

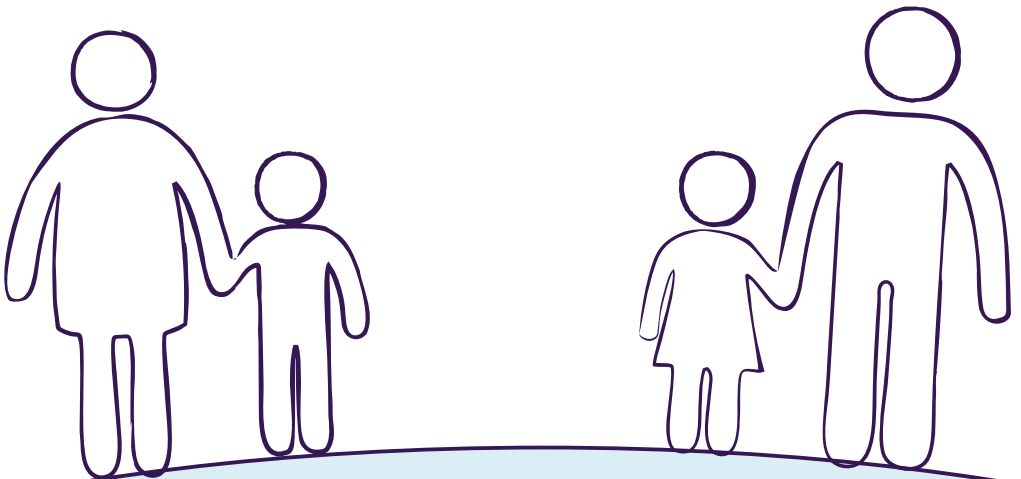


ევროკავშირი
საქართველოსთვის



პროექტის მხარეზედს
კავშირდება

პრაქტიკული სახელმძღვანელო ქცევითი და ემოციური პრობლემების მქონე ბავშვების მშობლებისთვის



პრაქტიკული სახელმძღვანელო ქცევითი და ემოციური პრობლემების მქონე ბავშვების შობლებისთვის

ეს პუბლიკაცია შექმნილია ევროკავშირისა და გორის მუნიციპალიტეტის მხარდაჭერით, პროექტის „სამოქალაქო საზოგადოება აღდგენისუნარიანობისა და უსაფრთხოებისთვის (CiSSCo)“ ფარგლებში. პროექტს ახორციელებს ფონდი „გლობალური ინიციატივა ფსიქიატრიაში - თბილისი“. პუბლიკაციის შინაარსზე სრულად პასუხისმგებელია “წამების მსხვერპლთა ფსიქოსოციალური და სამედიცინო რეაბილიტაციის საქართველოს ცენტრი” (GCRT) და შესაძლოა, რომ იგი არ გამოხატავდეს ევროკავშირისა და გორის მუნიციპალიტეტის შეხედულებებს.

სარჩევი

შესავალი - - - - - 5

მიჯაჭვულობის როლი ბავშვის განვითარებაში - - - - - 7

აღზრდის სტილი - - - - - 10

მოზარდობის ასაკის თავისებურებები - - - - - 12

ქცევითი სირთულეები მოზარდობის ასაკში - - - - - 14

როგორ მივიღოთ სასურველი შედეგი?- - - - - 19

როგორ ვესაუბროთ შვილებს? - - - - - 21

ადამიანებს, რომლებიც ურთიერთობენ ბავშვებთან/მოზარდებთან, განსაკუთრებული მისია აკისრიათ. როგორც პრაქტიკა აჩვენებს, ბავშვები ხშირად პასუხს აგებენ უფროსების მიერ აღზრდის პროცესში დაშვებული შეცდომების გამო.

წინამდებარე ბროშურაში წარმოდგენილია ინფორმაცია ბავშვის განვითარების კანონზომიერების, ბავშვების ქცევითი და ემოციური სირთულეების საიდენტიფიკაციო ნიშნებსა და მათთან კომუნიკაციის თავისებურებებზე.

უფროსებს ხშირად უჭირთ, ბავშვებისა და მოზარდების რთული ქცევის მიღმა დაინახონ მათი დაუკმაყოფილებელი საჭიროებები და ინტერესები. ჩვენი მიზანია, დავეხმაროთ მშობლებს, შეძლონ იმ რეალური საჭიროებების დანახვა, რომლებიც არათუ გარე დამკვირვებლის, ხშირად თავად ბავშვისთვისაც კი გაუგებარი და მიუწვდომელია.

ჩვენ გვჯერა, რომ ბავშვის განვითარების თავისებურებების შესახებ მშობელთა ინფორმირება, მათთვის მზრუნველი და ყურადღებიანი გარემოს შექმნა, შესაძლებელს გახდის, ბავშვების ცხოვრება უკეთესობისაკენ შევცვალოთ.

ბავშვი დაბადების შემდეგ სწრაფად იზრდება და ვითარდება. ყველა განმაპირობებელი ფაქტორი, რომელიც ჩასახვის წამიდან ბავშვის განვითარებაზე ახდენს ზეგავლენას, შეგვიძლია, სამ ძირითად მიმართულებად დავყოთ:

1. სოციალური ფაქტორები – ოჯახი, სკოლა, თანატოლთა წრე, კულტურული ნორმები, ტრადიციები, ეკონომიკური მდგომარეობა, როგორც ქვეყანაში, ასევე ოჯახში, პოლიტიკური ვითარება ქვეყანაში;

2. ფსიქოლოგიური ფაქტორები – პიროვნული მახასიათებლები, ტემპერამენტი, ხასიათი, აზროვნება, განცდილი სტრესი, ფსიქიკური ჭანჭანობის ზოგადი მახასიათებლები და ა.შ;
3. ბიოლოგიური ფაქტორები – გენეტიკა, გადატანილი დაავადებები, ფიზიკური ტრავმები, სხეულისა და გონების განვითარების სპეციფიკა და ა.შ.

კვლევების მიხედვით, ზემოთ ჩამოთვლილი ყველა ფაქტორი თანაბრად მნიშვნელოვანია და რთულია, ვისაუბროთ რომელიმე მათგანის უპირატესობაზე. ბავშვის განვითარება დაყოფილია ასაკობრივ ეტაპებად. აღნიშნული ეტაპებისა და თავისებურებების ცოდნა მშობელს უქმნის ბავშვის ქცევის სწორად აღქმისა და სიტუაციის კონტროლის განცდას; ეხმარება მას, ადეკვატურად უპასუხოს ბავშვის საჭიროებებს და სირთულის შემთხვევაში, დროულად შეძლოს შესაბამისი ჩარევა. გამომდინარე იქიდან, რომ მოზარდობის ასაკი ყველაზე მეტ თავსატეხს უჩენს მოზარდებსაც და მშობლებსაც, აღნიშნულ ბროშურაში ძირითადად მიმოხილული იქნება მოზარდობის ასაკი, მისი თავისებურებები, სირთულეები და გამონწვევები. მაგრამ მანამდე, სანამ უშუალოდ მოზარდობის ასაკს შევეხებით, განვიხილავთ ბავშვის განვითარებისათვის უმნიშვნელოვანეს თემებს: მშობელთან მიჯაჭვულობასა და აღზრდის სტილს, რადგან ყველაზე ხშირად მოზარდობის ასაკში გამოვლენილი ქცევითი სირთულეები სწორედ ამ ორ უმნიშვნელოვანეს ფაქტორს უკავშირდება.

მიჯაჭვულობის როლი ბავშვის განვითარებაში

რა არის მიჯაჭვულობა?

მიჯაჭვულობა წარმოადგენს აღმზრდელსა და ბავშვს შორის ღრმა, ხანგრძლივ ურთიერთკავშირს და ჩნდება ბავშვის ცხოვრების პირველ წლებში, აჩენს ფიზიკური და ემოციური სიახლოვის სურვილს და უზრუნველყოფს ბავშვის სათანადო უსაფრთხოებას !^[1]

მიჯაჭვულობის კვლევა მეოცე საუკუნეში დაიწყო, როცა მეორე მსოფლიო ომის დასრულების შემდგომ მრავალი ადამიანი დარჩა უსახლკაროდ, მრავალი ბავშვი დაობლდა. როგორც აღმოჩნდა, ასეთ ადამიანებს შემდგომ ცხოვრებაში სერიოზული ფსიქოლოგიური პრობლემები ჰქონდათ. მიჯაჭვულობის თეორია ეყრდნობა ჩვილისა და მშობლის ურთიერთობას და განსაზღვრავს ზრდასრული ადამიანის ფსიქიკურ პროცესებს. ამ თეორიის მიხედვით, გამოიყოფა მიჯაჭვულობის რამდენიმე ფორმა:

უსაფრთხო მიჯაჭვულობა

ყალიბდება იმ შემთხვევაში, თუ მშობელი ყოველთვის ყურადღებით პასუხობს ბავშვის მოთხოვნებს და მის მიმართ გამოხატავს მზრუნველობას და ალერსს; საიმედო მიჯაჭვულობა დადებით გავლენას ახდენს ბავშვის შემდგომ განვითარებაზე; საიმედო მიჯაჭვულობის მქონე ბავშვები უფრო მეტი ნდობით გამოირჩევიან გარემოს შესწავლისას და უფრო გახსნილი არიან შემეცნებისა და დასწავლის პროცესში; **უსაფრთხო მიჯაჭვულობა წარმოადგენს პიროვნების სოციალური ადაპტაციისა და ჯანსაღი ფსიქოემოციური განვითარების საფუძველს.**

არაუსაფრთხო მიჯაჭვულობა

როდესაც ბავშვი არასაკმარის ყურადღებას და მზრუნველობას იღებს მშობლისგან, მას შეიძლება ჩამოუყალიბდეს არაუსაფრთხო მიჯაჭვულობა. ყოველივე ეს ხშირად გამონვეულია იმ ფაქტით, რომ მშობელი ნაკლებად იცნობს შვილის ემოციებს და ნაკლებად ზრუნავს მის დამშვიდებაზე. დედა ამბობს: „იმიტომ ტირის, რომ მე მომიშალოს ნერვები“ ან „ვერ ვხვდები, ამ ბავშვს რა უნდა“. თუ მშობელს ნაკლებად შეუძლია ბავშვის სიგნალების ამოცნობა, მაშინ ცხადია, რომ ბავშვი ნაკლებად ხედავს დასაყრდენს მასში და არ ენდობა მას. **სუსტი მიჯაჭვულობა, რომელიც ვლინდება უგულვებელყოფით, შემდეგშიც აისახება ბავშვის განვითარებაზე, კერძოდ, მოზარდობისას ასეთი ბავშვები გამოირჩევიან უფრო მეტი აგრესიულობითა და უარყოფითი დამოკიდებულებით თანატოლების მიმართ. ისინი მუდმივად მიმართავენ თავდაცვას, ნაკლებად აქვთ სხვების მხარდაჭერის იმედი, რის გამოც ხშირად მალავენ და/ან მართო რჩებიან თავიანთ პრობლემებთან, რომელთან გამკლავების რესურსიც, მათი ასაკიდან გამომდინარე, ჯერ არ გააჩნიათ.**

ზემოთ აღწერილმა მიჯაჭვულობის ფორმებმა შესაძლოა, შეგაშფოთოთ და გაფიქრებინოთ, რომ გარკვეულ დროს, რიგი მიზეზების გამო (საზოგადოებაში დამკვიდრებული აღზრდის ტრადიციების, ოჯახური, სოციალური ან ჯანმრთელობის პრობლემებისა და ა.შ.), თქვენს შვილს ჯანსაღი მიჯაჭვულობა ვერ ჩამოუყალიბდა, მაგრამ იცოდეთ, რომ ნებისმიერ დროს შეგიძლიათ, შეცვალოთ თქვენი მიმართება, გახდეთ თქვენი შვილის მხარდამჭერი, შეეცადოთ, აღიქვამთ მისი საჭიროებები, გაუგოთ და მოუსმინოთ მას, აჩვენოთ, რომ ცხოვრების ნებისმიერ მონაკვეთში ცვლილება შესაძლებელია.

რა არის საჭირო უსაფრთხო მიჯაჭვულობის ჩამოსაყალიბებლად?

რეკომენდაციები მშობლებისთვის:

- უსაფრთხო მიჯაჭვულობის ჩამოსაყალიბებლად საჭიროა, მშობელმა მეტი დრო დაუთმოს შვილთან ურთიერთობას და მისი საჭიროებების დაკმაყოფილებას, ვინაიდან სწორედ უსაფრთხო მიჯაჭვულობა განაპირობებს, მნიშვნელოვანწილად, ადამიანის უნარს, განვიითაროს ნდობა გარემოსა და გარშემომყოფების მიმართ.*
- იყავით საიმედო თქვენი შვილისთვის;
 - გაამდიდრეთ თქვენი ცოდნა და გამოცდილება შვილებთან ურთიერთობით;
 - იყავით ყურადღებიანი შვილის საჭიროებების მიმართ;
 - გამოხატეთ სითბო და ალერსიანად შეეხეთ მას, ჩაეხუტეთ, გაუღიმეთ, რათა კიდევ უფრო გაძლიერდეს თქვენს შორის დადებითი ემოციური კავშირი;
 - იყავით ყურადღებიანი და გამოხატეთ თანაგრძნობა შვილის მიმართ;
 - მოერიდეთ მის ზედმეტ სტიმულირებას (სიტყვიერს, ფიზიკურს) და ემოციურ აგზნებას. თუ ძალიან აგზნებულია, გაერიდეთ, მიეცით საშუალება, დამშვიდდეს და შემდეგ გააგრძელოთ მასთან კონტაქტი.

აღზრდის სტილი

მშობელთა უმრავლესობა ფიქრობს, რომ დისციპლინა ეს მხოლოდ საყვედურები, ლანძღვა და ცემაა. „დისციპლინა“ რეალურად ნიშნავს სწავლებას, სწავლება კი, თავის მხრივ, ეყრდნობა მიზნის დასახვას, ეფექტიანი მიდგომის შემუშავებას, პრობლემების გადაჭრის საუკეთესო გზების მოძებნას. მნიშვნელოვანია, ვიცოდეთ, რომ ჩვენი შვილის პრობლემები ზრდასრულ ასაკში რეალურად დამოკიდებულია იმაზე, თუ ჩვენ როგორ მოვიქცევით აღზრდის პროცესში. ბავშვებს თავიანთი დასკვნა გამოაქვთ არა მარტო იქიდან, თუ ჩვენ რას ვეუბნებით, არამედ ამასთან ერთად რას ვაკეთებთ, როგორ ვიქცევით სხვა ადამიანებთან ურთიერთობისას. ჩვენი პირადი მაგალითი არის უფრო მეტად აღმზრდელობითი, ვიდრე ნებისმიერი შეგონება.

ტერმინი – აღზრდის სტილი უკავშირდება იმ სტანდარტულ, ჩვეულ სტრატეგიებს, რომლებსაც თქვენ, როგორც მშობელი, იყენებთ ბავშვის აღზრდის პროცესში. ბავშვის პოზიტიური აღზრდა ნიშნავს, ვაქებდეთ ხშირად და ვტუქსავდეთ იშვიათად; ვახალისებდეთ სასურველ ქცევას და უგულვებელვყოფდეთ ცუდ ქცევას. ქცევათა უმრავლესობა დასწავლილია და მიუხედავად ყოველი ადამიანის ინდივიდუალური გარემო პირობებისა და პიროვნული მახასიათებლებისა, ძალიან ბევრი რამის შეცვლაა შესაძლებელი.

ყველა მშობლის ცხოვრებაში დგება მომენტები, როცა ბავშვთან დაკავშირებული სირთულეები დაუძლეველად ეჩვენება და არც კი იცის, რა ზომებს მიმართოს; როდესაც ვსაუბრობთ აღზრდის მეთოდებზე, მნიშვნელოვანია, გვქონდეს გარკვეული ცოდნა, რომელიც გაგვიადვილებს მართებული ნაბიჯების გადადგმას და მოგვცემს გარკვეულ ჩარჩოს. აღზრდის სტილს განსაზღვრავს ორი ფაქტორი: მშობლის მიერ გამოვლენილი კონტროლი და სტიბო. კონტროლი გულისხმობს,

რამდენად მკაცრად მოითხოვს მშობელი ბავშვისაგან დადგენილი წესების შესრულებას ან, სხვაგვარად რომ ვთქვათ, რამდენად ანიჭებს ბავშვს პასუხისმგებლობას. მშობლებმა უნდა გააცნობიერონ, რომ კონტროლი ამისთვის სჭირდებათ და არა საკუთარი ძალაუფლებით თამამისათვის. სტიბო აღნიშნავს იმას, თუ რამდენად ხშირად და საერთოდ ავლენს თუ არა მშობელი ბავშვის მიმართ სიყვარულს, მონონებას, შექებას. ამ ორი ფაქტორის კომბინაციით შეიძლება, აღვწეროთ აღზრდის 4 სტილი – შესაბამისი, მოსალოდნელი რეზულტატებით:

ავტორიტეტული სტილი (ზომიერად მაღალი კონტროლი + თბილი ურთიერთობა)

შედეგი: ყველაზე სასიკეთო გარემოს ქმნის ბავშვის ემოციური განვითარებისათვის. ასეთი მშობლების შვილები გამოირჩევიან თავდაჭერებულობით, კარგი სოციალური უნარებითა და მაღალი თვითკონტროლით.

დემოკრატიული/ლიბერალური სტილი (დაბალი კონტროლი + თბილი ურთიერთობა)

შედეგი: თვითკონტროლისა და პრობლემების გადაწყვეტის არასაკმარისი უნარი.

ავტორიტარული სტილი (მაღალი კონტროლი + ცივი ურთიერთობა)

შედეგი: ბავშვები მიდრეკილნი არიან პასიურობისა და უინიციატივობისაკენ, ხდებიან უპრეტენზიოები, მშიშრები და სხვებზე დამოკიდებულნი. ბიჭები შეიძლება გახდნენ უმართავები და აგრესიულები.

ინდიფერენტული/გულგრილი სტილი (დაბალი კონტროლი + ცივი ურთიერთობა)

შედეგი: აღზრდის ასეთი სტილის გამოყენებისას მშობლები არ აწესებენ საზღვრებს და არ გამოირჩევიან სითბოს გამოვლინებით. კონტროლი ზოგჯერ შეიძლება იყოს მკაცრი, არათანმიმდევრული და მტრული. ეს სტილი ყველაზე უარესი შედეგების მომტანია და ხშირად მიყვავართ ბავშვის ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემებამდე.

მოზარდობის ასაკის თავისებურებები

როგორია ტიპური მოზარდი?

ზოგჯერ შესაძლოა, მშობელი შვილის უცაბედმა ცვლილებამ დააბნიოს და დააფიქროს – თითქოს ერთ დღესაც სრულიად სახეცვლილ ადამიანს ვხედავთ, რაც, ერთი მხრივ, კომუნიკაციის გართულებაში, ხოლო მეორე მხრივ, მშობლის ბრალეულობის განცდაში ვლინდება. ამ დროს ხშირად ფიქრობს მშობელი, სად დაუშვა შეცდომა. სწორედ ამიტომ აუცილებელია, ზუსტად ვიცოდეთ, რა არის ტიპური მოზარდისთვის დამახასიათებელი, რათა თავი დავიზღვიოთ ზედმეტი შფოთვისგან და გარდატეხის ასაკში მყოფ მოზარდს ხელი შევუწყოთ მის წინაშე არსებული გამოწვევების გადალახვაში.

მოზარდობის პერიოდი (12-დან 18 წლამდე ასაკი) ხასიათდება სწრაფი გარდატეხით. სხვა პირველად ამოცანებთან ერთად, როგორებიცაა, მაგალითად, სქესობრივ მომწიფებასთან დაკავშირებული ჰორმონალური ცვლილებები, მეორადი სასქესო ნიშნების გაჩენა, სხეულის კონსტიტუციის შეცვლა, ემოციური ლაბილობა, რაც ხასიათის სწრაფ და უპირობო ცვლილებაში გამოიხატება, მოზარდი აქტიურად იწყებს თავის თავზე წარმოდგენათა სისტემის შექმნას. განვითარების ამ საფეხურზე იდენტობის ფორმირება ხდება სხვებთან შედარებისა და განსხვავებების საფუძველზე. მაგალითად: „მე ამით ჩემს თანატოლებს

ვგავარ“; „მე ამ მხრივ განსხვავებული ვარ ჩემი მშობლებისგან“.

საკუთარი „მე-ს“ შეგრძნების ზრდასთან ერთად **მოზარდი ხდება მეტად დამოუკიდებელი ოჯახური სისტემიდან** და მისთვის **თანატოლთა ჯგუფი ხდება ინფორმაციის, შენიშვნებისა და მხარდაჭერის მთავარი წყარო**. როგორც უკვე აღვნიშნეთ, მოზარდის ასაკობრივი სირთულეები, ერთი მხრივ, უკავშირდება სქესობრივი მომწიფების პერიოდს, ხოლო მეორე მხრივ, მოზარდის ამოცანას –უპასუხოს შეკითხვას „ვინ ვარ მე“, „ვინ არიან ჩემი მეგობრები?“, „რა შემიძლია?“ და ა.შ. მოზარდობის ასაკი აქტიური სოციალიზაციის ასაკია და ამ დროს **განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს ე. წ. მნიშვნელოვანი სხვების (თანატოლების) მხრიდან აღიარება**, რაც ზოგჯერ მოზარდს აყენებს იმ აუცილებლობის წინაშე, რომ უპირობოდ და უკრიტიკოდ მიიღოს თანატოლთა ჯგუფში არსებული წესები (სხვაგვარად მას გაუჭირდება, მოიპოვოს აღიარება მათი მხრიდან). ამ პროცესების პარალელურად იზრდება კონფლიქტებისა და გაუგებრობების ალბათობა მშობლებსა და უფროსებთან, რადგან, თანატოლების მსგავსად, მოზარდი ბუნებით მემბოხე და ნეგატივისტია. თუმცა, მიუხედავად იმისა, რომ იზრდება თანატოლთა მნიშვნელობა, ნორმალურ და ჯანსაღ ვითარებაში მშობლები მაინც რჩებიან მოზარდისთვის ერთგვარ **„დამცავ ბადედ“**, განსაკუთრებით მისთვის უსიამოვნო და სტრესულ სიტუაციებში.

მოზარდებისთვის ხშირად **დამახასიათებელია ექსტრემალური და საშიში ქცევა**. ეს ერთგვარი ექსპერიმენტებია, რომლის დროსაც **მოზარდი ცდილობს, შეიცნოს თავი**. ის ირგებს სხვადასხვა როლს, რადგან უნდა, რომ აღმოაჩინოს საკუთარი იდენტობა. ხშირად იცვლის გარეგნობას, ირგებს სექსუალურ იმიჯს. ამ გზით ის ეძებს ცხოვრებისეულ როლს, რომელიც მის ხასიათს უკეთ მოერგება. ეს ერთგვარი მოსამზადებელი პერიოდია მოზარდობიდან მონიფულობაში გადასასვლელად.

ქცევითი სირთულეები მოზარდობის ასაკში

ქცევითი და ემოციური სირთულეების ადრეული ნიშნები

მნიშვნელოვანია, მშობლებმა იცოდნენ, რომ ბავშვები საზოგადოებისთვის მიუღებელი ქცევის ნიშნებს ჯერ კიდევ 12 წლამდე (მოზარდობის ასაკამდე) ავლენენ, რაც საყურადღებოა და ხშირ შემთხვევაში სპეციალისტის ჩარევას საჭიროებს.

ჩაიდენს თუ არა ბავშვი/მოზარდი მომავალში დელიკვენტურ ქმედებას, შეიძლება, განისაზღვროს ისეთი ქცევებით, როგორცაა: დაუმორჩილებლობა; მოთმინებიდან იოლად გამოსვლა; აგრესიული ქცევა, გამომწვევი ქცევა, ოპოზიციური ქცევა და სხვა.

თუ ბავშვი ან მოზარდი ხანგრძლივი დროის (3-დან 6 თვემდე) განმავლობაში ავლენს ბრაზს, გაღიზიანებას, ჩხუბობს, იჩენს სიჭიუტეს, არ გემორჩილება და აქვს გამოხატული პროტესტი მშობლის ან ოჯახის სხვა წევრების მიმართ, მას შეიძლება ჰქონდეს ქცევითი აშლილობა, რაც ვლინდება შემდეგ ნიშნებში და მოიცავს, როგორც ემოციურ, ასევე ქცევით კომპონენტებს:

- გაბრაზებული, გაღიზიანებული განწყობა;
- ხშირად კარგავს მოთმინებას;
- იოლია მისი წყობიდან გამოყვანა;
- ხშირად გაბრაზებულია;
- ხშირად ეკამათება უფროს ადამიანებს;
- არ ასრულებს უფროსების ინსტრუქციებს და თხოვნას;
- განზრახ აღიზიანებს ადამიანებს;
- ხშირად აბრალებს სხვას თავის შეცდომებს.

როდის მივმართოთ სპეციალისტს?

გამოყოფენ ქცევითი დარღვევის სამ ფორმას, რომლის დროსაც ყურადღება ექცევა ქცევის მუდმივობას:

მსუბუქი ფორმისას ზემოთ აღწერილი ქცევითი ნიშნები ვლინდება მხოლოდ ერთ გარემოში – სახლში ან სკოლაში;

საშუალო ფორმისას ქცევა ვლინდება ორივე გარემოში – სახლშიც და სკოლაშიც;

მძიმე ფორმისას ქცევა ვლინდება თითქმის ყველგან – სახლშიც, სკოლაშიც, ეზოშიც და ა. შ.

სამივე შემთხვევაში რეკომენდებულია, მშობელმა გაიაროს ფსიქოლოგის კონსულტაცია, ხოლო საშუალო და მძიმე ფორმის ქცევითი დარღვევების დროს მნიშვნელოვანია როგორც მშობლის, ასევე ბავშვის კონსულტირება შესაბამისი სპეციალისტის მიერ (ფსიქოლოგის; საჭიროების მიხედვით, ბავშვთა ფსიქიატრის)

მოზარდობის ასაკისათვის დამახასიათებელი სირთულეები შეიძლება გამწვავდეს და ქცევითი აშლილობის სახით ჩამოყალიბდეს იმ შემთხვევაში, თუ მოზარდს აქვს ან ადრეულ ბავშვობაში ჰქონდა ფსიქოლოგიური ტრავმის გამოცდილება (მაგალითად, ხშირი კონფლიქტი ოჯახში; ოჯახში ძალადობა; ფიზიკური, ემოციური ან სექსუალური ძალადობა ოჯახში ან სკოლაში; ადრეული განშორება მშობელთან, მშობლების განქორწინება და ა.შ.). ასეთი მოზარდები შესაძლოა, გამოეთიშონ გარესამყაროს, რადგან მათ ისევე, როგორც განვითარების უფრო ადრინდელ საფეხურებზე მყოფ ბავშვებს, კვლავ

აქვთ უნდობლობის განცდა და რწმენა, რომ სხვა ადამიანებს მათი გამოცდა სურთ და თავადაც დაჟინებით უწყობენ გამოცდას სხვებს, ამან კი შესაძლოა, გამოიწვიოს მტკივნეული თვითშეფასება და ნეგატიური თვითაღქმა.

მოზარდობის ასაკში იმატებს ადამიანის დამოუკიდებლობის ხარისხი და ტრავმული გამოცდილების მქონე ახალგაზრდას, რომელიც კვლავ პრიმიტიული სტრატეგიებით ხელმძღვანელობს, ეს განსაკუთრებული საფრთხის წინაშე აყენებს. ისინი შეიძლება დაეყრდნონ არაჯანსაღი დაძლევის სტრატეგიებს, მაგალითად, თუკი 5 წლის ბავშვის რეაქცია სტრესზე შემოიფარგლება სახის გამომეტყველებითა და ემოციური დისრეგულაციით (რაც ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია), 17 წლის ახალგაზრდამ ასეთ დროს შეიძლება მიიღოს დიდი რაოდენობით ალკოჰოლი და შემდეგ საჭესთან დაჯდეს, ანუ თავის ფიზიკურ არსებობას შეუქმნას საფრთხე. ამას გარდა, ტრავმირებულ მოზარდებს ხშირად ახასიათებთ შემდეგი – სასტიკ რეალობას რაკი ვერ უმკლავდება, შეიძლება, თავად შექმნას იგი ალტერნატიული რეალობის სახით და „გაეყცეს“ პრობლემებს. ასეთი „თავშესაფარია“ ხშირად აზარტული თამაშები, ალკოჰოლი და ნარკოტიკი, დრომომანია (უმიზნო ხეტიალი), სახიფათო სიტუაციებში თავის ჩაგდება (უმწეობის განცდის დაძლევის ან „სიამოვნების“ მიღების მიზნით) და სხვა. ვინაიდან მოზარდობის ასაკში განსაკუთრებით დიდია უარყოფითი ზეგავლენის ქვეშ მოქცევის რისკი, ხოლო ტრავმული გამოცდილების მქონე მოზარდს არ აქვს განვითარებული საკუთარი უნარები და შესაძლებლობები, კიდევ უფრო მარტივად მიჰყვება სხვას, ვისაც, მისი აზრით, მეტი კომპეტენცია აქვს ან ხდება საპირისპირო – მოზარდი თავს იზოლაციაში აქცევს და უარს ამბობს თანატოლებთან ურთიერთობაზე.

მოზარდობის ასაკად მიიჩნევენ ადამიანის ცხოვრების პერიოდს 12-დან

18 წლამდე. ცნობილი ბავშვთა ფსიქიატრი ანა ფროიდი მოზარდებზე საუბრისას აღნიშნავდა: „იყო ნორმალური ამ ასაკში, ეს უკვე არანორმალურია“, რითაც ხაზს უსვამდა იმ ასაკობრივ თავისებურებებს, რომლებიც გარდატეხის ასაკისათვის არის დამახასიათებელი. ამიტომ ხშირად მშობლებისთვის, პედაგოგებისთვის ძალიან რთულია, იპოვონ განსხვავება ტიპურ მოზარდსა და იმ მოზარდებს შორის, რომლებსაც სარისკო ქცევები გამოუვლინდათ. ერთი თვალის გადავლებით, ყველა მოზარდი „რთულია“. ისინი აპროტესტებენ, ხშირად იცვლიან ინტერესებს, ხასიათდებიან სარისკო ქცევებით, ნაკლებ დროს ატარებენ სახლში და მუდამ „გარეთ უჭირავთ თვალი“, ეწინააღმდეგებიან უფროსებს, უყვართ ამტკიცონ, რომ „შავი თეთრია“, ხშირად ეცვლებათ გუნება-განწყობა.

არსებობს გარკვეული ნიშნები, რითაც შეგვიძლია, გავმიჯნოთ ტიპური მოზარდული ქცევა სარისკო ქცევისგან. ამისთვის მშობელი უნდა დააკვირდეს შემდეგ მახასიათებლებს:

ქცევა მიიჩნევა სარისკოდ, თუ:

- ვლინდება 3-დან 6 თვემდე ხანგრძლივობით;
- არის ხშირი;
- ინტენსიურია;
- საზიანოა თავად მოზარდისთვის ან სხვებისთვის;
- ხელს უშლის სწავლაში;
- აფერხებს მის აქტივობებში მონაწილეობას;
- უშლის ხელს სოციალურ ურთიერთობებს და მის მიმართ სოციალურ მიმღებლობას;
- ვლინდება არასწორ ადგილას და არასწორ დროს;

კითხვები, რომელიც უნდა დაისვას ქცევითი სირთულეების გამოვლენისას:

- რატომ იქცევა ბავშვი/მოზარდი ასე და არა სხვაგვარად?
- რისი მიღება/მიღწევა სურს?
- როგორ შეუძლია, იგივე გამოხატოს სოციალურად მისაღები ფორმით?

ასევე, მნიშვნელოვანია, დავაკვირდეთ და შევეცადოთ პასუხი გავცეთ იმას, თუ რა განაპირობებს ბავშვის რთულ ქცევას. არსებობს რამდენიმე განმაპირობებელი მიზეზი:

ყურადღება – ზოგჯერ ბავშვი „ცუდი ქცევის“ საშუალებით ცდილობს, მიიპყროს სხვა ადამიანების ყურადღება;

რევანში/სამაგიეროს გადახდა – ბავშვის რთული ქცევის მიზანს შესაძლოა, ვინმესთვის სამაგიეროს გადახდა წარმოადგენდეს. ბავშვისთვის მტკივნეულია იმის განცდა, რომ ის არ არის მნიშვნელოვანი და მიიჩნევა, რომ ამის საპასუხოდ აქვს უფლება, სხვა ადამიანებს მიაყენოს ტკივილი;

ძალაუფლება – არის შემთხვევები, როდესაც ბავშვები „ინვევენ“ უფროსებს და ამით თითქოს ძალაუფლების წყურვილს იკმაყოფილებენ. საქმე ის არის, რომ ძალაუფლება ეხმარება ბავშვს მნიშვნელოვნობის განცდის ჩამოყალიბებაში, ამიტომ ის ცდილობს, თვითონ იყოს „ბოსი“ და გააკეთოს ის, რაც სურს;

უმწიბობა – იმ ბავშვებს, რომლებსაც განაც სხვები არ მოელოან საქმის კარგად შესრულებას, თავიანთ თავზე ექმნებათ წარმოდგენა, რომ წარუმატებელი და არაფრის მაქნისნი არიან. უმწიბობის შემთხვევაში ბავშვი ფიქრობს, რომ ვერასდროს გახდება მნიშვნელოვანი, ამიტომ თითქოს ნებდება და იმედი აქვს, რომ სხვა ადამიანები დაანებებენ თავს.

როგორ მივიღოთ სასურველი შედეგი?

მშობლის ყველაზე მნიშვნელოვანი უნარია, ადეკვატურად უპასუხოს ბავშვის ქცევას, რაც მას ეხმარება იმის გააზრებაში, თუ როდის იქცევა სწორად და როდის – არასწორად. ჩაეხუტეთ, აკოცეთ, მოეფერეთ (ეს უფრო პატარა ბავშვებისთვის); მოზარდისთვის აჭობებს, ვიხმაროთ სიტყვები „გამოხატეთ სითბო და მხარდაჭერა მის მიმართ“), როდესაც კარგად და მოსაწონად იქცევა.

საგულისხმო რეკომენდაცია:

მეტი ყურადღება მიაქციეთ იმას, თუ რას აკეთებს თქვენი შვილი სწორად, ვიდრე იმას, თუ რას აკეთებს არასწორად. თუ კარგ ქცევას უფრო მეტად შეამჩნევთ და დააჯილდოებთ, ვიდრე ცუდს, თქვენი შვილი ისწავლის, რომ უფრო ხშირად კარგად უნდა მოიქცეს.

ნახალისებისა და შექცების წესები:

კონცენტრირება უნდა მოხდეს შინაგან და არა გარეგნულ შეფასებაზე.

- „რას ფიქრობ, როგორ გამოგივიდა?“
- „როგორ ფიქრობ, რა შეიძლება გააკეთო, რომ მეტად კმაყოფილი იყო თავით?“

მნიშვნელოვანია ყურადღების გამახვილება დაფასებაზე და არა შეფასებაზე.

- „მართლა ვაფასებ შენს დახმარებას“;
- „შენი შრომით მთელ ოჯახს დაეხმარე“;
- „როდესაც ეზოს მონესრიგებაში მეხმარები, ძალიან მიადვილებ შრომას“.

უშვებთ ყურადღების გამახვილება მცდელობაზე და არა გამარჯვებაზე ან შეჭიბვებაზე.

- „მართალია, ბევრს მეცადინეობდი და ძალიან ცდილობდი“;
- „ვხედავ, შენს წინსვლას“;
- „გუნდში თამაში შენგან ბევრ დატვირთვას მოითხოვს“.

საგულისხმო შენიშვნა:

სხვადასხვა გარემოებაში ბავშვები არასასურველი ქცევის გამო თუ ყურადღებას იღებენ, ეს ყურადღება (ზოგჯერ არ აქვს მნიშვნელობა, პოზიტიურია თუ ნეგატიური), მომავალშიც სწორედ იმავე ქცევას ნააქეზებს.

როგორ ვესაუბროთ შვილებს?

მნიშვნელოვანია, დავფიქრდეთ, როგორ ვანვლით შვილებს ინფორმაციას, როგორ ვეუბნებით, გააკეთონ ის, რაც სწორად მიგვაჩნია და მოველით, რომ ამ ფორმით უნდა მოიქცნენ. გთავაზობთ კომუნიკაციის აპრობირებულ ტექნიკას, რომელიც დაგეხმარებათ მათთვის თქვენი ემოციისა და მოლოდინის გადაცემაში ისე, რომ სასურველი შედეგი მიიღოთ და სწორად გადასცეთ ის, რისი თქმაც გსურთ:

ღია შეკითხვები – ღია შეკითხვა არ შეიცავს პასუხს და არ შეიძლება მას პასუხად ჰქონდეს „კი“ ან „არა“. შეკითხვა „გაქვს ბუტერბროდი საუზმისთვის?“ შეიცავს თავად პასუხს „ბუტერბროდი“ და შეიძლება პასუხად გაეცეს „კი“ ან „არა“. ეს არ არის ღია შეკითხვა. შეკითხვა „რა გაქვს საუზმისთვის?“ არ გთავაზობს თავად პასუხს და მასზე ვერ უპასუხებ „კი“ ან „არას“. ასე რომ, ის არის ღია შეკითხვა. ღია შეკითხვა, როგორც წესი, იწყება სიტყვებით: როგორ, რა, სად, როდის, რატომ. ღია შეკითხვები არის საოცრად ეფექტიანი კომუნიკაციისთვის.

არეკვლა – არეკვლა ნიშნავს, რამდენიმე სიტყვით გავიმეოროთ ის, რაც მოსაუბრემ გვითხრა ან აზრი, რომელიც გამოვიტანეთ მისი ნათქვამიდან. ამ ტექნიკის გამოყენებით თანამოსაუბრეს ვაჩვენებთ, რომ გულისყურით ვუსმენთ და პატივისცემით ვეპყრობით მას.

მე მესიჭი – მე მესიჭით ადამიანებს ვატყობინებთ, თუ რას ვგრძნობთ კონკრეტული საკითხის შესახებ და როცა ამას ვაკეთებთ არადირექტიულად, ის ხდება საუკეთესო გზა წარმატებული კომუნიკაციისათვის, რადგან ხშირად ადამიანებმა არ იციან, თუ როგორ ზემოქმედებს მათი ქცევა ჩვენზე.

„მე მესიჭი“ შედგება 4 ნაწილისაგან:

- ფრანგის ვინყებთ იმ ფაქტის აღწერით, რაც არ მოგვწონს, – არანაირი ემოცია და ბავშვის შეფასება.

მაგალითად:

„როცა შენ აგვიანებ...“

- შემდეგ აღწერეთ ჩვენს შეგრძნებებს ამ ფაქტთან დაკავშირებით:

„მე ვწვრივობ...“ „მე მწყინს...“ „მე განვიცდი...“

ამით შვილებს ვაძლევთ უკუკავშირს – კერძოდ, რა განცდას იწვევს ჩვენში მათი ქცევა, რაც ხშირად მათი მხრიდან არ არის აღქმული და გააზრებული. მეტიც, ზოგჯერ მათ სრულიად სუბიექტური წარმოდგენა აქვთ მშობლის მოტივების შესახებ. მაგალითად, საყვედურს დაგვიანების გამო ზოგჯერ ისინი აღიქვამენ უფროსის მხრიდან მათი გაკონტროლების სურვილად, რაც უფრო გაღიზიანებას იწვევს და ნაკლებად აღძრავს თანამშრომლობის სურვილს

- შემდეგ ავხსნით, რა ზემოქმედებას ახდენს ეს ფაქტი თქვენზე ან გარშემომყოფებზე:

„იმიტომ, რომ მე არ ვიცი დაგვიანების მიზეზი...“

აქ კიდევ ერთხელ ვუსვამთ ხაზს იმას, რომ შესაძლოა, მშობელი შფოთავდეს, ნერვიულობდეს დაგვიანების რეალურ მიზეზებზე.

- ბოლოს შეატყობინეთ თქვენი სურვილი, როგორ მოიქცეს:

„კარგი იქნებოდა, დაგერეკა, თუ ვერ მოხვიდოდი დროულად...“

„მე-უნყება“ ბავშვის ქცევის შესაცვლელად ეფექტიანი მეთოდია. პირველ რიგში, ის არ აიძულებს მას რამის გაკეთებას, არამედ აუწყებს აზრს, პოზიციას, გრძნობებსა და მოთხოვნებს. ასევე, „მე-უნყება“ ასწავლის ბავშვს, პასუხისმგებლობა აიღოს თავის გრძნობებსა და ქცევაზე.

კონკრეტული ტექნიკის გარდა, არსებობს ზოგადი სტრატეგია, რომლითაც შეგიძლიათ, იხელმძღვანელოთ შვილთან ურთიერთობის პროცესში. აღნიშნული სტრატეგიის გამოყენება საშუალებას მოგცემთ, ინფორმაცია გადასცეთ ისე, რომ არ შეულახოთ მას ღირსება, არ მიაყენოთ ზიანი შვილის პიროვნულ მახასიათებლებს, მიიღოთ ის და სწორად განავითაროთ ურთიერთობა:

„მიღების ენა“	„მიუღებლობის ენა“
ქცევის და არა პიროვნების შეფასება	უარი ახსნა-განმარტებაზე
შექება	პიროვნების უარყოფითი შეფასება
კომპლიმენტი	სხვასთან შედარება
დროებითი ენა	მუდმივი ენა
ალერსიანი სიტყვები	მინიშნება, რომ არ შეესაბამება მშობლის მოლოდინს
მხარდაჭერა	უკულებელყოფა
დაინტერესების გამოვლენა	ბრძანება
თავისივე თავთან შედარება	წარუმატებლობაზე ხაზგასმა
თანხმობა	შეურაცხყოფა
მონონება	დამუქრება
პოზიტიური სხეულებრივი კონტაქტი	დასჯა
ღიმილი	„მკაცრი“ მიმიკა
თვალებით კონტაქტი	უარყოფითი ინტონაცია
კეთილგანწყობილი ინტონაცია	
ემოციური გაერთიანება	
წახალისება	

ზემოთ აღწერილი „მიღებისა“ და „მიუღებლობის“ ენის გათვალისწინება მნიშვნელოვანია, რადგან, როცა მათ ვესაუბრებით ასე: „არ მაინტერესებს, შენ რას ფიქრობ, გეუბნებიან და გააკეთებ!“, „შენ მუდმივად აგვიანებ და ამის ატანა შეუძლებელია“, „თუკი სხვებმა გაიგეს და შეასრულეს დავალება, შენ რატომ ვერ გაიგე? ალბათ, იმიტომ, რომ უყურადღებო ხარ!“ და ა.შ. ასეთი კომუნიკაციით უფრო ვალიზიანებით შვილებს და ნაკლებად ვუჩენთ ჩვენი მოსმენისა და ჩვენთან თანამშრომლობის მოტივაციას. ეფექტიანია კომუნიკაცია, თუ მათთან საუბრისას გვაქვს მზერიტი კონტაქტი, ვესაუბრებით არადირექტიულად, ალერსიანი სიტყვებით გამოვხატავთ თანაგრძნობას და სხეულის პოზით ვაჩვენებთ მისი პიროვნებით დაინტერესებას და, რაც მთავარია, არ ვულახავთ ღირსებას. მაგალითად, ნაცვლად იმისა, რომ ვუთხრათ – „შენ არასდროს გაქვს დავალება“ უმჯობესია, ვუთხრათ – „დღეს შენ დავალება არ შეგისრულებია“ (აქ ფაქტს აღწერთ და აქცენტს ვსვამთ მოცემულ მომენტზე და არ ვახდენთ მის განზოგადებას) ან „მახსოვს, ადრე შენ შესანიშნავად გაართვი თავი ამ დავალებას“ (აქ ვადარებთ თავის თავს და არა სხვა ადამიანს), „მომწონს, რომ ამდენი იშრომე“ (შესაძლოა, დავალება სწორად ვერ გააკეთა, მაგრამ ყურადღებას ამახვილებთ დახარჯულ შრომაზე და არა შეცდომებზე, თუმცა შეცდომებზე მითითებაც შეიძლება. ცხადია, ღირსების შელახვის გარეშე.

მოზარდებთან წარმატებული კომუნიკაციისათვის მნიშვნელოვანია, როდესაც კი არ უარვყოფთ და ვაკრიტიკებთ იმ ემოციებს, რომლებსაც ისინი გამოხატავენ, არამედ ვუდასტურებთ, ვალიარებთ მათ შინაგან მდგომარეობას და მხარდაჭერას ვუცხადებთ – მაგალითად: „ჩემთვის გასაგებია, რომ შენ ახლა გაბრაზებული ხარ“; „მესმის, რასაც განიცდი“; „წარმომიდგენია, რას გრძნობ ახლა“ და ა.შ. და იქვე ვთავაზობთ გამოსავალს – „ჩემთვის გასაგებია, რასაც გრძნობ ახლა, მაგრამ იმისათვის, რომ ამ ვითარებიდან გამოხვიდე, იქნებ, ერთობლივად

მოვიფიქროთ პრობლემის გადაჭრის უფრო ეფექტიანი ხერხი“.

გვახსოვდეს, რომ შვილებთან ეფექტიანი კომუნიკაცია, მათი მოსმენა, ემოციების გაზიარება და მხარდაჭერა, საუკეთესო ტაქტიკაა ბავშვის/ მოზარდის ქცევითი და ემოციური პრობლემების დაძლევის გზაზე.

[1] Za: Orlans, M., Levy, T.M (2006). Healing parents, Washington: CWLA

ბროშურა მომზადებულია მაია ცირამუას და ანა ჭიღვარიას მიერ.



ნამების მსხვერპლთა ფსიქოსოციალური და
სამედიცინო რეაბილიტაციის საქართველოს ცენტრი