

ჟურნალი მშობლებისათვის • მაგებელი 2013 •

გინდოლოკო



ქართველი >
მოზარდი ბიჭები
და მათი მშობლები

რა ხდება, >
როცა მშობლები
განქორწინებას
გადაწყვეტენ?!

პედიატრის რჩევები >

ფასი 5 ლარი

ISSN 2298-092X



9 772298 092005





FREYWILLE

FREYWILLE.COM | VIENNA

თბილისი • TBILISI
რუსთაველის გამზ. 26/26 Rustaveli Avenue
+995 32 299 0957



რჩევები მშობლებს



რა ხდება, როცა მშობლები განქორწინებას გადაწყვეტენ?!

რჩევები მშობლებს



ვასწავლოთ ბავშვებს დამარცხება

ხელოვნება



ანსამბლ „კავკასიონის“ საცეკვაო ხელოვნება

ჯანმრთელობა



ADHD - ქვევითი აშლილობა თუ განსხვავებული ქვევა?!

სარჩევი

8

12 16

22 24

31

36

42

ქართველი მობარდი ბიჭები და მათი მშობლები

მობარდები



თეა ლეჟავა - დედობა და საქმე

შიში

ინტერვიუ



Moods



ფსიქოლოგია



მედიცინა



პედიატრის რჩევები - როგორ ვებრძოლოთ სახუნთქი გზების ვირუსულ ინფექციებს?!

46

სხვადასხვა



მატყუარა და უფრო მატყუარა

50 56

ნაბიჭ-ნაბიჭ



ვაგარჯიშებთ ხელებს ანუ გონებას

62 66

რჩევები



72

სხვადასხვა



რა არის სიყვარული?

73

ტილან ბლონდო

სტილი



უფროსი პატარები

ვისწავლოთ შეცდომებზე



ჟურნალი მშობლებისათვის · ზაფხული 2013 ·

კინაღოკო



ყდაზე: ზუკა კუპრაშვილი და ნინა შამუგია-ლუჩანინოვა
 ფოტო: საშა პრიშვინი
 გრაფიკა: სერგო ტიტენკოვი

გამომცემელი/ანუკი ნაცვლიშვილი; მთავარი რედაქტორი/ნატეკა ნაცვლიშვილი;
 აღმასრულებელი რედაქტორი/ნიკა გომართელი; პასუხისმგებელი რედაქტორი/ნინიკო ელიზბარაშვილი;
 მოდის რედაქტორი/ანანო დოლაბერიძე; არტ დირექტორი/სერგო კულიჩანოვი;
 საზოგადოებასთან ურთიერთობის მენეჯერი/ლიკა მენაღარიშვილი;
 ადმინისტრაციული მენეჯერი/გვანცა სალთხუციშვილი; დიზაინი/დავით სამსონიძე, სერგო ტიტენკოვი;
 ფოტოგრაფები/საშა პრიშვინი, ზურა ქართველიშვილი;
 ჟურნალისტები/ალექსანდრა აროშვილი, თამარ ფოლადაშვილი, ნინო ლომიძე, სოფიო დვალიშვილი, ელენე ფასური;
 დისტრიბუცია/დავით კუპრაძე; ბუღალტერი/მარინა ალექსაური.

flit FlitMedia
 publishing house

რედაქცია: საქართველო, თბილისი, დ. უშნაძის ქ. 11, საფოსტო ინდექსი 0102, ტელ.: +995 322 946 446, გამოცემის თარიღი: 25.07.13.
 გამომცემლობა „ფლიტ მედია“, საქართველო, თბილისი, დ. უშნაძის ქ. 11, ელ.ფოსტა: flitmail@flit.ge. /პერიოდული გამოცემა/ გამოდის 2013 წლის ივლისის თვიდან.

პოლიგრაფიული წუნის აღმოჩენის შემთხვევაში დაგვიავშირდით ტელეფონის ან ელ.ფოსტის საშუალებით და 5 დღის განმავლობაში მიიღებთ ახალ ეგზემპლარს.
 პატენორიულად იკრძალება „კინაღოკოში“ გამოყენებული ტექსტური და ფოტო მასალის სრულად ან ნაწილობრივ გამოყენება რედაქციის წერილობითი თანხმობის გარეშე.
 გამომცემლობა პასუხისმგებლობას იხსნის რეკლამაში განთავსებულ შინაარსზე.



საბავშვო
ანაბარი

თქვენი შვილების წარმატებულ მომავლისთვის



ეძებთ ორიგინალურ საჩუქარს თქვენი ან თქვენი მეგობრის ბავშვისთვის? ჩვენ გთავაზობთ საჩუქარს, რომელიც უზრუნველყოფს ბავშვის წარმატებულ მომავალს. ეწვიეთ ჩვენს ფილიალს და შეიძინეთ საბავშვო ანაბრის სასაჩუქრე ბარათი სასტარტო 20 ლარიდან. ეს ის საჩუქარია, რომელიც ბავშვთან ერთად იზრდება!

ყოველი ჩვენგანი მნიშვნელოვანია



290 90 90

* 90 90

BR.GE

ვაუჩი სოსიძე შენაჩი



მოგესალმებით. სიხარულით გატყობინებთ, რომ ამ თვიდან კინალოკო დამოუკიდებელ ჟურნალად გამოიცვმა. შეიცვალა და გაიზარდა მისი ფორმატი, დიზაინი, შიგთავსი... ახლა უკვე გვაქვს შესაძლებლობა, მეტ საინტერესო თემაზე ვწეროთ და ახალი რუბრიკები შემოვთავაზოთ.

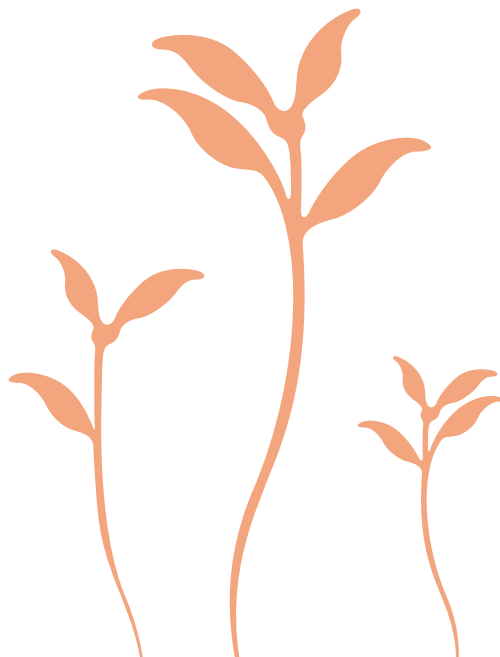
ამ ნომერში წარმოდგენილ სტატიების შესახებ შესავალის ვაკეთებისგან ამჯერად თავს შევიკავებ. კარგი იქნება, თუ თვითონ გაეცნობით და აუცილებლად მოგვწერთ თქვენს აზრს.

ასევე ძალიან გავგვახარებთ, თუ იაქტიურებით თემების შერჩევის პროცესში. შევეცდებით, ამომწურავი ინფორმაცია მოგაწოდოთ ნებისმიერ, თქვენთვის აქტუალურ და საინტერესო საკითხების შესახებ.

მაპატიეთ, წერილი მეტისმეტად საინფორმაციო ხასიათის გამოვიდა. მაგრამ არის ხოლმე მომენტები, როცა აუცილებელია მხოლოდ საჭირო ინფორმაციით შემოიფარგლო.

მოკლედ, „კინალოკოს“ პირველი ნომრის გამოცემისთანავე მისი მთელი შემოქმედებითი გუნდი თქვენს სამსახურში იგულეთ და ნუ მოგერიდებათ, გვეკონტაქტეთ, რაც შეიძლება ხშირად და აქტიურად.

აი მისამართიც: natuka@flit.ge



Kidou
Paris



COLLECTION
MES PETITS NOEUDS



Kidou
Paris

Kidou
Paris



Chronograph
watches & jewellery

2 Freedom Square, 0105 Tbilisi, Georgia, tel.: (+995 32) 250 50 00 www.chronograph.ge



ქართული მოხალისე ბიჭები და მათი მშობლები

ლუკა
ზალიშვილი,
12 წლის.
ჰობი:
კომპიუტერული
თამაშები.

“ ჩემი ბიჭი ათ გოგოს უდრის“ – ამბობენ ხოლმე სასონარკვეთილი დედები მეგობრებთან საუბრისას. მეგობარი, რომელსაც იგივე ასაკის გოგონა ჰყავს, შეიძლება მაშინვე შეეკამათოს. რა მნიშვნელობა აქვს, გოგო იქნება თუ ბიჭი, მთავარია, „ადვილი გასაზრდელი“ იყოს. მე ამ შემთხვევაში ვიტყვდი: სქესს მნიშვნელობა მართლაც არ აქვს, თქვენი შვილი მოზარდია-მეთქი, თუმცა, მარტივი დაკვირვებაც ცხადჰყოფს, თუ რამხელა ცვლილებებთან უნევთ გამკლავება გარდატეხის ასაკში მყოფ მოზარდებს საზოგადოებაში გაბატონებული, სწორედ რომ გენდერული, სოციალური, კულტურული როლების გამო. დავიწყეთ იმით, რომ სწორედ ამ ასაკს ახლავს თან ბავშვობიდან ზრდასრულობაში გარდამავალი ნიშნები, რომლებიც პირველი არსებითად განმასხვავებელი სქესობრივი ნიშნებია გოგონებსა და ბიჭებს შორის. სიტყვა ბავშვიდან – უცვბ

სიტყვა გოგონას, ან სიტყვა ბიჭს ვიღებთ. თავისმხრივ, უკვე ისინიც სულ სხვანაირად აღიქვამენ თავიანთ სქესს: მკვეთრი ფიზიკური ცვლილებები, დაბოხებული ხმა, სხეულის გამზრდილი ფორმები, მოზღვავებული სექსუალური ენერჯია... „ბავშვების“ სახე-ხატი ნელ-ნელა ქრება და მის ადგილს მოზარდის სილუეტი იკავებს. ამ მოზარდს უკვე ჩამოყალიბებული გენდერული როლი და კულტურული ინტერესები აქვს. აი, აქ კი, უკვე ძალიან საინტერესოა „უმრავლესობის“ მაგალითთა ლოკალური, ადგილობრივი განხილვა: ნეტავ რა ხდება ამ მხრივ ჩვენს ქვეყანაში? ფსიქოლოგმა ერიკ ერიქსონმა ფსიქოლოგიური განვითარების თეორიის სხვადასხვა ეტაპები გამოყო, სადაც აქცენტი სწორედ სოციალური გარემოს როლზე გააკეთა პიროვნების განვითარებაში. „საზოგადოება, რომელშიც ადამიანი ცხოვრობს, თითოეულ ეტაპზე მას გარკვეულ ფსიქიკურ მოთხოვნებს



უყენებს“ – ამბობს ერიქსონი. მოზარდობის ასაკში, მისი აზრით, ეს მოთხოვნები განსაკუთრებით სენსიტიური და გავლენიანია, შეიძლება ითქვას, იმდენად მნიშვნელოვანი, რომ მეცნიერი ამ პროცესს კრიზისს უწოდებს. წარმოვიდგინოთ, რამდენი საზიანო ინფორმაციის, მოთხოვნის ჩაბეჭდვა შეგვიძლია უნებურად ჩვენი შვილების ტვინებში; რამდენი გაუაზრებელი მოლოდინი გვაქვს მათ მიმართ, რაც

აუცილებლად აისახება მათ ცხოვრებაზე. ის, რომ მშობლებს შვილები ყოველთვის თავისთვის სასურველი, თავისთვის მისაღები წარმოუდგენიათ, ახსნას არ საჭიროებს. განვითარების თითოეულ ეტაპზე ისინი სხვადასხვა ვარიანტებს

იდენტურობა კი საკუთარ თავზე დაკვირვების, ექსპერიმენტირების, მუდმივი ძიების პროცესს გულისხმობს

სთავაზობენ შვილებს, და მოითხოვენ მათგან, იყვნენ ან გახდნენ ასეთები. მეორე მხრივ კი, საზოგადოება, როგორც ერთიანი ჩამოყალიბებული ორგანიზმი, ყოველდღიურად, აქტიურად მოითხოვს მათგან, ჩამოყალიბდნენ „ნორმების ფარგლებში“; არ გადაუხვიონ უმრავლესობის წესებიდან; არ იყვნენ სხვანაირები. მოზარდებს ასარჩევად ორი ძირითადი ალტერნატივა აქვთ: იდენტურობის ძიება ან როლების არჩევა. როლების არჩევა გაცილებით მარტივი გზაა – ყალიბდები ისეთად, როგორიც სურთ, რომ დაგინახონ. იდენტურობა კი საკუთარ თავზე დაკვირვების, ექსპერიმენტირების, მუდმივი ძიების პროცესს გულისხმობს, რაც, თავისთავად, საზოგადოებრივ ნორმებთან შეჯახებასთან, წინააღმდეგობასთან, ამბოხთანაა დაკავშირებული.

საქართველოში გვაქვს ერთი ასეთი ძალიან ყურადსაღები საკითხი:

„ძველებიცობის“ ფენომენი მოზარდ ბიჭუნებში. ყურადსაღები იმიტომაცა, რომ გავრცელების ფართო მასშტაბებსა და ფსიქიკის არასწორად ჩამოყალიბების დიდ საფრთხეს შეიცავს. ალბათ, საინტერესო ისაა, თუ რატომ ირჩევს მოზარდი ბიჭების უმეტესობა ამ სოციალურ როლს, თუმცა, გაცილებით საინტერესოა, როგორ რეაგირებენ ასეთ არჩევანზე მათი მშობლები. ორი უკიდურესი ვარიანტი რომ წარმოვიდგინოთ, სადაც ერთმანეთს ოჯახისადმი აჭანყებულ, ჩარჩოებისა და დოვამების ნგრევის სურვილით შეპყრობილ მემამბოხე თინეიჯერსა და ქუჩის „ბირჟაზე“ მდგომ საშუალო სტერეოტიპულ ახალგაზრდას შეგადარებთ, დაგინახავთ, რომ ქართველი მშობლები პირველ ვარიანტზე გაცილებით მტკიცეულად რეაგირებენ, მეორეს კი, თითქოს ბუნებრივ, აუცილებელ ეტაპად მიიჩნევენ. „ბიჭმა ქუჩაც უნდა ნახოს“ – სტერეოტიპს თავისი კულტურულ-სოციალური საფუძველი აქვს. პოსტსაბჭოთა დისფუნქციურობამ, კრიმინალური ავტორიტეტების ბატონობამ, ღირებულებათა ვერშემდგარმა გადაფასებამ, პოლიტიკურმა არამდგრადობამ თუ რელიგიურ-პატრიოტულმა პროპაგანდამ გადამწყვეტი როლი ითამაშა საზოგადოების მოთხოვნების ჩამოყალიბებაში. იდენტურობის ძიების ფენომენი, რომელიც გარდატეხის ასაკში ყველაზე ლოგიკური, ყველაზე შეუქცევადი პროცესია, სადღაც გაქრა. მის ადგილას მოზარდების მიერ ყველანაირი ძიების გარეშე, პირდაპირ მორგებულ სოციალურ როლებს ვხედავთ, რომლებიც დაცლილია საკითხის გაცნობიერების, ღირებულებათა გადაფასების,

▼
ლუკას არ უყვარს ბადრიჯანი. :)
▼



ინდივიდუალური განვითარების შედეგად არჩეული ინტერესებისაგან – სახეზეა მექანიკური, გაუზრებელი და ბრმად მიღებული ნიღბები, ბრმა რწმენით აკრული იარაღები. ასე ხშირად ხდება პატარა, ტენდენციურ ქვეყნებში. საზოგადოება მათ მომავალ წევრებს „კარგად ნაცად“ ხერხებს

სთავაზობს, შეიძლება ითქვას, აიძულებს კიდევ, მიიღონ ისინი. თავისუფალი ექსპერიმენტის პერიოდი კვდება. გარდატეხის ასაკი სხვების მიმბაძველობაში ილევა. მრდასრულობასთან ერთად, ადამიანები ნელ-ნელა აცნობიერებენ საკუთარ თავში ჩამოუყალიბებლობას,

ხვდებიან, რომ ვერ მიიღეს სათანადო განათლება, ვერ გაერკვნენ ადამიანებთან ურთიერთობებში, აქვთ პრობლემები ახლობლებთან. იწყება დეპრესია. უუნარობა. იღვიძებს კომპლექსები. საუკეთესო გამოსავალი ალკოჰოლსა და ნარკოტიკებშია, შემოსავლის წყაროდ კი – სათამაშო კლუბები შეიძლება იქცეს, როგორც გადაუღახავი ინფანტილურობის კლასიკური გამოვლინება. საზოგადოებისაგან სექსუალური თავისუფლების არარსებობის, სექსუალური თემების ტაბუირებულობის გამო ხშირია შემთხვევითი ორსულობები, სექსუალური გზით გადამდები დაავადებები. 20 წლის ასაკში ერთ დროს უდარდელი მოზარდისაგან უკვე მამა შეიძლება მივიღოთ, რომელსაც ისევ საზოგადოებრივი წნეხის გამო უნევს დაოჯახება, შვილის აღზრდაზე ფიქრი, მაშინ, როცა საკუთარი თავის აღზრდაზე ჯერ კიდევ არ უფიქრია. ერთი სიტყვით, საქართველოში არსებული კულტურული და სოციალური როლები თითქოს ქარხნულად ასხამენ არშემდგარ პიროვნებებს.

ჩემი შვილი უცნაურ მუსიკას უსმენს, უცნაურ ხალხთან დადის, უცნაურად იცვამს... მაგრამ ძალიან საინტერესო პიროვნებაა

დავუბრუნდეთ ოჯახისადმი აჯანყებულ, პროტესტის გრძნობის მქონე ახალგაზრდას, რომელმაც უნებლიედ, ან ძალიანაც გაცნობიერებულად აირჩია განვითარების პირველი, ლოგიკური და ბუნებრივი პროცესი – იდენტურობის ძიების ეტაპი. მან მოახერხა გათავისუფლება იმ სოციალური წნეხისაგან, რომელიც მის გარშემო არსებობდა. საზოგადოებაში გავრცელებულმა ფსევდოლირებულებებმა გულისრევის გრძნობა მოჰგვარეს, გაუჩნდა კონცეპტუალიზაციის, ინფორმაციის ახლებურად აღქმის უნარი. მის ტვინში ყველაფერი ცდის ობიექტია. ეძებს საკუთარ თავს. შემოთ ნახსენებმა გულისრევამ ისიც უკიდურესობამდე მიიყვანა – უსმენს აგრესიულ მუსიკას, უარყოფს ყველა დოგმას, სურს გამოირჩეოდეს გარეგნულად: იცვამს განსხვავებულად, შეიძლება გაიკეთოს პირსინგი, ტატუ, გაიზარდოს და არ დაივარცხნოს თმა. შვილის ასეთი „ვარიანტი“ ქართველი მშობლებისათვის სიკვდილის ტოლფასია. ისინი ყველანაირად ცდილობენ, „მოაბრუნონ“ ბავშვი და აცვიონ რიგით მოზარდად. მომხმარებლური საზოგადოება კივილით ებლაუტება პოტენციურად დაკარგულ „პროდუქტს“, უყურებს მას, როგორც გასაყიდ, გასასაღებელ საქონელს, რომელიც უარს ამბობს ბაზარზე გასვლაზე. მშობლები მაკონტროლირებელი როლის შესრულებას ცდილობენ, მოზარდს კი დამოუკიდებლობა სურს და თვითგამორკვევისათვის იბრძვის.

თუ ასეთ მოზარდებს არ შევრაცხავთ „უკულმართებად“, არ შევვშინდება მათი განსხვავებულობის, მივცემთ საშუალებას გააანალიზონ, როგორ გადავლენ მრდასრულობაში; თუ არ დავცინებთ მათ და არ ჩავქოლავთ, იდენტურობის ძიება აუცილებლად დასრულდება იდენტურობის პოვნით. ბიჭუნა მოახერხებს, გამოსცადოს თავისი თავი სხვადასხვა კუთხით, სწორად განსამღვროს, რისი კეთება უნდა ცხოვრებაში. მოახერხებს, მიიღოს განათლება, თუნდაც ეს თვითგანათლებასთან ასოცირდებოდეს. თუნდაც სცემონ ერთ დროს მეგობარმა უბნელმა ბიჭებმა საყურის გამო;



თუნდაც მუდმივად უწევდეს მშობლების განრისხებული სახეების ყურება, თუნდაც ზედაც არ შეხედოს საყვარელმა გოგონამ, განსხვავებული იმიჯის გამო. ბიჭუნა ძლიერია – მან ისწავლა დამოუკიდებლობა. ოჯახს სიყვარულით ემნის და არა ვალდებულებით. ეს ბიჭუნა არ იქნება ტრავმირებული პირველი სექსუალური გამოცდილების გამო, რადგან როდესაც გახდა 14 წლის და ბიძამ მეძავთან წაყვანა დაუპირა, მან თქვა „არა“ და როდესაც საყვარელმა გოგონამ გაუღიმა, მან თქვა „კი“. როდესაც მამას მისი არ ესმოდა, მან არ თქვა „როგორც გინდათ“, რამდენიმე წლის შემდეგ კი, როდესაც გაცნობიერებულად, საკუთარი თავის პოვნის საფუძველზე, გადააფასა ღირებულებები, უკვე მშობლების საყვარულით შეძლო გააზრებულ, სასარგებლო დათმობებზე წასვლა. დათმობებზე, რომლებიც მას არ აენებს, როგორც პიროვნებას – როგორც ხელშეუხებელ თავისუფლებას, როგორც ადამიანს.

„ჩემი ბიჭი 10 გოგოს უდრის“ – იტყვის სასონარკვეთილი დედა მეგობართან და მერე იტირებს: „არ ვიცი რა სჭირს, ამის მაგალითი არც ოჯახიდან ჰქონია, არც მეგობრებიდან, თუმცა, საშინლად გვეუხეშება საუბრის დროს; აქვს იმპულსური, აგრესიული რეაქციები, საერთოდ არ სწავლობს, არ აინტერესებს არცერთი სფერო, გარდა კომპიუტერული თამაშებისა. ამას წინათ, ჭიბუში დანა

ვუპოვნე. მთელ დროს ქუჩაში, უბნელებთან ერთად ატარებს. ვერც კი წარმოიდგენ, მაგრამ ცოტა ხნის წინ სახლიდან ძვირფასი ნივთები დაიკარგა...“ მე თუ მკითხავთ, ამის საპასუხოდ საუკეთესო ის იქნება, თუ მეგობარი გულწრფელი თანაგრძნობით მოუთათუნებს ხელს სასონარკვეთილ დედას და უპასუხებს: „მეც შემფოთებული ვარ. ჩემი შვილი უცნაურ მუსიკას უსმენს, უცნაურ ხალხთან დადის, უცნაურად იცვამს... მაგრამ, რაღაცნაირი, ძალიან საინტერესო პიროვნებაა, კარგად ხატავს. ჩემი მეგობარია.“

▼
ლუკა
ოცნებობს
ძალზე
▼

ალექსანდრა აროშვილი



>
ელენე
ფარცვანია,
3 წლის.
უყვარს:
სეირნობა, ძერწვა,
ტკბილეული და
ანიმაციური
ფილმების ყურება.
>



ჩემს მეზობელს რომ ჰკითხოთ, განქორწინება უბედურებათა სიაში მეთრეა. აბა, თუ გამოიცნობთ, რა არის პირველი? არა მგონია, თვითონ მოეფიქრებინა, არც ისე სხარტი აზროვნება აქვს. ალბათ, სადღაც ამოიკითხა, მერე იმდენად მოეწონა, რომ საკუთარ თავს მიაწერა და ხშირ-ხშირად იმეორებს, „დაქორწინება პირველი, განქორწინება მეორე.“ არ მეგულება ადამიანი, რომელიც ოჯახის შექმნას ასე სკეპტიკურად უყურებდეს. მაგრამ, მიუხედავად ასეთი დამოკიდებულებისა, ფინჯან ყავასთან მისი საყვარელი სალაპარაკო თემაა - „ვინ ვის დაშორდა, ვინ რატომ დაანგრია ოჯახი“.



რა ხდება, როცა მშობლები ვანქორწინებას გადაწყვეტენ?!

რა ხდება როცა დედა ან მამა სახლიდან მიდის? ზედმეტი დრამატიზმისთვის სიტყვათშეთანხმების, „ოჯახის ნგრევის“- გამოყენება უფრო მართებულია. ყველაფერი მუქ ფერებში გესახებათ. დეპრესია, გაუცხოება, „მე არავის ვუყვარვარ, ჩემზე არავინ ფიქრობს“, „ვისი ბრაღია?“ და ათასი რამ, რაც თავში მოგსვლიათ. მაგრამ მთავარი შეკითხვა მაინც ესაა: „ვისთან ვიცხოვრებ მე?“ ამ დროს რომელიმე მშობლის არჩევა ღალატის ტოლფასი უფროა, ვიდრე რაციონალური ამროვნების ხარჯზე გაკეთებული დასკვნა...

ფილმში ასეა: ბავშვმა თავად უნდა გადაწყვიტოს, ვისთან იცხოვრებს და ყველაფერი, რაც ხდება, წესით მის გადანყვეტილებაზე უნდა აისახოს. თუ თქვენც, ჩემი მეზობელივით, არ ფიქრობთ, რომ განქორწინება „მეორე უბედურებაა“, ამ ყველაფერს პოზიტიური თვალთაც შეგიძლიათ შეხედოთ. ხშირად ხომ არ დგება საჭიროება და მომენტიც, რომ ახალი ცხოვრება დაიწყოთ. მაგალითად, ჩასხით სანვაგი პირველად, იმეცადინეთ მამასთან ერთად, დილით, სახლიდან გასვლამდე მისი მომზადებული საუზმე მიირთვიეთ. ფილმებზე საუბარი შორს წავიყვანს, მაგრამ ცხოვრებაც ხომ ნაწილობრივ ფილმია? თუნდაც დოკუმენტური

განქორწინება ყველაფერს თუ არა, რაღაც-რაღაცებს ნამდვილად ცვლის.

განქორწინებას ყველა ქვეყანაში ერთნაირი დრამატიზმი ახლავს, ერთნაირი პრობლემები, შესაბამისად, გადანყვეტილებაც დიდად არ განსხვავდება ერთმანეთისგან. ამაში რომ დარწმუნდეთ, ერთი კარგი ფილმი მინდა გირჩიოთ, ირანელი რეჟისორის, ასგარ ფარადის გადაღებული. მოქმედება ირანში მიმდინარეობს და ნაბიჯ-ნაბიჯ აღწერს, რა ხდება, როცა სახლიდან ერთ-ერთი, ცოლი ან ქმარი მიდის. ყველაზე ცუდ მდგომარეობაში ამ დროს ბავშვია. განქორწინებისას ეს ერთ-ერთ, ყველაზე რთულად გადასაწყვეტ „პრობლემად“ რჩება. ცუდია, როცა თავს „პრობლემად“ გრძნობ, რომელსაც ვერაფერს უხერხებენ მშობლები.

<
ელენეს
არ უყვარს
თავის დაბანა
და არ უყვარს
როცა
ენინალმდეგებიან.



- შეარჩიეთ რბილი და შედარებით გულახდილი ფრაზები, მაგალითად: „ჩვენ ვეღარ ვენწყობით ერთმანეთს“.
- აუცილებლად შეახსენეთ, რომ თქვენი უთანხმოება და გაუცხოება მშობლებისა და ბავშვების ურთიერთობაზე არ აისახება. მათ ერთმანეთი ძველებურად ეყვარებათ.
- აუხსენით, რა შეიცვლება მის ცხოვრებაში. ეცადეთ, მასთან ერთად მოაგვაროთ პრობლემები.
- და რაც მთავარია, ხშირად უმეორეთ, რომ ძალიან გიყვართ. შეიძლება ბანალურადაც ჟღერდეს, მაგრამ თქვენი სიყვარული ყველაზე მეტად სჭირდებათ ამ დროს პატარებს. ბავშვთან საუბრისას აუცილებლად გაითვალისწინეთ მისი ასაკი, მაგრამ არ დაგავიწყდეთ, რომ სიმართლის თქმა აუცილებელი პირობაა.

განქორწინებულ წყვილთა შვილები ხშირად ხდებიან აგრესიულები, მღვლეარენი, ხშირად უჩნდებათ პრობლემები სკოლაში, ცდილობენ ყურადღების მიქცევას. ასეთ დროს, მშობლების პრიორიტეტი ბავშვი უნდა გახდეს, რომელიც ორივე მშობლისგან ყურადღების მოითხოვს და თუ ასე არ ხდება, მას უჩნდება ეჭვი, რომ არ უყვართ. როდესაც მშობლები ბავშვის გამო ჩხუბობენ, ბავშვი თავს დამნაშავედ გრძნობს. თითქოს მათი ჩხუბი მისი ბრალი იყოს. ბავშვობაში დასმული შეკითხვა: „დედა უფრო გიყვარს თუ მამა?“ ახლაც აქტუალური ხდება. ბავშვთან ყოფნისას ერთმანეთის დადანაშაულება მას აფიქრებინებს, რომ რომელიმე მათგანი უფრო მეტად უნდა უყვარდეს.

დამეთანხმებით, ბევრი ფაქტორია გასათვალისწინებელი, ბევრის გადანწყვეტაც რთული და ხანგრძლივი პროცესია. ამ დროს ჩნდება შეკითხვები, რა და როგორ უნდა ვუთხრათ ბავშვს? (თორემ მშობლებმა და გარეშე პირებმა, უკვე ყველაფერი იციან, შესაძლო ვარიანტებიც აქვთ განხილული და როგორც პარტერში მშვიდად მსხდომი მაყურებელი, ისე ელოდებიან „ვერდიქტის“ გამოცხადებას).

- აუხსენით ბავშვებს:
- რატომ შორდებით, მათ ხომ აქვთ უფლება, სიმართლე იცოდნენ.

- როცა თქვენი შვილის რეაბილიტაციაზე ფიქრობთ, არ დაგავიწყდეთ, რომ თქვენც მსგავს სიტუაციაში ხართ. აკონტროლეთ თავი! ეცადეთ:
- ივარჯიშოთ და მიიღოთ ჭანსალი პროდუქტი.
- უფრო მეტი დრო გაატარეთ მეგობრების გარემოცვაში, მაგრამ არ ისაუბროთ განქორწინებაზე.
- აწარმოეთ დღიური, ჩაინერეთ თქვენი ემოციები, მდგომარეობა და პერიოდულად წაიკითხეთ. შეადარეთ და დაფიქრდით, როგორ შეიცვალეთ.
- აკონტროლეთ ემოციები, განსაკუთრებით კი, სიბრაზე. თუ ამას ვერ ახერხებთ, მიმართეთ თერაპევტს. ამაში ცუდი არაფერია.

მთავარი მაინც თქვენი მიდგომაა. მიუდევით ყველაფერს შემოქმედებითად. ეცადეთ, დაინახოთ დადებითი მხარე. ასე უფრო მარტივად გაუმკლავდებით ახალ-ახალ პრობლემებს. გახსოვდეთ, რომ ყველაფრის მიუხედავად, არსებობს ბევრი მიზეზი, რომლის გამოც გალიმება ღირს. წარმოიდგინეთ, რომ განქორწინება წყლიანი ჭიქაა. პესიმისტისთვის - ის ნახევრად ცარიელია, ოპტიმისტისთვის კი, ნახევრად სავსე, რომელი ხართ თქვენ?

თამარ ფოლადაშვილი

ასწავლეთ ბავშვებს, რომ ყოველი ახალი დღე ახალი შესაძლებლობების განხორციელების, ცვლილებების და საკუთარი მომავლის გაუმჯობესების ახალი შანსია.



მეტი მოგზაურობა და მეტი ტკბილი მოგონება

American Express Gold Card

შეავსეთ განაცხადი 1 სექტემბრამდე
და მიიღეთ ცხოვრებისგან უფრო მეტი

(0 32) 2 444 300

www.amexgold.ge



American Express®-ის ექსკლუზიური წარმომადგენელი



ჩემი ცხოვრების ბრწყინვალე მოგონება





ვასწავლოთ ბავშვებს დამარცხება!

ოუ დააკვირდებით, პატარებთან თამაშის ან „გაჭიბრების“ დროს უფროსი, უმეტესწილად, ისე წარმართავს პროცესს, რომ წაგებული თავად დარჩეს, მოგების სიხარულით ტკბობა კი პატარა „მონინაალმდეგს“ დაუთმოს.

მაგრამ, გიფიქრიათ, როგორ რეაგირებს ბავშვი გამარჯვებაზე ან დამარცხებაზე სხვა დროს, უცნობებთან მიმართებით?

გარდა ამისა, შემთხვევით მოპოვებული გამარჯვება ან შრომის და დამსახურების გარეშე მიღწეული წარმატება ხომ დიდი ვერაფერი მონაპოვარია.

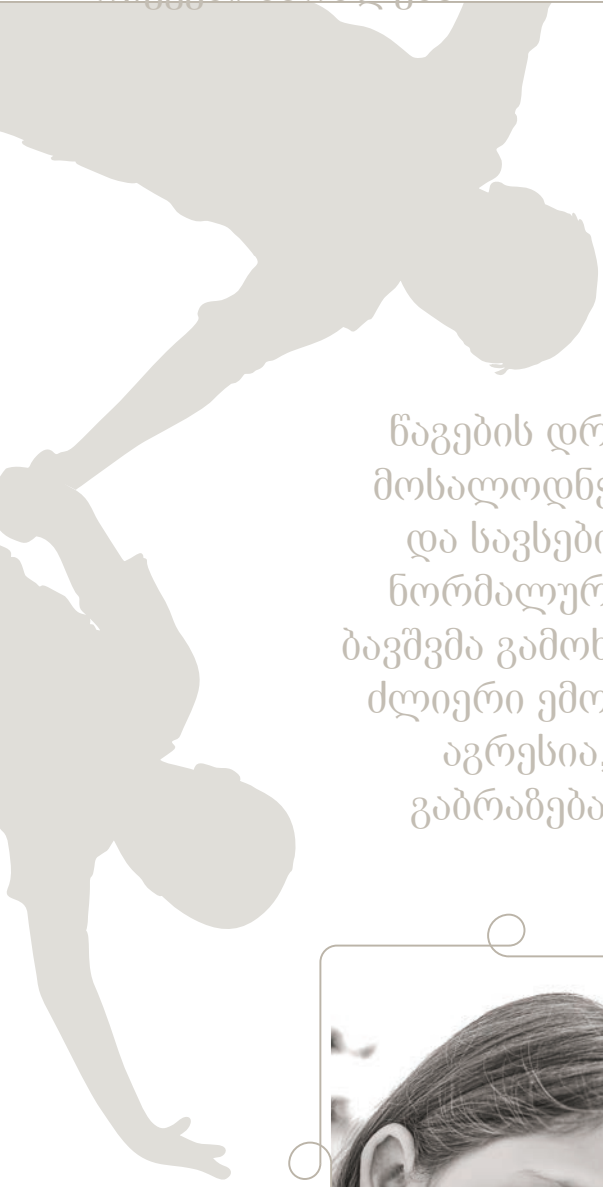
აი, წარუმატებლობის და დამარცხების შედეგად და ღირსეულად გადალახვა და ასევე ღირსეული გამარჯვებისკენ სწრაფვა კი მართლა მნიშვნელოვანი და აუცილებელი უნარია ცხოვრებისეული სირთულეების გადასალახად.

ბავშვების ყოველდღიურ ცხოვრებაში, ხშირია ერთმანეთთან გაჭიბრების, საკუთარი შესაძლებლობების თანატოლების შესაძლებლობებთან შედარების სურვილი.

ბაღში თუ სკოლაში, შინ თუ ეზოში – ისინი ცდილობენ, გაარკვიონ, ვინ პირველი მოასწრებს თასმების შეკვრას, ვინ დაასრულებს სადილს სხვაზე ადრე, ვინ გაიმარჯვებს საგნობრივ ოლიმპიადაში თუ სასკოლო ვიქტორინაში, ვინ დარბის ყველაზე სწრაფად და ასე დაუსრულებლად. ასეთ დროს ჩარევა ან შედეგების წინასწარ მოდელირება, ცხადია, უფროსების ძალებს აღემატება და ისე ხდება, რომ ბავშვი, მოლოდინის მიუხედავად, არასახარბიელო მდგომარეობაში აღმოჩნდება.

ფაქტია, რომ მუდმივად გამარჯვებული ან ნებისმიერ სიტუაციაში ერთმნიშვნელოვნად მოგებული ადამიანი არ არსებობს. გამარჯვება და წარმატება პირობითი და წარმავალი ცნებებია, ისევე, როგორც დამარცხება და წარუმატებლობა. ამიტომ, მნიშვნელოვანია, ბავშვობიდან ჩამოგვიყალიბდეს სწორი წარმოდგენა – როგორც მოგებაზე, ისე წაგებაზე. ნებისმიერმა მშობელმა კი საკუთარ შვილთან ურთიერთობის შედეგად იცის, როგორია ბავშვის რეაქცია ორივე მათგანზე.





წაგების დროს მოსალოდნელი და სავსებით ნორმალურია, ბავშვმა გამოხატოს ძლიერი ემოცია: აგრესია, გაბრაზება...



სწორი რეაგირება

დადასტურებულია, რომ ბავშვის რეაქცია წაგებასა და წარუმატებლობაზე 90 პროცენტით არის განპირობებული მშობლების ქცევით. ფსიქოლოგების დაკვირვებით, მნიშვნელოვანია ყველა ასპექტის გათვალისწინება – როგორ იქცევა მშობელი თავისი, შვილის და მესამე პირის წარუმატებლობის შემთხვევაში. თუ მარცხი თქვენთვის ტრაგედიაა და თუ ასეთ შემთხვევაში თქვენ ადანაშაულებთ მოგებულს, ან სხვადასხვა მიზეზს იშველიებთ მარცხის გასამართლებლად, იგივეს გაიმეორებს ბავშვიც და არ უნდა გაგვიკვირდეს, თუ ვერ შეძლებს მნიშვნელოვანი და ღირებული დასკვნების გამოტანას შექმნილი სიტუაციიდან. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, გავვეთილი ამაოდ ჩაივლის და წაგება იმედგაცრუებას და უმოქმედობას გამოიწვევს.

> ელენეს უყვარს როლიკებით სრიალი >

წაგებანს... აქვს დადებითი მხარე...



უცნაური განაცხადია, არა? სპეციალისტების განცხადებით, სამყაროსადმი დამოკიდებულება და ადამიანის მსოფლმხედველობა ან „უძრავი“ და ფიქსირებულია, ან მოქნილი, დროისა და სიტუაციების შესაბამისად ცვალდება.

ბავშვებს, „ფიქსირებული“ მსოფლმხედვებით, გაცილებით მეტად უჭირთ მარცხთან შეგუება. ისინი ადვილად ნებდებიან წარუმატებლობას, ცდილობენ, უამრავი გარეშე მიზეზი გამოძებნონ დამარცხების გასამართლებლად, იგნორირებას უწევენ და სასწრაფოდ იგნეებენ უსიამოვნებას ან პირიქით, მეტისმეტად დარდობენ და განიცდიან.

მეორე მხრივ, ბავშვებს, რომლებსაც შეუძლიათ სიტუაციის და მოცემულობის ადეკვატურად აღქმა, ცხადია, ასევე აწუხებთ დამარცხება ან წარუმატებლობა, მაგრამ ისინი მეტად არიან ორიენტირებული შეცდომების გამოსწორებაზე და მიღებული „გაკვეთილიდანაც“ უკეთ შეუძლიათ სარგებლის მიღება – რა შეიძლება გამოვასწორო ან შევცვალო სამომავლოდ?! ეს ნიშნავს, რომ ისინი იწრთობიან და ვითარდებიან მიღებული გამოცდილების შესაბამისად და უკეთ უმკლავდებიან ცხოვრებისეულ სირთულეებს.



სანდროს უყვარს ცეკვა. არ უყვარს ნერვებს რომ უშლიან. :).

რას თუნდა მოვიმოქმედოთ იმისთვის, რომ ამ არცთუ იშვიათ და მარტივ სიტუაციებში ბავშვებს სწორი დამოკიდებულება ჩამოუყალიბდეთ წარუმატებლობების ან გამარჯვებების მიმართ?

პირველ რიგში, აუცილებელია ყველა მშობელს ესმოდეს – სასათბურე პირობების შექმნა და ბავშვის განრიდება ნებისმიერი სიტუაციისგან, სადაც ის შესაძლოა, არ აღმოჩნდეს „ყველაზე მაგარი“ ან „გამარჯვებული“ მაგნეა მისი სწორად განვითარებისთვის, რადგან უფროსების მიზანი ბავშვების ნებისმიერი შესაძლო პრობლემისგან იზოლირება კი არ უნდა იყოს, არამედ იმის სწავლება, როგორ დაძლიონ სირთულე. რაც უფრო ადრე დაიწყებთ წარუმატებლობებთან გამკლავებისათვის სწორი სტრატეგიების შემუშავებას, ბავშვებთან ერთად, მით უფრო გაუიოლდებით მათ მომავალში.



იმუნიტეტი

წაგების დროს მოსალოდნელი და სავსებით ნორმალურია, ბავშვმა გამოხატოს ძლიერი ემოცია – აგრესია, გაბრაზება, ატირდეს და ა.შ. ნუ შეეცდებით ამ ემოციების ჩახშობას. ყვირილიც, ფეხების ბაკუნიც და აღშფოთებაც სავსებით დასაშვებია, თუ ეს არ გადაიზრდება მონინალმდევის შეურაცხყოფაში ან ფიზიკურ აგრესიაში. ასეთ დროს, ცხადია, აუცილებელია დროული ჩარევა. განსაკუთრებით ყურადღებამისაქცევია შემთხვევებიც, როცა ერთხელ დამარცხების შემდეგ ბავშვი გადაჭრით აცხადებს უარს მსგავს აქტივობაში მეორეჯერ მონაწილეობაზე ან იკეტება და აღარ ინტერესდება შემდგომი წარმატებებით.

ზოგჯერ სიტუაციის განმუხტვის მიზნით მშობლები ცდილობენ, თავი ისე დაიჭირონ, თითქოს არაფერი მომხდარა – მერე რა, რა მნიშვნელობა აქვს, წააგებ თუ

მოიგებ, ეს რა სანერვიულოა – ამგვარი პოზიციაც გაუმართლებელია. ასეთ დროს ის უფრო მნიშვნელოვანია, რომ მშობელმა გაიზიაროს ბავშვის წუხილი. მეტად მისაღები რეაქცია დაახლოებით ამგვარი ფორმულირება შეიძლება იყოს – წარმომიდგენია, როგორ განიცდი დამარცხებას...

მოგვიანებით, კარგი იქნება სიტუაციის დეტალურად განხილვა და იმ შეცდომებზე ყურადღების გამახვილება, რომლის გამოსწორებაც ბავშვს ხელეწიფება, ან რაც ვარჯიშის და მეცადინეობის შედეგად შესაძლებელია აღმოიფხვრას. აუცილებლად აღნიშნეთ და წახალისეთ შედეგის გაუმჯობესების მცდელობა – „ხედავ, ხუთჯერ არ გამოგივიდა, მაგრამ მეექვსედ უკეთესად გააკეთე“ და ა.შ.

რეცეპტები

აუცილებელია, რაც შეიძლება მეტი თავისუფალი დრო დავუთმოთ ბავშვთან ურთიერთობას. ხშირად ეთამაშეთ სხვადასხვა თამაში და ნუ შეეცდებით, ყოველთვის მოაგებინოთ.

აქვე გთავაზობთ ერთ კორექციულ თამაშსაც, რომელიც კარგ შედეგებს იძლევა უმცროსი სასკოლო ასაკის ბავშვებთან – მეთოდის ითვალისწინებს ისეთი თამაშების გამოყენებას, სადაც უფროსს ადვილად შეეძლება პროცესის მართვა (მოძრავი თამაშებიდან – ბურთის დაჭერა, „გასწრობანა“ და ა.შ. სამაგიდო თამაშებიდან – ლოტო, გამოცანები, ფაზლი და ა.შ.). ბავშვთან ერთად წინასწარ ათანხმებთ წესებს – რა შემთხვევა ითვლება მოგებად და რომელი წაგებად. იქვე ერთი მნიშვნელოვანი წესიც – თუ წაგაგებ, არ ვტირი. ან თუ წაგაგებ – თამაშს არ ვწყვეტ (იმის მიხედვით, ქცევის რომელი მოდელის კორექციაა აუცილებელი). ამის შემდეგ იწყებთ თამაშს და თავად არეგულირებთ საკუთარი და ბავშვის წაგების რაოდენობას. თამაშის დასასრულს „მონინალმდევები“ ერთმანეთს ხელს ჩამოართმევენ. აუცილებელია შედეგების გახმოვანებაც – დღეს მე წაგაგე, მაგრამ არ

▲
ნინა შამუგია-ლუჩანინოვა, 4 წლის. უყვარს სპექტაკლების დადგმა, თამაში და ცურვა. არ უყვარს ჭამა და ადრე აღდგომა.
▲

ვტირი. ან დღეს შენ წააგე, მაგრამ ყოჩად, რომ არ შევიწყვეტია თამაში. მომდევნო დღეებში ძალიან მნიშვნელოვანია ბავშვის მცდელობების და წაგების შემთხვევაში ღირსეული საქციელის წახალისება. ამგვარი ინტერაქტივით განმტკიცდება წაგებისა და

დაყვავების ვარეშე ესაუბრეთ მისთვის საინტერესო თემებზე, გაიხსენეთ საკუთარი გამოცდილება. ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ გამარჯვება, ან მაღალი შეფასება არ არის წარმატების ერთადერთი საზომი.

გულმოდგინე მცდელობა და მიზნის მისაღწევად გამოყენებული ნებისმიერი ღირსეული საშუალება ისევე იმსახურებს დაფასებას, როგორც პირველი ადგილი და გამარჯვება.

ასე შეძლებს ბავშვი, შეინარჩუნოს მაღალი თვითშეფასება (ოღონდ არა გადამტეხული წარმოდგენა საკუთარ შესაძლებლობებზე, რასაც აუცილებლად იწვევს ზედმეტი ქება, ან დაუმსახურებელი წახალისება) და ღირსეულად მიიღოს ცხოვრებისეული გამოწვევები.

სტატიის დასასრულს, რამდენიმე ტრაფარეტულ და ჩვენთვის კარგად ნაცნობ ფორმულირებაზეც მინდა თქვენი ყურადღება შევაჩერო. ხშირად გვესმის და თავადაც ვამბობთ ხოლმე გასამხნეველად – წაგება და მოგება ძმები არიან, ან გაიმარჯვა მეგობრობამ!

ვფიქრობ, არც ერთი ეს ფრაზა არ შეიცავს იმ ჯადოსნური სიტყვებს, ერთი ხელის მოსმით რომ შეუძლია პრობლემის გაცამტვერება. ასეთი გამამხნეველი რეცეპტი, სინამდვილეში, საერთოდ არ არსებობს, რადგან უმთავრესია,

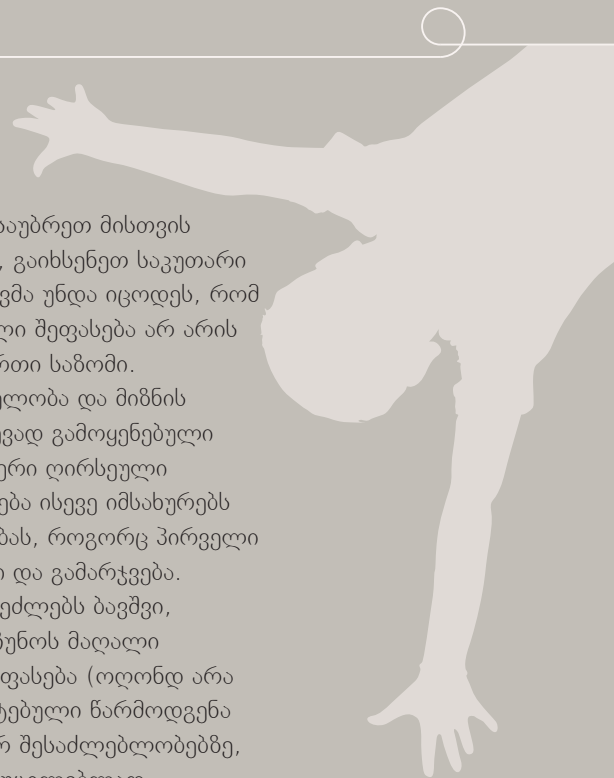
გვახსოვდეს – ცალკე აღებული წაგება ან მოგება, როგორც ფაქტი კი არა, არამედ მათდამი დამოკიდებულება და სწორი დასკვნების გამოტანის ხელოვნებაა გადამწყვეტი წარმატებისა და კარგი შედეგისთვის.

„ჩემი სპორტული კარიერის განმავლობაში ცხრა ათას ბურთზე მეტი ავაცდინე მიზანს, სამას მატჩზე მეტი წავაგე, ოცდაექვსჯერ მომანდეს გადამწყვეტ მომენტში ბურთი, რათა კალათში მომეხვედრებინა და გუნდი დამარცხებისგან მესხნა და ოცდაექვსჯერ ავაცდინე. მედგრად და უდრეკად ვიტან მარცხს და სწორედ ამიტომ ვარ მე - ჩემპიონი“.

ეს სიტყვები ლეგენდარულ კალათბურთელს, მაიკლ ჯორდანს ეკუთვნის. ადამიანს, რომელსაც სწორედ წარუმატებლობისა და მარცხისადმი მართებულმა დამოკიდებულებამ მოუტანა მსოფლიო აღიარება და გამარჯვებები.

მოგებისადმი სწორი დამოკიდებულება და მოსალოდნელია, რომ ბავშვი ქცევის ამგვარ მოდელს მიიღებს ყოველდღიურ ურთიერთობებშიც, სხვებთან.

ბავშვთან ურთიერთობისას, ძალიან მნიშვნელოვანია მასთან სხვადასხვა თემაზე ისე საუბარი, თითქოს თქვენი მეგობარი, ან თანატოლია. თავისუფლად და ზედმეტი



მათ აუცილებლად უნდა იცოდნენ, რომ დამარცხება ბევრად უფრო ღირსეულია, ვიდრე ტყუილი, თაღლითობა ან უსამართლო მოგება.

*Sun goes down, moon comes up,
Stars are in the sky,
Baby's going nighty night,
Nighty-night, beddie-bye.*

მზიდად და კომფორტულად ძილი, ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ფაქტორია ბავშვის ჯანსაღი ზრდისა და ძლიერი ფსიქიკის ჩამოყალიბებისათვის. ბავშვები ხშირად საძინებლებში საკუთარ მიკრო სამყაროს იქმნიან, სადაც თვითონ არიან მბრძანებლები და ეს მათ დამოუკიდებლობის განცდას აძლევს, რაც ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია. აქ წარმოდგენილ ფოტოებზე გოგონების საძინებლებია. სტერეოტიპული წარმოდგენის





თანახმად, ხშირად პატარა გოგონებს ვარდისფერი ოთახები აქვთ, ან სალათისფერი - შეიძლება ეს მეტისმეტია, მაგრამ ფაქტია, რომ აუცილებელია საბავშვო საძინებელში კედლები და ავეჯი ნეიტრალურ ფერად იყოს შედგებილი, სიმშვიდისა და სიმყუდროვისათვის. ასეთივე საძინებლის შექმნა, ან მოწყობა სავარაუდოდ ძვირი სიამოვნებაა, მაგრამ ნუ დაგვაზინცდება, რომ სურვილის შემთხვევაში, ჩვენ შეგვიძლია თვითონ მოვაწყოთ პატარას საძინებელი - საკუთარი ხელით და მინიმალური რესურსებით. შეუძლებელი ამაში არაფერია :)



თეა ლეჟავა
„პროგრედიტ ბანკის“
მარკეტინგის სპეციალისტი

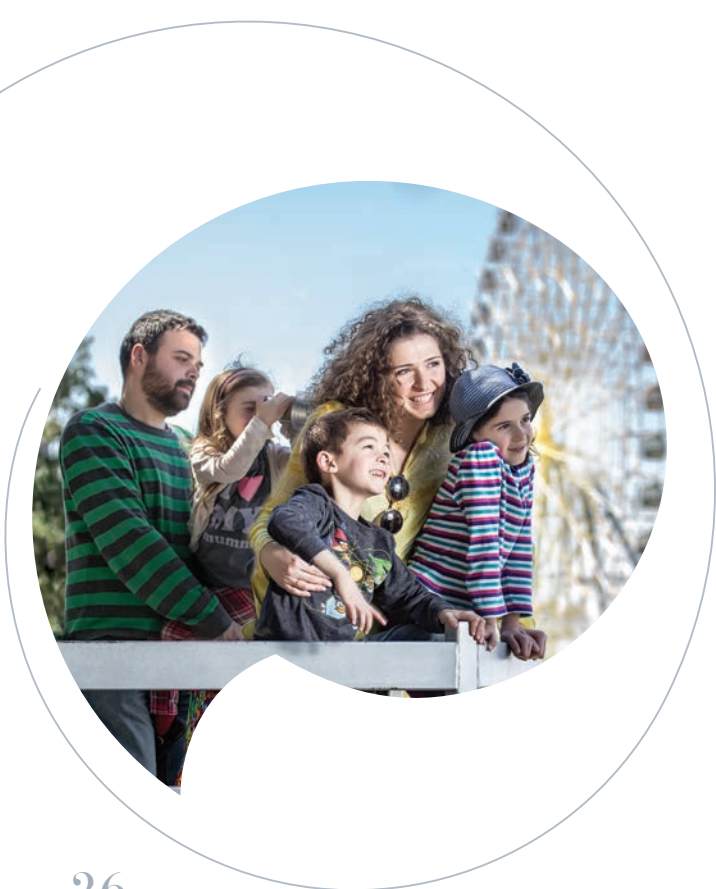
რეჟისორა



საქმე

ყველა დროის უცვლელი დილემის, დედობისა და სამსახურის თანაარსებობის საკითხები განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია თანამედროვე ეპოქაში, როცა ქალი ასე თუ ისე, გათავისუფლებულია მხოლოდ საშინაო საქმეებისაგან და აქტიურად მონაწილეობს სოციალურ პროცესებში; აქვს საკუთარი შემოსავალი და ეკონომიკური თავისუფლება. რამდენად სასარგებლო/საზიანო შეიძლება იყოს ეს ბავშვებისათვის?! როგორ შეიძლება ოჯახისა და კარიერის შეთავსება?! ამ და სხვა მნიშვნელოვან საკითხებზე ახალგაზრდა მარკეტინგის სპეციალისტს, თეო ლეჟავას ვესაუბრებით, რომელიც უკვე სამი შვილის დედაა და წლის ბოლოს მეოთხეს ელოდება.

მ ამ განაპირობა ადრეულ ასაკში ოჯახის შექმნის, დედობის გადანყვეტილება? მე მიმაჩნია, რომ არსებობს ადამიანთა კატეგორია, რომელიც ასეთი ცხოვრებისათვის არასოდეს არის მზად, არცერთ ასაკში. შესაბამისად, არსებობს ადამიანთა მეორე ტიპიც, რომელიც ყველა ასაკში პასუხისმგებლობით ეკიდება ოჯახს, შვილებს. ვთვლი, რომ მიუხედავად პატარა ასაკისა, მე თავიდანვე გააზრებული და გაცნობიერებული მქონდა ეს ყველაფერი. მიუხედავად იმისა, რომ ასეთ ასაკში მიღებული გადანყვეტილებები არ არის ხოლმე მყარი, შეიძლება ითქვას, მე გამიმართლა, რადგან ნამდვილად სწორი გადანყვეტილება მივიღე. გარდა იმისა, რომ ვგრძნობდი მზაობას, გავიცანი ადამიანი და მივხვდი, რომ მასთან იდეალურად შევძლებდი ჩემი სულიერი და ოჯახური ცხოვრების შერწყმას. მიდგომები, რომლებიც ახლა მაქვს, შეიძლება ითქვას, გარკვეულწილად, ამ ადამიანიდანაც გამომდინარეობს, რადგან, ჩემი აზრით, მას ძალიან სწორი დამოკიდებულება აქვს ოჯახისა და ზოგადად, ცხოვრებისადმი. ამიტომ, მაშინაც კი, როცა პირველი ბავშვი





საერთოდ, ყოველი მომდევნო ბავშვი
განსხვავებული და ახალი ემოციის
მატარებელია, ახალი მნიშვნელობის...



გავაჩინე, არ მქონია იმის შეგრძნება, რომ
რამეს ვერ შევძლებდი. პირიქით, ეს იყო
უდიდესი სიხარული და ემოცია. ვთვლი,
რომ ეს არის ყველაზე კარგი რამ, რაც
შეიძლება გააკეთო ცხოვრების მანძილზე.

როგორ იცვლება ეს ემოცია მომდევნო
ბავშვებზე? რამდენად გაცნობიერებულია
ყველაფერი?

რა თქმა უნდა, როდესაც ორსულად ხარ,
გარკვეულწილად აღიქვამ, რომ შენში
მეორე სიცოცხლე ცხოვრობს, რომელსაც
ელოდები, თითქოს გაქვს მზაობა. მაგრამ,
რეალურად, როდესაც ფაქტის წინაშე
დგები, აბსოლუტურად სხვა ემოციის ქვეშ
ექცევი. განსხვავება, პირველსა და მეორე
ბავშვს შორის, ძალიან დიდია, როგორც
გამოცდილების მიღების, ისე ემოციური
თვალსაზრისითაც, ყველანაირად.

საერთოდ, ყოველი მომდევნო ბავშვი
განსხვავებული და ახალი ემოციის
მატარებელია, ახალი მნიშვნელობის...
კატეგორიულად არ ვეთანხმები იმ აზრს,
რომ ერთი ემოცია აქვს თითოეული ბავშვის
დაბადებას. დროთა განმავლობაში,
შენც იცვლები და სხვა მიდგომები
გიმუშავდება, ბევრს სწავლობ თვითონ
ბავშვებისგან, საკუთარი თავისგან. ძალიან
მნიშვნელოვანია ისიც, რომ ბავშვები
ერთად ძალიან ადვილად იზრდებიან
და ამ კუთხით ძალიან კარგია, როცა
ბავშვი მართლ არ არის და და-ძმებთან
ერთად უწევს ცხოვრება. რა თქმა უნდა, ამ
შემთხვევაში, უფრო მეტი ხმაურია, მაგრამ
უფრო მეტი ბედნიერებაც. ჩვენი დიდი
ოჯახი და სამეგობრო ბავშვთა სიმრავლით
გამოირჩევა, პატარები დიდ დროს ატარებენ
ერთად. ჩვენც, ერთმანეთის თანადგომით
უფრო ძლიერები ვართ!

მოგვიყვით თქვენს შვილებზე. როგორები
არიან ისინი?

უფროსი, ეკატერინე, 8 წლისაა. შემდეგ
მოდის 6 წლის ნიკოლოზი და 4 წლის
კესარია. მეოთხე ჯერ არ ვიცი, ვინ არის
და ამიტომ, სახელიც არ ვიცი. :) სამივე
ძალიან განსხვავდება ერთმანეთისაგან.
უფროსს ახლაც ისეთი ხასიათი



აქვს, როგორც თავიდანვე ჰქონდა, დაბადებიდან. ვერ ვიტყვი, რომ რამე შემდეგ ჩამოუყალიბდა ან ასაკთან ერთად ისწავლა. მშვიდი და წყნარია, თუმცა ძალიან პრინციპული და ჭიუტი. რასაც ვერ ვიტყვით ნიკოლოზზე, რომელიც ძალიან ემოციურია, ცარიელი გული! უმცროსი ჭკვიანი და მესაკუთრეა. მიუხედავად იმისა, რომ უფროსებისგან იღებდა მაგალითს და ცდილობდა, მათსავით ყველაფერი გამოსვლოდა, ძალიან განსხვავდება მათგან. სამივე მართლაც ერთმანეთისგან განსხვავებულია, სასაცილოები არიან. :) უფროსები სკოლაში დადიან, პატარა – საბავშვო ბაღში.

როგორ შეიძლება მუშაობისა და დედობის ერთმანეთთან შეთავსება ?

რა თქმა უნდა, ეს რთულია, თუმცა მე ვფიქრობ, რომ საჭიროა, სწორად დაიცვა ბალანსი, სწორად გადაანაწილო პრიორიტეტები. მთავარი ის განწყობაა, რომელიც სუფევს ოჯახში. სიმშვიდე, რომელიც უნდა შეინარჩუნო. ხშირად მესმის, სამსახურიდან წასვლისას რომ ამბობენ – ახლა სახლში ბავშვები რომ მხვდებოდნენ, ალბათ, ვავგიჟდებოდიო... მე პირიქით ვარ, სახლში მისვლა და ბავშვებთან ყოფნა ჩემთვის განტვირთვა. სწორედ ამ დროს ვისვენებ ყველაზე მეტად და ვცდილობ, დარჩენილი დრო მათთან გავატარო. ხშირად არის შემთხვევები, როცა ძალიან ბევრი მუშაობა მიწევს დღის განმავლობაში და ერთი თვითაც წავსულვარ სამსახურის გამო, თუმცა, ამ დროს მნიშვნელოვანია, მეუღლე გვერდით იყოს, რასაც მე და ჩემი მეუღლე, ასე თუ ისე, ვახერხებთ. რა თქმა უნდა, ეს ემოციურადაც რთულია, როგორც ბავშვისთვის, ისე დედისათვის, თუმცა ჩემ შემთხვევაში ის არის კარგი, რომ დღის იმ ნაწილში, როცა მე ვარ დაკავებული, ბავშვებიც დაკავებულები არიან. ამ დროის ასანამზალურებლად კი შაბათ-კვირას მათთან ვატარებ და ვცდილობ, მაქსიმალურად ვიურთიერთო ჩემს შვილებთან; თუ სადმე მინდა წასვლა, ჭერ ისინი დავაძინო, შემდეგ წავიდე და ა.შ.

გავიცანი ადამიანი და მივხვდი, რომ მასთან იდეალურად შევძლებდი ჩემი სულიერი და ოჯახური ცხოვრების შერწყმას



საჭიროებენ თუ არა ბავშვები ერთმანეთისგან განსხვავებულ, სპეციფიკურ მიდგომას?

გამომდინარე იქიდან, რომ ერთმანეთისაგან ძალიან განსხვავდებიან, სჭირდებათ ინდივიდუალური მიდგომა, რაც, ალბათ, ყველაზე რთული საკითხია სასაუბროდ. როცა ყველა ერთად ხართ, გინევს, მაქსიმალურად გათვალისწინებულ მომენტში რომელს ეკონტაქტები, რომ თავისებურად მიუდგე, რაც საკმაოდ ძნელია. მთავარია, შინაგანი სიმშვიდე და წონასწორობა შეინარჩუნო, ალბათ, ბუნებრივად არ უნდა იყო მშფოთვარე, პანიკისკენ მიდრეკილი. არიან ბავშვები, რომლებსაც სიმკაცრით ვერაფერს გააკეთებინებ და ამით შეიძლება ყველაფერი დაანგრიო, რადგან ასეთმა მიდგომამ უარყოფითად იმოქმედოს მათ

დედას უნდა შეეძლოს, მაქსიმალურად გაითვალისწინოს შვილების სურვილები მათთან ყოფნის მომენტში, ის, თუ როგორი უნდა იყო მათთვის, როცა გეთამაშებიან, გიყვებიან ისტორიებს ან რჩევებს აძლევენ

ძლიერ ემოციურ მხარეზე. მეორესთან, შესაძლოა, სულ სხვა ტექნიკა დაგჭირდეს და ამ ყველაფრის ურთიერთშეთავსება, როცა ყველასთან ერთად ურთიერთობ, მართლა რთულია.

გაქვთ თუ არა აღზრდის თქვენეული მეთოდი?

მთავარია, როგორ მიუდგები თითოეულ საკითხს. ზემოთაც ვახსენე, რომ საჭიროა სიმშვიდის შენარჩუნება. თუ ამას მოახერხებ, არაფერია პრობლემატური. ზოგჯერ სიმკაცრეც საჭიროა, მაგრამ, ჩემი აზრით, ბავშვის განვითარებისათვის აუცილებელია ჯანსაღი ოჯახური გარემო, ჰარმონია. თუ ოჯახში ამის კონტროლი და შენარჩუნება შესაძლებელია, ბალანსის დაცვა უფრო ადვილი ხდება აღზრდის ყველა ასპექტში. ასევე, ვფიქრობ, დედას უნდა შეეძლოს,

მაქსიმალურად გაითვალისწინოს შვილების სურვილები მათთან ყოფნის მომენტში, ის, თუ როგორი უნდა იყო მათთვის, როცა გეთამაშებიან, გიყვებიან ისტორიებს ან რჩევებს აძლევენ.

როგორ ფიქრობთ, საჭიროა თუ არა, დედას გააჩნდეს საკუთარი შემოსავალი, ჰქონდეს საკუთარი საქმე და იყოს ეკონომიკურად თუ სოციალური აქტივობის თვალსაზრისით დამოუკიდებელი?

თუ დედისათვის პრიორიტეტები განსაზღვრული და გადაფასებულია, თუ მისთვის უპირველესი არის ოჯახი და ბავშვები, მაშინ აუცილებელია, რომ მას ჰქონდეს თავის საქმე. ვგულისხმობ სწორ მიდგომას, რაშიც სწორედ იმას მოვიხარებ, რომელ ადგილზეა ბავშვები დედისთვის

და რამდენად აცნობიერებს ქალი დედობას, საერთოდ, როგორც ასეთს. სწორი მიდგომის შემთხვევაში, დამოუკიდებლად მუშაობა, აქტიურობა ძალიან კარგია, იმიტომ, რომ შენი საქმეც და შემოსავალიც შემდეგ ისევ შენს შვილებს

შეგიძლია მოახმარო. ისინი კი გაძლევენ მთავარ მოტივაციას და უდიდეს სტიმულს.

არის შემთხვევები, როცა ძალიან გადართულები არიან კარიერაზე და მათთვის მეორეხარისხოვანი ხდება ოჯახური ცხოვრება. საოჯახო საქმეები შეიძლება გახდეს მეორეხარისხოვანი, მაგრამ როცა გყავს შვილები, მაქსიმალურად უნდა იფიქრო მათზე, დატოვო სახლის საქმე დასამთავრებელი (მე ამაში დედა ძალიან მეხმარება), ოღონდ ბავშვთან იყო, ესაუბრო, დააძინო, მოასწრო მასთან ურთიერთობა. საერთოდ, არ მიმაჩნია, რომ შვილები ზედმეტი ტვირთი ან პრობლემაა. პირიქით, ეს არის ცხოვრების შემამსუბუქებელი ერთადერთი თუ არა, ერთ-ერთი უდიდესი საშუალება.

ალექსანდრა აროშვილი

ანსამბლი „კაკასიონის“ საცეკვაო ხელოვნება

დოლი, ჩოხა, მელოდია და ქართული ცეკვის სიყვარული ანგული ქავთარაძეს ბავშვობიდან მოჰყვება. დაამთავრა სუხიშვილების სტუდია, ცეკვავდა სხვადასხვა ანსამბლებში. იყო „ერისიონის“ წამყვანი სოლისტი. ბოლოს ქორეოგრაფიულზე ჩააბარა. პროფესია ყოველდღიურ შობად აქცია და თაობების გაზრდა ცეკვის ანსამბლიდან დაიწყო.





„კავკასიონი“ ერთ-ერთი წარმატებული მოცეკვავეებისგან შემდგარი გუნდია, რომელიც მსოფლიოს გარშემო კონკურსებში მონაწილეობს და უცხოელებისთვის საქართველოს სახელით კონცერტებს მართავს. ქართული სულისკვეთება და დაულალავი შრომის შედეგად მიღებული აღიარება. ანსამბლ „კავკასიონის“ მიღწევების შესახებ მისი ხელმძღვანელი საუბრობს.

როგორ დაიწყო თქვენი მოღვაწეობა საცეკვაო ასპარეზზე?

3 წლის ასაკიდან ვცეკვავ. თავდაპირველად ინსტრუმენტებზე დაკვრამ გამიიტაცა, ხან დოღზე ვუკრავდი ხან, მეზობელს დავყვებოდი რეპეტიციებზე და ასე, ნელ-ნელა მოვხვდი დიდ სცენაზე.

საკმაოდ მოქნილი ბავშვი ვიყავი და ადვილად ვითვისებდი ყველაფერ ახალს, რაც ფიზიკურ დატვირთვასთან იყო დაკავშირებული. ცეკვის პარალელურად ვთამაშობდი ფეხბურთსაც. საბოლოოდ ისევ ხელოვნებამ გაიმარჯვა და მეც დიდ სცენაზე დავდექი.

საიდან გაჩნდა იდეა, დაგეარსებინათ ანსამბლი?

ცეკვის პარალელურად დავიწყე პროფესიის ძიებაც, რაზეც ბევრი არ მიფიქრია და ქორეოგრაფიული განყოფილება დავამთავრე. სწორედ ამის შემდეგ გაშიქნდა იდეა, რომ მოცეკვავეთა ანსამბლი დამეარსებინა. ასე შეიქმნა 1993 წელს „კავკასიონი“. მე გავზარდე თაობები, რომლებმაც ასახელებს საქართველო და ანსამბლის სახელი.

რა ასაკის ბავშვები ცეკვავენ თქვენს ანსამბლში და საერთოდ, რომელი ასაკიდან არის რეკომენდებული ბავშვის ცეკვაზე მიყვანა?

ანსამბლ „კავკასიონში“ ძირითადად 6 წლის ბავშვები მოდიან და თითოეულ მათგანს, როგორც წესი, 16 წლამდე ვზრდით პროფესიონალ მოცეკვავეებად. გოგონა ან ბიჭი ქართულ ტრადიციულ ცეკვას სასურველია, დაეუფლოს 6 წლის ასაკიდან მაინც.

საინტერესოა, რა დამსახურებები აქვს თქვენს ანსამბლს?

„კავკასიონს“ უამრავი მსოფლიო დამსახურება აქვს მიღებული, 1993 წლიდან დღემდე. გრანპრი და დიპლომები სწორედ ჩვენი ანსამბლის ბავშვებმა მოიპოვეს. რომელ ქვეყანაშიც წავედით, ყველასგან მოწონება დავიმსახურეთ. ვიყავით ამერიკაში, ევროპის სხვადასხვა ქვეყნებში: რუმინეთში, იტალიაში და ა.შ. განსაკუთრებით აოცებთ უცხოელებს ჩვენი ტრადიციული ფარიკაობა და ხანჭლური. ბოლოს ანსამბლი ვლადიკავკაზში გამართულ კონკურსზე იმყოფებოდა. საქართველოდან ჩვენი ანსამბლი ოლიმპიურმა კომიტეტმა კერძოდ ვი



ლერი ხაბელოვა დააფინანსა. 36 კაციანმა შემადგენლობამ სრული ფერორი მოახდინა, ჭილდოდ კი გრანპრი მოიპოვეს. ვლადიკავკაზის კულტურის სამინისტრომ ფოლკლორის საუკეთესო შესრულებისთვის ანსამბლ „ვაკვასიონის“ წევრებს სპეციალური პრიზი, სვაროვსკის თვლებით მოჭედილი თასი გადასცა.

რამდენად დატვირთულია ბავშვების ყოველდღიური მეცადინეობა?

ბავშვებთან მუშაობა საკმაოდ რთულია. ვცდილობ, რეჟიმულად ვამეცადინო ისინი და აქედან გამომდინარე, ის პერიოდი, რომელსაც საცეკვაო დარბაზში ატარებენ, საკმაოდ დატვირთულია. მოზარდებს განსხვავებული სტილითა და ტექნიკით ვასწავლი. ჩემი ხელწერა საცეკვაო ილეთების პროპორციულია. ვცდილობ, დახვეწილი მანერები აითვისონ მოზარდებმა. ერთ-ერთ ვასტროლზე მათ ასეთი შეფასება დაიმსახურეს „ესენი ბავშვები არ არიან, პროფესიონალი

მოცეკვავეები არიან, რომლებიც ფლობენ საცეკვაო ტექნიკას“.

ქართული ცეკვაში რა არის მთავარი?

მთავარი არის შესრულების მანერა და სინქრონი.

ყველაზე ბევრჯერ დამხნრე საზოგადოების მოთხოვნით რომელი ცეკვა შეუსრულებიათ ანსამბლის მოცეკვავეებს?

ბელგრადში ვიმყოფებოდი, სადაც ტარდებოდა არჩევნები, იმ ქვეყნებს შორის, რომლებშიც შეიძლებოდა ჩატარებულიყო ახალგაზრდული ოლიმპიადა, 2015 წელს. გენერალურ ასამბლეაზე გადაწყდა, რომ ახალგაზრდული ოლიმპიადა საქართველოში ჩატარდებოდა. ჩვენ საცეკვაოდ მიგვიწვიეს და შეხვედრის ფარგლებში ანსამბლ ვაკვასიონის წევრებმა 17-ჯერ შეასრულეს ცეკვა მთიულური და ფარიკაობა, რომლებიც სპორტული ხასიათის გახლდათ. ტაში და შეძახილები არ დაგვკლებია, ეს იყო საოცარი გრძნობა.





რამდენად მნიშვნელოვანია თქვენთვის ცეკვა?

ცეკვა შემოიღია გითხრათ, რომ მთელი ჩემი ცხოვრების ნაწილია, ოჯახის წევრებაც ჩართულები არიან ჩემს საქმიანობაში. მეუღლე ანსამბლის საორგანიზაციო საკითხებში მესმარება, შვილები ბავშვების მეცადინეობაში. დღე და ღამე ვშრომობ და ყველაზე დიდ დროს სწორედ საცეკვაო დარბაზში ვატარებ.

რამდენად მონადინებული და ნიჭიერი თაობა მოდის?

გულისტკივილით ვამბობ, რომ ადრე თაობები უფრო ქართული სულისკვეთებით იზრდებოდნენ. დღეს ფოლკლორს გვერდს უვლიან ბავშვები, თაობა შეიცვალა. მე კი ისევ ვაგრძელებ მათზე ზრუნვას და ქართულ ეროვნულ სულს ვუნერგავ, რათა შეიყვარონ ცეკვა, იცოდნენ მისი მნიშვნელობა და ფასი.

თავად თუ იგონებთ საცეკვაო ელემენტებს?

ვფიქრობ, რომ მე განსხვავებულ ცეკვებს ვასწავლი ბავშვებს. ძველ, უკვე ტრადიციულ ილეთებს ჩემს ინტერპრეტაციას ვძენ და ახალ ილეთს ვქმნი. ამ ყველაფერში ჩემი შვილებიც მესმარებიან.

რამდენად მკაცრი და მომთხოვნი ქორეოგრაფი ხართ?

მკაცრი ვარ. რომ ვხედავ, რომ ბავშვს პოტენციალი აქვს, ძალიან მომთხოვნი ვხდები და მასთან ხშირად ინდივიდუალურადაც ვინყებ მეცადინეობას.



რა უნდა იცოდეს პროფესიონალმა ქორეოგრაფმა?

ქორეოგრაფი თეორიულად ვერ ისწავლის ცეკვას თუ პრაქტიკაში არ განახორციელებს. მე ვფიქრობ, რომ ქორეოგრაფად უნდა დაიბადო. ქართულ ცეკვას შინაგანად უნდა გრძნობდე. რაღაც კოდი უნდა იდოს შენს გენეტიკაში.

საინტერესოა, როგორია ანსამბლ „კავკასიონის“ სამომომავლო გეგმები?

სურვილი მაქვს, მოზრდილთა ჯგუფი შევქმნა, თუ ამისათვის საჭირო ფინანსები და მხარდაჭერა მექნება. 2013 წლის აგვისტოში კი ანსამბლი „კავკასიონი“ გასტროლისთვის ემზადება და იტალიაში გაემგზავრება. ახალი პროგრამის შექმნას ვაპირებ. ძველი ცეკვების ახლებურად დადგმას. ჩვენი ანსამბლის ბიჭი მოცეკვავეები კი თურქეთში ერთ-ერთ საბავშვო შოუში, „FIRE OF ANATOLIA“-ში მიიღებენ მონაწილეობას.

ალექსანდრა აროშვილი





ADHD - ჯგერითი აშლილობა

ოუ განსხვავებული ცნობიერება?!

ყურადღების დეფიციტი: ჰიპერაქტიური აშლილობა – ასე იზიფრება სიტყვასიტყვით აბრევიატურა, რომელიც ბავშვებში ბოლო დროს საკმაოდ გავრცელებულ დაავადებას გულისხმობს

ყვერეთ წოდებულ ყურადღების დეფიციტის სინდრომს დღეს უკვე საკმაოდ ბევრი მკირენლოვანი ატარებს. საინტერესო ისაა, რომ პროცენტული მაჩვენებლების მიხედვით, მისი სიხშირით სწორედ განვითარებული ქვეყნები იწონებენ თავს. მაგალითად, ამერიკის შეერთებულ შტატებში ამ სინდრომით დაავადებულთა სტაბილური რიცხვი მოსახლეობის 5%-მდე აღწევს.

თუმცა, სიტყვა „დაავადებულის“ გამოყენება, ალბათ, არც ისე სწორი ეპითეტია ამ კონტექსტში - და არა მხოლოდ წმინდა სამედიცინო პოლიტკორექტულობის თვალსაზრისით: ADHD-ის, როგორც დაავადების, როგორც სინდრომის არსებობის შესახებ დღემდე დიდი დავა თანამედროვე სამეცნიერო თუ სამედიცინო წრეებში. მისი სპეფიციკურობიდან გამომდინარე, ეჭიმებს, ფსიქოლოგებსა და მეცნიერებს დღემდე ვერ გადაუწყვეტიათ, ოფიციალურად შერაცხონ თუ არა ADHD

დაავადებად. შესაბამისად, დღემდე არ არსებობს მისი განკურნების ლეგიტიმური, ერთიანი მეთოდოკა. ერთი სიტყვით, ზემოთ აღნიშნულ გაურკვეველობასთან დაკავშირებით განსხვავებულ აზრთა სპექტრი საკმაოდ ფართოა – დაწყებული მათგან, ვისაც საერთოდ არ სჯერა ამ სინდრომის არსებობის, იმით დამთავრებული, ვისაც მისი გამომწვევი გენეტიკური ან ფიზიოლოგიური ფაქტორებით განპირობებულობის სჯერა.

საკითხი რომ უფრო ნათელი გახადოთ, საჭიროა ADHD-ის სამი ძირითადი, ფუნდამენტური მახასიათებელი/სიმპტომი გამოვყოთ, ესენია: ყურადღების ნაკლებობა, ჰიპერაქტიურობა და იმპულსურობა, რაც, ერთი შეხედვით, აბსოლუტურად ბუნებრივია სკოლამდელი და სკოლის ასაკის ბავშვებისათვის. თუმცა, რიგ შემთხვევებში, არცთუ ისე ბუნებრივ პროცესთან გვაქვს საქმე. ფაქტია, რომ საერთაშორისო კვლევების შედეგებით, რომლებიც

◀
ალექსანდრე
ზალიშვილი,
8 წლის.
ოცნებობს
კარგ
ცხოვრებაზე.
◀



სხვადასხვა ქვეყნებში ერთმანეთისაგან
პარალელურად ტარდებოდა, გაირკვა
- ყურადღების დეფიციტის სინდრომის
მატარებელ ბავშვთა ტვინის ფუნქციონირება

Attention Deficit Hiperactivity Disorder – ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტიური აშლილობის სინდრომი ცენტრალური ნერვული სისტემის, ნეირობიოლოგიური ფუნქციონირების დარღვევას წარმოადგენს

მნიშვნელოვნად განსხვავდება მათი
თანატოლებისაგან.

სიტუაცია, რომელსაც ახლა აღვწერ,
ალბათ, ბევრ თქვენგანს ეცნობა: თქვენმა

შვილმა სულ ცოტა ხნის წინ დაიწყო სკოლაში
სიარული. უკვე დიდი ბიჭია, ან დიდი გოგონა
– თანატოლებისა და მეგობრებისაგან, ერთი
შეხედვით, არაფრით განსხვავდება, არც

ფიზიკური, არც გონებრივი
შესაძლებლობებით. შეიძლება
ითქვას, ძალიან ნიჭიერი და
ჭკვიანიც კია – თუმცა, როგორც
კი გაკვეთილების მომზადებაზე
ან მისთვის არც ისე საყვარელ
საქმიანობაზე მიდგება საქმე,
ბავშვი უმძიმეს დისკომფორტს
განიცდის. არ შეუძლია, წეროს
თანმიმდევრულად, მუდმივად
უვარდება კალამი, სხვადასხვა
ნივთები... რამდენიმე წუთის

შემდეგ ამბობს, რომ ცუდად არის და აღარ
შეუძლია დავალების წერა – ვერ ისვენებს,
ტოვებს ფურცლებს, არ მიჰყავს ბოლომდე
დაწყებული საქმე, ჭირვეულობს და უჭირს

ყურადღების დეფიციტის სინდრომის მატარებელ ბავშვთა ტვინის ფუნქციონირება მნიშვნელოვნად განსხვავდება მათი თანატოლებისაგან

გონების მოკრება. რა თქმა უნდა, ამას ჭირვეულობად აღვიქვამთ, რაც ხშირად იმით მთავრდება, რომ მშობლები მკაცრ დასჯასა და მუქარაზე დაფუძნებულ აღზრდის მეთოდებს მიმართავენ, რომ როგორმე „რქები მოუგრიხონ“ ურჩ შვილებს, რამაც საშინელ შედეგებამდე შეიძლება მიგვიყვანოს, რადგან, თუ თქვენს შვილს მართლა უჭირს კონკრეტულ საკითხზე ან დავალებაზე კონცენტრირება, ახასიათებს იმპულსური ქცევები, ზედმეტად მგრძობელობითი, მყისიერი რეაქციები ხმაურსა და შეხებებზე, ვერ ჩერდება ერთ ადგილას, დაუდევარია, ხშირად კარგავს ნივთებს, არ აქცევს ყურადღებას დეტალებს, არ ვისმენთ, როცა პირისპირ ესაუბრებით და ეს ყველაფერი ქრონიკული ხასიათისაა – ესე იგი, პატარას მართლაც უჭირს და აქ არავითარ კაპრიზთან არ გვაქვს საქმე. აქ უკვე ღრმა ფსიქოლოგიური მიდგომები და სპეციალური მეთოდებია საჭირო მათი აღზრდისა და განვითარებისათვის.

Attention Deficit Hiperactivity Disorder – ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტიური აშლილობის სინდრომი ცენტრალური ნერვული სისტემის, ნეირობიოლოგიური ფუნქციონირების დარღვევას წარმოადგენს, რომელიც ზემოთ აღნიშნული სამი ძირითადი სიმპტომით ხასიათდება. გაფანტულობის, ულევო ენერჯისა და იმპულსურობის გარდა, ხშირად, მას თან ერთვის ემოციური მოუზნივებლობა, აგრესიულობა და დაბალი აკადემიური მოსწრება. მისი გამოვლენის ყველაზე მწვავე პერიოდი 7-დან 10 წლამდეა, თუმცა სიმპტომები, ძალიან ხშირად, სკოლამდეც ასაკშიც ადვილად შესამჩნევია. არიან ბავშვები, რომლებსაც მხოლოდ ყურადღების ნაკლებობა აღენიშნებათ და დანარჩენი ორი სიმპტომი არ აქვთ, ან პირიქით. ყურადღების დეფიციტის მქონე ბავშვები მიდრეკილები არიან მოთენთილობისა და ზანტობისკენ, ხშირი ოცნების, ზედმეტი თავმდაბლობისა და მორცხვობისაკენ, ხოლო ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის მქონე ბავშვები – იმპულსურობისა და აქტიურობისაკენ, აგრესიული ქცევისაკენ. ამიტომ, ხშირად



თუ გსურთ, რომ თქვენი ბავშვები ჭკვიანები იყვნენ, ნაუკითხეთ მათ ზღაპრები. თუ გსურთ, რომ ისინი უფრო ჭკვიანები იყვნენ, ნაუკითხეთ მგტი ზღაპრები. – ალბერტ აინშტაინი

ისინი უარყოფილნი არიან თანატოლების მიერ. განსხვავდებიან სიმპტომების გამოვლინების ხარისხითა და ინტენსივობით. მშობლებისათვის მნიშვნელოვანია, კარგად გააცნობიერონ ამ სინდრომის ძირითადი მახასიათებელი ნიშნები და პრობლემები, რათა ითანამშრომლონ სპეციალისტებთან, ბუსტი დიაგნოზის დასმის მიზნით, რაც საკმაოდ საპასუხისმგებლო პროცესია და აუცილებელია, მასში მონაწილეობდეს ფსიქოლოგი, მეტყველებისა და ენის სპეციალისტი, ნევროლოგი, პედიატრი თუ სხვა მნიშვნელოვანი სპეციალისტის კომპეტენტური პირები. თუ თქვენს პატარას ასეთი დიაგნოზი დაუსვეს, საჭიროა სპეციალური მიდგომებისა და მეთოდების შემუშავება, რომლითაც მას შემდგომ დაეხმარებით გარემოსთან უკეთ ადაპტაციაში, მასწავლებლებთან და თანატოლებთან ურთიერთობის დარეგულირებაში, სწავლასა და შემეცნებაში. გაითვალისწინეთ, რომ აუცილებელია, ეს მიდგომა ბავშვთან შეხების

მოსწრება მკვეთრად ჩამოუვარდება თქვენი შვილის ინტელექტუალურ შესაძლებლობებს და დაუდევრობით, მექანიკური შეცდომების დაშვებითა და კონცენტრირების პრობლემითაა გამოწვეული. ADHD ბავშვებს არ უყვართ სამუშაო, რომელიც ხანგრძლივ გონების მოკრებასთანაა დაკავშირებული, მათ არ შეუძლიათ, მისდიონ ინსტრუქციას, ლაპარაკობენ გაუჩერებლად და არასოდეს გაცდიან სათქმელის, ან კითხვის დასმის ბოლომდე ფორმულირებას. საუკეთესო გარემო კი, სადაც შეიძლება ბავშვს დავაკვირდეთ, სწორედ სახლი და სკოლაა – ადგილი, სადაც ბევრ დროს ატარებს და სადაც უწევს სწავლა. აქ ისინი ყველაზე უკეთ ამყლავნებენ საკუთარ თავს. ამიტომ, მშობელი, პედაგოგი და ფსიქოლოგი, დიაგნოზის დასმის შემდეგ, აუცილებლად ერთმანეთთან უნდა თანამშრომლობდნენ.

რა ინვესტაცია უნდა იქონიოს დევიციტის სინდრომს - დღემდე არ არის განსაზღვრული. არსებობს სხვადასხვა ვარაუდები, მათ შორის ყველაზე გავრცელებულია თანამედროვე სამყაროში ევოლუციური კატასტროფით გამოწვეული ტყვის მაღალი შემცველობა ბავშვებში. ნაწილი მიიჩნევს, რომ სინდრომი ორსულობის დროსაც შეიძლება განვითარდეს, დედის მიერ ალკოჰოლის, ნარკოტიკების მიღების გამო. მეცნიერთა ნაწილი ამტკიცებს, რომ ADHD გენეტიკური დაავადებაა და ჰიპერაქტიური

AHDH ბავშვებს არ უყვართ სამუშაო, რომელიც ხანგრძლივ გონების მოკრებასთანაა დაკავშირებული. მათ არ შეუძლიათ, მისდიონ ინსტრუქციას. ლაპარაკობენ გაუჩერებლად და არასოდეს გაცდიან სათქმელის დასრულებას



მქონე ყველა მოზრდილს ჰქონდეს გამომუშავებული, რადგან, წინააღმდეგ შემთხვევაში, შედეგი ძალიან რთულად მიიღწევა. მშობელმა უნდა გააცნობიეროს, რომ ADHD საერთოდ არ ნიშნავს ბავშვის კოგნიტური აქტის, ტვინის განვითარებისა და გონებრივი შესაძლებლობების ჩამორჩენას – სკოლაში დაბალი აკადემიური

ბავშვების ბიოლოგიური მშობლები ძირითადად ხასიათდებიან ფსიქიატრიული დაავადებების სიჭარბით, ანტისოციალური ქმედებებით, თვითმკვლელობის ხშირი მცდელობებით, ისტერიულობით და ა.შ. ექიმებმა ასევე არ იციან, თუ რატომ არის ADHD სინდრომის სამჯერ უფრო მეტი მაჩვენებელი ბიჭებში, ვიდრე გოგონებში. დაკვირვებამ აჩვენა, რომ სწორი მიდგომის შემთხვევაში, 10 წლის შემდეგ დაავადება უკან იხევს და მომწიფებასთან ერთად ნელ-ნელა ქრება, მიუხედავად იმისა, რომ სინდრომი ქრონიკული და უკურნებელია.

აქ მნიშვნელოვანია, თუ როგორ ისწავლის თქვენი შვილი ასეთ პირობებში საკუთარი შესაძლებლობების გამოვლენას, ურთიერთობას, სწავლას. არსებობს შემთხვევები, როდესაც ასაკის მატებასთან ერთად სინდრომის ფორმა მძიმდება და მოზარდი მნიშვნელოვნად ჩამორჩება თანატოლებს, აფერხებს განვითარებას.

როგორც აღვნიშნეთ, ADHD-ის მკურნალობა და სიმპტომების შემსუბუქება მაქსიმალურად ეფექტურია მაშინ, როდესაც მშობელი გათვინდობიერებული და ინფორმირებულია სინდრომის შესახებ. ყოველთვის შეეცადეთ, გაუმარტივოთ სამუშაო, რომლის შესრულებაც უჭირს. დაასვენეთ, როგორც კი შეწყვეტს დავალების წერას, ეცადეთ, რამდენიმეწუთიანი ეტაპად დაუსახოთ გაკვეთილის მომზადების პროცესი, რომელსაც თამაშად აღიქვამს და არა ვალდებულებად, წახალისეთ ჭილღობით, აღნიშნეთ მისი ყოველი კარგი საქციელი, როგორც უმნიშვნელოც არ უნდა იყოს ის. არ გაუბრაზდეთ, როცა სხვადასხვა რამეს მოიმიზეზებენ, რადგან მათ იმ წამს მართლაც არ შეუძლიათ აკეთონ ის, რაზეც მათი ტვინი აღარ რეაგირებს. როგორც წესი, ასეთი ბავშვები ძალიან ემოციურები, გულჩვილები არიან, მიუხედავად იმისა, რომ ახასიათებთ უცაბედი აფეთქებები, იმპულსური აგრესია. ეცადეთ, არ გააღიზიანოთ ისინი და მოიპოვოთ მათი ნდობა. ყრიდეთ მენტორულ, ბრძანებით ტონს, სიმკაცრეს – ასეთ შემთხვევაში ისინი გაცილებით უმართავები ხდებიან. შეეცადეთ, დააინტერესოთ წიგნებით, კულტურულ-მასობრივი ღონისძიებებით. ატარეთ თეატრებში, კინოში. მიაჩვიეთ ისეთ ადგილებს, სადაც დიდხანს მოუწევთ გაჩერება. უყურეთ თვალეში – ხშირი ვიზუალური კონტაქტი დაგეხმარებათ, ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვი „რეალობას დაუბრუნოთ“. ზოგჯერ მშენებლობის სინდრომის მქონე ბავშვი „რეალობას დაუბრუნოთ“ და რაც მთავარია, არასოდეს აღიქვამთ თქვენი შვილი „დაავადებულად“. უყურეთ მას, როგორც განსაკუთრებულს, ყველასაგან გამორჩეულს და გახდით მისი ყველაზე ახლო მეგობარი.



უყურეთ თვალეში – ხშირი ვიზუალური კონტაქტი დაგეხმარებათ, ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვი „რეალობას დაუბრუნოთ“ და რაც მთავარია, არასოდეს აღიქვამთ თქვენი შვილი „დაავადებულად“



შიში

შიში თავდაცვითი რეაქციის და სიცოცხლის გადარჩენისთვის საჭირო ქცევის განხორციელების უმთავრესი ფაქტორია. ამ გრძნობის გარეშე უსაფრთხოების დაცვა და ჯანმრთელობის შენარჩუნება ვერ მოხერხდება



თ თუ შიში არ არის დაკავშირებული რაიმე რეალურ საფრთხესთან და მძიმე ფსიქოლოგიური ტრავმების მიზეზი ხდება, აუცილებელია დროული ჩარევა და სწორი მიდგომა. ცნობილია, რომ, ჩვეულებრივ, ბავშვებში შიშს ისეთი ფაქტორები იწვევს, როგორცაა: ძლიერი ან აუხსნელი წარმოშობის ხმაური, უცნობი ადამიანი, სიბნელე, ჩრდილი, ძლიერი განათება, მარტობა, ექიმები, ცხოველები, სასჯელი, მწერები, ქვეწარმავლები... აქვე შეიძლება ჩამოვთვალოთ სრულიად უწყინარი და უვნებელი ობიექტები: კლოუნები, სხვადასხვა გმირებად გადაცმული ადამიანები, ჩიტები, სათამაშოები... რაც უფრო გაურკვეველია საშიშროება, მით უფრო ძლიერია შიში. რადგან თუ ბავშვი ვერ ახერხებს საშიშროების იდენტიფიკაციას, ვერც ადეკვატური თავდაცვისთვის ემზადება და სწორედ ამ მდგომარეობაში იჩენს თავს არასასურველი შედეგები – ნერვული ჩვევები, ღამის წამოყვინება, შფოთი, მოუსვენრობა, ძილის დარღვევები.

როგორ ჩნდება შიში?

შიშის მიზეზები, ინტენსივობა, ხანგრძლივობა და გემოქმედების ძალა ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში სხვადასხვანაირია. არ უნდა ვიფიქროთ, რომ შიშის შეგრძნება და ემოცია ბავშვში უმიზეზოდ იჩენს თავს. სპეციალისტები შიშის ფაქტორის წარმომშობ რამდენიმე მიზეზს ასახელებენ:

1. შიში, გამონწვევლი წაბადვით – ეს ის შემთხვევაა, როცა ბავშვს შიში გადაედება უფროსებისგან, ანუ იმავესი ემინია, რისიც, ვთქვათ, დედას, ან ბებიას. ხშირად, საკმარისია, ბავშვმა შენიშნოს, რომ დედა აფორიაქებულია და ისიც იმავე წამს იწყებს დეღვას. თუ დიდ ადამიანს შეუძლია, დაიმშვიდოს თავი რაციონალიზაციით, ბავშვს ეს ინსტრუმენტი არ აქვს და განაგრძობს მღელვარებას.
2. ხშირი მიზეზია დაშინება – საკმაოდ მიღებული პრაქტიკაა გუდიანების, ცუდი

ბიძების, მგლების, დევების, პოლიციის და ამგვარი ობიექტების მოშველიება სასურველი ქცევის მისაღებად. თუ ეს მუდმივად ხდება, ბავშვი აუცილებლად ჩამოიყალიბებს კონკრეტულ სახე-სიმბოლოს და აქცევს მას შფოთის წარმომშობ მიზეზად.

3. შიშის მიზეზად შეიძლება იქცეს ჰიპერმზრუნველობაც – ზედმეტად ფრთხილი მშობლები, როგორც წესი,

თუ ბავშვი დევებსა და დინობავრებზე გიყვებათ, მისთვის ეს ფანტასტიკის სფერო კი არა, საკვებით რეალური მოვლენაა

უამრავ აკრძალვას უწესებენ ბავშვს. შედეგად, ბავშვი დამფრთხალი და უუნაროა ისეთ ცხოვრებისეულ სიტუაციებთან გასამკლავებლად, რაც დიდ სირთულეს არ უნდა წარმოადგენდეს.

4. ბავშვებში შიშს ყველაზე ხშირად იწვევს რეალური ტრავმა, მწვავე ფსიქიკური განცდა, რომელიც გენერალიზდება ცნობიერებაში, საფრთხის და მწვავე სიტუაციის მინელების შემდეგაც იჩენს თავს. ეს შეიძლება იყოს ძაღლის შიში, წყლის შიში, ავტომობილის შიში – გააჩნია პირველწყაროს.

5. ძალიან დიდ გავლენას ახდენს მოზარდის ფსიქიკური და ემოციური ფონის ჩამოყალიბებაზე ოჯახში არსებული აღზრდის სტილი და ურთიერთობები – ხშირად, გადამეტებული მოთხოვნები, „ტირანული მზრუნველობა“, დესპოტური მიდრეკილებები ბავშვის სიღრმისეულ, ბაზისურ გრძნობებზე აისახება და სხვადასხვა პათოლოგიად ყალიბდება.

6. ცალკე გამოიყოფა სიკვდილის, ან ახლობელი ადამიანების დაკარგვის შიშიც როდესაც ბავშვი შეიტყობს სიცოცხლის გარდაუვალი დასასრულის შესახებ, მას თითქმის ყოველთვის უჩნდება ამ ამოუცნობი და იღუმალი „აქტის“ მიმართ შიშის შეგრძნება.

◀
ანასტასია
სამხარაძე,
3 წლის.
უყვარს ზღვა,
ატამი, ცეკვა და
სიმღერა.
არ უყვარს ძილი
და ხაჭაპური. :)



პატარა ადამიანებს მუდმივი აკრძალვების სამყაროში უწევთ ცხოვრება. მათ სრული უფლება აქვთ იცოდნენ, რატომ არ შეიძლება იმის გაკეთება, რაც ძალიან, ძალიან უნდათ. ყოველთვის, როცა ახსენებთ სიტყვებს "არ შეიძლება", კეთილი ინებეთ და დააყოლოთ არგუმენტი - რატომ! თუკი პატარა ჭიუტად იმეორებს თავისას, იქვეთ მის თანამოაზრედ და არა სადასჯელო რაზმის მეთაურად. არა და მორჩა - გამოსავალი არაა. ვიცი რომ გინდა, ძალიან გინდა და რა სამწუხაროა, რომ ვერ მიიღებ - გაცილებით ეფექტური სტრატეგიაა.

სპეციალისტი მუშაობის პროცესში ითვალისწინებს ასაკობრივ ფაქტორსაც. გამოიკვეთა გარკვეული კანონზომიერებები. მაგალითად, წლამდე ასაკის ბავშვისთვის შიშის მიზეზი, მეტწილად, დედასთან დაშორება ხდება. ასეთ დროს ემოცია გამოიხატება მოუსვენრობით, ჭირვეულობით, კვებისა და ძილის რეჟიმის დარღვევით. ორიდან სამ წლამდე ასაკის ბავშვებში ყველაზე ხშირია სიბნელის, მარტოობის, ტკივილის, სასჯელის შიში. ამას მოჰყვება შიშები, რომლებიც „ფანტაზიის მოშველიებით“ გენერალიზდება – სხვადასხვა არსებები, სიმბოლოები, ზღაპრის უარყოფითი გმირები... ექვსი წლისთვის, ზოგჯერ კი უფრო მოგვიანებით ჩნდება სიკვდილის შიში (ახლობელი ადამიანების და საკუთარი). შვიდი წლიდან ვიზუალური და კონკრეტული ობიექტების ან ქმედებების შიში იჩენს თავს (ჩრდილები, ჭექა-ქუხილი, მოჩვენებები, სიმაღლე, ქურდები, ძალადობა). 8-9 წლის ასაკიდან შეინიშნება შიშები, რომლებიც უფრო სოციალურ სფეროს და კომუნიკაციის პრობლემებს განეკუთვნება – კრიტიკის შიში, ავტორიტეტისადმი დამოკიდებულება, დაგვიანება, „არ ვიყო განსხვავებული, გამორჩეული“, დაცინვის, წარუმატებლობის, სოციალურ მიუღებლობის და ა.შ.

ვინც გაფთხილებულია, ის შეიარაღებულია:

თუ ბავშვი ზედმეტად არის დაინტერესებული საკუთარი, ან ახლობელი ადამიანების უსაფრთხოებით და თავს არიდებს გარკვეულ ქმედებებს, რაც მისი ასაკისა და განვითარებისთვის ნიშანდობლივია, მაგალითად, არ ჩადის ეზოში, არ ეთამაშება თანატოლებს, არ ცდილობს დამოუკიდებლად ამა თუ იმ ქმედების განხორციელებას;

თუ ზედმეტი ღელავით და პასუხისმგებლობით უდგება შესასრულებელ დავალებას;

ზედმეტად ფრთხილობს და წინასწარ საუბრობს დესტრუქციულ შედეგებზე, ან

ზედმეტად ბევრს ფიქრობს იმაზე, რაც არ მომხდარა, მაგრამ შესაძლოა, მოხდეს;

აქვს პანიკური და ისტერიული გამოვლინებები;

თუ შფოთისა და მღელვარების მდგომარეობა გრძელდება

არაადეკვატურად დიდი ხნის განმავლობაში;

თუ ღამე იღვიძებს ტირილით და ეს იზმრება კომპარები;

უფრო ხის ადამიანებთან ურთიერთობას, გამუდმებით შფოთავს, უსაფუძვლოდ, საკუთარი, ან ოჯახის წევრების ჭანმრთელობის მდგომარეობის გამო;

თუ აქვს დაბალი თვითმეფასება და არ არის დარწმუნებული საკუთარ შესაძლებლობებში;

ხშირად უჩივის ტკივილებს მუცლის და თავის არეში, აქვს ჭარბი ოფლიანობა და ვერ ახერხებს მოღუენებას ან ადვილად ჩაძინებას;

და თუ ჩამოთვლილი ფაქტორებიდან ორზე მეტი კრიტერიუმი თანაარსებობს, სასურველია, მშობელმა სპეციალისტს მიმართოს და დროულად მოახერხოს პრობლემის აღმოფხვრა.

აუცილებელია იმის ცოდნაც, რომ შიში, საზოგადოდ, ნორმალური ემოციური მოვლენაა, თავისი ფუნქცია და დანიშნულება აქვს. ზემოთ ჩამოთვლილი რისკ-ფაქტორებიდან ცალკეული მოვლენები, შესაძლოა, გამოვლინდეს და ისე ჩიაროს, რომ არანაირი განსაკუთრებული სირთულე არ გამოიწვიოს. ამ შემთხვევაში, უნდა ვიხელმძღვანელოთ პრინციპით – ვინც გაფთხილებულია, ის შეიარაღებულია, ასე რომ, ცოდნა ზედმეტი არავისთვის იქნება.

რეკომენდაციები

აუცილებლად მოისმინეთ ბავშვის მონათხრობი, დაცინვის ან აგდებული დამოკიდებულების გარეშე. გახსოვდეთ, თუ ბავშვი დევებსა და დინოზავრებზე გიყვებათ, მისთვის ეს ფანტასიკის სფერო კი არა, სავსებით რეალური მოვლენაა. თუ იგი ნდობას დაკარგავს თქვენ მიმართ და იგრძნობს, რომ მისი პრობლემა თქვენთვის

არასერიოზულია, აღარც მოისურვებს გულახდილობას და ჩაიკეტება.

შეეცადეთ, სრული წარმოდგენა შეიქმნათ იმის შესახებ, რაც ბავშვს აწუხებს – მიზეზები, ხარისხი, ემოციის განვითარების და გამოვლენის ნიუანსები, ხანგრძლივობა, ინტენსივობა – ეს ყველაფერი სწორი სტრატეგიის შემუშავებაში დაგეხმარებათ.

აუცილებლად დაარწმუნეთ ბავშვი, რომ დედა და მამა შეძლებენ მის დაცვას, ნებისმიერ სიტუაციაში. შეუქმნით უსაფრთხო და სასიამოვნო ვარემო მისთვის საყვარელი ნივთების და სათამაშოების მეშვეობით. თუ სიბნელის, ან მარტო დაძინების ეშინია, შეურჩიეთ რბილი სათამაშო ან უყიდეთ ახალი და გარკვეული ფუნქცია დააკისრეთ მას – 10 წლამდე ასაკის ბავშვებს შეუძლიათ პერსონიფიცირება და მათთვის საყვარელი სათამაშო, რომელთან ერთადაც იძინებენ აბსოლუტურად ხელშესახები „დამცველი“ და თანამოზიარე გახდება.

წერასოდეს ეტყვი, რომ მისი შიში სულელურია და ნუ აგრძობინებთ, რომ არ გჭერათ ნაამბობის. დაუშვებელია დასჯა და სასჯელის დაპირებით შიშის აღმოფხვრის მცდელობა.

არ დააშინოთ ბავშვები სხვადასხვა არსებით ან ქმედების განხორციელებით. აღზრდის სტრატეგიის შემუშავებისას საერთოდ დაივიწყეთ წინადადების წყობა – გააკეთე ეს, თორემ გუდიანი (დევი, პატრული, ექიმი...) მოვა და...

აკონტროლეთ მისი ურთიერთობა მედიასაშუალებებთან. ტელევიზიით და კომპიუტერით ნანახი ვადრები, ძალადობის სცენები, საშინელებათა ფილმები და ზოგიერთი „საბავშვო“ მულტფილმი ყველაზე ხშირად ხდება შიშის და შფოთვის პირველწყარო.

ნუ ეცდებით შიშთან გამკლავებას შიშის პროვოცირებით. მაგალითად, თუ ბავშვს წყლის ეშინია, ნუ დააძალებთ ან აიძულებთ მას ცურვას. ასეთ დროს საჭიროა, პირველ რიგში შიში მოიხსნას სხვა, ჰუმანური მეთოდების გამოყენებით და მხოლოდ ამის შემდეგ მოხდეს მიზეზთან დაპირისპირება.



აუცილებელია არგუმენტირებული პასუხების მოძებნა შიშის გასაბათილებლად. მაგალითად, თუ ბავშვს ეშინია კედელზე „მცოცავი ჩრდილების“, აუხსენით მისთვის შესაბამისი ლექსიკის გამოყენებით, რა არის ჩრდილი და აჩვენეთ ფანჯრიდან ჩრდილის გამომწვევი რეალური მიზეზი. თუ მას ეშინია მონსტრის, რომელიც „საწოლის ქვეშაა“, აუხსენით, რომ საწოლის ქვეშ მონსტრი კი არაა, ნოხია, ან უბრალოდ, ცარიელი იატაკი.

წაუკითხეთ ან მოიფიქრეთ, მოუყვით ისტორიები და ზღაპრები, სადაც ბოროტი აუცილებლად მარცხდება და ნადგურდება ან ვერანაირ ზიანს ვერ მიაყენებს კეთილ, ძლიერ და მამაც გმირს.

გამოიყენეთ არტ-თერაპია სახლის პირობებში – დაახატინეთ ბავშვს ნახატები, სადაც ის თავისი შიშის გამოსახავს და საკუთარი ხელით დაახვეწინეთ ნახატები. (ცხადია, თუ თვითონ დაგთანხმდებათ ნამუშევრის განადგურებაზე).

შიში ბავშვობის ასაკის განუყოფელი ნაწილია.

ბავშვები ამ ემოციას გაცილებით დრამატულად და გაზვიადებით გამოხატავენ და უფრო რთულადაც უმკლავდებიან. შეეცადეთ, თქვენი სიმშვიდით, ყურადღებით, სტრატეგიული მიდგომით და დახმარებით შეუმსუბუქოთ მათ მდგომარეობა და დაეხმარეთ ძლიერ, დამოუკიდებელ, მამაც ადამიანებად ჩამოყალიბებაში.

გულწრფელობა და კორექტულობა - ორი მძლავრი იარაღია ყოველდღიური უსიამოვნებებისგან თავდასაცავად. ადამიანებმა უნდა იცოდნენ, რომ საკუთარი სურვილების კორექტულად გაცხადება (თუ ეს სურვილები სხვის უფლებებს არ არღვევს და არც კანონსაწინააღმდეგოა) მნიშვნელოვნად გააუმჯობესებს მათ ყოველდღიურობას. აქედან სამოქალაქო საზოგადოებამდე - ერთი ნაბიჯია. ეს კი ყველას ძალიან გვჭირდება. ბავშვებმა უნდა ისწავლონ იმის თქმა, რა და რატომ არ მოსწონთ.

პედიატრის მოხვედრა

როგორ ვებრძოლოთ სასუნთქი გზების ვირუსულ ინფექციებს?!



„სასუნთქი სისტემის ვირუსული ინფექციები, ავადობის სიხშირის მიხედვით, მსოფლიოში პირველი ადგილზეა. ყოველწლიურად მწვავე რესპირაციული ინფექციით დაახლოებით 500 მილიონი ადამიანი ხდება ავად. ავადობის ყველაზე მაღალი სიხშირე, ჩვეულებრივ, ვლინდება ბამთრის პერიოდში. განსაკუთრებით ხშირად ავადდებიან ადრეული ასაკის ბავშვები და მოხუცები.“

მაია ხერხეულიძე
ექიმი პედიატრი

მედიცინის დოქტორი ბავშვთა გლობალური
განვითარების ცენტრის ხელმძღვანელი

ალბატონო მიაი, ზამთრის პერიოდში, როგორც წესი, იმატებს სასუნთქი სისტემის დაავადებები. თუ შეიძლება, აუხსენით მკითხველს, რას წარმოადგენს სასუნთქი სისტემის ინფექციები და როგორ ხდება მათი გავრცელება?

სასუნთქი სისტემის ვირუსული ინფექციები, ავადობის სიხშირის მიხედვით, მსოფლიოში პირველი ადგილზეა. ყოველწლიურად მწვავე რესპირაციული ინფექციით დაახლოებით 500 მილიონი ადამიანი ხდება ავად. ავადობის ყველაზე მაღალი სიხშირე, ჩვეულებრივ, ვლინდება ზამთრის პერიოდში. განსაკუთრებით ხშირად ავადდებიან ადრეული ასაკის ბავშვები და მოხუცები. სხვადასხვა ავტორთა მონაცემებით, ადრეული ასაკის თითოეულ ბავშვს წლის განმავლობაში უვითარდება ვირუსული ინფექციის დაახლოებით 3-6 ეპიზოდი. ბავშვებში სასუნთქი გზების დაავადებათა ასეთი სიხშირე აიხსნება ერთი მხრივ, თავად გამომწვევი აგენტების მრავალფეროვნებით, ხოლო მეორე მხრივ, ბავშვის იმუნური სისტემის უმწიფრობით.

ინფექციის წყარო დაავადებული ადამიანია, რომელიც ავრცელებს გამომწვევ ბაქტერიებს ლაპარაკის, ხველების, ცემინების დროს. დაინფიცირებისათვის საჭიროა შედარებით ახლო კონტაქტი. ვირუსული ინფექციით დაავადებული ადამიანი გადამდებია დაავადების სიმპტომების გამოჩენამდე ერთი დღით ადრე და დაავადების ნიშნების გამოჩენიდან რამდენიმე დღის განმავლობაში.

რა ნიშნებით ვლინდება მწვავე რესპირაციული ინფექცია?

სასუნთქი გზების ინფექციისთვის დამახასიათებელია: ცემინება, ცხვირიდან გამონადენი ან სუნთქვის გაძნელება, ყელის ტკივილი, ხველა და ტემპერატურული

რეაქცია. შესაძლებელია, მოცემულ ჩივილებთან ერთად გამოვლინდეს საერთო სისუსტე, შემცივნება, თავბრუსხვევა, თავის, სახსრებისა და კუნთების ტკივილი. ადრეული ასაკის ბავშვებში შეიძლება აღინიშნოს ლებინება და ნაწლავთა მოქმედების გახშირება.

მოსახლეობის დიდი ნაწილი საკმაოდ მარტივად უყურებს მწვავე რესპირაციულ ინფექციებს და ხშირად არ თვლის საჭიროდ მკურნალობის ჩატარებას. მშობლებს უნდა ახსოვდეთ, რომ მოცემულ დაავადებებს საკმაოდ ხშირი და მძიმე გართულებების გამოწვევა შეუძლია. სასუნთქი სისტემის ვირუსული ინფექციების არასწორი და არასათანადო მკურნალობის შემთხვევაში, შესაძლებელია, განვითარდეს ბაქტერიული გართულებები, როგორცაა: შუა ყურის ანთება, ცხვირის დანამატი ღრუების ანთებითი დაავადებები (ჰაიმორიტი, ფრონტიტი და სხვა), ბრონქიტი და პნევმონია. შედარებით იშვიათად ვლინდება გულ-სისხლძარღვთა და ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანება. სწორედ ამიტომ, აუცილებელია, დაავადების პირველი ნიშნების გამოვლინებისთანავე მივმართოთ ექიმს და შევასრულოთ მისი რეკომენდაციები თუ დანიშნულება.

როგორ დავიცვათ თავი რესპირაციული ვირუსული ინფექციისგან?

სასუნთქი სისტემის ვირუსული დაავადებების პრევენციისათვის მეტად მნიშვნელოვანია ვირუსის გავრცელების თავიდან აცილება, ჰიგიენის წესების სრული დაცვის საშუალებით: – აუცილებელია ხელების საპნითა და წყლით ხშირი დაბანა, მათ შორის ხელების დაბანა ცემინებისა და ხველის ეპიზოდების შემდეგ; – ხველების ან ცემინების შემთხვევაში აუცილებელია პირზე ან ცხვირზე

ბავშვის ავადმყოფობისას მშობლებმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციონ საშიშროების ნიშნების გამოჩენას, რომლებიც შესაძლო გართულებებზე მიუთითებს

რის გამოც უმჯობესია, ვაქცინაციის შემოდგომაზე ჩატარება, რათა ადამიანი დაცული იყოს გრიპისაგან ვირუსის მაქსიმალური აქტივობის

პერიოდის განმავლობაში. გრიპის ვაქცინაციის ყოველწლიურად ჩატარება რეკომენდებულია მცირე ასაკის (6 თვის შემდეგ) ბავშვებში, მოხუცებში და ქრონიკული დაავადებების მქონე პაციენტებში.

როგორ უნდა მოიქცენ მშობლები იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვს გამოუვლიდნა ვირუსული ინფექციის ნიშნები? სასუნთქი ტრაქტის ვირუსული ინფექციის სამკურნალოდ რეკომენდებულია სიმპტომური თერაპია – გამოიყენება მაღალი ტემპერატურის, თავის და ყელის ტკივილის, შემანუხეხელი ხველისა და სურდოს საწინააღმდეგო პრეპარატები. მშობლებს უნდა ახსოვდეთ, რომ სიცხის დამწვევი პრეპარატების გამოყენება მხოლოდ იმ შემთხვევაშია მიზანშეწონილი, როდესაც ტემპერატურა 38,50-ს გადააჭარბებს. ბავშვებში ამ მიზნით გამოიყენება პარაცეტამოლი (აცეტამინოფენი) და იბუპროფენი. მნიშვნელოვანია სიცხის დამწვევ პრეპარატებს შორის ინტერვალის დაცვა, რაც უნდა შეადგენდეს 6-8 საათს. დაუშვებელია სიცხის დაწვევის მიზნით ასპირინის გამოყენება. მშობლებმა უნდა გაითვალისწინონ, რომ არ შეიძლება მაღალი სიცხის მქონე ბავშვის „ჩაფუთვა“ და საჭიროა შესაფერისი ტანსაცმლის შერჩევა. ვირუსული ინფექციების დროს მეტად მნიშვნელოვანია სითხით დატვირთვა, ანუ სითხეების გაზრდილი რაოდენობის მიწოდება, აგრეთვე ოთახის ხშირი განიავება და ჰაერის დატენიანება. მშობლებმა უნდა გაითვალისწინონ, რომ ბავშვთა ასაკში, სასუნთქი გზების ინფექციების შემთხვევაში, საკმაოდ მაღალია მძიმე გართულების განვითარების რისკი, რის გამოც დაავადების პირველივე

ერთჯერადი ცხვირსახოცის მიღება და გამოყენებული ცხვირსახოცის გადაგდება; – დაავადების სიმპტომების გამოვლენის შემთხვევაში, სახლში დარჩენა. ჰიგიენის წესების დაცვასთან ერთად, მეტად მნიშვნელოვანია სწორი, ბალანსირებული კვება და ორგანიზმის გაკაფება. მშობლებს უნდა ახსოვდეთ, რომ 6 თვემდე ასაკის ჩვილს არ შესწევს საკმარისი რაოდენობით დამცველობითი ნივთიერებების გამომუშავების უნარი. ასეთ პერიოდში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ბავშვის ძუძუთი კვება – დედის რძიდან გადაცემული ანტისხეულები იცავენ ბავშვს რესპირაციული ინფექციის განვითარებისაგან. შემდგომ ასაკში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სწორ, ბალანსირებულ კვებას – ვიტამინებით (განსაკუთრებით C, A ვიტამინი) და მიკროელემენტებით მდიდარი (თაფლი, ლიმონი, უმი ბოსტნული და ხილი), აგრეთვე ფიტოციდების (ნიორი), შემცველი პროდუქტების გამოყენებას. მნიშვნელოვანია ფიზიკური ვარჯიში, ორგანიზმის გაკაფება, საკმარისი ძილი, სტრესული სიტუაციისა და თამბაქოს კვამლისაგან თავის არიდება, რაც ხელს უწყობს იმუნური სისტემის გაძლიერებას. მშობლებს უნდა ახსოვდეთ, რომ პასიური მოწვევაც კი ამიანებს სასუნთქი გზების ლორწოვან გარსს და განაპირობებს სასუნთქი სისტემის სხვადასხვა პათოლოგიის განვითარებას.

გრიპის პროფილაქტიკის ერთ-ერთი ძირითად მეთოდია ვაქცინაცია. ვაქცინაციის პროცესში ორგანიზმში შეჰყავთ ინაქტივირებული (მკვდარი) ვირუსი, რომელიც არ იწვევს დაავადებას, მაგრამ განაპირობებს ორგანიზმში ანტისხეულების გამომუშავებას. გრიპის ვაქცინა მოქმედებს ინყებს ვაქცინაციიდან 2 კვირის შემდეგ,

ძალიან მნიშვნელოვანია სწორი თვითშეფასების ჩამოყალიბება. „ყველაზე მაგარი(ლამაზი, ღონიერი, ჭკვიანი...) ხარ“ – დააბნევს ბავშვს, ყოველთვის, როცა ის სხვის უპირატესობას შენიშნავს. ასწავლეთ ბავშვებს, რომ დამარცხება საჭირო რამეა – ასე გამარჯვების სურვილიც ორმაგდება და გამარჯვებისგან მიღებული ემოციაც.



<
 სერგო
 პეტროსიანი,
 3 წლის.
 უყვარს
 ავტომობილები და
 კონსტრუქტორები.
 არ უყვარს
 ძილი და
 აკრძალვა –
 „არ შეიძლება“
 <

ბავშვის ავადმყოფობისას მშობლებმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციონ საშიშროების ნიშნების

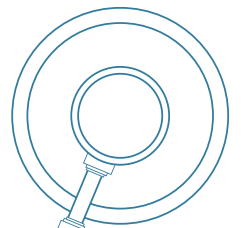
ნიშნების გამოვლენისას რეკომენდებულია ექიმის მეთვალყურეობა და მისი დანიშნულების ზედმიწევნით შესრულება. ამასთანავე, ბავშვის ავადმყოფობისას მშობლებმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციონ საშიშროების ნიშნების გამოჩენას, რომლებიც შესაძლო ვართულებებზე მიუთითებს და რომელთა შემთხვევაში, საჭიროა ექიმთან დაუყოვნებელი ვიზიტი. ასეთ ნიშნებს მიეკუთვნება: საკვების და სითხის მიღების შეუძლებლობა, კრუნჩხვა, გონების

დაბინდვა ან მკვეთრად გამოხატული ძილიანობა, შეუჩერებელი ღებინება, გაძნელებული და ხმაურიანი სუნთქვა,

მაღალი (38,5-ზე მეტი) ტემპერატურა, რომელიც არ ემორჩილება სიცხის დამწვევი საშუალების გამოყენებას.

ჰიგიენის ნორმების დაცვა, სწორი კვება, ორგანიზმის გაკაჟება და ექიმის რეკომენდაციების გათვალისწინება საშუალებას მისცემს მშობლებს, თავიდან აიცილონ ბავშვებში სასუნთქი სისტემის დაავადებების განვითარება და მათი მძიმედ მიმდინარეობა.

თამარ ფოლადაშვილი





ტილან ზოთონი

ტილან ლენა როუზ ბლონდო (დაბადებული საფრანგეთში, 2001 წლის 5 აპრილს) ფრანგი მოდელია. ის ფეხბურთელის, პატრიკ ბლონდოს და დიზაინერის, ვერონიკა ლუბრის შვილია. ბლონდომ 4 წლის ასაკიდან შეიქმნა ახალგაზრდა, მაგრამ ჩამოყალიბებული მოდელის რეპუტაცია. ტილანის ფრანგულ „ვოგში“ გამოჩენამ დიდი მითქმა-მოთქმა გამოიწვია; კერძოდ, გარჩევის საგანი მის მიერ „ბრდასრული“ როლის ასეთ პატარა ასაკში შესრულება იყო. მისმა დედამ ამაზე რეაგირება შვილის FACEBOOK და TUMBLR ჯგუფების დახურვით მოახდინა. ტილანი მას შემდეგ LACOSTE-სთვის მოდელიობს.





ანანო დოლაბერიძე
მოდის რედაქტორი



ქელი
Armani Junior



მაისური
Missoni Junior



შარვალი
Missoni Junior

ქერთუპი
Supertrash



კაბა
Burberry Junior



ფეხსაცმელი
Dolce & Gabbana Junior

ფეხსაცმელი
Burberry Junior

Little Marc by Marc Jacobs
Spring 2013



ჟილეტი
Scotch R' Belle
Junior



პერანგი
Scotch R' Belle Junior



ქვედაბოლო
Dolce & Gabbana
Junior



მისური
Junior Gaultier

ჯამარი
Armani Junior



შარვალი
Burberry Junior

ჟაკეტი
Little Marc Jacobs



ფეხსაცმელი
GUCCI Junior



ჟაკეტი
Paul Smith
Junior

მისური
DKNY Junior



ქვედაბოლო
Burberry Baby



შარვალი
John Galliano
Junior

Junior Gaultier
Spring/Summer 2013



ფეხსაცმელი
Fendi Junior

ფეხსაცმელი
Prada Junior





ქედი
Paul Smith
Junior

მაისური
Burberry Junior



უაჰეტი
Armani Junior



Junior Dolce&Gabbana
Spring/Summer 2013



მაისური
Little Marc Jacobs



შორტი
Aston Martin Junior



შარვალი
John Galliano
Junior

ფეხსაცმელი
Dolce & Gabbana
Boys



სპორტული ფეხსაცმელი
Armani Junior



პერანგი
Fendi Junior



პერანგი
Christian Louboutin



შარვალი
Christian Louboutin



ფეხსაცმელი
Christian Louboutin



შორტი
Paul Smith Junior



ესპადრილი
Ralph Lauren Junior



შარვალი
Burberry Junior

მაისური
Burberry Junior



სპორტული ფეხსაცმელი
Armani Boys



Junior Guaitier
Spring/Summer 2013

უფროსი პატარები



ვიკვირთ, როგორ
სისასტიკეში
გადავბრდებათ
ხოლმე ჩხუბი და
კინკლაობა უახლოეს
ადამიანებს – თქვენს
შვილებს?



მხოლოდ ერთი
გყავთ, მაგრამ სულ
მალე კიდევ ერთ
პატარას ელოდებით
და უფროსი უკვე
ეჭვიანობს?

თქვენს
ოჯახში ორი,
სამი, ოთხი,
ხუთი ან მეტი
ბავშვია?



გაფიქრებთ შვილების ურთიერთობა და მათი ურთიერთ-დამოკიდებულება?



დაგღალათ ბავშვების ურთიერთდაბეზღება და ყურადღების მიქცევის ხერხების ნაირგვარობამ?

თუ ჩამოთვლილი კითხვების უმეტესობას ეთანხმებით და იქვე აგებებთ კონტრშეკითხვას – როგორ მოვიქცეთ, რომ უსიამოვნებები თავიდან ავიცილოთ? – მაშინ სტატია თქვენთვისაა.

ფსიქოლოგების და სპეციალისტების მტკიცებით, ოჯახებს, რომლებსაც ერთმე მეთი შვილი ჰყავთ, აუცილებლად მოუწევთ ამ საკითხზე დაფიქრება და სწორი მიდგომის შემუშავება, რადგან კონკურენცია მათ შორის სრულებით ნორმალური მოვლენაა, ემოციების სწორი მართვა და ბავშვებს შორის მეგობრული ურთიერთობის ჩამოყალიბება კი მთლიანად – უფროსების პასუხისმგებლობა.

თავდაპირველად, შევთანხმდეთ იმაზე, რომ უფროსი შვილების ამგვარი ქცევა არც კაპრიზია და არც უზრდელობა. ძნელი მისახვედრი არ არის, რომ მათი ცხოვრება პატარას გაჩენისთანავე ძირფესვიანად იცვლება და... არა უკეთესობისკენ. ახალი წევრის შემომატებისთანავე მათთვის საკმაოდ რთული პერიოდი დგება – მშობლები უფრო მეტ დროს და ყურადღებას ახალშობილს უთმობენ, ახლობლები საჩუქრებით და მოლოცვებით პატარასთან მოდიან, უმცროს ძამიკოზე ან დაიკოზე ზრუნვის მცდელობებს რატომღაც მშობლების გაღიზიანება და საყვედური მოსდევს: ხელი არ მოკიდო! ხელში არ აიყვანო! ამ სათამაშოს ნუ აძლევ, პირში ჩაიდებს და ა.შ. კარგი საქციელი კი, როგორც წესი, შეუმჩნეველი რჩება და „უფროსებსაც“ სხვა რაღა დარჩენიათ, კუთვნილი ყურადღების მიღებას ყველა შესაძლო ხერხით და საშუალებით ცდილობენ, ამის უტყუარი რეცეპტი კი მაგნებლობა, რაიმეს გაფუჭება ან ყვირილი და ისტერიკაა.

ისეც ხდება, რომ მშობლები ზედმეტად ავალდებულებენ უფროს შვილს და იმაზე მეტის შესრულებას სთხოვენ, ვიდრე „უფროს პატარას“ შეუძლია. ასეთ შემთხვევაში უმცროსზე ზრუნვა ბავშვისთვის უსიამოვნო ვალდებულება უფროა, ვიდრე გულწრფელი სურვილი.

მშობლების უპირველესი საზრუნავია - ასწავლონ ბავშვებს საზოგადოებაში ქცევის წესები. მეორე უმთავრესი საზრუნავი კი ამ საზოგადოების მოძიებაა! - რობერტ ორბენი

შეცდომა ჭირველი:

ხშირად, როდესაც ბავშვს ოჯახის ახალი წევრის შესახებ ვაძიებთ, მშობლები ცდილობენ, დაუხატონ უფროს შვილს იდეალური პარტნიორი ერთობლივი თამაშებისთვის, გულითადი მეგობარი და თანამოაზრე. წარმოიდგინეთ ბავშვის იმედგაცრუება, როდესაც ამ საოცნებო პარტნიორის ნაცვლად მშობლები მას უმწეო და უსუსურ, პანანა ადამიანს აცნობენ.

ასე რომ არ მოხდეს, სასურველია, ბავშვის შემზადება დაიწყეთ უმცროსის დაბადებამდე – ორსულობის ხანგრძლივი პერიოდი ზედგამოტვირთილია მასთან უფრო მეტი დროის გასატარებლად. ნუ შეუქმნით მცდარ შეხედულებებს ახალშობილზე, დაათვალიერებინეთ ფოტოები, გაიხსენეთ, როგორი ციცქნა და საყვარელი იყო თვითონ, როგორ წელ-წელა იზრდებოდა, სწავლობდა ცოცვას, სიარულს, ლაპარაკს. ახლა ეს ყველაფერი ისევ განმეორდება, შესაბამისად, დედასაც და უფროს შვილსაც დიდი მოთმინება და მონდომება დასჭირდებათ. დღის განმავლობაში შეარჩიეთ პერიოდი, რომელსაც ყოველთვის ბავშვთან ერთად გაატარებთ და შეეცადეთ, დროის იგივე მონაკვეთი პატარას დაბადების შემდეგაც დაუთმოთ უფროსს. ასე მას სტაბილურობის განცდა შეუნარჩუნდება. ახალშობილის „გასაგონად“ კი ხმამაღლა შეგიძლიათ განაცხადოთ „ახლა მათეს დროა. მას უნდა წავუკითხო (ვეთამაშო, ვამეცადინო...)“. შენთვის ველარ მოვიცლი!“

შეცდომა მეორე:

ბავშვებს შორის ყურადღების და დროის თანაბრად განაწილება აუცილებელია! – მსგავს რეკომენდაციას ხშირად მოისმენთ, მაგრამ უმეტეს შემთხვევაში, (ეს მშობლების უმრავლესობამ ძალიან კარგად იცის) ამ უტოპიის შესრულება წარმოუდგენელია. მიუხედავად ამისა, უმნიშვნელოვანესია, რომ უფროსმა ბავშვმა თავი დაჩაგრულად ან ზედმეტად არასდროს იგრძნოს.

ხშირად მიმართეთ ალერსით, გაეთამაშეთ და გაეხუმრეთ, შეაქეთ და

ჩაეხუტეთ. გულწრფელად შესჩივლეთ, როგორი რთულია უმწეო ახალშობილის მოვლა და რა კარგია, რომ უკვე ასეთი დიდი და დამოუკიდებელია თვითონ, თანაც, როგორ გეხმარებათ და ზრუნავს პატარაზე. მოიფიქრეთ და მოუყევით სხვადასხვა ისტორია ყოჩაღ და ბეჭით ბავშვზე, რომელსაც პანანა დაიკო ან ძამიკო ჰყავდა.

მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვი ხვდებოდეს – პატარა „ბაია“ დედიკოს და მამიკოს მეორე შვილი კი არაა მხოლოდ, არამედ მისი და/ძმაა



შეცდომა შესამე:

შენ ხარ უფროსი და მეტი მოგეთხოვება!

გახსოვთ ზღაპარი შვიდ ციკანზე? ერთი ჭკვიანი იყო, ერთ მცივანა, ერთი მთბილანა, ერთი მტირალა და ასე შემდეგ. ხშირად ხდებოდა, რომ ოჯახში სხვადასხვა ასაკის ბავშვებს უფროსები გარკვეულ როლებს გადაუწინაღებენ ხოლმე – დამჯერი და ცელქი, უჭმელი და დაუდგრომელი, დედიკოს სიხარული და მამას სიამაყე და ა.შ. ყველაზე უფროსი შვილს კი, ძალაუფლებურად, „უფროსობა“ ერგება წილად. არადა ეს როლი საკმაოდ რთული მოსარგებია და ზედმეტ პასუხისმგებლობას ითხოვს ჯერ კიდევ პატარა ადამიანისგან. ჰოდა ბავშვებსაც სხვა აღარაფერი დარჩენიათ, იბრუნებენ თავიანთ წილ ბავშვობას: ცერა თითის წოვით, ისტერიკით, რთულ შემთხვევებში – ენურეზიითაც. სწორედ ასე ცდილობენ ისინი, მიანვდინონ მშობლებს ხმა – არა ვარ უფროსი! არც მეტი მომეთხოვება! მეც უნდა გამანებივროთ და ნუ მაიძულებთ იმის კეთებას, რაც არ მომწონს და არ მინდა!!!

ასეთ შემთხვევაში, თუ მაინც და მაინც ხაზგასმულია პირველი შვილის „უფროსობა“, აუცილებლად შეახსენეთ



მას, რომ უფროსს მეტი პრივილეგია აქვს, ვიდრე პატარას – მას ცივი ნაყინის და მეტი ტკბილეულის ჭამა შეუძლია, ტელევიზორთანაც მეტი დროის გატარების უფლება აქვს, უმცროსივით ძალიან ადრე კი არ იძინებს, არამედ თითქმის ისე, როგორც „სულ უფროსები“. გარდა ამისა, შეეცადეთ, მისი თანდასწრებით ხშირად თქვათ, რომ მას არაჩვეულებრივი და საყვარელი დაიკოს ან ძამიკო ჰყავს. მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვი ხვდებოდეს – პატარა „ბაია“ დედიკოს და მამიკოს მეორე შვილი კი არაა მხოლოდ, არამედ მისი და/ძმა.

შეცდომა მეოთხე:

ეჭვიანობ, ესე იგი უზნეო და გულღრძო ხარ! ეჭვიანობა და მეტოქეობა, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, სავსებით ნორმალური გამოვლინებებია და მნიშვნელოვანი ამ შემთხვევაში ემოციების სწორად წარმართვაა. დატუქსვა და საყვედურები – დაუშვებელია. ასე ბავშვი საკუთარი ემოციების დამალვას შეეჩვევა და ჩაიკვება. შეეცადეთ, გავებით მოვიდოთ უფროსი შვილის განცდებს. ეჭვიანობის გამოხატვის მძიმე შემთხვევებში, არ გამოირიყვება პატარას დაზიანების მცდელობებიც. ასე რომ არ მოხდეს, აუცილებლად გამოყავით სახლში თუნდაც

უმცროს ძამიკოზე ან დაიკოზე ბრუნვის მცდელობებს რატომღაც მშობლების გაღიზიანება და საყვედური მოსდევს

მცირე არე მხოლოდ უფროსისთვის. ნუ მისცემთ მის სათამაშოებსა და ნივთებს პატარას, ფსიქოლოგები იმასაც კი გვირჩევენ, რომ ერთი და იგივე სააღერსო სიტყვები არ გამოვიყენოთ შვილებთან ურთიერთობისას.

უფროსის გასაგონად „დატუქსეთ“ უმცროსიც, თუ მისი წყენის ან ტკივილის მიზეზი გახდა.

ასწავლეთ თქვენს შვილს, რომ თანამედროვე სამყაროში ძვირად ფასობს ინტელექტი, პრობლემოცვარეობა და განათლება. ასწავლეთ, როგორ უნდა გაყიდოს თავისი ინტელექტი და შესაძლებლობები, თუმცა ისიც შთააგონეთ, რომ ყველაფერი ფულზე არ იყიდება და ვერც ყველაფერს იყიდი ქალაქის კუპურით.

შეცდომა მესუთე:

ზოგჯერ კამათისა და ბავშვებს შორის ვინკულობის დროს ოჯახის წევრები „დამნაშავეს“ ასაკობრივი ნიშნით გამოავლენენ ხოლმე. უფროსი ხარ, ესე იგი, შენ დააშავე, არ დაუთმე, არ დაინდე და ა.შ. ან იწყებენ არაფრისმოძებმ გამოძიებას – რომელმა დაინყო ჩხუბი! პირველ შემთხვევაში, ცხადია, საქმე უსამართლობასთან გვაქვს, მეორე შემთხვევაში კი დაბეზღებას ვასწავლით ბავშვებს. რასაკვირველია, არც პირველი და არც მეორე ვარიანტი შვილებს შორის დავის და ჩხუბის აღსაკვეთად არ გამოდგება.

თუ ბავშვები ხელჩართულ ბრძოლას აწარმოებენ, გააჩერეთ ისინი და ნუ წახალისებთ დაბეზღების და თავის მართლების მცდელობებს. არასდროს დასაჯოთ ერთი მეორის თანდასწრებით და ერთმანეთს ჭკუის სასწავლებლად. უმჯობესია, ორივე ჩხუბისთავი მოაკლდეს რომელიმე საყვარელ აქტივობას. არავითარ შემთხვევაში არ მიაყენოთ შეურაცხყოფა ბავშვებს, თორემ ისინი ერთმანეთის პატივისცემას ვერასდროს ისწავლიან. შემოიღეთ მკაცრი და შეუვალი კანონი – ხელით შეხება იკრძალება და ისჯება! დაუმორჩილებლობის აღსაკვეთად შეგიძლიათ წინასწარ შეათანხმოთ „სადამსჯელო სანქციებიც“.

როგორ შევამზადოთ „უფროსი“ უმცროსის გასაცნობად:

პატარას დაბადებამდე 3-4 თვით ადრე საჭიროა, უფროსის ან უფროსების მომზადება ოჯახის ახალი წევრის გასაცნობად და მისაღებად. როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ზედმეტ ილუზიებს ნუ შეუქმნით ბავშვს. შეეცადეთ, დაუხატოთ რეალურთან მიახლოებული სურათი და გულითადად სთხოვოთ დახმარება, რომელიც მართლა აუცილებელი იქნება თქვენთვის. გაგიკვირდებათ, რამდენი რამის გაკეთებას შეძლებენ თქვენი უფროსი შვილები, თუ მათ ანდობთ „სერიოზულ საქმიანობას“. მეტიც, ეს აუცილებელი აქტივობაა, რათა ბავშვებმა იგრძონ, რომ ისინი საჭირო და მნიშვნელოვან საქმეს აკეთებენ და დედიკოს შრომას უმსუბუქებენ.

ძალიან კარგი იქნება, თუ უფროსებს დეკორატორების და დიზაინერების მოვალეობებს დააკისრებთ – მათთან ერთად შეარჩიეთ ახალშობილისთვის საჭირო ინვენტარი, ტანსაცმელი, მოაწყობინეთ და მოაწესრიგებინეთ ახალშობილის კუთხე. მნიშვნელოვანია, რომ რადგან პატარას დაბადება იმთავითვე ნიშნავს უფროსის ჩვეული რეჟიმის ან პირობების ცვლილებას, ეს ცვლილებები განახორციელოთ მშობიარობამდე ერთი თვით ადრე (მაგალითად, საწოლის ან ოთახის შეცვლა, სეირნობის დროის გადადება და სხვა). მზად იყავით აგრესიისა და ეჭვიანობისთვისაც. შეეცადეთ, გაგებით მოეკიდოთ ბავშვის მღელვარებას, მეტი ყურადღებითა და დადებითი განწყობით გადაფართოთ ეს უარყოფითი ემოციები. თუ უმცროს ბავშვს „მემკვიდრეობად“ უფროსის ნივთები ან ტანსაცმელი უნდა არგუნოთ, აუცილებლად ჰკითხეთ ნებართვა ძველ პატრონს. ასე ბავშვი გაზიარებასაც შეეგუება და მზრუნველადაც იგრძნობს თავს. შესაძლოა, ვინმეს მოეჩვენოს, რომ ჩამოთვლილი რჩევები ზედმეტია, დაძმებს შორის ურთიერთობა ამის გარეშეც მოგვარდება, ახლა თუ არა მოგვიანებით მაინც, მაგრამ ყოველთვის ასე არ ხდება... ჩამოთვლილი წესების დაცვა საშუალებას მოგცემთ, დატკბეთ მოყვარული და ერთმანეთზე მზრუნველი ბავშვების აღზრდით და მათთან ურთიერთობით.

ეჭვიანობა და შვილებს შორის მეტოქეობა გარდაუვალი და ნორმალური მოვლენაა ნებისმიერ ოჯახში. კონფლიქტების და ნეგატიური დამოკიდებულების მინიმუმამდე დაყვანა კი მშობლების პირდაპირი მოვალეობაა. მოსიყვარულე და მომთმენი მშობლები აუცილებლად შეძლებენ ამ ვნებების დაოკებას და მართვას და დაეხმარებიან პატარებს სირთულეების დაძლევაში. სწორედ ასე გადაიქცევიან გუშინდელი მეტოქეები ძლიერ, ერთმანეთზე მზრუნველ და მეგობრულ თანამოაზრეებად – ერთ ძლიერ ოჯახად!

ბავშვს ზუსტად მაშინ სჭირდება თქვენი სიყვარული და თანადგომა, როცა ის ამას ყველაზე ნაკლებად იმსახურებს - ვრმა ბომბევი

ისიამოვნეთ თქვენი პროდუქტის სიჭანსადით!

Bosch-ის მსხვილები ბუნსაკუთრებული სინოთივის ფუნქციის მეშვობით იზრუნებს თქვენი პროდუქტის უცვლელი არომათისა და ვითამინების შენარჩუნებზე.



ელიტ ელექტრონიკსი
ELIT ELECTRONICS



BOSCH

შემნილინ სხოვრებისტვის

მატყუას ყოჩით მატყუას

„...ხოლო როცა ბეკიმ საიდუმლოდ უამბო მამას, როგორ დაასჯევინა ტომმა თავი მისი გულისათვის, მოსამართლეს გული აუჩუყდა. როდესაც ბეკიმ სთხოვა მამას, არ დაედანაშაულებინა ტომი იმ ტყუილისათვის, რომელიც ბეკის დასახსნელად მოიგონა, მოსამართლემ აღფრთოვანებთ განაცხადა: ეს ტყუილი მეტად კეთილშობილი და დიდსულოვანია, ღირსია ისტორიის მსვლელობაში გვერდში ამოუდგეს ჯორჯ ვაშინგტონის სახელგანთქმულ გულახდილობას წაღღუნას შესახებო“.

„ტომ სოიერის თავგადასავალი“
მარკ ტვენი



ტყუებოდა ტომ სოიერი, ბარონი მიუნჰაუზენი, მეც კი ვიტყუებოდი, როცა ვამბობდი, რომ ოთხსართულიანი სახლის მეცამეტე სართულზე ვცხოვრობდი. ვიტყუებოდი ყველა, როცა მამები ყველაზე ძლიერები გვეგონა და მისი დარტყმულით ამერიკაში გაფრენაც კი შეიძლებოდა, როცა დევემბრის დასაწყისში წერილებს ვწერდით, ლამაზად ვაფერადებდით და მშობლებს ვატანდით, მაშინ უკვე მშობლები იტყუებოდნენ. იტყუებოდნენ ძალიან ლამაზად, დამაჯერებლად და ეს ტყუილები გრძელდებოდა წლები, გრძელდება ახლაც. უფრო მეტიც, ახლა

ჩვენც ვიტყუებით. იმიტომ, რომ ამბავი, ლაპლანდიელ თოვლის ბაბუზე, რომელიც უკვე ამერიკულ-ევროპული კულტურის გავლენით ირმებშებმული მარხილით დადის და ყოველ ახალ წელს საჩუქარს ტოვებს. მერე რა, თუ სახლს ბუხარი არ აქვს, სამაგიეროდ, ფანჯრები და კარი აქვს. ეს ამბავი ყველას უყვარს, განსაკუთრებით პატარებს და უფრო განსაკუთრებით, მათ მშობლებს. ტყუილი უკვე ტრადიციად იქცა, მომაჭადოვებელ, საყვარელ ტრადიციად, რომლისთვის ხელის ხლებაც დიდი დანაშაულია, თოვლის ბაბუს არარსებობის გამხელა კი, დიდი ბოროტება.



მარკო
ნაცვლიშვილი,
10 წლის.
ჰობი:
ჩოგბურთის
თამაში.





„თუ მოიტყუები, ცხვირი გაგებრღებ“

ზოგჯერ მშობლებს თავიანთი შვილები მშფოთვარე და ყოვლისნამღევაკი სიყვარულით უყვართ. ეს მათ აფუჭებს. არის სხვანაირი სიყვარულიც – მშვიდი და ყურადღებიანი. ასე იზრდებიან განონასწორებული, მართალი ადამიანები. – დენი დიდრო

არცერთ ბავშვს არ უყვარს პინოქიო, მის გამოა, ტყუილის თქმას რომ უშლიან. ცხვირის გაზრდა, თანაც ისე, როგორც პინოქიოს ეზრდებოდა, არავის უნდა. ამბობენ, რომ მატყუარა ბავშვებს ფანტაზია კარგად აქვთ განვითარებული, რადგან ტყუილს სხვადასხვა მიზნით იყენებენ. მაგალითად, სიმართლის დასაფარად, დასტის თავიდან ასაცილებლად, ისტორიის გასაბუქებლად, შთაბეჭდილების მოსახდენად, ყურადღების მისაქცევად...

ბავშვები ტყუილებს ყველა ასაკში ამბობენ. განსაკუთრებით კი, სამი წლიდან, როცა რწმუნდებიან, რომ დედიკო და მამიკო მათ ფიქრებს და აზრებს ვერ კითხულობენ. ტყუილების ასაკი 4-დან 6 წლამდეა. დახელოვნებული მატყუარები ადვილად ფლობენ საკუთარ მიმიკებსა და გამოხატვის ფორმებს. 4 წლის ბავშვი, ორი საათის განმავლობაში ერთ ტყუილს მაინც ამბობს, ხოლო ექვსი წლისას შუალედი უმცირდება და მხოლოდ 90 წუთი სჭირდება ახალი ტყუილის მოსაფიქრებლად. მას მერე, რაც ბავშვები სკოლის მერხს

მიუსხდებიან და საქმეც უფრო მეტი აქვთ, ტყუილების აუცილებლობას უფრო ხედავენ. დახელოვნებული მატყუარა, რომელიც დამატყრებლად გატყუებს, რვა წლისაა.

იყო და არა იყო რა, ღვთის უკეთესი რა იქნებოდა, იყო ერთი ყველაზე, ყველაზე მართალი ვაცი. ის ვაცი წიგნში ცხოვრობდა, წიგნი იყო ფერადი და დასურათებული. ვაცს ბარონ მიუნჰაუზენი ერქვა და ძალიან უყვარდათ, როგორც პატარებს, ისე იმ პერსონაჟებს, ბარონივით წიგნში რომ ცხოვრობდნენ და მის ტყუილებს ისმენდნენ. პერსონაჟებს უხაროდათ და ართობდათ მისი გამოგონილი ამბები. მშობლებს კი ბავშვების ტყუილები სულაც არ უყვართ. უფრო მეტიც, ხანდახან ნერვიულობენ, პატარებს ამის გამო ტუქსავენ და სჭიან კიდევ. ისინი მაინც აგრძელებენ ტყუილების მოფიქრებას. იქნებ ეს ყველაფერი ართობთ კიდევ?

და რას ვაკეთებთ ჩვენ, როცა პატარებს ვუბნებით, რომ თუ მოიტყუებიან, პინოქიოსავით გაებრღებათ ცხვირი? დიახაც, ვიტყუებით.





რა უნდა ქნან მშობლებმა, როცა ბავშვი იტყუება?

1. მოიყვანეთ მაგალითები, წიგნებიდან ან ფილმებიდან;
2. აუხსენით, რომ როცა ის იტყუება, თქვენ გულნატკენი ხართ;
3. არ უთხრათ, რომ მატყუარაა, ეცადეთ, თავიდან აირიდოთ მსგავსი „იარლიყები“;
4. თავიდან ააცილეთ ისეთი სიტუაცია, როცა ის იძულებულია მოიტყუოს;
5. თუ დანაშაულის დაფარვის მიზნით იტყუება, ეცადეთ, ერთად გამოასწოროთ, მაგალითად, დაეხმარეთ დასვრილი კედლის გაწმენდაში;
6. თუ თქვენი პატარა საკუთარ გამონაგონს გიყვებათ, თავი მოაჩვენეთ, რომ გჭერათ, აყევით თამაშში და შეკითხვები დაუსვით. ის აუცილებლად შეწყვეტს ტყუილის თქმას;

7. ეცადეთ, გარკვეოთ, რის გამო გატყუებთ ბავშვი, თუ ის ამით თქვენი ყურადღების მიქცევას ცდილობს, სამომავლოდ არ დაუტოვოთ გზა, იგივე გაიმეოროს;

ასაკის მატებასთან ერთად, ტყუილების თქმა ჩვევაშიც შეიძლება გადაიზარდოს, ამიტომ, აუცილებელია აუხსნათ, როგორ კარგავს მატყუარა ადამიანი თქვენს თვალში ფასს, როგორ დაკარგავს ნდობას. აუხსენით, რას ნიშნავს პატიოსნება და რამდენად ღირებული ცნებაა ის თქვენთვის.

მშობლებიც იტყუებიან და ეს შეიძლება წამახალისებელიც კი იყო ბავშვისთვის. ხშირ შემთხვევაში, მათ „სერიოზული მიზეზი“ აქვთ ტყუილის სათქმელად, თანაც უწყინარი ტყუილის. თუმცა, თუ ბავშვმა გამოგიჭირათ... მაშინ ისიც გაიმეორებს და ე.წ. „უწყინარ ტყუილს“ ცუდ სახეს მისცემს.

ასეთ „უწყინარ ტყუილებში“, რომლებსაც ყველაზე ხშირად ამბობენ მშობლები, ლეგენდა სანტა კლაუსზე პირველია. ახალი წლის მოლოდინში ბავშვებს მთელი წლის განმავლობაში ატყუებენ, რომ კარგად მოიქცნენ, თორემ კეთილი სანტა მათ

საჩუქრებს არ მოუტანს. „არ გეტკინება“, სინამდვილეში კი, წემსის ჩხვლეტა და აცრა ძალიან მტკივნეულია. ცნობისმოყვარე ბავშვები ადრევე ინტერესდებიან, თუ როგორ გაჩნდნენ. მშობლები გამოუვალ სიტუაციაში ვარდებიან, ერთადერთ გამოსავალს ისევ ტყუილებში ხედავენ. ბავშვებიც ან იჭერებენ, ან ვერ იჭერებენ, რომ ისინი წერომ მოიყვანა, ან ვიდაცის ბოსტანში, კომბოსტოში იპოვეს, სულაც მაღაზიაში, ბავშვთა განყოფილებაში იყიდეს... ალბათ, ხშირად გითქვამთ, რომ თქვენი შვილის საყვარელი მულტფილმს დღეს არ აჩვენებენ. უბრალოდ ძალიან დაიღალეთ ერთი და იმავე სერიის ყურებით... რაც არ უნდა ბევრი და დამაჯერებელი მიზეზი მოვიფიქროთ, ტყუილი მაინც ტყუილია და უფროსების მოგონილი, „თუ მოიტყუები, ცხვირი გაგვზრდება“, ერთხელაც, უფროსებზევე იმოქმედებს და მერე...

▼

მარკოს უყვარს ბუნებაში ყოფნა, დედასთან საუბარი და უამრავი კითხვის დასმა. არ უყვარს აგრესიული ადამიანები, ხმაური და წვიმა.

▼

თამარ ფოლადაშვილი



ვაჯანჯიშებით ხელოვნს, ახე ტვიზის



რა არის წვრილი მოტორიკა? მოტორიკა მოძრაობას ნიშნავს. სამედიცინო თვალსაზრისით, ეს არის ადამიანის ორგანიზმის ან მისი ცალკეული ორგანოების მოძრაობის, აქტივაციის აღმნიშვნელი სიტყვა. განასხვავებენ მსხვილ (გადაბრუნება, მიხვრა-მოხვრა, ცოცვა, სირბილი, ხტომა...) და წვრილ მოტორიკას (ხელის მტევნებით და თითებით შესრულებული მოძრაობების ერთობლიობა).



მეცნიერულმა კვლევებმა ცხადჰყო, რომ ადამიანის თავის ტვინში უბანი, რომელიც პასუხს აგებს მეტყველებაზე ძალიან ახლოს არის განლაგებული უბანთან, რომელიც ხელის თითების მოძრაობას უზრუნველყოფს. ხელის თითების მიზანმიმართული ვარჯიში კი, თავის მხრივ, ააქტიურებს მეტყველების და სხვა „მეზობელ“ უბნებსაც.

სწორედ ამიტომ, აუცილებელია ბავშვის ხელების და თითების „დაკავება“ საინტერესო და მისთვის სასარგებლო საქმიანობით და ამისათვის სულაც არ არის საჭირო სპეციალური მოწყობილობები.

წერილი მოტორიკის განმავითარებელი სავარჯიშოების შესრულება შევვიძლია დავინწყით სულ მცირე ასაკიდან.



ხელის მტვენების და თითების ფალანგების მსუბუქი მასაჟი

მასაჟი სრულდება 3-5 წუთის განმავლობაში, ყოველდღიურად.

წრიული მოძრაობები ხელის გულზე - ცერა ან საჩვენებელი თითით, ფალანგების გაშლა-მოღუნვა, ფალანგების მასაჟი – წრიული მოძრაობები თითის ბოლოდან წვერისკენ (ხელისგულიდან ფრჩხილისკენ) „წვიმის წვეთები“ – გიზარაცია თითების ბალიშებით. თითის ბალიშებით „დამაუთოვებელი“ მოძრაობები... ასევე შევიძლიათ გამოიყენოთ რბილკბილანებიანი სავარჯიშო და ნაზად „გადავარცხნოთ“ ხელისგულები და თითები.

ამ სავარჯიშოს ჩატარება რეკომენდებულია 2-3 თვის ასაკიდან.

აქვე აუცილებელია იმ საგულისხმო სიმპტომების ჩამოთვლაც, რომლებსაც აუცილებლად უნდა მიაქციოს ყურადღება მშობელმა, ბავშვზე დაკვირვებისას.

ხუთი თვის ასაკისთვის ბავშვს უკვე აღარ უნდა ჰქონდეს ხელები მჭიდროდ შეკრული მუჭში, მას უნდა შეეძლოს განვდილი სათამაშოს ჩამორთმევა, ხელის მტვენების და თითების გაშლა-მოშუჭვა დამოუკიდებლად, ხელების განვდენა იმ სათამაშოსკენ ან ნივთისკენ, რომელიც დაინტერესებს (მიწოდების გარეშე), ერთი ხელიდან მეორეში ნივთის გადატანა, „მონადირეული“ საგნის პირისკენ მიმართვა, ორი ნივთის ცალ-ცალკე ხელში დაჭერა და ერთმანეთზე „დაკაკუნება“, აუცილებლად მიაქციეთ ყურადღება შემდეგს - თუ ბავშვი იყენებს მხოლოდ ერთ ხელს (პათოლოგიაზე საუბარია მაშინ, როცა ბავშვი უპირატესობას კი არ ანიჭებს ერთ რომელიმე ხელს თამაშისას, არამედ, მუდმივად, გამონაკლისის გარეშე არჩევს, ერთი ხელით შეასრულოს მოქმედება – ასეთ დროს საუბარია არა ცაცობა-მემარჯვენეობაზე, არამედ ერთმხრივ ფუნქციურ დარღვევაზე).

ნეტავ, მშობლებს ნაშით მაინც შეეძლოთ იმის წარმოდგენა, როგორ აბნებენ ხოლმე თავიანთ შვილებს თავს გაუთავებელი ჭკუის სწავლებით – ბერნარდ შოუ



მათ აუცილებლად უნდა იცოდნენ, რომ დამარცხება ბევრად უფრო ღირსეულია, ვიდრე ტყუილი, თაღლითობა ან უსამართლო მოგება.



ხის ან ჭლასტმასის ფერადი სარტყები („შვილკა“)

ყურადღება მიაქციეთ, რომ სარტი არ იყოს მეტისმეტად მჭიდრო მოჭერის. მათი საშუალებით ბევრი საინტერესო რამ შეიძლება გაკეთდეს. წინასწარ გამოჭერით ფერადი ქაღალდისგან ან ლამაზი მუყაოს კოლოფებისგან ფორმები – მზე, ღრუბელი, ბალახი და დაამაგრებინეთ სარტყები ბავშვს – მზის სხივებად, ღრუბლისგან წამოსულ წვიმად, ბალახად... ასევე შეგიძლიათ, გააკეთოთ ხე და ხის „ტოტები“ დაამაგრებინოთ ბავშვს, ან ზღარბი, რომელიმე მწერი, უბრალოდ კოლოფის გასწვრივ ჩამოამწკრივებინოთ თანმიმდევრობით, ან ფერების მონაცვლეობით – აამუშავეთ ფანტაზია და დაახლოებით ნახევარი საათის განმავლობაში თქვენს პატარას გარანტირებული აქვს „სერიოზული სამაგიდო სამუშაო“. ამავე სარტყებით შეგიძლიათ დაამსაუფოთ ბავშვის თითის ბალიშებიც – სარტი გადაიქცევა ცუგად ან პანანა ნიანგად, რომელიც „კბენს“ თანმიმდევრობით ყველა თითს. (წინასწარ დაარეგულირეთ მოჭერის ძალა საკუთარ თითებზე).

ვხატავთ თითებით

ლამაზი ლანგრის ან მაგიდის ზედაპირზე სწორ ფენად დავახლოთ ბურღულეული (წინბურა, მანანის ბურღული, ბრინჯი, მარილი, ჰერკულესის ფანტელები...). სთხოვეთ ბავშვს, თითით გაავლოს სწორი ხაზები, დახატოს მისთვის საინტერესო ფიგურები. (თითებზე უამრავი ნერვული დაბოლოება და რეცეპტორია, ამიტომ, თითის ბალიშების წვრილი მარცვლეულით, სილით, ბურღულეულით სტიმულირება შეუცვლელი ვარჯიშია ბავშვისთვის).

იგივე ბურღულეული შეგიძლიათ გამოიყენოთ სხვა თამაშისთვისაც ჩაყარეთ ბურღული დიდ თასში და ჩამალეთ შიგნით „განძი“ – მონეტა, კაკალი ან რაიმე პატარა საგანი.

სთხოვეთ ბავშვს, მოძებნოს ნივთი, შემდეგ კი კოვზით გადააცვლინეთ თასის შიგთავსი მომცრო ზომის ტურტელში.

ჩხირები, ასანთი, ღილები, შპივები

ნებისმიერი მათგანი გამოვადგებათ თითების წვრილი მაკოორდინირებელი სავარჯიშოების შესასრულებლად.

მძივების აცმა ფერად ძაფზე, ჩხირებით და ასანთით „მშენებლობა“, ღილების შეკვრა-გახსნა, მათი გადახარისხება ფერებისა და ზომის მიხედვით. შეგიძლიათ ყველა ამ ნივთის კომბინაციით შექმნათ რაიმე ინსტალაცია და მოიპატიჟოთ ოჯახის სხვა წევრები „სიურეალისტურ“ გამოფენაზე...

ბავშვის გაშლილ ხელისგულზე ან ზურგზე „წერა“

სთხოვეთ, დახუჭოს თვალები და გამოგიჩოდოთ ხელი. გაშლილ ხელისგულზე დააწერეთ ან დაახატეთ (თუ ასოები ჯერ არ იცის) სხვადასხვა გრაფიკული ნიშანი – ასოები, წრეები, კვადრატები, მზე, ღრუბლები, ყვავილები, ციფრები... იგივეს გაკეთება შეგიძლიათ ზურგზეც. ბავშვმა უნდა დაასახელოს გრაფიკული გამოსახულება.

ტაქტილური (შეხებითი) შეგრძნებები ძალიან მნიშვნელოვანია ბავშვის განვითარებისთვის. შეხება, ხუთი ძირითადი გრძნობიდან ერთ-ერთი პირველი, ეხმარება ბავშვს სამყაროს შესწავლასა და შემეცნებაში. სულ მცირე ასაკიდანაა შესაძლებელი შეგრძნების განვითარება. ამ უნარის განმავითარებელი სავარჯიშოები ქვევითაც არის მოცემული. გარდა ხელის და ზურგის ზედაპირისა, სასარგებლოა ფეხისგულების „ჩართვაც“ – არ წარმოადგენს დიდ სირთულეს სხვადასხვანაირი ფაქტურის მქონე ნაჭრებისა და ნივთებისაგან სპეციალური სამსახურ ფარდაგების გაკეთება. (მაგალითად – ხაოიანი და რბილი პირსახოცების თანმიმდევრული დაფენა, ამავე პირსახოცების „გაფორმება“ განსხვავებული ფაქტურის საგნებით. მაგალითად, ილუსტრაციაზე გამოყენებულია ჭურჭლის სარეცხი ფერადი ღრუბელი და სხვა ხელმისაწვდომი საგნები).

პლასტელინი და ცომი

ყოველთვის ხელმისაწვდომი და სასურველი გასართობია ბავშვებისთვის. პლასტელინით ძერწვის გარდა ძალიან სასარგებლოა დარბილებული მასალით ხატვა მყარ ზედაპირზე. წინასწარ მოუხაზეთ ფორმა და სთხოვეთ „გააფერადოს“ პლასტელინით. ცომს კი ნებისმიერი პატარა საკუთარი შეხედულებისამებრ „მიხედავს“.

დაგორგვლა, დაბრტყელება, თითების ანაბეჭდები ცომზე, „გაფორმება“, მორთვა ბურღულეულით და მარცვლეულით – არაჩვეულებრივი გამოცდილება და გასართობია ბავშვისთვის.

„თხილამურები“

პლასტმასის ბოთლის სახურავები გადააქციეთ „თითის თხილამურებად“. ჯერ ერთი, შემდეგ კი მეორე ხელის თითოეულმა თითმა მოირგოს თხილამურები და დაძლიოს „დისტანცია“. ამავე თავსახურების მოჭერა-მოშვება ბოთლებზე მშენიერი სავარჯიშო პატარა თითებისთვის.





გამოცნობა

სხვადასხვა თასში ან პარკში ჩაყარეთ სხვადასხვა სახის ბურღული ან მარცვლეული. ჩააყოფინეთ თითოეულში ბავშვს თითები. მოსრისოს, გადაყაროს ხელიდან ხელში, ერთი სიტყვით, ყოველმხრივ შეისწავლოს (დაასახელებთ თითოეული მათგანი, დაახასიათეთ მჩვენებლები – თეთრია, მყარია, რბილია, ნესტიანია, მოსველია, ცივია, ქვასავითა...) შემდეგ ბავშვმა დახუჭოს თვალები და ბრმად გამოიძნოს, რომელი ბურღულის თასში აქვს ხელები. სთხოვეთ, გაიხსენოს დასახელებებიც. ასევე სასარგებლოა სხვადასხვა მცირე ზომის სათამაშოს ჩაყრა ნაჭრის ტომარაში. ბავშვმა მხოლოდ ტაქტილური შეგრძნებით უნდა „დაინახოს“ ნივთი და დაასახელოს.

ნუ დაიზარებთ ხატვას და სხვა სახის შემოქმედებით საქმიანობას თქვენს შვილთან ერთად. ხატვისას გამოიყენეთ სხვადასხვა მასალა – პასტელი, ფანქარი, გუაში, ხელის საღებავები, აკვარელი, სხვადასხვა ზომის ფუნჯები და ქაღალდები. ბავშვები მშვენივრად გაერთობიან ძველი ფურცლების დაგორგვლით – მათგან უამრავი ფერადი ბურთის გაკეთება შეიძლება. შეგიძლიათ ეს ბურთები მორთოთ ფერადი ძაფებით, გადააქციოთ „ცხოველებად“...

ბავშვები სუფთა და ნათელი არსებები არიან. არ შეიძლება მათი საკუთარი განწყობის სათამაშოებად ქცევა – ანტონ ჩეხოვი

თითების სპექტაკლი

ასწავლეთ ბავშვს საკუთარი თითებით სხვადასხვა ცხოველის წარმოსახვა. აუხსენით სიტყვიერად და აჩვენეთ, თავად როგორ განასახიეროს ბაჭია, კაცუნა, თხა, ხარი, ზღარბი და ა.შ. როდესაც ბავშვი გაეცნობა ამ პერსონაჟებს, შეგიძლიათ მასთან ერთად დაწეროთ სცენარი და მოაწყოთ მინისპექტაკლები (აუცილებლად მოიწვიეთ მაყურებლები – ოჯახის წევრები).

რა თქმა უნდა, სახლი ამ საქმიანობის შემდეგ უნინდებურად მონესრიგებული ველარ იქნება, სამაგიეროდ ასეთი „შემოქმედებითი უნესრიგობა“ შეუცვლელი გამოცდილება და ინტელექტუალური ინვესტიციაა სკოლამდელი და უმცროსი სასკოლო ასაკის ბავშვისთვის, რადგან, ჩამოთვლილი სახალისო თამაშები ავითარებს შემდეგ უნარებს:

- წვრილი მოტორიკა
- მემორირება, ყურადღება, წარმოსახვა და ამროვნება
- სივრცითი მიმართებები (ზევით, ქვევით, მარცხნივ, მარჯვნივ, ახლოს, შორს...)
- არტისტიზმი და შემოქმედებითობა
- ბავშვი ეცნობა ცნებებს: ფორმა, ფერი, ზომა
- იგებს ლექსიკურ მარაგს და ხვეწს მეტყველებას

ასეთი ვარჯიშის დროს, გარდა ამ უნარებისა, პატარა ადამიანი იღებს სითბოს და ყურადღებასაც, რაც ბავშვის სწორი და ჰარმონიული განვითარებისთვის შეუცვლელია. ბოლოს და ბოლოს, არეული სახლის მოსაწესრიგებლად უკვე გავარჯიშებული და მოხერხებული დამატებითი რესურსიც შეგიძლიათ გამოიყენოთ – ბავშვები ნებისმიერ საქმიანობაში ხალისით ერთვებიან, თუ მათ დავაინტერესებთ და მოვანდომებთ.

ნინო ლომიძე





franco fontana
italy



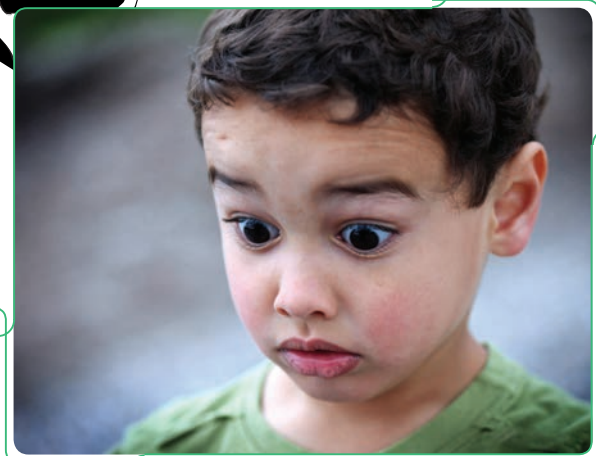
მშობლების თავდაუმოგავი მონდომების გარეშე შეუძლებელია თუთნარო, ზარმაცა და სხვაზე დამოკიდებული ადამიანის აღზრდა. მიჩვეულ ბავშვები დამოუკიდებლობას თავიდანვე. ნუ დავგმობრებთ მოთხზილი ტანსაცმლის და მავიდის (ასევე მავიდის ირგვლივ ერთი მეტრის რადიუსის ტერიტორიის) გასუფთავება, თუ თქვენი ბავშვი დამოუკიდებლად ჭამას ცდილობს.



როცა დრო მოვა, (თქვენ კი მშობელი ხართ, და თუთუოდ იგრძნობთ, როდის მოვა) ჩამოხსენით ბავშვს უარდისფერი სათვალეები და ატუხენით, რომ სამყაროში მარტო კეთილისმოსურნე და მომღიმაძრი ადამიანები კი არა, შური, ბოროტება, ტუსამართლობა და ბევრი ტკივილიცაა. მარცხი, გულისტკენა, უბედურება – ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია. ამას ვერაზინ გაეჭკევა. ახსენეთ ზებრა – თეთრ ზოლს შავი მოსდევს, შავს კი თუცილობლად – თეთრი. ეს კანონზომიერებაა.



ისწავლეთ თქვენი შვილების მოსმენა. ბავშვები სვამენ 1000 კითხვას დღეში, ითხოვენ ყურადღებას და ჭასტუხებს, როცა მათთვის მნიშვნელოვანი რადაცით აღფრთოვანდებიან (ეს შეიძლება იყოს სულაც, კენჭი ან თუცნატური ფორმის ღრუბელი...); ნუ ითამაშებთ ემოციებს, ზუსტად ისევე ესაუბრეთ, როგორც საკუთარ მეგობარს ესაუბრებთ.



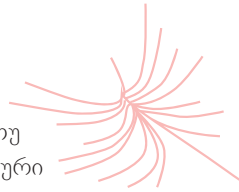
ჩემი სმარტ

ბიუჯეტშია?!






ბანამ საზოგადოება დავობს, საჭიროა თუ არა, რომ ბავშვებმა სკოლაში სექსუალური განათლება მიიღონ და სანამ მშობლები გვიყვებიან ისტორიებს, კომბოსტოში ნაპოვნი ბავშვების, ბოშათა ბანაკის ჩამორჩენის შესახებ, პატარების უღიმიტო გონება, ჯერარჩასმული სოციალურ ჩარჩოებში, თავისებურად ცდილობს, აღიქვას, რა არის სიყვარული. პატარა გოგონებისთვის ეს შეიძლება ზღაპრული პრინცი იყოს, რომელმაც პრინცესა გადაარჩინა და დრაკონს შეებრძოლა ცხრაკლიტულის გზაზე. ბიჭებისთვის ეს შეიძლება სულაც პირველი მასწავლებელი იყოს, ზოგს თოჭინა უყვარდება, ზოგს ულამაზესი ილუსტრირებული წიგნის გმირი. მოკლედ, ბავშვები, რომლებსთვისაც ჯერ არავის დაუწესებია, როგორ უნდა იფიქრონ და იგრძნონ, საკუთარი უსაზღვრო ფანტაზიის მეშვეობით აღიქვამენ ცნებებს, და განსაკუთრებით ისეთ ლამაზს, როგორც სიყვარულია. სწორედ ამ თემის გარშემო, ცოტა გასართობადაც და ცოტა კვლევისათვის, ამერიკელმა სოციოლოგებმა პატარა ბავშვები გამოკითხეს, საბოლოო ჯამში კი ისეთი შთაბეჭდილება დარჩათ, რომ მათ ჩვენზე გაცილებით მეტი იციან.



ბავშვებისთვის არ არსებობს არც წარსული, არც მომავალი. სამაგიეროდ, ჩვენგან განსხვავებით ისინი ტკბებიან აწმყოთი. იმ ყველაფრით, რაც აქ და ახლა აქვთ და ახარებთ. ნეტავ, ამის სწავლა შეგვეძლოს მათგან... - უან ლაბრიურერი

რას ასაკში უნდა დაქორწინდეს ადამიანი?

„ოთხმოდელიანი! იმიტომ, რომ მაშინ უკვე აღარ უნდა იმუშაო და სულ საყვარელ ადამიანთან შეგიძლია იყო, სახლში!“ – ჯუდი, 8 წლის
„როგორც კი საბავშვო ბაღს დავამთავრებ, ერთ ცოლს ვიშოვი ჩემთვის.“ – ტომი, 5 წლის

თქვენი აზრით, რას აკეთებენ ადამიანები ჭაქმანზე?

„პირველ პაემანზე, როგორც წესი ერთმანეთს ატყუებენ ხოლმე, რომ უფრო საინტერესოები გახდნენ და მეორე პაემანიც ჰქონდეთ.“ – მაიკლი, 10 წლის

როდის არის თუკვე დასაშვები, რომ ვინმეს აკოცო?

„არასოდეს არ უნდა აკოცო გოგოს, სანამ ბევრი დოღარები არ გექნება, რომ ბრტყვილა რალაცები უყიდო და კიდევ ვიდო, იმიტომ, რომ თავისი ქორწილის ვიდეოები მოუნდება ბევრი!“ – ჯიმი, 10 წლის

„არასოდეს არ უნდა აკოცო ვინმეს ხალხში, სირცხვილია, თუმცა როდესაც არავინ იყურება, ამისთვის სიმპატიური ბიტი შეიძლება შეარჩიო.“ – კელი, 9 წლის





როგორ და რატომ უყვარდებათ ორ ადამიანს ერთმანეთი?

„არავინ იცის, ეს როგორ ხდება, მაგრამ მე სადღაც გამიგია, რომ სუნის ბრაღია ხანდახან, ამიტომ არის დემოდორანტი და სუნამოები ასეთი პოპულარული.“ – ჭონი, 6 წლის

„მე მგონი, პირველად ვიღაცა რაღაც ისარს გესვრის, ოღონდ ამის მერე ასეთი მტკივნეული რაღაცები აღარ ხდება ხოლმე.“ – ნინა, 9 წლის

„სიყვარული ყველაზე მნიშვნელოვანია ქვეყანაზე, მაგრამ ბენისბოლსაც არაუშავს.“ – გრეგი, 8 წლის

„სიყვარულის საწინააღმდეგო არაფერი მაქვს, ოღონდ ეს მაშინ არ უნდა მოხდეს, როდესაც დინოზავრებზე გადის ტელევიზორში რაღაცეები.“ – ჭილი, 6 წლის

„შეყვარებულები დიდი ხანი აშტერდებიან ერთმანეთს და საჭმელი უცივდებათ, ზოგს კიდევ საჭმელი უფრო ანაღვლებს.“ – ბრედი, 8 წლის

„ძალიან დაღლილი რომ ხარ, მაგრამ მაინც გელიძება, ასეთია სიყვარული.“ – ჭენი 7 წლის

„ერთად საჭმელად რომ მიდიხართ და შენს ჩიფსებს დაუთმობ და არ ეუბნები, რომ თვითონაც დაგიტომოს.“ – კრისი, 6 წლის

„როცა ვიღაცა გიყვარს, შენი წამწამები ადიან ჩადიან და პატარა ვარსკვლავები გამოგდის შიგნიდან.“ – კარენი, 9 წლის,

„აი, მე ვიცი, რომ ჩემს უფროს დას ვუყვარვარ, იმიტომ, რომ მთელ თავის ძველ ტანსაცმელს მაძლევს და ახლის საყიდლად უნდა გაგიდეს მერე.“ – ლორენი, 7 წლის

„სიყვარული არის... აი, სახლში რომ მივიღივარ და ჩემი ლეკვი სახეს მილოკავს,

მაშინაც კი, როცა მთელი დღით მარტო დავტოვე.“ – მერი-ენი, 4 წლის

„დედიკო რომ მამიკოს ხედავს ხოლმე, ხანდახან სახლის ტანსაცმელში და დასვრილს და მაინც ეუბნება, რომ ლამაზია.“ – კრისი, 7 წლის

„ბებიჩემს ართრიტი ქონდა და ვეღარ იხრება, რომ ფეხის ფრჩხილები ლაქით შვილებოს, და ბაბუჩემი უღებავს ხოლმე, მასაც აქვს ხელებზე ართრიტი. ესაა სიყვარული.“ – რებეკა, 8 წლის

„ბიტი რომ სუნამოს დასხმას იწყებს, ესაა.“ – ლილი, 5 წლის

„შეიძლება ძალიან გიყვარდეს, მაგრამ არ უნდა თქვა ბევრჯერ.“ – ჭესიკა, 8 წლის

„სიყვარული რომ გავიგოთ, რა არის, უნდა დავინწყოთ იმ მეგობრისგან, რომელიც გვგზიბდება.“ – კეიტი, 9 წლის

„სიყვარული არის, როცა ვინმეს ძალიან ბევრს კოცნი და კოცნისგან რომ დაიღლები, მერე მაინც გინდა მასთან, რომ ილაპარაკო.“ – ემილი, 8 წლის

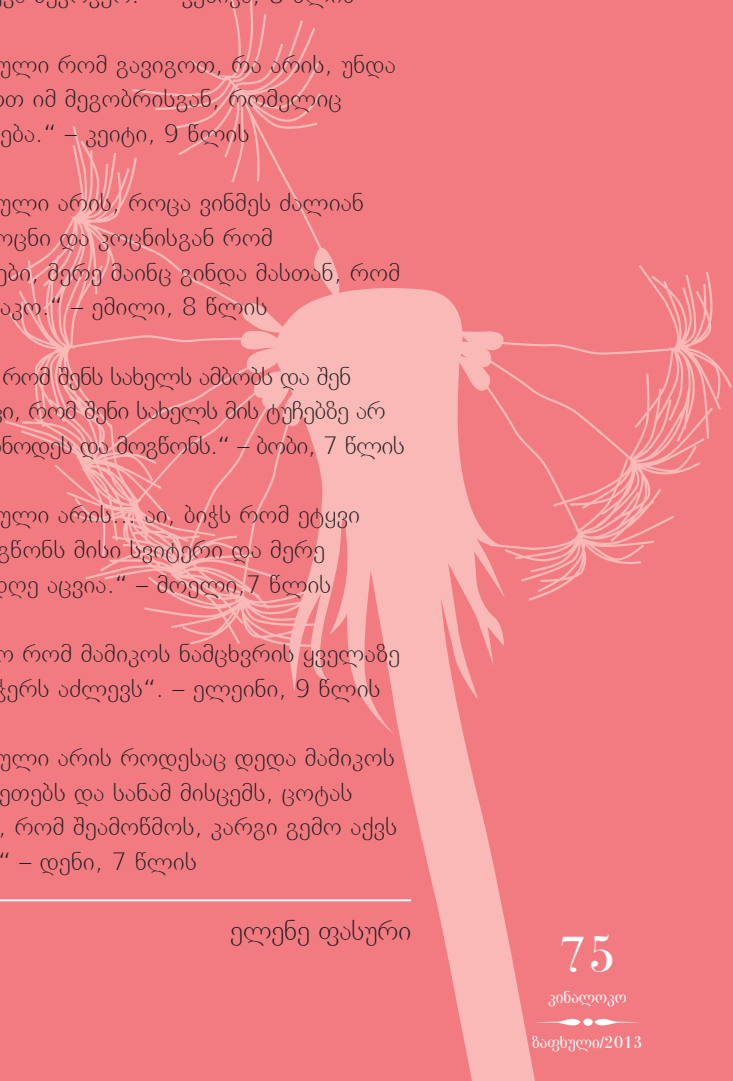
„ვიღაცა რომ შენს სახელს ამბობს და შენ კიდევ იცი, რომ შენი სახელს მის ტუჩებზე არ უნდა ემინოდეს და მოგწონს.“ – ბობი, 7 წლის

„სიყვარული არის... აი, ბიჭს რომ ეტყვი რომ მოგწონს მისი სვიტერი და მერე ყოველდღე აცვია.“ – შიელი, 7 წლის

„დედიკო რომ მამიკოს ნამცხვრის ყველაზე კარგ ნაჭერს აძლევს“. – ელენი, 9 წლის

„სიყვარული არის როდესაც დედა მამიკოს ყავას უკეთებს და სანამ მისცემს, ცოტას მოსვამს, რომ შეამოწმოს, კარგი გემო აქვს თუ არა.“ – დენი, 7 წლის

მშობლები გამუდმებით ფორიაქობენ იმაზე, თუ როგორი ადამიანი იქნება მათი შვილი, როდესაც ის გაიზრდება. მათ ავინყდებათ, რომ ბავშვი უკვე ადამიანია. - ჟან ჟაკ რუსო





↖
იოსებ ურვლანშვილი,
10 წლის.

ჰობი: „ლეგოს“
კონსტრუქტორების აწყობა

↗
ნინო ბაღდაშვილი,
8 წლის.

ჰობი: ხატვა
და წიგნების კითხვა

↖
ლევან ქარჩავა,
12 წლის.

ჰობი:
ფეხბურთი



◀
 ელენე
 ბერიშვილი,
 9 წლის.
 ჭობი:
 ცურვა და
 როლიკებით
 სრიალი.



^
 სანა ვურეშიძე,
 8 წლის.
 ჭობი: კლანტბურთი
 და ავტომობილები.



^
 ანა სტუტუნაშვილი,
 7 წლის.
 ჭობი:
 თხილამურებით
 სრიალი, ცურვა და
 ტანვარჯიში.

EGO
შურნალი ეგო
07 | JULY
2013
GEORGIAN ENGLISH
MAGAZINE

MAGAZINE FOR SMART, STRONG AND TASTEFUL WOMEN

EGO MAG

SOPHO KHALVASHI
სოფო ხალვაში

MUSIC AS A LIFESTYLE

მუსიკა, როგორც ცხოვრების სტილი

ფასი/PRICE / ღირებულება/GEL

ISSN 2233-3614



9 772233 361005

იკითხეთ ეგო

• ქართულ-ინგლისური შურნალი ქალებისათვის •