილი, მისი ასაკის მიუხედავად, ყოველთვის ბავშვად რჩება, მაგრამ, როცა ასეთი დამოკიდებულების დემონსტრირებას საზოგადოებაში უცხო ადამიანების თანდასწრებით ახდენს, ის ნებისთ, თუ უნებლიეთ უხერხულ მდგომარეობაში იგდებს თავს და არცთუ იშვიათად დაცინვის ობიექტადაც კი შეიძლება იქცეს.

რა შედეგის მომტანი შეიძლება აღმოჩნდეს მშობლის მხრიდან შვილის უზომო მეურვეობა და მთელი მისი ცხოვრების წინასწარ გაწერა. როგორც წესი, ასეთ მშობლებს წინასწარ, ჯერ კიდევ ბავშვის დაბადებამდე შედგენილი აქვთ შვილის მთელი ცხოვრების გეგმა - დაბადებიდან თითქმის ღრმა სიბერემდე - ვინ უნდა შეურიჩონ ძიძად; რა მოთხოვნებს უნდა აკმაყოფილებდეს ის ადამიანი, ვისაც საკუთარ შვილს ანდობენ; როგორი უნდა იყოს საბავშვო ბაღი, სადაც ბავშვს შეიყვანენ; რა უნდა ისწავლოს ბავშვმა სკოლაში შესვლამდე - შვილთან დაკავშირებულ გეგმაში მუხიკია, ცეკვის, ერთი ორი უცხო ენის შესწავლა მნიშვნელოვან ადგილს იკავებს. ამ

შემთხვევაში მშობლები, როგორც წესი, საკუთარი ბავშვობისდროინდელი არარეალიზებული სურვილების, მისწრაფებების, დაუკმაყოფილებელი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებისაკენ არიან მიმართული. მაგ. ბავშვობაში ძალიან უნდოდა მუსიკის შესწავლა, მაგრამ მშობლებმა არ იზრუნეს, რომ მუსიკალური განათლება მიეცათ. ახლა ის ყველანაირად ცდილობს ეს „შეცდომა“ გამოასწოროს და საკუთარ შვილს შეუქმნას ისეთი პირობები, რომ მან მუსიკალური განათლების მიღება შეძლოს. რა თქმა უნდა, არც მუსიკის და არც უცხო ენების შესწავლა ზედმეტი არ არის ბავშვისთვის, მაგრამ გაუმართლებელია, როცა მას არავინ ეკითხება, რა აინტერესებს, რა ურჩევნია – მუსიკის თუ ხატვის შესწავლა, ცეკვანე სიარული თუ სპორტის რომელიმე სახეობის დაუფლება. ასეთ დროს მშობელთა დიდი ნაწილი საკუთარი ინტერესებითა და მისწრაფებებით უფრო ხელმძღვანელობს, ვიდრე ბავშვის სურვილებითა და გატაცებებით.

ყველაზე სერიოზულ პრობლემას მშობლები შვილისთვის სკოლის შერჩევის დროს აწყდებიან. ვფიქრობ, ადვილი არ უნდა იყოს შვილის უბოძო მეურვეობითა და მისი ცხოვრების წინასწარ გაწერილი გეგმის მიხედვით მოქმედი მშობლისთვის ისეთი სკოლის შერჩევა, რომელიც სრულად დააკმაყოფილებს მის მოთხოვნებს და შვილთან დაკავშირებული საკუთარი გეგმების განხორციელებაში ხელს არ შეუშლის. როგორც წესი, ასეთი მშობელი ძალიან ხშირად უცვლის ბავშვს სკოლას და მიზეზად სხვადასხვა რამეს ასახელებს – ან მასწავლებლები არ მოსწონს, ან ის სასწავლო გეგმა, რომლითაც სკოლა მუშაობს, ან მის შვილთან თანაკ-

ლასელების დამოკიდებულებაა მშობლისთვის მიუღებელი. ყოველ შემთხვევაში მისთვის მიზეზის პოვნა ძნელი არ არის იმისათვის, რომ უკმაყოფილება გამოხატოს შერჩეული სკოლის მიმართ და შვილი სხვა სკოლაში გადაიყვანოს. სკოლების ხშირი მონაცვლეობა, თავის მხრივ, ახალი პრობლემების წინაშე აყენებს ბავშვს. როგორც წესი, ამ პრობლემების მიზეზებს მშობელი ისევ გარეთ ეძებს და საკუთარ ბრალეულობას სრულად გამორიცხავს, რაც ბუნებრივია პრობლემის მოგვარებას საკმაოდ ართულებს. შვილების უბოძო მეურვეობით და მათი ცხოვრების განკარგვით დაკავებული მშობლები მოზარდის მიერ სკოლის დამთავრების შემდეგაც არ წყვეტენ მის ცხოვრებაში აქტიურ ჩარევას და მიმდინარე მოვლენებში წამყვან როლს ასრულებენ. ისინი საკუთარ თავზე იღებენ შვილისთვის პროფესიის არჩევას, მოგვიანებით მისთვის სამსახურის შერჩევაც საკუთარ მოვალეობად მიაჩნიათ. და, რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, ასეთი მშობლები, როგორც წესი, მიიჩნევენ, რომ მათზე უკეთესად ოჯახურ ცხოვრებას ვერავინ მოუწყობს. ამიტომ, მთელ პასუხისმგებლობას ამ საქმეშიც საკუთარ თავზე იღებენ და თავად წყვეტენ, ვინ იქნება მათი შვილისთვის ცხოვრების საუკეთესო მეგზური. იმ შემთხვევაში, თუ მშობლების აქტიური ჩარევით მოწყობილ პირად ცხოვრებაში ახალგაზრდას რაიმე პრობლემა ექმნება, ის, როგორც წესი, მშობლებს ადანაშაულებს და მთელ პასუხისმგებლობას საკუთარ „უბედურებაზე“ მათ აკისრებს.

რა თქმა უნდა, ყველა შვილი მორჩილად როდი მიჰყვება მშობლების გეგმებს. ცხოვრების რომელიმე ეტაპზე ის „ხე-

რიოზულ“ ამბოხს აწყობს მათ წინააღმდეგ და ყველანაირად ცდილობს, თავად განკარგოს საკუთარი მომავალი. არცთუ იშვიათად მშობლების გეგმებიდან გადახვევით ისინი სერიოზულ წარმატებებსაც აღწევენ, რაც გულწრფელად ახარებს მშობლებს და სერიოზულად ამაყობენ საკუთარი შვილითა და მისი მიღწევებით. თუმცა, არიან ისეთი ახალგაზრდებიც, რომლებიც სიტყვაზეუბრუნებლად ემორჩილებიან მშობლებს და საკუთარ ცხოვრებას მათ მიერ შედგენილი გეგმის მიხედვით წარმართავენ. გარკვეული ამრით, მათ მოსწონთ კიდევ ასეთი ცხოვრება, როცა მოხსნილი აქვთ მთელი პასუხისმგებლობა გადაწყვეტილების მიღებაზე და ყველაფერი მათ ცხოვრებაში ძალიან მარტივად, მათი ყოველგვარი ძალისხმევის გარეშე გვარდება. თუმცა, ცხოვრების გარკვეულ ეტაპზე მშობლებს უკვე თავად აღიზიანებთ შვილის მათზე უზომო დამოკიდებულება, პასიურობა, ინფანტილიზმი და საყვედურებსაც არ იშურებენ მის მიმართ – „უჩემოდ არაფრის გაკეთება შეუძლია“; „ყველა პრობლემა შე უნდა გადაგუწყვიტო“; „ხელით სატარებელი მყავს ამხელა კაცი“; „რა ეშველება შე რომ აღარ ვეყოლები გვერდით, ნამდვილად დაიღუპება“. ასეთ დროს მშობლები გულწრფელად წუხან შექმნილი მდგომარეობის გამო, მაგრამ ამ დროისათვის პრობლემის მოგვარება და რაიმეს შეცვლა თითქმის შეუძლებელი ხდება.

ალბათ ბევრს გაუჩნდება შეკითხვა – როდის უნდა დავიწყოთ ბავშვის დამოუკიდებელ, ძლიერ პიროვნებად ჩამოყალიბებაზე ზრუნვა? პასუხი ამ შემთხვევაში ერთადერთია – რაც შეიძლება ადრე. ჯერ კიდევ მაშინ, როდესაც პატარა

დაუხვეწავი მოძრაობებით გატირვებით ახერხებს ფეხსაცმლის ან ტანსაცმლის ჩაცმას, კოვზის პირთან მიტანას და დამოუკიდებლად, დაუხმარებლად ჭამას. ასეთ დროს უფროსები, როგორც წესი, ხელიდან სტაცებენ ბავშვს კოვზს და თავად ატმევენ, თავადვე აცმევენ ტანსაცმელსა და ფეხსაცმელს, რომ არ „დაიტანჯოს“ მათი ნებიერა. მიუხედავად იმისა, რომ 2-3 წლის ბავშვი, რომლის საყვარელი ფრაზაა „მე თვითონ“, ტირვეულობს და დაუინებით მოითხოვს, რომ თავად ჩაიცვას, თვითონ დაიტვიროს კოვზი ხელში და დამოუკიდებლად ჭამოს, უფროსები კი არ აძლევენ მას ამის საშუალებას იმ მოტივით, რომ დიდ დროს კარგავენ და თავად აკეთებენ ყველაფერ იმას, რასაც ამ ასაკის ბავშვი მართალია გატირვებით, მაგრამ თვითონ უნდა აკეთებდეს.

დამოუკიდებლად მოქმედების სურვილი მოზარდში კიდევ უფრო მეტად ძლიერდება განვითარების მეორე კრიტიკულ პერიოდში, რომელიც 10-11 წლიდან 15-16 წლამდე გრძელდება. თუ მშობელი ამ პერიოდშიც შეეცდება, ყველანაირად ჩაახშოს ბავშვის დამოუკიდებლად მოქმედების სურვილი, ის ან პროტესტის გამოხატვას დაიწყებს აქტიურად სხვადასხვა ფორმით – უხეშობით, ჩხუბით, სახლიდან გაქცევითაც კი, ან შეეგუება არსებულ მდგომარეობას და მოგვიანებით შეიძლება მოეწონოს კიდევ, რომ მას არანაირი ძალისხმევის გამოჩენა არ სჭირდება და მის პრობლემებს მშობლები წყვეტენ. ეს კი, ბუნებრივია, უფროსებზე ზედმეტად დამოკიდებული პიროვნების ჩამოყალიბების ხელშემწყობი ხდება, ისეთი პიროვნების, რომლის მიმართაც თავად მშობლებიც უკმაყოფილებას გამოხატავენ, მაგრამ უკვე ველარაფერს ცვლიან.

ყოველივე შემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, ბევრად უკეთესი იქნება, თუ მოზარდი ყხოვრების საკუთარ გმას გაივლის, იცხოვრებს არა ისე როგორც მას მშობლებმა წინასწარ დაუგეგმეს, როგორც მათ სურათ, რომ იცხოვროს, არამედ საკუთარი ინტერესების, შეხედულებების გათვალისწინებით. შეიძლება მან შეცდომებიც დაუშვას, მაგრამ ამ შეცდომებზე პასუხისმგებელი თავად იქნება და ამ შეცდომებითაც ბევრს ისწავლის. რა თქმა უნდა, შვილს ყოველთვის სჭირდება მშობლის გვერდით დგომა, მისი რჩევებიც, მაგრამ, ამასთან ერთად, მისთვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია, ყოველ ახაკობრივ საფეხურზე, გარკვეულ საზღვრებში დამოუკიდებლად მოქმედების უფლების მინიჭება. ეს ყოველივე მას ბევრად უფრო ძლიერ პიროვნებად ჩამოაყალიბებს და ამით, პირველ რიგში, თავად მშობელი იამაყებს.

მუშაობის პიკადი მაგალითი, რომლის აღზრდის საშუალებას სთავაზობს

„საინტერესოა, ვინ ასწავლა ამ ბავშვს ასეთი ტყუილები!“ – აღშფოთებას ვერ მალავს 5 წლის გიოს დედა საკუთარი შვილის საქციელის გამო, თუმცა, არ სურს იმ დღის გახსენება, როცა კარზე კაკუნის ხმის გაგონებისას, პატარა გიოს თანდასწრებით, უფროს შვილს სთხოვა, მასთან მოსული მეზობელი ქალბატონისთვის ეთქვა, რომ სახლში არ იყო და ძალიან გვიან დაბრუნდებოდა. ბავშვებს გაოცება აღებეჭდათ სახეზე, განსაკუთრებით პატარა გიოს გაუჭირდა განცვიფრების დამალვა და გაკვირვებულმა ჰკითხა დედას: „კი, მაგრამ შენ ხომ სახლში ხარ?“ „სახლში ვარ, მაგრამ ახლა ასეა საჭირო!“ – უხეშად მიუგო ბავშვს დედამ და არც კი დაფიქრებულა იმაზე, რომ მისი ქცევა შეიძლებოდა მაგალითი გამხდარიყო პატარა გიოსთვის და მომავალში ისიც ადვილად იტყოდა ტყუილს, თუკი მას ეს დასჭირდებოდა.

ვფიქრობ, ანალოგიური სიტუაციების მოწმე და შესაძლოა მონაწილეც თითოეული ჩვენგანი ყოფილა. სამწუხაროდ, ასეთ დროს ნაკლებად ვფიქრობთ იმაზე, რომ შეიძლება სწორედ ჩვენი ესა თუ ის საქციელი გახდეს ბავშვში იმ თვისებების ჩამოყალიბების მიზეზი, რომლებიც ასე არ მოგვწონს მოზარ-

დებში, მათ აღმოფხვრასაც კი ვცდილობთ, მაგრამ, როგორც წესი, ჩვენი ყველანაირი მცდელობა, ხშირ შემთხვევაში, უშედეგოდ მთავრდება. როგორც წესი, ბავშვებს ძალიან უყვართ უფროსების, განსაკუთრებით კი მშობლების მიბაძვა. ამასი არაფერია გასაკვირი, რამდენადაც ეს პატარების ერთ-ერთი დამახასიათებელი თავისებურებაა.

ყველას შეგვიმჩნევია, თუ როგორ ჰგვანან ბავშვები თავიანთ მშობლებს და ეს შესავსება მხოლოდ გარეგნობას არ ეხება – ხასიათით, სიარულის, საუბრის მანერით, ხმის ტემპრით, პრობლემურ სიტუაციებზე რეაქციებით ისინი საკუთარი მშობლების ანარეკლს წარმოადგენენ. მშობლები ბავშვისთვის არა მხოლოდ საყვარელი ადამიანები არიან, არამედ ეტალონიც, მისაბადი მაგალითი, თუ როგორ დაამყარონ ურთიერთობა გარშემომყოფებთან, როგორ მართონ ემოციები, როგორ მართონ საკუთარი ქცევა. მშობლების პირადი მაგალითი ბავშვისთვის თვალსაჩინო მოდელია. ისინი ღრუბლის შესავსად ისტრუტავენ მათ, როგორც დადებით, ასევე უარყოფით ქცევას, მათ ჩვევებს. ისინი სწავლობენ მშობლების მაგალითზე და ფაქტობრივად მთლიანად ბაძვენ უკეთებენ მათ ქცევას, იმეორებენ კარგსა და ცუდსაც. ბავშვები ძალიან დაკვირვებულნი არიან და იმეორებენ ყველაფერს, რასაც მათი მშობლები აკეთებენ. მშობლების მაგალითი ხომ აღზრდის საფუძველია, თუ დედა ზედმეტად ემოციურია, უჭირს საკუთარი ემოციების მართვა და ყვირილით, ხმაბლალა ტონით ელაპარაკება ოჯახის წევრებს, ძალიან მცირეა იმის ალბათობა, რომ ბავშვი მშვიდად ილაპარაკებს.

მთავარ როლს ბავშვის ცხოვრებაში უპირობოდ ასრულებენ მშობლები. პატარას განსაკუთრებული მიჯაჭვულობა აქვს მათთან. ეს დამოკიდებულება განსხვავდება სხვა ემოციური კავშირებისგან. ამიტომ ოჯახურ აღზრდაში დიდი მნიშვნელობა აქვს მშობლების ავტორიტეტსა და მათ პირად მაგალითს. მშობლების ინტერესები და ჩვევები, მათი ქცევა და ურთიერთობა უშუალო გავლენას ახდენს ბავშვზე. იმიტაციის საშუალებით ისინი სწავლობენ ახალ მოქმედებებსა და ქცევებს სხვადასხვა სიტუაციაში, როგორც ამბობენ, ბავშვი ოჯახის სარკეა, რომელშიც აისახება ყველაფერი: მშობლების პიროვნული პრობლემები, მეუღლეებს შორის ურთიერთობები, მშობლისა და ბავშვის ურთიერთდამოკიდებულებები, წინააღმდეგობები და კონფლიქტები. და, თუ უფრო ზუსტი ვიქნებით, ბავშვები მშობლების პრობლემების სარკეა. საშუააროდ, ხშირად ეს სარკე მრუდება და სიმრუდე ვლინდება ბავშვის უკონტროლო, ნეგატიური ქცევის ფორმით. აღნიშნული გამოვლინებები შეიძლება შევარბილოთ, შევამციროთ, ან საერთოდ აღმოფხვრაო, რასაც ხელს შეუწყობს დადებითი ცვლილებები ოჯახურ ურთიერთობებში, მუშაობა მშობლების შიდაპიროვნული, ინტრაპერსონალური პრობლემების მოსაგვარებლად. ასეთი სახის სამუშაოები დადებით გავლენას მოახდენს ბავშვის პიროვნების ფორმირებაზე. უფროსების ქცევა ხომ ყოველთვის აისახება ბავშვებზე, რომლებიც მხოლოდ აკოპირებენ მათ ოჯახში მიღებული ურთიერთობისა და ქცევის მოდელს. როგორც წესი, ჩვენი ქვეყნადამრიგებლური და აღზრდელობითი ხასიათის საუბრები ბავშვებთან კარგავს ყველანაირ ეფექტურობას, თუ ჩვენი მოქმედება სრულიად ეწინააღმდეგება ჩვენს

სიტყვებს. მაგ. თუ ბავშვს სიკეთებზე, შემწყნარებლობაზე, ემპათიაზე ვესაუბრებით, მაგრამ ქურაში გასულები პირველივე ადამიანს, რომელიც მოწყალებას ითხოვს, განვიკითხავთ და საყვედურებით ვავსებთ. ძნელი წარმოსადგენია, რომ ზემოჩამოთვლილი თვისებები ჩამოუყალიბდეს ბავშვს, რომელიც ჩვენს სიტყვასა და ქმედებას შორის ასეთი განსხვავების მოწმე ხდება. კარგი თვისებები, რომელთა აღზრდასაც ვცდილობთ ბავშვებში, უფრო მტკიცე იქნება, თუ ისინი ამ თვისებებს საკუთარ მშობლებში დაინახავენ.

მოსწონს ეს თუ არა მშობელს, შვილებისთვის ის მისაბამ მაგალითის წარმოადგენს. „აღზარდეთ ბავშვი საკუთარი მაგალითით“ – ალბათ ეს საუკეთესო, უმარტივესი და ყოვლისმომცველი რჩევაა მშობლებისთვის. თუმცა, ამ რეკომენდაციის განხორციელება ადვილი არ არის, რადგანაც თითოეულ ჩვენგანს აქვს დღეები, როდესაც ოჯახის წევრებთან ვსაუბრობთ არასასურველი ტონით, მაღალი ხმით, ან შეიძლება ვთქვათ რაიმე ისეთი, რასაც მოგვიანებით გინანებთ. რეალობა ისეთია, რომ არცერთი ჩვენგანი არ არის იდეალური, სრულყოფილების განსახიერება და აქედან გამომდინარე ხანდახან შეიძლება გავაკეთოთ ის, ან ვთქვათ ის, რაც სასურველია, რომ ბავშვმა არ დაინახოს, ან არ გაიგოს, არ მოისმინოს ჩვენგან. ამასთან, გასათვალისწინებელია ის ფაქტიც, რომ პრობლემებს ქმნის არა შეცდომები, არამედ შეცდომების არალიარება, დაუნახაობა და მათზე არასწორი რეაგირება. ამიტომ, საჭიროა მომხდარის კონსტრუქციული განხილვა, ბოდიშის მოხდა, შერიგება, ემპათიის, პატივისცემის გამოვლენა. საკუთარი მაგალითით ბავშვების აღზრდა არ ნიშნავს

იმას, რომ მშობლები იდეალურები უნდა იყვნენ. უბრალოდ არასოდეს დავივიწყოთ, რომ ჩვენს სიტყვებსა და მოქმედებებს შთანთქავენ ბავშვები. თავის მხრივ, ეს კარგიცაა, რადგან მშობლებს ყოველდღიურად ეძლევათ შანსი, დაეხმარონ შვილებს, გახდნენ ისეთები, როგორების ხილვასაც თავად ისურვებდნენ. ამასთან, გავითვალისწინოთ ის ფაქტიც, რომ მშობლების პირადი მაგალითის ზემოქმედების ძალა დამოკიდებულია მათ ავტორიტეტზე. ბავშვებში ავტორიტეტის მოპოვება კი ადვილი არ არის. ამისათვის, უპირველეს ყოვლისა, ბუნებრივობა, უშუალობა და გულწრფელობა გვჭირდება. ხელოვნურობას დედის ან მამის ქცევაში ბავშვი ადვილად ამჩნევს, გრძნობს. დადებით შედეგს იძლევა მხოლოდ ავტორიტეტი, რომელიც პატივისცემაზეა დაფუძნებული, ურთიერთობა პატარებთან მათი ადამიანური ღირსებების შელახვის გარეშე შრდის უფროსის ავტორიტეტს.

სამწუხაროდ, მშობლების გარკვეულ, არცთუ მცირე ნაწილს არ სურს აღიაროს საკუთარი „წვლილი“ ბავშვთან დაკავშირებული პრობლემების არსებობაში. ყველაზე ცუდი კი ის არის, რომ ხშირად, მათ არ სურთ იმუშაონ საკუთარ თავზე და საკუთარ ნაკლოვანებებზე. როგორც წესი, ასეთი მშობლები მხოლოდ სხვებისგან – პედაგოგებისა და ფსიქოლოგებისგან მოითხოვენ იმუშაონ ბავშვთან მისი ქცევის შესაგვლელად; მაგრამ, რაც უფრო მეტს მუშაობენ ეს ადამიანები მოზარდთან, მით უფრო მეტად რწმუნდებიან, რომ ბავშვებს შორის „რთულები“ არ არსებობენ, უბრალოდ, ისინი საჭიროებენ ჯანსაღ გარემოს და მათი პრობლემებით დაინტერესებულ, გულშემოტივარ ადამიანებს გვერდით.

მართალია, ნებისმიერი ადამიანი, რომელიც ხანგრძლივი დროის განმავლობაში იმყოფება ბავშვთან, მისთვის მაგალითი ხდება, მაგრამ მშობლის როლი და მნიშვნელობა მობარდის პიროვნებად ჩამოყალიბების პროცესში განუმოქმედი და შეუფასებელია. მშობლების მაგალითი და ბავშვთან მათი ურთიერთობის მანერა სამუდამოდ რჩება მოზარდის ცნობიერებაში და განსაკუთრებით ძლიერად ვლინდება, როცა ის თავად ხდება მშობელი. ამდენად, მშობლის დადებითი პირადი მაგალითი არა მხოლოდ კარგი პიროვნების, არამედ კარგი მშობლის ჩამოყალიბების მნიშვნელოვანი წინაპირობაც შეიძლება გახდეს.

რა გავლენას ახდენს მშობლის თვითშეფასება ბავშვის თვითშეფასების ჩამოყალიბებაზე

საკამათო არ უნდა იყოს, რომ მშობლის როლი შვილის აღზრდაში განუმოქმედი. მშობელი ბავშვისთვის, განსაკუთრებით კი პატარა ბავშვისთვის, უპირობო ავტორიტეტია. პატარა და მოკიდებულია მშობლებზე და მათი მხარდაჭერის გარეშე ვერ იარსებებს. ამასთან, ის იძულებულია, დაემორჩილოს მშობლებს და შეასრულოს მათი მოთხოვნები. აღზრდის პროცესში მშობელი ბავშვისთვის მოდელია, რომლის ქცევაზე დაკვირვებითაც ის ბევრ რამეს სწავლობს. მაგრამ არ უნდა დავივიწყოთ, რომ მშობელიც ჩვეულებრივი ადამიანია, თავისი ღირსებებით და ნაკლოვანებებით. შესაძლოა, არც ის იყოს ყველაფრის მცოდნე, ყველაფერში დარწმუნებული და ისიც განიცდიდეს სირთულეებს როგორც გარემო მყოფებთან, ისე საკუთარ თავთან, საკუთარ თვითშეფასებასთან დაკავშირებით.

როგორ მოქმედებს მშობლის თვითშეფასება ბავშვის თვითშეფასებაზე? როგორი თვითშეფასება შეიძლება ჩამოუყალიბდეს ბავშვს, თუ მშობელს არც ისე დიდი წარმოდგენა აქვს საკუთარ თავზე? ვარიანტი ბევრია, რადგან სხვადასხვა ადამიანი ქცევის სხვადასხვა მოდელს იყენებს, მაგრამ მსგავს სიტუაციებში უმთავრესად რამდენიმე ტენდენცია შეინიშნება:

ძალადი თვითშეფასების მქონე მშობლების შვილებს:

- ეშინიათ ინიციატივის გამოყენების. ისინი ხედავენ, რომ მათი მშობლები არც კი ცდილობენ ამა თუ იმ პრობლემის მოგვარებას იმის შიშით, რომ არ გამოუვართ. შედეგად ვერც თავად პოულობენ საკუთარ თავში ძალასა და გამბედაობას იმისთვის, რომ სცადონ, მარცხი განიცადონ, ისევ სცადონ და მიზანს მიაღწიონ. ისინი სხვა გზას ირჩევენ და ყველაზე მარტივი სცენარით მოქმედებენ.
- უჭირთ თანატოლებთან ურთიერთობა. თუ მშობლებიც კი, რომლებიც შვილებისთვის მთავარ ავტორიტეტს წარმოადგენენ, არ არიან დარწმუნებული საკუთარ თავში. უჭირთ გარშემო მყოფებთან კომუნიკაცია და, საზოგადოდ, სოციალური კონტაქტების დამყარება, რას უნდა ველოდეთ ბავშვისგან, რომელიც საკუთარ ქცევას მშობლების ქცევის მოდელის საფუძველზე აგებს?
- სჯერათ, რომ ცუდები არიან. პრობლემა იქიდან მომდინარეობს, რომ მშობლები, რომლებსაც აკლიათ საკუთარი თავის რწმენა, შვილებს ხშირად მკაცრად ეპყრობიან, მათგან საუკეთესო ნიშნებს და იდეალურ ქცევას მოითხოვენ. მათ სჯერათ, რომ ასე აღზრდილი შვილით იამაყებენ და საზოგადოებაში სანატრელ სტატუსს მოიპოვებენ. მაგრამ ბავშვები ბავშვებად რჩებიან – ხან ცდებიან, ხან ბარბაცობენ, ხან რამეს აფუჭებენ და ამისთვის ისეთ საყვედურებს იღებენ, რომ გულწრფელად იჯერებენ საკუთარ არასრულფასოვნებას.

ბუნებრივია, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მშობლები შეგნებულად იქცევიან შვილების საზიანოდ. აღზრდაში უდიდეს შეცდომებსაც კი ისინი ბავშვის სიყვარულით და იმის რწმენით ეშვებენ, რომ ასე ჯობია. უფრო მეტიც: შეცდომების გარეშე ბავშვის აღზრდა პრინციპულად შეუძლებელია. მაგრამ თუ ეკეთესად შევიცნობთ საკუთარ თავს და გავაცნობიერებთ საკუთარი ქცევის მოტივებს, ჩვენი შეცდომები ნაკლებად სერიოზული და ნაკლებად საზიანო იქნება.

რას ვიღებთ შედეგად, როდესაც ბავშვებს არაადეკვატურად ძალადი თვითშეფასების მქონე მშობლები ჰყავთ?

- რა უცნაურიც უნდა მოგეჩვენოთ, ასეთი მშობლების შვილები ხშირად საკუთარი თავის რწმენას მოკლებულები და მარტოსულები არიან. განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც საკუთარ თავზე შეყვარებული მშობლები მთელ დროს, ენერგიას, შემოსავალს საკუთარ გარეგნობასა და კარიერას ახარჯავენ. მათი შემყურე ბავშვები თავს შედმეტებად მიიჩნევენ. ასეთი მშობლები ხშირად ცდილობენ, უყურადღებობა ძვირად ღირებული საჩუქრებით გამოისყიდონ, მაგრამ ნივთები, რა ძვირფასიც არ უნდა იყოს, მშობლიურ სიყვარულს, სითბოსა და ყურადღებას ვერ შეცვლის.
- არაადეკვატურად ძალადი თვითშეფასების მქონე მშობლების შვილებს შორის სხვა კატეგორიის ბავშვებიც გვხვდებიან: ისეთები, რომლებსაც, პირიქით, სჯერათ, რომ მათ წინაშე ყველა ვალშია და ვალდებულია, მათ ემსახუროს. ეს იმ მშობლების შვილები არიან, რომლებ-

ბიც მთელ დროს შვილებთან ატარებენ, მაგრამ საუბრითა და ქცევით მათში სამყაროს არასწორ აღქმას განამტკიცებენ. ასეთ ბავშვებს საჭიროდ არ მიაჩნიათ, თავად გაიღონ ძალისხმევა მიზნის მისაღწევად – ისინი ელოდებიან, როდის დაეცემა სამყარო მათ ფერხთით. თავისთავად ცხადია, ასეთი რამ არასოდეს მოხდება, მიზანსწრაფულობის განვითარება კი მოგვიანებით ძალიან ძნელი იქნება.

- არაადეკვატურად მაღალი თვითშეფასების მქონე მშობლების შვილები შესაძლოა, თავდაჯერებულ და თავისუფალ პიროვნებებად ჩამოყალიბდნენ და წარმატებული ლიდერები გახდნენ, მაგრამ ასე მხოლოდ იმ შემთხვევაში მოხდება, თუ მშობელი გონივრულად მოიქცევა და გაითვალისწინებს საკუთარი გადაჭარბებული თვითშეფასების უარყოფით გავლენას ბავშვზე.

რას ხდება როდესაც მშობელს ადეკვატური თვითშეფასება აქვს? ბუნებრივია, ასეთი თვითშეფასება ოპტიმალურია მშობლებისთვისაც და ბავშვებისთვისაც, რომლებიც სამყაროსთან და საკუთარ თავთან დამოკიდებულებას სწორედ მშობლებისგან სწავლობენ. საკუთარ თავში საკმარისად, მაგრამ არა უმომოდ დარწმუნებული ადამიანები სწორედ ისინი არიან, რომლებსაც სირთულეების გარეშე შეუძლიათ იქონიონ სოციალური ურთიერთობები გარშემო მყოფებთან, გართულებების გარეშე აკეთონ თავიანთი საქმე, ადვილად შეეგუონ გარემოს ცვლილებებს და საკუთარი თავის ფლობის უნარი შეინარჩუნონ.

ამრიგად, მშობლების თვითშეფასება უშუალო გავლენას ახდენს ბავშვის თვითშეფასებაზე, მის მიერ სამყაროს აღქმაზე, მის ქცევასა და პიროვნულ თვისებებზე. ასე რომ, უნდა შევაფასოთ რა დონეზეა თავად ჩვენი თვითშეფასება. თუ მისი შეცვლა ვერ მოვახერხეთ, იმას მაინც შევძლებთ, რომ ბავშვის სწორად აღზრდაში ხელი არ შეგვიშალოს. მუდამ გვახსოვდეს, რომ ბავშვები სამყაროს მშობლების თვალთ უყურებენ და თუ მშობლებს არ სჯერათ საკუთარი ძალების, ეშინიათ გარშემო მყოფთა აზრის ან, პირიქით, ზედმეტად დიდი წარმოდგენა აქვთ საკუთარ თავზე, საკუთარ შესაძლებლობებზე, დიდი ალბათობით, ამ თვისებებს შვილებსაც გადასცემენ.

რე საფრთხის შემცველია სპაანული ტონით საუბარი გაშვებთან ურთიერთობისას

ალბათ ძნელია, მოიძებნოს ისეთი აღმზრდელი, რომელსაც არასოდეს მიუძღვრათ ალბრდის შედარებით უფრო მკაცრი მეთოდებისთვის და არ გამოუყენებია ხმაოწეული ტონი ბავშვთან საუბრისას. გასათვალისწინებელია ის ფაქტი, რომ თუ ჩვენ ხანდახან ავუწევთ ხმას ბავშვთან ურთიერთობისას, ეს არ ნიშნავს, რომ გამოუსწორებელ ზიანს ვაყენებთ მის ფსიქიკას, მაგრამ როდესაც აღმზრდელისთვის ყვირილი ბავშვზე ზემოქმედების ძირითად იარაღად იქცევა, ეს შეიძლება სერიოზული ზიანის მომტანი აღმოჩნდეს სრულფასოვანი პიროვნების ჩამოყალიბებისთვის.

მართალია, დღეს ბევრი მშობელი უარს ამბობს ბავშვის ფიზიკურ დასჯაზე, მაგრამ ვერბალური აგრესია აღმზრდელთა უმრავლესობისთვის ჩვეულებრივ სააღმზრდელო საშუალებად რჩება. იშვიათი არ არის შემთხვევა, როცა მშობელი ყვირილით ელაპარაკება ბავშვს. ზოგიერთი დედა ან მამა კი ხაერთოდ ხმაოწეულ ტონს იყენებს ბავშვთან ურთიერთობისას.

საყურადღებოა ის ფაქტი, რომ ყვირილი ფიზიკურ დასჯაზე არანაკლები ზიანის მომტანია ბავშვისთვის. მაინც რა შედეგებს შეიძლება ველოდოთ, თუ ყვირილი ბავშვთან ურთიერთობის ყოველდღიურ ნორმად გვაქვს ქვეული:

- უფროსების ყვირილი ბავშვებს, როგორც წესი, აშინებს. ყვირილის დროს პატარა იმყოფება მუდმივი სტრესის მდგომარეობაში, რომელზეც ორგანიზმი სათანადოდ რეაგირებს. ყვირილს ხშირად ბავშვები თავდასხმად აღიქვამენ, ამიტომ, თავადაც ერთვებიან „ბრძოლაში“, პასუხად თავადაც სწავლობენ ყვირილს. გავითვალისწინოთ, რომ ბავშვი პირდაპირ ითვისებს უფროსების ქცევის მოდელს და ყვირის არა მხოლოდ მშობლების შენიშვნებსა და თხოვნაზე, არამედ უყვირის თანატოლებს, მეგობრებსა და ნებისმიერ ადამიანს, რომელიც რაიმე ტიპის საყვედურით მიმართავს მას. ამგვარად, ის ცდილობს თავი დაიცვას. თუმცა, არიან ისეთი ბავშვებიც, რომელთა ფსიქიკა და ქცევა, აღმზრდელთა მხრიდან მუდმივი ყვირილის შემთხვევაში, განსხვავებული მიმართულებით იცვლება – ასეთი ბავშვი ხდება ჩაკეტილი, ჩუმი, გულჩათხრობილი. მას აშინებს ნებისმიერი ხმაოწეული ტონი, მით უმეტეს – ყვირილი. აკეთებს ყველაფერს, რომ უფროსებს ასიაშინოს, ოღონდ არ გამოიწვიოს მათი რისხვა. ის მუდმივად დანაშაულის გრძნობას განიცდის და ფარული აგრესია უგროვდება;
- ბავშვი, რომელსაც მუდმივად უყვირან, განიცდის მთელ რიგ ნეგატიურ ემოციებს: შიშს, რისხვას, წყენას, სევდას. ეს კი, თავის მხრივ, გავლენას ახდენს ხასიათის ისეთი თვისებების ჩამოყალიბებაზე, როგორიცაა: შფოთიანობა, აგრესიულობა, საკუთარი თავისადმი უნდობლობა, ჩაკეტილობა, დამოუკიდებლობის ნაკლებობა, დეპრესიულობა. ასეთ ბავშვებს, როგორც წესი,

თვითშეფასებაც დაქვეითებული აქვთ. ზოგიერთ შემთხვევაში ფიქსირდება ნერვული, ფსიქიკური დარღვევები: ენურეზი, უძილობა, ნერვული ტიკები, ფობიები, მავნე ჩვევები (ფრჩხილების კვნება, ტურის კვნება და ა.შ.). თუ ბავშვი ბუნებით ლიდერია, ყვირილი შეიძლება გახდეს მისი ღია აგრესიული მოქმედების მასტიმულირებელი;

- ყვირილს შეუძლია საყვარულის განადგურება. ბავშვები ყველაფერა სიტყვასიტყვით აღიქვამენ და როდესაც მათთვის ყველაზე ძვირფასი ადამიანი უყვიროს, ისინი ფიქრობენ, რომ მშობლებს აღარ უყვართ, ან კიდევ უფრო უარესი – სძულთ იგი. რა სიტყვებიც არ უნდა ითქვას მოგვიანებით ქვეცნობიერის დონეზე ბავშვი სილუაციას იმახსოვრებს. ის თავს გრძნობს დაჩაგრულად, შეურაცხყოფილად და შეიძლება ყველაფერში გამოიჩინოს შორჩილება, აღიზნება მშობლის სიყვარული დაიმსახუროს;
- მუდმივი ყვირილის გარემოში გაზრდილი ბავშვები მოგვიანებით, როცა საკუთარ ოჯახს ქმნიან, ისევე უყვირიან შვილებს, როგორც თავად იყვნენ მიჩვეული ბავშვობაში. ყვირილი მათთვის, როგორც წესი, ოჯახური კომუნიკაციის ნაწილი ხდება;
- ყვირილი ფიზიკურადაც აზიანებს ბავშვის ჯანმრთელობას. ბავშვი, რომელსაც ყველა უყვიროს, განწირულია ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემებისთვის. მშობლების უხეშობა აფერხებს ტვინის, გულ-ხისხლძარღვთა სისტემის მუშაობას და შეიძლება სიმ-

სუქნეც კი გამოიწვიოს. და, რაც ყველაზე სახიფათოა, ყვირილმა, სიტყვიერმა შეურაცხყოფამ, დამცირებამ, გაკიცხვამ დედის ან მამის მიერ ბრაზის, მრისხანების დროს შეიძლება მნიშვნელოვნად და საბუდამოდ შეცვალოს ბავშვის ტვინის სტრუქტურა;

- ბავშვს უჭირს თბილი, ნდობით განმსჭვალული ურთიერთობა მშობლებთან, რომლებიც მუდმივად ყვირილით ცდილობენ მის დამორჩილებას – ის უბრალოდ ემოციურად იკეტება. ამას კი შედეგად ურთიერთობის გაუარესება მოჰყვება, რაც განსაკუთრებით საშიშროა სკოლამდელი ასაკის ბავშვებისთვის. თუ ბავშვთან აღნიშნული დამოკიდებულება დიდხანს გაგრძელდება, ხერხიერი პრობლემები დაფიქსირდება მის სოციალურ განვითარებაშიც. ცნობილია, რომ საზოგადოებასთან ბავშვის ურთიერთობა დამოკიდებულია მის ურთიერთობებზე ოჯახში. მუდმივი ყვირილის გარემოში გაზრდილ ბავშვს, როგორც წესი, უყალიბდება უნდობლობა გარემომცველი სამყაროს მიმართ, რაც ხელს უშლის მოზარდს, განიცადოს სიხარული, დაამყაროს ნდობით განმსჭვალული ურთიერთობა სხვა ადამიანებთან, იზოვოს მეგობრები. თავს ზედმეტად გრძნობს ამ სამყაროში და კიდევ უფრო მეტად იკეტება საკუთარ თავში, რაც მის სოციალიზაციას სერიოზულად აფერხებს.

საეჭვოა, რომ რომელიმე მშობელს სურდეს საკუთარი შვილისთვის ასეთი მომავალი. ხშირად თავადაც განიცდიან და ნერვიულობენ კიდევ, როცა შვილთან ყვირილით უწევთ

საუბარი და პრობლემების ამ გზით მოგვარება. უარსაც არ იტყოდნენ საკუთარი ქცევის შეცვლაზე. მართალია, ჩვევად ჩამოყალიბებულ ქცევაში ცვლილებების შეტანა არც ისე ადვილია, მაგრამ, თუ მშობელი კარგად გააცნობიერებს, რა ზიანის მომტანი შეიძლება აღმოჩნდეს მისი შეილისთვის, მისთვის ყველაზე ძვირფასი ადამიანისთვის მისი აღზრდის სტილი, ვფიქრობ, ძალისხმევას არ დაიშურებს, რომ რაიმე შეცვალოს ბავშვთან ურთიერთობაში და უარი თქვას ყვირილზე.

იმისათვის, რომ მოვაგვაროთ პრობლემა, პირველ რიგში, უნდა ვაღიაროთ ის და ვიპოვოთ მისი გამომწვევი მიზეზები:

- ყვირილით ურთიერთობა, პირველ რიგში, საკუთარ თავსა და ემოციურ მდგომარეობაზე კონტროლის დაკარგვითაა გამოწვეული. ნეგატიური გრძნობები ზედაპირზე ამოტივტივდება და მათი „აღრესატი“ ხდება ბავშვი, ადამიანი, რომელიც ჯერ კიდევ ძალიან პატარაა შეტევის მოსაგერიებლად ან ასეთი აფეთქების თავიდან ასაცილებლად;
- უკმაყოფილება საკუთარი მდგომარეობით, საკუთარი ცხოვრებით, საყოფაცხოვრებო და ჯანმრთელობის პრობლემები, მიმდინარე მოვლენებზე შემოქმედების მოხდენის უუნარობა – ასევე შეიძლება გახდეს ნერვული აფეთქებისა და ყვირილის მიზეზი. სასოწარკვეთილებაში ჩავარდნილი ადამიანი ყვირილით გამოხატავს თავის უსუსურობას;
- სასურველი შედეგის დროულად მიღების სურვილმა ასევე შეიძლება უბიძგოს ადამიანს ყვირილისკენ. და-

მაჯერებელი არაგუმენტების მოძიება და სიტუაციიდან გონივრული გამოსავლის პოვნა ბევრად უფრო რთულია, ვიდრე უბრალოდ ყვირილი. და, როდესაც მშობელს უსიამოვნებები აქვს სამსახურში, ან სახლისკენ მიმავალი ქუჩაში კონფლიქტურ სიტუაციაში აღმოჩნდება, სახლში მოსული მთელ ბრახს ბავშვზე ანთხევს და თავისუფლდება უარყოფითი ემოციებისგან. დროთა განმავლობაში კი ასეთი ქცევა ჩვევად გადაექცევა და ყვირილი ხდება ბავშვთან ურთიერთობის ძირითადი ხერხი. გარდა ამისა, ბევრის აზრით, ყვირილი მიზნის მისაღწევად ყველაზე მოკლე გზაა, თითქოს სასურველ შედეგსაც უცებ ვიღებთ, მაგრამ საეჭვოა, რომ ამ გზით შევძლოთ ბავშვში სასურველი უნარ ჩვევების გამომუშავება. ასე, მაგ., თუ ბავშვმა ყვირილის ან შიშის გამო დააღაგა ოთახში მიმობნეული სათამაშოები თავის ადგილას, საეჭვოა, რომ ის ამას მომავალში თავისით, დამოუკიდებლად და შეხსენების გარეშე გააკეთებს. შემდეგ ჯერზე საჭირო იქნება უფრო ხმამაღლა დაყვირება;

- ყვირილი გვიჩვენებს მშობლების უმწუბრობას. ფსიქოლოგიურად მდგრადი ადამიანი, ემოციური ინტელექტის მაღალი დონით, საეჭვო თავს დაატყდეს ბავშვს ყვირილით. ყვირილი მხოლოდ იმაზე მეტყველებს, რომ მშობელმა არ იცის, რა გააკეთოს მოცემულ სიტუაციაში და არ შეუძლია, იპოვოს საკუთარ თავში ძალა ემოციების „მოსათოკად“ და ქცევის სამართავად.

როგორ გავთავისუფლდეთ ყვირილის ჩვევისგან – რეკომენდაციები:

- პირველ რიგში, გავითვალისწინოთ, რომ ყვირილის პრობლემის დაძლევა და მისგან გამოწვეული ემოციური ზიანის შემცირება შესაძლებელია;
- საჭიროა, ვაღიაროთ, რომ ჩვენ გვაქვს ეს ჩვევა. გავაანალიზოთ კვირის განმავლობაში რამდენჯერ „ავფეთქდით“ რაიმე მიზეზით თუ უმიზეზოდ. გვეუბნებიან თუ არა მეგობრები და ახლობლები, რომ ხშირად ვყვირით, ვიძყრობთ თუ არა უცხო ადამიანების ყურადღებას ჩვენი ყვირილით. თუ ეს ასეა, უნდა ვაღიაროთ და ვთქვათ: „მე ზედმეტად ხშირად ვყვირი, ეს ფაქტია“. თუ ადამიანი ამას უარყოფს და ცდილობს საკუთარი თავის გამართლებას, ის არ არის მზად ებრძოლოს ამ ჩვევას;
- ქცევის მართვის პროცესში დადებითი გავლენის მომტანი იქნება მოსალოდნელი შედეგების ვიზუალიზაცია. თუ ვგრძნობთ, რომ სადაცაა „ავფეთქდებით“, ერთი წუთით წარმოვიდგინოთ, რა ზიანს მივაყენებთ ბავშვს – როგორ ეშინია, ტირის, გაფართოებული თვალებით გვიყურებს, კანკალებს და პატიებას გვთხოვს. ასეთი ხურათი სწრაფად გამოგვაფხიზლებს და ჩვენს ემოციებს გარეთ გამოსვლის საშუალებას არ მისცემს;
- წარმოვიდგინოთ, როგორ შეიძლება შეხედონ ჩვენს ქცევას ადამიანებმა, რომლებმაც არ იციან ჩვენი ყვირილის მიზეზი, შესაძლოა, ამან შეგვაჩეროს;

- დავრწმუნდეთ, რომ ჩვენს ნერვულ სისტემაში ყველაფერი რიგშია. ცხოვრების აჩქარებული ტემპი და მუდმივი სტრესი ადამიანის ნერვულ სისტემას დაუცველს ხდის. ზოგჯერ მუდმივი ყვირილი დეპრესიის, ნევროტული აშლილობის, ქრონიკული დაღლილობის სინდრომის შედეგია;
- გრძნობების გახმოვანება ასევე მნიშვნელოვან დამხმარე საშუალებას წარმოადგენს. არ უნდა შეგვრცხვეს ჩვენი ნეგატიური გრძნობების გამო, უნდა ვისაუბროთ ღიად: „ძალიან გაბრაზებული ვარ!“ „აღშფოთებული ვარ შენი საქციელით!“ – ასეთი ფრაზები უფრო კონსტრუქციულია, ვიდრე ყვირილი;
- ვაღიაროთ, რომ ყვირილი ძლიერების კი არა, ჩვენი სისუსტის მაჩვენებელია. ამ აზრმა შეიძლება გაგვარჩოს და გვაიძულოს გადავხედოთ ჩვენს ქცევას;
- იმ შემთხვევაში, თუ ვერ მოვახერხებთ ყვირილის შეკავებას, ბოდიშის მოხდა მაინც უნდა შევძლოთ. გულწრფელი ბოდიში ნამდვილად არ ამცირებს ჩვენს ავტორიტეტს, პირიქით, ბევრად შეამსუბუქებს კონფლიქტის შედეგებს და ასევე დაგვეხმარება ბავშვთან ღია კომუნიკაციის დამყარებაში.

დაბოლოს, ყვირილი სრულიადაც არ ნიშნავს, რომ ბავშვი არ გვიყვარს. ბევრი სიტუაცია ნაკარნახევია საღი აზრით და კეთილი ზრახვებით. უბრალოდ, აუცილებელია, დავფიქრდეთ იმაზე, როგორ ვავლენთ ჩვენს სიყვარულსა და მზრუნველობას ბავშვის მიმართ. ყვირილი ვერ დაგვეხმარება აღ-

ზრდაში. ის ბავშვს მხოლოდ წყენისა და უმწეობის განცდას უქმნის. ნაკლებად სავარაუდოა, რომ მივალწიოთ ბავშვის მხრიდან გულწრფელად ბოდიშის მოხდას და დაშვებული შეცდომების აღიარებას, თუ ჩვენი ურთიერთობა მასთან ყვირილის ფონზე მიმდინარეობს. ამიტომ, რაც უფრო იშვიათად დაგკარგავთ მოთმინებას და არ დავიწყებთ ყვირილს, მით უკეთესი იქნება არა მხოლოდ ბავშვისთვის, არამედ საერთოდ ჩვენ გარშემო მყოფი ადამიანებისთვისაც.

რატომ უნდა ჩავეხუტოთ ბავშვებს

ერთხელ, სკვერში, მოთამაშე ბავშვებზე დაკვირვებით გართული, ხაინტერესო სცენის მოწმე გავხდი. 2-3 წლის ბიჭუნამ, რომელიც გაგორებულ ბურთს მისდევდა, თავი ვერ შეიკავა და წაიქცა. ბავშვი ატირდა, ალბათ უფრო შიშისგან, ვიდრე ტკივილისგან, რადგან, როგორც მოგვიანებით გაირკვა, არაფერი დაშავებოდა. შორიასლოს მდგარი დედა მაშინვე მასთან გაჩნდა, ხელში აიტაცა, გულში ჩაიხუტა, მოეფერა და დამშვიდება დაუწყო. პატარა მალე დამშვიდდა და ჯერ ცრემლებიც არ შეშრობოდა, რომ გაღიმებული ისევ სათამაშოდ გაიქცა.

ცოტა ხნის შემდეგ მეორე ბიჭუნა წაიქცა, ატირდა და იქვე, აკაშზე მჯდომ დედას უხმო დასახმარებლად. დედამ მკაცრად გახედა შვილს, უსაყვედურა და მოხთხოვა, თავად ამდგარიყო და მისულიყო მასთან. ბავშვი ტიროდა, დედას უხმობდა და არც კი ცდილობდა წაშოდგომას. მისი ტირილით შეწუხებული შორიასლოს მდგომი ახალგაზრდა კაცი პატარას მიუახლოვდა, რომ აეყენებინა, მაგრამ ბავშვის დედის სიტყვებმა შეაჩერა: „ხელი არ ახლოთ ჩემს შვილს, ის თავად ადგება, დახმარება არ სჭირდება!“ ცოტა ხანში ბავშვი, მართალია,

გაჭირვებით, მაგრამ მაინც წამოდგა, ატირებული დედასთან მიბაჯბაჯდა, მუხლებზე შემოეხვია და ხელში აყვანა სთხოვა. დედამ საყვედურებით აავსო, გვერდით მოისვა და მკაცრად გააფრთხილა: „რადგან თამაში არ შეგიძლია, სახლში წასვლამდე ჩემ გვერდით იჯდები და ხმას არ ამოიღებ“. პატარა უსიტყვოდ დაემორჩილა, ტირილი შეწყვიტა და სევდიანად მიაჩერდა შორიასხლოს მოთამაშე ბავშვებს, რომელთა ჟივილ-ხივილი მთელ სკვერში ისმოდა.

დარწმუნებული ვარ, მკითხველთა ამრი აღწერილი სიტუაციების შესახებ ორად გაიყოფა. ზოგისთვის მისაღები აღმოჩნდება დედის ქცევა პირველ სიტუაციაში, ზოგი კი უფრო მეტად მოუწონებს საქციელს მეორე დედას, რომელიც შვილს მეტ დამოუკიდებლობას აძლევს. დამოუკიდებლად მოქმედების უნარ-ჩვევები პატარებს აუცილებლად უნდა განვუვითაროთ, მაგრამ ნურც იმას დავივიწყებთ, რომ ჩახუტება, მოფერება, ალერსი იმდენად მნიშვნელოვანია სრულფასოვანი პიროვნების ჩამოყალიბებისთვის, რომ მისმა დეფიციტმა შესაძლოა სერიოზული პრობლემები წარმოშვას ბავშვის არა მხოლოდ ემოციურ, არამედ ინტელექტუალურ და სოციალურ განვითარებაშიც.

მაინც რითაა ასეთი მნიშვნელოვანი ჩახუტება და რა როლი შეიძლება შეასრულოს მან ბავშვის ცხოვრებაში?

- ჩახუტების დროს ბავშვის ორგანიზმში გამოუმუშავდება ენდორფინი, რომელსაც ხშირად „ბედნიერების ჰორმონს“ უწოდებენ. სისხლში მოხვედრისას ენდორფინი ამაღლებს განწყობას, ასუსტებს ტკივილის შეგრძნებას.

პატარას გამოუმუშავდება იმუნიტეტი სტრესის, შიშისა და შფოთვის მიმართ. ჩახუტების დროს მშობელთან სიახლოვის სასიამოვნო შეგრძნებას ემატება დედის გულისცემის დამამშვიდებელი რიტმი. ბავშვს უჩნდება დაცულობის განცდა და უსაფრთხოდ გრძნობს თავს. ჩახუტება საუკეთესო პირველი დახმარება და ბავშვისთვის ბედნიერების მინიჭების შესანიშნავი საშუალებაა.

- ჩახუტების წყალობით ბავშვი უფრო სწრაფად იზრდება – მასაჟი, კანის კანთან შეხება, მოფერება ძლიერ სტიმულს აძლევს ბავშვის ზრდა-განვითარებას. ბავშვები, რომლებსაც მეტს ეფერებიან, უფრო სწრაფად იმატებენ წონას, უფრო აქტიურები არიან, უკეთესად იკვებებიან, ნაკლებად ტირიან და სტრესისადმი მეტ გამძლეობას ამჟღავნებენ.
- ჩახუტებისას უმჯობესდება ემოციური კონტაქტი მშობელსა და შვილს შორის. იხივ გავითვალისწინოთ, რომ ჩახუტება სასარგებლოა არა მხოლოდ ბავშვისთვის, არამედ მშობლისთვისაც, განსაკუთრებით მამებისთვის. მამები, რომლებიც ხშირად ეხუტებიან თავიანთ პატარებს, უკეთესად ურთიერთობენ მათთან და საერთოდ, გაცილებით ბედნიერად გრძნობენ თავს, ვიდრე ის მამები, რომლებიც მოკლებულნი არიან შვილთან ჩახუტების სიხარულს.
- ჩახუტება აძლიერებს იმუნიტეტს, ზრდის დაავადებებისადმი მდგრადობას და წინააღმდეგობის გაწევის უნარს. კანის კანთან შეხება, მოფერება, ალერსი ხელს უწყობს სისხლში ჰემოგლობინის დონის მომატებას, ხა-

სიამოვნო ტაქტილური შეგრძნებები გავლენას ახდენს ორგანიზმში მიმდინარე ყველაზე ღრმა პროცესებზე, მაგალითად, უზრუნველყოფს ჟანგბადის ტრანსპორტირებას ბავშვის ფილტვებიდან ყველა მიმართულებით და ამით მნიშვნელოვან როლს ასრულებს პატარას განვითარებაში.

- ჩახუტების წყალობით ბავშვს უჩნდება ემოციური დაცულობის განცდა, უფრო თავდაჯერებულად გრძნობს თავს, ძლევს შფოთვას. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია სიცოცხლის პირველ წლებში. მუცლადყოფნის პერიოდში ბავშვი მყუდრო და კომფორტულ გარემოშია, რადგან ყოველი მხრიდან გარშემორტყმულია საშვილოსნოს რბილი და თბილი კედლებით. დაბადების შემდეგ მისი საარსებო გარემო მკვეთრად იცვლება. დედის მუცელში ყველაფერი მარტივი და გასაგები იყო, მას შეეძლო, მთელ გარემომცველ სამყაროს შეხებოდა ხელით ან ფეხით, აქ კი ყველაფერი სხვანაირადაა, დაახლოებით ისე, როგორც კოსმონავტიკისთვის — ღია კოსმოსში. ასეთ უზრმაზარ და შეუცნობელ, ახალი ემოციებითა და გრძნობებით სავსე სამყაროში დედის ჩახუტება, მისი ალერსი ბავშვს ამშვიდებს და ნაცნობ ტაქტილურ შეგრძნებებს უბრუნებს. სწორედ დედის ჩახუტება და ალერსი ეხმარება ბავშვს ერთი სამყაროდან მეორეში უმტკივნეულოდ გადასვლაში. ვინაიდან ჩიილ ასაკში მხედველობა და სმენა ჯერ კიდევ არ არის სავსებით განვითარებული, ბავშვისთვის ინფორმაციის მიღების ერთადერთი საიმედო არჩეი ტაქტილური

შეგრძნებებია. ამიტომ არის ჩვილისთვის კანი ყველაზე მნიშვნელოვანი და დომინანტური გრძნობის ორგანო გარე სამყაროსთან ურთიერთობისას. როდესაც ბავშვი დედას ეხუტება და მის სითბოს გრძნობს, ხვდება, რომ ყველაფერი რიგზეა. შემთხვევითი არ არის, რომ ჩიილი უფრო მშვიდად იტანს სამედიცინო პროცედურებს, როდესაც ის დედას უჭირავს ხელში ან უმის კალთაში. გარდა ამისა, დედის ალერსი ბავშვს საშუალებას აძლევს, უსიტყვოდ გაიგოს, რომ ის საყვარელი, სასურველი და დიდი ხნის ნანატრია. ეს ცოდნა ხელს უწყობს სამყაროს მიმართ ნდობის ფორმირებას. დედის ჩახუტების, მოფერების, კანთან ნაზი შეხების წყალობით ბავშვი სწავლობს ადამიანების ნდობას და მათთან თავს დაცულად გრძნობს.

ამრიგად, ჩახუტება სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია ბავშვისთვის, მისი განვითარებისთვის, ზრუნუთასოვანი პიროვნების ჩამოყალიბებისთვის. ჩახუტება არასოდეს არის ზედმეტი, ნუ შეგვაშინებს გაბატონებული აზრი იმის შესახებ, რომ ზედმეტმა მოფერებამ ბავშვი შეიძლება გაანებივროს — არაფერია ცუდი იმაში, თუ ბავშვი ჩახუტებას მიეჩვევა. ამით ის უფრო თავდაჯერებული, საკუთარ თავში დარწმუნებული გახდება, ეს კი მომავალში დიდად დაეხმარება ხირთუღეთა გადალახვაში.

როგორ დავეხმარეთ ბავშვს ბრაზის პარტოვში

ბრაზი ერთ-ერთი ის ძირითადი ემოციაა, რომელსაც დრო-დადრო ყველა ადამიანი განიცდის. ხაკმაოდ ადრეული ასაკიდან ბავშვები სწავლობენ ბრაზის გამოხატვას ქცევის იმ მოდელის შესაბამისად, რომელსაც ისინი გარშემო მყოფ უფროსებში ხედავენ. აღმზრდელები, როგორც წესი, ბრაზს არასასურველ ემოციად მიიჩნევენ და თვლიან, რომ ის ბავშვში უნდა დაითრგუნოს, რათა მომავალში მისი ხასიათის თვისებად არ ჩამოყალიბდეს. მაგრამ, თუ ჩვენ ჩავაგონებთ მოზარდს, რომ ბრაზი რაღაც ძალიან ცუდი და სახიფათოა, ამით ვუბიძგებთ მას, ჩაახშოს საკუთარ თავში მისი ადამიანური ბუნების ძალიან ჩვეულებრივი ნაწილი. ასეთ დროს ბავშვები ცდილობენ, ან იგნორირება გაუკეთონ და არ მიაქციონ ყურადღება ბრაზს, ან გამოხატონ ის რაიმე არაპირდაპირი გზით (ძალადობა, შეურაცხყოფა, აგრესია). რაც კარგს არაფერს მოგვიტანს – ბავშვები სრულიად მოუშზადებლები იქნებიან იმისათვის, რომ ზრდასრულობაში ხწორად გამოხატონ ბრაზი. რა თქმა უნდა, აღნიშნული ემოცია, განსაკუთრებით ბავშვებში, რომლებსაც უჭირთ საკუთარი ქცევისა და ემოციების მართვა, არასასურველია და შეიძლება სახიფათოც კი აღმოჩნდეს, მაგრამ აუცილე-

ბელია იმის აღნიშვნაც, რომ, მიუხედავად ყველაფრისა, ბრაზი მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ჩვენს ცხოვრებაში – ის საშუალებას გვაძლევს, აუცილებლობის შემთხვევაში, დავიცვათ საკუთარი კეთილდღეობა და თავად ჩვენი თავი. მთავარია, ვისწავლოთ ჩვენი ბრაზის გამოხატვა ჯანსაღი, ცივილიზებული სერხით და ამის კეთებას უკვე ბავშვობის პერიოდიდან უნდა ვიწყებდეთ. უპირველეს ყოვლისა, უნდა გამოიკვეთოს ის ნიშნები, რომლებიც მიმანიშნებელი იქნება, რომ ბრაზის საშართავად ბავშვს ჩვენი დახმარება სჭირდება:

- ძალიან ხშირად ბავშვი უმნიშვნელო მიზეზის გამო გამოდის მდგომარეობიდან, კარგავს თვითკონტროლს, არ შეუძლია გაჩერება გაბრაზების დროს;
- ბავშვი ვერ ამჩნევს, როგორ მოქმედებს მისი ბრაზი სხვა ადამიანებზე; ისეთი შთაბეჭდილება იქმნება, რომ მას არ ალელვებს გარშემომყოფთა გრძნობები;
- ხშირად დაუფიქრებლად იქცევა, იყენებს მუქარის აღმნიშვნელ სიტყვებს მეტყველებისას;
- ბავშვის ნამუშევრებში – ნახატებსა და ნაწერებში თავს იჩენს ძალადობისა და აგრესიის თემა;
- ბავშვი ხშირად აცხადებს, რომ მის აგრესიულ ქცევაში სხვები არიან დამნაშავე. ბრაზი დიდი ხნის განმავლობაში მიჰყვება.

თუ ზემოაღნიშნული ნიშნები ფიქსირდება ბავშვთან, არ უნდა დავაყოვნოთ და დავეხმაროთ მას, ისწავლოს საკუთარი ემოციების, ამ შემთხვევაში კი ბრაზის მართვა, ვასწავლოთ, როგორ წარმართოს ის უსაფრთხო მიმართულებით.

ამასთან, გავითვალისწინოთ, რომ ემოციის მართვა, როგორც უკვე აღინიშნა, არ მოიაზრებს მის დათრგუნვას ან უარყოფას. სატიროს ავუსხსნათ ბავშვს, რომ ბრაზი ნორმალური გრძნობაა და ის უნდა გამოვხატოთ, რომ დათრგუნულმა ბრამმა აფეთქებამდე არ მიგვიყვანოს და არ გაგვხადოს აგრესიული და სასტიკი. ბრაზის მართვა გვეხმარება თავიდან ავიცილოთ ისეთი აფეთქებები, რომლებმაც შეიძლება ზიანი მიაყენოს ბავშვს ან გარშემოყოფ ადამიანებს.

ბრაზის მართვის ჩვევა ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც სხვა ცხოვრებისეული ჩვევები, რომლებიც მომარდს ბევრი პრობლემის დაძლევაში ეხმარება.

რეკომენდაციები – როგორ დავეხმაროთ ბავშვს, ისწავლოს ბრაზის მართვა:

- გავაკეთოთ პაუზა. ხშირ შემთხვევაში, როცა ბავშვი ბრაზით არის შეპყრობილი, სერიოზული დახმარების გაწევა შეუძლია პაუზას – მოვერიდოთ ასეთ დროს რეაგირებას ბავშვის სიბრაზეზე, ნუ ვეჩხუბებით და ამით კიდევ უფრო ნუ გავაძლიერებთ მის ბრაზს. ნაგვლად იმისა, რომ ვეკამათოთ და ცელაპარაკოთ ხმამაღალი ტონით, დაველოდოთ როდის დაამთავრებს ბრაზის გამოვლენას, შემდეგ გავიყვანოთ თავის ოთახში და ძალიან მშვიდად ავუსხსნათ, რომ გარკვეული დროის გატარება მას ამ ოთახში მოუწევს იმისათვის, რომ დამშვიდდეს. თუმცა, არიან ბავშვები, რომლებსაც საკუთარი ბრაზი აშინებთ. ასეთ შემთხვევაში არ ღირს მათი ოთახში მართლ დატოვება, ეს უფრო გააძლიერებს მათ ბრაზს. თუ ჩვენ ვამჩნევთ,

რომ ამ გრძნობას ბავშვში შიშიც ემატება, დავრჩეთ მის გვერდით. მაგრამ, თუ ბავშვი ავლენს აგრესიას, დაუყოვნებლივ გავაჩეროთ ის და ვაიძულოთ იჯდეს წყნარად ერთი-ორი წუთი, სანამ არ დამშვიდდება;

- სუნთქვითი ვარჯიშები და სეირნობა სუფთა ჰაერზე ასევე დაეხმარება ბავშვს მოიკრიბოს აზრები, გრძნობები და მართოს ბრაზი;
- შევასწავლოთ ბავშვს გრძნობებისა და ემოციების აღმნიშვნელი სიტყვები, როდესაც პატარები ბრაზობენ, ისინი ჩვეულებრივ ყვირიან, ჩხუბობენ, აქეთ-იქით ისვრიან სათამაშოებს, ნივთებს იმიტომ, რომ არ იციან, როგორ გამოხატონ ბრაზი სიტყვებით. ემოციებისა და გრძნობების აღმნიშვნელი სიტყვების სწავლება შეიძლება დავიწყოთ ისეთი სიტყვებით, როგორებიცაა: „ბრაზი“, „ბედნიერება“, „შიში“, „შფოთვა“, „ნერვიულობა“, „გალიზიანება“, „განრიხება“, „აგრესია“ და ა.შ. როგორც კი ბავშვი ამ სიტყვებს ისწავლის, ვასწავლოთ მათი გამოყენება წინადადებებში: „მე ახლა ისე ვბრაზობ შენზე...“, ან „ის მე მალიზიანებს...“ და ა. შ. დავანახოთ ბავშვს, რომ საკუთარი გრძნობების გამოხატვა ბევრად უკეთესია სიტყვების დახმარებით, ვიდრე ჩხუბით, ნივთების აქეთ-იქით გადაყრით, აგრესიით;
- ემოციებზე წიგნების წაკითხვა და შემდეგ საუბარი წაკითხულის გარშემო ასევე დაეხმარება ბავშვს. უკეთესად გაერკვეს საკუთარ გრძნობებსა და ემოციებში;
- მივცეთ ბრაზს გარეთ გამოავლის საშუალება. გაბრაზებული ადამიანი, როგორც წესი, ძალებისა და ენერგიის

მოზღვავენას განიცდის. ასეთი ცვლილებები ზრდის აგრესიული ქცევის რისკს. იმისათვის, რომ შევძლოთ მისი თავიდან აცილება, ჩვენი ძალები და ენერგია მივმართოთ უფრო პროდუქტიულსა და სარგებლისმოძებნ ქცევებზე. სირბილი, ცურვა ან უბრალოდ ფიზიკური ვარჯიში ან ნებისმიერი ფიზიკური დატვირთვა ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტიანი ხერხია ბრაზის სამართავად როგორც ზრდასრულებისთვის, ასევე ბავშვებისთვისაც;

- თანავუგრძნოთ ბავშვს. თანაგრძნობამ და თანაგანცდამ შეიძლება საოცრება მოახდინოს, როცა საუბარია ბავშვზე, რომელიც ბრაზს განიცდის. ამ დროს მივცეთ მას ზაშუალება, ილაპარაკოს საკუთარ გრძნობებსა და ემოციებზე, გამოხატოს ბრაზი. ვალიაროთ მისი ნებისმიერი გრძნობა, იქნება ეს ბრაზი, მრისხანება, ვალიზიანება, თუ რაიმე სხვა. ვუჩვენოთ ბავშვს, რომ ჩვენ ვბრუნავთ მასზე. ხშირად ბავშვი განიცდის უკმაყოფილებასა და ბრაზს, როცა იმედგაცრუებულია, ან გრძნობს, რომ უგულებელყოფენ, ან ლაღატოებენ მას. ამ დროს გაბრაზება ერთადერთი ხერხია იმისათვის, რომ მას მოუსმინონ, ან აღიქვან სერიოზულად. ცუდი არ იქნება, დავფიქრდეთ იმაზეც, თუ ჩვენი როგორი ქცევის შემდეგ დაიწყო ბავშვმა ბრაზის გამოვლენა. როდესაც ის დაშვიდდება, დავცდეთ მის გვერდით და გულწრფელად ვკითხოთ, რა აწუხებს მას და როგორ შეგვიძლია, დავეხმაროთ;
- ნუ მოვახდენთ ბავშვის ყურადღების კონცენტრირებას შეცდომებზე. მას უნდა ჰქონდეს უფლება, დაუშვას შეცდომა; ამის გარეშე შეუძლებელია განვითარება. ნუ მო-

ვაბეზრებთ ბავშვს თავს ტკუისდამრიგებლური საუბრებით -- უბრალოდ გავჩუმდეთ და ამით გამოვავლინოთ მცირეოდენი თანაგრძნობა;

- შევაქოთ ბავშვი კარგი ქცევის გამო. ნუ დაგვაფიწყდება, რომ ბავშვის ქცევა დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ ვრეაგირებთ ჩვენ მასზე. ბავშვები ყოველთვის მიისწრაფიან მიიპყრონ მშობლების ყურადღება ნებისმიერი ხერხით და დაიმსახურონ მათი მოწონება, შექება. ამიტომ, როცა პატარა დემონსტრირებას უკეთებს კარგ ქცევას, შევაქოთ ის და დავაფასოთ მისი ძალისხმევა, მაგრამ ნუ გადავატარებთ, ზედმეტად ხშირი ქება შეიძლება ზიანის მომტანი აღმოჩნდეს. ბავშვი მხოლოდ ქების მოლოდინში იქნება და ვერ შეძლებს კრიტიკისა და შენიშვნების მიღებას. შექება კარგი ქცევის გამო მნიშვნელოვანია, თუმცა, არანაკლებ მნიშვნელოვანია არასწორ ქცევებზე მითითება და დახმარება მის შესაცვლელად.

დაბოლოს, ნუ დავიფიწყებთ, რომ ბავშვისთვის საუკეთესო მასწავლებელი ჩვენი პირადი მაგალითია. ვუჩვენოთ მას, როგორ ვმართოთ ბრაზი და ვაკონტროლოთ ჩვენი ემოციები. თუ ჩვენ, უფროსებს არ შეგვიძლია თავაზიანად, სიყვარულით და აგრესიის გარეშე ურთიერთობა, საეჭვოა, რომ ბავშვებმა შეძლონ და ისწავლონ ეს. თუმცა, იქ, სადაც სურვილი და მონდომებაა, დაუძლეველი პრობლემები არ არსებობს და ემოციების მართვის, ისევე, როგორც ეფექტიანი ურთიერთობის, სწავლა ნამდვილად შესაძლებელია.

როგორ დავხმავართ ბავშვს, გახდეს ყურადღებიანი

„თქვენი შვილი ძალიან უყურადღებო და გაფანტულია“; „ბავშვს შესაძლებლობები კი აქვს, მაგრამ რად გინდათ, გავ-ვეთილზე ძალიან უჭირს ყურადღების მობილიზება“; „თით-ქოს მისმენს, მაგრამ ვხვდები, რომ გონებით სხვაგან არის“; „საერთოდ არ მაწუხებს, წესიერად იქცევა, თითქოს ჩარ-თულიც არის საგაკვეთილო პროცესში, მაგრამ ყურადღების კონცენტრირება ძალიან უჭირს“. ეს ის ფრაზებია, რომლებ-საც თითქმის ყოველდღიურად ისმენენ სკოლაში მოსული მშობლები პედაგოგებისაგან. ალბათ ამაში არც არაფერია გასაკვირი, ვინაიდან როგორც მშობლები, ასევე პედაგოგები დაინტერესებული არიან ბავშვის სასწავლო წარმატებებით, უყურადღებობა კი ამ წარმატებების მიღწევის გზაზე სერიო-ზული ხელისშემშლელი ფაქტორი ხდება.

ეფექტიანი სწავლება წარმოუდგენელია მცხსიერებისა და ყურადღების განვითარების გარეშე. სწორედ ეს ფსიქიკური ფუნქციები უდევს საფუძვლად ნებისმიერ საგანმანათლებლო პროგრამას. შემთხვევითი არ არის, რომ ბავშვის სკოლისათ-ვის მზაობის შეფასების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კრი-ტერიუმი ყურადღების განვითარების დონეა.

უყურადღებობა შეიძლება სკოლამდელი ასაკის ბავშვის-თვისაც იყოს დამახასიათებელი, თუმცა, როგორც წესი, უფ-როსებს ეს დიდად არ აწუხებთ და არც რაიმე ძალისხმევას იჩენენ ყურადღების განვითარებისთვის. მას შემდეგ კი, რაც ბავშვი მოსწავლე ხდება, უყურადღებობა და გაფანტულობა სერიოზულ საფიქრალს უჩენს როგორც პედაგოგს, ასევე მშო-ბელსაც. სკოლა სხვადასხვა სახის ახალ მოთხოვნებს უყენებს ბავშვს, მას ახალი ვალდებულებებიც უჩნდება. თუ ოჯახმა წი-ნასწარ იზრუნა ბავშვის სასკოლო სწავლებისათვის მომზა-დებაზე, სკოლაში მოსული პატარა მის მიმართ წაყენებულ მოთხოვნებს ადვილად და უპრობლემოდ უმკლავდება. თუმ-ცა, არიან ისეთებიც, რომლებისთვისაც სასკოლო ცხოვრების დაწყება და ახალი ვალდებულებების შესრულება სერიოზულ სირთულეებთან არის დაკავშირებული. სკოლა, თავის მხრივ, მიისწრაფის, რომ თავის მოსწავლეებს არა მხოლოდ ცოდნა მიხცეს, არამედ უფრო მნიშვნელოვანი მისიაც შეასრულოს — ასწავლოს ბავშვს სწავლა. უნდა ითქვას, რომ ამის გაკეთე-ბა არც ისე ადვილია, რადგანაც სწავლის სწავლა საჭიროებს ბავშვებში სწავლისათვის საჭირო ყველა შემეცნებითი პრო-ცესის (აზროვნება, მეხსიერება, წარმოსახვა, ყურადღება) განვითარებას.

როგორც სასკოლო პრაქტიკა გვიჩვენებს, ბავშვი, რომელ-საც ჯერ კიდევ დაწყებით კლასებში არ უსწავლია, თუ როგორ უნდა ისწავლოს, რომელიც არ არის დაუფლებული აზროვნე-ბით საქმიანობას, სწავლების მეორე საფეხურზე ჩვეულებრივ ჩამორჩენილ მოსწავლეთა რიგებში ხვდება. ძალიან ხშირად, ბავშვის წარმატება სწავლაში და სხვა საქმიანობაში ბევრად

არის დამოკიდებული იმაზე, თუ როგორ არის მასში განვითარებული ყურადღებით ყოფნის უნარი, რამდენად შეუძლია მას ყურადღების კონცენტრირება მიცემული დავალების შესრულების დროს. არცთუ იშვიათად, ხშირედ უყურადღებობის გამო უჭირს ბავშვს სკოლაში სწავლა. ამასთან, შემთხვევითი არ არის, რომ ეს პროცესი განსაკუთრებით რთულდება ზედა კლასებში, სადაც დასამახსოვრებელი ინფორმაცია უფრო მრავალფეროვანი და დიდი მოცულობისაა. არასათანადოდ განვითარებული ყურადღება, როგორც წესი, მოსწავლისათვის სერიოზული მარცხისა და წარუმატებლობის წინაპირობა ხდება. ბავშვი, რომელსაც აქვს ყურადღების კარგი კონცენტრაციის უნარი, გამოირჩევა დაკვირვებულობით, ორგანიზებულობით, და პირიქით – ის, ვისაც საჭირო დონეზე არა აქვს განვითარებული ყურადღება, დაბნეული და გაფანტულია.

უნდა ითქვას, რომ ყურადღება არ არის თანდაყოლილი, ერთხელ და სამუდამოდ მოცემული. ის შეიძლება და საჭიროც არის, რომ განვითარდეს. თუმცა, ყურადღების განვითარების ხერხები და საშუალებები სხვადასხვა ასაკობრივ საფეხურზე, ბავშვის შესაძლებლობებიდან გამომდინარე, განსხვავებულია. კარგი იქნება, თუ ყურადღების განვითარებისთვის ზრუნვას დავიწყებთ უკვე ადრეული ასაკიდან, სკოლამდელ პერიოდში, სასკოლო სწავლების დაწყებამდე. საინტერესოა ის ფაქტი, რომ ამის გაკეთება რაიმე განსაკუთრებულ სირთულეებს არ უკავშირდება, ის არც რაიმე ძვირადღირებულ რესურსებს საჭიროებს და ნებისმიერ მშობელს შეუძლია, დაკავდეს ამ საქმიანობით როგორც სახლში, ოჯახურ გარემოში, ასევე გარეთ, ქუჩაში, პარკში ბავშვის სასეირნოდ გაყვანისას.

სახლის პირობებში ბავშვის ყურადღების განვითარებაზე მუშაობას ძალიან მარტივად შევძლებთ, თუ მაგ. მის წინ მაგიდაზე დავდებთ რამდენიმე ნივთს (შეიძლება ეს იყოს ბავშვის სათამაშო, ფერადი ფანქრები, ფლომასტერები, წიგნი, რვეული და ა.შ.) გარკვეული თანმიმდევრობით და ვთხოვთ მას დაიმახსოვროს თითოეული ნივთის ადგილი. შემდეგ ის შებრუნდება ზურგით, რა დროსაც ჩვენ ნივთებს ადგილებს ვუცვლით, ან ერთ-ერთ ნივთს საერთოდ ვიღებთ. მას შემდეგ, რაც შემობრუნდება და კვლავ დაუკვირდება ნივთების განლაგებას, უნდა გვითხრას, რა ცვლილება მოხდა. ყურადღების განვითარებისთვის კარგ საშუალებას წარმოადგენს ასევე მსგავს ნახატებს, მსგავს ნივთებს შორის განსხვავებების პოვნა. მოგვიანებით, როცა ბავშვი ისწავლის ასოების ცნობას, შეიძლება მივცეთ ფურცელზე დაბეჭდილი პატარა ტექსტი და ვთხოვთ, გადაათვალიეროს და გადახაზოს მაგალითად, ყველა ასო ბგერა „ა“, რომელიც შეხვდება. ქუჩაში ბავშვთან ერთად სეირნობისას შეიძლება ვთხოვოთ მას, დააფიქსიროს ნებისმიერი წითელი მანქანა. როცა თვლა ეცოდინება, შეიძლება გარკვეული ფერის მანქანები დაითვალოს კიდევ.

დარწმუნებული ვარ, რომ ზემოაღწერილ სავარჯიშოებსა და კიდევ უამრავ სხვას ბევრი მშობელი იყენებს საკუთარ შვილთან ურთიერთობისას, წინააღმდეგ შემთხვევაში სკოლაში შემოსულ ბავშვებს შორის ასეთი განსხვავება ყურადღების განვითარებაში არ იქნებოდა. თუმცა ყურადღების განმავითარებელი სავარჯიშოების გამოყენებისას, მათი ეფექტიანობისა და შედეგიანობის გასაზრდელად, საჭიროა გარკვეული რეკომენდაციების გათვალისწინება:

- ყურადღების განმავითარებელი სავარჯიშოები ბავშვთან უნდა მიმდინარეობდეს თამაშის ფორმით. ნუ დავივიწყებთ, რომ სკოლამდელი ასაკის ბავშვის ქცევის წამყვანი ფორმა თამაშია და მისი განვითარება სწორედ თამაშის პროცესში ხდება;
- თუ ბავშვს არ სურს ჩვენს მიერ შერჩეული და დაგეგმილი სავარჯიშოს შესრულება, აშკარად ამჟღავნებს ინტერესის არქონას, ნუ დავიჟინებთ ჩვენი სიტყვის გატანას, თუმცა ნურც უარს ვიტყვით მცდელობაზე, დავუბრუნდეთ მას მოგვიანებით;
- ჩავრთოთ სავარჯიშოები პატარისთვის შეუმჩნევლად და ძალიან ბუნებრივად ბავშვთან დაკავშირებულ ჩვენს ყოველდღიურ საქმიანობაში: სეირნობის, მასაჟის, ბანაობის, ზღაპრების კითხვის, ერთობლივი თამაშებისა და შემოქმედებითი შეცადინებების (ხატვის, ძერწვის და ა.შ.) დროს;
- გამოვიყენოთ მოძიებული სავარჯიშო, როგორც ნიმუში, მაგრამ ნუ შეგვეშინდება გამოვავლინოთ ჩვენი ფანტაზია;
- სავარჯიშოს შესასრულებლად ბავშვისთვის მიწოდებული ჩვენი მითითებები უნდა იყოს მისთვის ადვილად გასაგები, ცხადი, ნათელი, მარტივი;
- ნუ დავიშურებთ საქებარ სიტყვებსა და დადებით კომენტარებს, როცა ვხედავთ, რომ ბავშვი წარმატებით ართმევს თავს დავალებას. ეს მას საკუთარი ძალების რწმენას და ინტერესს გაუძლიერებს. მოვერიდოთ ზოგადი სახის ნეგატიურ შეფასებებს;

- დაუშვებელია ბავშვის მოქმედების კომენტირება, შენიშვნები, კარნახი მაშინ, როცა ის მთლიანად დავალების შესრულებაზეა კონცენტრირებული. ასეთ დროს საუბრით ჩვენ ბავშვის ყურადღებას სხვა მიმართულებით გადავრთავთ, ვაიძულებთ მას, ჩვენს სიტყვებზე მოახდინოს კონცენტრირება და შემდეგ ისევ სამუშაოს დაუბრუნდეს, რის გამოც იღლება და ეკარგება ინტერესი დავალების მიმართ.

ყოველივე ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, ბავშვის ყურადღების განვითარებაზე ზრუნვა უფროსების, პირველ რიგში კი, მშობლის აქტიურ ჩართულობას საჭიროებს. ამასთან, ასეთ სიტუაციებში, პირველ რიგში, უფროსები უნდა ვუჩვენებდეთ ბავშვს, თუ რას ნიშნავს ყურადღებით ყოფნა, ყურადღების კონცენტრირება შესასრულებელ სამუშაოზე, დავალებაზე. თუ ბავშვთან ურთიერთობის პარალელურად ჩვენ მუდმივად სხვა საქმიანობა ვიქნებით დაკავებული – ვიმუშავეთ კომპიუტერთან, ვისაუბრებთ ტელეფონით და ა.შ., ძნელი დასაჯერებელია, რომ ბავშვთან ჩვენი მუშაობა ეფექტიანი და შედეგიანი აღმოჩნდება. ეს ძალიან გულდასაწყვეტი იქნება, თუ გავითვალისწინებთ, რომ ყურადღება უკიდურესად მნიშვნელოვანია ბავშვის წარმატებისთვის სწავლასა და მის შემდგომ განვითარებაში.

ერთხელ ქალბატონმა, რომელსაც ბავშვის თავისებურებებზე, მის ბუნებაზე, უშუალოებაზე, გულწრფელობასა და ბუნებრიობაზე ვესაუბრებოდი, საინტერესო შემთხვევა გაიხსენა, რომელიც, ვფიქრობ, ყველა მშობლისთვის საყურადღებო იქნება:

„რამდენიმე დღის წინ ერთმა თანამშრომელმა დაბადების დღეზე მიგვიწვია. ძალიან საინტერესო და თბილი საღამო გამოვიდა. აღფრთოვანებული დავრჩით მასპინძლის ყურადღებით და რომ არა ერთი შემთხვევა, წვეულება ალბათ იდეალურად ჩაივლიდა.

ერთ სტუმარ ქალბატონს თეფში დაუვარდა და ნამსხვრევებად იქცა. ქალბატონი ძალიან შეწუხდა. მასპინძელმა დამშვიდება დაუწყო. ხმაურზე ოთახში შემოირბინა ჩვენი მასპინძლის გოგონამ, ხუთი წლის ნანუკამ, გაფართოებული თვალებით შეხედა დამსხვრეულ თეფშს, ხელები ფუმფულა ლოყებზე შემოიწყო და შემფოთებულმა წარმოთქვა: „უი, თეფში გატეხა, ნათხოვარი!“

სტუმრებს ბავშვის სიტყვებზე გაელიმათ, დარცხვენილმა დედამ კი შვილს ხელი ჩაჰკიდა და მეზობელ ოთახში გაიყ-

ვანა. გვესმოდა, როგორ საყვედურობდა პატარას მისი უხერხულ მდგომარეობაში ჩაგდებისთვის.

როგორც შემდეგ გაირკვა, მეზობელს ნამდვილად უთხოვებია ჩვენი მასპინძლისთვის ულამაზესი ჭურჭელი სტუმრების „ღირსეულად“ დასახვედრად, რას წარმოიდგენდა ნანუკას დედა, რომ მისი პატარა ასე „დაუნდობლად“ გასცემდა ოჯახურ საიდუმლოს!“

ვფიქრობ, ასეთი რამ 5-ნ წლის ყველა ბავშვის მშობელს შემთხვევია. პატარები ხალხში გულუბრყვილოდ იმეორებენ დედ-მამის მიერ ოჯახურ სიტუაციაში წარმოთქმულ ფრაზებს, რომლებიც გარეშე ყურისთვის არ არის განკუთვნილი.

გარკვეულ ასაკამდე პატარებს არ ესმით, რა მისაღებია და რა – არა. ისინი ჰყვებიან ყველაფერს, რაც მათ სახლში ხდება. ცხადია, ამას ისინი ავი განზრახვით არ აკეთებენ. ბავშვის უშუალობამ ოჯახურ წრეში შესაძლოა ღიმილიც კი გამოიწვიოს, მაგრამ, როცა ბავშვის წყალობით ინფორმაცია ოჯახიდან გადის, მშობლებს ნამდვილად აღარ აქვთ საქმე სასაცილოდ.

ბავშვის ასეთი ქცევის ძირითადი მიზეზებია:

- **ასაკი** – 5-ნ წლამდე ასაკის ბავშვები გულწრფელობით, უშუალობით, პირდაპირობით გამოირჩევიან. ისინი სამყაროს ისე აღიქვამენ, როგორც ხედავენ, ამბობენ იმას, რასაც ფიქრობენ, რასაც ისმენენ. ზრდილობის, თავაზიანობისა და ეტიკეტის ცნებები მათთვის ჯერჯერობით უცხოა და ვერ ხვდებიან, რატომ არ შეიძლება უცხო ადამიანებთან იმის თქმა, რაც ჩვენგან მოისმის-

ნეს. მათ ჯერ კიდევ არ ესმით, რომ ზოგ რამეს ადამიანი სხვის გასაგონად არ ამბობს.

- **ბავშვის დამოკიდებულება ოჯახში მოსმენილისა და ნანახის მიმართ** – ყველაფერს, რასაც ბავშვი ხედავს და ისმენს სახლში, მისთვის მისი ცხოვრების ნაწილია. ის დარწმუნებულია, რომ ყველაფერი, რაც მის ოჯახში ხდება, ფინანსური საკითხები იქნება თუ დედისა და მამის ან დედისა და ბებულის ურთიერთობის სირთულეები, მასაც ეხება, ასე რომ, უცხო ადამიანებთან თავის ოჯახზე საუბრისას ის ფაქტობრივად საკუთარ თავზე ლაპარაკობს.
- **გარშემო მყოფთა ყურადღების მიპყრობის სურვილი** – „სენსაციური“ ინფორმაცია ბავშვებისთვის საუკეთესო ხერხია გარშემო მყოფთა ყურადღების მისაპყრობად. უფროსები პატარებს უმეტესად არც კი უსმენენ, მაგრამ საკმარისია, ბავშვმა მშობლების საიდუმლო გასცეს, რომ მყისვე ყურადღების ცენტრში აღმოჩნდება. ბავშვი ამჩნევს ამას და უკვე შეგნებულად იყენებს ამ ხერხს გარშემო მყოფებზე შთაბეჭდილების მოსახდენად.
- **ბავშვის პიროვნული თავისებურებები** – გულდია, ექსტრავერტი ბავშვები განსაკუთრებით მიისწრაფვიან ოჯახური საიდუმლოს გამჟღავნებისკენ. ეს ნაკლებად ხჩვევიათ პატარა ინტროვერტებს, რადგან მათ თავიანთი შინაგანი სამყარო უფრო მეტად აინტერესებთ, თუმცა მათაც შეიძლება რამე ზედმეტი წამოსცდეთ.

როგორ ავუხსნათ ბავშვს, რომ ყველაფერი, რასაც ოჯახში ისმენს, არ უნდა გაიმეოროს გარეშე ხალხთან? როგორ დაგანახოთ განსხვავება საჯაროდ მოსაყოდ ამბებსა და იმას შორის, რაც გარეშეთათვის არ არის განკუთვნილი?

- უპირველეს ყოვლისა, გავითვალისწინოთ, რომ 5-6 წლამდე ასაკის ბავშვებს ძალიან უჭირთ თავის შეკავება, ამიტომ ყველაზე დიდი სიფრთხილე სწორედ მათი თანდასწრებით საუბრის დროს უნდა გამოვიჩინოთ. ბევრს ჰგონია, რომ ამ ასაკის ბავშვი მეტისმეტად პატარაა, რათა დიდების საუბრიდან რაიმე ამრი გამოიტანოს, ამიტომ არ ერიდებიან მისი თანდასწრებით ისეთი საკითხების განხილვას, რომელთა გასაჯაროება შესაძლოა საზიანოც კი აღმოჩნდეს ოჯახის რომელიმე წევრისთვის. არადა ბავშვის ყურს არაფერი გამოეპარება. თავს ნუ დავიმშვიდებთ ილუზიით, რომ ზრდასრულთა ცხოვრება მისთვის გაუგებარი და უინტერესოა. პატარები უჩვეულოდ მგრძნობიარენი არიან ჩვენი ემოციური მდგომარეობის მიმართ და თამაშით თუ მულტფილმების ყურებით გართულებსაც კი ყველაფერი ესმით და ყველაფერს იმახსოვრებენ. ტყუილად კი არ ადარებენ ბავშვის ყურებს ლოკატორებს! შესაძლოა ბავშვმა მართლაც ცერაფერი გაიგოს საუბრიდან, რომელიც უფროსების ურთიერთობას, სამსახურს, პირად ცხოვრებას ეხება, მაგრამ ავტომატურად, როგორც მოლაპარაკე თუთიყუშმა გაიმეოროს ჩვენი სიტყვები სადმე, გარეშე ადამიანების თავშეყრის ადგილას. ასე რომ, რაც უფ-

რო ნაკლები საიდუმლო ეცოდინება ბავშვს, მით უფრო ნაკლები იქნება შანსი, ეს „სენსაციური“ ინფორმაცია საზოგადოებას გააცნოს.

- თუ ბავშვმა მაინც მოჰკრა ყური თქვენს საუბარს და გარეშე ხალხთან გაამჟღავნა ისეთი რამ, რისი გახმაურებაც არ გინდოდათ, ნუ ეჩხუბებით – ის ხომ თქვენს სიტყვებს იშეორებს. მოიხადეთ ბოდიში მის მაგივრად, გაიზიარეთ პასუხისმგებლობა შექმნილი უხერხულობის გამო. მერე კი, როცა მართო დარჩებით, მშვიდად განიხილეთ მასთან ერთად მომხდარი ამბავი. აუხსენით, რომ ხანდახან უნებურად შეიძლება გული ვატკინოთ ადამიანებს ზედმეტის თქმით, ამიტომ ჯობია, ნაკლები ვილაპარაკოთ, ან სულაც ჩუმად ვიყოთ.
- ვასწავლოთ ბავშვს პატარ-პატარა საიდუმლოების შენახვა. მოვიფიქროთ თამაში ერთმანეთის სიმტკიცის გამოსაცდელად. მაგალითად, ვუთხრათ ბავშვს, რომ დაბადების დღისთვის ბებოს მოვუმზადეთ სიურპრიზი, რომელიც საღამომდე საიდუმლოდ უნდა შევინახოთ. თუ ბავშვი ამას თავს გაართმევს, შეიძლება წავახალისოთ, შევაქოთ გამოჩენილი სიმტკიცისთვის. თანდათან გავზარდოთ საიდუმლოს შენახვის დრო. არ დაგვავიწყდეს ამ დროს ისეთი ფრაზების გამოყენება, როგორიცაა: „შენ საკმაოდ დიდი ხარ და შემიძლია გენდო“; „ბებოს ძალიან უყვარს სიურპრიზები, ამიტომ საიდუმლოს შენახვა აუცილებელია“. ასე ბავშვი იგრძნობს თავის მნიშვნელოვნებას და ჩასწვდება ნდობის არსს.

- ძალიან მნიშვნელოვანია უფროსის პოზიტიური პირადი მაგალითი. ნურც თავად გავამჟღავნებთ ახლობლებისა თუ თავად ბავშვის საიდუმლოს (მაგალითად, არ გავცეთ, რომ სიბნელის ეშინია, მოუწესრიგებელია, ღამ-ღამობით ისველებს). ვაჩვენოთ პატარას, რომ პატივს ვცემთ და ვინახავთ მის საიდუმლოს. გაგვიჭირდება ვასწავლოთ ბავშვს ახლობლების პირადი ცხოვრების პატივისცემა, თუ თავად არ გამოვიჩენთ პატივისცემას მისი პირადი ცხოვრების მიმართ. ვეცადოთ, არ შევუღახოთ თავმოყვარეობა უცხო ადამიანების თანდასწრებით შენიშვნის მიცემით.
- ავუხსნათ, რომ სხვისი საიდუმლოს გამჟღავნება ლალატის ტოლფასია და ამის გაკეთება მაშინაც კი არ შეიძლება, თუ ვეჩხუბეთ და გავებუტეთ ადამიანს, რომელმაც ოდესღაც თავისი საიდუმლო გვანდო.

დაბოლოს, ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ საიდუმლოს შენახვის უნარი ძალზე მნიშვნელოვანია მეგობრული ურთიერთობის სიმტკიცისთვის. მეგობრის საიდუმლოს გამჟღავნება დაუშვებელია, ასე შესაძლოა, დავკარგოთ კიდევ მეგობარი. ადრეული ასაკიდანვე ჩავუნერგოთ ეს ბავშვებს და ისინი კარგ ადამიანებად გაიზრდებიან.

სიჯიუთე - გაუმეწევი მოზეაი და დაძლევის ზეაი

ძნელდ იბოვით ბავშვთან ურთიერთობაში მყოფ და მისი აღზრდით დაკავებულ ადამიანს, რომელიც აღსაზრდელის სიჯიუტის გამოვლინებათა უშუალო მოწმე არ გამხდარა. სიჯიუტე განსაკუთრებული ხიმშვავით ვლინდება განვითარების კრიტიკულ პერიოდებში, 3-იდან 5 და 10-11-იდან 15-16 წლამდე. აღნიშნულ პერიოდებში სიჯიუტე „მე“-ს ცნობიერების აღმოცენებასა და თვითდამტკიცების, თვითდამკვიდრების, თვითგამოხატვის მოთხოვნილებათა დაკმაყოფილებას უკავშირდება. არასწორი მიდგომის შემთხვევაში ის შესაძლოა, ხასიათის თვისებად ჩამოყალიბდეს და ადამიანის განვითარების ნებისმიერ ასაკობრივ საფეხურზე იჩინოს თავი.

ბავშვებში სიჯიუტის დასაძლევად, უპირველეს ყოვლისა, მის გამომწვევ მიზეზს უნდა მივაგნოთ.

სიჯიუტის მიზეზები

- **აღზრდის ავტორიტარული სტილი და ბავშვის მკაცრი კონტროლი უფროსების მხრიდან** – თუ ჩვენ ვიქნებით კატეგორიულები, ზედმეტად მომთხოვნები, ყურადღებას არ მივაქცევთ ბავშვის ინტერესებს, მოთხოვნილებებს,

ბებზე, შენიშვნებით, საყვედურებით ავახსებთ და უამრავ აკრძალვას დავუწესებთ მას, აგრესია და სიჯიუტე მისთვის საკუთარი „მე“-ს დაცვისა და ემოციური დაძაბულობის მოხსნის ერთადერთი საშუალება გახდება. როდესაც ბავშვი იძულებულია, აკეთოს ის და ისე, როგორც ჩვენ მოვითხოვთ მისგან, მას რჩება ძალიან მცირე სიჯიუტე ინიციტივის გამოჩენისა და დამოუკიდებლად გადაწყვეტილების მიღებისთვის, მოკლებულია არჩევანის თავისუფლებას, ხმის უფლებას. ვინაიდან არჩევანის თავისუფლებას დიდი მნიშვნელობა აქვს პიროვნების განვითარებისათვის, როდესაც ბავშვს ვზღუდავთ და არ ვაძლევთ საშუალებას, დამოუკიდებლად გააკეთოს არჩევანი, ის წინააღმდეგობას უწევს მის პიროვნებაზე „თავდასხმის“ მცდელობას და სიჯიუტით ცდილობს საკუთარი ნების გამოხატვის უფლების დაცვას.

- **ჰიპერმზრუნველობა, ზღვარგადასული მეურვეობა, აღზრდის ზედმეტად რბილი ტაქტიკა** – თუ ბავშვს ყველა სურვილს ვუსრულებთ, ის იწყებს მანიპულირებას და ჯიუტობს, როცა რაღაც ისე არ მიდის, როგორც სურს.
- **უფროსების მიერ ბავშვის ნიჭისა და შესაძლებლობების ექსპლუატაცია** – თუ ბავშვს კარგი მუსიკალური სმენა ან ხატვის ნიჭი აქვს და აქტიურად ვზრუნავთ მისი უნარების განვითარებაზე, ზედმეტად ვტვირთავთ პატარას და მოსაწყენ და მოსაბეზრებელ სამუშაოდ ვაქცევთ იმას, რასაც ადრე სიამოვნებით და გატაცებით აკეთებდა, პროტესტის ნიშნად ბავშვი შესაძლოა, გაჯიუტდეს და უარი თქვას იმის კეთებაზე, რასაც მისგან მოვითხოვთ.

- ხშირი კონფლიქტი ოჯახის წევრებს შორის და დაძაბული ატმოსფერო იმ გარემოში, სადაც ბავშვს უწევს ყოფნა – ასეთ დროს ბავშვის სიჯიუტე ბუნებრივი რეაქციაა მისთვის ძვირფას ადამიანებს შორის კონფლიქტებზე. ამ გზით ის მათი ყურადღების საკუთარ თავზე გადატანასა და მათ შორის დაძაბულობის განმუხტვას ცდილობს.
- ცვლილებები ბავშვის ცხოვრებაში (საცხოვრებელი ადგილის, საბავშვო ბაღის, სკოლის შეცვლა, მშობლების დაშორება) – თუ წინასწარ არ მოვამზადებთ ბავშვს მოსალოდნელი ცვლილებებისთვის, ის შესაძლოა, დაითრგუნოს, ისე განიცადოს ცხოვრების ჩვეული წესის დარღვევა, რომ ნებისმიერი ცვლილებისთვის წინააღმდეგობის გაწევა დაიწყოს.
- უფროსების მიმართ წყენის, ბრაზის გამოხატვის სურვილი – ხშირად სიჯიუტე საუკეთესო საშუალებაა უფროსების მიმართ უკმაყოფილების, ბრაზის, წყენის გამოსახატავად. ამ შემთხვევაში სიჯიუტე შურისძიების იარაღია. ასეთი ქცევა ძალიან კარგად ავლენს პრობლემებს უფროსებისა და ბავშვების ურთიერთობაში.

რეკომენდაციები სიჯიუტის დასაძლევად

- უპირველეს ყოვლისა, ვერიდოთ დაპირისპირებას. არ შეიძლება მოვთხოვოთ პატივისცემა ბავშვს და პატივი არ ვცეთ მას. ვალიაოთ, რომ ბავშვს აქვს შეცდომის უფლება. კარგი იქნება, თუ ის თავად იგრძნობს თავისი სიჯიუტის არასასიამოვნო შედეგებს. შეცდომების დაშ-

ვება და მათი გამოსწორება პიროვნული განვითარების გზაა. ვეცადოთ, დახმარება შევთავაზოთ და არა თავს მოვახვიოთ.

- მივცეთ ბავშვს არჩევანის თავისუფლება, მივცეთ საშუალება, თავად, დამოუკიდებლად მიიღოს გადაწყვეტილება. თუ ბავშვი იგრძნობს, რომ შეუძლია, უჩვენოდ აკეთოს რამე, ის კმაყოფილებას იგრძნობს, თავდაჯერება, მიზანდასახულობა, მიზანსწრაფულობა მოემატება, რაც ცხოვრებისეული დაბრკოლებების გადალახვაში დაეხმარება.
- ვიყოთ მომთმენი. ვერიდოთ ფიზიკური ძალის გამოყენებას, სიმკაცრეს, აკრძალვებს. ნუ დავამცირებთ პატივს და ნუ გავაუფასურებთ მის სურვილებს, მოთხოვნილებებს. ვეცადოთ, შევხედოთ სიტუაციას „ბავშვის თვალით“. ვესაუბროთ მის გრძნობებზე, დავანახოთ, რომ გვესმის მისი – „ვიცი, რომ ნაწყენი ხარ, მეც შემართება ხოლმე ასე, როცა რამე არ გამომდის“.
- დავუსაბუთოთ ჩვენი პოზიცია; მშრალი აკრძალვები და მოთხოვნები ჯიუტ ბავშვებთან არ ჭრის.
- მოვაწესრიგოთ ურთიერთობები ოჯახის წევრებთან, შევქმნათ მშვიდი გარემო. ბავშვის სიჯიუტე, როგორც რეაქცია ოჯახურ პრობლემებზე, იმის ინდიკატორია, რომ მათ სასწრაფოდ სჭირდება მოგვარება.
- როგორი დაკავებულიც უნდა ვიყოთ, გამოვყოთ დრო ბავშვთან აქტიური ურთიერთობისთვის. ხშირად იმისთვის ჯიუტობენ, რომ მოუცლელი მშობლების ყურადღება მიიპყრონ. საკმარისია, ბავშვთან მეტი დრო გა-

ვატაროთ, რომ მისი ქცევა შესაძინევად შეიცვლება, თავად ბავშვიც უფრო ღიმილიანი, დამჯერი და გულის-ხმიერი გახდება.

- ვერიდოთ გაჯიუტებულ ბავშვთან კონფლიქტს. ამ დროს მასთან კამათი უსარგებლო და უკიდურესად დამძან-ცველია. ჩხუბით, დაპირისპირებით ბავშვის მორჩილე-ბას ნამდვილად ვერ მივაღწევთ, ისედაც დაძაბულ ურ-თიერთობას კი გავაუარესებთ.
- შევუქმნათ ბავშვს არჩევანის ილუზია. თუ ის უარს ამ-ბობს თხოვნის შესრულებაზე, შევთავაზოთ ალტერნა-ტივა. ამასთან, აუცილებელი არ არის, ეს ალტერნატივა რეალური იყოს. მაგალითად: „რა გავაკეთოთ პირვე-ლად, ვისადილოთ თუ სათამაშოები დავაღაგოთ?“ ამ შემთხვევაში ბავშვი ჩვენს თხოვნას ბრძანებად არ აღიქვამს და მშვიდად შეასრულებს მას.

დაბოლოს, გვახსოვდეს, რომ ბავშვის ჯიუტობა ხწორი მართვის პირობებში არც ისეთი საგანგაშოა, როგორც ერ-თი შეხედვით შეიძლება მოგვეჩვენოს. უფრო მეტიც, სიჯიუტე სკოლამდელ პერიოდში ნორმა უფროა, ვიდრე გადახრა. ამ-დენად, თუ პატარას სიჯიუტე ზიანს არ აყენებს მის ჯანმრთე-ლობას, შეიძლება, მას გარკვეულ საზღვრებში გასაქანიც კი მივცეთ – ამგვარად ის ძლიერი ნებისყოფის, დამოუკიდებე-ლი პიროვნების ჩამოყალიბებას შეუწყობს ხელს. ამიტომ არ ღირს განგაშის ატეხვა; ხწორი მიდგომით დროთა განმავლო-ბაში პრობლემა მოგვარდება, ბავშვი თანდათან დაძლევეს სი-ჯიუტეს და კვლავ გამგონი, დამჯერი გახდება.

აპათია - სივსტოვები. გაგომწვები მოწვები და დამწვების გზები

ვფიქრობ, ადვილი არ იქნება ადამიანის პოვნა, რომელსაც თავისი ცხოვრების ამა თუ იმ ეტაპზე, საკუთარ თავზე არ გა-მოუცდია, თუ რას ნიშნავს აპათიურ მდგომარეობაში ყოფნა. მართალია, აპათია დაავადება არ არის, მაგრამ გართულების შემთხვევაში შეიძლება დამანგრეველი აღმოჩნდეს პიროვ-ნებისთვის და კატასტროფულ ცვლილებებამდეც კი მიიყვა-ნოს ის. ბედნიერებისა და წარმატებული ცხოვრებისათვის, წარმატებული საქმიანობისათვის ნებისმიერ ადამიანს ესა-ჭიროება ემოციური სტაბილურობის, ემოციური კომფორ-ტის განცდა. თუმცა, ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იმ ადამიანებისთვის, რომლებსაც ყოველდღიურად ბავშვებთან უწევთ ურთიერთობა, გამომდინარე იქიდან, რომ ადვილი არ იქნება ბავშვის ემოციური სიმშვიდის უზრუნველყოფა, თუ თავად ჩვენ საკუთარი ემოციური პრობლემები გვაწუხებს და გვიჭირს მისი დაძლევა. აღნიშნულიდან გამომდინარე, ვფიქ-რობ, ინტერესმოკლებული არ იქნება აპათიის სიმპტომების, გამომწვევი მიზეზებისა და დაძლევის გზების გაცნობა.

აპათიურ მდგომარეობაზე მიმანიშნებელი ძირითადი სიმ-პტომები:

- **გულგრილობა ყველაფრის მიმართ, რაც გარშემო ხდება.** ადამიანი, რომელიც ამ გრძნობის ტყვეობაში ხვდება, არაფრისკენ ისწრაფვის, მოწყვეტილია რეალობას, გარეგნულად არ ავლენს არანაირ ემოციებს – არც დადებითს და არც უარყოფითს;
- **მოტივაციის არარსებობა.** აპათიურ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანი არაფრის მიმართ არ ავლენს ინტერესს, არაფრის გაკეთების სურვილი არა აქვს, დაკარგული აქვს მიზნის დასახვისა და მისი მიღწევისკენ სწრაფვის სურვილი;
- **ცვლილებები ხასიათსა და ემოციებში.** აქტიურობა, მხიარულება, სიცოცხლის ხალისი და დადებითი განწყობები იცვლება გულგრილობით, სიზარმაცით; ჩნდება სრული ინდიფერენტულობა მიმდინარე მოვლენების, მიწოდებული ინფორმაციისა და საკუთარი ცხოვრების მიმართ;
- **მუდმივი მარცხი და წარუმატებლობა სამსახურებრივი საქმიანობის შესრულების დროს.** აპათიაში ჩავარდნილი ადამიანი არ არის პროდუქტიული სამსახურში, პრობლემები აქვს კოლეგებთან, ხელმძღვანელთან ურთიერთობაში;
- **ოჯახური ურთიერთობების გაუარესება.** ცვლილებები ქცევაში უარყოფითად მოქმედებს პირად ცხოვრებასა და ოჯახში არსებულ ურთიერთობებზე;
- **დაქვეითებული გუნება-განწყობა.** ამასთან, შეიძლება დროდადრო ერთგვარ „გამონათებებს“ ჰქონდეს ადგილი, მაგრამ ადამიანი გრძნობს, რომ მის ცხოვრებაში ყველაფერი გაჩერებულია;

- **ჩაკეტილობა, რომელიც ვლინდება, როგორც უცხო ადამიანებთან, ასევე ახლობლებთან და მეგობრებთან ურთიერთობაში.** აპათიურ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანს არ სურს გართობა, საუბრები, ცდილობს განმარტობას. ხშირად ასეთი განმარტობების დროს სევდიანი აზრები უჩნდება, უიმედობის გრძნობა ეუფლება და აშინებს მომავალი;
- **სწრაფი დაღლა და მუდმივი დაღლილობის შეგრძნება.** რამდენიმე საათიანი ძილის შემდეგაც კი ასეთი ადამიანი თავს საშინლად დაღლილად გრძნობს;
- **მადასთან დაკავშირებული პრობლემები.** აპათიურ ადამიანს, როგორც წესი, მაღა დაქვეითებული აქვს და ამასთან ერთად აღიზიანებს ზოგიერთი საკვები პროდუქტის სუნი და გემო;
- **ყურადღების კონცენტრაციასთან და მეხსიერებასთან დაკავშირებული პრობლემები;**
- **ძუნწი მიმიკა.** აპათიურ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანის სახე არ გამოხატავს ემოციებს;
- **მონოტონური, ბუნდოვანი და ერთგვაროვანი მეტყველება.** ისეთი ფრაზები, როგორიცაა: „დიახ“, „არა“, „არა აქვს მნიშვნელობა“, „რა განსხვავებაა“, „სულ ერთია“, ყველაზე ხშირად გვხვდება აპათიური ადამიანების მეტყველებაში;
- **შენელებული რეაქციები, მათ შორის კითხვებზე პასუხის დროს;**
- **ავტომატურობა, ინერციით მოქმედება.** ასეთი ადამიანი აგრძელებს ჩვეულ ცხოვრებას და თავისი მოვალეო-

ბების შესრულებას როგორც სამსახურში, ისე ოჯახში, მაგრამ ეს ყველაფერი უკვე ჩამოყალიბებული ჩვევის მიხედვით ხდება, ყოველგვარი შინაგანი სურვილისა და კმაყოფილების გარეშე;

- **დაქვეითებული კომუნიკაბელურობა.** აპათიურ მდგომარეობაში მყოფ ადამიანს უჭირს საუბრის წარმართვა და დიალოგში შესვლა, თანაგრძნობისა და თანაგანცდის გამოხატვა. ირგვლივ ყველაფერი გულგრილობას იწვევს როგორც კარგი, ასევე ცუდი ამბებიც. ასეთი ადამიანი თვლის, რომ ამ ცხოვრებაში მასზე არაფერია დამოკიდებული, რაიმეს გაკეთება და ბრძოლა უაზრობაა, ყველა მისი მცდელობა რაიმე გადაწყვიტოს, ან რაიმეს მიაღწიოს, მარცხისთვის, წარუმატებლობისთვის არის განწირული, მაშინ რატომ უნდა ეცადოს, უკეთესია, დაეშალოს სინამდვილეს, რეალობას, არაფერი გააკეთოს და არაფერზე იზრუნოს, არაფერზე ინერციულს. ასეთმა ფსიქოემოციურმა მდგომარეობამ ადამიანი, მისი როგორც ორგანიზმი, ასევე ფსიქიკა, შეიძლება სრულ გამოფიტვამდე მიიყვანოს. ჩნდება განცდა, რომ ის კარგავს მთელ თავის სასიცოცხლო ძალებს.

მნიშვნელოვანია, რომ არ ავურიოთ ერთმანეთში დროებით დაქვეითებული გუნება-განწყობა და აპათიის სიმპტომები. პირველ შემთხვევაში გუნება-განწყობის გაუარესებას ხანმოკლე და გარდამავალი ხასიათი აქვს, აპათიური მდგომარეობა კი ხანგრძლივი და დომინანტურია. თუ ის 2-3 კვირაზე მეტხანს გაგრძელდა, საჭირო იქნება დაუყოვნებლივ

სათანადო ზომების მიღება, მით უმეტეს, რომ ცვლილებების შეუმჩნეველობა აპათიის დროს უბრალოდ შეუძლებელია იმდენად ადვილად გეხვდება თვალში. მაგრამ იმისათვის, რომ შევძლოთ აპათიური მდგომარეობის დაძლევა, აუცილებლად უნდა გავერკვეთ მის გამომწვევ მიზეზებში. ამასთან, გავითვალისწინოთ, რომ აპათიის მიზეზი არ უნდა ვეძებოთ ადამიანის ხასიათს ან ტემპერამენტში. ყველაზე პოზიტიურ და ოპტიმისტურ ადამიანებსაც კი ხანდახან შეიძლება დაეუფლოს აპათია.

აპათიის გამომწვევი ძირითადი მიზეზები:

- **პრობლემების სიმრავლე სამსახურში ან პირად ცხოვრებაში.** ზოგჯერ ცხოვრება ძალიან ბევრ ამოცანას გვიყენებს. პრობლემები გროვდება სამსახურში, სახლში, ოჯახურ ცხოვრებაში. ადამიანს უფრო და უფრო უჭირს მათთან გამკლავება, ის აპათიაში ვარდება – „ამ ყველაფერს მაინც ვერ გავუმკლავდები, რატომ უნდა ვეცადო?“
- **სერიოზული სტრესი.** ახლობელი და ძვირფასი ადამიანების სიკვდილი ან ავადმყოფობა, არასტაბილური ცხოვრება, ტექნოგენური ან ბუნებრივი კატასტროფები – ყველაფერი ეს დიდ სტრესს იწვევს ადამიანში, ვერ უმკლავდება ასეთ მძიმე ტვირთს და ხდება სრულიად გულგრილი გარემომცველი სამყაროს მიმართ;
- **ყოველდღიური რუტინით გამოწვეული დაღლილობა და სრულფასოვანი დასვენებისთვის დროის ნაკლებობა;**

- **ერთფეროვნება, მონოტონურობა, მუდმივი რუტინული განრიგი – „სამუშაო – სახლი – სამუშაო“.** დასვენებისა და ახალი შთაბეჭდილებების ნაკლებობა, როგორც წესი, აპათიის სერიოზული მიზეზი ხდება;
- **უეცარი, გაუთვალისწინებელი და უსიამოვნო ცვლილებები ცხოვრებაში –** სამსახურიდან გათავისუფლება, განქორწინება, პენსიაზე გასვლა, სხვა საცხოვრებელ ადგილას გადასვლა და ა.შ.;
- **პროფესიული გადაწვა;**
- **პერფექციონიზმი –** სწრაფვა იდეალური მდგომარეობის მისაღწევად და წარმოდგენა, რომ სამყაროში ყველაფერი უნდა იყოს სრულყოფილი. ადრე თუ გვიან პერფექციონისტი ეჭახება არასრულყოფილ რეალობას და მისი გაუმჯობესების უნაყოფო მცდელობას. ეს კი უკვე პირდაპირი გზაა აპათიისკენ;
- **ცალკეული ფსიქიკური და სომატური დაავადებები –** ენდოკრინული დარღვევები, რომლებიც იწვევს ჰორმონალურ დისბალანსს. იმუნოდეფიციტი. ონკოლოგიური დაავადებები და თავის ტვინის ტრავმები.

რეკომენდაციები აპათიური მდგომარეობის დასაძლევად:

- პირველ რიგში გავითვალისწინოთ, რომ აპათიისგან განთავისუფლებაზე ზრუნვა დაუყოვნებლივ, პირველივე სიმპტომების გამოჩენისთანავე უნდა დავიწყოთ;
- აპათიური მდგომარეობის დასაძლევად სწორი სტრატეგიის შემუშავებაში გამომწვევი მიზეზების გაანალი-

ზება დაგვეხმარება. თუ აპათია ზედმეტი დატვირთვის გამო ფიზიკური და ფსიქიკური დაღლის, გადატარებული სტრესის, პროფესიული გადაწვის შედეგია, ძალების აღსადგენად დროის გამოთავისუფლება და დახვეწება იქნება საჭირო;

- დროებით დაგარღვიოთ ჩვენი ყოველდღიური რუტინა, დაგკავდეთ იმით, რისთვისაც ყოველთვის საკმარისი დრო არ გვქონია;
- მინიმუმამდე დავიყვანოთ სტრესული ფაქტორები. შევავსოთ ცხოვრება პოზიტივით, სასიამოვნო ურთიერთობებით, უბრალოდ ვისეირნოთ;
- ხანდახან აპათია აღმოცენდება იმ არარეალიზებული მოთხოვნილებების პასუხად, რომლებსაც დიდი ხნის განმავლობაში უგულებელვყოფდით, ვახშობდით. ვკითხოთ საკუთარ თავს ჩვენი ცხოვრების რომელ სფეროს მივყავართ იმედგაცრუებამდე, რა გვთრგუნავს. პრობლემა შეიძლება ეხებოდეს ურთიერთობებს, თვითრეალიზების სფეროს, კომუნიკაციის ნაკლებობას, უსაფრთხოების გრძნობის არარსებობას. დავფიქრდეთ, რის გაკეთება შეგვიძლია იმისათვის, რომ ჩვენი მდგომარეობა უკეთესი იყოს – სხვა სამსახურის პოვნა, თვითგანათლებაზე ზრუნვა და ა.შ.;
- თუ ვინმემ გაგვანაწყენა, გული გვატკინა, ნუ ჩავიკეტებით საკუთარ თავში, შევეცადოთ ჩვენი გრძნობები და ემოციები გამოვხატოთ, გარეთ გამოვიტანოთ. ნუ შევეცდებით ვატაროთ ნილაბი. გავითვალისწინოთ, რომ საჭიროა რალაგის შეცვლა, რესურსების აღდგენა,

ჭრილობების მოშუშება. თუ ამას ახლა არ გავაკეთებთ, ვრისკავთ ჩავვარდეთ დეპრესიაში, საიდან გამოსვლაც კიდევ უფრო რთული იქნება;

- შევეცვალოთ ჩვენი ურთიერთობების წრე, თუ მასში შედიან პესიმისტები, პანიკორები, სხვებზე პასუხისმგებლობის გადაბარების მოყვარულები, ადამიანები, რომლებიც მუდმივად წუწუნებენ ცხოვრებაზე. შევეცადოთ, ურთიერთობა დავამყაროთ ადამიანებთან, რომლებიც ოპტიმისტურად არიან განწყობილი, ადამიანებთან, რომლებიც დადებითი ემოციებით და იმედით გვავსებენ;
- შეძლებისდაგვარად, დროდადრო გავუკეთოთ საკუთარ თავს სასიამოვნო საჩუქარი, შევიძინოთ ის, რაზეც დიდი ხანია ვოცნებობდით; შევხედეთ მეგობრებს, ჩვენთვის ძვირფას ადამიანებს, მათ, ვისთან ურთიერთობაც დადებითი ემოციებით გვავსებს;
- დავალაგოთ სახლი და მოვიცილოთ ყველა ძველი, არასაჭირო და ისეთი ნივთი, რომელიც უარყოფითი ემოციების გამოშფევეია ჩვენში.

აპათიის დასაძლევად აუცილებელია, გულწრფელად გვინდოდეს ამ მდგომარეობიდან გამოსვლა და არ გადავდოთ მომავლისთვის ამის გაკეთება, დავიწყოთ ეს ყველაფერი დაუყოვნებლივ. მხოლოდ ამ შემთხვევაში შევძლებთ გამარჯვებას. და, რაც მთავარია, გვახსოვდეს, რომ დადებითი ემოციები ნებისმიერი სირთულის დაძლევის საუკეთესო საშუალებაა.

სტრესი გაუმჯობესი - სიამოვნები. გაუმჯობესი მოგზავნი და დაძლევის გზები

სტატიის სახელწოდების წაკითხვისას ბევრმა შეიძლება გაიოცოს და ბავშვთან მიმართებაში სტრესზე საუბარი ზედმეტად კი ჩათვალოს, რადგანაც ზრდასრულთა საკმაოდ დიდი ნაწილი თვლის, რომ მართალია, სტრესი თანამედროვე ცხოვრებაში უკვე გარდაუვალი მოვლენაა და სტრესული სიტუაციები თითქმის ყოველი ადამიანის ცხოვრებას თან სდევს, მაგრამ ბავშვები, ამ მხრივ, გამონაკლისს წარმოადგენენ. ამ ადამიანების არგუმენტები აღნიშნულ საკითხზე მსჯელობისას ის არის, რომ ბავშვობა უბედნიერესი ხანაა ადამიანის ცხოვრებაში, ბავშვებს არ უწევთ ცხოვრებისეულ პრობლემებზე ფიქრი, არა აქვთ რაიმე სერიოზული საბრუნავი, მშობლების გვერდით ისინი საკმაოდ დაცულად და უზრუნველად გრძნობენ თავს და ამდენად, სტრესი მათთვის უცხო უნდა იყოს.

როგორც პრაქტიკა გვიჩვენებს, მართალია ზრდასრულთა ცხოვრებაში სტრესი ჩვეულ მოვლენად იქცა და უკვე დიდი ხანია, რაც ის ნებისმიერი ადამიანის ცხოვრების თანამდევს წარმოადგენს, მაგრამ, გარკვეულ სიტუაციებში, სტრესი ბავშვებშიც არანაკლები სიხშირით გვხვდება, ის მომარდებში საკმაოდ ბუნებრივი და გავრცელებული მოვლენაა, რო-

მელიც აღმოცენდება, როგორც დაცვითი რეაქცია მნიშვნელოვან ცვლილებებზე მათ ცხოვრებაში. სტრესი ორგანიზმის არასპეციფიკური პასუხია მის მიმართ წაყენებულ ნებისმიერ მოთხოვნაზე, ნერვული სისტემის რეაქცია მრავალფეროვან ფიზიკურ, ფსიქიკურ და ემოციურ გამლიზიანებლებზე.

თავისუფლად შეიძლება ითქვას, რომ ნებისმიერი ადამიანი, განურჩევლად ასაკისა, ცხოვრების ამა თუ იმ ეტაპზე შეიძლება აღმოჩნდეს სტრესულ სიტუაციაში. თუმცა თუ უფრო სემა ვიცით, როგორ შევიცნოთ და გავუმკლავდეთ სტრესს, ბავშვები, იმის გამო, რომ ჯერ კიდევ არ არიან დაუფლებული სტრესთან ბრძოლის ეფექტურ ხერხებს, ხშირად იზნევიან და ვარდებიან პანიკაში. ამდენად, ძალიან მნიშვნელოვანია, დავებმართო ბავშვს გამოიმუშაოს ის უნარ-ჩვევები, რომლებიც სტრესისაგან განთავისუფლებაში დაეხმარება.

როგორ შეიძლება დავებმართო ბავშვს თავი გაართვას სტრესს? ამისათვის, უპირველეს ყოვლისა, აუცილებელია პრობლემის იდენტიფიცირება და იმ ნიშნების გამოკვეთა, რომლებიც სტრესის შეცნობაში დაგვეხმარება.

სტრესის სიმპტომები ბავშვებში:

- ცვლილებები ემოციურ სფეროში. გუნება-განწყობის სწრაფი ცვლა – არცთუ ისე დიდი ხნის წინ მხიარული და ხალისიანი ბავშვი ახლა უარყოფითი ემოციებით არის დატვირთული, უარს ამბობს თამაშებში მონაწილეობაზე, ავლენს აგრესიულობას, ხშირად უმიზეზოდ ნაწყენდება, იკეტება საკუთარ თავში, გაურბის ახალ კონტაქტებს, განიცდის უჩვეულო სევდას, ხდება შფოთიანი,

უნდება უნდობლობა გარშემომყოფი ადამიანების მიმართ. ხანდახან უფროსებთან საუბარს ის ისტერიკამდე მიჰყავს, კარგავს კონტროლს საკუთარ თავზე, ნერვული სისტემა წყვეტს ემოციების გაკონტროლებას. დეპრესია, დამთრგუნველი მდგომარეობა შეიძლება რამდენიმე კვირის განმავლობაში გაგრძელდეს;

- პრობლემები ყურადღების კონცენტრაციის მიმართულებით – სწავლაში ჩამორჩენა, აკადემიური მოსწრების დაქვეითება, საშინაო დავალებების დავიწყება, სწავლის ინტერესის დაკარგვა, მუდმივი დაღლილობა გაკვეთილებზე ყოფნისას;
- სომატური ჩივილები – ხშირი თავის ტკივილები, ასევე ტკივილები მუცლის არეში და სხვა სახის ფიზიკური დისკომფორტი;
- მადის დაკარგვა, წონაში სწრაფი კლება, ძილის დარღვევა, კოშმარული სიმშრები;
- ნერვული ტიკები, ფრჩხილების კვნეტა, თითის წოვა, ენურეზი;
- დარღვევები ინტელექტუალურ და მეტყველების განვითარებაში. იწყებს ენის მოჩლექით ლაპარაკს მაშინ, როცა უკვე საკმაოდ კარგად იყო დაუფლებული მეტყველებას და გამართულად ლაპარაკობდა.

იმისათვის, რომ ბავშვს დროულად აღმოუჩინოთ დახმარება და გამოვიყვანოთ სტრესული მდგომარეობიდან, სიმპტომების დაფიქსირებასთან ერთად საჭიროა გამოვიკვლიოთ სტრესის გამომწვევი სავარაუდო მიზეზები.

ბავშვებში სტრესის ძირითადი მიზეზები:

- ცხოვრების ჩვეული წესის, ჩვეული რიტმის დარღვევა, ცვლილებები, რომლებზეც თავად უფროსები მტკივნეულად რეაგირებენ, შფოთავენ, ნერვიულობენ. გარშემომყოფი, ბავშვისთვის ახლობელი და ძვირფასი ადამიანების ასეთი რეაქციები ცხოვრებაში მომხდარ ცვლილებებზე შეუძლებელია, მოზარდისთვის შეუმჩნეველი დარჩეს და, ყოველივე ეს მასში სტრესის გამომწვევი სერიოზული მიზეზი ხდება;
- დაცილება ახლობელ ადამიანებთან, სასწავლებლად სხვა ქალაქში გამგზავრება ან ჰოსპიტალიზაცია;
- საცხოვრებელი ადგილის ან სკოლის შეცვლა;
- მშობლების დაცილება;
- უყურადღებობა მშობლების მხრიდან;
- ახლობლის დაკარგვა და დაუცველობის გრძნობა;
- მუდმივი საყვედურები და ზეწოლა მშობლების, ახლობლებისა და მასწავლებლების მხრიდან;
- პრობლემები თანატოლებთან ურთიერთობაში;
- გამოცდები და მასთან დაკავშირებული შიშები;
- აგრესიის მატარებელი კომპიუტერული თამაშებით გატაცება;
- მნიშვნელოვანი ვიტამინებისა და მიკროელემენტების დეფიციტი ბავშვის ორგანიზმში;
- ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანება, ქალატკინის ტრავმები;
- ფსიქიკური განვითარების შეფერხება;

- სომატური დაავადებები;
- არახელსაყრელი მიკროკლიმატი ოჯახში და ბავშვის აღზრდის არასასურველი გარემო;
- ერთ წლამდე ასაკი ბავშვებში სტრესის აღმოცენების მიზეზი შეიძლება გახდეს: ცვლილება კვებაში, დედის გასვლა სამსახურში, საბავშვო ბაღში შეყვანა, ძიძის გამოჩენა მის ცხოვრებაში, ხანგრძლივი ავადმყოფობა, ჩხუბი მშობლებს შორის, რალაცის ან ვილაცის ძლიერი შიში.

როგორ მოვიქცეთ, როცა სტრესის სიმპტომები სახეზეა და მისი გამომწვევი მიზეზებიც ჩვენთვის კარგად არის ცნობილი.

რეკომენდაციები ბავშვებში სტრესის დასაძლევად:

- ყველანაირად შევეცადოთ, რომ ცხოვრების ყველაზე მძიმე წუთებშიც კი ბავშვის თანდასწრებით შევინარჩუნოთ ემოციური წონასწორობა, არ დაგვკარგოთ კონტროლი საკუთარ ემოციებზე და თავად ჩვენ არ გავხდეთ სტრესის „მსხვერპლი“. თუ სტრესს განვიცდით, ბავშვზე ნუ გადმოვაფრქვეთ ჩვენს რისხვას. სტრესი გაღიზიანებადობის დონეს მაღლა წევს ადამიანში და ჩვენ ნებისმიერ მომენტში შეიძლება აფეთქდეთ და დავატეხოთ რისხვა იმ ადამიანებს, რომლებიც ჩვენ გვერდით არიან. ამიტომ, თუ სტრესს განვიცდით, შევეცადოთ მასთან ბრძოლას ბავშვისაგან მოცილებით;
- ბავშვი უნდა ხედავდეს, რომ მისთვის საყვარელ, მის ახლობელ უფროს ადამიანებს არ აშინებთ ცხოვრებისეული სირთულეები და ადვილად უმკლავდებიან სტრესს. ასე ის ბევრად დაცულად იგრძნობს თავს;

- სერიოზულად მივუდგეთ ბავშვის განცდებს. ვალიაროთ, რომ ისინიც განიცდიან სტრესს და შეიძლება უფრო ძლიერადაც, ვიდრე ჩვენ. თუ ჩვენთან თავის გრძნობებსა და ემოციებზე სასაუბროდ მოსულ ბავშვს თავიდან მოვიცილებთ სიტყვებით: „შენ ბავშვი ხარ! შეუძლებელია, შენ რაიმე პრობლემა გქონდეს. ეს მე ვცხოვრობ სტრესებში“, ის შეწყვეტს ჩვენთან თავის განცდებზე საუბარს, ჩაიკეტება საკუთარ თავში, მარტოსულად იგრძნობს თავს და ეს ბევრად უფრო სერიოზული სირთულეების წინაშე დაგვაყენებს მომავალში, ვიდრე მისი „წუწუნის“ მოსმენა. ამიტომ, გამოვყოთ დრო და მოვუსმინოთ ბავშვს, რათა გავიგოთ რას გრძნობს, რა აწუხებს, რა უხარია. შევუქმნათ მას პირობები იმისათვის, რომ გამოხატოს, გადმოაფრქვიოს თავისი ემოციები. ამისათვის ჩვენ დიდი ძალისხმევა ნამდვილად არ დაგვჭირდება. საკმარისი იქნება უბრალოდ მოვუსმინოთ, თუ რას ლაპარაკობს ბავშვი – ეს მნიშვნელოვანი წინაპირობაა მისთვის საკუთარი გრძნობების გამოსახატად;
- გავუძლიეროთ ბავშვს საკუთარი ძალების რწმენა და ავუმაღლოთ თვითშეფასება ყოველ შესაძლო შემთხვევაში დადებითი კომენტარების გამოყენებით და მისი წარმატებების დაფიქსირებით. ცნობილია, რომ ყველაზე ნაკლები სტრესგამძლეობით ხასიათდებიან დაქვეითებული თვითშეფასების და საკუთარ ძალებში დაურწმუნებელი ბავშვები;
- ბავშვებში სტრესისადმი მდგრადობის განვითარებისთვის საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს რეგულა-

რული დასვენება, სუფთა ჰაერზე სეირნობა, ვარჯიში, ჯანსაღი კვება, დროულად დაძინება, ძილის წინ მშვიდი მდგომარეობის შენარჩუნება, კომპიუტერულ თამაშებზე უარის თქმა;

- ჩვენ შეგვიძლია დავეხმაროთ ბავშვს ადვილად, უმტკივნეულოდ გადაიტანოს სტრესი და ამ სტრესით გამოწვეული დაძაბულობა, თუ მივხვდებით, გავიგებთ, რა ემართება მას ამ დროს. თუ დაგვაფიქვდა ჩვენი საკუთარი ბავშვური განცდები, გავითვალისწინოთ, რომ ყველაფერმა, რაც ბავშვს პირველად ემართება, შეიძლება გამოიწვიოს მასში შფოთვა. შევეცადოთ დავინახოთ სიტუაცია მისი თვალით და მაშინ უკეთესად გავიგებთ მის მიერ განცდილ სტრესს;
- მოვამზადოთ ბავშვი მოულოდნელობებისთვის, რაც უფრო ნაკლები იცის მან ახალი სიტუაციის შესახებ, მით უფრო მეტად ეშინია მისი. ამიტომ, გავაცნოთ ბავშვს ყველაფერი, რისი გადატანაც მოუწევს მას. თუ ახალ სკოლაში გადადის, ვაჩვენოთ ის. რაც უფრო მეტად გავაცნობთ ბავშვს ყველაფერ იმას, რასთან შეხვედრა და რისი გადატანაც მოუწევს, მით უფრო ნაკლები სტრესი ექნება მას;
- ავუხსნათ ბავშვს, როცა რაიმე ხდება, ამასთან ავუხსნათ მისთვის გასაგები სიტყვებით;
- ნუ მოვითხოვთ ბავშვისგან მუდმივად სანიმუშო ქცევასა და მაღალ შეფასებებს. სტრესის გამომწვევ ერთ-ერთ მთავარ ფაქტორს ბავშვებში მშობლების მაღალი მოლოდინები წარმოადგენს. ამ შემთხვევაში სტრესის

შესუსტების საუკეთესო საშუალება მშობლების მოლოდინების შეცვლაა;

- გავუწოდოთ ბავშვს დახმარების ხელი, განურჩევლად მისი ასაკისა. მნიშვნელობა არა აქვს, რა ასაკისაა ბავშვი, პატარა, რომელმაც ეს-ესაა დაიწყო სიარული, თუ მოზარდი, რომელსაც უკვე დამოუკიდებლად უნდა შეეძლოს ამა თუ იმ პრობლემისთვის თავის გართმევა, მან უნდა იცოდეს, რომ ჩვენ ვართ მისთვის უსაფრთხოების გარანტი, ნაცსაყუდელი, სადაც შეუძლია, დაბრუნდეს, თუ რაიმე შეემთხვევა. ბავშვი, რომელიც დარწმუნებულია საკუთარ ახლობლებში და ენდობა მათ, იცის, რომ ისინი დაეხმარებიან, თუ გაუჭირდება, სხვებზე უკეთესად ახერხებს შეცვლილ გარემოსთან ადაპტირებას. რაც უფრო მეტად გრძნობს ბავშვი ახლობლების მხარდაჭერას, მით უფრო ადვილი ხდება მისთვის დამოუკიდებელ მოქმედებაზე გადასვლა და სტრესის დაძლევა.

ყოველივე ბემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, სტრესი ბავშვის ცხოვრებაში საკმაოდ რეალური მოვლენაა და არ იქნება გამართლებული მისი იგნორირება, უარყოფა, პირიქით, უკეთესია დროულად ვიზრუნოთ მის დაძლევაზე. წინააღმდეგ შემთხვევაში ჩვენ მომავალში სტრესით გამოწვეული ისეთი პრობლემების წინაშე შეიძლება დავდგეთ, რომელთაც იოლად ნამდვილად ვერ გადავწყვეტთ.

უხეშობა გაუმჯობესი

დღეს რომ უხეშობა ჩვენი საზოგადოებისთვის ჩვეულებრივ მოვლენად იქცა, არავისთვისაა შეუმჩნეველი. ამის დასაფიქსირებლად ნამდვილად არ არის საჭირო მეცნიერული კვლევის ჩატარება. მხოლოდ საკმარისია, ქუჩაში გავიდეთ და დავუკვირდეთ, როგორ ურთიერთობენ და ელაპარაკებიან ერთმანეთს ადამიანები, განურჩევლად ასაკისა და სქესისა. თუმცა განსაკუთრებით მტკივნეული და საყურადღებოა, როცა ბავშვებსა და მოზარდებში ვაწყდებით უხეშობას.

უხეშობა ბავშვებში შეიძლება საკმაოდ ადრეულ ასაკში დავაფიქსიროთ. გარდატეხის ასაკში უხეშობისაგან კი პრაქტიკულად არცერთი მოზარდი არ არის დამღვევული. ხშირად ისეთი ბავშვებიც კი, რომლებიც ადრეულ ასაკში, უმცროს სასკოლო პერიოდში, არანაირ პრობლემას არ უქმნიდნენ აღმზრდელებს, გარდატეხის ასაკში საოცრად უხეშები ხდებიან. ბევრი მშობელი იბნევა და საგონებელში ვარდება, როცა მისი, ერთ დროს მოალერსე, მეგობრული, კეთილშობილი, წყნარი ბავშვი ყველაზე უმნიშვნელო და უვნებელი შენიშვნებისა და შეკითხვების პასუხად იწყებს უხეშობას. მთავარი გრძნობა, რომელიც უხეშ ადამიანს ეუფლება, არის

ბრაზი, რომელიც გამანადგურებელია ფსიქიკისთვის. თუ ის დომინანტური გახდება, ფსიქიკური დაავადებაც კი შეიძლება განვითარდეს. გარდა ამისა, როცა ადამიანს სიბრაზე და გაღიზიანება იპყრობს, ის კომფორტულად და მყუდროდ ვერ გრძნობს თავს – ვერ პოულობს ადგილს, დადის წინ და უკან, შეიძლება რაიმე ნივთი, რაც ხელში მოხვდება, მოისროლოს, გაიჯახუნოს კარი. შემდეგ, როცა უარყოფითი ემოციების სიმძაფრე ჩაცხრება, ის განიცდის დაღლილობას, აპათიას, სინდისის ქეჩნას, სინანულს. ამასთან ცდილობს, იპოვოს საკუთარი თავშეუკავებლობის გამართლება. ბუნებრივია, მსგავს სიტუაციებში ბავშვებს უფრო უჭირთ, რადგან მათი ფსიქიკა ნაკლებად მდგრადია, თავდაცვის მექანიზმები კი ჯერ კიდევ ხუსტი.

ბავშვებში უხეშობის დასაძლევად და მოქმედების ეფექტიანი სტრატეგიის შესამუშავებლად აუცილებელია, უპირველეს ყოვლისა, უხეშობის გამომწვევ მიზეზებში გავერკვეთ. გასათვალისწინებელია ისიც, რომ ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში, აღნიშნული ქცევის გამომწვევი მიზეზი შეიძლება სრულიად განსხვავებული იყოს.

ბავშვის უხეშობის ყველაზე გავრცელებული მიზეზები:

- **ასაკობრივი თავისებურებები** – ყველას სმენია გამოთქმა „რთული“ ასაკი. და ეს არ ეხება მხოლოდ გარდატეხის, მოზარდობის ასაკს. თუმცა, სწორედ ამ ასაკის მოზარდებში ვლინდება უხეშობა ყველაზე ნათლად. მათთვის უხეშობა, როგორც წესი, არის პროტესტი მშობლების მხრიდან კონტროლის და მეურვეობის წი-

ნააღმდეგ, რადგან ის თავს უკვე დიდად, ზრდასრულად გრძნობს;

- **მშობლების მხრიდან ყურადღების ნაკლებობა** – შესაძლოა, სრულიად ობიექტური მიზეზების გამო – დიდი დატვირთვა სამსახურში, მოუცლელობა, ოჯახში სხვა ბავშვებისა და ხანდაზმული ნათესავების ყოფნა, რომლებიც ასევე საჭიროებენ მოვლასა და ყურადღებას – მშობელმა საკუთარ შვილს ვერ დაუთმოს დრო და არ გამოიჩინოს მის მიმართ სათანადო ყურადღება. მაგრამ ბავშვისთვის ძნელია ოჯახში არსებული მდგომარეობის ანალიზი და მიღება. ის ცდილობს, მიიპყროს ყურადღება და უხეშობა ხდება ამ მიზნის მიღწევის ინსტრუმენტი. თუ ბავშვისთვის არავის სცალია, არავინ აქცევს ყურადღებას, თავისი უხეშობით მან შეიძლება ძალიან სწრაფად მიიპყროს ყველას ყურადღება. ასეთ შემთხვევაში, ის მომავალშიც მოიტყვევას ასე. ბევრი ბავშვისთვის ეს უმოკლესი გზაა ყურადღების ცენტრში მოსახვედრად. გავითვალისწინოთ, რომ „ნეგატიური, უარყოფითი“ ყურადღება ასევე ყურადღებაა. „თუ გეჩხუბებიან, გლანძღავენ, ეს ნამდვილად არ არის კარგი, მაგრამ, თუ საერთოდ ვერ გამჩნევენ, ეს უკვე პრობლემაა!“ – ასე ფიქრობს ბავშვი და თუ გავითვალისწინებთ, რომ უყურადღებობა და გულგრილობა ზრდასრული ადამიანისთვისაც არ არის ადვილი ასატანი, არ უნდა გაგვიკვირდეს, რომ ჩვენი ყურადღების მისაპყრობად ბავშვმა უხეშობაზეც არ თქვას უარი;

- **ქცევის ოჯახური მოდელი** - ცნობილია, რომ მხოლოდ მშობლების პირადი მაგალითი შეიძლება იყოს აღზრდის ყველაზე უფრო ეფექტიანი მეთოდი. და თუ ოჯახში მშობლებს შორის უხეშობა ნორმას წარმოადგენს, ან გარშემომყოფებთან უხეშობა მიღებულია, არ უნდა გაგვიკვირდეს, რომ დროთა განმავლობაში ბავშვი აითვისებს და გაიმეორებს ქცევის ამ მოდელს;
- **უხეშობა, როგორც საპასუხო რეაქცია** – თუ ბავშვი მუდმივად განიცდის ზეწოლას, მას უყვირიან, მის მიმართ აღზრდის რეპრესიულ მეთოდებს იყენებენ, გარკვეულ ეტაპზე ის „აფეთქდება“ – თავადაც დაიწყებს უხეშობას, ყვირილს; მოაწყობს ისტერიკას;
- **უფროსების მანიპულირების მცდელობა** – ცნობილია, რომ ბავშვები „კარგი“ მანიპულატორები არიან. და, თუ მშობლები იწყებენ მათი ახირებების დაკმაყოფილებას უხეშობისა და ისტერიკის მოწყობის შემდეგ, რისკი იმისა, რომ ბავშვი სასურველის მიღწევას ისევ უხეშობით და ისტერიკის მოწყობით შეეცდება, საკმაოდ დიდია. იმ შემთხვევაში კი, თუ შევეცდებით ასე მიჩვეულ ბავშვს უარი ვუთხრათ მისი სურვილის დაუყოვნებლივ შესრულებაზე, შეიძლება მასში გამოვიწვიოთ აგრესია და უხეშობა. თუ სკოლამდელი და უმცროსი სასკოლო ასაკის ბავშვს უხეშობა ჩვევად ჩამოუყალიბდება, გარდამავალ ასაკში შეიძლება ურთიერთობის სერიოზულმა პრობლემებმა იჩინოს თავი.

რეკომენდაციები ბავშვებში უხეშობის დასაძლევად:

- დავადგინოთ მისაღები ქცევის მკაფიო საზღვრები, განვიხილოთ ის ბავშვთან და დავრწმუნდეთ, რომ მან სწორად გაიგო ჩვენი ნათქვამი. შეიძლება ზოგიერთმა მშობელმა სხვა გზას მიმართოს – სიმკაცრე, აკრძალვები, მკაცრი ტონით საუბარი. თითოეული ოჯახი ინდივიდუალურად უდგება აღნიშნულ პრობლემას. ამ შემთხვევაში გაცილებით უფრო მნიშვნელოვანია, ოჯახის ყველა წევრი იცავდეს შეთანხმებასა და მიღებულ წესებს;
- ბევრი აღზრდელი როგორც მშობელი, ასევე პედაგოგი, ხშირ შემთხვევაში, იგნორირებას უკეთებს ბავშვის კარგ ქცევას, კარგ ქმედებებს. სამაგიეროდ, ყურადღების გარეშე არ ტოვებს აღსაზრდელის შეცდომებსა და მიუღებელ ქცევებს. იმას, რომ პატარა ადამიანი ცდილობს რაიმეს კარგად გაკეთებას, ჩვენ ხშირად ნორმად მივიჩნევთ, ვთვლით, რომ ეს ასეც უნდა იყოს. მაგრამ საკმარისია მან რაიმე მიუღებელი, არასასიამოვნო ქცევა განახორციელოს, რომ ჩვენ ყველა საქმეს გვერდზე გადავდებთ პრობლემაში გასარკვევად. ბევრი მშობელი თვლის, რომ თავი უნდა შევიკავოთ შეცდომისგან, რაც არ უნდა გააკეთოს ბავშვმა, რადგან, მათი აზრით, ეს უარყოფითად იმოქმედებს მასზე. მაგრამ, თუ ხშირად შევაქებთ ბავშვს, დადებით კომენტარებს გავუკეთებთ მის ქცევას, როცა ის ყველანაირად ცდილობს ჩვენი მოსაწონი რამის გაკეთებას, მას აღარ

დასტირდება უხეშობა, მიუღებელი, უარყოფითი ქცევის განხორციელება ჩვენი ყურადღების მისაპყრობად;

- პატივი გვეთ ბავშვის უფლებას, იყოს ცუდ გუნებაზე, ჰქონდეს უარყოფითი ემოციები, არ სურდეს ლაპარაკი, ჰქონდეს განმარტოების სურვილი. ეს განსაკუთრებით გასათვალისწინებელია გარდატეხის ასაკში მყოფ ბავშვთან ურთიერთობისას. მოზარდობის ასაკი ეს ის პერიოდია, როდესაც სამყაროს ორი ფერი აქვს – შავი და თეთრი, ამასთან ჭარბობს შავი ფერი. ნუ გამოვხატავთ უკმაყოფილებას და ნუ გავუწყობთ მოზარდს, თუ ის უარს ამბობს ჩვენთან საუბარზე, გვთხოვს, რომ გარკვეული დროით არ შევხვთ და ამის მიზეზად ასახელებს იმას, რომ ცუდ ხასიათზეა, მარტო ყოფნა და მუსიკის მოსმენა სურს;
- თავად ჩვენც მოვერიდოთ უხეშობას. ნუ გავაუფასურებთ მოზარდის გრძნობებისა და განცდების მნიშვნელობას. ნუ ვიქნებით უხეში მისი უხეშობის საპასუხოდ. თუ ჩვენ დავკარგეთ კონტროლი და უხეშობა გამოვავლინეთ, გულწრფელად მოვუხადოთ ბოდიში;
- მოვუყვებთ მოზარდს გარდატეხის ასაკის სირთულეებთან დაკავშირებით ჩვენი გამოცდილების შესახებ. ალბათ, ყველას გვახსოვს, როგორ გვეჩვენებოდა ამ ასაკში, რომ სამყარო ინგრევა და არავის ესმის ჩვენი. გავუზიაროთ მოზარდს, რა გრძნობებსა და ემოციებს განვიცდიდით ამ პერიოდში, რომ ვიცით, როგორ გრძნობს თავს. სინამდვილეში ჩვენ ეს შეიძლება ნამდვილად არ ვიცოდეთ. უბრალოდ ვესაუბროთ ანალო-

გიურ, მსგავს გამოცდილებაზე და მხარი დავუჭიროთ მოზარდს;

- კონფლიქტურ სიტუაციებში ნუ ვაწარმოებთ დიალოგს ხმაწეული ტონით. თუ მოზარდი უხეშობს და ყვირის, ვუთხრათ: „არ შემიძლია შენთან ასეთი ტონით საუბარი. მოდი, ორივე დავშვდეთ და შემდეგ გავაგრძელოთ“. ამას შესაძლოა, სულ რამდენიმე წუთი დასტირდეს – ბავშვი დამშვიდდება და კვლავ მზად იქნება დიალოგისთვის;
- თუ ბავშვმა გაგვანაწყენა თავისი უხეშობით, ნუ შევაფასებთ მას, ნაცვლად ამისა ვესაუბროთ ჩვენს გრძნობებზე: „მე შენ ძალიან მიყვარხარ, მაგრამ შენგან ასეთი სიტყვების მოსმენა ძალიან მტკენს გულს“. დიალოგი გრძნობად დონეზე მოზარდთან ურთიერთობის გასაღებია;
- რეაგირების გარეშე არ დავტოვოთ ნებისმიერი ადამიანის მიმართ ბავშვის მიერ გამოვლენილი უხეშობა. ის ელოდება უფროსების რეაქციას საკუთარ ქმედებებზე. მათი მხრიდან იგნორირება კი აღიქმება, როგორც ასეთი ქცევის ნებართვა;
- ნებისმიერი ასაკის ბავშვის ალბრდაში ყველაზე მნიშვნელოვანია მშობლის მაგალითი. თუ ჩვენ საკუთარ თავს ვაძლევთ უფლებას, ვიყოთ უხეში ადამიანებთან ურთიერთობისას, ნუ ველით, რომ ჩვენი აღსაზრდელი ინტელიგენტურობის განსახიერება იქნება. ბავშვები იმახსოვრებენ და იმეორებენ ჩვენი ქცევის მოდელს, ჩვენს სიტყვებსა და რეაქციებს სხვადასხვა ვითარება-

ში. თვალყური ვადევნოთ ჩვენს ქცევასა და მეტყველებას ბავშვის თანდასწრებით;

- ავუხსნათ ბავშვს, რომ უხეშობის გამოვლენის შემთხვევაში არ უნდა მოგვერიდოს ბოდიშის მოხდა ჩვენი ქცევის გამო და კარგი იქნება, თუ ამის მაგალითს ჩვენ თავად მივცემთ;
- ვაკონტროლოთ ჩვენი ემოციები. რა თქმა უნდა, უფროსებიც ვიღლებით ემოციურად, მაგრამ ეს მაინც არ გვაძლევს უფლებას, რომ პირველივე უხეშობის შემთხვევაში ბავშვს თავს რისხვად დავატყდეთ.

უხეშობა კომპლექსური პრობლემაა. მის ფორმირებაზე გავლენას ახდენს მრავალი ფაქტორი. ერთობლიობაში ისინი იძლევიან უარყოფით ქცევით რეაქციას, რომლის კორექტირება შეიძლება და საჭიროა კიდევ. ვიყოთ უფრო ყურადღებიანი მოზარდის მიმართ, გვიყვარდეს ის ჩვენთვის მიუღებელი და არასწორი ქცევის მიუხედავად. დავაფასოთ და ვისიამოვნოთ მისი სწრაფი განვითარების პროცესზე დაკვირვების, ამ პროცესის სწორი მიმართულებით წარმართვის, მოზარდის პიროვნების ფორმირების პროცესში აქტიური მონაწილეობის მიღების შესაძლებლობით.

უხეშობის დაშვების უიზი ბავშვებში - გამოწვევები მოზარდი და დაძლევის გზები

ვფიქრობ, ყველას, ვისაც ყოველდღიური ურთიერთობა აქვს ბავშვებთან, დამეთანხმება, რომ არცთუ ისე იშვიათად შეიძლება შევხვდეთ შეცდომის დაშვების პანიკური შიშით შეპყრობილ მოზარდს, რომლისთვისაც სწორედ ეს შიში ხდება სერიოზული პრობლემა სასწავლო პროცესში წარმატების მისაღწევ გზაზე. ის ასევე მნიშვნელოვან უარყოფით გავლენას ახდენს პიროვნების ჩამოყალიბების პროცესზე.

მშობლები ხშირად ღიად და გულწრფელად გამოხატავენ გულისტკივილს იმის გამო, რომ მათი შვილი ძლიერ განიცდის სასწავლო წარუმატებლობას, შეცდომის დაშვების შემდეგ წყვეტს აქტიურობას, იმის შიშით, რომ მისი პასუხი არასწორი აღმოჩნდება. იმ შემთხვევაში კი, თუ დაბალ ქულას მიიღებს შეცდომით შესრულებული დავალების გამო, შფოთავს და ტირის კიდევ.

ზოგიერთი ბავშვი, განსაკუთრებით პატარები, დაშვებულმა შეცდომამ შეიძლება სააზროვნო პროცესების ერთგვარი შეფერხება გამოიწვიოს. ასეთ დროს ისინი ერთი შეცდომის დაშვების შემდეგაც კი თითქოს წყვეტენ აზროვნებას, დამახსოვრებას და მიცემულ დავალებებს ხულ უფრო და უფრო

ცუდად ასრულებენ. საკონტროლო სამუშაო ამ ტიპის ბავშვისთვის სერიოზულ გამოცდას წარმოადგენს. ის წინასწარ იწყებს ნერვიულობას, მაშინაც კი, თუ სერიოზულად იმუშავა და კარგად არის მომზადებული. შეიძლება ასტივდეს თავი, მუცელი, დაეწყოს ხელის ოფლიანობა, დაეჭიმოს ხელის კუნთები, იმდენად, რომ გაუჭირდეს არა მხოლოდ ზეპირი, არამედ წერილობითი დავალების შესრულება. ყოველივე აღნიშნული უარყოფით გავლენას ახდენს ბავშვის ყურადღებაზე და ის ისეთ შეცდომებს უშვებს, რომლებიც მისთვის საკმაოდ უჩვეულოა და სხვა სიტუაციებში არასოდეს დაუშვებდა. ხშირად პედაგოგისთვისაც გულდასაწყვეტია, რომ ნერვიულობა, მღელვარება და შეცდომების დაშვების შიში ხდება იმის მიზეზი, რომ ასეთი ბავშვი საკონტროლო სამუშაოებში ბევრად უფრო დაბალ შეფასებებს იღებს, ვიდრე იმსახურებს.

ხანდახან სასწავლო პროცესში შეცდომების დაშვების შიში ბავშვს მისთვის ცხოვრების სხვა მნიშვნელოვან სფეროებშიც გადააქვს, მაგ. უარს ამბობს, იყოს გუნდის კაპიტანი სხვადასხვა სახის (როგორც სპორტული, ასევე ინტელექტუალური) შეჯიბრებების დროს, ან გამოვიდეს სცენაზე, რადგანაც ეშინია, რომ წარმატებული არ იქნება და თავს შეირცხვენს. ხშირად უარს ამბობს ლიდერობაზე, თუმცა რეალურად ამისთვის შეიძლება ყველა მონაცემი ჰქონდეს და თავადაც სურდეს ეს.

რატომ ხდება ასე, რატომ უჩნდება ბავშვს შეცდომის დამშვების პანიკური შიში? ეს ის შეკითხვაა, რომელიც ბევრ აღმზრდელს აწუხებს. ყველაზე ხაოცარი ის არის, რომ ასეთი ბავშვები იზრდებიან ოჯახებში, სადაც მშობლები დიდ დროსა და ყურადღებას უთმობენ პატარას, სადაც ბავშვი მშობლე-

ბის ცხოვრების ძირითადი აზრია. ხშირად თავად ეს მშობლები საკმაოდ განათლებული და სოციალურად წარმატებული არიან. ასეთ ოჯახში ბავშვს ძალიან უყვარს თავისი მშობლები, ამაყობს მათით და სურს, ჰგავდეს მათ. მაგრამ საქმე ის გახლავთ, რომ ის თავის მშობლებს უკვე წარმატებულებს ხედავს. ის გზა, რომელიც მათ გაიარეს; დაბრკოლებები, რომლებიც გადალახეს წარმატების მისაღწევად, შეიძლება ბავშვისთვის საერთოდ უცხო იყოს, ან თუ ნაცნობია, არ იყოს დატვირთული ემოციურად. ასეთ ოჯახებში ბავშვები საკუთარ თავს დღევანდელ მდგომარეობაში მყოფ, წარმატებულ მშობლებს ადარებენ და ეს შედარება მათ სასარგებლოდ ნამდვილად არ მოქმედებს. ასეთი შედარებისას საკუთარი თავი არასაკმარისად წარმატებულად ეჩვენებათ და დაშვებული ყოველი შეცდომა, მათი აზრით, ამას ამტკიცებს. თითოეული შეცდომა მათ საკუთარ არასრულფასოვნებაზე აწყობინებს ფიქრს, თვლიან, რომ ასეთი შესანიშნავი მშობლების სიყვარულის ღირსი არ არიან, არ იმსახურებენ, რომ ასეთი კარგი მშობლები ჰყავდეთ.

პარადოქსია, მაგრამ რაც უფრო მჭიდრო ემოციური კავშირია ბავშვსა და მშობელს შორის, რაც უფრო მეტ დროს ატარებენ ისინი ერთად, მით უფრო მეტად ეშინია მოზარდს მისი განაწყენება. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ დაშვებული სულ პატარა შეცდომაზე კი მისთვის უზარმაზარ ტრაგედიად იქცევა. და, თუ ამასთან ერთად, შინაგანად ბავშვი ემოციური და მგრნობიარეა, შეცდომებით გამოწვეული განცდები მას ძალიან შეუშლის ხელს წარმატებების მიღწევასა და თვითრეალიზებაში.

შეცდომების დაშვების შიში სოციალურ შიშებს მიეკუთვნება, რადგანაც მისი ძირითადი აზრია, ბავშვის მისწრაფება ყველანაირად შეესაბამებოდეს ქცევის სოციალურ ნორმებსა და მოთხოვნებს. შეცდომის დაშვების შიშით შეპყრობილი ბავშვები, როგორც წესი, ცდილობენ სკოლაში დადგენილი და მიღებული ქცევის ყველა ნორმის დაცვას. ისინი ყოველთვის უსმენენ მასწავლებელს, გაკვეთილის პროცესში არ საუბრობენ „მეზობელთან“, არ გადართავენ ყურადღებას სხვა მიმართულებით, არიან მაქსიმალურად მობილიზებული გაკვეთილისათვის. ამ ყველაფრის გამო ისინი გაკვეთილზე დამატებით დაძაბულობას განიცდიან. როგორც წესი, პედაგოგი მათთან ძალიან კარგად და კომფორტულად გრძნობს თავს, მაგრამ ბავშვისთვის ძალიან მძიმეა მუდმივად იდეალური მოსწავლის როლის თამაში და წესების დარღვევის გარეშე ცხოვრება.

რეკომენდაციები ბავშვის დასახმარებლად დაშვებული შეცდომების მიმართ შიშის დაძლევაში:

- უპირველეს ყოვლისა, არასოდეს ვერხუბოთ და დავსაჯოთ ბავშვი დაშვებული შეცდომების გამო. ის საკმარისად ენხუბება და სჯის საკუთარ თავს;
- შევექმნათ სიტუაციები, რომელშიც ჩვენ სრულყოფილების განსახიერება არ ვიქნებით და დემონსტრირება გავუკეთოთ ამას ბავშვთან. რამდენადაც მოზარდი უყურებს მშობელს, როგორც ეტალონს, რომელსაც აუცილებლად უნდა შეესაბამებოდეს; დაინახავს რა მის შეცდომებს, „უფლებას მისცემს“ საკუთარ თავს, რომ ხანდახან თავადაც დაუშვას შეცდომა;

- ვისწავლოთ ბავშვის შეცდომებზე სწორად რეაგირება. მოვერიდოთ მის დასამშვიდებლად ისეთი ფრაზის გამოყენებას, როგორიცაა: „არაფერია, ნუ ლელავ“. ბავშვმა შეიძლება ჩვენი ეს სიტყვები ასე გაიგოს – „თუ არაფერია და მე ვლელავ, ე.ი. რაღაც სერიოზული პრობლემა მაქვს“. ეს ბუნებრივია, კიდევ უფრო გაუძლიერებს მას მღელვარებას. ეფექტიანი იქნება პოზიტიური ლექსიკის გამოყენება უარყოფითი ნაწილაკის – „არა“ – გამორიცხვით. მაგ. „ყველაფერი ნორმალურადაა“; „მშვიდად იყავი“; „მომავალ ჯერზე სწორად გააკეთებ“ და ა.შ.
- თუ ბავშვი ძლიერ განიცდის დაშვებულ შეცდომას, შევაქოთ რაიმე სხვა კარგად შესრულებული დავალების გამო: „შეგეშალა, სამაგიეროდ, ძალიან ლამაზი ნაწერი გაქვს“; „შეგეშალა, სამაგიეროდ ჩანს, თუ როგორ ცდილობდი და მონდომებით მუშაობდი“;
- კარგი იქნება ვახწავლოთ ბავშვს შეცდომების მიმგებების მოძიება, მაგ. „შეცდომა იმიტომ დაუშვი, რომ აგერია მარჯვენა და მარცხენა, თავად დაფიქრდი“;
- აუცილებლად უნდა ვეცადოთ, ავამაღლოთ ბავშვის თვალში შეცდომის ღირებულება და როლი სასწავლო საქმიანობაში წარმატების მისაღწევად;
- შევეუცვალოთ მოზარდს დამოკიდებულება შეცდომის მიმართ, დავეხმაროთ იმის გაგებაში, რომ შეცდომა ახალ გამოცდილებას სძენს ადამიანს, აღძრავს მას იმისკენ, რომ რაღაც შეცვალოს საკუთარ თავში; ამისთვის კარგი იქნება შევახსენოთ ბავშვს ისეთი ფრა-

ზები, როგორებიცაა: „არ ცდება ის, ვინც არაფერს აკეთებს“; „წარმატება გვახარებს, შეცდომები კი გვასწავლის“; „ტკიანი არ მიისწრაფვის, გაექცეს შეცდომებს, პირიქით – ცდილობს, გამოასწოროს ისინი“ და ა.შ.

- ვასწავლოთ ბავშვს, გააანალიზოს შეცდომა და დაფიქრდეს, რა გამოცდილება მიიღო ამ შეცდომის დაშვებით;
- ნუ მოვთხოვთ ბავშვს, იყოს იდეალური და სრულყოფილების განსახიერება. ამით ჩვენ კიდევ უფრო გავუძლიერებთ მას შეცდომის დაშვების შიშს;
- მოვერიდოთ ბავშვის შეცდომებზე ზედმეტად ემოციურ რეაგირებას, წყენის გამოხატვას არასწორად შესრულებული დავალების გამო. ასეთ შემთხვევაში ემოციურად მგრძნობიარე ბავშვს მაღალი შედეგების მიღწევის მოტივაცია შეიძლება შეეცვალოს წარუმატებლობის თავიდან აცილების მოტივაციით, წარუმატებლობისაგან გაქცევის მოტივაციით. ამიტომ, გაკვეთილზე ის დაიწყებს ფიქრს არა იმაზე, როგორ შეასრულოს დავალება სწორად, არამედ იმაზე, რომ რაიმე შეცდომა არ დაუშვას. ბუნებრივია, ასეთ დროს მოქმედების ტემპი დაქვეითდება, ბავშვს გაუჭირდება თავისი შესაძლებლობების მაქსიმალურად გამოვლენა, შეცდომები კი დიდი ალბათობით აუცილებლად დაფიქსირდება. ხომ კარგად არის ცნობილი, რომ ადამიანი, რაზეც უფრო მეტს ფიქრობს, სწორედ ის ხდება.

დაბოლოს, გავითვალისწინოთ, რომ ადამიანები უფრო ეფექტიანად სწავლობენ, როცა შეცდომებს უშვებენ. განსაკუთრებით, თუ ისინი გააცნობიერებენ და გააანალიზებენ დაშვებულ შეცდომებს. თუ ბავშვს ეშინია შეცდომის, ეს აისახება არა მხოლოდ სასწავლო საქმიანობაზე, არამედ მის ცნობისმოყვარეობასა და შემეცნებით ინტერესებზეც. ის ყოველთვის თავს აარიდებს ყველაფერ რთულს და საინტერესოს, იმის შიშით, რომ თავს ვერ გაართმევს მათ. ამიტომ, აუცილებელია გავაგებინოთ ბავშვს, რომ შეცდომის დაშვება საშინელება არაა, პირიქით – ძალიან საინტერესო და სასარგებლოცაა.

წარმოსახვითი მეგობარი - ნორმა თუ პათოლოგია

ერთხელ ოთხი წლის გოგონას დედამ შემომჩივლა: „მგონი, ჩემს შვილს რაღაც სჭირს, ვშიშობ, რამე სერიოზული არ იყოს. რამდენიმე დღის წინ, მის ოთახში შესული, უცნაური სცენის მოწმე გავხდი: მეგონა, უკვე ეძინა, ის კი ემოციურად ლაპარაკობდა, თითქოს ვიღაცას რაღაცას უმტკიცებდა. შევშფოთდი, რადგან ოთახში არავინ იყო. როცა ვკითხე, ვის ელაპარაკები—მეთქი, მიპასუხა, ჩემს მეგობარს, ლიკასო. გაოგნებულმა, იქვე სკამზე ჩამოჯდომა დავაპირე, მაგრამ მან შემაჩერა — არ დაჯდე, მაგ სკამზე ლიკა ზისო. საგონებელში ვარ ჩავარდნილი, არ ვიცი, როგორ მოვიქცე“.

ეს ქალბატონი არ არის გამონაკლისი. ადრეული ასაკის ბავშვები ხშირად უცხადებენ მშობლებს, რომ მეგობარი ჰყავთ და ის ყველაზე უკეთესია. თავდაპირველად დედას უხარია, რომ მისი შვილი ვიღაცასთან მეგობრობს, რადგან იცის, რომ მეგობრობა მნიშვნელოვანია ბავშვისთვის, მაგრამ მის სიხარულს მალე დაბნეულობა ცვლის, მერე კი შიში, რადგან აღმოაჩენს, რომ მეგობარი ნამდვილი კი არაა, გამოგონილია.

მართლა საშიშია თუ არა წარმოსახვითი მეგობრის ყოლა?

წარმოსახვითი მეგობრები ყველაზე ხშირად 3-იდან 5-წლამდე ასაკის პატარებს ჰყავთ. ეს სახეებით ნორმალური მოვლენაა, ამა თუ იმ ფორმით სკოლამდელი ასაკის თითქმის ყველა ბავშვის ცხოვრებაში შეინიშნება და პირდაპირ კავშირშია შემოქმედებითი უნარებისა და წარმოსახვის განვითარებასთან. ბავშვის განვითარებაში არსებულ გადახრებსა და დარღვევებზე ის არ მიუთითებს. უბრალოდ, პატარები ცხოვრობენ ჯადოსნურ სამყაროში, რომელიც მათივე ფანტაზიის ნაყოფია. ამასთან, წარმოსახვითი მეგობარი ბავშვისთვის მუდამ თამაშის ნაწილს წარმოადგენს. ის შეიძლება იყოს როგორც ზრდასრული ადამიანი, ისე თანატოლიც, სუპერგმირი, პრინცესა, ნებისმიერი ცხოველი თუ ჯადოსნური არსება.

როგორ მოვიქცეთ, თუ შევამჩნიეთ, რომ ბავშვს წარმოსახვითი მეგობარი ჰყავს? უპირველეს ყოვლისა, ამის მიზეზზე დავფიქრდეთ. მიზეზი, გარდა ბავშვის მდიდარი ფანტაზიისა, შესაძლოა იყოს:

- მარტოობა და ურთიერთობის დეფიციტი — წარმოსახვითი მეგობრები უმეტესად იმ ბავშვების ცხოვრებაში ჩნდებიან, რომლებიც თავს მარტოსულად გრძნობენ. მაგალითად, იმის გამო, რომ ოჯახში მეორე ბავშვი გაჩნდა და მშობლები მასზე არიან გადართულნი, ან თავიანთი საქმეებით არიან დაკავებულნი და შვილისთვის ვერ იცლიან. წარმოსახვითი მეგობრის გაჩენის ალბათობა მკვეთრად იზრდება, თუ ბავშვი დედისერთაა. პატარა შესაძლოა, უფრო მეტად გახდეს დამოკიდებული თავის წარმოსახვით მეგობარზე, თუ რეალობაში თავისი ასაკის მეგობრების პოვნა გაუჭირდა.

- განუხორციელებელი სურვილები – ხშირად წარმოსახვითი მეგობრის საშუალებით ბავშვი თავისი იმ სურვილების რეალიზებას ახდენს, რომლებიც რეალურ ცხოვრებაში ვერ აისრულა. მაგალითად, უნდა, ჰყავდეს ძაღლი, მაგრამ მშობლები ვერაფრით დაიყოლია, ამიტომ მას თავის გამოგონილ სამყაროში „იღებს“.
- გადაჭარბებული მეურვეობა, ჰიპერმზრუნველობა, ზეწოლა – თუ მშობლები ყველაფერს უკრძალავენ და მცირე გადაცდომისთვისაც კი სჯიან, ბავშვი შესაძლოა კუთხეში აღმოჩნდეს მომწყვდეული და საკუთარი თავის სხვაგვარად გამოხატვა ვერ შეძლოს, გარდა იმისა, რომ გაიჩინოს წარმოსახვითი მეგობარი. მასთან „ურთიერთობაში“ ის მშობლის როლს ირგებს და ზუსტად იმეორებს თავისი დედ-მამის ქცევას – კიცხავს და სჯის გამოგონილ მეგობარს. უფროსებისთვის ეს შესანიშნავი საშუალებაა, შორიდან შეხედონ საკუთარ თავს და გარკვეული დასკვნები გამოიტანონ.
- დანაშაულის გრძნობა – ბავშვს შესაძლოა აშინებდეს თავისი საქციელის შედეგები, მშობლების უკმაყოფილება, გაუგონრობისთვის მოსალოდნელი სასჯელი. დანაშაულის გრძნობით გამოწვეული დაძაბულობა ხუსტდება, როდესაც პატარა თავდავიწყებით გადაეშვება წარმოსახვით სამყაროში და სასჯელის თავიდან ასაცილებლად ყველაფერს წარმოსახვით მეგობარს გადააბრალვს.
- ერთფეროვანი ცხოვრება და შთაბეჭდილებების ნაკლებობა – რეალურ სამყაროში შთაბეჭდილებების ნაკ-

ლებობის დროს ბავშვი ქმნის წარმოსახვით სამყაროს, რომელშიც თავის გამოგონილ მეგობრებთან ერთად გამუდმებით ხვდება რთულ სიტუაციებში, მოგზაურობს საინტერესო ადგილებში და ა.შ. მას ურნდება სურვილი, მოგვიყვეს ჯადოსნურ სამყაროზე, ზღაპრულ არსებებზე, წარმოდგენილ თავგადასავლებზე.

- მატერიალური მოვლენები – საცხოვრებელი ადგილის შეცვლა, მშობლების დაშორება, მძიმე ავადმყოფობა, ოჯახის წევრის გარდაცვალება ასევე შეიძლება გახდეს ბავშვის ცხოვრებაში წარმოსახვითი მეგობრის გაჩენის მიზეზი.

როგორ მოვიქცეთ, თუ შევამჩნიეთ, რომ ბავშვს წარმოსახვითი მეგობარი გაუჩნდა? ასეთ დროს უფროსების სწორი მოქმედება ძალიან მნიშვნელოვანია. დაუშვებელია ბავშვის გაკიცხვა, დასჯა, მისი ფანტაზიის დაცინვა და უპატივცემულობა, ისეთი ფრაზების გამოყენება, როგორიცაა: „შეწყვიტე ბოდვა!“, „რა სისულელეა!“, „ასეთი მეგობრები არ არსებობენ“. წარმოსახვითი მეგობარი ბავშვისთვის სრულიადაც არ არის სისულელე, ჩვენ კი ასეთი ქცევით შეგვიძლია, უწყინარი ფანტაზია მარტივად გადავაქციოთ პათოლოგიად, ან მივაღწიოთ იმას, რომ ბავშვმა ჩვენდამი ნდობა დაკარგოს. ჩვენი არასწორი რეაქციის კიდევ ერთი შედეგი ის იქნება, რომ ბავშვი დაივიწყებს ოცნებას და თავს დაანებებს ფანტაზიურობას.

კარგი იქნება, თუ ვთხოვთ, მეტი გვიამბოს თავისი „ახალი“ მეგობრის შესახებ. უფრო უკეთესი იქნება, თუ მას აღმზრდე-

ლობითი მიზნებისთვის გამოვიყენებთ, მაგალითად, წარმოსახვითი მეგობრის დახმარებით შეგვიძლია გავიგოთ, რას ფიქრობს სინამდვილეში ბავშვი საბავშვო ბაღზე, აღმზრდელებზე, მის ცხოვრებაში მომხდარ მოვლენებსა და თავად მშობლებზე. იმას, რისი თქმაც ბავშვს პირადად არ შეუძლია, აუცილებლად გვეტყვის თავისი წარმოსახვითი მეგობრის დახმარებით.

ბავშვის ქცევაზე დაკვირვებით, როდესაც ის თავის წარმოსახვით მეგობარს ეთამაშება, შეიძლება გავიგოთ ისეთი რამ, რაზეც ეჭვიც არასოდეს გავჩენია. ასეთ თამაშებში როგორც თავად ბავშვის, ისე მთელი ოჯახის შინაგანი, დაფარული პრობლემები აისახება. წარმოსახვით მეგობართან ბავშვის „ურთიერთობაზე“ დაკვირვებამ შესაძლოა, დაგვანახოს, რა აწუხებს ბავშვს და თავიდან აგვაცილოს პრობლემის შემდგომი პროგრესირება.

თუ ბავშვი წარმოსახვით მეგობარს გვიმაღავს, ეს ჩვენდამი მის შიშსა და უნდობლობაზე მეტყველებს, რაც, ბუნებრივია, უარყოფითად აისახება ჩვენს ურთიერთობაზე.

ამრიგად, თუ ბავშვის ცხოვრებაში წარმოსახვითი მეგობარი გაჩნდა, ნუ ატეხთ განგაშს. 3-4 წლის ასაკში მისი არსებობა გადახრაზე კი არა, ნორმალურ ფსიქიკურ განვითარებაზე მეტყველებს. ხშირად წარმოსახვითი მეგობარი ეხმარება პატარას, თავი გაართვას ამა თუ იმ პრობლემას და შეიძინოს სოციალური ჩვევები. წარმოსახვით მეგობართან ურთიერთობის წყალობით ბავშვს უვითარდება საკომუნიკაციო უნარები: ის სწავლობს თანამოსაუბრის მოსმენას და მის კითხვებზე პასუხის გაცემას.

სკოლაში შესვლის შემდეგ წარმოსახვითი მეგობარი ხშირად თავისთავად ქრება. უფროსების სწორი დამოკიდებულების შემთხვევაში ის ისევ მოულოდნელად მიდის ბავშვის ცხოვრებიდან, როგორც გამოჩნდა. ამიტომ მივუდგეთ მის გამოჩენას, როგორც ბავშვის განვითარების ბუნებრივ ეტაპს.

რამდენიმე დღის წინ ქუჩაში ჩემ წინ მიმავალი დედა-შვილის უცნაური დიალოგის უნებლიე მოწმე გავხდი. „შენ მწარედ ინანებ დედასთან ასეთი ტონით ლაპარაკის გამო!“ – აღშფოთებას ვერ მალავდა შვილის საქციელით უკმაყოფილო ქალბატონი. „კი მაგრამ, რა ვთქვი ასეთი, რამ გაგაბრაბა, მე უბრალოდ ჩემი აზრი დავაფიქსირე“, – საოცარი სიმშვიდით ცდილობდა „თავის დაცვას“ 13-14 წლის გოგონა. დედა-შვილის ასეთი საუბარი ჩემთვის უჩვეულო იყო იმდენად, რამდენადაც მსგავს სიტუაციებში, როგორც წესი, მოზარდებს უჭირთ საკუთარი ემოციების კონტროლი მათ ემოციურ განვითარებაში მომხდარი სერიოზული ცვლილებების გამო. საინტერესოა, მაინც როგორ, რა საშუალებით აპირებდა შვილის საქციელით უკმაყოფილო ქალბატონი მის დასჯას, ალბათ იმით, რომ აღარ უყიდიდა მისთვის საოცნებო და სასურველ რაიმე ნივთს, არ გაუშვებდა მეგობრის დაბადების დღეზე ან ექსკურსიაზე თანაკლასელებთან ერთად. და ალბათ კიდევ უამრავი სხვა აკრძალვა შეიძლება დაუწესოს დედამ შვილს, რომლის საქციელითაც უკმაყოფილოა.

რა თქმა უნდა, მშობლობა რთულია, ნამდვილად არ არის ადვილი და კიდევ უფრო რთულია იყო კარგი მშობელი, მით

უმეტეს დღეს, როდესაც მშობლების მთელი ძალისხმევა იქით არის მიმართული, რომ როგორმე შეძლონ ბავშვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება – გამოკვებონ, უზრუნველყონ ტანსაცმლით, ნორმალური განათლებითა და აუცილებელი სასწავლო ნივთებით. ასეთ პირობებში დიდი უსამართლობა იქნება განვიკითხოთ მშობელი და ვუსაყვედუროთ მას შვილთან არასწორი მიდგომების გამო, მით უმეტეს, რომ შეცდომებისგან არავინ ვართ დაზღვეული, ყველა შეიძლება აღმოვჩნდეთ მსგავს სიტუაციაში. თუმცა, ისიც უნდა ითქვას, რომ შეცდომა თავისთავად პრობლემა არ არის. პრობლემის წინაშე მაშინ ვდგებით, როდესაც ბავშვის ქცევაში ჩვენთვის მიუღებელი ცვლილებების დაფიქსირებისას ვიხსნით პასუხისმგებლობას და ცვლილებების მიზეზებს მხოლოდ ჩვენს გარეთ ვეძებთ – „სამოგადოება და ცხოვრებაა დამნაშავე, ჩემი შვილი ასეთი რომ არის“; „სკოლა თავის სიმაღლეზე არ დგას“; „კომპიუტერმა და ტელევიზიამ გააფუჭა დღევანდელი ბავშვები“. ეს ის ფრაზებია, რომლებიც შეიძლება ყოველ ფეხის ნაბიჯზე მოვისმინოთ საკუთარ შვილებზე განაწყენებული მშობლებისგან. რასაკვირველია, საზოგადოებას, სკოლას, ტელევიზიას გარკვეული და არცთუ უმნიშვნელო წვლილი შეაქვს მოზარდის პიროვნების ჩამოყალიბების პროცესში. მაგრამ, ოჯახისა და მშობლის როლი განუმოძღვრელი და შეუდარებელია, როცა საქმე ბავშვის აღზრდას ეხება.

დარწმუნებული ვარ, ნებისმიერი მშობლის სურვილია, რომ ის კარგი მშობლის სტატუსს ატარებდეს. ამდენად, ვფიქრობ, საინტერესო იქნება იმ ქცევითი მახასიათებლების გაც-

ნობა, რომლებიც ასეთ მშობელს სხვა მშობლებისგან გამოარჩევს და ნებისმიერი ბავშვის სანატრელ და საოცნებო მშობლად აქცევს:

- კარგი მშობელი ბავშვს იღებს ისეთს, როგორიც არის, ყველა თავისი ღირსებით და ნაკლოვანებით, უყვარს უპირობოდ. ბავშვები, რომლებიც მშობლებისგან სიყვარულს გარკვეული პირობით იღებენ („თუ მაღალ ქულებს მიიღებ, თუ კარგად ისწავლი, თუ კარგად მოიქცევი, იმ შემთხვევაში მეყვარები“), იზრდებიან ისეთ ადამიანებად, რომლებიც საკუთარ თავს სათანადოთ ვერ აფასებენ და მუდმივად თვითკრიტიკით არიან დაკავებული. და, პირიქით, ის ბავშვები, რომლებსაც უპირობოდ იღებენ მშობლები და მათ მიმართ სიყვარულს უპირობოდ ამჟღავნებენ, უფრო ჰარმონიულ და საკუთარ თავში დარწმუნებულ ადამიანებად ყალიბდებიან;
- კარგ მშობელს გაცნობიერებული აქვს, რომ, მიუხედავად უმომო სიყვარულისა, ბავშვი არ არის მისი საკუთრება, არ უყურებს მას, როგორც ნივთს. კარგად ესმის, რომ ის სხვა პიროვნებაა, აქვს ოცნებები, ინტერესები, რასაც მშობლის მხრიდან გაგება, გაზიარება, პატივისცემა და მხარდაჭერა სჭირდება;
- კარგ მშობელს არ უჭირს საკუთარი შეცდომების აღიარება და საჭიროების შემთხვევაში ბავშვისთვის ბოდიშის მოხდაც, რადგან იცის, რომ სრულყოფილი ადამიანი არ არსებობს, არც შეცდომის აღიარებაა სისუსტის

ნიშანი და ასეთი ქცევა მას სრულიადაც არ უკარგავს ავტორიტეტს შვილის თვალში, პირიქით ეხმარება მის სწორად აღზრდაში. ასეთ დროს ბავშვი თავადაც სწავლობს თვითკრიტიკას. მშობლის გულწრფელობა და უშუალობა პატარას შთააგონებს, იყოს „ნამდვილი“, გულწრფელი, მოკლებული სიყალბეს, გამოიჩინოს თანაგრძნობა, იყოს შემწყნარებელი როგორც საკუთარი თავის, ისე სხვა ადამიანების მიმართ;

- კარგ მშობელს არ უყვარს ნოტაციების კითხვა და ხანგრძლივი ახსნა-განმარტებითი საუბრები შვილთან. საჭიროების შემთხვევაში ის შემოიფარგლება ლაკონიური, მოკლე, ნათელი, ცხადი, ადვილად გასაგები რეკომენდაციების მიწოდებით იმისათვის, რომ პატარას ყურადღება არ გაეფანტოს, შეძლოს მისი მოსმენა, გადაცემული ინფორმაციის აღქმა და ცხოვრებაში გამოყენება;
- კარგი მშობელი არ ცდილობს თავად შეურჩიოს შვილს მეგობრები, რადგანაც იცის, რომ ის ვერ მიუთითებს და ვერ უბრძანებს ბავშვს, ვისთან იმეგობროს. ამასთან ერთად, ის არ აკრიტიკებს შვილის მეგობრებს, რადგანაც არ უნდა ბავშვმა იფიქროს, რომ ისინი მას არ მოსწონს და არ უყვარს. ასეთი მშობელი ყოველთვის ღია, გახსნილი, გულწრფელი და კეთილგანწყობილია იმათ მიმართ, ვისთანაც მისი შვილი მეგობრობს;
- კარგი მშობელი ყველაფერს აკეთებს იმისთვის, რომ მისაბაძი მაგალითი იყოს შვილისთვის, რადგანაც კარგად იცის, რომ გამართლებული არ იქნება მოვითხო-

ვით ბავშვისგან ისეთი ქცევა, როგორიც თავად მშობლისთვის არ არის დამახასიათებელი. თუ მშობელს ბავშვში კარგი თვისებების „აღზრდა“ სურს, თავად უნდა უჩვენოს მაგალითი – თუ მშობელი პატივს სცემს მის გარშემო მყოფ ადამიანებს, ბავშვიც ისწავლის მათ პატივისცემას მშობლის ქცევაზე დაკვირვებით;

- კარგი მშობელი, როგორი დაკავებულიც არ უნდა იყოს, ყველანაირად ცდილობს, გამონახოს თუნდაც მცირე დრო შვილთან ურთიერთობისათვის, მის მოსასმენად, რადგანაც კარგად იცის, ბავშვმა რომ მოუსმინოს, ის თავად უნდა უსმენდეს მას. ამასთან, ძიძებისა და სმარტფონების ამარა მიტოვებული ბავშვისთვის მშობელი მეგობარი ვერ იქნება. მშობლის ყურადღებას ალტერნატივა არა აქვს. თუ მას არ შეუძლია გახდეს შვილის ცხოვრების მნიშვნელოვანი ნაწილი, ბავშვი მოძებნის სხვას, ვინც მოუსმენს, გაუგებს, უთანაგრძნობს;
- კარგი მშობელი ყოველთვის ცდილობს იყოს თანმიმდევრული თავის მოქმედებაში. ის თავისი გუნება-განწყობიდან გამომდინარე არ არღვევს ბავშვთან შეთანხმებულ და დაგეგმილ წესებს, რადგანაც იცის, რომ ასეთ შემთხვევაში ბავშვმა შეიძლება იფიქროს, რომ ეს წესები არც ისე მნიშვნელოვანია და თავადაც არასერიოზულად მიუდგება მათ. ამასთან ერთად, ასეთი მშობელი გარკვეული წესების უსიტყვოდ შესრულებას კი არ მოითხოვს ბავშვისგან, არამედ უხსნის, რატომ არის მნიშვნელოვანი ამა თუ იმ წესის დაცვა. ეს ბევრად ამცირებს მისი დარღვევის ალბათობას;

- კარგი მშობელი „ფრთებს არ უკვეცს“ შვილს, ყოველთვის ანიჭებს თავისუფლებასა და დამოუკიდებლობას გარკვეულ ფარგლებში. ამასთან, დამოუკიდებლად მოქმედების უნარს ის მას პატარობიდანვე უვითარებს, რადგანაც კარგად იცის, რომ ზედმეტი დამოკიდებულება და მიკაჭვულობა მშობელზე ხელს უშლის მის ემოციურ და ინტელექტუალურ განვითარებას. ის საშუალებას აძლევს ბავშვს, თავად გაართვას თავი დავალებებს და მაშინაც კი, თუ რაიმე არ გამოუვა, ის ისწავლის თავის შეცდომებსა და წარუმატებლობაზე, დღევანდელი გაკვეთილი მას მომავალში საკუთარი შეცდომების გამოსასწორებლად გამოადგება;
- კარგი მშობელი არასოდეს ადარებს ბავშვს არც საკუთარ და-ძმებს და არც მეგობრების, მეზობლების ბავშვებს. მით უმეტეს არ მოითხოვს, რომ მიბაძოს მათ, რადგან იცის, რომ თითოეული ბავშვი უნიკალური, განუმეორებელია და იმსახურებს, რომ სწორედ ამ უნიკალურობის გამო აღიარებდნენ და პატივს სცემდნენ. ასეთი მშობელი არ იშურებს საქებაარ სიტყვებს შვილისთვის სხვების თანდასწრებით ყოველი წარმატებული მოქმედების გამო, საყვედურებსა და შენიშვნებს კი აუცილებლად ცალკე, ერთი-ერთზე საუბრისას ეუბნება. ამგვარი დამოკიდებულებით ის ადვილად ახერხებს ბავშვის პატივისცემისა და ნდობის მოპოვებას;
- კარგი მშობელი ხაოცარი მოთმინების უნარით გამოირჩევა; მას კარგად ესმის, რომ მოთმინებას ალტერნატივა არა აქვს. ის რჩება მშვიდი ნებისმიერ დამღლეულ

სიტუაციაში, რადგანაც იცის, რომ მშვიდი ატმოსფერო სახლში ეხმარება ბავშვს ჩამოყალიბდეს ემოციურად გაწონასწორებულ პიროვნებად.

რასაკვირველია, კარგი მშობლის ზემოთ ჩამოთვლილი მახასიათებლები ამომწურავი არ არის და ეს ჩამონათვალი შეიძლება უსასრულოდ გაგრძელდეს, რაც კიდევ ერთხელ მიუთითებს იმაზე, რომ კარგი მშობლობა საკმაოდ რთულია. თუმცა, ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ კარგი მშობლობის სურვილი და მცდელობა, მოიპოვოს კარგი მშობლის სტატუსი, ნებისმიერ მშობელს აუცილებლად მოუტანს წარმატებას. ამასთან, გავითვალისწინოთ, რომ ბავშვს ყველაზე მეტად მშობელთან ემოციური კონტაქტი სჭირდება. ვერანაირი ძვირადღირებული ნივთი ვერ შეუცვლის მას იმ სითბოსა და სიყვარულს, რომელსაც მშობლისგან ელის. როგორც ერთმა მეექვსეკლასელმა გოგონამ, რომელსაც ყველა სურვილს უსრულებდნენ და თითქოს სანატრელიც კი აღარაფერი შეიძლებოდა ჰქონოდა, რომ არა მშობლების მუდმივი დაკავებულობა და მოუცლევლობა შვილთან ურთიერთობისათვის, ჩვენთან საუბარში თავისი გულისტკივილი ასეთი ფრაზით გამოხატა – „მე რომ დედა ვიყო ჩემს შვილს, პირველ რიგში, სითბოსა და სიყვარულს ვაჩუქებდი“.

წიგნში „აღზრდა აკრძალვების გარეშე (?)“ ავტორი გვამოგზაურებს ბავშვის სამყაროში და განვითარების მრავალ ასპექტს ეხება, სადაც მკითხველს შესაძლებლობა აქვს შეჩერდეს მისთვის სენსიტიურ, მეტად საინტერესო საკითხზე.

მშობლები, აღმზრდელები, რომლებიც იყენებენ კონკრეტულ რეკომენდაციებს ბავშვებთან მუშაობის პროცესში ეხმარებიან შვილებს იგრძნონ თავი ღირსეულად, წარმატებულად, როგორც ემოციურ, ქცევით ისე შემეცნებით და სოციალურ სფეროში.

წიგნის ავტორს მიაჩნია, რომ მშობლებს შეუძლიათ მხარი დაუჭირონ შვილის ჯანსაღ განვითარებას. ბავშვებს ესაჭიროებათ ბედნიერება, ზრდასრულებს კი შეუძლიათ ამის უზრუნველყოფა.

ქეთევან ოსიაშვილის წიგნი „აღზრდა აკრძალვების გარეშე(?)“ განკუთვნილია მშობლების, ფსიქოლოგების, პედაგოგების, სტუდენტებისა და ბავშვის განვითარების ასპექტებით დაინტერესებულ მკითხველთა ფართო წრისთვის.

ნინო ბუაძე,
ფსიქოლოგი, „აზროვნების აკადემიის“ საბავშვო
ბაღის დირექტორი



წიგნში „აღზრდა აკრძალვების გარეშე (?)“ ავტორი გვამოგზაურებს ბავშვის სამყაროში და განვითარების მრავალ ასპექტს ეხება, სადაც მკითხველს შესაძლებლობა აქვს შეჩერდეს მისთვის სენსიტიურ, მეტად საინტერესო საკითხზე.

მშობლები, აღზრდელები, რომლებიც იყენებენ კონკრეტულ რეკომენდაციებს ბავშვებთან მუშაობის პროცესში ეხმარებიან შვილებს იგრძნონ თავი ღირსეულად, წარმატებულად, როგორც ემოციურ, ქცევით ისე შემეცნებით და სოციალურ სფეროში.

წიგნის ავტორს მიაჩნია, რომ მშობლებს შეუძლიათ მხარი დაუჭირონ შვილის ჯანსაღ განვითარებას. ბავშვებს ესაჭიროებათ ბედნიერება, ზრდასრულებს კი შეუძლიათ ამის უზრუნველყოფა.

ქეთევან ოსიაშვილის წიგნი „აღზრდა აკრძალვების გარეშე(?)“ განკუთვნილია მშობლების, ფსიქოლოგების, პედაგოგების, სტუდენტებისა და ბავშვის განვითარების ასპექტებით დაინტერესებულ მკითხველთა ფართო წრისთვის.

ნინო ბუაძე,
ფსიქოლოგი, „ზროვნების აკადემიის“ საბავშვო
ბალის დირექტორი

