

# კოზითიური მშობლობა

საკითხავი მასალა  
მშობლებისთვის





# კოზიტიური მშობლობა

საკითხავი მასალა  
მშობლებისთვის

## **პოზიტიური მშობლობა**

საკითხავი მასალა მშობლებისთვის

### **გამოსემის შედგენაზე ირუბავს:**

ნანა ქორიძე  
ხათუნა მალიძავა  
მზექალა ბერაძე  
სალომე ქორიძე  
გიორგი ნათენაძე  
ნინო შანშიაშვილი  
ხატია თაბუკაშვილი

### **რედაქტორი**

ნინო აღდგომელაშვილი

### **დათქმა**

წინამდებარე საკითხავი მასალა მშობლებისთვის შექმნილია ევროპის საბჭოს პროექტის „საქართველოში პენიტენციური სისტემის რეფორმების მხარდაჭერა საქართველოში“ პომპიდუ ჯგუფის კომპონენტის ფარგლებში. მის შინაარსზე სრულად პასუხისმგებელი არიან ავტორები. საკითხავი მასალის შინაარსი შეიძლება არ ასახავდეს ევროპის საბჭოს ან პომპიდუ ჯგუფის პოზიციას.

ISBN 978-9941-9791-8-7

გამომცემლობა: სს „ბეჭდვითი სიტყვის კომბინატი“

## სარჩევი

შესავალი	4
მშობიარობის შემდგომი დეპრესია	5
ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქოსოციალური განვითარების თავისებურებები	8
მიჯაჭვულობა და მისი როლი ბავშვის განვითარებაში	14
ბავშვის აღზრდის სტილები	18
ბავშვის მიმართ განხორციელებული ძალადობა და მისი შედეგები	22
ბავშვის რთული ქცევა	27
მშობლის კოზიტიური ქცევის რეკომენდაციები	29
მშობლების მიერ ფსიქოქატიური ნივთიერებების მოხმარების გავლენები ბავშვის განვითარებასა და ფუნქციონირებაზე	31
ბავშვი დისფუნქციურ ოჯახში	35
არაპერბალური კომუნიკაცია	41
სასარგებლო ინფორმაცია	43

## შესავალი

ბავშვის აღზრდა ერთ-ერთი ყველაზე რთული მისიაა, სადაც მშობელს უდიდესი პასუხისმგებლობა ეკისრება შვილის პიროვნებად ფორმირების პროცესში. შესაბამისად, მნიშვნელოვანია აღზრდის პროცესი. ყველა ოჯახი უნიკალურია გარკვეული მოლოდინებითა და მოთხოვნებით ერთმანეთის მიმართ, ურთიერთობითა და კომუნიკაციის სტილით, საკუთარი წესებით, რომელთა გატარებასაც სხვადასხვა გზით ცდილობენ.

პოზიტიური მშობლობის პროგრამის მიზანია ბავშვის დისციპლინასა და მორალურ ღირებულებებზე დამყარებული სწორი და ეფექტური კომუნიკაციის ჩამოყალიბება მშობელსა და შვილს შორის. პროგრამა ყურადღებას ამახვილებს აღზრდის სტილზე, ბავშვის განვითარების ეტაპებზე, ბავშვზე ძალადობის უარყოფით მხარეებზე, რთული ქცევის სტრატეგიებზე და ტექნიკებზე, მათ შორის, ეფექტური კომუნიკაციისთვის საჭირო უნარების გამომუშავებაზე.

პროგრამაზე მუშაობა დაიწყო 2022 წლიდან პენიტენციურ სისტემაში, 2023 წელს კი, მუშაობის პროცესში ჩაერთნენ ევროპის საბჭოს „ნარკოტიკებისა და ადიქციების საკითხებზე საერთაშორისო თანამშრომლობის ჯგუფი“ (პომპილუ ჯგუფი) და მათი საერთაშორისო კონსულტანტები პოლონეთიდან. ამასთან, პროგრამა გაფართოვდა და მოიცვა სხვა სახელმწიფო უწყებებიც: დანაშაულის პრევენციის, არასაპატიმრო სასჯელთა აღსრულებისა და პრობაციის ეროვნული სააგენტო, არასრულწლოვანთა რეფერირების ცენტრი, სახელმწიფო ზრუნვისა და ტრეფიკინგის მსხვერპლთა, დაზარალებულთა დახმარების სააგენტო, საგანმანათლებლო დაწესებულებების მანდატურის სამსახურის ფსიქოსოციალური ცენტრის წარმომადგენლები.

პროგრამას თან ახლავს მშობლებისთვის საკითხავი მასალა, რაც დაეხმარება მშობლებს პროგრამის ფარგლებში გავლილი საკითხების შესახებ ცოდნის გაღრმავებაში და ასევე მიეწოდებათ ინფორმაცია ქვეყანაში არსებული სხვადასხვა სერვისის შესახებ - რა სიტუაციაში, რომელ ინსტიტუციას უნდა მიმართონ დახმარებისთვის.

# მშობიარობის შედეგობი დეპრესია

ორსულობის დროს და მშობიარობის შემდეგ ქალს ცხოვრების სტილის შეცვლა უწევს. ამ პერიოდში გუნებ-განწყობის შეცვლა უმეტეს შემთხვევაში ჰორმონული ცვლილებების დამსახურებაა. ხასიათის მკვეთრი ცვლილება პირველი ორსულობის დროს უფრო ხშირია, ვინაიდან პირველი გამოცდილება და ემოცია ყოველთვის მძაფრია. მშობიარობის შემდეგ ხასიათის ცვლილება დაკავშირებულია ჰორმონებთან, უძილობასთან, ცხოვრების ახალ ტემპთან, დაბალ სოციალურ აქტივობასთან, მოდუნებასთან და სხვა ფაქტორებთან.

ყოველივე ამან შესაძლოა განაპირობოს დეპრესია. დეპრესია დიაგნოზია, რომელთან გამკლავებაც სპეციალისტის ჩარევის გარეშე რთული იქნება. დეპრესიის სიმპტომები ცხოვრების გარკვეულ ეტაპზე ყველას აქვს, მაგრამ მნიშვნელოვანია მისი ხანგრძლივობა და ინტენსივობა. ორსულობის და მშობიარობის შემთხვევაში დეპრესია ხშირად ხანმოკლეა და გარკვეული პერიოდის შემდეგ დედა უბრუნდება ჩვეულ ცხოვრებას. საფრთხე იმატებს მაშინ, თუ არსებობს დამატებითი ფაქტორები, ისეთი, როგორიცაა: შფოთვა ორსულობამდე, ანორექსია, ბულიმია. ასევე, ანტიბიოტიკების მიღება, პრობლემები ოჯახში, გენეტიკური განწყობა, ასაკი (20 წლის ქვემოთ და 30 წლის ზემოთ) და სხვა. ამ დამატებითი ფაქტორების არსებობის შემთხვევაში დეპრესიის ინტენსივობა იზრდება და სპეციალისტის ჩარევაა საჭირო.

დეპრესიას ორსულებში ცხოვრებისეული ცვლილებები და მასთან დაკავშირებული ადაპტაციის სირთულეები იწვევს, ხშირად ნაკლები მზაობა, არასაკმარისი ენერჯია, არასაკმარისი დრო, გარეგნული ცვლილებები, პარტნიორთან ურთიერთობის ფორმა და შიში, რომელიც არ არის კონკრეტული და ხშირ შემთხვევაში განზოგადებულია. მშობიარობის შემდეგ რისკები უფრო მწვავედება და დედის ფსიქიკა ბევრად უფრო დაუცველი ხდება გარემოს ზემოქმედების მიმართ. ასეთ დროს დეპრესიის ჩამოყალიბების რისკიც საგრძნობლად იზრდება. ფსიქიკური აშლილობის ეს ფორმა გამოწვეულია მშობიარობის შემდეგობი პერიოდის შეგუების სირთულეებით, უძილობითა და იმ მძიმე დატვირთვით, რასაც ბავშვზე ზრუნვა მოითხოვს. ეს ყველაფერი მძიმედ აისახება ბავშვის ურთიერთობაზე დედასთან და მის ადრეულ კოგნიტურ (შემეცნებით) და ემოციურ განვითარებაზე. მნიშვნელოვანია, ოჯახის სხვა წევრებს აღნიშნულთან დაკავშირებით ჰქონდეთ სწორი ინფორმაცია, იცოდნენ რა

ტიპის მხარდაჭერას საჭიროებს დედა, როგორ შეიძლება შემცირდეს და შემსუბუქდეს აღნიშნული ემოციური ფონი, რა ფუნქცია აქვს მამას ასეთ დროს და ა.შ.

მშობიარობის შემდგომი (პოსტნატალური) დეპრესია შეიძლება შეგვხვდეს როგორც დედებში, ისე მამებში. სტატისტიკურად, ყოველი ათი მამიდან ერთს მაინც აღენიშნება დეპრესიის ეს ფორმა. მამებს შორის მშობიარობის შემდგომი დეპრესიის ზუსტი გამომწვევი მიზეზები ჯერ-ჯერობით არ არის ცნობილი, თუმცა, შესაძლებელია გამოვყოთ გარკვეული სტრესული მოვლენები, რაც ხელს უწყობს მის განვითარებას:

- მეტი ფინანსური პასუხისმგებლობა
- ცვლილებები ურთიერთობებში და ცხოვრების სტილში
- ძილის ნაკლებობა
- დაძაბული ურთიერთობა პარტნიორთან ან პარტნიორი, რომელსაც ასევე აქვს მშობიარობის შემდგომი დეპრესია

თუ მშობიარობის შემდგომი დეპრესიის გავრცელებას მამებს შორის განვიხილავთ, შევნიშნავთ, რომ ის უფრო ხშირად ახალგაზრდა მამებში გვხვდება. დიაგნოსტირებისას, ორივე სქესის წარმომადგენელთან ითვალისწინებენ მათ პირად, ოჯახურ, სოციალურ და ფსიქიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობას.

ქვემოთ მოცემულია სიმპტომების არასრული ჩამონათვალი, რაც შეიძლება მშობიარობის შემდგომი დეპრესიის შემთხვევაში ახასიათებდეს როგორც დედას, ასევე მამას:

- უიმედობა
- ინტერესის დაკარგვა ირგვლივ მიმდინარე მოვლენების მიმართ
- არასრულფასოვნების განცდა
- დანაშაულის განცდა - გამოწვეული იმ აზრით, რომ შვილი საკმარისად არ უყვარს
- გაღიზიანებულობა
- მცდარი წარმოდგენები და ფიქრები (ზოგჯერ საშიშიც)
- უძილობა
- მადის დაკარგვა ან პირიქით, მომატება
- ინდიფერენტული/გულგრილი დამოკიდებულება პარტნიორის და ბავშვის მიმართ
- პანიკური შეტევები, რასაც თან ერთვის გულისცემის აჩქარება, ხელისგულის ოფლიანობა და უძლურების განცდა



- კონცენტრაციის პრობლემები
- თავის ტკივილი
- გადამეტებული შიშები ბავშვის, ან ოჯახის სხვა წევრების ჯანმრთელობასთან დაკავშირებით
- ფიქრები სიკვდილზე

დეპრესიის სხვა ფორმების მსგავსად, მშობიარობის შემდგომი დეპრესიის შედეგებიც აუცილებლად აისახება მშობლის ურთიერთობაზე ბავშვთან, პარტნიორთან, მეგობრებთან და ა.შ.

საზოგადოდ, ძალიან მნიშვნელოვანია ნებისმიერი ფორმის დეპრესიის დროულად გამოვლენა, რაშიც დიდი როლი ოჯახის წევრებს ეკისრებათ. შემდეგ, შესაბამის სპეციალისტთან მიმართვით და კონსულტაციით დაიგეგმება თერაპიული ჩარევა, რაც, შესაძლოა მედიკამენტურ მკურნალობასაც მოიცავდეს.

# ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქოსოციალური განვითარების თავისებურებები

აღნიშნულ თავში თქვენ გაეცნობით საინტერესო ინფორმაციას ბავშვის ფიზიკური, კოგნიტური (შემეცნებითი) და ემოციური განვითარების შესახებ.

ადამიანის ფსიქიკური, ფიზიკური თუ სოციალური კეთილდღეობა უმთავრესად იმაზეა დამოკიდებული, თუ რამდენად სრულფასოვნად და ჰარმონიულად მიმდინარეობდა განვითარების პროცესი ბავშვობაში. ბავშვის განვითარებაზე მრავალი ფაქტორი ახდენს გავლენას: ოჯახი, საზოგადოება, ეკონომიკური მდგომარეობა, კვება, ძილი, გენეტიკა. მშობლის როლი ძალიან დიდი და გადამწყვეტია. მშობლის ქცევაზე, ბავშვის აღზრდის სტილზე და გარემოზე ბევრი რამ არის დამოკიდებული.

ბავშვის განვითარებაზე დაკვირვება ძალიან საინტერესო და აღმოჩენებით აღსავსე პროცესია. მოკლედ განვმარტოთ, რას ნიშნავს ფიზიკური, შემეცნებითი და ემოციური განვითარება. აღნიშნული სამი სფერო ერთმანეთთან მჭიდროდ არის დაკავშირებული.

**ფიზიკური განვითარება** გულისხმობს უნარებს, რომელიც ბავშვს მოძრაობაში (მსხვილი მოტორიკა), ხელის თითების გამოყენებასა (წვრილი მოტორიკა) და შეგრძნებებში ეხმარება. ფიზიკური აქტივობა უმნიშვნელოვანესია ბავშვის სრულფასოვანი განვითარებისთვის.

**კოგნიტური (შემეცნებითი) განვითარება** გულისხმობს ბავშვის ისეთი უნარების განვითარებას, რომელსაც მისი ტვინი იყენებს აზროვნებისა და სწავლისთვის. მაგალითად, კითხვების დასმა, დაკვირვება, წარმოსახვითი აზროვნება. ბავშვის ინტერესებზე დაკვირვება შესაძლოა ჩვენთვის გასაღები აღმოჩნდეს მასთან კომუნიკაციისა და ეფექტური ურთიერთობის დასამყარებლად.

**ემოციური და სოციალური განვითარება** მოიცავს ისეთ უნარებს, რომელიც ეხმარება ბავშვს საკუთარი თავის შესწავლაში, საკუთარი ემოციების ამოცნობასა და ქცევის მართვაში, უფროსებთან პოზიტიური (დადებითი) ურთიერთობის დამყარებაში.

ბავშვობის პერიოდი შესაძლოა დავყოთ ერთმანეთზე გადაჯაჭვულ ეტაპებად:

■ **ჩვილობა: დაბადებიდან 1 წლამდე**

■ **აღრეული ბავშვობა: 1-დან 6 წლამდე**

■ **შუა და გვიანი ბავშვობა: 6-დან 11 წლამდე**

■ **მოზარდობა: 11-დან 16 წლამდე**

■ **ჩვილობა: 0-1 წელი**

**ფიზიკური განვითარება:** აღნიშნულ პერიოდში ბავშვი იწყებს თავის დაჭერას, შეუძლია თავის გადატრიალება ორივე მხარეს, 3 თვიდან კი ხელში იჭერს სხვადასხვა საგნებს, ტრიალდება მუცლიდან ზურგზე, 6 თვიდან შეუძლია დამოუკიდებლად ჯდომა, ხოხვა; 9-დან 12 თვემდე პერიოდში ბავშვი სწავლობს თავისებურ ხოხვას, და ასევე, შეუძლია დაიწყოს სიარული ავეჯზე დაყრდნობით.

**კოგნიტური (შემეცნებითი) განვითარება:** იწყებს ნაცნობი სახეების, ხმებისა და სუნების ცნობას, სიამოვნებს ნაცნობების შეხება, უყურებს სახეში და უღიმის მათ. 3 თვიდან იწყებს ნივთების მოსინჯვას პირში ჩაღებით, ხელში დაჭერით, ძირს დაგდებით. 6 თვიდან თვალს აყოლებს დავარდნილ სათამაშოს, რათა გაიგოს სად მიდის, მოსწონს ფერადი წიგნები, ცდილობს გადამალოს, აინტერესებს შინაური ცხოველები, მელოდიას აჰყვება ღუღუნით. 9 თვიდან ერთ წლამდე პერიოდში აცნობიერებს, რომ საგნები არსებობენ მაშინაც, როცა მათ ვერ ხედავს, ეძებს დამალულ სათამაშოებს, ტირილით უხმობს დედას.

**ემოციური განვითარება:** 0-დან 3 თვემდე ბავშვი რეაგირებს მშობლის ხმაზე, მშვიდდება მასთან შეხების დროს, ამყარებს თვალით კონტაქტს. 3 თვიდან იწყებს ხმამაღლა სიცილს, მოსწონს სხვა ბავშვებზე დაკვირვება, მოსწონს თამაში, განასხვავებს თავისი ოჯახის წევრებს და სხვებს. 6 თვიდან სხვადასხვა ემოციების შესაბამის ხმებს გამოსცემს, მოსწონს ადამიანებთან ურთიერთობა. 9 თვიდან ბავშვი გამოხატავს შიშს უცხო სიტუაციების მიმართ, რეაგირებს საკუთარ სახელზე და ტირის, როდესაც მშობელი მიდის.

■ **აღრეული ბავშვობა: 1-6 წელი**

აღრეული ბავშვობა ძალიან მნიშვნელოვანი პერიოდია ადამიანის ცხოვრებაში. დაბადებიდან ექვს წლამდე ასაკი საოცრად სწრაფი და უნიკალური ზრდის ხანაა. სწორედ ამ დროს ვითარდება თავის ტვინი ყველაზე სწრაფად. აღრეულ ასაკში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ბავშვის პო-

ზიტიური მხარდაჭერა. ამ ასაკში ბავშვის სწავლისა და განვითარების ძირითადი ფორმა თამაშია. იგი აქტიურად სწავლობს კეთებით, გარემოს აღმოჩენით, პროცესში აქტიურად ჩართვით. ამიტომ, ბავშვისთვის მნიშვნელოვანია თავად დაუშვას შეცდომები. მოსინჯოს სხვადასხვა გზა, გამოცადოს საკუთარი შესაძლებლობები. ბავშვისთვის მნიშვნელოვანია სამყარო შეიმეცნოს საკუთარი გამოცდილებით.

**ფიზიკური განვითარება:** ფიზიკური აქტივობა ეხმარება ბავშვს კუნთების გავარჯიშებაში. 2 წლიდან უკვე ნაკლებად ეცემა, უკეთ იცავს წონასწორობას, შეუძლია უკუსვლით სიარული და ველოსიპედის ტარება. 3 წლიდან ბავშვი უფრო აქტიური ხდება. უკეთ ურტყამს ბურთს, უყვარს ძრომიალი, სრიალი. სწრაფად ვითარდება წვრილი მოტორიკა (თითების მოძრაობა) - უკეთ უჭირავს ფანქარი, ავლებს ხაზებს, ხატავს ფორმებს. 5 წლის ასაკის ბავშვისგან ხშირად გაიგონებთ ფრაზას „ნახე, რა შემიძლია?!“.

ადრეული ბავშვობის წლებში ბავშვი წელიწადში საშუალოდ 6 სანტიმეტრით იზრდება სიმაღლეში, ხოლო წონაში 2.5-3 კილოგრამს იმატებს.

**კოგნიტური (შემეცნებითი) განვითარება:** 1 წლიდან ბავშვი ცდილობს მიბადოს სხვებს, იწყებს საგნების დაჯგუფებას მარტივ კატეგორიებში. 2 წლიდან ბავშვი უფრო მეტად ერთვება როლურ თამაშში, იწყებს წარმოსახვითი საგნების გამოყენებას, თუმცა, ამ ასაკში კარგად ვერ არჩევს, რა არის რეალობა და რა წარმოსახვითი. 3 წლიდან ბავშვი, მეტყველების განვითარებასთან ერთად, იწყებს მეტი კითხვების დასმას, აქტიურად ეძებს პასუხებს კითხვებზე, უკვე შეუძლია გამოიყენოს ფორმისა და ზომის აღმნიშვნელი სიტყვები.

**ემოციური განვითარება:** 1 წლის ასაკის ბავშვი მეტ სიამოვნებას იღებს ოჯახის წევრებთან ურთიერთობით, კოცნის, ეხუტება. მოსწონს მარტო თამაში. უკვე შეუძლია აღიქვას სხვის მიერ გამოხატული ემოცია. 2 წლიდან ჰყავს საყვარელი თანატოლები. შეუძლია რამდენიმე ემოციის დასახელება. სიამოვნებს სხვასთან თამაში. შეუძლია არჩევა - მაგალითად, რა ჩაიცვას. ამ ასაკში ბავშვს შეუძლია საკუთარი ემოციების ამოცნობა და დასახელება, ასევე, აღნიშნავს და ასახელებს სხვების ემოციებს. ძლიერ ემოციებს კონსტრუქციულად გამოხატავს. უფროსის დახმარებით საკუთარი თავის გაკონტროლებას ან კონფლიქტის მოგვარებას ცდილობს. ბავშვი მოქნილობას ამჟღავნებს და საკუთარ ქცევას გარემოს უსადაგებს. შეუძლია საკუთარი ემოციებისა და იმპულსების მართვა, სიამოვნების ან ჯილდოს გადავადება ცოტა ხნით.

## შუა და გვიანი ბავშვობა: 6-11 წელი

შუა ბავშვობა სკოლაში შესვლის პერიოდიდან იწყება. აღნიშნული პერიოდი გამოირჩევა განსაკუთრებული ცნობისმოყვარეობით, კოორდინირებული (ურთიერთშეთანხმებული) მოძრაობის სწრაფი განვითარებით. ამ პერიოდში ბავშვს უვითარდება ჯგუფთან მიკუთვნებულობის განცდა, მეგობრული ურთიერთობების დამყარების სურვილი, იწყებს წერა-კითხვისა და ელემენტარული მათემატიკის შესწავლას. კვლევების მიხედვით, შუა ბავშვობაში მიღებული ნეგატიური გამოცდილება, როგორცაა ბავშვის ინტერესების გაუთვალისწინებლობა ან მის მიმართ სრულიად შეუსაბამო (არაადეკვატური) მოლოდინები, ხელს უწყობს ბავშვის ემოციურ და ქცევის პრობლემებს და სწავლისადმი მოტივაციის დაქვეითებას.

**ფიზიკური განვითარება:** 6-8 წლის ასაკის ბავშვი ფიზიკურად ენერგიულია. მას აქვს მოჭარბებული ენერჯია. სულ მოძრაობს. მართალია, ფიზიკურად განვითარებულია, მაგრამ მისი ზრდის პროცესი არათანაბრად მიმდინარეობს - გული არ იზრდება სხეულის პროპორციულად. ამიტომ, მას არ შეუძლია დაძაბული ფიზიკური აქტივობა, სჭირდება დასვენების პერიოდები. 9-11 წლის ბავშვი ფიზიკურად აქტიურია, უყვარს ფიზიკური ვარჯიში. ამ პერიოდში შეიძლება იმდენად იყოს დაკავებული თავისი ყოველდღიური თავგადასავლებით, რომ გამოორჩეს პირადი ჰიგიენის დაცვა. ამიტომ, სასურველია ამ პერიოდში ბავშვებთან ყურადღება გავამახვილოთ თვითდისციპლინის განვითარებაზე.

**კოგნიტური (შემეცნებითი) განვითარება:** უმცროსი სასკოლო ასაკის ბავშვებს უჩნდებათ ლოგიკური აზროვნების ნიშნები. როგორც წესი, ამ ასაკის ბავშვები იშვიათად იყენებენ ლოგიკურ დაკავშირებას, მსჯელობასა და დასკვნას. 6-7 წლის ბავშვისთვის ძირითადად დამახასიათებელია ეგოცენტრიზმი, ანუ, ამ ასაკში მას ნაკლებად შეუძლია შეხედოს საკუთარ თავს სხვისი პოზიციიდან.

**ემოციური განვითარება:** აღნიშნულ პერიოდში ბავშვის პიროვნულ ზრდაზე გავლენას ახდენს სასწავლო და თამაშთან დაკავშირებული სიტუაციები, შრომითი აქტივობა და ურთიერთობები.

6-8 წლის ბავშვს უყვარს ჯგუფურ აქტივობებში და თამაშში მონაწილეობა. ეს ავითარებს თანამშრომლობის უნარს და უფრო თავდაჯერებულსაც ხდის, რადგან მისი ცალკეული წარუმატებლობები ზოგად ფონზე ნაკლებად შესამჩნევია. უყვარს და ყოველთვის უნდა გამარჯვება. შესაძლოა, ამის გამო ტყუილიც თქვას.

9-11 წლის ასაკში ბავშვი, როგორც წესი, უშუალოა და კმაყოფილია თა-

ვისი ცხოვრებით. ის ცხოვრობს აწმყოთი, არ ფიქრობს მომავალზე. მე-გობრობს უმეტესად თავისივე სქესის წარმომადგენლებთან.

**ბავშვთან ურთიერთობისას მნიშვნელოვანია არ შევხვით მის პიროვნულობას, არამედ მივუთითოთ კონკრეტულ ქცევაზე, რომელიც იმ მომენტში მიუღებელია.** ასე მოქცევით არ დავაზიანებთ ბავშვის თვითშეფასებას. მაგალითად, ვუთხრათ „ამ სიტუაციაში მე არ მომწონს შენი ქცევა“ და არა „რა ცუდი ბავშვი ხარ“.

**მშობელმა უნდა იზრუნოს ბავშვის თვითშეფასების განვითარებაზე, რადგან სწორედ თვითშეფასება (საკუთარ თავზე წარმოდგენა) ახლენს გავლენას ბავშვის წარმატებაზე სკოლაში და თანატოლებთან ურთიერთობის დროს.**

### მოზარდობა: 11-16 წელი

მოზარდობა არის ხიდი ბავშვობასა და მოწიფულობას შორის. იგი 10-11 წლიდან 15-16 წლამდე ასაკს მოიცავს და უმცროსი და უფროსი მოზარდობის პერიოდებად იყოფა. უმცროსი მოზარდობა 10-11 წლიდან 14 წლამდე გრძელდება, უფროსი კი 14-იდან 16 წლამდე. გარდამავალ ასაკში იცვლება მოზარდის განვითარების ყველა მხარე - ფიზიკური, მეცნებითი, პიროვნული და სოციალური.

**ფიზიკური განვითარება:** გარდამავალ ასაკში მოზარდის ორგანიზმში რადიკალური ცვლილებები ხდება. იწყება ფიზიკური განვითარების ახალი ეტაპი და დგება სქესობრივი მომწიფების პერიოდი. აღნიშნულ ცვლილებებს ჰორმონები წარმართავს. ამ ასაკში გაძლიერებულად იზრდება მოზარდის ყველა ორგანო. 9-10 წლამდე გოგონებისა და ბიჭების ორგანიზმი ერთნაირად ვითარდება. 10 წლიდან გოგონები ფიზიკურად სწრაფად იზრდებიან და ბიჭებს უსწრებენ. სქესობრივი მომწიფების დასრულების შემდეგ გოგონების ზრდის ტემპი იკლებს, ხოლო ვაჟებისა 18-20 წლამდე გრძელდება. მოზარდის განვითარების ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაწილი სქესობრივი მომწიფებაა. ნაადრევი მომწიფება ბიჭებს ხშირად თავდაჯერებულობას მატებს, ხოლო გოგონები თავს უმეტესად უხერხულად გრძნობენ და უფრო მგრძნობიარედ განიცდიან თავიანთ სხეულებრივ ცვლილებებს.

**კოგნიტური (მეცნებითი) განვითარება:** ამ სფეროს ძირითადი ნიშანი აბსტრაქტული აზროვნების ჩამოყალიბებაა. აბსტრაქტული აზროვნება შესაძლებლობას გვაძლევს ფიქრით ლოგიკური კავშირები დავამყაროთ ისეთ მოვლენებს შორის, რომელიც ამჟამად არ ხდება. მოზარდებს უჩინდებათ უნარი, გაითვალისწინონ რეალობა და შესაძლებლობები. ისინი

იწყებენ ფიქრს მომავალ პროფესიაზე. ამ პერიოდის მთავარი ამოცანაა მოზარდმა გადალახოს იდენტობის კრიზისი, ანუ, მან ისეთ მნიშვნელოვან კითხვებს უნდა უპასუხოს, როგორიცაა: ვინ ვარ მე? რა მსურს ცხოვრებაში? რა მაინტერესებს? როგორი ვარ? ამ კითხვებზე პასუხის გაცემა და საკუთარი თავის პოვნა არის ადამიანის მთელი ცხოვრების წარმმართველი. ამ ასაკში მოზარდმა უკვე იცის, რა არის კარგი და რა ცუდი, მაგრამ ჯერ უჭირს ამ ღირებულებების ქცევაში გადატანა.

**პიროვნული და სოციალური განვითარება:** მოზარდობის პერიოდში იკლებს მშობლების გავლენა და მატულობს თანატოლთა გავლენა. მათთვის ძალიან მნიშვნელოვანია, თუ რას ფიქრობენ მათზე თანატოლები. თანატოლთა წრეში აღიარების და მოწონების მოსაპოვებლად მოზარდი ხშირად მზადაა სარისკო ქმედებებიც კი ჩაიდინოს. მთელ რიგ ასაკობრივ ცვლილებებთან გასამკლავებლად მათ თანაგრძნობა და მხარდაჭერა სჭირდებათ. ამ ასაკის ბავშვების ცხოვრებაში მშობლების, მასწავლებლებისა და სხვა ზრდასრულების მხარდაჭერა ძალიან მნიშვნელოვანია. ზრდასრულები, რომლებიც კარგად ასრულებენ თავიანთ ფუნქციებს, დაცულ და მხარდამჭერ გარემოს უქმნიან მოზარდებს, მაგრამ, ამასთანავე ხელს უწყობენ მის დამოუკიდებელ პიროვნებად ჩამოყალიბებას. ამ დროს მოზარდი გრძნობს, რომ ის უყვართ ისეთი, როგორიც არის. სწორედ ასეთი მხარდამჭერი გარემო უწყობს ხელს იდენტობის ჩამოყალიბებას, ანუ, მოზარდობის ასაკის ბოლოს მას აქვს პასუხი მთავარ კითხვებზე: ვინ ვარ? რა მსურს?

**რეკომენდაციები: როგორ შევუწყოთ ხელი მოზარდს იმისთვის, რომ გარდატეხის ასაკი მისთვის ნაკლებ მტკივნეული იყოს**

- ☑ ესაუბრეთ მოზარდს მის ცხოვრებაში მოსალოდნელი ცვლილებების შესახებ, როგორიცაა გარეგნობის ცვლილება, სქესობრივი მომწიფება. ერთად დასახეთ ცვლილებებით გამოწვეული პრობლემების მოგვარების გზები.
- ☑ ყურადღება მიაქციეთ საუბრის ტემბრსა და მანერას. ეცადეთ, არ იყოთ მბრძანებლური და მკაცრი. მოეპყარით თანატოლივით. განსხვავებული აზრის შემთხვევაში მნიშვნელოვანია მოზარდს მისთვის გასაგებ ენაზე აუხსნათ, თუ რატომ გაქვთ განსხვავებული პოზიცია.
- ☑ ერთად დასახეთ სასწავლო პროცესი ან გარკვეული საქმიანობა. შემდეგ შეაჯამეთ დაგეგმილი პროცესები და შედეგები.
- ☑ მნიშვნელოვანია, მეტი დრო დაუთმოთ მოზარდს, ერთობლივად დაგეგმეთ თავისუფალი დროის გატარება და მისთვის სახალისო და საყვარელ აქტივობები.
- ☑ სასურველია, გაიცნოთ მისი მეგობრები.

# მიჯაჭვულობა და მისი როლი ბავშვის განვითარებაში

მრავალ მეცნიერულ ნაშრომზე დაყრდნობით „მიჯაჭვულობა“ შეგვიძლია შემდეგნაირად განვმარტოთ:

მიჯაჭვულობა წარმოადგენს აღმზრდელსა და ბავშვს შორის ღრმა, ხანგრძლივ ურთიერთკავშირს, რომელიც ჩნდება ბავშვის ცხოვრების პირველ წლებში, აჩენს ფიზიკური და ემოციური სიახლოვის სურვილს და ბავშვს თავს უსაფრთხოდ აგრძნობინებს. აღმზრდელში იგულისხმება დედა, მამა და, ასევე, ნებისმიერი ადამიანი, რომელიც ზრუნავს ბავშვზე და აქტიურად არის ჩართული მისი აღზრდის პროცესში. მიჯაჭვულობა განუსაზღვრელი დროით ნარჩუნდება, მაშინაც კი, როცა ადამიანები ერთმანეთს სცილდებიან.

ფსიქოანალიტიკოსმა ჯონ ბოულბიმ უსაფრთხო მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბების 4 მთავარი პირობა გამოყო:

1. უსაფრთხოების განცდა
2. ფიზიკური სიახლოვის სურვილი
3. განმორების შიში
4. შერჩევითი ქცევა (ბავშვი განსხვავებულად იქცევა იმ ადამიანის თანდასწრებით, ვისთანაც უსაფრთხო მიჯაჭვულობა აქვს)

ბოულბის თანახმად, ძირითად აღმზრდელთან დამყარებული მიჯაჭვულობა ჩვენზე მთელი სიცოცხლის მანძილზე ახდენს გავლენას. კვლევები გვიჩვენებს, რომ ისინი, ვინც ბავშვობაში დაამყარეს უსაფრთხო მიჯაჭვულობა დედასთან ან ორივე მშობელთან, მეტ წარმატებას აღწევენ, უფრო ჯანმრთელები არიან და ხშირ შემთხვევაში საკუთარ ცხოვრებას „ბედნიერს“ უწოდებენ.

ყველა ბავშვი „ეჯაჭვება“, მაგრამ უსაფრთხო მიჯაჭვულობა დამოკიდებულია აღმზრდელის მიერ ბავშვის საჭიროებებისადმი რეაგირებაზე. მნიშვნელოვანია, რომ ძირითადი მიჯაჭვულობის დასამყარებლად ჩვენ გვაქვს მუზღუდული დრო - 3 წლის ასაკამდე, როდესაც მუდმივი და ახლო კონტაქტის, საუბრის, დაყვავების, მოფერების, ხელში აყვანის საშუალებით შეგვიძლია ჩვენსა და ბავშვს შორის უსაფრთხო მიჯაჭვულობა აღვძრათ. ამ „მგრძნობიარე“ პერიოდის გამოუყენებლობა იწვევს ბავშვის განვითარების შენელებას ბევრ სფეროში და, ხშირ შემთხვევაში,



უსაფრთხო მიჯაჭვულობის დამყარების უუნარობასაც.

რა უწყობს ხელს უსაფრთხო მიჯაჭვულობის განვითარებას?

მრავალი მეცნიერის მოსაზრებით, დედის მგრძნობიარობა ბავშვისგან მომდინარე სტიმულების მიმართ, არის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ფაქტორი უსაფრთხო მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბებისათვის. დედები, რომლებიც უფრო მგრძნობიარენი არიან, უკეთ აღიქვამენ ბავშვისგან წამოსულ სტიმულებს და თავიანთ ქცევას ბავშვს მოარგებენ, დაეხმარებიან ბავშვს უსაფრთხო მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბებაში.

ადმზრდელის მგრძნობიარობა ზრუნვის პროცესში გამოიხატება ბავშვის საჭიროებების დროულად დაკმაყოფილებაში. რაც უფრო მგრძნობიარეა დედა, მით უკეთ ხვდება, ბავშვს როდის შია ან როდის არის დანაყრებული. ამასთანავე, ადმზრდელი უყურადღებოდ არ ტოვებს ბავშვის ტირილს, მიდის მასთან და ამშვიდებს. მგრძნობიარობის ასპექტში იგულისხმება ასევე, ფიზიკური კონტაქტის დროს სითბოსა და სიყვარულის გამოხატვა, ხშირი თამაში და კონტაქტი ბავშვთან.

კვლევების მიხედვით, ბავშვები, რომლებსაც ჩამოუყალიბდათ უსაფრთხო მიჯაჭვულობა:

- გამოწვევებისა და სირთულეების დროს მეტად ინარჩუნებენ სიმშვიდეს და პოზიტიურ დამოკიდებულებას
- ფლობენ პრობლემის გადაჭრის უკეთეს უნარ-ჩვევებს
- მეტად იკვლევენ გარემოს
- მეტს თამაშობენ
- აქვთ უკეთესი აკადემიური მოსწრება და სოციალური კომპეტენცია<sup>1</sup>
- აქვთ უკეთესი ურთიერთობები თანატოლებთან
- აქვთ ნაკლები ქცევითი და ემოციური სირთულეები
- აქვთ ემოციების მართვის უკეთესი უნარები
- შეუძლიათ სხვა ადამიანების ქცევის უფრო პოზიტიურად ახსნა, იმ ბავშვებისგან განსხვავებით, რომლებსაც უსაფრთხო მიჯაჭვულობის გამოცდილება არ აქვთ და სხვების ქცევას მათ მიმართ აგრესიად მიიჩნევენ
- აქვთ მაღალი თვითშეფასება და პოზიტიური მე-ხატი.

1 სოციალური კომპეტენცია ნიშნავს საკომუნიკაციო უნარებს, ანუ ურთიერთობას გარემომცველ სამყაროსთან, სხვა ადამიანებთან. ეს ნიშნავს სხვის მოსმენას, გარედან ინფორმაციის აღქმას და საკუთარი მოსაზრების გამოხატვის უნარს; სხვადასხვა სიტუაციებში და სხვადასხვა ადამიანებთან შესაბამისად ქცევის უნარს

ყოველივე ზემოთ თქმული, არ ნიშნავს აუცილებლად იმას, რომ ბავშვები, რომლებსაც არ აქვთ უსაფრთხო მიჯაჭვულობის გამოცდილება, განწირულნი არიან პრობლემებისათვის.

### **„მიწერე წერილი“ რეკომენდაციები**

- ☑ წერილში ყურადღება გაამახვილეთ ბავშვზე, თავი შეიკავეთ აღზრდის პროცესში ჩართული სხვა პირების შესახებ კითხვების დასმისგან
- ☑ ნუ შეგეშინდებათ ბავშვებს ჰკითხოთ მათი ცხოვრების ისეთი ასპექტების შესახებ, როგორცაა: სკოლა, მეგობრები, შინაური ცხოველები, ტელევიზორი, სპორტი. კითხვის არ დასმამ შეიძლება ბავშვებს შეუქმნათ განცდა, რომ თქვენ ის არ გაინტერესებთ
- ☑ სცადეთ, აკეთოთ რაღაცები „ერთად“ (დისტანციის მიუხედავად): მშობელი და ბავშვი კითხულობთ ერთსა და იმავე წიგნს, გეგმავთ ერთი და იგივე სატელევიზიო შოუს ყურებას, ან სხვა რაღაცებს, რაც ბავშვს აინტერესებს. ეს ორივე თქვენგანს კონკრეტული აქტივობის საშუალებას მოგცემთ, მაგალითად, ერთად განიხილოთ რამე და შემდეგ ერთმანეთს გაუზიაროთ გრძნობები და მოსაზრებები.
- ☑ გახსოვდეთ, რომ არ უნდა იყოთ მკაცრი ან ზედმეტად კრიტიკული თქვენი შვილის ნამუშევრის, ან წერილების მიმართ, მაშინაც კი, თუ იმედგაცრუებული ხართ მათი სასკოლო ნიშნებით, ან თქვენთვის წერილების მოწერის სიხშირით.
- ☑ როდესაც თქვენ გჭირდებათ ბავშვისთვის შენიშვნის მიცემა, ან პრობლემაზე მითითება, ხაზგასმით აღნიშნეთ ის, რაც მათ სწორად გააკეთეს, და ასევე ის, რაც გაუმჯობესებას საჭიროებს.
- ☑ მოერიდეთ ბავშვის აღზრდის მცდელობას წერილით. თუ რაღაც უარყოფითი გაიგეთ, წაახალისეთ იგი, რომ გაგიზიაროთ თავისი გრძნობები, შიშები, და მოუსმინეთ მას განსჯის გარეშე.
- ☑ მხოლოდ წერილების მიწერით შვილს ეფექტურად ვერ აღზრდით. როცა ბავშვის მიმართ უარყოფით აზრის გამოხატვა გსურთ, ნუ მისწერთ - ამისთვის კომუნიკაციის სხვა გზა აირჩიეთ. ბავშვი ამ წერილებს ხელახლა გადაიკითხავს.
- ☑ მოკლედ მისწერეთ შვილს, როგორ ხართ. მოერიდეთ მისთვის თქვენი პრობლემების, ჯანმრთელობის მდგომარეობის, შიშების ან შფოთვის შესახებ მიწერას.
- ☑ გაუგზავნეთ წერილი და ღია ბარათები დაბადების დღეზე, წლის ბოლოს, სპორტულ ან სასკოლო მიღწევებთან დაკავშირებით.

## მიჯაჭვულობის შესასწავლად ჩატარებული ექსპერიმენტი

მიჯაჭვულობის შესწავლის მიზნით, დოქტორმა ჰარლოუმ ცდები მაიმუნებზე ჩაატარა. მან ერთ ექსპერიმენტში ჩვილი მაიმუნები დედებს მოაცილა, ცალკე გალიაში მოათავსა და ორი რობოტი „დედა“ დაახვედრა: ერთი რკინისგან იყო დამზადებული და ბოთლით რძე ჰქონდა მიმაგრებული, მეორე - რბილი ნაჭრის იყო, ბოთლის გარეშე. „ურთიერთობისთვის“ ყველანი რბილ „დედას“ ირჩევდნენ, რკინის „დედასთან“ კი მხოლოდ საჭმელად მიდიოდნენ.

კიდევ ერთი ცდის დროს ჰარლოუ მაიმუნებს ხმაურით ამინებდა. შეშინებული პატარები ნაჭრის „დედას“ მიეკვრებოდნენ ხოლმე და წყნარდებოდნენ, ხოლო თუ გალიაში რბილი და თბილი არაფერი ჰქონდათ, იატაკზე ეცემოდნენ და ყვიროდნენ, ან ქანაობდნენ წინ და უკან და თითებს იწოვდნენ. მაიმუნები, რომლებსაც მხოლოდ რკინის „დედა“ ჰყავდათ, კარგი კვების მიუხედავად, ავადმყოფობდნენ. ნაჭრის „დედასთან“ გაზრდილი მაიმუნები ბევრად უფრო გაბედულები იყვნენ.

შეისწავლეს ცდის მონაწილე მაიმუნების განვითარების დონეც. იმ მაიმუნებს, რომლებსაც რბილი „დედა“ არ ჰყავდათ, ან საერთოდ „უდელოდ“ გაიზარდნენ, შედეგი მკვეთრად უარყოფითი ჰქონდათ. რობოტი დედის გარეშე გაზრდილმა მაიმუნებმა პატარა ასაკიდანვე გამოავლინეს ნაკლები ინტერესი და ნაკლები ცნობისმოყვარეობა, ვიდრე რობოტ დედებთან გაზრდილებმა.

ამ ექსპერიმენტმა გვიჩვენა, რომ პირველადი მზრუნველის როლი არ შემოიფარგლება მხოლოდ ჩვილების ძირითადი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებით. ჯანსაღი მიჯაჭვულობის ჩამოსაყალიბებლად საჭიროა ჩვილების არა მხოლოდ საკვებით უზრუნველყოფა, არამედ აუცილებელია სიყვარულის, სითბოსა და მზრუნველობის გამოხატვა.

# ბავშვის აღზრდის სტილები

აღზრდის რამდენიმე სტილს გამოყოფენ:

## აღზრდის ავტორიტარული სტილი

აღზრდის ეს ფორმა ბავშვის მიმართ კონტროლის მაღალი დონით გამოირჩევა. მშობლები მკაცრად აკონტროლებენ თავიანთ შვილს და მისგან უსიტყვო მორჩილებასა და პატივისცემას მოითხოვენ კომუნიკაციისა და ყოველგვარი ახსნის გარეშე. იყენებენ იძულებას, ყვირიან, მბრძანებლობენ, აკრიტიკებენ, სჯიან. ასეთი ტიპის მშობლები ბავშვის ინტერესებს და მოთხოვნილებებს ნაკლებად ითვალისწინებენ - აქ ბავშვის შესაძლებლობები თუ პირადი ინიციატივა უგულვებელყოფილია.

ასეთ ოჯახში აღზრდილი ბავშვი ცუდად სწავლობს, აქვს დაბალი თვითშეფასება, უჭირს თანატოლებთან ურთიერთობა. მორიდებულობა, მორცხვობა, გულჩათხრობილობა და აგრესიულობა, რაც აღზრდის ამგვარ სტილს შედეგად მოჰყვება, ბავშვის ცხოვრებას არაპროდუქტიულს ხდის.

## აღზრდის ავტორიტეტული სტილი

აღზრდის ეს სტილი ბავშვზე კონცენტრირებულ მიდგომას იყენებს. ეს გულისხმობს მის მიმართ კონტროლის მაღალ დონესა და თბილ, მოსიყვარულე, მზრუნველ დამოკიდებულებას. ავტორიტეტული მშობელი შვილს პარტნიორად მიიჩნევს და ითვალისწინებს მის ინტერესებსა და მოთხოვნილებებს, უბიძგებს დამოუკიდებლობისკენ, ასწავლის საკუთარი ქცევის მართვას, რათა ასაკის მატებასთან ერთად მან შეძლოს დამოუკიდებლად და მეტი პასუხისმგებლობის გრძნობით მოქმედება. მშობელსა და შვილს შორის არის ღია კომუნიკაცია, სადაც ბავშვის თვალსაზრისი მოსმენილი და გათვალისწინებულია.

ამ ტიპის ოჯახში აღზრდილი ბავშვებისთვის დამახასიათებელია ადეკვატური და სტაბილური თვითშეფასება. ისინი სკოლაში კარგად სწავლობენ და მეტად ითვალისწინებენ მშობლების მოთხოვნებს.

## აღზრდის ლიბერალური სტილი

აღზრდის ეს სტილი გულისხმობს ბავშვის მიმართ თბილ დამოკიდებულებას და სუსტ კონტროლს. უფროსების მხრიდან ურთიერთობა თანამშრომლურია, თუმცა, საბოლოო გადაწყვეტილებას ბავშვი იღებს.

მშობლები არიან ზედმეტად ღმობიერები, ნაკლებია კონტროლის მექანიზმები.

ამგვარ ოჯახში ბავშვები საკუთარ საქციელზე ნაკლებად გრძნობენ პასუხისმგებლობას, უჭირთ საკუთარი იმპულსების და ემოციების მართვა. იზრდება აგრესიულობის ალბათობა, იკარგება კარგად სწავლის ინტერესი. ისინი ხდებიან სხვებზე დამოკიდებულები და ხასიათდებიან დაბალი თვითშეფასებით.

### **აღზრდის ინდიფერენტული სტილი**

აღზრდის ინდიფერენტული (გულგრილი) სტილი გამოირჩევა კონტროლის დეფიციტით და ემოციური სიღარიბით. მშობლები საერთოდ არ აკონტროლებენ საკუთარ შვილებს, მინიმალურ დროსა და ენერგიას უთმობენ ბავშვის აღზრდას - არ იციან, რა უყვარს მას, როგორ გრძნობს თავს ან სად ატარებს დროს. უფროსები არ იჩენენ ყურადღებას და ინტერესს ბავშვის სამეგობრო წრის ან სასწავლო პროცესების მიმართ. ასეთ ოჯახში აღზრდილი ბავშვისათვის დამახასიათებელია დაბალი თვითშეფასება, იმპულსურობა, ანტისოციალური ქცევისადმი მიდრეკილება და სირთულეები სწავლაში.

კვლევებით დადგენილია, რომ აღზრდის ყველაზე ეფექტური მეთოდი ავტორიტეტული აღზრდის სტილია, ხოლო ყველაზე ნაკლებ ეფექტური - ავტორიტარული და ინდიფერენტული აღზრდის სტილები.

### **რეკომენდაციები აღზრდის სტილებთან დაკავშირებით**

#### **ავტორიტარული**

- ☑ გაითვალისწინეთ ბავშვის სურვილები და განცდები. შეეცადეთ, ცოტა ხნით თავი მის ადგილას წარმოიდგინოთ
- ☑ შეეცადეთ, მისცეთ ინსტრუქციები შეთავაზების და არა ბრძანების სახით
- ☑ შეეცადეთ, ესაუბროთ არა მმრალი და მკაცრი, არამედ თბილი ტონით, ემოციურად
- ☑ აკრძალვები და დასჯის ფორმები ბავშვისთვის უნდა იყოს გასაგები, მასთან წინასწარ განხილული და მისაღები ორივე მხარისთვის (მშობლის და ბავშვის)
- ☑ ნებისმიერი შენიშვნა მიმართული უნდა იყოს არა ბავშვის პიროვნების, არამედ მისი კონკრეტული ქცევის მიმართ. ნუ ეტყვიტ „მატყუარა ხარ!“ უკეთესია ამ ფრაზას შემდეგი ფორმულირება

მისცეთ: „ძალიან არ მესიამოვნა, როდესაც გავიგე, რომ ამ სიტუაციაში შენ სიმართლე არ თქვი“

- ნუ შეხვალთ ბავშვის ოთახში დაკავუნების გარეშე. მის გარეშე ნუ შეეხებით მის პირად ნივთებს. ეცადეთ, პატივი სცეთ თქვენი ბავშვის პირად სივრცეს, როგორც არ უნდა იყოს ის
- ნუ მოუსმენთ მის სატელეფონო საუბრებს
- ნუ წაიკითხავთ მის მიმოწერას
- აუცილებელია, რომ ბავშვს დაუტოვოთ უფლება, თვითონ აირჩიოს მეგობრები, ტანსაცმელი, მუსიკა თუ სხვა რამ
- გულახდილად აუხსენით, რას გრძნობთ, როდესაც იმედგაცრუებული ხართ
- მოთმინებით მოეკიდეთ ბავშვის ნაკლოვანებებს. რაც შეიძლება, ხშირად აღნიშნეთ მისი ღირსებები

### **ავტორიტეტული**

- თუ თქვენ შეძელით ასეთი ურთიერთობის დამყარება ბავშვთან, მაშინ გაუზიარეთ ეს გამოცდილება სხვებსაც

### **ლიბერალური**

- ნუ იტყვიან უარს ბავშვის კონტროლზე - მოსთხოვეთ მას გარკვეული წესების და ნორმების დაცვა
- ზომიერად გამოხატეთ სითბო და მხარდაჭერა
- დაეხმარეთ, მაგრამ ნუ ეცდებით, მათ ნაცვლად მოაგვაროთ მათი პრობლემები
- მიეცით სტიმული თანატოლებთან ურთიერთობისთვის
- დოზირებულად მიეცით თავისუფლება, ზრუნვა, შექება და საყვედური - ეს ერთ-ერთი გამოსავალია სიტუაციიდან
- მიეცით ბავშვს დამოუკიდებლობისა და არჩევანის გაკეთების უფლება. მას აქვს უფლება, დაუშვას შეცდომები და ისწავლოს ამ შეცდომებზე

### **ინდიფერენტული**

- შეცვალეთ თქვენს შვილთან გულგრილი ურთიერთობის ტაქტიკა. შეეცადეთ აღადგინოთ ურთიერთნდობა და პატივისცემა
- ჩამოაყალიბეთ შეზღუდვების სისტემა ბავშვისთვის და ჩაერთეთ მის ცხოვრებაში
- დაეხმარეთ ბავშვს, რომ მონაწილეობა მიიღოს ოჯახურ ცხოვრებაში, მკაფიოდ განსაზღვრეთ მისი ფუნქციური მოვალეობები

- ოჯახში, თქვენი მოთხოვნები და მოლოდინები მის მიმართ
- ☑ შექმენით „ოჯახური საბჭო“, რომელზეც განიხილავთ თქვენი ოჯახის პრობლემებს
  - ☑ გამომჟღავნეთ სულიერი სიტბო ბავშვის მიმართ; ხაზი გაუსვით იმას, თუ რა მნიშვნელოვანია ის თქვენთვის; ესაუბრეთ და დაინტერესდით მისი აზრებით
  - ☑ გახსოვდეთ, რომ ბავშვისთვის აუცილებელია მის ცხოვრებაში თქვენი მონაწილეობა

# ბავშვის მიმართ განხორციელებული ძალადობა და მისი შედეგები

## ძალადობისა და უგულბეზღყოფის ფორმები და განმარტებები

ბავშვისადმი არადირსეულ მოპყრობად ითვლება ნებისმიერი ქცევა, რაც საფრთხეს უქმნის ბავშვის ჯანმრთელობას, განვითარებას და სიცოცხლეს. ბავშვისადმი არადირსეული მოპყრობის ფორმებია ძალადობა და უგულბეზღყოფა.

ბავშვისადმი არადირსეული მოპყრობა მოიცავს ფიზიკური და/ან ემოციური ზიანის მომტანი მოპყრობის, სექსუალური ძალადობის, უგულბეზღყოფის, კომერციული ან სხვა სახის ექსპლუატაციის რომელიმე ან ყველა ფორმას, რაც რეალურ ან პოტენციურ საფრთხეს უქმნის ბავშვის სიცოცხლეს, ჯანმრთელობას, განვითარებას ან ღირსებას.

ბავშვის მიმართ ფიზიკური ძალადობა გულისხმობს ბავშვისთვის ფიზიკური ზემოქმედების შედეგად მიყენებულ ფიზიკურ ზიანს (განზრახ ან უნებლიედ განხორციელებულს), რომელიც საფრთხეს უქმნის მის სიცოცხლეს და ჯანმრთელობის მდგომარეობას.

ბავშვის მიმართ ემოციური/ფსიქოლოგიური ძალადობა გულისხმობს ბავშვის ღირსების შემლახველ ნებისმიერ ქმედებას, რომელიც სისტემატურ ხასიათს ატარებს და მნიშვნელოვან ზიანს აყენებს მის ემოციურ კეთილდღეობას და განვითარებას.

ბავშვის მიმართ სექსუალური ძალადობა გულისხმობს ბავშვზე განხორციელებულ ნებისმიერ სექსუალურ მოქმედებას, რომელიც არ შეესაბამება მის ასაკსა და განვითარების დონეს.

კომერციული ექსპლუატაცია არის ნებისმიერი ქმედება, რომელიც ბავშვს აიძულებს სხვების საკეთილდღეოდ მიიღოს მონაწილეობა შრომით საქმიანობაში, რასაც შეუძლია ზიანი მოუტანოს ბავშვის ფიზიკურ ჯანმრთელობას, ფსიქო-ემოციურ მდგომარეობას, განათლების შესაძლებლობას, კეთილდღეობას და ჯანსაღ განვითარებას.

სექსუალური ექსპლუატაცია გულისხმობს ბავშვის დაუცველობით,



ნდობითა და ძალაუფლების ნაკლებობით სარგებლობას და მის გამოყენებას სექსუალურ საქმიანობაში შემოსავლის მიღების მიზნით.

**უგულებელყოფა არის** ბავშვის სასიცოცხლო საჭიროებების (საკვები, საცხოვრებელი, ტანსაცმელი, მოვლა, მეთვალყურეობა, განათლება, სამედიცინო დახმარება და სხვა) რეგულარული დაუკმაყოფილებლობა ობიექტური მიზეზების გამო (სიღარიბე, ფსიქიკური დაავადებები, გამოუცდლობა, უნარების ნაკლებობა და სხვა), ან ამგვარი მიზეზის გარეშე.

**ბავშვთა დაცვის ტერმინთა განმარტება საქართველოს კანონმდებლობის მიხედვით**

საქართველოს კანონმდებლობა იყენებს ცნებებს „ძალადობა“, „იძულება“, „მუქარა“, „წამება“, „სექსუალური ხასიათის ძალმომრეობითი ქმედება“. თითოეული ასეთი ქმედება იწვევს სისხლის სამართლის პასუხისმგებლობას.

**ა) ძალადობა** არის სისტემატური ცემა ან სხვაგვარი ძალადობა, რამაც დაზარალებულის ფსიქიკური ტანჯვა გამოიწვია; ხოლო თუ ეს დანაშაული ჩადენილია არასრულწლოვანის მიმართ, უმწეო მდგომარეობაში მყოფის ან სხვაგვარად დამოკიდებული პირის მიმართ, მაშინ ეს გარემოება დამამძიმებლად მიიჩნევა და, შესაბამისად, სასჯელიც უფრო მკაცრი ხდება.

**ბ) იძულება** არის ადამიანისთვის ქმედების თავისუფლების უკანონო შეზღუდვა, ანუ მისი ფიზიკური და ფსიქიკური იძულება შეასრულოს, ან არ შეასრულოს რაიმე ქმედება, რომლის განხორციელება ან რომლისგანაც თავის შეკავება მის უფლებას წარმოადგენს.

**გ) მუქარა** არის სიცოცხლის მოსპობის ან ჯანმრთელობის დაზიანების ან/და ქონების განადგურების მუქარა, როდესაც მას, ვისაც ემუქრებიან, გაუჩნდა მუქარის რეალურად განხორციელების საფუძვლიანი შიში.

**დ) წამება** არის პირისათვის ან მისი ახლო ნათესავისათვის, მასზე დამოკიდებული პირისათვის ისეთი პირობის შექმნა ან ისეთი მოპყრობა, რომელიც თავისი ხასიათით, ინტენსივობით ან ხანგრძლივობით იწვევს ძლიერ ფიზიკურ ტკივილს, ფსიქიკურ ან მორალურ ტანჯვას, რომლის მიზანია ინფორმაციის, მტკიცებულების, აღიარების მიღება, დაშინება, იძულება ან პირის დასჯა მის ან მესამე პირის მიერ ჩადენილი რაიმე დანაშაულის გამო.

სისხლის სამართლის კოდექსი ასევე განმარტავს ისეთ დანაშაულებს, როგორცაა **სექსუალური ხასიათის შეღწევა, გაუპატიურება ან სექსუალური ხასიათის სხვაგვარი ქმედების იძულება, გარყვნილი ქმედება,** და აწესებს მათი განხორციელების შემდგომ კანონით განსაზღვრულ სასჯელებს. არასრულწლოვანის ან უმწეო მდგომარეობაში მყოფის მიმართ აღნიშნული ქმედების ჩადენა კი დამამძიმებელ გარემოებადაა მიჩნეული და სასჯელის გამკაცრებას ითვალისწინებს.

**ქალთა მიმართ ძალადობის ან/და ოჯახში ძალადობის აღკვეთის, ძალადობის მსხვერპლთა დაცვისა და დახმარების შესახებ კანონი** განმარტავს შემდეგ ტერმინებს:

**ოჯახური ძალადობა** - ოჯახის ერთი წევრის მიერ მეორეს კონსტიტუციური უფლებებისა და თავისუფლებების დარღვევა ფიზიკური, ფსიქოლოგიური, ეკონომიკური, სექსუალური ძალადობით ან იძულებით.

**ფიზიკური ძალადობა** - ცემა, წამება, ჯანმრთელობის დაზიანება, თავისუფლების უკანონო აღკვეთა, ან სხვა ისეთი ქმედება, რომელიც იწვევს ფიზიკურ ტკივილს ან ტანჯვას, ან ჯანმრთელობის მდგომარეობასთან დაკავშირებული მოთხოვნების დაუკმაყოფილებლობას, რაც იწვევს ოჯახის წევრის ჯანმრთელობის დაზიანებას ან სიკვდილს.

**ფსიქოლოგიური ძალადობა** - შეურაცხყოფა, შანტაჟი, დამცირება, მუქარა ან სხვა ისეთი ქმედებაა, რომელიც იწვევს ადამიანის პატივისა და ღირსების შელახვას.

**სექსუალური ძალადობა** - სქესობრივი კავშირის დამყარება ძალადობით, ძალადობის მუქარით ან მსხვერპლის უმწეობის გამოყენებით. ეს ტერმინი ასევე მოიცავს სქესობრივ კავშირს, სხვა სახის სექსუალური მოქმედებას ან გარყვნილ ქმედებას განხორციელებულს ბავშვის მიმართ.

**ეკონომიკური ძალადობა** - ქმედება, რომელიც იწვევს საკვებით, საცხოვრებელი ან ნორმალური განვითარების სხვა პირობებით უზრუნველყოფის, საკუთრებისა და შრომის უფლების განხორციელების, და, აგრეთვე, თანასაკუთრებაში არსებული ქონებით სარგებლობისა და კუთვნილი წილის განკარგვის უფლების შეზღუდვას.

ძალადობის ნებისმიერი ფორმის არსებობისას სოციალური მუშაკი ან სხვა დაინტერესებული პირი (მეურვეობისა და მზრუნველობის ორგანოს წარმომადგენელი, მშობელი, სკოლა, საბავშვო ბაღი თუ სხვა ) ვალდებული

ლია შეატყობინოს პოლიციას რეაგირების მიზნით, ან სარჩელით მიმართოს სასამართლოს.

### **ძალადობის მსხვერპლი ბავშვის ფსიქოლოგიური პორტრეტი**

ძალადობის მსხვერპლი ბავშვის ფსიქოლოგიური პორტრეტი საკმაოდ დამთრგუნველია. მას დაბალი თვითშეფასება აქვს - ვერ აფასებს საკუთარ რეალურ შესაძლებლობებს, მუდმივად თავს იდანაშაულებს და შეურაცხმყოფელი ქცევის მიზეზს საკუთარ თავში ეძებს. ფიქრობს, რომ მან ვერ გააკეთა რაღაც ისე, როგორც საჭიროა და ცდილობს „გამოსწორებას“. ამას კი მოსდევს სტრესული რეაქციები - ძილის დარღვევა, დეპრესია, თავის ტკივილი, შიში, შფოთვა, უიმედობა, ჩაკეტილობა. ეს ყველაფერი აფერხებს ბავშვის ფსიქოლოგიურ განვითარებას და ხელს უშლის მას საზოგადოებრივ ცხოვრებაში.

ძალადობით გამოწვეული ფიზიკური და ფსიქიკური შედეგების გარდა, ბავშვს უქვეითდება ათვისების უნარიც. ეს მას სწავლას ურთულებს. ყველაფერი ერთად აღებული კი მნიშვნელოვნად უშლის ხელს საზოგადოებრივ ცხოვრებაში წარმატების მიღწევაში. ბავშვი, რომელიც მოძალადე მოზრდილთან ერთად ცხოვრობს, შეპყრობილია უიმედობით; ის უნდობლადაა განწყობილი სამყაროს მიმართ, სადაც უფროსების ქცევა არაპროგნოზირებადი და სახიფათოა. ძალადობაგანცდილი ბავშვები ხშირად თავს თვლიან უსარგებლოდ, ზედმეტად და ცუდად. ძალადობით გამოწვეული ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ტრავმების გათვალისწინებით, მათ ხშირად უჭირთ ქცევის მართვა და გამოირჩევიან ანტისოციალური ქცევით. ძალადობის მსხვერპლ ბავშვებში იზრდება ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარებისკენ ლტოლვა და ხშირად კრიმინალურ საქმიანობაშიც ერთვებიან.

### **ძალადობის შედეგები**

ძალადობის შედეგები სავალალოდ აისახება ბავშვის და, ზოგადად, საზოგადოების ცხოვრების ხარისხზე. ბავშვებში ძალადობის უშუალო შედეგებია ფიზიკური ტრავმები და დაზიანებები, მძიმე ფსიქიკური აშლილობები, ხოლო შორეული შედეგები შეიძლება იყოს ბავშვის ფიზიკური და ფსიქიკური განვითარების დარღვევები, სომატური დაავადებები, ქცევითი და ემოციური დარღვევები.

ძალადობის მსხვერპლ ბავშვებს უჭირთ ან საერთოდ ვერ ახერხებენ საკუთარი ქცევის მართვას, უჭირთ ათვისება და სწავლა. ამის გამო თავშე-

საფარს ქუჩაში, კრიმინალურ გარემოში პოულობენ; ხშირად უჩნდებათ ალკოჰოლისა და ნარკოტიკებისადმი ლტოლვაც.

### **სახელმწიფო სერვისები ძალადობაგანცდილი ბავშვებისათვის**

საქართველოში ბავშვზე ძალადობის პრევენციის (აღმოფხვრის) და ძალადობის შემთხვევებზე შესაბამისი რეაგირების პროცესში ჩართულია არაერთი სახელმწიფო უწყება. მათ შორისაა შინაგან საქმეთა სამინისტრო; დანაშაულის პრევენციის, არასაპატიმრო სასჯელთა აღსრულებისა და პრობაციის ეროვნული სააგენტო; არასრულწლოვანთა რეფერირების ცენტრი; საგანმანათლებლო დაწესებულებების მანდატურის სამსახურის ფსიქოსოციალური ცენტრი; სახელმწიფო ზრუნვისა და ტრეფიკინგის მსხვერპლთა, დაზარალებულთა დახმარების სააგენტო.

ამ სააგენტოებს ევალება ბავშვზე ძალადობის შემთხვევების შესახებ შეტყობინება, საჭიროებისამებრ რეფერირება (გადამისამართება) და შესაბამისი რეაგირების განხორციელება.

სააგენტოებს შორის ფუნქციები გადანაწილებულია და მოიცავს როგორც სავარაუდო ან დადასტურებული ძალადობის შეტყობინების ვალდებულებას, ასევე ძალადობის იდენტიფიცირებას, მოძალადის დასჯას, საჭიროების შემთხვევაში ბავშვის უსაფრთხო საცხოვრებელი უზრუნველყოფას და ძალადობაგანცდილი ბავშვის ფსიქო-სოციალურ რეაბილიტაციაში დახმარებას.

### **რეკომენდაციები მშობლებისთვის**

- ☑ ნუ გამოიყენებთ აღზრდის ძალადობრივ მეთოდებს: ცემას, ფიზიკურ დასჯას, შეურაცხყოფას და ა.შ.
- ☑ გაითვალისწინეთ, რომ ამით საფრთხეში აგდებთ როგორც ბავშვს, ისე საკუთარ თავს
- ☑ დაიცავით საკუთარი შვილები სხვების მხრიდან მოსალოდნელი ძალადობისგან
- ☑ ასწავლეთ შვილებს, როგორ დაიცვან თავი ძალადობისგან ან თავი აარიდონ ძალადობრივ გარემოს
- ☑ იყავით მათთვის სანდო საყრდენი, მოუსმინეთ, მოეფერეთ და გაგებით მოეკიდეთ მის გამოცდილებას.

# ბავშვის რთული ქცევა

რთული ქცევა არის ისეთი ქცევა, რომელიც შესაძლოა საფრთხეს უქმნიდეს არასრულწლოვანის უსაფრთხოებას, კეთილდღეობას, მის ჰარმონიულ და სოციალურ განვითარებას, სხვა ადამიანების უსაფრთხოებას, კეთილდღეობას ან/და მართლწესრიგს. იშვიათად თუ შეგხვდებათ მშობელი, ვისაც არ შეჰქმნია გარკვეული სირთულეები ბავშვის ქცევასთან დაკავშირებით.

ქცევათა გარკვეული კატეგორია აღნიშნულია სხვადასხვა ტერმინებით, როგორებიცაა „რთული ქცევა“, „გამომწვევი ქცევა“, „პრობლემური ქცევა“ და ა.შ.

ქცევა მრავალმხრივი მოვლენაა და, ამდენად, სხვადასხვა მეცნიერების კვლევის საგანს წარმოადგენს. ქცევა ყოველთვის რაღაცისთვის სრულდება და მას აუცილებლად გააჩნია საზრისი, მნიშვნელობა და ღირებულება.

რთულ ქცევად მიიჩნევა ნებისმიერი ქცევა, რომელიც არღვევს საზოგადოებაში ან კონკრეტულ სიტუაციაში დამკვიდრებულ წესებს. ის ხელს უშლის და ზოგჯერ პრობლემასაც უქმნის პიროვნებას ან საზოგადოებას.

## რთული ქცევის მაგალითები:

- აგრესიული ქცევები (დარტყმა, ჩარტყმა, ჩხუბი, ყვირილი, უხეშობა და სხვა)
- ტანტრუმები (ისტერიკის გამოხატვა ფეხების ბაკუნით, ყვირილით, ძირს დაცემით)
- სახლიდან გაქცევა (მიზანმიმართულად ან უმიზნოდ)
- ქცევა, რომელიც ვლინდება არასწორ დროს და ადგილას და ხელის შემშლელია სოციალურ ურთიერთობებში
- ქცევა, რომელიც ადამიანს ხელს უშლის სწავლაში ან სხვადასხვა აქტივობაში მონაწილეობისას
- როდესაც ბავშვი არ ასრულებს უფროსი ადამიანის დავალებას, ურტყამს სხვა ბავშვს ან ამბობს ცუდ სიტყვებს

ბავშვები იმეორებენ ყველაფერს, რასაც აკეთებენ მათი მშობლები. „ბავშვები ხედავენ - ბავშვები აკეთებენ“. ჩვენ თითქოს მინიშნებას ვაძლევთ, როგორ მოიქცნენ. ჩვენ ვართ „მოდელები“ იმ უნარ-ჩვევების, რომელთაც ისინი ყოველდღიურ ცხოვრებაში და ურთიერთობებში გამოიყენებენ.

თუ გსურთ, რომ თქვენი შვილი პრობლემებს ძალის გამოყენების გარეშე აგვარებდეს, უნდა აუხსნათ, თქვენ რატომ ამბობთ ხოლმე „არას“ ძალის გამოყენების გარეშე. თუ გსურთ, რომ თქვენი შვილი იცავდეს რეჟიმს და იყოს ორგანიზებული, სპორტს მისდევდეს, სწავლობდეს, პასუხს აგებდეს თავის ნათქვამზე, იყოს სხვების მიმართ ყურადღებიანი - თქვენ თავად უნდა გახდეთ როლური მოდელი და თქვენი შვილის სამყაროც დაიწყებს ცვლილებას, რადგან ბავშვი უფრო ხშირად აკეთებს იმას რასაც ხედავს.

ამერიკელმა მეცნიერმა ბანდურამ შეიმუშავა სოციალური დასწავლის თეორია, რომლის თანახმად, განვითარებაზე მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს გარემო. ამის მიუხედავად, ის ბავშვს განიხილავს პროცესის აქტიურ მონაწილედ, რომელიც მიბაძვით სწავლობს, თუმცა კი აქტიურად იაზრებს და ირჩევს, რას მიბაძოს და რას არა.

ამგვარად, ქცევაზე პასუხისმგებელია მოთხოვნილება და წინაპირობა, და სხვისი ან საკუთარი გამოცდილება. ზოგჯერ ბავშვი მიმართავს ქცევას, რომელიც, პირადი გამოცდილებიდან იცის, რომ დაუკმაყოფილებს მოთხოვნილებას (მაგალითად, ტირის და იღებს სასურველ ნივთს). ზოგჯერ ხედავს, სხვა როგორ ახერხებს მოთხოვნილების დაკმაყოფილებას (მაგალითად, ხედავს, რომ ბავშვი, რომელიც იტყუება, თავს აღწევს დავლებს შესრულებას) და ისიც იმეორებს/ბაძავს მის ქცევას.

ზემოთ ნათქვამიდან გამომდინარეობს შემდეგი:

- ქცევა მოთხოვნილების დაკმაყოფილების საშუალებაა
- ქცევა შეიძლება იყოს განზრახული ან უნებლიე, ხილული ან ფარული, ცნობიერი ან არაცნობიერი/ავტომატიზებული
- წარმოიშობა გარკვეულ სიტუაციაში/კონტექსტში

ქცევის შედეგი უზრუნველყოფს ქცევის დასწავლას. იმ შემთხვევაში, როცა ბავშვი ვერ იღებს მისთვის სასურველს, ქცევა იწყებს ჩაქრობას. ეს გულისხმობს იმას, რომ ბავშვი მოთხოვნას მშობლისთვის სასურველი ფორმით სწავლობს.

ბავშვებში რთული ქცევის მართვა ყოველთვის რთული პროცესია, მაგრამ მოთმინებით, გაგებით და შესაბამისი მხარდაჭერით მშობლებს შეუძლიათ დაეხმარონ შვილებს, ისწავლონ ამ ქცევების მართვა და შეცირება გამომწვევი მიზეზების მოგვარებით.

# მშობლის პოზიტიური ქცევის რეკომენდაციები

მნიშვნელოვანია, ვეცადოთ ყოველთვის დავაკვირდეთ ქცევის ნამდვილ გამომწვევ მიზეზებს და შევაფასოთ არა პიროვნება, არამედ მისი ქცევა. მაგალითად, ვუთხრათ „შენ ცუდად მოიქეცი“ და არა „შენ ცუდი ბავშვი ხარ“.

როდესაც შევისწავლით ბავშვის ქცევას, უნდა დავაკვირდეთ მთლიან სურათს - რა არის წინაპირობა (სიტუაცია, ადამიანი, გარემოება, მოვლენა და ა.შ.), რომელიც წინ უსწრებს ქცევას და რა შედეგი დგება (რას აღწევს ამ ქცევით ბავშვი). მნიშვნელოვანია, გავითვალისწინოთ ბავშვის ასაკი.

## უმცროსი ასაკის ბავშვებთან ურთიერთობისას რეკომენდებულია:

- ☑ პოზიტიური ქცევის წახალისება (სიტყვიერი წახალისება, ჩახუტება, მოფერება, ასევე სტიკერით ან ტკბილეულით დაჯილდოება) უფრო ეფექტურია, ვიდრე დასჯა და მუდმივი აკრძალვა.
- ☑ ისტერიკის შემთხვევაში (ყვირილი, ფეხების ბაკუნა, ტირილი და ა.შ.) არ მისცეთ ბავშვს საშუალება, რომ მიაღწიოს სასურველ შედეგს. ამ შემთხვევაში აუცილებელია ოჯახის ყველა წევრის ერთიანი მიდგომა. თუ ბავშვმა ასეთ დროს მიიღო სასურველი შედეგი, ის დაისწავლის ამ ქცევას და ხშირად გამოიყენებს მას სასურველი შედეგის მისაღებად.
- ☑ ყურადღების გადატანა (ჩანაცვლება სხვა საინტერესო აქტივობის შეთავაზებით).
- ☑ ცუდი ქცევის იგნორირება (არაფრად ჩაგდება) - ეს ეფექტურია და ხშირად გამოიყენება, რათა ამ ქცევით ბავშვმა არ მიიღოს სასურველი ყურადღება და შემდეგ ეს ქცევა არ დაისწავლოს. მაგრამ ამ დროს ზუსტად უნდა ვიცოდეთ, რომ ბავშვს არც შია, არც სწყურია და არც რამე აწუხებს.
- ☑ შევაფასოთ ყოველთვის ბავშვის საქციელი და არა პიროვნება.
- ☑ შევიმუშაოთ წესები ბავშვთან ერთად და დავიცვათ ისინი.
- ☑ ვეცადოთ, ყოველთვის შევინარჩუნოთ სიმშვიდე და განვუმარტოთ მისთვის გასაგებ ენაზე, თუ რატომ არის ესა თუ ის ქცევა ცუდი ან დაუშვებელი.

## მოზარდებთან ურთიერთობისას რეკომენდებულია:

- ☑ აღიარება - მოზარდებს განსაკუთრებით სჭირდებათ ეს, რადგან ამ ასაკში თვითდამკვიდრებას ცდილობენ
- ☑ პატივისცემა - მნიშვნელოვანია, ამ პერიოდში მათ ისევე პატივისცემით მოვექცეთ, როგორც ზრდასრულებს
- ☑ ნდობა - უნდა ვაჩვენოთ, რომ მათი გვეჯერა. ასე უფრო მეტად მოვიპოვებთ მათ ნდობას
- ☑ პოზიტიური ქცევის წახალისება - ხშირად გვავიწყდება წახალისება და ყურადღებას მხოლოდ ცუდ ქცევაზე და დასჯაზე ვამახვილებთ
- ☑ უპირობო მიღება - მიიღეთ ისეთები, როგორებიც არიან და ნუ ეცდებით მათ შეცვლას, მიიღეთ განსჯისა და განვიცხვის გარეშე
- ☑ ემპათია - შედით მათ მდგომარეობაში. ეცადეთ ხშირად დააყენოთ საკუთარი თავი მათ ადგილზე
- ☑ ყოველთვის მიეცით საშუალება, რომ გამოხატონ საკუთარი აზრი
- ☑ მოუსმინეთ შეფასებისა და კრიტიკის გარეშე
- ☑ დაეხმარეთ ბრაზის გამოხატვაში (კარგია სპორტი, სირბილი, ვარჯიში, ხატვა და ა.შ )
- ☑ იყავით მხარდამჭერი - გახსოვდეთ, რომ თქვენი მხარდაჭერა ყველაზე მეტად სჭირდებათ. ამიტომ, იყავით მათ გვერდით და დაეხმარეთ სირთულეების გადალახვაში



# მშობლების მიერ ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების გავლენები ბავშვის განვითარებასა და ფუნქციონირებაზე

ფსიქოაქტიურს უწოდებენ ბუნებრივ ან სინთეზურ (ხელოვნურად მიღებულ) ნივთიერებას, რომელიც მოქმედებს ადამიანის ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, იწვევს მისი ფსიქიკური მდგომარეობის ცვლილებას, გავლენას ახდენს მის გრძნობებზე, აღქმებზე, აზროვნების პროცესებზე და/ან ქცევაზე.

**ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებს შეიცავს** ნარკოტიკული საშუალებები (ჰეროინი, კოკაინი, ოპიუმი, მარიხუანა და სხვა), ფსიქოტროპული წამლები (დამამშვიდებლები, ანტიდეპრესანტები, ტკივილგამაყუჩებლები), და ასევე, ალკოჰოლი, თამბაქო, ყავა, ჩაი და ენერგეტიკული სასმელები („კოკა-კოლა“, „რედბული“ და სხვა).

**ფსიქოაქტიური საშუალებები სამ ძირითად ჯგუფად იყოფა: სტიმულატორები, დეპრესანტები და ფსიქოდელიური ნარკოტიკული საშუალებები.**

სტიმულატორები არის მსოფლიოში ყველაზე ფართოდ მოხმარებული ფსიქოაქტიური ნარკოტიკული საშუალებები: კოკაინი, ამფეტამინები, მეთამფეტამინები, მცენარეული სტიმულატორები, კოფეინი (ყავა, ჩაი, კოკა-კოლა და სხვა ენერგეტიკული სასმელები), ნიკოტინი (სიგარეტი, თამბაქო, ელექტროსიგარეტი, სიგარა).

დეპრესანტებია ოპიატები (ოპიუმი, მორფინი, კოდეინი, ჰეროინი), ოპიოიდები (ფენტანილი, ბუპრენორფინი, მეთადონი), დამამშვიდებელი საძილე საშუალებები (ბენზოდიამინები, ბარბიტურატები და ა.შ.) და ალკოჰოლი. საზიანო მოხმარების მხრივ, ალკოჰოლი მსოფლიოში მეორე ადგილზეა ყველაზე მავნე ნარკოტიკულ საშუალებებს შორის. ფიზიკურად ყველაზე დამაზიანებლად ითვლება თამბაქო.

ფსიქოდელიური ნარკოტიკული საშუალებებია ექსტაზი, კეტამინი, მარიხუანა და სხვა კანაბინოიდები. მათი უმეტესობა მნიშვნელოვნად ცვლის მომხმარებლის მიერ გარემოს აღქმას, მის აზრებს და ქმნის სამყაროს, სადაც ლოგოა ადგილს უთმობს ილუზიებს, ბოდვისა და ჰალუსინაციების ინტენსიურ შეგრძნებებს.

პრობლემის სათავე არა თვით ნარკოტიკული ნივთიერების არსებობაშია, არამედ ის, თუ როგორ მოქმედებს ადამიანზე და იწვევს თუ არა მასში შემავალ ფსიქოაქტიურ ნივთიერებაზე დამოკიდებულებას.

ფსიქოაქტიური ნივთიერებები განსხვავდებიან როგორც მიჩვევის, ისე ზიანის მაჩვენებლით. ერთი შეხედვით, ნაკლებსაშიშად მოჩანს მსოფლიოში ფართოდ გავრცელებული ალკოჰოლი და თამბაქო, სინამდვილეში კი ორივე დიდ ზიანის მომტანია ადამიანის ჯანმრთელობისთვის.

იშვიათად, რომ ფსიქოაქტიურ ნივთიერებაზე დამოკიდებული ადამიანი მხოლოდ ერთ ნარკოტიკულ საშუალებას მოიხმარდეს, თუმცა კი ყველას თავისი რჩეული ნარკოტიკი აქვს. მარიხუანას მომხმარებელთა უმრავლესობა სიგარეტსაც ეწევა; კოკაინის ბევრ მომხმარებელს ალკოჰოლთან დაკავშირებული პრობლემაც აქვს; ჰეროინზე დამოკიდებულები კი ხშირად რეცეპტით გასაცემ ოპიოიდებს მოიხმარენ.

ფსიქოაქტიურ საშუალებების მოხმარება ხშირად სოციალურ პრობლემად იქცევა და მოქმედებს მოსახლეობის ჯანმრთელობაზე. ის გავლენას ახდენს ადამიანის გუნება-განწყობაზე, მის შემეცნებით პროცესებზე, აღქმაზე, აზროვნებაზე, ემოციებსა და ქცევაზე. ამ ნივთიერებების გარკვეული დროით მოხმარების შემდეგ ადამიანს უჩნდება მათი კვლავ მიღების ძლიერი სურვილი და იმდენად ძლიერია ეს მისწრაფება, რომ სხვა ყველაფერი მეორეხარისხოვანი ხდება.

ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებით გამოწვეული ზიანი იცვლება მსუბუქიდან ძლიერამდე; არის მოკლევადიანი და გრძელვადიანი; ზემოქმედებს როგორც ფიზიკურ, ისე ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე; ამძიმებს ადამიანების ეკონომიკურ მდგომარეობას. ასევე ახდენს გავლენას სოციალურ გარემოზეც - მაგალითად, თავს იჩენს ოჯახის წევრებთან ან/და მეგობრებთან ურთიერთობის სირთულეები.

განასხვავებენ ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ დამოკიდებულებას ფსიქოტროპულ, მათ შორის, ალკოჰოლურ საშუალებებზე.

ფიზიკური დამოკიდებულება: ორგანიზმი შეგუებულია ამა თუ იმ ნივთიერების არსებობას და ალკვეთის სიმპტომები ჩნდება, როცა ადამიანი მოულოდნელად წყვეტს ან თავს ანებებს მის მოხმარებას. ამ დროს ის განიცდის მწვავე ალკვეთის მდგომარეობას (ე.წ. „ლომკას“).

ფსიქოლოგიური დამოკიდებულება გულისხმობს ამა თუ იმ ნივთიერების მოხმარების ძლიერ ლტოლვას. ის გამჭდარია ადამიანის აზრებში, ემო-

ციებში, საქმიანობაში და იწვევს ქვევის კონტროლის სირთულეს ან, საერთოდ, უკონტროლობას. ფიზიკურთან შედარებით ფსიქოლოგიური და-მოკიდებულება უფრო რთულად დასაძლევია.

ყველა ნარკოტიკული ნივთიერება შეიძლება საზიანო იყოს მისი მოკლე და გრძელვადიანი ტოქსიკური (მომწამლავი) ეფექტების გამო. ბოლო წლებში სულ უფრო ხელმისაწვდომი გახდა ახალი და/ან აქამდე უცნობი, ძლიერი, მინარევებიანი და დაბინძურებული ფსიქოაქტიური ნივთიერებები და აკრძალული ნარკოტიკები, რამაც გაზარდა საზიანო შედეგების ალბათობა. ნარკოტიკების საზიანო ეფექტები შესაძლოა გაუთვალისწინებელი იყოს და მათი ზემოქმედება განსხვავდებოდეს მომხმარებელთა ინდივიდუალური ბიოლოგიური თავისებურებების ან ჯანმრთელობის თანმხლები დაავადებების საფუძველზე. მოხმარების ზეგავლენას ასევე შეიძლება განაპირობებდეს სოციალურ-ეკონომიკური ფაქტორები ან ნარკოტიკებთან დაკავშირებული ქცევები, მაგალითად: სად ხდება ნარკოტიკის მოხმარება, რა სახით, როგორია მიღების ჰიგიენა (მაგალითად, საზიარო მოწყობილობები და სხვა).

### **როგორ მოქმედებს მშობლების მიერ ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება ბავშვებზე?**

მრავალრიცხოვანი კვლევების თანახმად, ოჯახური ატმოსფერო და ოჯახური ურთიერთობები ძლიერ ზეგავლენას ახდენს ბავშვებსა და მოზარდებზე. საზოგადოების ყველა ფენაში ოჯახებს აქვთ თავიანთი ძლიერი მხარეები და გამოწვევები. ასევე, ყველა ოჯახს გააჩნია თბილი და სტაბილური ურთიერთობების პოტენციალი, რასაც შეუძლია, ხელი შეუწყოს ახალგაზრდების პოზიტიურ განვითარებას, თუნდაც რთულ ვითარებაში.

როდესაც ბავშვი იზრდება ოჯახში, სადაც მოიხმარენ ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებს და არის სხვა ანტისოციალური ქცევების გამოცდილებაც, მეტი ალბათობით, ბავშვიც ჩაერთვება მსგავს ქცევებში. მოწვეა, ალკოჰოლის და ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება უფრო მაღალია იმ მოზარდებში, რომელთა მშობლებიც ეწევიან, მოიხმარენ ალკოჰოლს ან იყენებენ ნარკოტიკს.

როდესაც მშობლები ნარკოტიკებსა და ალკოჰოლზე დამოკიდებულნი ხდებიან, ეს გავლენას ახდენს მათ ფიზიკურ და ემოციურ ჯანმრთელობაზე, ქცევებზე და შვილების აღზრდაზე. ნივთიერებაზე დამოკიდებული ოჯახის წევრები უფრო მეტად განიცდიან ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ პრობლემებს, ოჯახში ძალადობას და ფინანსურ სირთულეებს.

მშობლების მიერ ნივთიერების მოხმარება სერიოზულ გავლენას ახდენს ბავშვების ჯანმრთელობასა და განვითარებაზე. აღსანიშნავია, რომ დეპრესია და შფოთვა იმ ბავშვებში უფრო ხშირია, რომლებსაც ნივთიერებაზე დამოკიდებულების მქონე მშობლები ზრდიან. ბავშვობისდროინდელი ფსიქიკური აშლილობები კი ზრდის მომავალში ნივთიერებაზე დამოკიდებულების განვითარების რისკს. ბავშვობისდროინდელი გამოცდილების, გარემოს და გენეტიკური ფაქტორების ერთობლიობამ ასევე შეიძლება გაზარდოს ნივთიერებაზე დამოკიდებულების განვითარების ალბათობა მათი ცხოვრების გარკვეულ ეტაპზე. ბავშვები, რომლებიც მოდიან ოჯახებიდან, სადაც მშობლები იყვნენ ნარკოტიკებზე ან ალკოჰოლზე დამოკიდებულები, უფრო ხშირად იწყებენ ნარკოტიკების ან ალკოჰოლის მოხმარებას ადრეულ ასაკში და უფრო სწრაფად ხდებიან დამოკიდებულები, ვიდრე თანატოლები, რომლებსაც არ აქვთ ოჯახში მსგავსი გამოცდილება.

ბავშვები, რომლებიც იზრდებიან ნარკოტიკებზე ან ალკოჰოლზე დამოკიდებულ მშობლებთან ერთად, ფიზიკური, სექსუალური და ემოციური ძალადობის უფრო მაღალი რისკის ქვეშ არიან, ვიდრე მათი თანატოლები. ოჯახებში, სადაც ნარკოტიკი და ალკოჰოლი პრიორიტეტი ხდება, მშობლები ბავშვებს ვეღარ ან აღარ აქცევენ სათანადო ყურადღებას და იკარგება ფიზიკური და ემოციური კავშირი ბავშვსა და მშობელს შორის.

ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების გავლენა მძიმეა და ხშირად შეუქცევადი, რადგან ბავშვები სწავლობენ, რომ მათი საჭიროებები აღარ არის პრიორიტეტული, არ არიან უსაფრთხოდ და რომ მათ მშობლებს არ შეუძლიათ მათი დაყენება პირველ ადგილზე. უგულებელყოფას აქვს ხანგრძლივი გავლენა ბავშვებზე და შეიძლება უარყოფითად აისახოს მათ ჯანმრთელობაზე. კერძოდ, ჩნდება ქცევითი და ემოციური პრობლემები, და ასევე, შესაძლოა გამოიწვიოს ემოციური, ფიზიკური და გონებრივი განვითარების შეფერხებებიც.

ორსულობის დროს მშობლების მიერ ნარკოტიკების მოხმარებამ შეიძლება გამოიწვიოს თანდაყოლილი დეფექტები, ჯანმრთელობის პრობლემები, რამაც შეიძლება შეამციროს ბავშვების სიცოცხლის ხანგრძლივობა, სწავლისა და ფუნქციონირების უნარის დაქვეითება.

## ბავშვი დისფუნქციურ ოჯახში

რა როლს ითავსებენ ბავშვები ოჯახებში, სადაც მშობელი ალკოჰოლზე ან ნარკოტიკზეა დამოკიდებული? რა ახასიათებთ და როგორ დავეხმაროთ მათ?

მოქმედი ოჯახი ჰგავს საათს, შემდგარს ურთიერთდამოკიდებული მექანიზმებისგან, რომლებიც შეუფერხებლად მუშაობენ ერთად. მაგრამ თუ ერთი მექანიზმი მწყობრიდან გამოდის, ეს მთელი სისტემის ქაოსს იწვევს. ასეთივე ქაოსი შემოაქვს ოჯახში წევრს, რომელიც ფსიქოპათიურ ნივთიერებაზე დამოკიდებული ხდება.

ოჯახი უნდა წარმოვიდგინოთ სისტემად, რომელიც შეიძლება იყოს ფუნქციური ან დისფუნქციური (ფუნქციამოშლილი).

ფუნქციური ოჯახი პასუხისმგებლობით ასრულებს თავის დანიშნულებას, რაც უზრუნველყოფს ოჯახის, როგორც მთლიანი სისტემის და მისი თითოეული წევრის ფიზიკურ, ფსიქო-ემოციურ, სოციალურ ზრდას და განვითარებას.

ფუნქციურია ოჯახი:

- ▶ რომელიც გარკვეული წესების დაცვით ახორციელებს მის მიერვე დადგენილ ნორმებს, რაც ჰარმონიაშია საზოგადოებაში დამკვიდრებულ ნორმებთან
- ▶ სადაც დაცულია წევრების ძირითადი საჭიროებები: უსაფრთხოება და უსაფრთხო გარემო, მიმღებლობა და აღიარება, ზრდა და ცვლილებები უკეთესობისკენ, თვითრეალიზაცია
- ▶ სადაც უზრუნველყოფილია ოჯახის წევრებს შორის ორმხრივი მხარდაჭერა და თითოეული წევრის დამოუკიდებლობა (ავტონომია)
- ▶ სადაც წევრებს შორის თბილი ემოციური კავშირებია
- ▶ სადაც ოჯახის თითოეულ წევრს თავისი როლი აქვს
- ▶ სადაც ოჯახის ყველა წევრი ერთი მთლიანის ნაწილებად აღიქვამს თავს.

ფუნქციურ ოჯახში ბავშვი თავს დაცულად, ლატად და ბედნიერად გრძნობს.

დისფუნქციურია ოჯახი, რომელშიც რეგულარულად ხდება კონფლიქტი, ხშირია მშობლების უპასუხისმგებლობა, ძალადობა ერთმანეთზე და

ბავშვებზე. ასეთ ოჯახებში რომელიმე ან ორივე მშობელი ხშირად არის ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების მომხმარებელი, ან აქვს ფსიქიკური აშლილობა. როდესაც მათ ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებზე დამოკიდებულება უვითარდებათ, ოჯახის სხვა წევრები იძულებული ხდებიან დამოკიდებულების უარყოფითი შედეგებისგან თავი რაღაცნაირად დაიცვან და ამისთვის, თუნდაც გაუცნობიერებლად, ახალ ქცევებს იყალიბებენ.

ბავშვები, რომლებიც დისფუნქციურ ოჯახებში იზრდებიან, ძირითადად მიიჩნევენ, რომ ასეთი სიტუაცია ნორმალურია, თუმცა, თავის გადასარჩენად იცვლიან ქცევას და გარკვეულ როლს ირგებენ. თვითგადარჩენისთვის იძულებით მორგებული როლები მათ მომავალ ცხოვრებაზე ძლიერ გავლენას ახდენს.

დისფუნქციურ ოჯახებში (განსაკუთრებით, სადაც ალკოჰოლის მოხმარების პრობლემებია) ბავშვის თვითგადარჩენის ქცევები ამერიკელმა ოჯახურმა თერაპევტმა შერონ ვეგშიდერ-კრუზმა აღწერა. მან, თავისი ბავშვობისდროინდელი გამოცდილებებით და პროფესიული დაკვირვებით გამოავლინა ბავშვის ქცევის რამდენიმე როლი ასეთ ოჯახებში. იმის ცოდნა, თუ რა გავლენას ახდენს ესა თუ ის როლი ბავშვის მომავალ ცხოვრებაზე, შეიძლება გამოადგეთ ოჯახის წევრებს, რათა გაუჩნდეთ მოტივაცია ნივთიერებაზე დამოკიდებულების ქცევის შესაცვლელად.

### **ბავშვის თვითგადარჩენის როლები კრუზის მიხედვით:**

#### **„ოჯახის გმირი“**

მშობლის მოვალეობებს საკუთარ თავზე იღებს. მოზრდილი ადამიანის შემცვლელი, პასუხისმგებლობის ამღები ბავშვი საჭმელს ამზადებს, ფინანსებზე ზრუნავს, უმცროსი დებისა და ძმების კეთილდღეობას უზრუნველყოფს და ოჯახის ნორმალური ფუნქციონირების შენარჩუნებას ცდილობს. ზოგჯერ, ასეთი ბავშვი მრჩევლის როლშიც გამოდის, მშობლების კამათში ერევა და გაფუჭებული ურთიერთობების გამოსწორებას ცდილობს.

„ოჯახის გმირი“ იდეალური ბავშვია. როგორც წესი, სკოლაში ძალიან წარმატებულია, მაღალ შეფასებებს იღებს, კლასში დაკისრებულ მოვალეობებს ასრულებს ან კარგი სპორტსმენია. მიზნების მისაღწევად ბევრს მუშაობს და მასწავლებლების კეთილგანწყობას იმსახურებს. ხშირ შემთხვევაში ის ნიჭიერი ორგანიზატორია ან კლასელებს შორის უჩვეულო ავტორიტეტით სარგებლობს. მიუხედავად იმისა, რომ რომელიმე ან

ორივე მშობელი ალკოჰოლს მოიხმარს, ოჯახის გმირი იმგვარად იწყობს ცხოვრებას, რომ ეწინააღმდეგებოდეს სხვების ვარაუდს, თითქოს ოჯახში ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების მოხმარება გავლენას ახდენდეს ბავშვებზე. კრიტიკის თავიდან ასაცილებლად, ისინი ყოველთვის ისწრაფვიან სრულყოფილებიდან. მათ სჭირდებათ, რომ მათი ცხოვრება იყოს სრულყოფილი.

ეს ზე-წარმატებული ბავშვები იზრდებიან და არასრულყოფილ ემოციურ განვითარებას ინტენსიური მუშაობითა და თვითდისციპლინით გადაფარავენ. მიუხედავად იმისა, რომ გარეგნულად ეს ინტენსიურად მომუშავე ქალები და კაცები თავდაჯერებულად და მოხერხებულად გამოიყურებიან, შინაგანად ისინი დაბალი თვითშეფასებით იტანჯებიან. ხშირია კვებითი აშლილობები იმ ადამიანებში, რომლებმაც ბავშვობაში ოჯახის გმირის როლი შეასრულეს. დეპრესია და შფოთვაც არ არის უცხო მათ ცხოვრებაში.

### **„განტევების ვაცი“**

ოჯახების უმეტესობაში ერთი ბავშვი მაინცაა, რომლისთვისაც წესები მხოლოდ იმიტომ არსებობს, რომ ისინი დაარღვიოს. რადგან ასეთი ბავშვი მუდმივად პრობლემებში ეხვევა, ოჯახის ყურადღებაც ფსიქოპატიურ ნივთიერებაზე დამოკიდებული წევრიდან მისკენ ინაცვლებს და საბოლოო ჯამში, ის ოჯახის „განტევების ვაცად“ იქცევა.

მისი თვითშეფასება და-ძმების თვითშეფასებაზე დაბალია. ის თვლის, რომ „ცუდია“ და ამიტომ მისნაირი, დაბალი თვითშეფასების მქონე ბავშვებისაკენ მიილტვის საურთიერთოდ. ის იმდენად ეჩვევა დანაშაულის მასზე დაბრალებას, რომ სინამდვილეშიც თვლის, თითქოს ყველაფერი ცუდი მისი ბრალია.

რადგან ნარკოტიკი და ალკოჰოლი მოზარდთა პროტესტის მთავარი ელემენტია, „განტევების ვაცი“ ადრეულ ასაკშივე ექსპერიმენტებს ატარებს ან რეგულარულად მოიხმარს ნარკოტიკულ ნივთიერებებს.

მოზრდილ ასაკში მისგან პროტესტი გამოიხატება გამომწვევი ქცევით, დროდადრო არაკონტროლირებადი სიფიცხით და მძვინვარებით. „განტევების ვაცები“ მზად არიან, სხვა ადამიანებს შეურაცხყოფა მიაყენონ და აწყენინონ. ხშირად სკოლას თავს ანებებენ, ადრე ოჯახდებიან, თინეიჯერულ ასაკში ბავშვს აჩენენ, სწავლაზე უარს ამბობენ ან ვალებს იღებენ, რომელთა გადახდაც არ შეუძლიათ. მიუხედავად განსხვავებულო-

ბის დიდი სურვილისა, „განტყვების ვაცები“ იმ მშობლებს ემსგავსებიან, რომელთაც ვერ იტანენ.

### **„ოჯახის მასხარა“**

ამ არაჩვეულებრივად მგრძნობიარე ბავშვებს აქვთ უნარი, ყველაზე მძიმე სიტუაციებიც კი ხუმრობაში გადაიტანონ. ისინი უჩვევიან გაღიზიანების ან ბრაზის მოხერხებულად განეიტრალებას იუმორით. მათი როლი არის პოზიტიური ყურადღების მოზიდვა. ხშირად აქვთ შესანიშნავი არტისტული უნარები. რაც უნდა მოხდეს ოჯახში, ყოველთვის ხუმრობენ. ცოტათი ჰგვანან „განტყვების ვაცს“, მხოლოდ, საპირისპიროდ - ამ ბავშვს უყურებენ, როგორც მზის სხივს, რომელსაც სასიამოვნო განწყობა შემოაქვს სახლში. ისინი ავლენენ მსახიობურ ნიჭს, კომედიურ უნარებს და არიან მხიარული ადამიანები.

„ოჯახის მასხარები“ იზრდებიან და, ხშირად, ენაჭარტალა ან არაჩვეულებრივად ფიცნ ადამიანებად ყალიბდებიან. ყველაზე მტანჯველ წუთებშიც კი, ასეთი ადამიანები საკუთარ გრძნობებს ხუმრობით ფარავენ - მხოლოდ ძალიან ახლო მეგობრები თუ ახერხებენ იუმორის მიღმა ღრმა ჭრილობების დანახვას.

ასეთი ბავშვები ხშირად საკმაოდ ნიჭიერები არიან, მაგრამ საკუთარი წარმატებებით ტკობას ვერ ახერხებენ.

### **„დაკარგული“ („უჩინარი“) ბავშვი**

ბავშვი, რომელიც დაკარგულის, უჩინარის როლს ირგებს, მშობლების ნივთიერებაზე დამოკიდებულებას თავის „ფანტასტიკურ სამყაროში“ გაუჩინარებით უმკლავდება. ასეთი „დაკარგული“ ბავშვები არ ცდილობენ დამოუკიდებლად მოქმედებას - ურჩევნიათ „დინებას მიჰყვნენ“. რადგან რეალობა მათთვის უსიამოვნოა, ისინი იქმნიან შინაგან სამყაროს, რომელშიც თავს კომფორტულად გრძნობენ. განმარტოებით ყოფნას არჩევენ, რადგან ისწავლეს, რომ ოცნება უსაფრთხოა და ამას უფრო მეტი სიამოვნება მოაქვს, ვიდრე ადამიანებთან გაუთვალისწინებელ ურთიერთობებს; თუმცა, ამის მიუხედავად, ურთიერთობაზე სრულად უარს არ ამბობენ.

„დაკარგული“ ბავშვები იტანჯებიან სხვადასხვა შიშებით, შეუსაბამო დაბნეულობით და მარტოსულობის მუდმივი შეგრძნებით. მათი დაბალი თვითშეფასება და სამყაროს აღქმა გარეგნულადაც გამოიხატება - უმე-



ტესად, მორცხვები და ჩაკეტილები არიან. მათ ემოციურ თავისებურებას და უხალისობას, ხშირად შეცდომით, უშფოთველობას მიაწერენ. სამწუხაროდ, ასეთი ბავშვი ფაქტად იღებს, რომ არასდროს არაფრის შეცვლა არ შეუძლია.

ყველაფრის მიუხედავად, ხშირად, „დაკარგული“ ბავშვი გარე სამყაროსთვის გამოიყურება, როგორც მშვიდი, შემოქმედებითი და არტისტული, დამოუკიდებელი, სასიამოვნო და თვითკმარი. სინამდვილეში კი თავს ის მიტოვებულად, ბრაზით სავსედ, სევდიანად და იზოლირებულად გრძნობს. ის იშვიათად გამოხატავს მტკიცე მოსაზრებას და ყოველთვის თავს არიდებს კონფლიქტს. სამომავლოდ, ცხოვრების მანძილზე, შეიძლება გაუჭირდეს სხვებთან დაახლოება და მათი ნლობა.

### **ძირითადი რჩევები, მხარდაჭერის და დახმარების გზები**

#### **ოჯახის გმირი**

- გავაგებინოთ, რომ დასვენებაში ცუდი არაფერია
- ვასწავლოთ, რომ საკუთარ თავზე ზედმეტი პასუხისმგებლობა არ აიღოს. მივცეთ რეალური დავალებები
- გაზზარდოთ მისი თვითშეფასება იმის თქმით, რომ უფრო მნიშვნელოვანია, თვითონ რას წარმოადგენს, ვიდრე რას აკეთებს. უნდა დავარწმუნოთ, რომ ის მაინც მოგვწონს, მიუხედავად იმისა, აღწევს წარმატებას თუ არა
- წავახალისოთ, რომ ხშირად გამოხატოს საკუთარი ემოციები

#### **განტყვების ვაცი**

- შევხედოთ მის ქცევას, როგორც დახმარების თხოვნას და არა როგორც ჩვენკენ მომართულ საფრთხეს
- ჩვენ მკაფიოდ უნდა შევიცვალოთ ქცევა, როცა ის ბავშვის მიმართ ნეგატიურია
- ბავშვს უნდა დავანახოთ ჩვენი გრძნობები. თუ მან ისეთი რამ გააკეთა, რამაც გაგვაბრაზა, ამის შესახებ მშვიდი ტონით უნდა ვუთხრაოთ. თან უნდა ავუხსნათ, რომ მისმა ქცევამ გაგვაბრაზა და არა თავად მან
- უნდა ვიზრუნოთ იმაზე, რომ ბავშვმა ზუსტად იცოდეს, რა არის დასაშვები ქცევა და რა არა, სად გადის მათ შორის ზღვარი. მკაფიოდ უნდა ავუხსნათ წესები
- უნდა შევაქოთ მისი ყოველი დადებითი ქცევა, მაშინაც კი, როცა ქცევა უმნიშვნელოა

- ☑ წავახალისოთ, რომ დაკავდეს რომელიმე სპორტით, სადაც შეიძლება ემოციების გამოტანა და სხვა ბავშვებთან დადებითი ურთიერთობის დამყარება
- ☑ სხვა ბავშვებს უნდა დავეხმაროთ, რომ რაც შეიძლება კარგად გაუგონ „განტყევების ვაცს“ და მიიღონ ისეთი, როგორიც არის

### **ოჯახის მასხარა**

- ☑ გავაგებინოთ, რომ არ უნდა დამალოს თავისი ნამდვილი ინდივიდუალობა, რადგან ის მაინც ეყვარებათ - მაშინაც კი, თუ არ იმასხარავენს
- ☑ მოვიპოვოთ მისი ნდობა და დავეხმაროთ, რომ „გაიხსნას“
- ☑ წავახალისოთ, რომ მხატვრულად გამოხატოს საკუთარი განცდები
- ☑ დავარწმუნოთ, რომ ყოველდღიურად აკეთოს ჩანაწერები. ვუთხრათ, რომ ნებისმიერ დროს შეუძლია ჩვენთან საუბარი

### **დაკარგული (უჩინარი) ბავშვი**

- ☑ წავახალისოთ, რომ გამოხატოს საკუთარი განცდები და ემოციები
- ☑ მისი ნდობის მოპოვებით, დავეხმაროთ რომ „გაიხსნას“
- ☑ დავეხმაროთ თვითშეფასების გაუმჯობესებაში

# არავერბალური კომუნიკაცია

კომუნიკაცია არის ინფორმაციის გადაცემის პროცესი. ერთი ადამიანი გადასცემს გარკვეულ ინფორმაციას მეორეს, ეს უკანასკნელი იძლევა პასუხს, ხოლო ინფორმაციის გადამცემი, პასუხის მიხედვით, აგებს თავის მომდევნო კომუნიკაციას. ამდენად, კომუნიკაცია მარტო იმაზე კი არ არის დამოკიდებული, თუ რა ინფორმაცია გადასცა ერთმა მხარემ მეორეს, არამედ იმაზეც, თუ როგორ გაიგო და შეაფასა მიღებული მესიჯი/გზავნილი მეორე მხარემ. ჩვენ შეტყობინებებს ვაგზავნით ვერბალურად, ანუ სიტყვების საშუალებით (როცა ვსაუბრობთ) ან/და არავერბალურად. არავერბალური შეტყობინებები გადაიცემა სხვადასხვა ფორმით: ქესტიით, პოზით, სახის გამომეტყველებით ან სხვა ქცევით. მაშასადამე, არავერბალური კომუნიკაცია არის ინფორმაციის გაცვლა უსიტყვოდ. ეს ხდება ხმის ტონის, მანერების, გამომეტყველების, გარეგნობის, პოზის, ჩაცმისა და ურთიერთობისას დაკავებული მანძილის მეშვეობით.

არავერბალური კომუნიკაცია უფრო ადრეულია, ვიდრე ვერბალური. ადამიანები, მეტყველების დაწყებამდე, ურთიერთობისთვის არავერბალურ კომუნიკაციას იყენებდნენ. ადამიანებთან კომუნიკაციისათვის საჭიროა ვიცნობდეთ სხეულის ენას, რათა „წავიკითხოთ“ მოსაუბრის არავერბალური ინფორმაცია, ანუ გვესმოდეს სხეულის ენა, და ამით გავიგოთ მოსაუბრის მდგომარეობა. არავერბალური კომუნიკაციით საუკეთესოდ გამოიხატება ემოციები, დამოკიდებულება, მიმართულება, რაც ძნელად გამოითქმის სიტყვებით. არავერბალური კომუნიკაცია უფრო სანდოდ და გულწრფელად არის მიჩნეული, ვიდრე ვერბალური, რადგან არავერბალური მესიჯების კონტროლი უფრო ძნელია, ვიდრე სიტყვების. თუ მათ შორის შეუსაბამობაა, ადამიანები უფრო მეტად არავერბალურ ინფორმაციას ენდობიან.

ჩვენ შეგვიძლია ურთიერთობა დავამყაროთ მაშინაც კი, როდესაც ჩუმი ვართ და დუმილს ვინარჩუნებთ - რაღაც ინფორმაციას ასეთ დროსაც გადავცემთ. ფსიქოლოგებმა გამოთვალეს, რომ ინფორმაციის თითქმის ნახევარს მოსაუბრის სხეულის ენით ვიღებთ, მესამედს - ხმის მეშვეობით, და მხოლოდ მეექვსედს (ანუ, ყველაზე ცოტას) - სიტყვებით. უსიტყვოდ ინფორმაციის გადაცემა დამახასიათებელია ყველა კულტურისთვის, თუმცა, სხვადასხვა კულტურაში მის ფორმებს განსხვავებული მნიშვნელობა ენიჭება. ამგვარად, სხვა კულტურის წარმომადგენელთან კომუნი-

კაციისთვის აუცილებელია ურთიერთობათა იმ არავერბალური ფორმების ცოდნა და გაგება, რომელიც მისთვის არის დამახასიათებელი.

არავერბალური კომუნიკაციის უმნიშვნელოვანესი თავისებურებაა ის, რომ მასში ჩართულია გრძნობის ყველა ორგანო: მხედველობა, სმენა, შეგრძნება, გემო, ყნოსვა. ისინი კომუნიკაციის საკუთარ არხს ქმნიან.

არავერბალური კომუნიკაციის ელემენტებია:

- შეხება, მხედველობითი კონტაქტი
- დროის გამოყენება, ლოღინი, პაუზის გაკეთება
- ხმის ტემბრი, ტონი, სიჩქარე
- ბუტბუტი, ლუღლუღი
- სხეულის მოძრაობები, სახეზე წამოწითლება, მხრების აჩეჩვა, თვალის მოძრაობა, ფეხის მოძრაობა, თითების მონაცვლეობითი კაკუნი რაიმე ზედაპირზე.

## სასარგებლო ინფორმაცია

დღეს ჩვენი შვილები მრავალი გამოწვევის წინაშე დგანან სახლში, სკოლაში თუ საზოგადოებაში. ბავშვების ეფექტიანად აღზრდა, განსაკუთრებით, რთული ქცევის ბავშვების, მნიშვნელოვან სირთულეს წარმოადგენს მშობლებისთვის. მნიშვნელოვანია, ოჯახმა იცოდეს, რომ თუ ვერ ართმევს თავს შვილების ემოციურ თუ ქცევით პრობლემებთან დაკავშირებულ გამოწვევებს, პროფესიული დახმარების ძიება მნიშვნელოვანია.

ქვემოთ მოცემულია ინფორმაცია სახელმწიფო სტრუქტურების, კომერციული და არაკომერციული ორგანიზაციების მომსახურებების შესახებ. ეს გაგიადვილებთ, დაჭიროების შემთხვევაში, დახმარებისთვის მიმართოთ შესაბამის სტრუქტურას.

### **სახელმწიფო ზრუნვისა და ტრეფიკინგის მსხვერპლთა, დაზარალებულთა დახმარების სააგენტო**

სახელმწიფო ზრუნვისა და ტრეფიკინგის მსხვერპლთა, დაზარალებულთა დახმარების სააგენტო არის საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს სახელმწიფო კონტროლს დაქვემდებარებული საჯარო სამართლის იურიდიული პირი.

სააგენტოს მიზნებია:

- ▶ აღამიანით ვაჭრობის (ტრეფიკინგის), ქალთა მიმართ ძალადობის ან/და ოჯახში ძალადობის, სექსუალური ხასიათის ძალადობის მსხვერპლთა, დაზარალებულთა დაცვისა და დახმარების მიზნით სახელმწიფო პოლიტიკის რეალიზაციის ხელშეწყობა.
- ▶ საქართველოს ტერიტორიაზე კანონმდებლობით გათვალისწინებული ცენტრალური და ადგილობრივი მეურვეობისა და მზრუნველობის ორგანოს ფუნქციების უზრუნველყოფა; აგრეთვე, სხვა სახელმწიფოში გაშვილების მიზნებისთვის ცენტრალური მეურვეობისა და მზრუნველობის ორგანოს ფუნქციის უზრუნველყოფა
- ▶ მეურვეობის, მზრუნველობის, მხარდაჭერის, შვილად აყვანისა და მინდობით აღზრდის სახელმწიფო პოლიტიკის განხორციელება.
- ▶ აღამიანით ვაჭრობის (ტრეფიკინგის), ქალთა მიმართ ძალადობის ან/და ოჯახში ძალადობის, სექსუალური ხასიათის ძალადობის მსხვერპლთა, დაზარალებულთა დაცვა, დახმარება და რეაბილიტაციის ხელშეწყობა.

- ▶ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების, ხანდაზმულებისა და მზრუნველობამოკლებული ბავშვებისთვის ღირსეული ცხოვრების პირობების შექმნა.

სააგენტოს ბაზაზე ფუნქციონირებს ცხელი ხაზები:

- ▶ **ძალადობის საკითხებზე საკონსულტაციო ცხელი ხაზი: 116 006**  
ზარი უფასოა, ანონიმურობა დაცული, კონსულტირება 24 საათის განმავლობაში 9 ენაზე, ქართული ენის ჩათვლით
- ▶ **ბავშვთა დახმარების ცხელი ხაზი: 111**  
ზარი უფასოა. კონსულტირება - სადღეღამისო, კვირაში 7 დღე (24/7)

## **არასრულწლოვანთა რეფერირების ცენტრი**

არასრულწლოვანთა რეფერირების ცენტრის მიზანია სისხლის სამართლის პასუხისმგებლობის ასაკს მიუღწეველ და რთული ქცევის მქონე არასრულწლოვანთა რეაბილიტაცია, რესოციალიზაცია და სოციალიზაცია, დანაშაულის პრევენცია ინსტიტუციური და კომპლექსური მიდგომით. არასრულწლოვანთა რეფერირების ცენტრის სამიზნე ჯგუფებია:

- ▶ 7-დან 14 წლამდე ასაკის არასრულწლოვანები, რომლებთან მიმართებაშიც კომპეტენტური უწყებების მიერ დასაბუთებული ვარაუდის სტანდარტით დადასტურდება საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსის კერძო ნაწილით გათვალისწინებული ქმედების ჩადენა
- ▶ 10-დან 18 წლამდე რთული ქცევის არასრულწლოვანები, გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც პირის მიმართ დაწყებულია განრიდების პროცესი ან სისხლისსამართლებრივი დევნა ან სასჯელის სახით განესაზღვრა თავისუფლების აღკვეთა.

არასრულწლოვანთა რეფერირების ცენტრში რეაბილიტაცია-რესოციალიზაციის პროცესი მოიცავს:

- ▶ ფსიქოლოგიისა და სოციალური მუშაკის ინდივიდუალურ კონსულტაციას
- ▶ ფსიქო-სოციალურ სარეაბილიტაციო პროგრამებს
- ▶ უნარების განვითარებაზე ორიენტირებულ ტრენინგ-მოდულებს
- ▶ არაფორმალური განათლებისა და თავისუფალი დროის კონსტრუქციულად ათვისებაზე მიმართულ ღონისძიებებსა და პროექტებს
- ▶ არასრულწლოვანის მშობლის, მეურვის ან მზრუნველის მხარდაჭერას
- ▶ კომპეტენციის ფარგლებში იურიდიულ კონსულტაციას.

## **არასრულწლოვანთა რეფერირების ცენტრი**

**ცხელი ხაზი: (995 32) 2 145 145**

## **საგანმანათლებლო დაწესებულების მანდატურის სამსახურის ფსიქოსოციალური მომსახურების ცენტრი**

სსიპ საგანმანათლებლო დაწესებულების მანდატურის სამსახურის ფსიქოსოციალური მომსახურების ცენტრი მაღალკვალიფიციურ მომსახურებას უფასოდ უწევს ქვევითი, ემოციური და საგანმანათლებლო სირთულეების მქონე მოსწავლეებს, როგორც ინდივიდუალურად, ისე ჯგუფურად. ცენტრი მომსახურების მიმღებს ეხმარება ფსიქოსოციალური და საგანმანათლებლო პრობლემების და გამოწვევების ამოცნობასა და მართვაში.

- **ფსიქოსოციალური მომსახურების ცენტრი**  
**ცხელი ხაზი: (995 32) 2 200 220 (3025); 08 00 00 00 88**
- **ფსიქოლოგიური საკონსულტაციო 24-საათიანი მომსახურება**  
**ცხელი ხაზი: 08 00 00 00 88**  
**ვებგვერდი ფსიქოლოგის ონლაინ კონსულტაციისთვის: [befriend.mes.gov.ge](mailto:befriend.mes.gov.ge)**
- **ინკლუზიური და სპეციალური განათლების მხარდაჭერი ცენტრი**  
**ცხელი ხაზი: (995 32) 2 200 220 (3005)**
- **საგანმანათლებლო დაწესებულების მანდატურის სამსახური**  
**ცხელი ხაზი: (995 32) 2 200 220 (3335)**

## **მუნიციპალური სოციალური დაცვის პროგრამები**

თქვენი რეგისტრაციის ადგილის მიხედვით, ადგილობრივი მუნიციპალიტეტი გთავაზობთ სხვადასხვა სახის სოციალური დაცვის პროგრამებს, რომელთა ჩამონათვალი განთავსებულია კონკრეტული მუნიციპალიტეტის ვებსაიტზე. მერიამი ვიზიტის დროს შესაბამისი სპეციალისტები დაგეხმარებიან განცხადების დაწერაში და საჭირო რესურსების მოძიებაში.

ადგილობრივ თვითმმართველობებთან არსებობს ბავშვთა უფლებების დაცვის და მხარდაჭერის განყოფილება, რომელიც თვით-მიმართვიანობის ან/და შესაბამისი უწყების მხრიდან გადამისამართების შემთხვევაში, სთავაზობს ოჯახის გაძლიერებაზე და ბავშვის დაცვაზე ორიენტირებულ მომსახურებებს.

პროგრამების და მომსახურებების შესახებ ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ადგილობრივ მუნიციპალიტეტს/მერიას.

## **ნარკოტიკების მოხმარების რისკის შეფასების კითხვარი (DUDIT)**

თუ თქვენი საყვარელი ადამიანი ან თქვენ ებრძვით დამოკიდებულებას, გახსოვდეთ, რომ რაც მალე მიმართავთ დახმარებას, მით მალე დაიწყებთ თქვენი ოჯახის „გაჯანსაღებას“ ნარკოტიკების და ალკოჰოლის მოხმარებით გამოწვეული დამოკიდებულების მკურნალობის პროგრამები უზრუნველყოფს ინდივიდებს აუცილებელი უნარებით, მხარდაჭერითა და შესაბამისი განათლებით, რათა მათ შეძლონ დამოკიდებულების დაძლევა, და ჯანსაღად და დამაკმაყოფილებლად ცხოვრება. პირველი ნაბიჯები ხშირად ყველაზე რთულია, მაგრამ აუცილებელია დადებითი ცვლილებების მისაღწევად, რაც თქვენს ოჯახში აღადგენს წევრთა ჯანმრთელობას და ბედნიერების განცდას. ნარკოტიკების მოხმარებასთან დაკავშირებული შესაძლო პრობლემებისა და ზიანის შეფასების მიზნით გამოიყენება სპეციალური ტესტი, რომელსაც ჰქვია DUDIT-ი და შემუშავებულია ევროპისა საბჭოს პომპიდუ ჯგუფის მიერ რამდენიმე ენაზე, მათ შორის, ქართულად. ეს თვითდახმარების კითხვარი სრულად ანონიმური და მეცნიერულად სანდოა. აქვე მიიღებთ ინფორმაციას იმის თაობაზე, თუ ვის შეიძლება მიმართოთ დახმარებისა და მხარდაჭერისთვის იმ შემთხვევაში, თუ გსურთ შეამცნოთ ან შეწყვიტოთ ნარკოტიკების მოხმარება. კითხვარის ნახვა და შევსება შეგიძლიათ აქ: [www.drughelp.eu](http://www.drughelp.eu).

## **ნივთიარებაზე დამოკიდებულების საკითხზე მომუშავე რამდენიმე ორგანიზაცია**

### **საერთაშორისო საზოგადოება „ანონიმური ნარკომანები - NARCOTICS ANONYMOUS“**

„ანონიმური ნარკომანების“ წევრობისთვის საჭიროა მხოლოდ ერთი პირობა – მოხმარების შეწყვეტის სურვილი. ნებისმიერ დამოკიდებულს შეუძლია შეწყვიტოს ნარკოტიკების მოხმარება, დაკარგოს მოხმარების სურვილი და იპოვოს ახალი გზა ცხოვრებაში.

შეკრებები ტარდება ქართულ, რუსულ და უკრაინულ ენებზე. ჩატარების დროსა და ადგილზე ინფორმაცია მოცემულია ვებსაიტზე.

#### **თბილისი**

მისამართი: კიტა აბაშიძის ქ. №10

ლადო კავსაძის ქ. №7ა

ვ.დოლიძის ქ. №25

აღ. ყაზბეგის №33ა

ტელეფონი: (995) 557 520 339

#### **ბათუმი**

მისამართი: ტაძრის ქ. №10

ტელეფონი: (995) 574 079 899

ვებსაიტი: [na-georgia.org](http://na-georgia.org)



## **რეაბილიტაციის ცენტრი „თანადგომა“**

დამოკიდებულ პირთა რეაბილიტაციის ცენტრი „თანადგომა“. პროგრამა მოიცავს ინდივიდუალურ და ჯგუფურ კონსულტირებას „12 ნაბიჯის“ მეთოდითა და სხვადასხვა თერაპიული პროგრამით.

სარეაბილიტაციო ცენტრი განთავსებულია კახეთში, სოფელ გრემში.

კონსულტაციისთვის შეგიძლიათ მიმართოთ შემდეგ ფილიალებს:

### **თბილისი**

მისამართი: ა. ქურდიანის ქ. №21

ტელეფონი: (995 32) 235 21 32

### **ზუგდიდი**

მისამართი: გამარჯვების ქ. №9

ტელეფონი: (995 415) 22 92 99

### **ბათუმი**

მისამართი: მელიქიშვილის ქ. №35

ტელეფონი: (995 422) 27 64 91

### **თელავი**

მისამართი: ერეკლე II ქ. №21

ტელეფონი: (995 350) 27 83 82

### **ქუთაისი**

მისამართი: ოცხელის ქ. №2

ტელეფონი: (995 431) 26 50 27

### **გრემი**

მისამართი: ყვარლის მუნიციპალი-

ტეტი, სოფელი გრემი

ტელეფონი: (995) 599 98 63 68

## **„გამოსავალი“**

ფსიქოსოციალური სარეაბილიტაციო ცენტრი „გამოსავალი“ კომერციული ორგანიზაციაა. ცენტრი მუშაობს რამდენიმე ტიპის დამოკიდებულებაზე: ნარკოდამოკიდებულება, ალკოჰოლზე დამოკიდებულება, აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულება, ემოციური დამოკიდებულება და თანადამოკიდებულება.

სარეაბილიტაციო ცენტრი განთავსებულია ქ. თბილისში (კრწანისი). რეაბილიტაციისთვის იყენებენ შემდეგ პროგრამებს: მინესოტური მოდელი (12 ნაბიჯი); თერაპევტული საზოგადოება; „დეიტოპი“ და სხვა კომპლექსური რეაბილიტაციის მიმართულებები.

ასევე, ყველა ხუთშაბათს, 11 საათზე შესაძლებელი შეხვედრაზე დასწრება და ყველა თემატურ კითხვაზე პასუხის მიღება.

### **თბილისი**

მისამართი: მერაბ კოსტავას I შესახვევი №11

ტელეფონი: (995) 596 03 60 60

ვებსაიტი: gamosavali.com

## **ზიანის შემცირების საქართველოს ქსელი**

ზიანის შემცირების საქართველოს ქსელი 2006 წელს დაფუძნდა. ამჟამად ქსელში გაერთიანებულია 26 წევრი ორგანიზაცია საქართველოს 11 ქალაქიდან. ქსელში გაერთიანებულია ორგანიზაციები, რომელთა უშუალო საქმიანობის სფერო ნარკოტიკული საშუალებების მოხმარებასთან დაკავშირებულ და მომიჯნავე საკითხებს ეხება.

ზიანის შემცირების სერვისებს უპირატესად ქსელის წევრი ორგანიზაციები ახორციელებენ.

### **თბილისი**

მისამართი: შარტავას ქ. №24, მე-3 სართული, ბინა 6

ტელეფონი: (995 32) 237 21 60, (995) 599 41 32 42

ვებსაიტი: ghrn.ge

## **კლუბი სინერჯია - ფსიქოსოციალური მომსახურების ცენტრი**

„კლუბი სინერჯია“ არის ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ფსიქოსოციალური ზრუნვის სერვისი, რომელიც მულტიდისციპლინურ მომსახურებას უწევს 14-დან 25 წლამდე მოზარდებსა და ახალგაზრდებს, აგრეთვე, მათი ოჯახის წევრებს. სერვისის მიზანია ფსიქოაქტიური საშუალებების მოხმარებისა და ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების პრევენცია.

კვალიფიციური სპეციალისტებით დაკომპლექტებული სერვისი გახსნილია თბილისსა და ბათუმში და ფუნქციონირებს ფონდის „გლობალური ინიციატივა ფსიქიატრიაში – თბილისი“ ბაზაზე.

### **თბილისი**

მისამართი: ვ.გაბაშვილის ქ. №7, ბინა 14

ტელეფონი: (995) 599 80 70 21

### **ბათუმი**

მისამართი: ზ.გორგილაძის ქ. №2, ბინა 2

ტელეფონი: (995) 599 80 70 21

Facebook: Synergy Club • კლუბი სინერჯია



