

დაუნის სინდრომის მქონე  
ბავშვთა განათლება  
მათი სხეულის,  
საზღვრებისა და  
სემსუალობის შესახებ

გზამკვლევი  
მშობლებისა  
და  
პროფესიონალებისათვის



*ტერი ქოუვენჰოვენი, M.S.*

ვუდბაინ ჰაუსი (Woodbine House), 2007

© 2007 ტერი ქოუვენჰოვენი  
პირველი გამოცემა

ყველა უფლება დაცულია საერთაშორისო და პანამერიკული საავტორო უფლებების კონვენციით. გამოცემულია ამერიკის შეერთებულ შტატებში ვუდბაინ ჰაუსის გამომცემლობის კორპორაციის მიერ, 6510 ბელს მილის ქუჩა, ბეთესდა, MD 20817. 800-843-7323.

[www.woodbinehouse.com](http://www.woodbinehouse.com)

ყდის ფონი და სხვა, არაფოტო ელემენტები © ჟენინ ბიტოლდი, კრისტი ვალმანი™, კორპ.

[www.rakscraps.com](http://www.rakscraps.com)

გარი მორმანის ილუსტრაციები დანართებში ა-1-18 და ბ-2

### კონგრესის ბიბლიოთეკის პუბლიკაციამდელი კატალოგიზაციის მონაცემები

ქოუვენჰოვენი, ტერი.

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვთა განათლება მათი სხეულის, საზღვრებისა და სექსუალობის შესახებ: გზამკვლევი მშობლებისა და პროფესიონალებისათვის / ტერი ქოუვენჰოვენი. - - პირველი გამოცემა.

გვ.სმ.

მოიცავს ინდექსს.

ISBN 978-1-890627-33-1

1. დაუნის სინდრომი -- მშობლები -- სექსუალური ქცევა. 2. სექსთან დაკავშირებული ინსტრუქცია მენტალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისათვის.

I. სათაური

RJ506.D68C68 2007

618.92'858842 - - dc22

2007025149

წარმოებულია ამერიკის შეერთებულ შტატებში

10 9 8 7 6 5 4 3



# საჩივრი





# მადლობის ნიშნად

**ჩ**ემი ღრმა მადლიერება:

■ უამრავ მშობელს, რომლებმაც მოხალისეობრივ სან-ყისებზე საკუთარი საჭიროებები, ისტორიები და გამოცდილება გამიზიარეს; ნაიკითხეს და გააკრიტიკეს წიგნის თავები, რათა მომავალი თაობის მშობლებს ესარგებლათ მათი გამოცდილებით;

■ ჩემს კოლეგებს - დევიდ სმითს, სტეფი გრატიგნის, ტერეზა პრატკეს, ქრისტინ ვაიტს, პატრიცია მაილს პატერსონს, პამელა ბოილს, ჯუდი მაიერსს, ჯოან მედლენს, ჯული ტურკოსკს, ბეთი ულანსკის, სიუზან ვიგ სოუსიერს და განსაკუთრებით ჩემს გამომცემელს - სიუზან სტოუკსს, რომლებმაც, მიუხედავად გადატვირთული გრაფიკისა, დრო მაინც გამონახეს, ნაიკითხეს წიგნის სხვადასხვა ნაწილი და ღიად გამოთქვეს მოსაზრებები, რა იყო შესაცვლელი და გასაუმჯობესებელი;

■ ქალთა ჯგუფის „People First Wisconsin, Inc.“ წევრებს (და სხვა თვითადვოკატირებით დაკავებულ პირებს) - მარჯი კლარს, დერი კენს, სინთია ბენტლის, ლისა კლეგჰორნს, დებრა შვალმს, ნორა ნოლტონ-საჩნერს, ნილი როტს, ქეთი მაქანის და მოლი ჰანსონს, რომლებიც დამეხმარნენ აქტივობების მოდიფიცირებაში და მომანოდეს იდეები იმის შესახებ, როგორ გამეხადა წიგნი უფრო გასაგები თქვენი ვაჭიშვილებისა და ქალიშვილებისათვის;

■ მერი კლერ კარლსონს, რომლის გადაჭარბებული ენ-თუზიაზმი და სურვილი, დაეხმაროს ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს, მეც გადმომედო და მაძლევდა წერის გაგრძელების ძალას იმ მომენტებში, როდესაც ჩიხ- ში შევდიოდი;

■ ჯოან მედლენს, რომელსაც სჯეროდა, რომ შევძლებდი წიგნის დაწერას და მთელი პროცესის განმავლობაში იყო ჩემი მწვრთნელი და მენტორი;

■ ანი ბროსოვსკი-როთს, ორგანიზაციის „Planned Parenthood of Wisconsin“ ბიბლიოთეკარს, რომელიც მეხმარებოდა რესურსების პოვნასა და გამოყენებაში და ვადის ამონურვის შემდეგაც არ მიგზავნიდა გადაცილების შეტყობინებას;

■ განსაკუთრებული მადლიერება კი ჩემს მეუღლეს - ჯეფისა და ორ მშვენიერ ქალიშვილს - ანასა და ლინდის, რომლებიც მოთმინებით იტანდნენ ჩემი მუშაობის ნელ ტემპს და ესმოდათ, რომ პროექტის დასამთავრებლად დრო მჭირდებოდა.



## შესავალი

ჯერ კიდევ 1980-იანი წლების დასაწყისიდან ვმუშაობდი ორგანიზაციისათვის „Planned Parenthood of Wisconsin“, როგორც განმანათლებელი სექსუალობის საკითხებში. ჩემი კარიერის დასაწყისში მთხოვეს, რომ იგივე საკითხები კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოზრდილებისთვისაც მესწავლებინა. ბინებში მცხოვრები ადამიანების ხელშემწყობი ადგილობრივი სააგენტო ნუხდა ერთ-ერთი კლიენტის გამო, რომელიც ცოტა ხნის წინ ექსპლუატაციის მსხვერპლი გახდა. ამ შემთხვევამ ისინი იმ გზებსა და საშუალებებზე დააფიქრა, რომლებიც სხვა კლიენტებს უკეთესად მოამზადებდა საკუთარი უსაფრთხოების დასაცავად თემში. მიუხედავად იმისა, რომ მრავალფეროვან ჯგუფებს ვასწავლიდი, განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისათვის სექსუალობის შესახებ სწავლების გამოცდილება მანამდე არასდროს მქონია.

კურსის მონაწილე ქალბატონებმა ახლებურად დამანახეს მოვლენები. ისინი გულახდილნი, კეთილმოსურნენი და ინფორმაციას მოწყურებულნი იყვნენ. ასე რომ, მეც შეუპოვრად ვცდილობდი, მათთვის მესწავლებინა ყველაფერი, რისი ცოდნაც მათ სურდათ. იმ დროს კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ინდივიდებისათვის სექსუალობის სასწავლებლად სპეციალიზებული რესურსები ჯერ კიდევ შემუშავების საწყის ეტაპზე იყო, ამდენად, ბევრი დროის დახარჯვა დამჭირდა იმისათვის, რომ მომერგო ან შემექმნა აბსტრაქტული სექსუალური ცნებების დამაკონკრეტებელი მასალა (ამ ქალბატონებმა მასწავლეს კონკრეტიკის მნიშვნელობა).

ამ ქალბატონებისა და სხვა მრავალი მონაწილისაგან, რომლებსაც კონფერენციებზე და პროგრამებში ვხვდებოდით, მიღებული დადებითი გამოცდილება მოგვიანებით ძალიან დამეხმარა, როდესაც ჩვენი პირველი ქალიშვილი დაუნის სინდრომით დაიბადა. ცხადია, როგორც ნებისმიერი ადამიანი წარმოიდგენს, უფრო მგრძნობიარე და დიდი გულშემატკივარი გავხდით ოჯახებისა, რომლებიც კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებს საკუთარი სხეულის, საზღვრებისა და სემსუალობის საკითხებს ასწავლიდნენ.

## რატომ ეს წიგნი?

**ინტერვენციიდან  
პრევენციამდე**

არ მიყვარს კრიზისები. ძლიერი ზენოლის ქვეშ კარგად ვერ ვაზროვნებ, ჩვეულზე უფრო მეტ შეცდომას ვუშვებ და მოგვიანებით ვნანობ ჩემს საქციელს. ამის გამო მე „თავიდან აცილების“ ტიპის მოაზროვნე გავხდით. თუ კრიზისი იჩენს თავს, მომწონს გამომწვევი მიზეზების პოვნა და იმის მოფიქრება, როგორ აღარ აღმოვჩნდე მსგავს სიტუაციაში. თუმცა, როგორც განმანათლებელმა, ჩემი კარიერის ადრეულ წლებში აღმოვაჩინე, რომ განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების სემსუალობის განათლება ხშირად თავს სწორედ კრიზისის ფონზე იჩენს, მაგალითად:

- 13 წლის ბიჭი სკოლიდან იმის გამო გამოაგდეს, რომ ავტობუსში გოგონას არასათანადოდ შეეხო და დახმარება სჭირდებოდა ესწავლა მისაღები საზღვრები;
- გოგონა, რომელსაც პირველად ჰქონდა მენტორული ციკლი, უარს ამბობდა საფენის გამოყენებაზე, იმისდა მიუხედავად, რას ეუბნებოდა მას პანიკაში ჩავარდნილი დედა;
- ქალბატონი დაცულ სამუშაო ადგილას, სახელოსნოში სემსუალობის ძალადობის მსხვერპლი გახდა. მას სჭირდებოდა საკუთარი თავის დაცვის სწავლა.

ყველა ამ ადამიანს ერთი რამ აქვს საერთო: ისინი ძალიან მწირ ინფორმაციას ფლობდნენ სემსუალობის შესახებ.

პრევენციისადმი ჩემი მიდრეკილების გამო ძალიან შეუპოვარი და პროაქტიური გავხდით ჩემს საკუთარ ქალიშვილთან. ის საკმაოდ პატარა იყო, როდესაც ადვილად გასაგები, მისთვის შესაფერის დონეზე შედგენილი და კონკრეტული ილუსტრაციების მქონე რესურსების ძიება დავიწყე. სწრაფად აღმოვაჩინე, რა სირთულეებს აწყდებოდნენ ოჯახები ამასთან დაკავშირებით. ამჟამადაც მხოლოდ რამდენიმე წიგნი არსებობს, რომლებიც

შექმნილია სპეციფიკურად დაუნის სინდრომის მქონე ახალგაზრდა ადამიანების ოჯახებისათვის ან სხვა კოგნიტიური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის. ამ წიგნების უმრავლესობა საერთოდ არ მოიცავს სასწავლო ინსტრუმენტებს ან სურათებს, რომელთა გამოყენებასაც ოჯახები შეძლებენ. თქვენ წინაშე არსებული წიგნის დაწერის ერთ-ერთი მიზანი სწორედ ის არის, რომ გაჩნდეს გარკვეული ინსტრუმენტი, რომელიც დაგეხმარებათ, გახდეთ პროაქტიური სექსუალობის შესახებ განათლების საკითხში. სექსუალობის შესახებ პროაქტიური განათლება გულისხმობს:

- ბავშვობისას სექსუალობის შესახებ საბაზო ინფორმაციის გაცნობას, რათა ის განმეორდეს და განმტკიცდეს ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში და რეალური ცხოვრების სხვადასხვა სიტუაციაში;
- საკუთარი ბავშვისათვის თავისი და სხვათა პრივატულობის, ანუ პირადის უფლების, შესახებ სწავლებას;
- დასაწყისიდანვე საკუთარი ბავშვის სექსუალობის მატარებელ ადამიანად აღქმას;
- საკუთარი ბავშვის მომზადებას სექსუალობის განვითარების ტიპური ეტაპებისათვის;
- საუბრის ინიცირებას მანამ, სანამ ბავშვი დასვამს კითხვას (თუ საერთოდ დასვამს);
- საკუთარი ბავშვის სექსუალურად ჯანმრთელ ზრდასრულად წარმოდგენას და განსაზღვრული გზით ამ როლისათვის მის ეტაპობრივ მომზადებას.

## ბავშვობიდან კითხვიდან „რატომ“ კითხვაზე „როგორ“

**მ**იუხედავად იმისა რომ, უამრავ მშობელს სირთულეები ექმნება საკუთარ შვილთან ზემოთ ჩამოთვლილი საკითხების გამო, უკანასკნელი რამდენიმე ათწლეულის მანძილზე დამოკიდებულებები და ცნობიერების დონე მაინც ნამდვილად შეიცვალა. ოცი წლის წინ დროის უმეტეს ნაწილს ვხარჯავდი იმაში, რომ ვანყებოდი უგულვებელყოფასა და წინააღმდეგობას. ვცდილობდი, დამერწმუნებინა მშობლები (და პროფესიონალები), რომ განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები, სინამდვილეში, სექსუალური ადამიანები იყვნენ სექსუალური მოთხოვნილებებით. დღეს მშობლები უფრო დაინტერესებულნი და მიმღებელნი არიან როგორც საკუთარი ბავშვის სექსუალობის, ისე საკუთარი როლის მიმართაც, დაეხმარონ ბავშვებს ამის გაგება-გააზრებაში.

## უძლურებიდან ძლიერებამდე

**დ**იდი ხნის განმავლობაში კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სექსუალური უფლებები უგულებელყოფილი და დათრგუნვილი იყო. სულ ცოტა ხნის წინ იძულებითი სტერილიზაცია, ინსტიტუციებში კაცთა და ქალთა სეგრეგაცია, ქორწინების ამკრძალავი კანონები, ჯგუფური საცხოვრებელი სახლების რეგულაციები და პროცედურები ჩვეული პრაქტიკა იყო და არღვევდა პირადისა და სექსუალური გამოხატვის საბაზო უფლებებს. თვითადვოკაცირების მოძრაობის ინერციამ დაიწყო ამ რეალობის შეცვლა. საკუთარ თავში დარწმუნებული თვითადვოკაცირების წარმომადგენლები ერთიანდებიან, რათა დაეხმარონ დანარჩენ სამყაროს იმის გაგებაში, რომ, როდესაც საქმე სექსუალობას ეხება, მათაც ინფორმაციაზე წვდომისა და მოთხოვნილებების ისეთივე უფლებები აქვთ, როგორც - ყველა დანარჩენს. ახალგაზრდები თანდათან სულ უფრო მეტად ითხოვენ ინფორმაციას, რომელიც მათ დაეხმარება სექსუალობის შესახებ ცოდნის შექენაში.

## ვისთვის არის ეს წიგნი?

**ე**ს წიგნი, პირველ რიგში და ძირითადად, მშობლებისთვის შეიქმნა, რადგან მათ აქვთ ყველაზე მეტი შესაძლებლობა, ასწავლონ საკუთარ შვილებს სხეულისა და საზღვრების შესახებ; ისინი განსაზღვრავენ იმასაც, თუ რას ისწავლის ბავშვი სექსუალობის შესახებ. უფრო კონკრეტულად, წიგნი თავდაპირველად დაიწერა დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებისა და ახალგაზრდების მშობლებისათვის, თუმცა, იმავდროულად, გამოსადეგია სხვა კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისა და ახალგაზრდების ოჯახებისათვის, რომლებიც აბსტრაქტული აზროვნების სირთულეებს აწყდებიან. წიგნი მოიცავს ჩემ მიერ ოცი წლის სამუშაო გამოცდილების მანძილზე მოგროვებულ მოსაზრებებსა და ისტორიებს/ამბებს. მასალაში წარმოდგენილია სექსუალობასთან დაკავშირებული საკითხები, რომლებიც მეგზურობას გაგინევთ მთელი ცხოვრების მანძილზე. თუ თქვენი ბავშვი მცირეწლოვანია, ეს წიგნი დაგეხმარებათ იმის გაგებაში, თუ რას შეიძლება ელოდეთ მომავალში და რა შეგიძლიათ გააკეთოთ და უთხრათ ახლა, რაც საფუძველს ჩაუყრის ჯანსაღი სექსუალობის განვითარებას მომავალში. თუ ბავშვი უფროსია, შეძლებთ სხვა მშობლების გამოცდილებიდან იმ იდეების

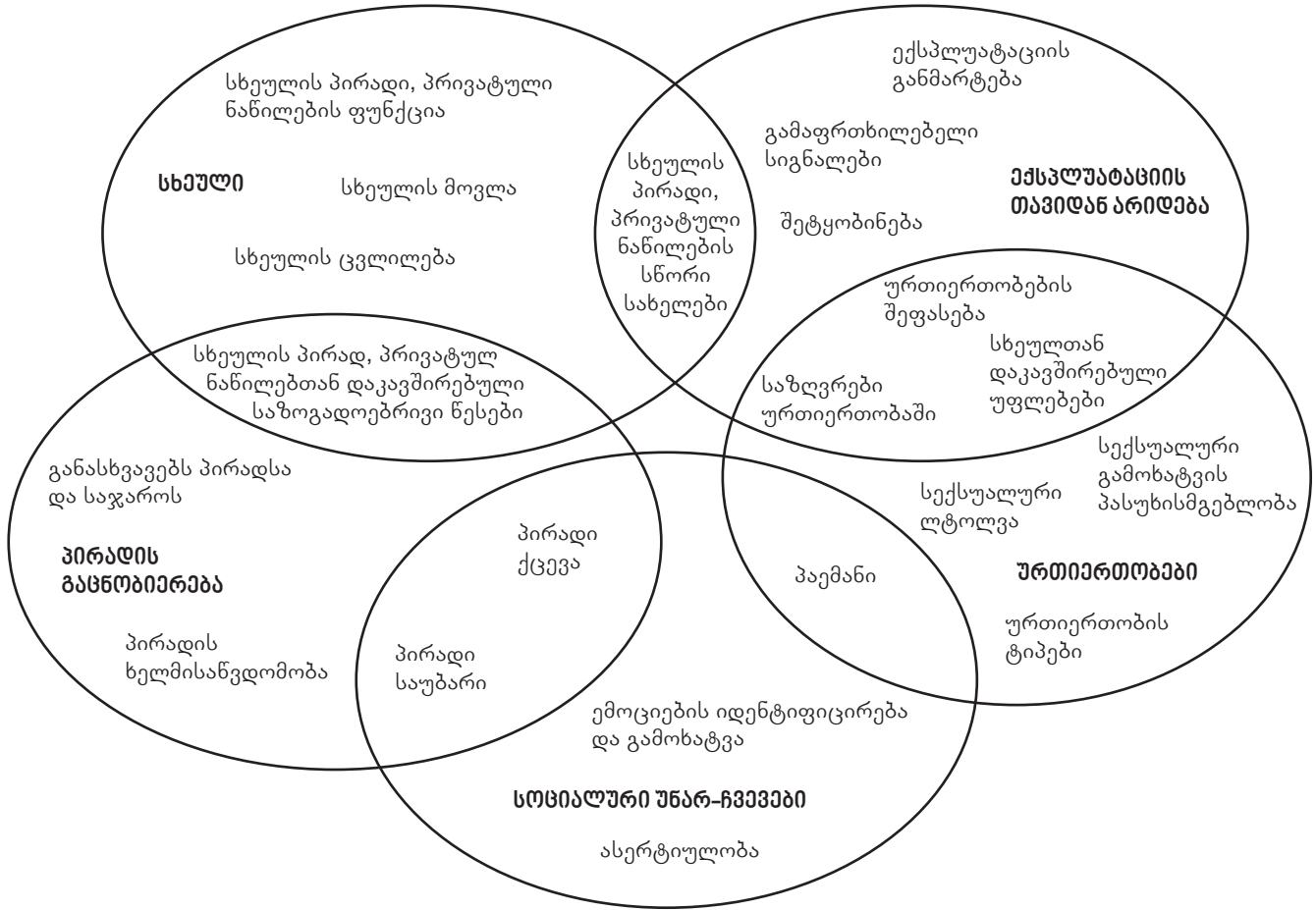
ამოკრებასა და იმის განსაზღვრას, თუ საიდან უნდა დაიწყოს.

ეს წიგნი იმავდროულად, დაეხმარება მასწავლებლებს, პარაპროფესიონალებს, ჯანმრთელობის პროფესიონალებს, განმანათლებლებს სექსუალობის საკითხებში და სხვებს, რომლებსაც მოსწონთ დაუნის სინდრომისა თუ სხვა განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების მხარდაჭერა და სწავლება.

თუ თქვენ რეგულარულად ასწავლით ან მხარდაჭერას უწევთ განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანს ან მუდმივად ცხოვრობთ მასთან, სავარაუდოდ, გარკვეული კომფორტისა და ექსპერტიზის განცდა გაქვთ მათთან მუშაობისას. თუმცა, შეიძლება გაკლდეთ ინფორმაცია სექსუალური განათლებისა და სწავლების შესახებ. მართალია, ეს წიგნი გარკვეულწილად დაგეხმარებათ ამ დანაკლისის შევსებაში, თუმცა არ გაგხდით „სექსუალობის ექსპერტად“. თუ მასწავლებელი ან ტრენერი ბრძანდებით და დაინტერესებული ხართ, შექმნათ და დანერგოთ სექსუალობის პროგრამები ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისათვის, დაბეჯითებით გირჩევთ, გაიაროთ დამატებითი ტრენინგკურსი და კურსის ფარგლებში დაგეგმილი სამუშაო ადამიანის სექსუალობის შესახებ. ამაში დაგეხმარებათ რესურსები და კონტაქტები, რომლებიც წიგნის ბოლოსაა ჩამოთვლილი. თუ თქვენ განმანათლებელი ხართ სექსუალობის საკითხების შესახებ, თუმცა კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებთან მუშაობის ნაკლები გამოცდილება გაქვთ, ეს წიგნი გარკვეულ იდეებს მოგაწვდით სწავლების საუკეთესო გზებისა და მნიშვნელოვანი შინაარსის, იმენისა და მიდგომების შესახებ, რომლებიც ინფორმაციის გაზიარებაში დაგეხმარებათ.

## წიგნის მიმოხილვა

**ნ**აცვლად იმისა, წიგნი ასაკისა და განვითარების საკითხების მიხედვით ამეწყობ, გადავწყვიტე, ამომერჩია ის ძირითადი თემები, რომლებიც მყარ საფუძველს ჩაუყრიდა თქვენს ბავშვს იმის ასათვისებლად, თუ რას ნიშნავს სექსუალურად ჯანმრთელი ადამიანი. ამას ძირითად ცნებებს ვუწოდებ, რადგან ეს არის საძირკველი და ათვლის წერტილი უფრო მაღალი დონის სექსუალობის ცნებებისათვის. ძირითადი ცნებებია:



ამ ძირითად ცნებებს თან ერთვის დანვრილებითი განმარტებები/შინაარსი, რომლებიც უკავშირდება განვითარების თანმიმდევრულ ეტაპებს და არ არის შეზღუდულ შესაძლებლობასთან დაკავშირებული. მაგალითად, იმისდა მიუხედავად, აქვს თუ არა ბავშვს შეზღუდული შესაძლებლობა, მშობლებმა ის გარდატეხის ასაკისათვის (პუბერტატისათვის), ქორწინების შესაძლებლობისა და მშობლად გახდომისათვის უნდა მოამზადონ. ბოლო თავებში მოცემულია გარკვეული ინფორმაცია სექსუალობის სასკოლო განათლებისა და იმ სტრატეგიების შესახებ, რომლებიც ნებისმიერ ასაკში სწავლებისას გამოიყენება.

**როგორ გამოვიყენოთ ეს წიგნი?**

ყოველ თავში მოცემულია სეგმენტები, რათა მოგამზადოთ სწავლებისათვის. ეს სეგმენტებია:

**მოსამზადებელი ინფორმაცია**

მტკიცედ მჯერა, რომ მასწავლებელი მოსწავლეზე მეტ ინფორმაციას უნდა ფლობდეს. იმავდროულად, ვფიქრობ, რომ თქვენ გაცილებით უფრო მეტ ინფორმაციას ფლობთ, ვიდრე გგონიათ. ამიტომ მოკლე შეხსენება დაგეხმარებათ იმაში, რომ საკითხს უფრო თავისუფლად

და მეტი თავდაჯერებულობით მიუდგეთ. თუ არსებობს კვლევა, მისი შედეგები მოცემულია ყოველი თავის ამ სეგმენტში.

### **მშობლის პაუზა**

ბავშვისათვის ინფორმაციის გასაგებად გაზიარება განათლების მხოლოდ ერთი ნაწილია. ამ საკითხთან დაკავშირებით საკუთარი ოჯახის ღირებულებების გაცნობიერება კი სწავლების მეორე, მნიშვნელოვანი კომპონენტია. მშობლის პაუზა არის დაფიქრების მომენტი, რომელიც საშუალებას მოგცემთ, გადახედოთ საკუთარ გრძნობებს, ღირებულებებსა და დამოკიდებულებებს კონკრეტულ თემასთან თუ საკითხთან დაკავშირებით მანამ, სანამ ბავშვთან მუშაობას დაიწყებთ. იმის ნათელი წარმოდგენა, თუ რა გრძნობა გეუფლებათ ამა თუ იმ საკითხზე, განსაზღვრავს ბავშვთან გამოსაყენებელ სიტყვებსა და მასთან გასაზიარებელ გზავნილებს. ეს სეგმენტები მოიცავს კითხვებსაც ან სხვა ინფორმაციას, რომლებიც დაგეხმარებათ პოზიციის მკაფიოდ ჩამოყალიბებაში.

### **სწავლების სამუშაო ჩარჩო**

ხანდახან ინფორმაციის მცირე ზომის ნაწილის გაგება რთულია მანამ, სანამ მას უფრო ფართო კონტექსტში არ ჩასვამ. სწავლების სამუშაო ჩარჩოს ნაწილები შექმნილია იმისათვის, რომ უცბად, თვალის ერთი შევლებით შეაჯამოთ თავში მოცემული ძირითადი საკითხები, საკვანძო გზავნილები; სხვადასხვა ცნება როგორ უკავშირდება გრძელვადიან გეგმებს იმისათვის, რომ თქვენი ბავშვი სექსუალურად ჯანსაღი ზრდასრული გახდეს. მიუხედავად იმისა, არ არსებობს ასაკის შესაბამისი წესები, როდის უნდა შეეხოთ ამა თუ იმ საკითხს, სწავლების სამუშაო ჩარჩოში ჩამოთვლილი ცნებები, უმეტეს შემთხვევაში, გთავაზობთ ლოგიკურ ფარგლებს და თანმიმდევრობას იმ თემებისა, რომლებიც ბავშვისათვის აქტუალურია ფიზიკური და ემოციური მომწიფებისას. მაგალითად, ბავშვს ეხმარება, როდესაც სხეულის ნაწილების სახელებს მათ ფუნქციებამდე სწავლობს, ხოლო სექსუალური გრძნობებისა და ჩახშობის შესახებ ცოდნა, როგორც წესი, უმჯობესია, პაემნისა და სექსუალური ურთიერთობის საკითხებს უსწრებდეს წინ.

## პირადის შესახებ სწავლების სამუშაო ჩარჩო – ამონარიდი

ცნებები	ძირითადი გზავნილები	სამიზნე ქმევა
პირადი სახლში	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ პირადი ადგილებია ოთახები, რომლებშიც შემოიძლია ვიყო მარტო;</li> <li>■ სახლში ჩემი პირადი სივრცეა: _____;</li> <li>■ შემოიძლია სხვებს ვუთხრა, რომ მარტო ყოფნა მინდა ან მჭირდება;</li> <li>■ უნდა დავაკაკუნო მანამ, სანამ ადამიანების პირად სივრცეში შევალ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ადგენს სახლში პირად ადგილებს;</li> <li>■ მიდის პირად ადგილას, როდესაც მარტო ყოფნა სჭირდება;</li> <li>■ ამოიცნობს მარტო ყოფნისა და პირადის უფლების დარღვევას;</li> <li>■ პატივს სცემს სხვათა პირად უფლებას.</li> </ul>
პირადი საზოგადოებაში	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ არის მომენტები, როდესაც შეიძლება მარტო ყოფნა მჭირდებოდეს, მაგრამ ამ დროს სხვებთან ერთად ვარ;</li> <li>■ საზოგადოებაში პირადი ადგილებია: _____;</li> <li>■ არის წესები, რომლებიც უნდა გამოვიყენო საზოგადოებაში არსებული პირადი ადგილების მოხმარებისას;</li> <li>■ ეს წესები დამეხმარება, ვიყო დაცული.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ადგენს საზოგადოებაში პირად ადგილებს;</li> <li>■ მიდის პირად ადგილას, როდესაც მარტო ყოფნა სჭირდება;</li> <li>■ ამოიცნობს მარტო ყოფნისა და პირადის უფლების დარღვევას;</li> <li>■ პატივს სცემს სხვათა პირად უფლებას.</li> </ul>

ყველა ცნება, რომლებიც სამუშაო ჩარჩოში შეგხვდებათ ჩამოთვლილი, რა თქმა უნდა, სავალდებულო არაა. თუმცა, იგულისხმება, რომ ჩამონათვალი დაგეხმარებათ იმ ძირითადი საკითხებისა და ცნებების დადგენაში, რომელთა სწავლებაც ხშირად ბავშვისათვის საჭირო ხდება. თქვენი შვილი თავად გიკარნახებთ, თემების რა დიაპაზონი და სიღრმეა მისი განვითარების დონის, ინტერესებისა და გამოცდილების უნიკალური ნაკრების შესაბამისი.

## სწავლების საქციები

მას შემდეგ რაც შესავალი ინფორმაცია წაიკითხეთ, სწავლების საქციები დაგეხმარებათ ბავშვისათვის ცნებების ახსნასა და განმტკიცებაში. ყოველი სწავლების საქცია მოიცავს სამ კომპონენტს: ძირითად გზავნილს, სწავლების ფურცელსა და განმამტკიცებელ აქტივობებს.

■ მშობლები ხშირად მეუბნებიან, არ არიან დარწმუნებული, როგორ აუხსნან ბავშვს ცნებები ისე, რომ მათ ის კარგად გაიგონ. მთავარი გზავნილი მთელი წიგნის ფარგლებში გთავაზობთ სათქმელის ისე ფორმულირებას ან იმ მაგალითების მოყვანას, რომლებშიც გამოყენებულია მარტივი სიტყვები. ბევრი ოჯახისათვის საქსუალობის სწავლებისას გამოყენებული ლექსიკა შეიძლება უცხოდ ან უჩვეულოდ ჟღერდეს, რადგან ამ სიტყვებს იშვიათად ვიყენებთ, რაც მნიშვნელოვან დისკომფორტსაც ქმნის. იმის გამო, რომ სწორედ თქვენ იცნობთ თქვენს შვილს ყველაზე კარგად, უკეთესად გეცოდინებათ ის სიტყვები და ახსნის გზა, რომელიც საუკეთესოა თქვენი ბავშვისათვის. შესაბამისად, შეიძლება ზოგიერთი რამის ახსნა სხვაგვარად გადაწყვიტოთ. გამოიყენეთ ძირითადი გზავნილები, როგორც ამოსავალი წერტილი, იმ შემთხვევაში, როდესაც შესაბამისი სიტყვების მოძებნა გიჭირთ;

■ რთულია მოძებნა რესურსებისა, რომლებიც გასაგები, რეალისტური და კონკრეტულია იმისათვის, რომ საქსუალობის ცნებები ახსნათ. წიგნის ბოლოს მოცემული სასწავლო მასალა მოიცავს სურათებს, დიაგრამებს, სამუშაო ფურცლებს ან შემაჯამებელ ტექსტს, რომლებიც გამოგადგებათ ბავშვთან მუშაობისას. ამ ფურცლების გამოყენება ყველაზე ეფექტიანია სიტყვიერ განმარტებასთან (ძირითად გზავნილებთან) ერთად. მაგალითად: გარდატეხის ასაკის განსამარტადავად შეგიძლიათ გამოიყენოთ ძირითადი სასწავლო გზავნილები, როდესაც თქვენი ბავშვი პუბერტატის მიმდინარეობის სურათებს ათვალთქმობს (იხ. დანართები ა-9 და ა-10). თვალსაჩინო მაგალითთან ერთად ახსნილის გაგება-გააზრება გაადვილდება და ბავშვს სწავლისა და საუბრის უნარიც გაუმჯობესდება;

■ გამეორების ნასახალისებლად, განსამტკიცებლად და სკოლასა თუ სახლში ნასწავლის შესაფასებლად სიტყვებისა და სურათების გარდა ინფორმაციის გასაცნობად შეგიძლიათ სასწავლო აქტივობების გამოყენებაც.

## **მშობელთა ისტორიები/ამბები და მაგალითები**

ჩვენ ბევრს ვსწავლობთ სხვა მშობლებისაგან. თითოეული საკითხი, სიტუაცია ან გამოცდილება, რომლებიც თქვენ გადაგხდენიათ თქვენს ბავშვთან ერთად, ასობით სხვა ოჯახების გამოცდილებების მსგავსია (გულწრფელად ვამბობ ამას!). არიან ოჯახები, რომლებიც ახალ გზებს ლაშქრავენ და მათი გამოცდილება სიბრძნის საბადოა მათთვის, ვინც ჯერ იქ არ მისულა. ეს წიგნი გაჯერებულია ამ გამოცდილებებით, სიბრძნის ძვირფასი თვლებით, იმ ოჯახების მარტივი მოსაზრებებითა და რეფლექსიებით, რომლებმაც საკუთარი შვილის ძირითადი განმანათლებლის როლი გაითავისეს და იმ თავგადასავალში ცხოვრობენ, რომელიც ეხება სხეულს, საზღვრებსა და სექსუალობას.

ხშირად განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე თითქმის ყველა ადამიანი ძალიან ცოტა ინფორმაციას იღებს სექსუალობის შესახებ. ეს არ უნდა შეეხოს დაუნის სინდრომისა თუ სხვა ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე თქვენს ქალიშვილსა თუ ვაჟიშვილს. მჯერა, რომ ამ წიგნში წარმოდგენილი ინფორმაცია, აქტივობები და რჩევები ნაგახალისებთ, გაგანათლებთ, გაგიძღვებათ და დაგეხმარებათ თქვენც და თქვენს ოჯახსაც ცხოვრებისეულ მოგზაურობაში. გისურვებთ წარმატებებს!

# დავინყოთ

## რა არის სექსუალობა?

**ნ**ვენს საზოგადოებაში „სექსუალობა“ ასოცირდება იმასთან, რომ „აკეთებდე“ რაღაცას, რაც სექსუალურია თავისი ბუნებით და, როგორც წესი, დაკავშირებულია სასქესო ორგანოებთან (გენიტალიებთან) მაშინ, როდესაც სექსუალობა გაცილებით ფართო და კომპლექსური ცნებაა. სექსუალობა გარს აკრავს ადამიანს და მისი აქტიური, განუყოფელი ნაწილია.

მრავალი წლის წინ საგანმანათლებლო სესიაზე მონ-ვეული მყავდა მოზარდების (გარდატეხის ასაკში მყოფი ახალგაზრდების) ჯგუფი, რათა განგვესხვავებინა ორი ტერმინი „სექსი“ და „სექსუალობა“. ერთ-ერთმა მონა-წილემ ასეთი რამ გაგვიზიარა: დედამ ასწავლა, რომ „სექ-სი“ ფეხებს შორისაა, „სექსუალობა“ კი - ყურებს შორის. ბავშვის დედას კარგად ესმოდა, რომ სექსუალობა არ არის მხოლოდ ის, რასაც ჩვენი სხეულით ვაკეთებთ, ის გაცილებით მეტია და უკავშირდება იმას, თუ ვინ „ხარ“, როგორც კაცი და როგორც ქალი.

სექსუალობა ფართო ცნებაა და მოიცავს ბიოლოგიურ, ფსიქოლოგიურ, სოციალურ და კულტურულ კომპონენ-ტებს. განვიხილოთ შემდეგი მაგალითი:

*ენდიმ და ბეთიმ იცოდნენ, რომ დაუნის სინდრომის მქონე მამაკაცები ხშირად ნაკლებად ნაყოფიერები არიან და ამიტომაც ჩაიტარეს ტესტირება ქორწინებამდე. მათ ძალიან განიცადეს, როცა დაქორწინებამდე აღმოაჩინეს, რომ ენდი უნაყოფო იყო და მათ შვილი ვერ ეყოლებოდათ.*

*„მე ტესტის შედეგების შესახებ შევიტყვე. მეგონა,*

კარგი პასუხი იქნებოდა და მამობას შევძლებდი. მაგრამ შევცდი... მან მითხრა, რომ მამობას ვერ შევძლებ. მე ბეთს ვუთხარი. მე ვქვითინებდი, ისიც ქვითინებდა. ეს მძიმე იყო, მაგრამ ამაში ერთად ვიყავით”.

- ენდი და ბეთი: სიყვარულის ისტორიიდან

ეს ისტორია მიგვანიშნებს სექსუალობის ბიოლოგიურ მახასიათებელზე. ბიოლოგია გავლენას ახდენს სქესზე, ცხოვრების მანძილზე ფიზიკურ განვითარებასა და რეპროდუქციულ შესაძლებლობაზე. სექსუალური სწრაფვა, სექსუალური ორიენტაციის ასპექტები და სექსუალური ფუნქციონირების უნარი, შესაძლოა, იმართებოდეს ბიოლოგიური ფაქტორებით.

ფსიქოსოციალური მახასიათებელი თავს იჩენს მაშინ, როდესაც ჩვენი უნიკალური პერსონალური ნიშანთვისებები (ფიქრები, გრძნობები და ემოციები) უკავშირდება გარემოს, საზოგადოებასა და კულტურას. მაგალითად, გაგება და გააზრება იმისა, თუ რას ნიშნავს, იყო მამაკაცი ან ქალი, იყო სექსუალური, მშვენიერი ან გქონდეს შეზღუდული შესაძლებლობა, გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ ვმოქმედებთ და ვრეაგირებთ სხვადასხვა გარემოში. ქვემოთ მოყვანილი ორი ისტორია სექსუალობის ფსიქოსოციალური მახასიათებლის მაჩვენებელია.

დევიდი დაუნის სინდრომის მქონე ახალგაზრდა კაცია. ის სკოლიდან პროფესიულ სასწავლებელში გადადის, რათა სამომავლო დასაქმებისათვის მოემზადოს. ერთ-ერთ დასაქმების ადგილზე მას თანამშრომლის მიმართ გრძნობა უჩნდება და ამ გრძნობას ახმოვანებს: სურს, რომ მასთან პაემანზე წავიდეს; სურს, ცოლად შეირთოს და მისგან შვილები ჰყავდეს, მიუხედავად იმისა, რომ მისი გრძნობები არ არის ორმხრივი.

მონიკა ახალგაზრდა ადამიანია, თავს არ აკუთვნებს კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოზარდებს და, შესაბამისად, ცხოვრებაში მათთან პაემანზე სიარულის შესაძლებლობას არ განიხილავს. ამის ნაცვლად ის დაჟინებით ეძებს „ნორმალურ“ პარტნიორს, მას, ვისაც არ აქვს შეზღუდული შესაძლებლობა.

## მითები და არასწორი შეხედულებები სექსუალობისა და შეზღუდული შესაძლებლობის შესახებ



უკანასკნელი რამდენიმე ათწლეულის განმავლობაში მნიშვნელოვანი წინსვლა შეიმჩნევა მშობლებისა და პროფესიონალების დახმარების კუთხით, ამოიცნონ, რომ ადამიანები განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობით არიან სექსუალური არსებები, ვისი საჭიროებებიც უფრო ჰგავს დანარჩენი პოპულაციის საჭიროებებს, ვიდრე განსხვავდება მათგან. მიუხედავად ამისა, მითები მაინციჩენს თავს და ინვესტს პრობლემებს. ყველაზე გავრცელებული რწმენა, რომ განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანები ასექსუალურები არიან, ისევ შემამოფოთებლად ხშირია. ეს მითი, როგორც წესი, მომდინარეობს გაუთვითცნობიერებლობიდან ან ვიწრო შეხედულებიდან იმის შესახებ, თუ რას ნიშნავს სექსუალობა. მაგალითად: თუ ადამიანს არ ჰყავს პარტნიორი ან აღიქმება ურთიერთობის ფორმირების

მხრივ უუნაროდ, ის „სექსუალურად“ ვერ განიხილება.

ამგვარი მითების რწმენა გავლენას ახდენს შეხედულებაზე საკუთარი შვილის შესახებ და იმაზე, თუ როგორ და რა ტიპის სექსუალური ინფორმაციის წინაშე აღმოვჩნდებით. მაგალითად, თუ დაიჯერებთ, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანები მუდმივად ბავშვებად რჩებიან ან ასექსუალურები არიან, ეს ხელს შეგიშლით, დაინახოთ შვილი მომნიშვნელო ინდივიდად, რომელსაც ინფორმირება და იმ უნარ-ჩვევების დაუფლება სჭირდება, რომლებიც მას ბავშვური ქცევიდან ასაკის შესაფერის ქცევაზე გადასვლაში დაეხმარება. მეორე მხრივ, თუ თქვენს შვილთან მომუშავე ადამიანს სჯერა, რომ კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანები „ზედმეტად სექსუალურები“ არიან ან „ვერ აკონტროლებენ თავს“ (რომ მათი სექსუალური სწრაფვა უფრო ინტენსიურია მოსახლეობის დანარჩენ ნაწილთან შედარებით), შეიძლება ზედმეტი ყურადღება მიაქციონ, უკირკიტონ მას ან გამუდმებით გამცნონ ყოველი სექსუალური ქცევის შესახებ, მიუხედავად იმისა, რომ ის, რასაც გიზიარებენ, ჩვეული, გან-

ვითარების თანმდევით მახასიათებელი იქნება.

ერთი მაგალითი მითისა, რომლის გავლენის ქვეშაც მე მოვექეცი, არის ის, რომ დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანებს აქვთ განსხვავებული და მეტად გამოხატული მოთხოვნილება შეხებისა და სითბოს გამოხატვის, ვიდრე - ჩვენ („ისინი ისეთი მოსიყვარულეები და თბილები არიან“). მითის მჯეროდა მოხალისეობის გამოცდილების გამო, რომელიც 1970-იან წლებში კოლეჯში სწავლის დროს მივიღე. მძლეოსნობაში რეგიონული სპეციალური ოლიმპიადისას მეგობარმა დახმარება მთხოვა. ჩემი დახმარება იმაში გამოიხატებოდა, რომ „ჩამხუტებელი“ უნდა ვყოფილიყავი - ვეხვეოდი მორბენლებს, რომლებიც ფინიშის ხაზს კვეთდნენ. ამ დავალების მიღებისას მე თავი საკმაოდ უხერხულად ვიგრძენი, თუმცა ისე მოვიქეცი, როგორც დამავალეს. ამ გამოცდილების შემდეგ დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანების შესახებ მცდარი შეხედულება ჩამომიყალიბდა. კოლეჯი რომ დავამთავრე, მაშინაც მჯეროდა, რომ მათ არ შეუძლიათ შესაბამისი ქცევის გაგება და დასწავლა და ყველას ეხვევიან. მომავალში, სწორედ იმის გამო, რომ ამ მითის მჯეროდა, ზრდასრული, კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებთან ურთიერთობისას არ ვცდილობდი მათთვის მისაღები ქცევა მესწავლებინა და ამის მაგალითი მიმეცა, მეტიც, ჩემი ქალიშვილი სწორედ ამის გამო არ შევიყვანე სპეციალური ოლიმპიადის ნაკრებში, მიუხედავად იმისა, რომ ეს ე.წ. „ჩამხუტების პრაქტიკა“ იქ უკვე დიდი ხნის აღმოფხვრილი იყო.

## მიტები, რომლებსაც ხშირად შეხვდებით სექსუალობიას შესახებ

მიტი	ფაქტი
<p><b>ადამიანები, რომლებსაც დაუნის სინდრომი აქვთ:</b></p> <p>არიან ასექსუალები (არ გააჩნიათ სექსუალური ფიქრები, გრძნობები, სურვილები)</p>	<p>შეხების, სიტბოს გამოხატვისა და მნიშვნელობის მატარებელი ურთიერთობის მოთხოვნილება ყველას გვაქვს.</p>
<p>არიან ზედმეტად მოცული სექსუალობით ან ვერ აკონტროლებენ თავს</p>	<p>სექსუალური ლტოლვის დიაპაზონი, როგორც საზოგადოებაში, ისე დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანებშიც არსებობს. სოციალურად მიუღებელი საქციელის გამოვლენას, ხშირად ინფორმაციის ნაკლებობა და სოციალიზაციის მწირი შესაძლებლობა უწყობს ხელს.</p>
<p>აქვთ მოჭარბებული სურვილი შეხებისა და სიტბოს გამოხატვის</p>	<p>შეხების სურვილის დიაპაზონი საზოგადოებაშიც საკმაოდ ფართოა. ზოგიერთ ადამიანს მოსწონს სიტბოს გამოხატვა, ზოგიერთს - არა, რადგან ზედმეტად მგრძობიარენი არიან შეხების მიმართ. დაუნის სინდრომის მქონე ინდივიდები განურჩევლად მოსიყვარულენი შეიძლება იყვნენ დასწავლის, მწირი სოციალიზაციის ან სტერეოტიპების გამო.</p>
<p>გარდატეხის ასაკი უფრო გვიან ეწყებათ, ვიდრე - მათ თანატოლებს (ფიზიკური განვითარების შეფერხების გამო)</p>	<p>მართალია, ფიზიკური განვითარების დინამიკა უნიკალურია და შესაძლოა დამოკიდებული იყოს პიროვნების ჯანმრთელობაზე, მაგრამ, როგორც წესი, დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანებსაც გარდატეხის ასაკი მათი თანატოლების მსგავსად ეწყებათ.</p>
<p>არ აქვთ ხანგრძლივი ურთიერთობის ჩამოყალიბების უნარი</p>	<p>განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სულ უფრო და უფრო მეტი ადამიანი აღწევს ამ მიზანს.</p>
<p>სტერილურები არიან</p>	<p>დაუნის სინდრომის მქონე ქალებსა და ვაჟებში ნაყოფიერება შედარებით დაქვეითებულია, თუმცა, როგორც ვაჟებში, ისე ქალებში გვაქვს რეპროდუქციის მაგალითები (იხ. თავი 11).</p>
<p>არ ძალუძთ ქორწინების შენარჩუნება</p>	<p>ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე უამრავი ადამიანი ქორწინდება, თუმცა ნაკლებად ვფლობთ ინფორმაციას იმის შესახებ, რა არის ქორწინების ხანგრძლივი შედეგი. ამ მომენტში სტატისტიკა წარმატებულ ქორწინებაზე ისეთივე უნდა იყოს, როგორიც - ზოგადად საზოგადოებისა.</p>

## როგორ ხორციელდება სემსუალური სწავლება?

### არაფორმალური სწავლება

არაფორმალური სემსუალური სწავლება თავს იჩენს ყოველდღე, ცხოვრებისა და ჩვენ გარშემო არსებულ სამყაროსთან ურთიერთობის პარალელურად. ამ საკითხთან დაკავშირებული ყველაზე ადრეული გაკვეთილები ჩვილობის პერიოდში სიტყვების გარეშე გვეძლევა. ბავშვის მოვლისას შეხება, მიხუტება, გულში ჩაკვრა და ფაქიზი მოფერება ეხმარება მას იმის აღქმაში, რომ ის უყვართ და აფასებენ. ეს კი ცხოვრებაში ზრუნვისა და შეხების სწავლისათვის მნიშვნელოვან საფუძველს აყალიბებს (იხ. მე-4 თავი, რათა დაეხმაროთ ბავშვს, ისწავლოს შეხებისა და სითბოს გამოხატვის შესახებ).



სემსუალობის შესახებ ბავშვები მათ გარშემო არსებულ ადამიანებზე დაკვირვებითაც სწავლობენ. მაგალითად: მათ იშვიათად სჭირდებათ გაკვეთილი იმისთვის, რომ გაერკვნენ სქესთან დაკავშირებულ როლებში. გაკვეთილის ნაცვლად ისინი სწავლობენ იმით, რომ ხედავენ, რას აკეთებს კაცი და რას აკეთებს ქალი სახლში, სამსახურში ან ტელევიზორში. თუ მდედრობითი სქესის ადამიანი განიხილება, როგორც ადამიანი, ვინც ზრდის და

უვლის, ახალგაზრდა გოგონა, ავარაუდოდ, დაიჯერებს, რომ ზრდასრულობაში მსგავსი როლი ექნება. ჩემი 4 წლის დისწული საოცრად ბაძავდა პროცესს „მამა მუშაობს“, თავზე მაგარ ქუდს იხურავდა, იცვამდა უხემ ფეხსაცმელებს და ხელში იარაღის მსგავს რაღაცას იჭერდა. ამ დროს ის სიარულის მანერითაც კი ბაძავდა მამას, უფრო კაცურად და დიდივით დადიოდა. ერთხელ ბაგა-ბაღის პედაგოგმა გამიზიარა, რამდენ რამეს სწავლობდა ბავშვებზე სქესთან დაკავშირებული როლების შესახებ „სახლობანას“ თამაშის დროს დაკვირვებით. პატარა ბავშვები იშვიათად მონაწილეობენ სემსუალობის შესახებ ფორმალურ სწავლებაში. უმეტესად, მათ ძირითადი გზავნილები ყოველდღიური გამოცდილებით, არაფორმალურად მიეწოდებათ გარშემო არსებული გავლენიანი ადამიანების დამოკიდებულებებისა და ქცევების მეშვეობით.

ზრდასთან ერთად ბავშვს სამყაროსთან ურთიერთობის მეტი შესაძლებლობა ეძლევა. არაფორმალური სემსუალური სწავლება გადის ოჯახის ფარგლებიდან და მოიცავს ტელევიზორს, კინოს, მუსიკას, ინტერნეტს, თანა-

ტოლებსა და კულტურას. ქვემოთ მოყვანილია ტიპური განვითარების ბავშვების არაფორმალური სწავლების მაგალითები:

*დანყებით კალსებში ქალაბიჭა ვიყავი და მახსოვს ისეთი გრძნობა მეონდა, თითქოს ვერ ვენერებოდი კონტექსტში. სხვა გოგონებს ჩემთან ერთად არაფრის კეთება არ უნდოდათ.*

*საბოლოოდ, საკმაოდ ბევრი ვისწავლე სექსუალობის შესახებ მაშინ, როდესაც სასიყვარულო რომანების კითხვა დავინყე. ჩემს მეგობარს უფროსი და ჰყავდა, მისგან წიგნებს იპარავდა და სკოლაში მოჰქონდა სადილის ერთსაათიან შესვენებაზე წასაკითხად.*

*ჩემი პირველი კოცნა დაბადების დღის აღსანიშნავ წვეულებაზე „მართალია თუ არა“ თამაშს მოჰყვა, მეგობრის სახლის სარდაფში ვიყავით, მისი მშობლები ზემოთ იყვნენ. ახლაც მახსოვს იმ გოგონას პირს “დორიტოს“-ის (ჩიპსების ფირმა) გემო ჰქონდა.*

*მახსოვს, რომ საშუალო სკოლის საფეხურზე ზედმეტად ვიყავი მოცული გულგატეხილობისა და სექსუალური ლტოლვის გრძნობით. ხშირად მთელი კვირა ღამეებს საყვარელი ბიჭის საცხოვრებელი ადგილის გარშემო ველოსიპედით სეირნობაში ვატარებდი. მე და ჩემი მეგობარი იქამდე ვარტყამდით წრეებს მის სახლს, სანამ ხელს არ გამოგვკრავდი მასთან უწყინარ გასაუბრებას.*

*რასაც ვაფასებ პარტნიორში, ვისწავლე პირველ რიგში იმ გამოცდილებით, რაც არ მომწონდა.*

## არაფორმალური სწავლება

ფორმალური სწავლება სტრუქტურირებულ პროგრამაში მონაწილეობას გულისხმობს, რომელიც სპეციფიკურად სექსუალობის შესახებ ინფორმაციის გაცვლის, უნარ-ჩვევების განვითარებისა ან დამოკიდებულებების საკვლევად არის შექმნილი. როგორც წესი, ამ პროგრამებს სკოლები, დაწესებულებები, მშობლები და საზოგადოებრივი ორგანიზაციები ნერგავენ. შეიძლება გახსოვთ გარდატეხის ასაკის პროგრამები, პირველი ფორმალური სექსუალური სასწავლო გამოცდილება, რომელიც დანყებითი განათლების პროგრამაში იყო შეტანილი. გარდატეხის ასაკის დანყება ან რაიმე სხვა მოვლენა შეიძლება მშობლებთან ფორმალური „საუბ-

რის” ბიძგი გამხდარიყო. შესაძლოა, დედას ან მამას გაეზიარებინა ინფორმაცია ფიზიკური ცვილებების შესახებ, რომელიც ჩვენს თავს უნდა მომხდარიყო.

დღესდღეობით მოსწავლეების უმრავლესობა ორსულობის, კონტრაცეფციის, სექსობრივად გადამდები დაავადებების ან სექსუალური გადაწყვეტილების მიღების შესახებ განათლებას ოჯახურ ცხოვრებასთან ან ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ გაკვეთილებზე სკოლაში იღებს. შექმნილია ისეთი ფორმალური პროგრამებიც, რომლებიც რელიგიურ სწავლებას მოიცავს, ასე რომ, ოჯახებს სექსუალური საკითხები შეუძლიათ ერთად ისწავლონ და განიხილონ. საუნივერსიტეტო კურსები კოლეჯებში ან სათემო ორგანიზაციების მიერ დაფინანსებული პრეზენტაციებიც იმის მაგალითია, თუ როგორ შეიძლება სექსუალობის შესახებ ფორმალურმა სწავლებამ იჩინოს თავი.

იმისდა მიუხედავად, სექსუალური სწავლება ფორმალურია თუ არაფორმალური, ექსპერტები ძირითადად თანხმდებიან იმაზე, რომ სწავლება ყველაზე ეფექტურია მაშინ, როდესაც ინფორმაცია ანიხილება, როგორც ცხოვრების დადებითი მხარე, გასაგებია და წყვეტად მიეწოდება მთელი ცხოვრების მანძილზე.

## განსხვავებულია თუ არა სემსუალური სწავლება კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის?

**მ**ართალია, კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებიც სექსუალობის შესახებ ფორმალური და არაფორმალური გზით სწავლობენ, მაგრამ ლიტერატურაში განსხვავებებიც არის გამოვლენილი. ამ განსხვავებებს ხშირად ალტერნატიულ სცენარად ან სექსუალურ სწავლებაზე გარემო პირობების უნიკალურ გავლენად მოვიხსენიებ. ალტერნატიული სცენარი მოიცავს:

1. ინფორმაციის ნაკლებობას;
2. უარყოფით დამოკიდებულებას;
3. ინფორმაციის მინოდების გადადებასა და დაგვიანებას;
4. სოციალიზაციის, ურთიერთობის მწირ შესაძლებლობას.

### ინფორმაციის ნაკლებობა

კვლევები გამუდმებით ადასტურებს, რომ განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ინდივიდებს გაცილებით ნაკლები ინფორმაცია აქვთ სექ-

სუალობაზე, ვიდრე - ზოგადად მოსახლეობას. ამის მიზეზი უამრავი რამაა. როგორც ფორმალური, ისე არაფორმალური სწავლის შესაძლებლობა როგორც წესი, უფრო შეზღუდულია, რაც, თავის მხრივ, ინფორმაციის გასაგები გზით მიღების რესურსების სიმწირეს იწვევს. მაგალითად: მარტივი ტექსტითა და მკაფიო, კონკრეტული ილუსტრაციებით შექმნილი წიგნები ან რესურსები რთული საპოვნელია. არსებობს კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ინდივიდების განათლების ნაცვლად ინფორმაცია-ისაგან „გამიჯვნის“ ან დაცვის ტენდენციაც. როდესაც სკოლაში მოსწავლეებს სექსუალობის შესახებ განათლებას სთავაზობენ, ბევრი მშობელი ამჯობინებს, რომ საკუთარი ბავშვი არ ჩართოს ინკლუზიურ კლასში. მათ შეიძლება ეგონოთ, რომ ბავშვი ვერ გაიაზრებს ინფორმაციას ან ეს ინფორმაცია უფრო მეტია, ვიდრე ეს მათ შვილს სჭირდება. სამწუხაროდ, მათ არ სთავაზობენ ადაპტირებულ პროგრამებს, როგორც ალტერნატივას, რაც შეიძლება უფრო შესაბამისი იყოს ბავშვისათვის. ეს კი ხშირად იმას იწვევს, რომ ადვილად გასაგები ინფორმაცია სექსუალობის შესახებ მიუწვდომელია.

მაშინაც კი, როდესაც ინფორმაცია ხელმისაწვდომია, კოგნიტურმა შეზღუდულმა შესაძლებლობამ თავისთავად შეიძლება ზეგავლენა იქონიოს ინფორმაციის გააზრებასა და შენახვაზე. ინტელექტუალური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანები სწავლებისას მნიშვნელოვნად ეყრდნობიან თვალსაჩინო წყაროებს, ასე რომ, ხშირად სექსუალობის შესახებ სწავლების პირველადი წყარო მედია ხდება. თუ თქვენ კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვის მშობელი ხართ, გამოცდილებაში, ალბათ, გექნებათ შემთხვევები, როდესაც ბავშვმა ტელევიზიით ნაკლებად სავარაუდო რამ ნახა და დაიჯერა, რომ სამყარო სწორედ ნანახივით ფუნქციონირებს. ერთმა ჩემმა ნაცნობმა დედამ ურთიერთობის განვითარების შესახებ საკუთარი ქალიშვილის არასწორი წარმოდგენა სატელევიზიო შოუსა და ფილმების ყურებას დაუკავშირა, სადაც ადამიანები ერთმანეთს ხვდებოდნენ, დადიოდნენ პაემანზე და ერთვებოდნენ სექსუალურ ურთიერთობაში დროის საკმაოდ მოკლე პერიოდში.

დაუნის სინდრომის მქონე ზოგიერთი ადამიანი აკვირდება საკუთარ თანატოლებს და შემდეგ ცდილობს, მიბაძოს მათ ქცევას იმის მიუხედავად, რომ ვერ იაზრებს სოციალური ურთიერთობის ფაქიზ ნიუანსებსა და დეტალებს. განათლების საშუალო საფეხურზე ახალი გადასული დაუნის სინდრომის მქონე ერთი მოზარდი დერეფანში გოგონებისაგან კოცნასა და შე-

ნებას ითხოვდა, იმისდა მიუხედავად, რომ ეს სურვილი ორმხრივი არ იყო. ის იმედგაცრუებული იყო იმიტომ, რომ არ შეეძლო იმის კეთება, რასაც მისი სხვა თანატოლები აკეთებდნენ. საქმე ისაა, რომ ახალგაზრდა ყმანვილი სრულყოფილ ინფორმაციას არ ფლობდა, მას აკლდა პაემანზე სიარულის პროცესის, ურთიერთობის განვითარების, საზღვრებისა და თანხმობის მიღების შესახებ ინფორმაციის კრიტიკული ნაწილი.

ინფორმაციის დასწავლის გარდა პრობლემა ნასწავლი ინფორმაციის შენარჩუნებაცაა. კვლევები ადასტურებს, რომ განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებში გარკვეული დროის შემდეგ სექსუალობის შესახებ ინფორმაციის შენარჩუნებისათვის გადამწყვეტი გამეორებაა. პერიოდული გამეორებისა და განმტკიცების გარეშე სექსუალობის შესახებ ინფორმაცია გონებაში არ ინახება.

### უარყოფითი დამოკიდებულება

ჩვენს საზოგადოებაში, თუნდაც ტიპური განვითარების მქონე ბავშვებთან დაკავშირებით, დღესაც არის წინააღმდეგობრივი და შფოთვის მომგვრელი დამოკიდებულება სექსუალობის მიმართ. შესაბამისად, ეს დისკომფორტი ერთიორად გაზრდილია კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების მშობლებსა და მათ დამხმარე სპეციალისტებს შორის. მიუხედავად იმისა, რომ საგრძნობი წინსვლა შეიმჩნევა განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სექსუალობის მატარებელ პირებად აღქმისა, მაინც პრობლემად რჩება და ჭარბობს დამამცირებელი დამოკიდებულება. როდესაც თქვენი შვილი ასეთი დამოკიდებულების წინაშე აღმოჩნდება, ის სხვა ბავშვზე უფრო მეტად დაისწავლის, რომ სექსუალობა უარყოფითი რამაა ან მისი მიუღებელი მახასიათებელია. მაგალითად: ჩემი პროგრამის მონაწილეები ხშირად მიზიარებენ სექსუალობასთან დაკავშირებული საუბრით, სწავლით ან გამოცდილებით მიღებულ სირცხვილის, დასჯისა ან გულგატეხილობის განცდას. ამ მოსწავლეების უმრავლესობას სექსუალობის შესახებ ინფორმაცია მხოლოდ პრობლემის წინაშე ან კრიზისის მომენტში აღმოჩენისას მიაწოდეს, რამაც მათში მარტივად გამოიწვია სექსუალობის შესახებ „ცუდი“ დამოკიდებულება.

ცოტა ხნის წინ კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ზრდასრულების ჯგუფს ვასწავლიდი. მათ აინტერესებდათ პაემნისას სხეულის უფლებები, საზღვრების პატივისცემის საკითხები და მნიშვნელობა. შესვენების დროს ერთ-ერთ მამაკაცს არაფორმალურად ვესაუბრებოდი საზღვრების დაცვის სირთულესთან დაკავშირებით, რომელსაც ის აწყდებოდა. მან აღმოაჩინა,

რომ რამდენჯერმე გაუგებრობაში ოხვდა იმის გამო, რომ სხვა მამაკაცს (მათი თანხმობის გარეშე) ეხებოდა. მან საკუთარი ქცევა გააცნობიერა მიზეზის ახსნით: ის ეხებოდა სხვებს, რადგან აინტერესებდა, გაეგო, როგორი იყო ასო (პენისი). როდესაც შევთავაზე, რომ გაცილებით უფრო მისაღები იქნებოდა საკუთარი სხეულის გამოკვლევა პირად სივრცეში, ის შეძრწუნდა და მიპასუხა: „რატომ უნდა გავაკეთო ეს?! ეს ხომ ამაზრზენია?!“

**სექსუალობის  
შესახებ  
ინფორმაციის  
სწავლების გადაღება  
და დაგვიანება**

თუ საერთოდ ვუზიარებთ ბავშვს ან როდესაც ვუზიარებთ მას სექსუალობის შესახებ ინფორმაციას, ხშირად ეს ცხოვრების საკმაოდ გვიან ეტაპზე ხდება. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები, როგორც წესი, ნაკლებად უსვამენ ცნობისმოყვარეობით გამონვეულ შეკითხვებს მშობლებს ან რთავენ მათ საუბარში. ეს მომვლელებსა და მშობლებს საკითხის განხილვის გადავადების შესაძლებლობას აძლევს. გარდა ამისა მშობლები შეიძლება უხერხულობას გრძნობდნენ და არ იყვნენ დარწმუნებული, როგორ აუხსნან ან ასწავლონ სექსუალობის ცნებები ბავშვებს გასაგები ფორმით. ხშირად ისიც ხდება, რომ მშობლები გადანვეტენ ამ საკითხზე შვილთან მუშაობას, თუმცა მალევე აღმოაჩენენ ამ სფეროში რესურსებისა და მხარდაჭერის სიმწირეს. შესაბამისად, ამ ამპლუაში მათი ეფექტიანობა ქვეითდება.

**სოციალიზაციის  
ნაკლები  
შესაძლებლობა**

უმრავლესობა ჩვენგანი ცხოვრების მანძილზე უამრავ ყოველდღიურ, სოციალურ სიტუაციაში აღმოჩნდება და სწორედ ამით სწავლობს ურთიერთობის დანყებასა და ურთიერთობის ჩამოყალიბებას. მიუხედავად იმისა, რომ მშობლები დღესდღეობით აქტიურად მუშაობენ და ხელს უწყობენ ბავშვებს სოციალიზაციაში, კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებს სოციალურ უნარ-ჩვევებში გავარჯიშებისა და განვითარების მაინც უფრო ნაკლები შესაძლებლობა აქვთ.

მეტყველებისა და გააზრების სირთულეების გამო დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანებს შეიძლება თანატოლებთან ყოველდღიურ საუბრებში მონაწილეობა გაუჭირდეთ. ნათქვამის ინტერპრეტაციისა და ურთიერთობის გაგრძელებისათვის შეიძლება სხვა ადამიანის (როგორც წესი, მშობლის ან მასწავლებლის) დახმარება გახდეს საჭირო. თუ ბავშვს დამხმარე საშუალება აქვს ან პარაპროფესიონალი ეხმარება სკოლაში, ეს ხშირად გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ აღიქვამენ მას თანატოლები. მაგალითად: მათ შეიძლება ბავშვი მეგობრის ნაცვლად აღიქვან მათზე პატარად მხოლოდ იმიტომ,

რომ მას სჭირდება დამხმარე ან ე.წ. „მეგობარი“. ამან შეიძლება სოციალური უნარ-ჩვევების განვითარებისა და თანატოლებთან ურთიერთობის შესაძლებლობა შეამციროს.

## გახდით საკუთარი შვილის განმანათლებელი სექსუალობის საკითხებში – თქვენი როლი

პლტერნატიული სცენარის გამო, რომელიც კოგნიტიური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ინდივიდებში იჩენს თავს, მშობლებმა უფრო მნიშვნელოვანი როლი უნდა ითამაშონ საკუთარი ბავშვის ჯანმრთელი სექსუალობის მხარდასაჭერად. როგორც საკუთარი შვილისათვის სექსუალობის შესახებ მთავარი განმანათლებელი, თქვენი მონაწილეობა მოიცავს სამ ძირითად როლს:



1. სექსუალობის აღქმა, როგორც ადამიანად ყოფნის ჯანმრთელი და დადებითი ნაწილი;
2. ინფორმაციის გაზიარება;
3. ღირებულებების გაზიარება.

**როლი № 1:  
სექსუალობის აღქმა,  
როგორც ადამიანად  
ყოფნის ჯანმრთელი  
და დადებითი  
ნაწილი**

იმის გამო, რომ ამ თემაზე წიგნს კითხულობთ, სავარაუდოდ, აღიარებთ და მიღებული გაქვთ ის ფაქტი, რომ თქვენი ვაჟიშვილი ან ქალიშვილი სექსუალური არსებაა, რომელსაც მიმღებლობის, ინფორმაციისა და გაგების ისეთივე საჭიროებები აქვს, როგორც - ჩვენ ყველას. ეს წიგნი დაწერილია მშობლებისათვის, რომლებიც ხედავენ სექსუალობას, როგორც ადამიანად ყოფნის დადებით ასპექტს; აინტერესებთ საკუთარ შვილებთან მუშაობა და სურთ, დაეხმარონ მათ სექსუალურად ჯანმრთელ ზრდასრულებად ჩამოყალიბებაში.

მშობლებსა და მომვლელებს, რომლებიც სექსუალობას ტვირთად და უარყოფით მოვლენად განიხილავენ, გაუჭირდებათ ბავშვის ჩაბმა და ზემოთ აღწერილი როლის შესრულება, ამიტომ შეიძლება დასჭირდეთ გარე რესურსების მოშველიება. თემში უამრავი ადამიანი და ორგანიზაციაა, რომლებიც უკვე ფლობენ სათანადო გამოცდილებას ან ექსპერტიზას სექსუალობის სფეროში, შეზღუდულ შესაძლებლობაში ან ორივეში ერთად. გამოიყენეთ მათი ცოდნა და გამოცდილება. თუ თქვენ მიეკუთვნებით მშობლების მხარდამჭერ ჯგუფს, ჰკითხეთ სხვა მშობლებს, ეგულებათ თუ არა საზოგადოებაში

არსებული სასარგებლო და გამოსადეგი რესურსები. სააგენტოებს, როგორებიცაა - ცერებრული დამბლის გაერთიანება, „ARC“ (ამერიკის შეერთებულ შტატებში ყველაზე დიდი თემზე დაფუძნებული ორგანიზაცია, რომელიც ინტელექტუალური და განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებსა და მათ ოჯახებს უწევს ადვოკატირებას.) ან ადგილობრივი და უნის სინდრომის სააგენტო - შეიძლება ჰქონდეთ რესურსცენტრები, ბიბლიოთეკები ან სასწავლო მასალა, რომელთა გამოყენება და გამოწერა შესაძლებელი იქნება ოჯახებისათვის. „Planned Parenthood“ ორგანიზაციებს, რომლებსაც განათლების დეპარტამენტები აქვს, შეიძლება ჰყავდეთ განმანათლებლები ან ჰქონდეთ ხელმისაწვდომი კურსები, რომლებიც ეხება სექსუალობას და შეზღუდული შესაძლებლობის საკითხებს. თუ თქვენ კონკრეტულ თემას ან სამუშაო შეხვედრას დაუკვეთთ, ეს სააგენტოები, როგორც წესი, ყველანაირად ეცდებიან, დააკმაყოფილონ თქვენი საჭიროებები.

## როლი №2: ინფორმაციის ბაცვლა

სექსუალურად ჯანმრთელი ზრდასრულის ერთი მახასიათებელი სექსუალობის შესახებ საბაზო, ძირითადი ინფორმაციის ფლობაა, რაც მას ინფორმირებული და პასუხისმგებლობის გრძნობის მქონე გადამწყვეტილების მიღებაში ეხმარება. იყო ინფორმირებული, ნიშნავს იმას, გააზრებული გქონდეს ძირითადი ფაქტები სხეულის, შენი, როგორც სექსუალური ადამიანის, უფლებებისა და პასუხისმგებლობების შესახებ. თქვენი ერთ-ერთი როლი, როგორც სექსუალობის მთავარი განმანათლებლისა, საკუთარი ბავშვისათვის სექსუალურ საკითხებთან დაკავშირებით ინფორმაციის გაზიარებაა. ინფორმაცია, რომელსაც მას გაუზიარებთ, უნდა იყოს:

- **ზუსტი** - ინფორმაცია, რომელსაც ბავშვს აწვდით, უნდა იყოს დაუმახინჯებელი სიმართლე. მიუხედავად იმისა, რომ ამ წიგნში მოცემული მშობლის მომზადების ნაწილები ამაში დაგეხმარებათ, იქნება ისეთი მომენტებიც, როდესაც შეიძლება გამოგადგეთ რესურსი, როგორიცაა: პროფესიონალები, რომლებიც მომზადებული არიან და იციან სექსუალობის შესახებ. ასეთ შემთხვევებში, თავში მოცემულია

სპეციალისტების მოძიების გზებიც;

- **გასაგები** - დარწმუნდით, რომ ბავშვისთვის გასაზიარებელი ინფორმაცია გასაგებია, რაც



სწავლების ერთ-ერთი ყველაზე რთული ამოცანაა. არ არსებობს ყველა ბავშვისათვის გამოსადეგი ერთი სწავლების სტრატეგია. გამოიყენეთ ის, რომ კარგად იცნობთ საკუთარ შვილს, რათა დაადგინოთ სწავლების საუკეთესო ხერხი. იდეებისათვის ქვემოთ იხილეთ განყოფილება: „როგორ გავხადო ინფორმაცია გასაგები“;

■ **დროული და შესაბამისი** - ცხოვრება სავსეა სექსუალობის შესახებ სწავლისა და სწავლების შესაძლებლობებით: ნათესავი ფეხმძიმედაა, ან ამჩნევთ, რომ თქვენი შვილის სხეული იცვლება, ან ვაჟიშვილი ინტერესს იჩენს პაემნის მიმართ. სექსუალობის შესახებ სწავლება ყველაზე ეფექტიანი მაშინაა, როდესაც დაკავშირებულია ბავშვისათვის მნიშვნელობის მატარებელ, შესაბამის და აზრიან გამოცდილებებთან. ზოგიერთ შემთხვევაში ეს შეიძლება დაემთხვეს განვითარების ეტაპს (მაგალითად: პუბერტატს, ანუ სქესობრივ მომწიფებას მოზარდობის ასაკში), თუმცა უფრო ხშირად სექსუალური სწავლება სიტუაციური და იმ მომენტებთან ან გამოცდილებებთან იქნება დაკავშირებული, რომლებიც ცხოვრების მანძილზე იჩენს თავს.

### როგორ გავხადოთ ინფორმაცია გასაგები?

**მანამ, სანამ ახალ ინფორმაციას მიაწვდით, გაარკვიეთ, რა იცის თქვენმა ბავშვმა.** ახალი რამის სწავლა ყველაზე წარმატებული მაშინაა, როდესაც ის უკავშირდება იმას, რაც ბავშვმა უკვე იცის და ესმის. ვიდრე სწავლებაზე გადახვალთ, გადაამოწმეთ, რა იცის თქვენმა ქალიშვილმა ან ვაჟიშვილმა იმ საკითხის შესახებ ან იმ ცნებების შესახებ, რომლებიც გინდათ, რომ ასწავლოთ. ჰკითხეთ ბავშვს:

„რა გაგიგია . . . შესახებ?“

„რას ამბობენ სკოლაში . . . შესახებ?“

„გაგიგია სიტყვა \_\_\_\_\_? შენი აზრით, რას ნიშნავს?“

**მიაქციეთ ყურადღება იმას, თუ როგორია თქვენი შვილისათვის სწავლის საუკეთესო გზა.** გაიხსენეთ, რა ისწავლა თქვენმა შვილმა კარგად. რამ გაამართლა სწავლებისას? სწავლების რა ტექნიკა გამოიყენეთ? სხვა რა ფაქტორებმა შეუწყო წარმატებით დასწავლას ხელი? როდესაც მშობლებს ვთხოვ, სწავლების ის ასპექტები დაადგინონ, რომლებმაც ხელი შეუწყო წარმატებულ დასწავლას, როგორც წესი, ისინი მსგავს რამეებს აღმოაჩენენ ხოლმე. მაგალითად: ისინი სიტყვებთან

ერთად იყენებენ სურათებს ან თვალსაჩინოებას; ან დიდი ხნის განმავლობაში იმეორებენ ერთსა და იმავეს დასასწავლად. ზოგჯერ ბავშვი ძალიან ალტკინებულია იმით, რასაც სწავლობს და ამიტომაც სწავლის პროცესი უფრო მარტივად მიმდინარეობს. კონკრეტული მახასიათებლების გახსენება, რაც ბავშვს ეხმარება რამის წარმატებით დასწავლაში, მიგანიშნებთ იმ სტრატეგიებზე, რომლებიც ხელს შეუწყობს სექსუალობასთან დაკავშირებული საკითხების შესწავლასაც.

**გამოიყენეთ სურათები ან სხვა მულტისენსორული (რამდენიმე შეგრძნების გამაერთიანებელი) ტექნიკა.** სხვადასხვა შეგრძნების გამომწვევი სასწავლო გამოცდილება, როგორც წესი, ზრდის თქვენი შვილისთვის გაგება-გააზრების ხარისხს. იმისათვის, რომ სექსუალობის აბსტრაქტული ცნებები უფრო კონკრეტული გახდეს, გამოიყენეთ სურათები, სლაიდები, დემონსტრირება, ვიდეომასალა, როლური თამაში. ვაჟებისთვის ჩატარებულ გარდატეხის ასაკთან დაკავშირებულ სამუშაო შეხვედრაზე ერთი მონაწილე ძალიან დაინტერესდა სპერმისა და „სველი სიზმრების“ საკითხით, რასაც მოჰყვა დისკუსია ეაკულაციაზე. სამუშაო შეხვედრის დროს ის ძალიან დეტალურ კითხვებს სვამდა სპერმის ფერზე, სუნზე, შესახედაობასა და ფაქტურაზე. რამდენადაც შემეძლო, ვპასუხობდი მის კითხვებს, თუმცა დედამისი აღმოჩნდა სწორედ ის, ვინც ეს ცოდნა გაგება-გააზრების უფრო ზედა დონეზე გადაიყვანა. სამუშაო შეხვედრიდან რამდენიმე კვირის შემდეგ მან მითხრა, რომ შეამჩნია ლაქების ამომყვანი თხევადი საპონი ძალიან ჰგავდა სპერმის კონსისტენციას. მან გადაწყვიტა, ეს პროდუქტი გამოეყენებინა შვილისთვის იმის საილუსტრაციოდ, თუ როგორია სპერმის ფიზიკური მახასიათებლები.

**გამოიყენეთ მარტივი ენა.** რამდენიმე წლის წინ ეროვნული კონფერენციის დროს მიზნად დავისახე, მშობლები გამეგარჯიშებინა საერთო სექსუალური ლექსიკონისათვის მარტივი, ფაქტებზე დაფუძნებული და მოკლე განმარტებების შედგენაში, რომლებიც მათ ვაჟიშვილებისა თუ ქალიშვილების სწავლებისას გამოადგებოდათ. ზოგიერთი ჯგუფისთვის ეს საკმაოდ რთული ამოცანა აღმოჩნდა. სექსუალობის ცნებების ასახსნელად შესაფერისი სიტყვების მოძებნა საკმაოდ დიდი გამოწვევაა, მით უმეტეს, რომ ზრდასრულებს ბუნებრივად ახასიათებთ ტენდენცია, გამოიყენონ რთულად გასაგები სიტყვები და ჩაუღრმავდნენ ისეთ დეტალებს, რომლებიც არ არის აქტუალური.

როგორც მშობელმა, თქვენ, ალბათ, უკვე იცით, რა ტერმინებია თქვენი შვილისათვის გასაგები. თუ არ ხართ დარწმუნებული ამაში, ჰკითხეთ მას, ესმის თუ არა, რას ნიშნავს ეს სიტყვა, რომელსაც იყენებთ. ხანდახან სლენგის გამოყენება შეიძლება სასარგებლო იყოს სექსუალობასთან დაკავშირებული ცნებების ასახსნელად. ჩემი გამოცდილებით, უმარტივესი და ელემენტარული განმარტება ყველაზე ეფექტურია.

**გადაამოწმეთ, ესმის თუ არა.** როდესაც ბავშვს ახალ სიტყვებსა და ცნებებს აცნობთ, ხშირად გადაამოწმეთ, ესმის თუ არა მას მათი მნიშვნელობა. დაუსვით კითხვები ან გამოიყენეთ სურათები, რათა არწმუნდეთ სწავლების წარმატებულობაში. ნიგნში მუდმივად მოცემულია იდეები და აქტივობები, რომლებითაც შეგიძლიათ დასწავლის მიმდინარეობის შეფასება.

**გაიმეორეთ, მიუბრუნდით და განამტკიცეთ ინფორმაცია.** სექსზე ერთჯერადი საუბარი არავისთვის არ არის საკმარისი და კიდევ უფრო არაეფექტიანია იმ ადამიანებისათვის, რომლებსაც კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობა აქვთ. მშობლები მეუბნებიან, ისე გამოდის, რომ მათ სექსუალობის საკითხებზე ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში უნვეთ მუშაობა. თუმცა ეს ხშირად იმით არის გამოწვეული, რომ ამ თემას ბევრი დისკომფორტი უკავშირდება. ჩვენ კი არ გვიყვარს იმ გამოცდილების გამეორება, რომელიც დისკომფორტს იწვევს.

მიუხედავად იმისა, მშობლების უმრავლესობას ესმის საკუთარი როლის მნიშვნელობა სწავლების პროცესში, ყველა მაინც არ მიიჩნევს, რომ სექსუალობის შესახებ სწავლება მისი მოვალეობაა. დაუნის სინდრომისა და სხვა კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს სექსუალობის შესახებ ინფორმაციის დამოუკიდებლად შეგროვებისას მეტი სირთულეები აქვთ. სწორედ ამის გამო გადამწყვეტია, მათ ცხოვრებაში ჰყავდეთ სულ მცირე ერთი ადამიანი მაინც (იდეალურ შემთხვევაში ორი ან სამი), რომელთანაც შეეძლება სექსუალურ საკითხებზე, ნუხილსა და გამოცდილებაზე საუბარი. საუკეთესო შემთხვევაში, ეს ის ადამიანია, რომელთანაც თქვენი შვილი თავს კომფორტულად გრძნობს (შეუძლია მიმართოს), რომელიც ფლობს სათანადო ინფორმაციას სექსუალობის შესახებ (ან სულ მცირე აქვს წვდომა ინფორმაციაზე და შეუძლია იპოვოს კითხვებზე საჭირო პასუხი) და ერკვევა, როგორია სწავლის საუკეთესო გზა თქვენი შვილისათვის.

**როლი № 3:  
ღირებულებების  
გაზიარება**

მშობლის მესამე როლი მოიცავს შეხედულებებისა და ღირებულებების ამსახველი გზავნილების გაზიარებას, თუ რა არის მისაღები და რა - არა. ზოგჯერ ამ ღირებულებით გზავნილებს ბავშვს ქცევით ვუზიარებთ. მაგალითად: თუ თქვენ აღმოაჩინეთ, რომ ბავშვი საკუთარ სასქესო ორგანოს ეფერება და ზიზღით შეხედავთ ან გაარტყამთ, ეს ღირებულებითი გზავნილის გაზიარებაა; ისიც ღირებულებითი გზავნილის გაზიარებაა, როდესაც აგრძელებთ ქალური ტანსაცმლის ყიდვას ქალიშვილისათვის, იმისდა მიუხედავად, რომ მას ცალსახად ჯინსებისა და მაისურის ჩავემა ურჩევნია. ზოგჯერ ჩვენს ღირებულებებს სიტყვებითაც გამოვხატავთ. მაგალითად: ჩვენ ვასახელებთ ქცევას, რომელიც ჩვენთვის მისაღებია ან იმას, რომელიც მიუღებელია გოგონასა და ვაჟისათვის, ან ვახმოვანებთ ოჯახის ღირებულებებს: როდის არის შესაფერისი პაემანზე წასვლა და სიტბოს გამოხატვის როგორი ფორმაა შესაბამისი საჯარო ადგილებში. პირადი ღირებულებები და რწმენა გავლენას ახდენს იმ სიტყვებზე, რომლებსაც ჩვენ სექსუალური ცნებების ასახსნელად ვიყენებთ; იმავდროულად, იმაზე, თუ რა მოცულობის ინფორმაციას გაუზიარებთ და იმ საზღვრებსა და შეზღუდვებზეც (ან წესებზეც), რომლებსაც საკუთარ ბავშვთან ვადგენთ.

მუშაობისას აღმოვაჩინე, რომ მშობლებსა და მომვლელებს ყოველთვის არ აქვთ იმის დრო, რომ ერთი ნაბიჯით უკან დაიხიონ და გადააფასონ საკუთარი ღირებულებები სექსუალობის შესახებ; გზავნილები, რომლებსაც ამ ღირებულებების შესახებ უზიარებენ ბავშვებს; და ის, ეს გზავნილები რა გავლენას ახდენს ბავშვზე ან იმ ადამიანებზე, რომლებზეც ზრუნავენ. სწორედ ამიტომ წინამდებარე წიგნში არის განყოფილება, რომელიც წაგახალისებთ, იყოთ პროაქტიურები და გამოიკვლიოთ, როგორი გრძნობები გიჩნდებათ სხვადასხვა სექსუალური თემის შესახებ; განსაზღვროთ, როგორ მისცეთ ღირებულებით გზავნილებს ისეთი ფორმა, რომელიც ბავშვს დაეხმარება და მის ჯანმრთელ სექსუალობას წაახალისებს.

## გამოყენებული წყაროები:

Ballan, M. Parents as Sexual Educators for Their Children with Developmental Disabilities. *SIECUS Report* 29 (3) : 14-19.

Monat-Haller, R. (1992). *Understanding & Expressing Sexuality: Responsible Choices for Individuals with Developmental Disabilities*. Baltimore: Brookes publishing.

S. Plunkett et. al. (2002). An Evaluation of a Community-Based Sexuality Education Program for Individuals with Developmental Disabilities (on-line). *Electronic Journal of Human Sexuality*.

## თავი 2

# ვსნავლობით სხეულის შესახებ: სნავლებისათვის საკვანძო ინფორმაცია და იდეები

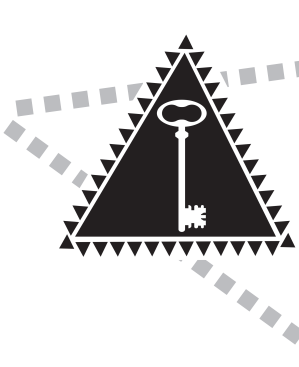
ბავშვებისთვის ადრეულ ასაკში ბუნებრივია საკუთარი სხეულითა და მისი ფუნქციონირებით დაინტერესება. დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებიც ხშირად ინტერესდებიან საკუთარი სხეულით, თუმცა ბევრი მათგანი შეიძლება ექსპრესიული მეტყველების სირთულეების გამო არ სვამდეს კითხვებს და, შესაბამისად, ვერ იღებდეს პასუხებს. სწორედ ამიტომ დაუნის სინდრომის ან სხვა კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვის მშობელს იმავე ასაკში, რომელშიც ბავშვები ჩვეულებრივ სვამენ კითხვებს და შეიმეცნებენ სხეულს, საუბრის თავად დაწყება, ინიცირება დასჭირდება. სწორი ინფორმაციის ადრეული ასაკიდან გაზიარებას შეუძლია ბავშვისათვის დანაშაულის გრძნობის, სირცხვილისა და უარყოფითი დამოკიდებულების თავიდან არიდება, რაც ძირითადად სხეულის ნაწილებსა და სასქესო ორგანოებს (გენიტალებს) უკავშირდება. ადრეული პერიოდი ზრდასთან ერთად მოსამზადებელი ეტაპია მომავალი საუბრებისათვის. ეს თავი სხეულთან დაკავშირებულ ცნებებსა და სწავლების სტრატეგიებს ეხება.

## ვსნავლობით სხეულის შესახებ – ვასწავლით სხეულის პირადი ნაწილების სწორ დასახელებას

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვისათვის სხეულის პირადი ნაწილების შესახებ სწორი ტერმინოლოგიის სწავლება რამდენიმე მიზეზითაა მნიშვნელოვანი.

პირველი - სხეულის ყველა ნაწილის სწავლება და მათზე საუბარი, სავარაუდოდ, წაახალისებს თქვენს

ბავშვს, მიიღოს საკუთარი სხეული და კარგად იგრძნოს თავი. თუ თქვენ თავს არიდებთ სასქესო ორგანოების შესახებ საუბარს ან იყენებთ სხვა სიტყვებს, რომლებიც დამამცირებელი, ბავშვური („ფისი-ფისი“) ან დამაბნეველია („ქვემოთ“, „ის ნაწილები“), ბავშვი იფიქრებს, რომ სასქესო ორგანოებზე საუბარი მიუღებელია, რადგან განსხვავებული ან არასწორია ამ ნაწილებთან დაკავშირებით, ან ცუდი და სასირცხვილოა. სექსუალობის შესახებ განათლების ერთ-ერთი მიზანი სწორედ ისაა, რომ ბავშვს საკუთარი თავის შესახებ დადებითი აზრი ჩამოუყალიბოს - ჰქონდეს სიამაყის, საკუთარი თავის რწმენისა და მიმღებლობის განცდა. სწორი ლექსიკის ადრეული ასაკიდან გამოყენება სექსუალობისადმი ჯანსაღი დამოკიდებულებისა და თქვენ მიმართ ნდობის (რომ დახმარებისათვის შეიძლება მოგმართოთ) საფუძველია.



**სწავლების ძირითადი გზავნილები**

- სხეულის ყველა ნაწილს სახელი აქვს;
- ბიჭებს აქვთ ასო (პენისი), სათესლე პარკი, საჯდომი;
- გოგონებს აქვთ ვულვა, კლიტორი, საჯდომი.

**სექსუალური განვითარება და სხეული – რა არის ნორმალური?**

**დაბადებიდან 5 წლამდე**

- სწავლობს საკუთარი თავის დაფასებას მზრუნველი შეხებითა და სიტბოს გამოხატვით;
- იკვლევს სხეულის ნაწილებს, მათ შორის - სასქესო ორგანოებს;
- აქვს ჯანსაღი ცნობისმოყვარეობა სხეულის ნაწილებისა და მათი ფუნქციების მიმართ;
- დაინტერესებულია ანატომიური განსხვავებებით; ძირითადად საჭიროებს ნაკლებ პირად სივრცეს.

**ბავშვობა**

- იწყებს მორიდების რაობის გაგებას;
- განსაკუთრებულ ინტერესს იჩენს იმის მიმართ, როგორ ჩნდება ბავშვი;
- იწყებს პასუხისმგებლობის გააზრებას საკუთარი სხეულის კეთილდღეობის მიმართ.

**მოზარდობა-მდელი ეტაპი**

- იწყება ფიზიკური მომწიფება;
- ხდება უფრო მორიდებული და სხეულის ნაწილებს პირად რამედ განიხილავს;
- მნიშვნელოვნად შფოთავს გარდატეხის ასაკთან დაკავშირებულ სხეულის ცვლილებებზე.

## სემსუალური განვითარება და სხეული – რა არის ნორმალური?

- მოზარდობა** ■ ფიზიკური მომნიფება თითქმის დასრულებულია;  
 ■ შესაძლოა ჰქონდეს სხეულის ხატთან დაკავშირებული ჩივილები.
- 
- ზრდასრულობა** ■ ფიზიკური მომნიფება დასრულებულია.

მეორე - ადრეულ ასაკში სხეულის ნაწილების სწორი დასახელების განსაზღვრა დაგეხმარებათ მოზრდილობისას დამატებითი სასწავლო მასალისათვის ბავშვის მომზადებაში. მაგალითად: ტუალეტის გამოყენებისა და შესაბამისი ჰიგიენური ჩვევების გამომუშავება, გარდატეხის ასაკთან დაკავშირებული ცვლილებები, რეპროდუქციული ჯანმრთელობის პროცედურები და ურთიერთობისას სექსუალური გამოხატვის ფორმები მხოლოდ რამდენიმე მაგალითია იმისა, რომლის დროსაც სწორი ტერმინოლოგიის ცოდნა ბავშვს ახლის დასწავლას გაუადვილებს.

მესამე - პროფესიული ლიტერატურა გვიჩვენებს, რომ ბავშვი, რომელიც სხეულის პირადი ნაწილების შესახებ ზუსტ სიტყვებს იყენებს, ძალადობის შემთხვევაში მეტად მიდრეკილია, განაცხადოს ამის შესახებ და როდესაც მომხდარის აღსანიშნავად ზუსტ ტერმინებს იყენებს, ის უფრო სარწმუნოა. მშობლების უმრავლესობას ესმის, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების მიმართ ექსპლუატაციის რისკი უფრო მაღალია. მხოლოდ ეს ფაქტი საკმარისია იმისათვის, რომ გაგიჩნდეთ მოტივაცია, დაიწყეთ ფიქრი იმაზე, როგორ ასწავლოთ ბავშვს სხეულის შესახებ.

მშობლები ზოგჯერ ორჭოფობენ ზუსტი ტერმინოლოგიის სწავლებისას. პირველ რიგში იმიტომ, რომ ჩვენ იშვიათად ვიყენებთ ისეთ სიტყვებს, როგორებიცაა: სათესლე პარკი და ვულვა (ზოგიერთ ადამიანს არც არასდროს გამოუყენებია ეს სიტყვები). ამიტომაც ეს სიტყვები განსაკუთრებით უცნაურად და უჩვეულოდ ჟღერს. მიეცით თქვენს თავს დრო, რათა მიეჩვიოთ ამ თქვენთვის რთულ ლექსიკას. სცადეთ ამ სიტყვების სარკის წინ ხშირად და ხმამაღლა გამოყენება; ან შეიძინეთ წიგნები, რომლებიც დაგეხმარებათ, ასწავლოთ შვილებს სხეულის ნაწილების სწორი დასახელება და წინასწარ ხმამაღლა წაიკითხეთ მანამ, სანამ სიტყვების მიმართ გაუცხოების გრძნობა არ გაქრება. ზოგიერთ მშობელს ეშინია, თუ ბავშვს სხეულის ნაწილების შესაბამის სიტყვებს ასწავლის, ის ამ სიტყვებს არა-

სათანადო სიტუაციაში ან საზოგადოებრივ ადგილას გამოიყენებს. მშობლების უმრავლესობას სასაცილო და სამარხცვინო (თუმცა უვნებელი) ისტორია აქვს მოსაყოლი საკუთარი შვილის მიერ ხალხში დაშვებული სოციალური შეცდომების შესახებ. ეს ყველა ბავშვს ემართება და, ბუნებრივია, ელოდე, რომ შენს შვილსაც შეიძლება დაემართოს. მაგრამ, თუ ერთმანეთთან შეანყვილებთ ზუსტ ტერმინოლოგიასა და სოციალური წესების სწავლებას, ასეთი შეცდომების დაშვების ალბათობა შემცირდება.

*როდესაც ჩემი ქალიშვილი ქალებისა და კაცების სხეულებს შორის განსხვავებას სწავლობდა, საკმაოდ უხერხულ სიტუაციაში ჩავვარდი. წიგნის „რა განსხვავებაა გოგონასა და ბიჭის სხეულებს შორის“ კითხვისას მე მას სიტყვა „ასო“ (პენისი) ვასწავლე. ის კი ამ სიტყვას გამოთქვამდა, როგორც „პინატი“ (რაც ინგლისურად ნიშნავს არაქისს (მთარგმნელის შენიშვნა)). წიგნის ერთ-ერთი გზავნილი იყო ის, რომ „ყველა ბიჭს აქვს ასო (პენისი) და ყველა გოგონას აქვს ვულვა“. ამ შემთხვევიდან ცოტა ხანში ჩვენ ბებია-ბაბუას სანახავად წავედით. უეცრად ჩემმა გოგონამ ბაბუას მიმართა: „ბაბუას აქვს პინატი?“ ბაბუამ იფიქრა, რომ ის მას არაქისის შესახებ ეკითხებოდა. მე კი ვიცოდი, სინამდვილეში რას კითხულობდა ჩემი შვილი და მას ჩუმად ვუპასუხე მანამ, სანამ ბაბუა სამზარეულოს უჯრებში არაქისს ეძებდა. ეს ერთადერთი მომენტი იყო, როდესაც ძალიან გამიხარდა, რომ ჩემი შვილის მეტყველება ადვილად გასაგები არ იყო!*

### როდის და როგორ ვასწავლო?

■ თუ თქვენი ბავშვი პატარა ან ისევ სჭირდება თავის მოვლის აქტივობებში დახმარება, სწორი ტერმინოლოგიის სწავლებისათვის საუკეთესო დრო ბანაობა ან საფენის გამოცვლაა, როდესაც სასქესო ორგანოები თვალსაჩინოა. მშობლების უმრავლესობა რთავს ბავშვს თამაშში, რომელშიც ის სხეულის ნაწილების დასახელებას ისწავლის. თუმცა ხშირად გენიტალიების სახელები გამოტოვებულია. როდესაც ბავშვს სხეულის ისეთ ნაწილებს ასწავლით, როგორებიცაა: თვალი, ცხვირი, ფეხი, ცერა თითი - სცადეთ, ჩამონათვალს დაამატოთ „ასო“ (პენისი) ან „ვულვა“. ბავშვების უმრავლესობა ეხება და იკვლევს საკუთარ სხეულს, როდესაც სასქესო ორგანოებს სამოსი არ ფარავს. გამოიყენეთ ეს შესაძლებლობა სხეულის პირადი ნაწილების სახელების დასასწავლად. კითხვას „სად გაქვს ცხვირი?“ ან მითითებას „ეს შენი ყურებია“ დაამატეთ

და საუბარში ჩართეთ სხეულის პირადი ნაწილების სახელებიც: „ეს შენი ასოა (პენისია)” ან „აქ არის შენი ვულვა“;

■ სასწავლებლად გამოიყენეთ მომენტები, როდესაც ბავშვი სხეულის პირადი ნაწილების პირისპირ ბუნებრივ გარემოში აღმოჩნდება. მაგალითად: კითხვები ან ცნობისმოყვარეობა შეიძლება აღძრას ძუძუთი კვებამ ან სახლში თუ აუზზე ტანსაცმლის გამოცვლამ. თუ ბავშვი ინტერესდება თქვენი ან საკუთარი სხეულის ნაწილებით, შეგიძლიათ უთხრათ: „ეს მკერდია, როდესაც გაიზრდები, შენც გექნება ასეთი” (თუ ბავშვი გოგონაა) ან „ეს ჩემი მკერდია, ამით შენს ძმას ვაჭმევ”. თუ ბავშვი სამ წელზე უფროსია, ლექსიკასთან ერთად შესაბამისი საზღვრებიც გააცანით, მაგალითად: „ჩემი საჯდომი პირადია, ასე რომ, თუ შეიძლება მანდ ნუ შემეხები“;

■ ანატომიურად სწორად შექმნილი თოჯინების გამოყენება, განსაკუთრებით ადრეულ ასაკში, როდესაც ბავშვი ბუნებრივად თამაშობს თოჯინებით, ქმნის ქალისა და მამაკაცის სხეულის ნაწილებსა და მათ განსხვავებაზე საუბრის

კონტექსტს, რაც დაეხმარება ბავშვს იმის დანახვაში, რომ მასაც აქვს სასქესო ორგანოები და მათ (როგორც სხეულის სხვა ნაწილებს) თავისი ფუნქცია აქვს. კომპანიას „Teach-A-Bodies” აქვს ანატომიურად სრულყოფილი, ხელით დამზადებული თოჯინები და მარიონეტები. დამატებითი ინფორმაციისათვის დაუკავშირდით კომპანიას შემდეგ ელექტრონულ გვერდზე: [www.teach-a-bodies.com](http://www.teach-a-bodies.com)

■ წიგნების კითხვა, რაც ბავშვს ქალისა და კაცის სხეულის ნაწილების სახელების სწავლაში ეხმარება. გთავაზობთ, ბავშვებისათვის რამდენიმე კარგ ვარიანტს:

მარკ შოენის „მუცლის ღილაკები ჭიპებია” (Prometheus Books, 1990). ამბავი ორი ახალგაზრდა ბავშვისა, რომლებიც ბუნებრივად აღმოაჩინენ საკუთარი სხეულის ნაწილებს ერთად ბანაობისას. წიგნი ბავშვებს



ეხმარება იმის გარკვევაში, თუ რა განსხვავებაა ბიჭისა და გოგონას სხეულებს შორის და რა არის სასქესო ორგანოების სწორი დასახელება;

ქეთი სტინსონის „ტიტლიკანა წიგნი“ (Firefly Books, 1988). მშვენიერი შესავალი სხეულის ყველა ნაწილის სასწავლად, მათ შორის - სასქესო ორგანოებისა. თითოეულ გვერდზე სხეულის კონკრეტული ნაწილი რეალისტური ილუსტრაციებითაა გაფორმებული;

მარკ ბრაუნისა და ლარი კრასნი ბრაუნის „რა არის დიდი საიდუმლო: ბიჭებთან და გოგონებთან სექსზე საუბარი“ (Little Brown and Company, 2000). პატარებისათვის ადვილად საკითხავი ამბავი ანიმაციური ნახატებით, რომელიც ეხება იმას, თუ რით განსხვავდებიან ბიჭები და გოგონები (მოდი, აღმოაჩინე განსხვავება სხეულის ნაწილებში - ერთადერთი განსხვავება). წიგნში განხილულია საზოგადოებრივი წესები: საუბრის, ყურების, შეხებისა და რეპროდუქციის;

სტეფანი ვაქსმანის „რას ნიშნავს გოგონა? რას ნიშნავს ბიჭი?“ (Cromwell, 1989). ეს წიგნი თვალსაჩინოს ხდის ნამდვილ განსხვავებას ქალსა და კაცს შორის, კაცს „ასო“ აქვს, ქალს კი - „ვულვა“. წიგნში წარმოდგენილია ბიჭისა და გოგონას, ზრდასრული კაცისა და ქალის შიშველი სხეულის ფოტოები. წიგნი სქესთან დაკავშირებით არსებულ სტერეოტიპებსაც ეხება (ქალები თამაშობენ კალათბურთს, აჭედებენ და სხვა).



### სასწავლო აქტივობა: „სხეულის ნაწილების სახელები“

სასქესო ორგანოების შესახებ სწავლება გაცილებით უფრო ადვილია მაშინ, როდესაც მთელ სხეულს სწავლობ. გამოიყენეთ დანართებში ა-1 - ა-4 მოცემული დიაგრამები, რათა ასწავლოთ ბავშვს კაცისა და ქალის სხეულის სხვადასხვა ნაწილი. მიანიშნეთ ბავშვს ფიზიკურ განსხვავებებზე, მსგავსებაზე ან შეაფასეთ უკვე არსებული ცოდნა. ბავშვის საუბრის შესამოწმებლად გამოიყენეთ ფანქრის წვერი, მიანიშნეთ სხეულის სხვადასხვა ნაწილზე და სთხოვეთ, დაასახელოს ის. თუ ბავშვი ვერ მეტყველებს, დაასახელეთ სხეულის ნაწილები თქვენ, ხოლო მას სთხოვეთ, მიგიითითოთ დასახელებულ სურათზე.



## პაუზა მშობლებისათვის - ენის ძალა

ჩვენი პირადი გამოცდილებისა და კულტურის მიხედვით, სიტყვები, რომლებსაც საუბრისას სხეულის სექსუალური ნაწილებისა და მათი ფუნქციების აღსანიშნავად ვიყენებთ, შეიძლება ძალიან განსხვავებული იყოს. სექსუალობის სა-

კითხების პროფესიონალთათვის განკუთვნილი ძველი, თუმცა კლასიკური წიგნის - „ღირებულებები სექსუალობაში: ახალი მიდგომა სექსუალურ განათლებაში“ - ავტორები განიხილავენ ენის ოთხ კატეგორიას, რომლებიც გამოიყენება სხეულის ნაწილებზე სასაუბროდ:

**მეცნიერული/სამედიცინო ენა** - ამ კატეგორიის ენა გამოიყენება სწორი და ზუსტი კომუნიკაციისათვის. ხშირად მას „ექიმის ენას“ ვუწოდებ, რაც იმას ნიშნავს, რომ ამ სიტყვებს, როგორც წესი, ექიმები და ჯანდაცვის ნარ-მომადგენლები იყენებენ.

**ჩვეული დისკურსი** - ადამიანთა უმრავლესობისათვის მეცნიერული ენა ძალიან სტერილური და ფორმალურია, ამიტომ ისინი ამ სიტყვების გამოყენებისას თავს არაკომფორტულად გრძნობენ. შესაბამისად, ხშირად ვცდილობთ, მოვირგოთ სიტყვები ისე, რომ ჩვენი ღირებულებები ასახოს ან უფრო გასაგები და მოსახერხებელი გახდეს.

**ბავშვის ენა** - ეს სიტყვები ხშირად ევფემიზმებია და ბავშვური ინტონაციაც დაჰკრავს. როგორც წესი, ამ სიტყვებს ზრდასრულის სირცხვილისა და დისკომფორტის დასაფარად ვიყენებთ.

**სლენგი/ჟარგონი/ქუჩური ენა** - ამ კატეგორიის ენა თავისი ბუნებით ხშირად უარყოფითად და დამამცირებლადაც კი მიიჩნევა.

განიხილეთ შემდეგი მაგალითები:

მეცნიერული	ბავშვური	ჩვეული დისკურსი	სლენგი
სარძევე ჯირკვლები	ძუძუ	მკერდი	ძუძუები
ასო (პენისი)	ჭუჭუ	ფალოსი	სირი
სათესლე ჯირკვლები	?	?	?
საჯდომი	?	?	?
ვულვა	?	?	?
სექსუალური ურთიერთობა	?	?	?
მენსტრუალური ციკლი	?	?	?
ეაკულაცია	?	?	?
ერექცია	?	?	?

თუ თქვენი შვილი უფრო პატარაა და სწორედ ახლა იწყებთ სხეულის ნაწილების შესახებ სიტყვების გაცნობას, დაიწყეთ მეცნიერული ენით და დაამატეთ სხვა ლექსიკაც, თუ ის თავს იჩენს. თუ ბავშვი უკვე კომფორტულად იყენებს ბავშვურ ტერმინებს, დაიწყეთ ამ ტერმინებით, თუმცა დაამატეთ მათ მეცნიერული სიტყვებიც. მაგალითად: როდესაც თქვენი ვაჟიშვილი გეუბნებათ რაღაცას საკუთარი ასოს შესახებ და ამბობს „ჭუჭუ“, აუხსენით, რომ იგივე შეუძლია სხვა სიტყვითაც თქვას, მაგალითად: „ასო“ (ან პენისი). ამის შემდეგ დაიწყეთ ამ სიტყვის გამოყენება. ბავშვი თანდათან მოგბაძავთ.

რაც უფრო დიდია ბავშვი, მით მეტია ალბათობა იმისა, რომ თანატოლებისა და მედიის საშუალებით შეიტყოს სლენგი ან ალტერნატიული ვარიანტები სექსუალური ფუნქციების გამოსახატად ან სასქესო ორგანოების დასახელებლად. თუ ბავშვი უეცრად იმ ტერმინის გამოყენებას იწყებს, რომელიც, თქვენი აზრით, არ არის მისაღები, გაარკვიეთ, იცის და ესმის თუ არა მას, რასაც ამბობს. მაგალითად: „არასდროს გამიგია შენგან ეს სიტყვა, იცი რას ნიშნავს?“ თუ მან არ იცის, განუმარტეთ და შესთავაზეთ იმავეს აღმნიშვნელი მისაღები სიტყვა. შეგიძლიათ უთხრათ, მაგალითად, ასეთი რამ:

„ \_\_\_\_\_ არის უფრო უარყოფითი სიტყვა \_\_\_\_\_ აღსანიშნავად, რაც კაცის/ქალის სხეულის პირადი ნაწილია“ (გამოიყენეთ სურათი სხეულის შესაბამის ნაწილზე მისანიშნებლად).

ან

„მირჩევნია, თუ \_\_\_\_\_ სიტყვას გამოიყენებ. ეს იმავეს ნიშნავს, თუმცა უფრო კარგი ფორმით“.

მიუხედავად იმისა, რომ ექსპერტების რეკომენდაცია მეცნიერული ენის სწავლებაა, განმანათლებლები ფიქრობენ, რომ კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს მნიერი ცოდნა აქვთ საკუთარი სხეულის ნაწილების შესახებ და მეცნიერული სიტყვები შეიძლება უცხოდ ან უჩვეულოდ მიიჩნიონ. ასეთ სიტუაციაში განმანათლებლები ხშირად იყენებენ სლენგს ან ბავშვურ ტერმინებს, რათა სწავლება დაიწყონ ბავშვისათვის ნაცნობი და ჩვეული სიტყვებით. თუ თქვენი შვილი გარდატეხის ასაკის ან ზრდასრულია, სავარაუდოდ, ამ კუთხით ლექსიკის გაფართოება მას უფრო გათვითცნობიერებული თანატოლებისაგან დაცინვის, შერცხვენისა და დამცირებისგანაც დაიცავს.

### სხეულის განსხვავებების ბაგაბა

ქალისა და მამაკაცის სხეულის ფიზიკური განსხვავებების შესახებ წარმოდგენის შექმნა ბავშვის სექსუალური განვითარების შემდგომი, ნორმალური და ჯანსაღი ნაწილია. ერთხელ მეგობარმა მითხრა, რომ მისმა ტიპური განვითარების 10 წლის ვაჟიშვილმა დედას სთხოვა, ტანსაცმელი გაეხადა, რათა მისი სხეული ენახა (დედა ოჯახში ერთადერთი მდედრობითი სქესის წარმომადგენელი იყო). მიუხედავად იმისა, რომ ამ ამბავმა ის, ცოტა არ იყოს, დააბნია, მე დავამშვიდე და ავუხსენი, რომ შვილის ცნობისმოყვარეობა აბსოლუტურად ნორმალური იყო, თუმცა სრულიად შესაბამისი იყო მისთვის ამაზე უარის თქმაც. ბავშვის თხოვნა, სავარაუდოდ, უკავშირდებოდა მის ინტერესს ქალის სხეულის მიმართ, ამიტომ განვიხილეთ ის რესურსები, რომლებიც ბავშვისათვის საინტერესო საკითხზე ინფორმაციის გასაზიარებლად გამოდგებოდა.

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვს შეიძლება მეტყველება სათანადოდ განვითარებული არ ჰქონდეს იმისათვის, რომ მსგავსი კითხვები ადრეულ ასაკში დასვას, სხეულებს შორის განსხვავებას კი ნამდვილად შეამჩნევს. პატარა ასაკში ჩემი ქალიშვილი დადიოდა ინტეგრირებულ ბაღში, რომელშიც ტუალეტს ორივე სქესის ბავშვები საზიაროდ იყენებდნენ. ერთხელაც სახლში აღმოვაჩინე, რომ ცდილობდა, დგომის პოზიციაში მოეშარდა. საბედნიეროდ, მოვასწარი, სანამ საკუთარ ექსპერიმენტს სისრულეში მოიყვანდა. ტუალეტის ერთობლივად გამოყენების გამოცდილება დაეხმარა მას იმაში, რომ დაედგინა მოშარდვის სხვადასხვა სტილი. არც კი ღირს იმის აღნიშვნა, რომ ეს სასწავლო მომენტი და მშვენიერი შესაძლებლობა იყო იმისათვის, რომ გამეზიარებინა ინფორმაცია, რას ნიშნავს, იყო გოგონა და როგორ განსხვავდება გოგონასა და ბიჭის სხეულის ნაწილები და მათი ფუნქცია. ერთ ნაცნობ დედას ის აწუხებდა, რომ მისი 6 წლის ბიჭუნა გამუდმებით აჩერდებოდა მის გულმკერდს და ხანდახან მოულოდნელად და შეუსაბამო მომენტებში ეხებოდა კიდევ. სავარაუდოდ, ბიჭუნა ამგვარად გამოხატავდა ცნობისმოყვარეობას იმ სხეულის ნაწილის მიმართ, რომელიც აღმოაჩინა, რომ მას არ ჰქონდა. დედას ვურჩიე, განესაზღვრა მისთვის სხეულის ეს ნაწილი, აეხსნა წესები სხეულის პირადი ნაწილების შესახებ და შეეძინა ნიგნი, რომელიც მას კაცისა და ქალის სხეულებს შორის განსხვავების დადგენაში დაეხმარებოდა.

თუ სახლში საწინააღმდეგო სქესის ბავშვები არიან, ბუნებრივად ჩნდება ამ საკითხის განხილვის

შესაძლებლობა. როგორც წესი, ბანაობის, საფენებისა თუ საბანაო კოსტიუმის გამოცვლისას, როდესაც სასქესო ორგანოები ჩანს, ბავშვები თავად აღმოაჩენენ განსხვავებებს. კითხვებზე პასუხი ან შეხება შეიძლება გადაიქცეს სასწავლო მომენტებად. სწორედ ამ დროს შეგიძლიათ განმარტოთ ეს განსხვავებები. მაგალითად: „ჰო, მართალი ხარ. ეთანის სხეული შენი სხეულისაგან განსხვავდება. მას ასო (პენისი) აქვს, რადგან ბიჭია. შენ გოგო ხარ, ამიტომ შენ ვულვა გაქვს“.



ადრეული ბავშვობის თამაშები, როგორებიცაა: „ექიმობანა“ ან „მაჩვენე-გაჩვენე“ - ჩვეული რამაა მამაკაცისა და ქალის სხეულებს შორის განსხვავების საკვლევად. ბავშვები, რომლებსაც განვითარების სირთულეები ან მეტყველებაში ჩამორჩენა აქვთ, იმავე ცნობისმოყვარეობამ შეიძლება ისინი მსგავს ქცევამდე იმავე ან მოგვიანებით ასაკში მიიყვანოს. თუ შემთხვევით ნაანყდებით, რომ თქვენი ბავშვი სხვასთან ერთად სხეულს იკვლევს, ეცადეთ პანიკაში არ ჩავარდეთ და არ შემოკრათ განგამის ზარი (მესმის, რომ რთულია). ამის ნაცვლად აღნიშნეთ, რასაც ხედავთ („ვხედავ, რომ თამაშობთ“). შემდეგ სთხოვეთ, ჩაიცვან ტანსაცმელი და დაპატიჟეთ სხვა საშუალებით (წიგნებით ან სურათებით) სხეულის ნაწილებს შორის განსხვავების საკვლევად. თუ მათ მეტყველება შეუძლიათ, ნაახალისეთ, დასვან კითხვები. ეცადეთ, ეს ქცევა

მათი თვალთ დაინახოთ - ბუნებრივი და ჯანსაღი ცნობისმოყვარეობა სხეულის მიმართ.

კარგად გააცნობიერეთ, რა ძირითად გზავნილს უზიარებთ ბავშვს. თუ ბრაზდებით, ისტერიკაში ვარდებით ან განანყენებული ხართ, ბავშვები თავს დამნაშავედ და შერცხვენნილად იგრძნობენ. თუ ისე რეაგირებთ, თითქოს ეს ქცევა თქვენს ღირებულებებს ლახავს, მაშინ აღნიშნეთ, რომ გესმით მათი ცნობისმოყვარეობა და ურჩიეთ, რომ კითხვების შემთხვევაში თქვენთან მოვიდნენ ან გააცანით თქვენი ღირებულებები ამ ქცევასთან დაკავშირებით. მაგალითად: „ჩვენ სახლში ვფიქრობთ, რომ სხეული პირადი რამაა, ამიტომ არ ვშიშვლდებით“.

თუ ბავშვი თქვენი შვილი არ არის, გაესაუბრეთ მის

მშობელს იმ ინციდენტის შესახებ, რასაც შეესწარით და მოუყევით იმის შესახებ, როგორ გაუმკლავდით ამას. იმის გაზიარება, როგორ მართეთ სიტუაცია, სხვას დაეხმარება იმაში, რომ გამოიყენოს შესაძლებლობა და, თავის მხრივ, მანაც გაუზიაროს საკუთარი მოსაზრება შვილს. სამომავლოდ ნათლად დაადგინეთ ან განსაზღვრეთ თამაშის წესები, მაგალითად: თამაშისას არ ვიხდით ტანსაცმელს; თამაშისას კარი ღიაა; ნაკლებ დროს ვატარებთ განმარტოებით. ეს გამოცდილება, როგორც წესი, უფროსისათვის უფრო რთულია, ვიდრე - ბავშვებისათვის. ბავშვების უმრავლესობისათვის ნათელი ინფორმაცია საკმარისია იმისათვის, რომ მომავალში აღარ დასჭირდეთ იმავე მეთოდის გამოყენება და ადვილად ერთვებიან სხვა რამეზე.



**სასწავლო აქტივობა: „მსგავსი და განსხვავებული“**

აჩვენეთ თქვენს ბავშვს ბიჭისა და გოგონას სურათები (იხ. დანართი ა-1 და ა-2). წაახალისეთ, დაადოს თითო ან დაასახელოს გოგონას და ბიჭის სხეულის ჯერ მსგავსი, ხოლო შემდეგ განსხვავებული ნაწილები. თუ მან არ იცის განსხვავებული დასახელებები, ამ ტერმინებით შეავსეთ მისი ლექსიკონი.

**ჭანსალი თამაში თუ ექსპლუატაცია**

როდესაც სხეულის კვლევის აქტივობაში ჩაბმულ ერთ-ერთ ბავშვს დაუნის სინდრომი აქვს ან განვითარების სხვა შეზღუდული შესაძლებლობა, გასაგებია, რომ ჩნდება ექსპლუატაციის შიში. არის მახასიათებლები, რომლებიც მიჯნავს და განგვასხვავებინებს ჯანსაღ ბავშვურ თამაშსა და ექსპლუატაციას. ქცევა, სავარაუდოდ, ასაკის შესაბამისია, თუ:

- სხეულის კვლევის აქტივობაში მონაწილეობენ ბავშვები, რომლებიც უკვე გარკვეული დროის მანძილზე იცნობენ ერთმანეთს (მაგალითად: სკოლიდან ან ხშირად ერთად თამაშობენ სადმე) და ეს ორივესათვის სახალისოა;
- ბავშვები მსგავსი ასაკის (2 ან 3 წლის), ზომისა და განვითარების არიან;
- როდესაც ეს აქტივობა ორივესათვის ნებაყოფლობითია და მათი ცნობისმოყვარეობა დაბალანსებულია მათ გარშემო არსებული სამყაროს მიმართ.

სექსის თამაში, რაც მოიცავს მუქარას, ძალადობას, მტკივნეულ შეხებას, ან ორალურ-გენიტალიურ, ანალურ ან ვაგინალურ ურთიერთობას არ არის ტიპური ქცევა. თუ რომელიმე ბავშვი შეშინებული ჩანს, გარიყული, გაბრაზებული ან აგრესიულია, ეს შეშფოთების საფუძველია. გაესაუბრეთ სხვა მშობელს თქვენი ნუხილის შესახებ.

## სხეულის პირადი ნაწილების ფუნქციები

**3** იდევ ერთი სასწავლო საკითხი ის არის, რომ სხეულის ყველა ნაწილს, მათ შორის - სასქესო ორგანოებს, თავისი ფუნქცია და ამოცანა აქვს. როდესაც ბავშვი პატარაა, მის წინაშე ძირითადი სამი ფუნქცია ვლინდება:

1. გამოყოფის;
2. რეპროდუქციის;
3. სიამოვნების.

### გამოყოფის შესახებ სწავლება

გამოყოფის ფუნქცია ხშირად ის ერთადერთი ფუნქციაა, რომელთანაც კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები სასქესო ორგანოებს აკავშირებენ. ეს ლოგიკურიცაა, რადგან ტუალეტის ჩვევის გამომუშავება ადრეულ ბავშვობაში იწყება, ბევრისათვის შეიძლება თვეებსა და წლებზეც კი გაინელოს. ბავშვისათვის ტუალეტის გამოყენების სწავლება ბუნებრივი შესაძლებლობაა სასქესო ორგანოების შესაბამისი დასახელების გასაცნობად.

ტუალეტის ჩვევის გამომუშავებაზე შექმნილი წიგნები მშვენიერი საშუალებაა იმისათვის, რომ ბავშვს აუხსნათ ის ბუნებრივი კავშირი, რაც სასქესო ორგანოებსა და გამოყოფის ფუნქციას შორისაა. გახსოვდეთ, რომ ტუალეტის ჩვევის გამომუშავებისათვის შექმნილი წიგ-



### სწავლების ძირითადი გზავნილები

- სხეულის ყველა ნაწილს თავისი სამუშაო ფუნქცია აქვს.
- სხეულის პირად ნაწილებსაც აქვს თავისი სამუშაო ფუნქცია.



ნების უმეტესობა არ იყენებს სწორ ტერმინებს სხეულის ნაწილების დასახელებისას, არც სურათები არ არის ისეთი დეტალური, რომ ბავშვმა რეპროდუქციული ანატომია აღიქვას. როდესაც ტუალეტის გამოყენებას ასწავლით, დამატებით მასალად გამოიყენეთ ილუსტრაციები დანართიდან ა-7 ან ა-8. ჯანსაღი სექსუალობის ხელშესაწყობად სწავლებისას გაითვალისწინეთ შემდეგი საკითხებიც:

■ *გადანყვიტეთ, რა სიტყვებს იყენებთ გამოყოფის ფუნქციაზე საუბრისას - დაუთმეთ გარკვეული დრო იმას, რომ ამოარჩიოთ სიტყვები, რომლებითაც გამოყოფის ფუნქციას აღწერთ. განიხილეთ ენის ისევე იგივე კატეგორიები (სამედიცინო, ჩვეული დისკურსი, ბავშვური, სლენგი) და განსაზღვრეთ, რა ტერმინები არსებობს ამ ფუნქციის აღსანიშნავად. როგორც წესი, სიტყვების მარაგი შედარებით მწირია. შეარჩიეთ სიტყვები ან ნიშნები, რომლებიც:*

- სავარაუდოდ, გასაგები და გამოსადეგი იქნება სხვა ზრდასრულებისთვისაც, რომლებიც თქვენს შვილს ეხმარებიან;
- თქვენი შვილისათვის მკაფიოდ გამოსათქმელი ან მისანიშნებელი იქნება (სხვაც ადვილად გაიგებს ამ სიტყვას ან მინიშნებას, რომელსაც ბავშვი იყენებს?);
- წაახალისეთ ის, რაც მისაღებია საზოგადოებაში. მაგალითად, სიტყვები, როგორებიცაა: „კუკი“, „ფისი“ - როგორც წესი, ადვილი გამოსათქმელი და გასაგებია სხვადასხვა სიტუაციაშიც კი, შესაბამისად, დასაწყისისათვის კარგი გამოსაყენებელია. ის მეთოდური რეკომენდაციები, რომლებიც ამ თავის დასაწყისში იყო აღწერილი სიტუაციის მართვასთან დაკავშირებით, თუ ბავშვი შეუსაბამო ან შეურაცხმყოფელ სიტყვებს იყენებს, ტუალეტის ჩვევის გამომუშავების საკითხზეც ჩვეულებრივ ვრცელდება. მაგალითად: ახსენით სიტყვები „ფისი“ ან „კუკი“, თუ ბავშვი ამ სიტყვებს იყენებს და შემდეგ გააფართოეთ მისი ლექსიკა თქვენთვის სასურველი სიტყვებით.

■ *გააცანით სასქესო ორგანოების აღმნიშვნელი ზუსტი ტერმინოლოგია - ტუალეტის გამოყენებასთან დაკავშირებული ჰიგიენური ჩვევების შესახებ სწავლებისას გამოიყენეთ სწორი ტერმინოლოგია. მაგალითად: „როდესაც მორჩები, გამოინმინდე ვულვა ასე” ან „როდესაც მორჩები ასოსთან შეხებას, დაიბანე ხელები” - არის სწავლებისას სწორი ლექსიკის გამოყენების სტრატეგია;*

■ *გაიმეორეთ ექსპლუატაციის თავიდან ასაცილებელი გზავნილები - რადგან ტუალეტის ჩვევის გამომუშავება მოიცავს სხეულის პირად ნაწილებს, გამოიყენეთ ეს შესაძლებლობა და გააცანით ან გადაიმეორეთ სხეულის ამ ნაწილების შესახებ არსებული წესები. გაახსენეთ ბავშვს, რომ, მაგალითად: მისი სხეული მხოლოდ მისია და სხვა მხოლოდ ორი მიზნით შეიძლება შეეხოს: როდესაც ეხმარებიან გასუფთავებაში (ჰიგიენა) ან როდესაც ექიმის დახმარება სჭირდება (ჯანმრთელობა). წაახალისეთ, რომ გითხრათ, თუ ვინმე შეუსაბამოდ შეეხება ან სთხოვს, შეეხოს სხვა მიზეზების გამო;*

■ *ტუალეტის ჩვევის შემუშავებისასაც გამოიყენეთ პირადის პრინციპი - მართალია, 5 წლამდე ასაკის ბავშვისთვის ნორმალურია, რომ სირცხვილის გრძნობა სათანადოდ არ იყოს განვითარებული, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ თქვენ არ შეგიძლიათ, დაინყოთ ცნება „პირადის“ გაცნობა. ამის მაგალითებია:*

- მიეცით ბავშვს საშუალება, მიხუროს კარი ტუალეტში შესვლისას. გაახსენეთ, რომ კარის მიხურვა პირად სივრცეს ქმნის;
- ასწავლეთ ბავშვს, ითხოვოს დახმარება, როდესაც მას ეს სჭირდება და წაახალისეთ სხვებიც, რომ უკან დაიხიონ, როდესაც დახმარება საჭირო არ არის;
- განსაზღვრეთ „ტუალეტში შესვლა”, როგორც პირადი ქცევა და გადააფასეთ, რას ნიშნავს ეს (უფრო დეტალური ინფორმაციისათვის იხ. მე-3 თავი იმის შესახებ, თუ როგორ ვასწავლოთ ბავშვს ცნება „პირადი“).

**სწავლება  
რეპროდუქციის  
შესახებ**

ზოგიერთი ოჯახისათვის სხეულის პირადი ნაწილების რეპროდუქციული ფუნქციის განხილვა დღის წესრიგში ძალიან ადრე, ბავშვის საკმაოდ მცირე ასაკში დგება. ხშირად ეს საკითხი უკავშირდება ოჯახის წევრის ორსულობასა და ბავშვის დაბადებას. თუ ასეთი რამ თქვენს ოჯახში არ მომხდარა, გახსოვდეთ, რომ ცნობისმოყვარეობა სხეულისა და მისი ფუნქციის მიმართ პატარა ასაკის ბავშვებისთვისაც დამახასიათებელია. ასე რომ, კითხვები - „საიდან მოვედი/გავჩნდი?“ ან „საიდან ჩნდებიან ბავშვები?“ - საკმაოდ ბუნებრივია.

გაითვალისწინეთ, რომ ყველა პატარა ბავშვს უჭირს იმის გაგება, რაც მისი უშუალო ცხოვრების გამოცდილების ნაწილი არ ყოფილა. თუ ბავშვი არ იცნობს ოჯახს, რომელიც ბავშვს ელოდება, არასდროს სჭერია ახალდაბადებული ბავშვი ხელში ან საკუთარი აზრების გამოსატყვის სირთულეები აქვს, შეიძლება ამ კითხვებს არ სვამდეს. შესაბამისად, ამ შემთხვევაში თქვენ უნდა ეცადოთ, გამოიყენოთ შესაძლებლობები იმისათვის, რომ ამ სახის ინფორმაცია გაუზიაროთ. ყურადღებით იყავით, რათა არ გამოგრჩეთ ამ საკითხის წამოსაჭრელად შესაბამისი, ბუნებრივი სიტუაციები, რომლებიც სწავლებისათვის იდეალურია, მაგალითად: ფილმის ან სატელევიზიო გადაცემის ყურების შემდეგ, რომელშიც თემა უკავშირდებოდა ორსულ ქალს ან ბავშვის გაჩენას. ქვემოთ აღწერილია ის მინიმუმები, რომლებიც გახსენებს, რომ რეპროდუქციის შესახებ სწავლების წამოწყების დროა.

**გაარკვიეთ თქვენი შვილის ამჟამინდელი ცოდნის დონე**

მიუხედავად იმისა, რომ ბავშვთან პირდაპირ რეპროდუქციაზე შეიძლება არ გისაუბრიათ, სავარაუდოდ, ის დაორსულების საკითხს სკოლაში თანატოლებისაგან ან მედიაში შეხვედრია. იმის გამო, რომ ინფორმაციის რაღაც ნაწილები უკვე იციან, ბავშვები ხშირად საკუთარი ფანტაზიით თხზავენ ამბავს, რაც მათ უადვილებთ რთული კონცეფციების გააზრებას. მაგალითად: საკუთარი დეიდის ორსულობის საკითხის განხილვისას დაახლოებით 5-6 წლის უმცროს ქალიშვილს ვკითხე, მისი აზრით, როგორ ორსულდებოდა ქალი. გოგონას ვარაუდით, ქა-ლისა და კაცის ქორწინებაზე პასუხისმგებელი პირი (მინისტრი, მღვდელი) ცერემონიის დროს წყვილისათვის რაღაცას აკეთებს (არ იცოდა, ზუსტად რას), რაც მათ ბავშვის ყოლის საშუალებას აძლევს. მან

ასოციაციურად დაუკავშირა რეპროდუქციის ფუნქცია ქორწინებას, შესაძლოა, იმიტომ, რომ იცოდა, მის ირგვლივ, ვისაც კი შვილები ჰყავდა, ყველა დაქორწინებული იყო, დეტალები კი არ იცოდა.

კითხვების დასმა დაგეხმარებათ, დაადგინოთ ბავშვის ცოდნის დონე და განსაზღვროთ, საიდან უნდა დაიწყოთ. შეგიძლიათ ბავშვს ჰკითხოთ: „შენი აზრით, საიდან ჩნდებიან ბავშვები?“ ან „რამე გაგიგია იმის შესახებ, ბავშვები საიდან ჩნდებიან?“ ან „გახსოვს მისის ჯონსონს ბავშვი რომ გაუჩნდა? როგორ გგონია, როგორ მოხდა ეს?“.

თუ ბავშვი არ მეტყველებს, ამ საკითხით დაინტერესებას კი ამჩნევთ ან ეჭვობთ, რომ ორსულობის ამბავი აინტერესებს (მაგალითად: დაინტერესებულია და ხელს ჰკიდებს ქალის მუცელს, რომ შეიგრძნოს ბავშვის მოძრაობა, და სხვა), აჩვენეთ მას დანართის ა-18 სურათები, რათა სულ მცირე რენტგენის სურათი მაინც დაინახოს, სად არის ბავშვი მოთავსებული დედის სხეულში.

### **გაეცით ფაქტობრივი, მოკლე და პირდაპირი ინფორმაცია**

როდესაც იმაზე ფიქრობთ, თუ როგორ აუხსნით ბავშვს რეპროდუქციის შესახებ, მნიშვნელოვანია, დაფიქრდეთ ბავშვის საჭიროების დონეზე. ბავშვების უმრავლესობა არ ელის გრძელსა და რთულ პასუხს. მათ საკუთარ შეკითხვაზე ძალიან მარტივი, მათთვის გასაგები პასუხი სჭირდებათ. თუ თქვენგან მოსმენილი პასუხი მათთვის საკმარისი არ არის, გააგრძელებენ კითხვების დასმას ან, პირიქით, თუ ინფორმაცია ზედმეტი იყო, ვიდრე სჭირდებოდათ, სავარაუდოდ, პასუხის მხოლოდ იმ ნაწილს გაიაზრებენ, რისთვისაც მენტალურად მზად იყვნენ. ქვემოთ წარმოდგენილია რამდენიმე მაგალითი, როგორ შეიძლება რეპროდუქციის ახსნა (იხ. სურათები დანართებისა ა-17 და ა-18, რომლებიც ბავშვს დაეხმარება ცნებების თვალსაჩინოდ დანახვაში).

მე-5 თავი უფრო ღრმად განიხილავს რეპროდუქციის სწავლების ამბავს გარდატეხის ასაკს მიახლოებული ბავშვისათვის.

## ჩვეული შეკითხვები და მარტივი პასუხები რეპროდუქციის შესახებ

### თუ ბავშვი

დაინტერესებულია . . .

### თქვენ შეგიძლიათ უთხრათ:

ორსული ქალის გარეგნობით

- ამ ქალს მალე ბავშვი გაუჩნდება. ამას ჰქვია, რომ ქალი ორსულადაა;
- ის ბავშვს ზრდის საკუთარ საშვილოსნოში;
- ის არ არის მსუქანი, ის ორსულადაა. ეს იმას ნიშნავს, რომ მის საშვილოსნოში ბავშვი იზრდება (იხ. დანართი ა-18)

საიდან ჩნდებიან ბავშვები

- ბავშვები ჩნდებიან ქალის სხეულის შიგნით არსებული ადგილიდან, რომელსაც საშვილოსნო ჰქვია.

როგორ ხვდება ბავშვი საშვილოსნოში

- საჭიროა ორივე, ქალიც და კაციც, იმისათვის, რომ ბავშვი გაჩნდეს;
- ბავშვის გაჩენაში კაცის მხრიდან სპერმაა საჭირო;
- ბავშვის გაჩენაში ქალის მხრიდან კვერცხუჯრედი საჭირო;
- როდესაც კაცის სპერმა და ქალის კვერცხუჯრედი ერთმანეთს ხვდება საშვილოსნოში, ბავშვი ჩნდება და იზრდება.

როგორ ხვდება ერთმანეთს სპერმა და კვერცხუჯრედი

- როდესაც ორ ადამიანს უყვარს ერთმანეთი ისე ძალიან, რომ უნდათ ბავშვის ყოლა, ისინი განსაკუთრებულად იქცევიან. როდესაც ისინი მარტონი არიან, ეხვევიან, კოცნიან და ეხებიან ერთმანეთს ისე, რომ მათ ეს სიამოვნებთ. როდესაც ორივე მზად არის, ქალი ეხმარება კაცს შეაცუროს საკუთარი ასო (პენისი) საშოში. როდესაც ასო საშოს შიგნითაა, სპერმა და კვერცხუჯრედი ერთმანეთს ხვდება და ბავშვიც იწყებს გაზრდას (იხ. დანართი ა-17).

როგორ გამოდის ბავშვი ქალის სხეულიდან

- როდესაც ბავშვი საკმარისად გაიზრდება, ის ნელ-ნელა დატოვებს საშვილოსნოს და გადაინაცვლებს საშოში;
- საშო შეიძლება ბუმტივით დაინელოს ისე, რომ ბავშვმა გამოძრომა შეძლოს;
- ბავშვი ჩნდება მაშინ, როდესაც ქალის ფეხებს შორის არსებული ხვრელიდან გარეთ გამოვა. (იხ. დანართი ა-18).

### გამოიყენეთ რეალური სურათები და დიაგრამები ცნების ასახსნელად

რეპროდუქციის შესახებ უფრო კონკრეტული საუბრის წამოსაწყებად გამოიყენეთ ზრდასრული კაცისა და ქალის სხეულის დიაგრამა (იხ. დანართი ა-11 და ა-15), რათა ბავშვმა გაიაზროს, სად არის კვერცხუჯრედი და სად - სპერმა. როდესაც სიტყვა „კვერცხუჯრედს“ იყენებთ, ბევრი ბავშვი, რომელიც სიტყვასიტყვით იგებს ნათქვამს, წარმოიდგენს იმ ერთადერთ კვერცხს, რომელიც ცხოვრებაში უნახავს - მალაზიიდან მოტანილ მყარგარსიან კვერცხს. შეგიძლიათ მიანიშნოთ, რომ საკვერცხეში მყოფი კვერცხუჯრედები განსხვავდება იმ კვერცხისაგან, რომელიც მას უნახავს, ის ძალიან პატარაა და ნაჭუჭი არ აქვს.

პამელა ვილსონი, ძალიან ცნობილი განმანათლებელი სექსუალობის საკითხების შესახებ, გვთავაზობს შემდეგ მეთოდს: კალმით ფურცელზე დასვით წერტილი იმისათვის, რომ დაეხმაროთ ბავშვს, წარმოიდგინოს, რას ნიშნავს ძალიან პატარა კვერცხუჯრედი. კუდიანი ფორმის სპერმის დახატვაც საკმაოდ ეფექტურია. აუხსენით ბავშვს, რომ ნამდვილი კვერცხუჯრედი და სპერმატოზოიდი - ორივე იმდენად პატარაა, რომ მათი დანახვა მხოლოდ მიკროსკოპითაა შესაძლებელი. დიაგრამაზე შეგიძლიათ გააყოლოთ ხაზი იმ გზას, რომელსაც სპერმატოზოიდი კვერცხუჯრედამდე გაივლის.

### გამოიყენეთ სასწავლო მომენტები

რეპროდუქციის თემის წამოწევა ბუნებრივად შეიძლება, თუ ის ბავშვის გამოცდილებას ან რამე სიტუაციას უკავშირდება. მაგალითად: თუ ბავშვმა იცის, რომ მისი მეგობარი, მასწავლებელი, ოჯახის წევრი ორსულადაა, ისაუბრეთ ამის შესახებ. გამოიყენეთ ერთ-ერთი დიაგრამა, რომელიც წიგნის ბოლოშია მოცემული და მიუთითეთ, ზუსტად სად იზრდება ნაყოფი საკვერცხეში. განიხილეთ ორსულობის ხანგრძლივობა; რა ხდება იმ დროს, როდესაც ბავშვი მზად არის დაბადებისათვის.

სკოლაში არსებული სექსუალობის პროგრამები, როგორც წესი, მოსწავლეებს გარკვეულ ეტაპზე აცნობს ინფორმაციას რეპროდუქციის შესახებ, უფრო მეტად, საშუალო განათლების საფეხურზე (სკოლაში მიმდინარე სექსუალური განათლების შესახებ უფრო დანვრილებით იხ. თავი 13). ხანდახან „დისქავერის“ არხი ან სხვა სამეცნიერო ტიპის სატელევიზიო გადაცემა აშუქებს ადამიანის რეპროდუქციის პროცესს. თუ იპოვით გადაცემას, რომელიც თქვენი შვილისათვის შესაფერისია, გადმო-

ინერეთ და ერთად უყურეთ. ჩანანერი საშუალებას მოგცემთ, გააჩეროთ და გააგრძელოთ ჩვენება სასურველ ტემპში, როდესაც ბავშვს კითხვა გაუჩნდება ან ხელმეორედ მოუნდება რამის ყურება.

მეხუთე კლასის დასრულებისას დაუნის სინდრომის მქონე ქალიშვილმა სკოლაში აარჩია ერთკვირიანი პროგრამა, სახელად „ოჯახური ცხოვრება“. ეს იყო ზოგადი განათლების პროგრამა, რომელიც მოიცავდა რეპროდუქციული პროცესის ბიოლოგიურ საკითხებს (სპერმა ანაყოფიერებს კვერცხუჯრედს და ყალიბდება ემბრიონი), თუმცა არა მექანიკურ საკითხს (როგორ ხვდება სპერმა კვერცხუჯრედთან). ერთი კვირის მანძილზე ხშირად ვეკითხებოდი მას გაკვეთილზე განხილულისა და კითხვების შესახებ, რომლებიც, შესაძლოა, სურდა, ჩემთვის დაესვა. ის ძირითადად მეკითხებოდა: „როგორ ხვდება ბიჭის სპერმა გოგონას კვერცხუჯრედში?“ მიუხედავად იმისა, რომ ნერწყვის გადაყლაპვა გამიჭირდა, მე მას ვუთხარი რაღაც ამდაგვარი, რომ, თუ გოგონას მართლაც უყვარს ბიჭი, მან შეიძლება ნება დართოს ბიჭს, საკუთარი ასო მის საშოში მოათავსოს და სპერმის ნაკადი იქ გამოუშვას. ამის შემდეგ სპერმატოზოიდი მიცურავს კვერცხუჯრედისკენ და შეიძლება ბავშვი გაჩნდეს. მისი ერთადერთი პასუხი ასეთი იყო: „ოჰ“.

რამდენიმე კვირისა და თვის მანძილზე ის პერიოდულად შეშფოთებული ამბობდა რაღაც მსგავსს: „მე არ მინდა ბავშვი“ ან კითხულობდა - „მე ბავშვი უნდა მყავდეს?“ ყოველ ჯერზე ვამშვიდებდი, რომ ეს მხოლოდ მისი გადასაწყვეტი იყო - თუ მას ეს არ სურდა, მას არც ეყოლებოდა ბავშვი. საბოლოოდ, როგორც იქნა, გავარკვიე, რა იდგა მისი კითხვის უკან, როდესაც მკითხა, როგორ შეიძლება ბავშვის გაჩენას თავი აარიდოს, თუ შიგნით კვერცხუჯრედი აქვს, რომელშიც ბავშვები არიან. მიუხედავად იმისა, მეგონა, განაყოფიერების შესახებ ჩემი ახსნილი გაიაზრა, აღმოჩნდა, მან გადაწყვიტა, რომ კვერცხუჯრედი სპონტანურად, თავისით „გამორეკავდა“ ბავშვებს მისი ნების საწინააღმდეგოდ. ასე რომ, თავიდან ავუხსენი: სპერმის გარეშე ბავშვი ვერ გაჩნდება და სად არის სპერმა. ახსნისას შევატყვე, შერცხვა, ასე რომ, ვიფიქრე, ახლა კი ნამდვილად „გაიაზრა“ რეპროდუქციის ამბავი.

### იკითხეთ ნიგნები ერთად

რეპროდუქციის პროცესის გასაგებად უამრავი დამხმარე ნიგნი არსებობს, თუმცა, ხშირად თხრობა მცენარისა და ცხოველის გამრავლებით იწყება და მხოლოდ ამის შემდეგ გადადის ადამიანის რეპროდუქციულ ფუნქციაზე. განვითარების სირთულეების მქონე ბავშვებისათვის ეს შეიძლება დამაბნეველი აღმოჩნდეს. ამიტომ უშუალოდ ადამიანთა რეპროდუქციაზე კონცენტრირებული ნიგნების შერჩევა უფრო უპრიანია, რადგან მათ ცნებების განზოგადება უჭირთ. გთავაზობთ რამდენიმე მაგალითს:

სოლ და ჯუდიტ გორდონების „**შენს დაბადებამდე მზე ანათებდა?**“ (Prometheus Books, 1992). კლასიკა, რომელიც ნათელი და ლაკონიური ენით ხსნის ოჯახის კონტექსტში სექსის, რეპროდუქციისა და დაბადების პროცესს.

ჯოან კოლის „**როგორ გაჩნდი**“ (HarperCollins, 1994). ეს ნიგნი მოიცავს ფერად ფოტოსურათებს, რომლებიც აღწერს, როგორ იზრდება და ვითარდება ბავშვი დედის მუცელში და როგორ ჩნდება.

### სწავლება სიამოვნების შესახებ

სასქესო ორგანოების კიდევ ერთი ფუნქცია სიამოვნების მიღებაა, რაც ხშირად გამოტოვებულია საუბრისას. ბავშვები იკვლევენ საკუთარ სასქესო ორგანოებს ჩვილობიდან და აგრძელებენ ამის კეთებას, ეხებიან სასქესო ორგანოებს ბავშვობაშიც და მერეც. ადრეულ ასაკში სასქესო ორგანოებზე შეხება არ არის მიზანმიმართული, ეს მხოლოდ სხეულის შესწავლისას ბუნებრივი და სასიამოვნო აღმოჩენაა. ბევრი მშობელი ხდება ამის მოწმე ბანაობისას ან საფენის გამოცვლისას, როდესაც სასქესო ორგანოები გაშიშვლებულია. სასქესო ორგანოებზე შეხებას დამამშვიდებელი და მომადუნებელი ეფექტიც აქვს ბავშვისათვის, განსაკუთრებით სტრესულ ან ემოციურ პერიოდში. მასტურბაციის შესახებ დანვრლებითი ინფორმაციისათვის გაეცანით მე-6 თავს.



### მშობელთა პაუზა - მასტურბაცია

ტერმინი „მასტურბაცია“ გამოიყენება სასქესო ორგანოების ან სხეულის სხვა, სიამოვნების მიმართ მგრძნობიარე არეების თვითსტიმულირების აღსანიშნავად. მასტურბაციასთან დაკავშირებით თქვენი პირადი გამოცდი-

ლება აუცილებლად იქონიებს გავლენას თქვენს გრძნობებზე სასქესო ორგანოებზე შეხების მიმართ და იმაზეც, თუ როგორ გაუმკლავდებით თქვენს შვილთან დაკავშირებულ სიტუაციას. მაგალითად: თუ თქვენ შეგრცხვენიათ და თავი დამნაშავედ გიგრძვნიათ, შეიძლება შეშფოთდეთ, როდესაც ბავშვის თვითსტიმულაციის ქცევის მომსწრე აღმოჩნდებით. თუ სასქესო ორგანოებზე შეხება და მასტურბაცია განიხილებოდა ზრდის ნორმალურ და ჯანსაღ ასპექტად, სავარაუდოდ, თქვენი გრძნობები ბავშვის ცხოვრების ამ ნაწილის მიმართ ბუნებრივი, ჯანსაღი და მისაღები იქნება.

ჰკითხეთ საკუთარ თავს:

- ბავშვობაში რა გზავნილები (პირდაპირი თუ არაპირდაპირი) მიგიღიათ სასქესო ორგანოებზე შეხებასა და მასტურბაციასთან დაკავშირებით?
- რა გრძნობები გიჩნდებათ საკუთარ შვილთან დაკავშირებით, რომელიც სიამოვნებას იღებს სასქესო ორგანოებზე შეხებითა და მასტურბაციით?

### სხეულის პასუხისმგებლობები/მოვალეობები

**რ**ოგორც წესი, ჩვილები, ბალის ასაკის ბავშვები და სკოლის მოსწავლეები უფროსებს არიან მინდობილი სხეულის მოვლის საქმეში. როგორც მშობლები, ჩვენ ვცდილობთ, მოვამზადოთ ჯანმრთელი და ნოყიერი საკვები, მივადევნოთ თვალი ექიმთან რეგულარული ვიზიტების განრიგს, მეთვალყურეობა გავუწიოთ ბავშვს ბანაობისა და ჰიგიენური პროცედურებისას. იმავდროულად, რაღაც მომენტში უნდა დავიწყოთ იმაზე ფიქრი, თუ როგორ და როდის მოვამზადებთ ბავშვს საკუთარ სხეულზე ზრუნვის პასუხისმგებლობის ასაღებად. განვითარების სირთულეების მქონე ბავშვები უფრო ხანგრძლივ დროს საჭიროებენ და მეტი უშუალო ინსტრუქტაჟი სჭირდებათ. რაც უფრო ადრე დაიწყებთ ბავშვისათვის თავის მოვლის უნარ-ჩვევების სწავლებას, მით მეტ დროს მოიგებთ იმისათვის, რომ დროულად დაეუფლოს ამას. გთავაზობთ რამდენიმე იდეას, ადრეული ასაკიდან როგორ ასწავლოთ ბავშვს თავის მოვლის უნარ-ჩვევები:



**საკვანძო სასწავლო გზავნილები:**

- ჩემს სხეულზე ზრუნვა მნიშვნელოვანია;
- პატარა ბავშვებს ხშირად სხეულის მოვლაში დახმარება სჭირდებათ;
- ზრდასთან ერთად შემოდის მეტად ჩავეერთო საკუთარი სხეულის მოვლაში.

**ვდგამთ პანაწინა ნაბიჯებს**

დიდი ამოცანების დაყოფა პატარა ნაწილებად ბავშვს ეხმარება წინსვლისა და პროგრესის დანახვაში. ქვემოთ მოცემულია სწავლების სხვადასხვა მეთოდი, რომლებიც ხშირად გამოიყენება საკუთარი თავის დამოუკიდებლად მოვლის დაუფლებაში (თუ თქვენი ბავშვი გარდატეხის ან ახლო მყოფ ასაკშია, დამატებითი მოსაზრებებისათვის იხ. თავი 5).

თუ თქვენს ბავშვს ნატიფი მოძრაობების განვითარებაში ჩამორჩენა აქვს (დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებში ეს ხშირად ასეა) და საკუთარი თავის მოვლის აქტივობების შესრულებისას სირთულეებს აწყდება, გაიარეთ კონსულტაცია ოკუპაციურ თერაპევტთან. ეცადეთ, კონკრეტულად აღწეროთ ის ამოცანები და უნარ-ჩვევები, რომელთა შესრულებაც უჭირს ან მუდმივად გინევთ მის მაგივრად ამის შესრულება. ოკუპაციურმა თერაპევტმა შეიძლება სასარგებლო რჩევები მოგცეთ იმის შესახებ, თუ როგორ შეიძლება რალაციის მორგება ან გადაკეთება, რასაც სხვა ბავშვების შემთხვევაში გაუმართლებია.

საკუთარი თავის მოვლის უნარ-ჩვევის სწავლებისას თუ თქვენს ბავშვს სენსორული ან ტაქტილური თავდაცვის ტენდენცია (რადგან ზედმეტად მგრძობიარეა შეხებაზე) აქვს, ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად მნიშვნელოვანი იქნება დესენსიტიზაციის ტექნიკების გამოყენება. ეს პროცესი ეხმარება ბავშვს, ნელ-ნელა აიტანოს იმ შეგრძნების არსებობა, რომელიც ინვესს შიშს, შფოთვის ან დისკომფორტს. თუ ამ მხრივ დახმარება გჭირდებათ, გაესაუბრეთ ბავშვის ოკუპაციურ თერაპევტს, სენსორული ინტეგრაციის სპეციალისტს.

## თავის მოვლის უნარ-ჩვევის სწავლების ჩვეული მეთოდები

მეთოდი	როგორ მუშაობს ეს მეთოდი
ამოცანის ანალიზი	უნარ-ჩვევა, რომლის სწავლებასაც ცდილობთ, დაყავით უფრო პატარა, თქვენი შვილისათვის მნიშვნელოვან ნაბიჯებად. პატარა ნაბიჯები ისწავლება თითო-თითოდ, ერთიმეორის მიყოლებით მანამ, სანამ უფრო დიდი უნარ-ჩვევა სრულად არ დაისწავლება.
ჯაჭვის აგება	ისწავლება პატარა ნაბიჯები და უკავშირდება ერთმანეთს მანამ, სანამ უფრო რთული უნარ-ჩვევა არ დაისწავლება.
ჯაჭვზე რგოლის მიბმა, აგება წინ	ნაბიჯები ისწავლება თანმიმდევრობით - დასაწყისიდან ბოლოსკენ. მაგალითად: ჯერ ისწავლება პირველი ნაბიჯი. მას შემდეგ, რაც ბავშვი აითვისებს ამ პატარა პირველ ნაბიჯს, მეორე ნაბიჯი ემატება პირველს. სწავლება გრძელდება მანამ, სანამ ბავშვი თითოეული ნაბიჯის შესრულებაში არ დაოსტატდება და საბოლოოდ სრულად არ შეძლებს უნარ-ჩვევის შესრულებას.
ჯაჭვზე რგოლის მიბმა, აგება უკან	ამ მეთოდში ამოცანების დაყოფის თანმიმდევრობა უკანსვლით ეწყობა, სწავლება იწყება ბოლო ნაბიჯის შესრულებით. მაგალითად: თუ ბავშვს ასწავლით შხაპის მიღებას, სწავლებას დაიწყებთ იმით, რომ შხაპის შემდეგ თავად გაიმშრალოს ტანი. მას შემდეგ, რაც ბავშვი ამ ნაბიჯის შესრულებაში დაოსტატდება, დასწავლილ ამოცანას დაემატება ბანაობის დასრულებისას წყლის გადაკეტვა და ა.შ.
ვიზუალური დახმარება	სურათების ან თვალსაჩინოების გამოყენება ბავშვს ახსენებს აუცილებელი ამოცანების შესრულების თანმიმდევრობას. იმავე მიზნით შეიძლება სურათების განრიგის გამოყენება ჰიგიენის რუტინის ამოცანების ჩამონათვალით.

### სცადეთ სწავლებისა და სწავლის გახალისება

თავის მოვლის ამოცანები შეიძლება მოსაწყენი იყოს. თუ შემოქმედებითად მიუდგებით, შესაძლებელია ამ ამოცანების გახალისება ისე, რომ ბავშვს დამოუკიდებლობის მოტივაცია გაუჩნდეს. გამოიყენეთ მუსიკა. ძირითადი გზავნილები ბავშვს გაუზიარეთ კარგად ნაცნობი საბავშვო სიმღერების გამოყენებით, რომელიც ჰიგიენას ეხება ან თავად გამოიგონეთ ყოველი ნაბიჯის შესახსენებელი სიმღერები.

*როდესაც ჩემი შვილი პატარა იყო, რთული იყო მისი კბილების გახეხვაში ჩაბმა. იმ დროს მას ძალიან უყვარდა რაფი (კანადელი მომღერალი, ცნობილი საბავშვო სიმღერებით). ასე რომ, აბაზანისათვის*

ვიყიდეთ მაგნიტოფონი და ვრთავდით სიმღერას „გაიხეხე კბილები“. ეს მისი პატარა ნამზომიც გახდა, რომელიც განსაზღვრავდა, რამდენ ხანს უნდა ეხეხა კბილები. სიმღერის დასრულებასთან ერთად მას გახეხვა დასრულებული ჰქონდა.

## მაგალითი: კბილების გახეხვის სირთულეების გადალახვა

**დამოუკიდებლო-ბასთან დაკავშირებული პრობლემა ან დაბრკოლება**

**მაგალითები, რა შეიძლება მოსინჯოთ:**

სუსტი ჩაჭიდება ან ჯაგრისის მყარად დაჭერის სირთულე

- კბილის ჯაგრისის ტარს შემოახვიეთ რეზინის ან ღრუბლის ფენა ან გამოიყენეთ მსხვილტარიანი ჯაგრისი, რათა ჩაჭირდება უფრო ადვილი გახდეს.

კბილის პასტის ჯაგრისზე მოთავსების სირთულე

- სცადეთ კბილის პასტის გამომწოვი დეჟუმის გამოყენება.

კბილის პასტის რაოდენობის მოზომვა კბილის ჯაგრისზე

- გამოიყენეთ თვალსაჩინო მიმანიშნებლები, რა რაოდენობაა შესაბამისი (მაგალითად: სურათი, დემონსტრირება);
- განმეორებითი პრაქტიკა.

კბილის გახეხვის ცუდი ტექნიკა

- გამოიყენეთ კბილის ჯაგრისი პატარა ტარით, მოხრილი სახელურით ან თავით (ცხელ წყალში ჯაგრისის ტარის მოთავსებით შექმენით ისეთი ტარი, რომელიც დაახლოებით 30 გრადუსით მოხრილია), რათა პირის ღრუში ყველა ადვილს ადვილად მიუდგეს ჯაგრისი;
- სცადეთ ელექტროჯაგრისი;
- აჩვენეთ კბილების ხეხვის პროცესი (წინა, გვერდითი და უკანა მხარე) სახლში ან სტომატოლოგთან;
- გამოიყენეთ გახეხვის სწორი ტექნიკის თვალსაჩინო ილუსტრაცია.

ძალიან მცირე ან დიდი ხნით ხეხვა

- გამოიყენეთ ნამზომი;
- იყიდეთ ჯაგრისი, რომელიც შესაბამისი დროით „მღერის“.

შეხების შეგრძნებისგან თავდაცვის რეაქცია

- გამოიყენეთ დესენსიტიზაციის სტრატეგიები: თანდათან შეამცირეთ უნარ-ჩვევის დასწავლისას წარმოქმნილი წინააღმდეგობა (დესენსიტიზაცია პირში ზენოლის მიმართ, დესენსიტიზაცია ჯაგრისის შეხების მიმართ, დესენსიტიზაცია კბილის პასტის გარეშე და ა.შ.).

**შეაქეთ ბავშვი თავის მოვლის ნაბისიერი და ყველა მცდელობისათვის**

როდესაც ბავშვი უნარ-ჩვევას აითვისებს, მიეცით მას საშუალება, სრულად აკონტროლოს საკუთარი სხეული, შეაქეთ და ნაახალისეთ საკუთარ სხეულზე პასუხისმგებლობის ალების მნიშვნელობა მაგალითად, გამოიყენეთ ეს კომენტარები:

„შენმთელი ჭუჭყიმოიშორე, მშვენიერია!“ ან „ზედა კბილები კარგად გაიხეხე. აბა, სცადე ზუსტად ასე ქვემოთაც!“ ან „ოჰო, თმები გიბრწყინავს და ლამაზად გაქვს! შენ თვითონ დაივარცხნე?!“.

ეცადეთ, ყურადღება გაამახვილოთ მიღწევებზე, ვიდრე - კრიტიკაზე, როგორცაა: „რამდენი წყალი დაისხა იატაკზე!“ ან „რამდენი პასტა გამოასხა კბილის ტუბიდან!“ (სხეულის მოვლის შესახებ უფრო დეტალურად იხ. თავი 8).



**სასწავლო აქტივობა: „შესანიშნავი სხეული“**

ჩემი შვილების დაწყებითი კლასის საყვარელი აქტივობა იყო დიდი ფორმატის ფურცელზე საკუთარი სხეულის შემოხაზვა. ეს მშვენიერი ხერხია იმისათვის, რომ სხეულის ყველა ნაწილის დასახელება და ფუნქცია გადაიმეოროთ.

თუ ბავშვი საკმაოდ პატარაა იმისათვის, რომ ერთი დიდი ზომის ფორმატის ფურცელზე დაეტიოს ეს აქტივობა, სავარაუდოდ, მისი ასაკის შესაფერისია. როდესაც ბავშვი ფურცელზე წევს, შემოხაზეთ მისი მთელი სხეული პასტელით ან ფლომასტრით. როდესაც ფეხებს შორის მოგიწევთ შემოხაზვა, შეჩერდით მუხლებთან (რათა თავი აარიდოთ პირად ნაწილებთან შეხებას), სთხოვეთ, ადგეს და ისე გააგრძელებთ კონტურის მოხაზვა სასქესო ორგანოების ადგილას. როდესაც კონტურის მოხაზვას მორჩებით, მთელი სხეულის კონტური სრული მასშტაბით ფურცლის ერთ მხარეს გექნებათ მიღებული. თუ გსურთ წინა და უკანა მხარის მიღება, გააკეთეთ ორი კონტური და დაანერეთ ერთს წინა მხარე და მეორეს - უკანა მხარე.

თუ ბავშვი უფროსია, გამოიყენეთ წიგნის ბოლოში მოცემული დიაგრამები. დიაგრამა ან კონტური რამდენიმე გზით შეგიძლიათ გამოიყენოთ:

- გახსენების აქტივობად - სთხოვეთ ბავშვს, ჩახატოს სხეულის რაც შეიძლება მეტი ნაწილი კონტურში, პირადიც და არაპირადიც, წინ და უკან, ქალისა და მამაკაცის (ერთი კონტური ან დიაგრამა ერთი სქესისთვის). დაანერეთ დასახელებები სხეულის ყველა ნაწილს, რომლებსაც ბავშვი ცნობს. ნატიფი მოძრაობის უნარ-ჩვევის გამო თუ უჭირს ამის გაკეთება, გამოიყენეთ სრულად სხეულის ილუსტრირებული დიაგრამა, რომელიც წარმოდგენილია წიგნის ბოლოში და



დაამზადეთ მასზე დასაწებებელი დასახელებები. სთხოვეთ ბავშვს, დაწეროს დასახელება შესაბამის ადგილზე;

■ ფუნქციების გასახსენებლად - მას შემდეგ, რაც ბავშვი დაადგენს სხეულის ნაწილების დასახელებების დაწებების ადგილებს, სთხოვეთ, გაიხსენოს, რისთვის არის საჭირო სხეულის ესა თუ ის

ნაწილი, რაში გვეხმარება თითოეული;

■ სოციალური წესების გასახსენებლად - ჰკითხეთ, რომელი ნაწილებია, რომლებიც შეიძლება ჩანდეს ხალხში ყოფნისას, და რომლებია პირადი, დაფარული ტანსაცმლით და არ შეიძლება, ჩანდეს ხალხში ყოფნისას;

■ ექსპლუატაციის თავიდან ასაცილებლად - გადაიმეორეთ, რა უნდა გააკეთოს, თუ ვინმე მისი სურვილის წინააღმდეგ სხეულის პირად ნაწილს შეეხება (ექსპლუატაციის თავიდან აცილების შესახებ უფრო დანვრილებით იხ. თავი 12).

**შეაფასეთ  
თავის მოვლის  
უნარ-ჩვევები  
რეპულარულად**

მიუხედავად იმისა, რომ გაცილებით უფრო სწრაფი და ადვილია ბავშვის ნაცვლად ყველაფრის კეთება, ძალიან მნიშვნელოვანია, რეგულარულად დააკვირდეთ და გადააფასოთ მისი წინსვლა. მაგალითად: თუ შეამჩნევთ, რომ ამოცანის გარკვეული ნაწილის შესრულების ინიციატივას იჩენს, უკან დაიხიეთ და მიეცით საშუალება, თავად შეასრულოს ამოცანა ან გადაეცით პასუხისმგებლობა პატარა ამოცანაზე ისე, რომ შეძლოთ შეაფასოთ მისი შესაძლებლობები და დაადგინოთ, რა წინააღმდეგობას აწყდება დასწავლისას. პერიოდულად სთხოვეთ, მოსინჯოს თავის მოვლის ახალი აქტივობა, მაგალითად: „გინდა, აიღე საპონი და წაისვი სხეულზე?“ ან „გახსოვს, ეს როგორ უნდა გააკეთო?“ ან „ამის შემდეგ რას ვაკეთებთ?“ და ა.შ.

**სწავლება სკოლის  
ბაკვეთილებთან  
კოორდინირებულად  
წარმართეთ**

ახალი უნარ-ჩვევების შესასწავლად გამოიყენეთ სკოლის სასწავლო პროგრამაში ინტეგრირებული ჯანმრთელობასა და „სხეულის მოვლასთან“ დაკავშირებული თემები ან გააგრძელეთ იქ ნასწავლი უნარ-ჩვევის სახლში დაოსტატება. სკოლებს ესმით, რომ ჯანმრთელობისა და ჰიგიენის დაცვის საკითხებთან დაკავშირებული პასუხისმგებლობის აღებაში ბავშვები ადრეული ასაკიდან შეიძლება ჩააბან. სკოლამდელ თუ საბაზო სკოლის პროგრამაში, როგორც წესი, ასწავლიან პირის ღრუს მოვლისა და ხელების ხარისხიანად დაბანის მეთოდებს. განამტკიცეთ სკოლაში ნასწავლი სახლში, ეს გაზრდის დასწავლის ეფექტიანობას.

## გამოყენებული წყაროები:

Baker, B., et al. (2004). *Steps to Independence: teaching Everyday Skills to Children with Special Needs*. Baltimore: Brookes Publishing.

Brick, P., et al. (1989). *Bodies, Birth and Babies*. Hackensack, NJ: Center for Family Life Education, Planned Parenthood of Bergen County, Inc.

Brick, P., et al. (1993). *Healthy Foundation: The teacher's Book Responding to Young Children's Questions and Behaviors Regarding Sexuality*. Hackensack, NJ: The Center for Family Life Education, Planned Parenthood for Greater Northern Ne Jersey.

Cavanagh-Johnson, T. (2000). Sexualized Children and Children Who Molest. *SIECUS* 29: 35-39.

Engel, B. (1997). *Beyond the Birds and the Bees: Fostering Your Child's Healthy Sexual Development in Today's World*. New York, NJ: Pocket Books.

Freitas, C. (1998). *Keys to Your Child's Health Sexuality*. Hauppauge, New York: Barron's.

Freeman, L. (1982). *It's My Body: A Book to Teach Young Children How to Resist Uncomfortable Touch*. Seattle, WA: Parenting Press.

Gossart, M. (1999). *There's No Place Like Home for Sex Education*. Eugene, OR: Planned Parenthood of Southwestern Oregon.

Haffner, D. (2000). *From Diapers to Dating: A Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Children*. New York, NY: New Market Press.

Morrison, E. and Underhill Price, M. (1974). *Values in Sexuality: A New Approach to Sex Education*. New York, NY: Hart Publishing.

*Right from the Start: Guidelines for Sexuality Issues: Birth to Five Years*. (1995). New York, NY: Early Childhood Sexuality Education Task Force, SIECUS.

Spring, B. (1999). *Our Whole Lives: Sexuality Education for Grades K-1*. Boston: Unitarian Universalist Association.

Wilson, P. (1991). *When Sex Is the Subject: Attitudes and Answers for Young Children*. Santa Cruz, CA: Network Publications.

# თავი 3

## სწავლება პირადის შესახებ

### მშობლების მომზადება

**დ**ისნეის ფილმში „უცნაური პარასკევი“ ჯემი ლი კურტისი თამაშობს დედას, ფსიქოლოგს, რომელსაც სჯერა, რომ პირადი პრივილეგიაა და არა - უფლება. მისმა ქალიშვილმა უნდა დაიმსახუროს, გამოიმუშაოს საკუთარი უფლება პირადზე. ფილმის ერთ-ერთ ეპიზოდში ის სასჯელის სახით შვილის ოთახის კარს ჩამოხსნის. ეს გარკვეული დროით მუშაობს მანამ, სანამ თავად არ გადაიქცევა საკუთარ ქალიშვილად და არ გამოცდის საკუთარ თავზე, როგორია კარის გარეშე ცხოვრება. დაუნის სინდრომის მქონე უამრავი ადამიანისათვის და განვითარების სხვა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის ცხოვრება ოდნავ ამ სიტუაციას ჰგავს, ხატოვნად რომ ვთქვათ, ჩამოხსნილი გვაქვს მათთვის კარი.

ცხადია, ხშირად კარის ჩამოხსნა ლეგიტიმურია და აუცილებელიც. პირველ რიგში, განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები საჭიროებენ მეტ დროს, რომ დახელოვდნენ ტუალეტის გამოყენების, ბანაობისა და ჩაცმა-გახდის უნარ-ჩვევის დაუფლებაში, ამის გამო თქვენ გინევთ მათ პირად სივრცეში უფრო ხანგრძლივად დარჩენა. თუმცა, ხანდახან, მას შემდეგაც კი, როდესაც ისინი ამ უნარ-ჩვევებს აითვისებენ, მუდმივად გრძელდება თვალყურის დევნება უფრო ჩვევის, ვიდრე საჭიროების გამო. სახლში მიღებული პირადთან დაკავშირებული ნესების შესახებ დისკუსიისას ერთ-ერთმა დედამ აღნიშნა, რომ საკუთარ ვაჟიშვილს, რომელიც გარდატეხის ასაკს უახლოვდებოდა და დაუნის სინდრომი ჰქონდა, ტუალეტში ყოფნისას ყოველ 5 წუთში



ერთხელ ამონმებდა. როდესაც ვკითხე, რატომ აკეთებდა ამას, მიპასუხა, რომ მისი ვაჟი უსაშველოდ დიდ დროს ხარჯავდა კბილების ხეხვისას! ოთახში მყოფმა სხვა მშობელმა ეს სიტუაცია პრობლემად აღიქვა და სწრაფად დაეხმარა დედას, დაენახა, რომ ეს შემონმების რუტინა აღარ იყო საჭირო.

მეორე რიგში, განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები უფრო ხანგრძლივ დროს საჭიროებენ სოციალიზაციის უნარ-ჩვევების განვითარებისა და დასწავლისათვის, რაც იმას ნიშნავს, რომ ჩვენ დაკვირვება, მეთვალყურეობა და ჩარევა უფრო დიდხანს გვინევს. როდესაც ჩვენ მათ გვერდით არ ვართ ამ დროს სხვებს ვთხოვთ, მიაქციონ ყურადღება ჩვენს შვილებს. როგორც წესი, სკოლაშიც მათ უფრო მეტად მეთვალყურეობენ, ვიდრე - მათ თანატოლებს.

გადაჭარბებული მეთვალყურეობა და ზედამხედველობა, რაც ხშირად ჩვენი შვილების ცხოვრების წესი ხდება, ინვესს მათში ისეთ გარდაქმნას, რაც პირადის შესახებ სწავლასა და გააზრებას ართულებს. დაუნის სინდრომისა თუ სხვა განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები ნაკლებ მგრძობიარე ხდებიან ცნებისადმი „პირადი“, ამ გაუგებრობას კი ხშირად პირადისა და საჯაროს გარჩევის სირთულესთან მივყავართ.

სექსუალობის ქვეშ გაერთიანებული თითქმის ყველა თემა გულისხმობს ამ ორი ცნების - „პირადისა“ და „საჯაროს“ - გაგებას. თუ ბავშვი ისწავლის, რომ სხეულის გარკვეული ნაწილები პირადია, ის შეძლებს იმის გააზრებას, სად უნდა იყოს, როდესაც იცვლის ან დაკავებულია ჰიგიენური პროცედურებით. როცა მან იცის, სახლში არსებობს პირადი და საჯარო ადგილები, ეს ეხმარება მას, ისწავლოს წესები: სად როგორ შეიძლება მოიქცეს. როდესაც მას ესმის, რას ნიშნავს საჯარო და პირადი აქტივობები, ის ისწავლის შესაბამისად მოქცევას სახლშიც და საზოგადოებაშიც. თუ საუბრის კონკრეტული თემები განსაზღვრულია, როგორც პირადი, ბავშვი სწავლობს იმის განსხვავებას, ვისთან რაზე ისაუბროს. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, თქვენს შვილს სჭირდება იმის სწავლა, როგორ უკავშირდება ცნება „პირადი“ სულ მცირე

ცხოვრების 4 ასპექტს:

1. მის სხეულს;
2. ადგილებს სახლსა და საზოგადოებაში;
3. საუბრის თემებს;
4. ქცევას (რომელიც უფრო დანვრილებით მე-6 და მე-10 თავებშია აღწერილი).

შეუსაბამო სექსუალურ ქცევას ხშირად, თუმცა არა ყოველთვის, პირადისა და საჯაროს გაგების სირთულეები იწვევს. ცნება „პირადის“ სწავლება დაეხმარება ბავშვს სოციალური წესების გაგებაში, სოციალურად მისაღები და შესაბამისი ქცევის ჩამოყალიბებაში.

## სექსუალური განვითარება და ცნება „პირადი“ – რა არის ნორმალური?

**ადრეული ბავშვობა (5 წლამდე)**

- მორიდების გრძნობა სრულად არ არის განვითარებული.

**ბავშვობა**

- თავს იჩენს მორიდების გრძნობა სხეულისა და სექსუალურ თემებთან დაკავშირებით;
- სექსუალობის შესახებ ურჩევნია მეტი პირადი საუბარი.

**მოზარდობა**

- ძალიან აფასებს საკუთარ უფლებას პირადთან დაკავშირებით;
- ახასიათებს მეტი დროის გატარება პირად სივრცეში;
- თანატოლებთან ან მშობლებთან სექსუალური საკითხების განხილვის მიმართ აქვს მომეტებული ინტერესი.

**ზრდასრულობა**

- პირადი არის ცხოვრების ღირებული ასპექტი.

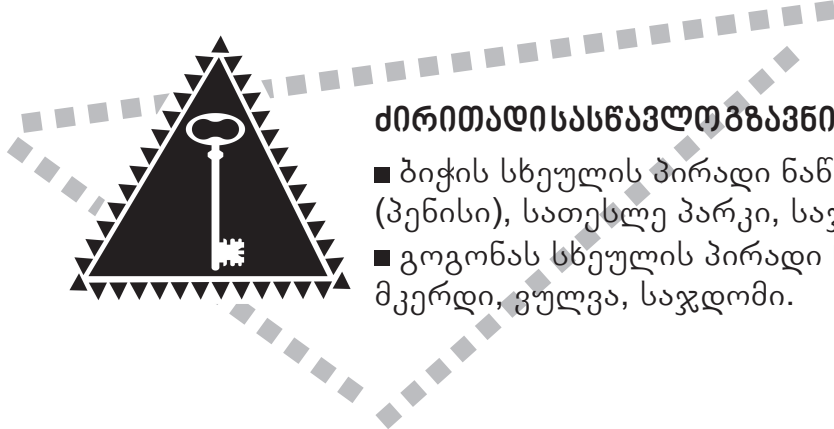
## სწავლება პირადის შესახებ

ძრსებობს ბავშვისათვის ცნება „პირადის“ სწავლების მხოლოდ ორი გზა:

1. ბავშვისათვის ქცევის მოდელირება, რაც მისთვის აშკარას ხდის პირადი საკითხის მიმართ პატივისცემას;
2. ინფორმაციის გაზიარება.

ეს ორივე სტრატეგია მოწოდებულია ქვემოთ, სწავლების პროცესის რეკომენდაციებში. სწავლებისთვის გამოსადეგი თვალსაჩინო მასალა კი მოცემულია დანართებში.

## სხეულის პირადი და საჯარო ნაწილები



### ძირითადი სასწავლო გზავნილები:

- ბიჭის სხეულის პირადი ნაწილებია: ასო (პენისი), სათესლე პარკი, საჯდომი;
- გოგონას სხეულის პირადი ნაწილებია: მკერდი, ვულვა, საჯდომი.



### სასწავლო აქტივობა: „სხეულის პირადი ნაწილები“

გამოიყენეთ დანართები ა-1-დან ა-4-ის ჩათვლით (თუ თქვენი შვილი ასაკით პატარაა, მაშინ შეარჩიეთ უმცროსი ადამიანის სურათი, ხოლო თუ გარდატეხის ასაკშია ან მოზრდილია, მაშინ - ზრდასრულის სურათი). გადაიმეორეთ სხეულის ნაწილების დასახელებები, მაგალითად: კალმის წვერით მიანიშნეთ ბავშვს სხეულის სხვადასხვა ნაწილზე და დააკვირდით, შეუძლია თუ არა მათი დასახელება. შემდეგ ახსენით, რომ სხეულის ტანსაცმლით (საცვლები და სხვა) დაფარული ნაწილები „პირადი ნაწილებია“ და ხალხში ან საჯარო ადგილებში ყოფნისას მათ არ ვაჩვენთ.

### მორიდების გრძნობის სწავლება

მართალია, მორიდების განცდა პატარა ბავშვებში ბოლომდე არაა განვითარებული, მაგრამ რალაც დროს, დაწყებით კლასებში (9-10 წლის ასაკამდე) ეს განცდა საკუთარი სხეულის მიმართ ყალიბდება. უმეტესწილად, ეს უკავშირდება ფიზიკური განვითარების დაწყებას. მორიდების გრძნობის განვითარება კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებში შეიძლება დაგვიანდეს. მიუხედავად იმისა, რომ ამ თემასთან დაკავშირებული კვლევების რაოდენობა ძალიან მწირია,



### ძირითადი სასწავლო გზავნილები:

- სხეულის პირადი ადგილები დაფარულია საჯარო ადგილებში.

არსებობს თეორიები, რომლებიც ხსნის ამის მიზეზებს. ზოგიერთი მოსაზრებით, მოვლის დროს დიდი ხნის განმავლობაში სხვებზე დამოკიდებული ადამიანები ხდებიან ნაკლებად მგრძნობიარენი სხეულის პირადი ნაწილების ან პირად სივრცეში სხვათა ყოფნის მიმართ (ჰინსბურგი). სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ისინი ეჩვევიან და ოდნავ ან საერთოდ ვერ აკონტროლებენ იმას, თუ ვინ დაინახავს მათ სხეულს. ეს იწვევს მორიდების გრძნობის დაქვეითებას.

ხშირად ვთხოვ მშობლებს, წარმოიდგინონ საკუთარი შვილი, რომელიც ღამისთევით რჩება მეგობართან, ბანაკში ან უფროს ასაკში თანატოლებთან ერთად სადმეა წასული. რაში შეიძლება გამოიხატებოდეს მორიდების გრძნობა? როგორ მიხვდებით, განვითარებული აქვს თუ არა მას ეს გრძნობა? მშობლები უმეტესად მეუბნებიან, რომ სურთ, მათი შვილი სხეულის დასაფარად იყენებდეს სამოსს, მოსაცმელს ან პირსახოცს; ან ისურვებდნენ, რომ ბავშვმა მოახერხოს იმის ამოცნობა, ოთახი პირადია თუ საჯარო; ან შეამჩნიოს, რომ სხვა ადამიანებიც არიან მის გარშემო და თავი აარიდოს უხერხულ სიტუაციას. საძინებლისა და სააბაზანო ოთახის კარის ღია დატოვებაც მშობელთა ერთ-ერთი ნუხილია.

მე პირველი ვიქნები და გამოვცადებ, რომ არ მქონდა ამბიცია (ან, ალბათ, უფრო დარდი), მესწავლებინა ეს საკითხი ჩემი შვილისათვის მანამ, სანამ ერთ მშვენიერ დღეს ჩემს უმცროს ქალიშვილთან მისი მეგობარი ღამისთევით დარჩებოდა. ჩემი უფროსი ქალიშვილი, რომელსაც დაუნის სინდრომი აქვს, შხაპის მიღების შემდეგ

სააბაზანოდან საკუთარ ოთახში შედიოდა (აღვნიშნავ, რომ ეს ოთახები ერთმანეთთან ძალიან ახლოსაა). ზუსტად ამ დროს ჩემი უმცროსი ქალიშვილის მეგობარი დერეფანში გამოვიდა. მიუხედავად იმისა, რომ ვერ შევამჩნიე სირცხვილის გრძნობის ნატამალიც კი უფროს ქალიშვილს, ჩემი შვილის მეგობარი ნამდვილად უხერხულ მდგომარეობაში ჩავარდა. ამ ინციდენტის შემდეგ, თავს დავპირდი, რომ უფრო თანმიმდევრული გავხდებოდი სამოსის, კარის დახურვისა და წესების



გადახედვის კუთხით.

თქვენ შეგიძლიათ წახალისოთ მორიდების გრნობის განვითარება იმით, რომ აჩვენოთ, როგორ გამოიყურება ეს ამბავი ცხოვრებაში. გამოიყენეთ პირსახოცები, მოსასხამები და ხალათები სააბაზანოდან საკუთარ ოთახში (ან პირიქით) შესვლამდე. გზად დაასახელეთ ოთახები, რომლებიც პირადია და შესაბამისია ტანსაცმლის გამოსაცვლელად. ფრაზები - „მოდით, პირადი სივრცე ვიპოვოთ გამოსაცვლელად“ ან „მოდით, შენს პირად ოთახში გამოვიცვალოთ“ - დაეხმარება ბავშვს იმის გაგება-გააზრებაში, რომ სხეული პირადია, რაც მორიდების გრძნობის განვითარებაში დაეხმარება.

აუხსენით ბავშვს მიზეზები, რის გამოც ადამიანები მოსასხამებს იყენებენ (რათა დაფარონ სხეულის პირადი ნაწილები); აღნიშნეთ, რატომ იყენებთ ხალათს („ჩემი სხეული პირადია“) და წახალისეთ ოჯახის სხვა წევრებიც, მოსასხამისა და პირსახოცის გამოყენების მაგალითი აჩვენონ ბავშვს (აქ მნიშვნელოვანია თანმიმდევრულობა და გამეორება). მორიდების მაგალითის ჩვენება და წახალისება ბავშვს იმის სწავლაში ეხმარება, რომ სხეული პირადია და საჭიროა მისი დაფარვა იქ, სადაც სხვა ადამიანებიც არიან.



**სასწავლო აქტივობა: „საზოგადოებრივი წესები სხეულის პირადი ნაწილების შესახებ“**

მას შემდეგ, რაც თქვენი ბავშვი გაიაზრებს, რომლებია სხეულის პირადი ნაწილები, ეს აქტივობა მას მათთან დაკავშირებული საზოგადოებრივი წესების გაგებაში დაეხმარება. აუხსენით ბავშვს, როდესაც იმ ადგილასაა, სადაც მის გარშემო სხვებიც არიან (სახლსა თუ საზოგადოებაში), არსებობს წესები. ეს წესები ორ რამეს ეხება:

1. საკუთარი სხეულის პატივისცემასა და მორიდების გრძნობას, რაც იმას ნიშნავს, რომ საზოგადოებაში:
  - სხეულის პირადი ნაწილები დაფარული უნდა იყოს;
  - სხეულის პირად ნაწილებს სხვა ადამიანების თანდასწრებით არ ვეხებით;
  - სხეულის პირადი ნაწილებისა და მათი ფუნქციების შესახებ საუბარს თავს ვარიდებთ საზოგადოებრივ ადგილებში.
  
2. საზოგადოებაში სხვისი სხეულის მიმართ პატივისცემას, რაც იმას ნიშნავს, რომ:
  - არ ვეხებით სხვა ადამიანის სხეულის პირად ნაწილებს;
  - არ ვაშტერდებით სხვისი სხეულის ნაწილებს;
  - არ ვსაუბრობთ სხვა ადამიანის სხეულის ნაწილებზე (მაგალითად: „ლამაზი მკერდი აქვს“).



**სასწავლო აქტივობა: „ვფარავთ“**

გამოიყენეთ ბავშვის ასაკის, მისი ასაკობრივი ჯგუფის შესაბამისი ქალისა და კაცის შიშველი დიაგრამები. ფერადი ქალაქისგან გამოჭერით დიაგრამაზე მოცემული სხეულის შესაფერისი ზომის საცურაო კოსტიუმი ან საცვლები (არ არის საჭირო ფორმის ზედმინევნითი სიზუსტე). თუ ბავშვს ნატიფი მოძრაობები კარგად აქვს განვითარებული, ნაახალისეთ, თავად გამოჭრას თქვენ მიერ დახატული. შემდეგ სთხოვეთ, გამოჭრილი ტანსაცმლით „დაფაროს“ დიაგრამაზე სხეულის ის ნაწილები, რომლებიც ხალხში ან საზოგადოებაში ყოფნის დროს დაფარული უნდა იყოს.

გადამეორეთ სასქესო ორგანოების დასახელებები და სხეულის სხვა პირადი ნაწილები, როდესაც ბავშვი გამოჭრილი ტანსაცმლის ნახატის დაფარვით იქნება დაკავებული (მაგალითად: „გახსოვს სხეულის ამ ნაწილის სახელი?... მართალია, ასო და სათესლე პარკი დაფარული უნდა იყოს ხალხში ყოფნისას“). ამის შემდეგ გადამეორეთ საკუთარი და სხვათა სხეულის მიმართ პატივისცემით მოპყრობის სხვა საზოგადოებრივი წესებიც (ჩამონათვალი იხ. ზემოთ).

**„ჩაცმული თუ შიშველი“**

პატარა ბავშვებს შეიძლება დასჭირდეთ ელემენტარული სიტყვების ცოდნა მანამ, სანამ ამ ცნების მნიშვნელობას გაიაზრებენ. მიიღეთ გადანყვეტილება, ასწავლოთ თუ არა თქვენს ბავშვს შიშველის, ტიტველის (რომელი სიტყვაც უფრო კომფორტულად მიგაჩნიათ) აღმნიშვნელი სიტყვა ან ნიშანი.



**პაუზა მშობლებისათვის - მორიდების გრძნობა**

1. როგორ განვმარტავ „იყო მორიდებული“?
2. რა ქცევა ასახავს ამ განმარტებას?
3. როგორ შეიძლება მორიდების გრძნობის მაგალითის მიცემა ჩვენს სახლში?
4. ეს ქცევა გეხმარებათ, თუ ხელს გიშლით თქვენი შვილისათვის იმის სწავლებაში, რას ნიშნავს მორიდების გრძნობა?



ზოგიერთ ბავშვს უჭირს წესების გამოყენება იმის გამო, რომ ვერ ასხვავებს, როდის აცვია ტანსაცმელი და როდის - არა, ან აბნევს ტერმინოლოგია, რომლებსაც უფროსები იყენებენ. ბავშვების უმრავლესობა ამას სპონტანურად, დროთა განმავლობაში სწავლობს. უმჯობესია, დარწმუნდეთ, რომ თქვენი შვილი ასხვავებდეს იმას, რას ნიშნავს, იყო ჩაცმული ან შიშველი. გამოიყენეთ სასწავლო მომენტები გახდილი, შიშველი, ტიტველი ან სხვა (თქვენთვის უფრო მისაღები) სიტყვების დასამახსოვრებლად. სწავლებისთვის კარგი საშუალებაა თოჯინებით ან სხვა რამით თამაში, რომლებითაც ტანსაც-

მლის გახდა-ჩაცმა შესაძლებელი, მაგალითად: სთხოვეთ ბავშვს, მიგანიშნოთ, რომელია შიშველი თოჯინა.

როგორც კი ბავშვი გაიაზრებს, რას ნიშნავს ეს ცნება, დაიწყეთ საზოგადოებრივი წესების გაცნობა იმის შესახებ, თუ სად უნდა გეცვას და სად შეიძლება გაშიშვლდე, მაგალითად: „შეხედე, მოლი სკოლაში ტანსაცმლის გარეშე ვერ წავა. მოდი, ჩავაცვათ“; ან გამოიყენეთ რეალური ცხოვრების სიტუაციები ახალი სიტყვებისა და მორიდების გრძნობის წესების სასწავლებლად, მაგალითად: „მოდი, დავრწმუნდეთ, რომ შენი სხეული დაფარულია მანამ, სანამ აბაზანიდან გავალთ“.

## ხარვეზის აღმოჩენა და გადაჭრა – გაშიშვლება საზოგადოებაში

### შესაძლო მიზეზები

ფიზიკური დისკომფორტი

### შესაძლო სტრატეგიები

- გადაინაცვლეთ პირად ადგილას;
- განსაზღვრეთ, რა ფიზიკური მიზეზები იწვევს ამ ქცევას: ალერგიული რეაქცია სარეცხ საშუალებაზე, ტანსაცმლის ნაკეცი, გამონაყარი ან სხვა სამედიცინო თუ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული მდგომარეობა;
- გადაამოწმეთ ექიმთან თიროიდის მდგომარეობა ან სხვა რამ, რაც იწვევს სიცხის მიმართ ზემოქმედებლობას.

პირადისა და საჯაროს განსხვავების სირთულე

- ასწავლეთ მინიშნება „პირადი“;
- გამოიყენეთ თვალსაჩინო სტრატეგია იმის განსასაზღვრად, არის თუ არა გარკვეული ადგილი პირადი და შესაბამისი ტანსაცმლის გასახდელად;
- განიხილეთ სასწავლო გეგმა და სტრატეგია, როგორ უმკლავდებით გაშიშვლების პრეცედენტებს იმ ადამიანებთან, რომლებიც უვლიან ან ეხმარებიან ბავშვს;
- გაიმეორეთ და განამტკიცეთ ამ საკითხზე ნასწავლი.

თვითსტიმულაცია

- გაიმეორეთ, ასწავლეთ თავიდან პირადი (ტანსაცმლის გახდა პირადია);
- განსაზღვრეთ პირადი სივრცეები, ადგილები;
- გადაატანინეთ ყურადღება;
- ჩააცვით ტანსაცმელი, რომლის გახდაც რთულია;
- გააანალიზეთ გარემოში არსებული გამომწვევი ფაქტორები;
- გაეცანით მე-ნ თავს (მასტურბაცია) სხვა სტრატეგიებისათვის.

გაბრაზება ან წყენა

- გადაინაცვლეთ პირად ადგილას;
- გაიმეორეთ, ასწავლეთ თავიდან პირადი (ტანსაცმლის გახდა პირადია);
- ასწავლეთ გრძნობები და მათი გამოხატვის სოციალურად მისაღები გზები;
- შექმენით თვალსაჩინო „გამკლავების გზების სია“, რათა დაეხმაროთ ბავშვს, ჯანსაღი და უსაფრთხო გზით გაუმკლავდეს ბრაზსა და წყენას.

მიზეზი არ არის ნათელი

- გაშიშვლების პრეცედენტების უფრო სიღრმისეულად შესაფასებლად მოითხოვეთ ქცევის ფუნქციური ანალიზი. გაიარეთ კონსულტაცია ქცევის თერაპევტთან ან გაეცანით ბეთი გლასბერგის ავტორობით გამოცემულ წიგნს „ქცევის ფუნქციური შეფასება“ (Woodbine House, 2006).

## პირადი და საჯარო ადგილები

**მორიდების  
გრძნობის სწავლება**

მას შემდეგ, რაც თქვენი ბავშვი სხეულის ნაწილებზე პირადასა და საჯაროს გაარჩევს, შეგიძლიათ დაიწყოთ ხელის შეწყობა, რომ მან იგივე ცნებები ცხოვრების სხვა ასპექტებზეც გადაიტანოს. აუხსენით, რომ, ვთქვათ, არსებობს პირადი და საჯარო ადგილები.

ვფიქრობ, მნიშვნელოვანია აღვნიშნო: მართალია, ყველას აქვს პირადის უფლება, არსებობს ვალდებულებებიც, რომლებიც ამ უფლებას უკავშირდება. თუ თქვენი ბავშვის მიმართ არსებობს უსაფრთხოებასთან დაკავშირებული ნუხილი (მაგალითად: შეიძლება საკუთარი თავი ან სხვა დააზიანოს), უფლება პირადის შესახებ, ცხადია, შეზღუდული იქნება. იმავდროულად, თუ თქვენ ისევე ეხმარებით ბავშვს დილის ჰიგიენური რიტუალის აქტივობების დასწავლაში და მას მნიშვნელოვანი თვალყურის დევნება სჭირდება, პირად სივრცეში მარტო ყოფნის შესაძლებლობა აქაც შეზღუდული იქნება. საჭიროა იმის გადანყვეტა, როდისაა ბავშვი მზად იმ აქტივობებისათვის, რომლებსაც ქვემოთ გთავაზობთ. ამ აქტივობების გამოყენების დრო ყველა ოჯახისა და ბავშვისათვის განსხვავებული იქნება. თუმცა, როგორც წესი, ბავშვის მოზარდობისას თქვენ შეძლებთ პირადის უფლებისა და ვალდებულებების სწავლების წამოწყებასა და ამის გარკვევაში ბავშვის დახმარებას.



### ძირითადი სასწავლო გზავნილები:

- პირადი ადგილებია ისინი, რომელშიც შემიძლია ვიყო მარტო;
- სახლში ჩემი პირადი ადგილებია \_\_\_\_\_ .

გთავაზობთ ზოგიერთ ინდიკატორს, რომლებიც იმაზე მიანიშნებს, რომ თქვენი ბავშვი საჯაროსა და პირადის შესახებ უფრო პირდაპირ ინსტრუქციას საჭიროებს:

- ბავშვი იწყებს ფიზიკურ განვითარებას (იწყება გარდატეხის ასაკი);
- თანატოლები, დედმამიშვილები ან ოჯახის სხვა წევრები თავს არაკომფორტულად გრძნობენ იმის გამო, რომ მას მორიდების გრძნობა არ აქვს;
- ბავშვი პირად ქცევებს საჯარო ადგილას ახორციელებს (სახლში ან საზოგადოებაში);
- შეუსაბამო ქცევა (მასტურბაცია, ჩახუტება) ხელს უშლის ბავშვს სხვებთან კავშირისა და ურთიერთობის

დამყარებაში.

შეარჩიეთ შესაფერისი დრო და დაინყეთ ამ ცნებების გაცნობა შემდეგი წინადადებით: „ახლა, ვინაიდან შენი სხეული იცვლება ...“; ან „შენ სკოლის საშუალო საფეხურზე გადადიხარ...“; ან „უკვე 14 წლის ხარ“; ან გამოიყენეთ ნებისმიერი ის გარდამავალი მომენტი, რომელიც თქვენი შვილისათვის მნიშვნელოვანია: „შეიძლება აღმოაჩინო, რომ გინდა, უფრო მეტი დრო შენს თავთან გაატარო და სხვებმა არ შეგანუხონ“.

ამის შემდეგ დაადგინეთ, რომელი ოთახებია სახლში პირადი. ოჯახების უმრავლესობა ბავშვის საძინებელ ოთახს (თუ ბავშვი ოთახს ვინმესთან არ იყოფს) ანდა აბაზანას არჩევს. აუხსენით მას, თუ სურს მარტო დარჩენა ან პირადი რამის გაკეთება (ტანსაცმლის გამოცვლა, მასტურბაცია ან სხვა) ესაა ის ადგილები, სადაც შეუძლია განმარტოვდეს. გაუზიარეთ ოჯახის ყველა წევრს ის წესები, რომელთა დანერგვაც გსურთ პირადი ადგილების შესახებ. გააცანით ბავშვს, რომ კარის დახურვა იმის ნიშანია, რომ ოჯახის წევრს მარტო ყოფნა სურს. როდესაც პირადი სივრცის კარი დახურულია, ოჯახის წევრებმა კარზე უნდა დააკაკუნონ და დაელოდონ, ვიდრე შესვლის ნებას დართავენ. ანალოგიურად, თუ თქვენს ბავშვს სურს მარტო დარჩენა, მან უნდა მიხუროს კარი და სხვებისაგან მოელოდეს იმავეს: კარზე დააკაკუნებას და შესვლის ნებართვისათვის დალოდებას. ადამიანები სწავლობენ სხვათა უფლებების დაცვას, როდესაც თავად გრძნობენ ამ კუთხით პატივისცემას.



**პაუზა მშობლებისათვის - მორიდების გრძნობა**

1. რა არის ჩემს შვილთან დაკავშირებული საკითხები, რომლებიც პირადს ეხება?
2. როგორ შეიძლება დავეხმარო და პატივი ვცე ჩემი შვილის პირადის უფლებას?

*როდესაც ჩემი ბავშვები პატარები იყვნენ, ისინი გამუმდებით უგულვებელყოფდნენ მცდელობებს, მათთვის მესწავლებინა პირადი. ვიცი, ეს ჩვეულებრივი ამბავია, თუმცა რთულია, როდესაც პატარა სახლში ცხოვრობ და მხოლოდ ერთი აბაზანა გაქვს. მას შემდეგ რაც დავფიქრდი, როგორ მესწავლებინა პირადის ცნება, აღმოვაჩინე, რომ მათ ჩემზე დაკვირვებით ბევრი ის ქცევა დაისწავლეს,*

რომლის აღმოფხვრაც გამიხარდებოდა. უნდა დავხმარებოდი მათ იმის გაგებაში, რომ პირადი ჩემთვისაც და მათთვისაც მნიშვნელოვანი იყო. მე დავინყე იმ ქცევების მოდელირება (მაგალითის მიცემა), რომლებიც მსურდა, რომ მათ ესწავლათ: ვაკაკუნებდი ოთახის კარზე და ველოდი, როდის მივიღებდი შესვლის ნებართვას. როდესაც ისინი ჩემს ოთახში შემოცვივდებოდნენ, ვთხოვდი, დაეკაკუნებინათ. როდესაც ისინი შხაპს იღებდნენ, მე კარს მიღმა ვესაუბრებოდი, იმის ნაცვლად, რომ შიგნით შევსულიყავი. თუ მათ ჩემი დახმარება სჭირდებოდათ, ვეხმარებოდი და შემდეგ ვეუბნებოდი, რომ გავიღოდი. ასე რომ, მათ პირად სივრცეში მარტო დარჩენა შეეძლოთ.

მიუხედავად იმისა, რომ უმცროსმა ქალიშვილმა მარტივად აითვისა დახურული კარის პატივისცემის საკითხი, შევამჩნიე, რომ ხშირად იჭყიტებოდა საკუთარი დის კარის შუშის ჭუჭრუტანიდან. ასე აღმოვაჩინე, რომ საძინებელი სრულად პირადი არ იყო, რადგან სხვას ნებისმიერ დროს შეეძლო შიგნით შეხედვა. ამიტომ შევკერე ფარდები და ვეცადე, დავხმარებოდი უმცროს ქალიშვილს იმის გაგებაში, რა გზით არღვევდა საკუთარი დის პირად უფლებას. რა თქმა უნდა, ჯერ ყველაფერი კიდევ წინ გვაქვს, თუმცა ჩემს შვილს, რომელსაც დაუნის სინდრომი აქვს, კარგად ესმის ცნება „პირადის“ მნიშვნელობა და ყოველთვის გვაგებინებს, როდის სურს მარტო დარჩენა - ეს დიდი ნაბიჯია.



### სასწავლო აქტივობა: „ჩემი პირადი ადგილები სახლში“

როდესაც შვილს ცნება „პირად სივრცეს“ ასწავლით, სახლში თვალსაჩინო მინიშნებების გამოყენებამ შეიძლება გააუმჯობესოს მისი საუბრისა და დისკრიმინაციის უნარი.

ნათლად მიანიშნეთ (სიტყვიერად ან თვალსაჩინოებით) ის ოთახები, რომლებიც პოტენციურად შეიძლება პირადი სივრცე იყოს თქვენი შვილისათვის. პირადი ადგილები ის ოთახებია, რომლებშიც ბავშვს შეუძლია განმარტოვდეს ან დრო საკუთარ თავს დაუთმოს. გადაუღეთ ამ ოთახებს სურათები, შემდეგ დაასათაურეთ და ლამინირება გაუკეთეთ. მაგალითად: ოთახს შეიძლება სათაურად ჰქონდეს „ჯასტინის პირადი სივრცე“ ან „ჩემი პირადი ადგილი“. ააცვით ეს ლამინირებული სურათები ერთ რგოლზე, რათა გამოიყენოთ რუტინის თვალსაჩინო შეხსენებისათვის, როდესაც ბავშვი საჯაროდ გააკეთებს იმას, რაც, წესით, პირად სივრცეში უნდა აკეთოს. სახლში საჯარო ოთახებად განიხილება ის ოთახები, რომლებშიც ოჯახის სხვა წევრებიც დაუკაკუნებლად შედიან. გამოიყენეთ სურათი დანართიდან ბ-2, რათა ხაზი გაუსვათ იმას, რომ პირადი ადგილია ის, სადაც ადამიანი მარტოა.



**სასწავლო აქტივობა:  
„პირადი და საჯარო ადგილები სახლში“**

მას შემდეგ, რაც ახსნით პირადსა და საჯარო ადგილებს (ზემოთ მოყვანილი ან თქვენი გამოგონილი განმარტებით), სთხოვეთ ბავშვს, დაასახელოს ან მიაკუთვნოს სიმბოლო სახლის ყველა სივრცეს: საბარო ან პირადი. იმავე პრინციპის გადატანა შეიძლება სკოლის სივრცეზეც.



**სასწავლო აქტივობა: „დარწმუნდი, რომ პირადია“**

ხანდახან გვგონია, რომ ოთახი უპირობოდ პირადი სივრცეა და არ ვაკვირდებით იმ მახასიათებლებს, რომლებსაც ასეთი ოთახი უნდა პასუხობდეს. ისაუბრეთ ბავშვთან იმის შესახებ, თუ რა აქცევს ოთახს პირად სივრცედ.

პირველი - პირადი სივრცეა ის ადგილი, რომელშიც არავის შეუძლია შენი დანახვა. მოიფიქრეთ ერთად, რა შეიძლება გააკეთო იმისათვის, რომ პირად სივრცეში სხვები ვერ გხედავდნენ. თუ ის ხურავს კარს, თუმცა ფანჯრები ღიაა, ისაუბრეთ იმაზე, როგორ შეიძლება, გარედან სხვებმა დაინახონ, განსაკუთრებით იმ დროს, თუ გარეთ ბნელა და ოთახში სინათლე ანთია.

გამოიყენეთ სიტყვიერი მინიშნება - „მე შენ ისევ გხედავ...“ - თუ ფიქრობთ, რომ ბავშვს სურს განმარტოება პირად სივრცეში, თუმცა საკუთარ ოთახში შესვლისას (შეგიძლიათ იმ დროსაც გამოიყენოთ ეს სტრატეგია, როდესაც ოჯახის რომელიმე წევრს დაავინყდება იგივე ნაბიჯი) გამოტოვა ნაბიჯი - „დარწმუნდი, რომ პირადია“. ამიტომ დაინყეთ სტრატეგიის „დარწმუნდი, რომ პირადია“, როგორც რუტინის ნაწილის (მაგალითად: ღამით) ნახალისება, როდესაც სასურველია პირად სივრცეში განმარტოება.

მეორე - ხაზი გაუსვით იმას, რომ არსებობს წესები, რომლებსაც უნდა მივყვეთ მანამ, სანამ პირად სივრცეში შევალთ. ასწავლეთ ოჯახის წევრებს, როდესაც კარი დახურულია, აუცილებელია დაკაკუნება. შეახსენეთ ხოლმე, დახურული კარი იმას ნიშნავს, რომ ოთახში მყოფ ადამიანს ან ადამიანებს უნდათ პირად ატმოსფეროში ყოფნა.



**სასწავლო აქტივობა: „კაკ-კუკ - ვინ არის?“**

იმისათვის, რომ პირადის პატივისცემის იდეა წაახალისოთ, ასწავლეთ ბავშვს, რომ საკუთარი თუ სხვისი პირადი სივრცის დახურულ კარზე უნდა დაკაკუნოს. ამის სწავლება შეგიძლიათ მაგალითის მიცემით. დაიწყეთ დახურულ კარზე დაკაკუნება. თუ ბავშვი მეტყველებს, ასწავლეთ კაკუნზე შესაბამისი რეაგირებაც, კითხვის დასმა: „ვინ არის?“; „ბატონო?“; „რა გნებავთ?“. ასწავლეთ ისიც, რომ მას აქვს უფლება, კაკუნზე უპასუხოს ასეც: „არ შემოხვიდეთ!“; „მოიცადეთ/მოითმინეთ!“; ან არ გააღოს კარი იმ შემთხვევაში, თუ რაიმე პირადით არის დაკავებული.



**სასწავლო აქტივობა: „ბთხოვთ, არ შემაწუხოთ!“**

სხვებისათვის იმის გათვალისწინების მარტივი გზა, რომ თქვენ განმარტოება გსურთ, არის კარზე ჩამოსაკიდ ნიშანი. ბავშვის წასახალისებლად, გამოხატოს პირად სივრცეში ყოფნის საჭიროება (განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ ის არ მეტყველებს), გადმოიღეთ ხელოვნების მასალა და მასთან ერთად შექმენით კარზე ჩამოსაკიდი პირადის ნიშანი. გაიკეთეთ ერთი თქვენთვისაც. იმავე ფუნქციის ზოგადი მიმანიშნებელი შეგიძლიათ მაღაზიაშიც შეიძინოთ, ბავშვმა კი მას საკუთარი, ინდივიდუალური შტრიხები დაამატოს. გზავნილები - „არ შემაწუხოთ!“; „არ შემოხვიდეთ!“; „პირადი სივრცე“ ან შესაბამისი სიმბოლოები - ნათლად გვატყობინებს, როდის არის სასურველი პირადი სივრცის პატივისცემა.



სხვათა შორის, სასტუმროდან წამოღებული ნიშანიც - „არ შეგვაწუხოთ!“ - მშვენივრად მუშაობს! მას შემდეგ, რაც ბავშვს კარზე ჩამოსაკიდი ნიშანი ექნება, ერთად გაიხსენეთ, რა აქტივობებია პირადი და ამ დროს წაახალისეთ კარის საკიდის გამოიყენება.

**პირადი ადგილები  
საზოგადოებაში**

ბავშვისათვის გაცილებით უფრო დამაბნეველია პირადის მნიშვნელობის ახსნა, როდესაც საზოგადოებაში ვიმყოფებით. ხშირად საზოგადოებაში უფრო ბევრი ცვლადია, ამიტომაც ბავშვს უჭირს ერთ სიტუაციაში ნასწავლის მეორეში გადატანა და გენერალიზება. შესაბამისად, თქვენ მიზანმიმართულად უნდა ასწავლოთ მას პირადი საკითხების მართვა სხვადასხვა საზოგადოებრივ სიტუაციაში.

*როდესაც ჩემი ქალიშვილი 10 წლის იყო სქოლიოზის გამო ბოსტონის კორსეტის ტარება მოუწია. ამ ამბავთან დაკავშირებით ძალიან მალე მისი აღქმა პირადის შესახებ თითქოს უკან-უკან წავიდა. მან ძალიან სწრაფად ისწავლა კორსეტის დამოუკიდებლად გახდა და ამას ყოველთვის, როცა კი საჭიროდ მიიჩნევდა, მაშინ აკეთებდა. მაგალითად: სათამაშო მოედანზე ყველას დასანახად იწვევდა მაისურს. ეს ქცევა სრულიად გასაგები იყო, რადგან საერთოდ არ ვაქცევდით ყურადღებას იმას, სად და რა სიტუაციაში ვიხდით კორსეტს სახლში. ამიტომ მოგვიწია ცნება „პირადის“ თავიდან განხილვა კორსეტის გახდასთან დაკავშირებით. ჩვენ შევთანხმდით, რომ კორსეტს ჩავიცვამთ და ის თავად გაიხდის მას აბაზანაში ან მის ოთახში, ანუ პირადი სივრცის პირობებში. ჩვენი გეგმისა და მიზნების შესახებ ვაცნობთ სპეციალისტებსაც, რომლებიც მას ეხმარებოდნენ. იმან, რომ მან უკვე იცოდა, რას ნიშნავდა ცნება „პირადი“, ყველას საგრძნობლად გაგვიმარტივა კორსეტის მოხსნა-გაკეთების შესახებ წესის სწავლება.*



**სასწავლო აქტივობა: „საყვარელი საჯარო ადგილები“**

აუხსენით ბავშვს, რომ საჯარო ადგილები ის ადგილებია, სადაც გარშემო სხვა ადამიანებიც არიან (გამოიყენეთ სურათი დანართიდან ბ-2). იმისათვის, რომ ბავშვს დაეხმაროთ სიტყვების - „საჯაროს“ „ხალხთან“ - დაკავშირებაში, შექმენით საზოგადოებრივი ადგილების კოლაჟი. დაასათაურეთ ფორმატი „ჯონის საყვარელი საჯარო ადგილები“ ან მხოლოდ „საჯარო ადგილები“. ერთად გაიხსენეთ და ჩამოთვალეთ ის ადგილები, სადაც თქვენს შვილს უყვარს წასვლა და სადაც მასთან ერთად სხვებიც არიან: საჯარო ბიბლიოთეკა, ზოოპარკი, მუზეუმი, რესტორანი, სკოლა, სპორტული დარბაზი და



ა.შ. შემდეგ გამოიყენეთ სურათები ჟურნალ-გაზეთებიდან, საოჯახო ფოტოსურათებიდან ან სიმბოლოები და შექმენით საჯარო ადგილების კოლაჟი. შეახსენეთ ბავშვს, რომ ეს ყველა ადგილი „საჯაროა“, რადგან სხვა ადამიანებიც არიან მის გარშემო. ჩამოკიდეთ თქვენი ნამუშევარი მაცივარზე ან კედელზე და გამოიყენეთ ის, როგორც ინსტრუმენტი, რათა წაახალისოთ საჯარო სივრცეში შესაბამისად მოქცევის წესები (წესები იხ. ქვემოთ). დროის განმავლობაში ამ ჩამონათვალს სხვა ახალი საჯარო ადგილებიც დაამატეთ.



**სასწავლო აქტივობა:  
„საჯარო ტუალეტის სიმბოლოები“**

ამას წინათ რესტორანში ვიყავი, სადაც ტუალეტებს მარტივად ეწერა „კაბალეროს“ და „კაბალერას“ (სიმბოლოების გარეშე). იმის გამო, რომ მცირეოდენად ესპანური ვიცი, არანაირი სირთულე არ შემქმნია, სწორად ამერჩია, რომელ კარში შევსულიყავი. თუმცა დავფიქრდი, როგორ უნდა გაარჩიონ კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებმა, რომელი ოთახია ქალისა და რომელი - კაცის. თუ თქვენ მხოლოდ ახლა დაიწყეთ ბავშვისათვის

საჯარო ტუალეტის გამოყენების სწავლება, გადაათვალიერეთ მისი სიმბოლოები (დღესდღეობით ეს სიმბოლოები საკმაოდ უნივერსალურია) და სქესისათვის შესაბამისი სიმბოლოს სწორად ამოსარჩევად საჯარო სივრცეებში პრაქტიკულად ავარჯიშეთ.





### სასწავლო ამბივობა: „საჯარო ტუალეტის წესები“

საჯარო ტუალეტის გამოყენების სწავლება გაცილებით უფრო რთული პროცესია, ვიდრე - სახლის ტუალეტისა. ამის მიზეზი ისაა, რომ ტუალეტი მოითხოვს „სივრცის სხვა ადამიანებთან განაწილებას“. თქვენს ბავშვს დამატებითი დახმარება და ინსტრუქცია შეიძლება დასჭირდეს იმის გასაგებად, როგორია ტუალეტის ეტიკეტის დაუნერელი წესები. აღსანიშნავია ისიც, რომ ტუალეტის გამოყენების წესები მამაკაცებისა და ქალებისათვის განსხვავდება. ასე რომ, აქვე გთავაზობთ განმარტებას იმ შემთხვევისათვის, თუ თქვენ არ იცით, საწინააღმდეგო სქესის ადამიანებისათვის როგორია ტუალეტის გამოყენების წესები. ეს ის რამდენიმე წესია, რომლებსაც ადამიანები ჩვეულებრივ იცავენ:

#### მამაკაცების ტუალეტის ეტიკეტი:

- მიდით იმ მოსაშარდ მოწყობილობასთან, რომელიც ყველაზე შორს არის იმისაგან, სადაც უკვე დგას სხვა;
- თვალებით დაბლა იყურეთ (ან მიაჩერდით მოსაშარდ მოწყობილობას);
- არ გამოელაპარაკოთ სხვებს;
- არ შეეხოთ სხვებს (არც სხვები უნდა შეგეხოთ);
- როდესაც მორჩებით, შეიკარით შარვლის შესაკრავი;
- დაიბანეთ ხელები;
- გამოდით;
- თუ ვინმე შეგეხებათ საჯარო ტუალეტში, უთხარით „არა“; გამოდით და ამის შესახებ უთხარით იმ ადამიანს, რომელსაც ენდობით

როდესაც ვცდილობდით ჩვენი ვაჟიშვილისათვის საჯარო ტუალეტის დამოუკიდებლად გამოყენება გვესწავლებინა, ნავახალისეთ, რომ უნიტაზი გამოეყენებინა, რადგან ადვილი, უსაფრთხო და უფრო პირადია.

#### ქალების ტუალეტის ეტიკეტი:

- თუ რიგია, დაელოდეთ თქვენს ჯერს;
- იპოვეთ თავისუფალი კაბინა; თუ არ ხართ დარწმუნებული, რომ თავისუფალია, მაშინ დააკაკუნეთ;
- კარი ჩაკეტეთ შიგნიდან;
- არ გამოელაპარაკოთ სხვებს;
- მოინესრიგეთ ტანსაცმელი მანამ, სანამ გამობვალთ კაბინიდან;
- დაიბანეთ ხელები;
- გამოდით.



მოარგეთ ეს ინსტრუქციები თქვენი შვილის საჭიროებებს. სოციალური ისტორიები ან ამოცანის გაანალიზება კარგი საშუალებაა საჯარო ტუალეტის შესაბამისად გამოყენების სასწავლებლად. გაითვალისწინეთ მე-7 თავში მოცემული სწავლების მთელი პროცესი, თუ როგორ შეიძლება ასწავლოთ ბავშვს საჯარო ტუალეტის დამოუკიდებლად გამოყენება (მომზადება, პრაქტიკა მეთვალყურეობით, მოქმედებაში დამოუკიდებლად დახელოვნება).

*ჩემს ქალიშვილს ტუალეტში ყოფნისას ხშირად უღებდნენ კარს სხვა ადამიანები, რადგან ხშირად არ კეტავდა და ღიად ტოვებდა მას. მიზეზის აღმოსაჩენად საკმაოდ დრო დამჭირდა. აღმოჩნდა, რომ მას ზოგიერთი ტიპის ჩამკეტიტ მანიპულირება არ შეეძლო. ახლა ყოველთვის ვაჩვენებ, როგორ უნდა ჩაკეტოს და გაალოს ის ჩამკეტიტი, რომელიც აქამდე არ გამოიყენებია.*



**სასწავლო აქტივობა:  
„ჩასაკეტიკარადებიანი გასახდელი ოთახის წესები“**

ჩასაკეტიკარადებიანი ოთახის წესები ცოტა უფრო რთულია, რადგან იქ ყოფნა უფრო დიდხანს გინევს და შიგნით ბევრი აქტივობა სრულდება (გამოცვლა, შხაპის მიღება, თავის მონესრიგება და სხვა). ასწავლეთ ბავშვს, რომ ჩასაკეტიკარადებიანი ოთახი არ არის პირადი ადგილი, რადგან ამ სივრცეს სხვებთან იყოფ. ამ შემთხვევაში ვიყენებთ „სოციალურ წესს სხეულის პირადი ნაწილების“ შესახებ.

**პატივი ეცი საკუთარ სხეულს:**

- დაფარე სხეულის პირადი ნაწილები შხაპის მიღების შემდეგ. ამ ოთახში, როგორც წესი, გამოიყენება ტანზე შემოხვეული პირსახოცი;
- არ არის მისაღები სხეულის პირად ნაწილებთან შეხება სხვა ადამიანების თანდასწრებით;
- არ არის მისაღები სხეულის პირად ნაწილებსა და მათ ფუნქციაზე საუბარი სხვებთან.

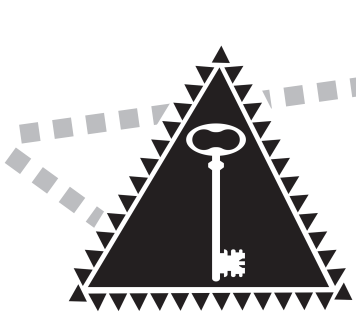


პატივი ეცი სხვა ადამიანების სხეულს:

- არ შეეხო სხვა ადამიანების სხეულის პირად ნაწილებს;
- არ მიაშტერდე სხვა ადამიანების სხეულის პირად ნაწილებს;
- არ ისაუბრო სხვა ადამიანებთან მათი სხეულის პირადი ნაწილების შესახებ (მაგალითად: „ლამაზი მკერდი“ ან სხვა).

## უფლებები, რომლებიც სხეულს ეხება

**მ**ას შემდეგ, რაც თქვენი შვილი სხეულის ნაწილების დასახელებასა და მასთან დაკავშირებული სოციალური წესების გამოყენებას შეძლებს, შემდეგი ლოგიკური ნაბიჯი იმ ინფორმაციის გაზიარებაა, რომელიც თავიდან აარიდებს ექსპლუატაციას. ის, რომ მათი სხეული მხოლოდ მათია, განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისათვის რთული გასააზრებელია. თავის მოვლისას სხვისი ასისტირების საჭიროება, რასაც სხვების მიერ მისი პირადი სივრცის დარღვევაც ემატება, ხშირად იმას იწვევს, რომ მათ დარღვეული აქვთ სხეულის უფლების აღქმა.



### ძირითადი სასწავლო გზავნილები:

- ჩემი სხეული მე მეკუთვნის;
- არავის შეუძლია შემეხო, თუ ეს მე არ მინდა;
- არავის შეუძლია მაიძულოს, შევეხო, თუ ეს მე არ მინდა;
- თუ ვინმე მაიძულებს სხეულის განაწილებას, ეს კი მე არ მინდა, უნდა ვთქვა.



**სასწავლო აქტივობა: „ჩემი სხეული, ჩემი სივრცე“**

ბავშვისათვის სხეულის უფლების ცნების მინოდების ერთ-ერთი გზა პირადი სივრცისა და მასთან დაკავშირებული წესების სწავლებაა. აუხსენით ბავშვს, რომ სხეულის გარშემო ყველა ადამიანს საპნის ბუმტივით უხილავი ველი აქვს, რომელსაც „პირადი სივრცე“ ჰქვია.

დაეხმარეთ ბავშვს, წარმოიდგინოს საკუთარი პირადი სივრცე. სთხოვეთ, ჩადგეს ჭულაჭუპის ან იატაკზე დახაზული ან თოკით შექმნილი წრის ცენტრში. სთხოვეთ, გაშალოს ხელები განზე და იტრიალოს წრეში, რათა უხილავი ბარიერი შექმნას. მიეცით საშუალება, ისწავლოს, რომ მისი სხეული მისია და მან უნდა გადაწყვიტოს, ვის გაუყოფს ან გაუზიარებს მას. აუხსენით, რომ სხეულის გაზიარების მაგალითებია: ხელის ჩამორთმევა, ვინმესთან კალთაში ჯდომა, ჩახუტება, ლუტუნის და ა.შ. (თუ თქვენი შვილი უფროსია და პაემანზე დადის, ამ საკითხზე დამატებითი ინფორმაცია შეგიძლიათ იხილოთ მე-10 თავში). შეახსენეთ, რომ არავის შეუძლია დააძალოს მას სხეულის გაზიარება, თუ ეს მას არ სურს და რომ სწორედ მან უნდა გადაწყვიტოს, რა არის მისთვის მისაღები.

ერთად დაადგინეთ, როგორ შეიძლება ბავშვმა მიახვედროს სხვა იმაში, რომ მას არ მოსწონს შეხება ან პირადი სივრცის დარღვევა. მას შეუძლია თქვას: „შეჩერდი!“, „მე ეს არ მომწონს!“, „ეს ჩემი სხეულია!“, „არ შემეხო!“ თუ ბავშვი არ მეტყველებს, შეგიძლიათ ასწავლოთ ხელით ნიშნის მიცემა, რათა ადამიანი შეჩერდეს ან ბოლომდე გაშალოს ხელი, რათა დაბლოკოს სხვა ადამიანის მიახლოება.

ბავშვი უფრო ადვილად აითვისებს სხეულის უფლების ცნებას, თუ სხვები პატივს სცემენ ბავშვის იმ უფლებას, რომ მას განსხვავებული დამოკიდებულება აქვს სიბნელის გამოხატვისა და შეხების საკითხის მიმართ სხვადასხვა ადამიანთან. ეს იმას ნიშნავს, რომ ბავშვის მიმართ დასახული მიზნები უნდა გააცნოთ მის ცხოვრებაში არსებულ ზრდასრულებს: მასწავლებლებს, ნათესავებს, თერაპევტებსა და სხვებს. თუ ამჩნევთ, რომ თქვენს ბავშვთან მომუშავე ზრდასრულები წაახალისებენ ჩახუტებას, რაც უკვე მისი თანატოლებისათვის აღარ არის ასაკის შესაბამისი ქცევა, სთხოვეთ მათ დახმარება თქვენ მიერ დასახული მიზნის მიღწევაში. შეგიძლიათ აუხსნათ, რომ ბავშვთან საზღვრის აღქმაზე მუშაობთ, რათა გარდატეხის ასაკისათვის (ან ზრდასრულობისათვის) უფრო დაცული იყოს და სოციალურად შესაბამისი ქცევები ჰქონდეს. შეახსენეთ მათ, რომ თქვენი ბავშვი უპირატესად თვალსაჩინოებით სწავლობს, ამიტომ სხვებისაგან მაგალითის ჩვენება სჭირდება, რაც სწავლასა და მსგავსი ქცევის ათვისებაში ეხმარება. წაახალისეთ უფროსები, თქვენს ბავშვს გადასცენ კონტროლის სადავეები: აიღონ ნებართვა, სანამ შეეხებიან; ან ამ მხრივ იგივე წესები გაავრცელონ, რასაც სხვა ბავშვებთან იყენებენ.



გთავაზობთ რამდენიმე წიგნს, რომლებიც დაგეხმარებათ სხეულის უფლებისა და გაძლიერების სტრატეგიების სწავლებისას:

ლორი ფრიმენის **„ეს ჩემი სხეულია“** (Seattle, WA: Praneting Press, 1982). სხეულის უფლებებთან დაკავშირებით მშვენიერი შესავალია. ნაახალისებს ბავშვებს, ამოიცნონ შეხება, რომელიც დადებითია და თქვან „არა“ შეხებაზე, რომელიც არ არის სასურველი. წიგნის მთავარი გზავნილია: „შენი სხეული განსაკუთრებულია და შენ გეკუთვნის“.

ლაურენ მარფი პოინის **„მხოლოდ იმიტომ, რომ მე ვარ: წიგნი ბავშვთა მხარდაჭერაზე“** (Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing, 1994). მარტივი წიგნია, რომელიც ნაახალისებს უნიკალურობას და მოიცავს გაძლიერების გზებს სხეულის, გრძნობების, საზღვრების გაცნობიერების, შეხებისა და დაცულობის შეგრძნების შესახებ.

კორნელია სპელმანის **„შენი სხეული შენ გეკუთვნის“** (Mortons Grove, IL; Albert Whitman & Company, 1997). სოციალური მუშაკის მიერ დაწერილი წიგნია, რომელიც შეიქმნა იმისათვის, რომ დაეხმაროს ბავშვს შეხების უფლების გააზრებაში. წიგნში დაცულია სითბოს გამოხატვის ჯანსაღ საყოველთაო მოთხოვნა და ჩვენს უფლებას შორის ბალანსი, განვსაზღვროთ, თუ ვინ შეგვეხება. წიგნი მოიცავს მულტიკულტურულ ილუსტრაციებს.

## პირადი საუბარი

კოგნიტიური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს ხშირად უჭირთ სიფრთხილის გამოჩენა პირადი საუბრისადმი, რაც სოციალური შესაბამისობის მნიშვნელოვანი კომპონენტია. მაგალითად: პირველი მენსტრუალური ციკლით აღელვებული ახალგაზრდა ქალბატონი შესაძლოა ამის შესახებ ყველას უამბობდეს ოჯახურ თავყრილობაზე. ზრდასრულმა შეიძლება უამბოს გასული ღამის პაემნის ინტიმური დეტალები ავტობუსის მძღოლს ან მოზარდმა შეიძლება მიიჩნიოს, რომ პირველი ერექცია კლასელებს უნდა გაუზიაროს. ჩემს ახლო მეგობარ ექთანს კოგნიტიური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე შვილი ჰყავს. მას დღემდე ახსოვს, როგორ მდგომარეობაში ჩავარდა, როდესაც მისმა შვილმა მაღაზიაში მის გვერდით საყიდლების კალათით მდგარ უცხო კაცს ჰკითხა, ჰქონდა თუ არა მას ასო (პენისი).

ჩემი საგანმანათლებლო პროფესიული ცხოვრების დასაწყისში ხშირად მეუბნებოდნენ, რომ შეხვედრების დასრულების შემდეგ მონაწილენი განურჩევლად ყველას უყვებოდნენ ნასწავლის შესახებ. რის შემდეგაც მივხვდი, საჭირო იყო, შესავალში დრო დამეთმო და განმესაზღვრა, რომ სექსუალობა „პირადია“, თუმცა „განხილვას“ ექვემდებარება. სექსუალობის განათლების შეხვედრების მნიშვნელოვან ნაწილად მონაწილეების მიერ იმის განსაზღვრა იქცა, თუ ვინ არიან ის კონკრეტული ადამიანები, რომლებთან ერთადაც შეიძლება შეხვედრებზე მიღებული ცოდნისა და კითხვების განხილვა.

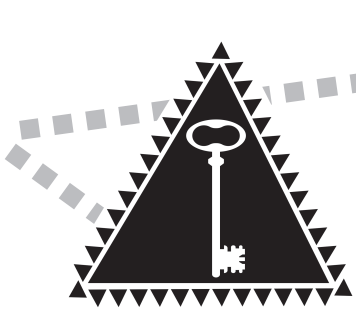
ასწავლეთ თქვენს შვილს, იყოს ფრთხილი. მას შემდეგ, რაც ის განასხვაავებს ცნებებს „პირადი“ და „საჯარო“, შეგიძლიათ დაიწყოთ გარკვეული თემების განსაზღვრა, როგორც პირადის (რომელზე საუბარიც ზოგადად ნებისმიერ ადამიანთან არ არის მიღებული) ან საჯაროსი (რომელზე საუბარიც ნებისმიერთან შეიძლება) იმისათვის, რომ გახადოთ ბავშვი უფრო სოციალურად შესაბამისი.

ხშირად კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს უჭირთ სიფრთხილის ცნების გააზრება, რაც მხოლოდ სექსუალობას არ ეხება. მაგალითად: მათ შეიძლება ზრდასრულს ჰკითხონ ასაკი, რამდენ ფულს გამოიმუშავენ; ან გაუზიარონ საკუთარი ჯანმრთელობის მდგომარეობის დეტალები, რომლებიც საზოგადოებაში პირად, ინტიმურ ინფორმაციად ითვლება.

როდესაც ბავშვს პირად საკითხზე ესაუბრებით, ახალი ინფორმაციის პირდაპირ დასათაურება, როგორც პირადის, მას სოციალური შეცდომების დაშვებას აარიდებს თავიდან. სცადეთ, ასწავლოთ ბავშვს თვალსაჩინო ან შეგრძნებითი მიმანიშნებელი, რაც ატყობინებს, რომ თემა პირადია და გამოიყენეთ, თუ შეამჩნევთ, რომ ბავშვი შეუსაბამოდ ყვება პირადი საკითხების შესახებ: დაადაბლეთ ხმა, ასწიეთ ხელი, მიიღეთ თითი მომუნულ ტუჩებთან, ტუჩებთან ხელით ელვა შესაკრავის შეკვრის მოძრაობა შეასრულეთ; ან გამოიყენეთ ნებისმიერი თქვენთვის მისაღები მანიშნებელი, რომელიც მიახვედრებს ბავშვს, რომ საუბრის თემა სიტუაციისათვის შეუსაბამო ხდება. თუ ამის დრო გაქვთ, გაახსენეთ ბავშვს, რომ ყველა ადამიანი თავს კომფორტულად არ გრძნობს სექსუალურ საკითხებზე საჯაროდ საუბრისას, ამიტომ უმჯობესია ამაზე საუბარი სახლში, კლასში ან იმ შეხვედრებზე, რომლებზეც სექსუალობა და ამ

თემის განხილვა სასწავლო მასალის ნაწილია. სწრაფად გადაატანინეთ მას ყურადღება სხვა, საუბრისათვის უფრო შესაფერის თემაზე. თუ ამის დრო არ არის, მაშინ უთხარით ბავშვს, რომ ამ თემაზე მოგვიანებით ისაუბრებთ და აუცილებლად მიუბრუნდით ამ საკითხს.

*ჩვენი ვაჟიშვილი, როგორც კი ამის საშუალება ეძლევა, წარმოსახვით მეგობარს ესაუბრება. მისი ქცევა საკმაოდ უხერხული ხდებოდა საზოგადოებრივ ადგილებში: ვერასდროს იქნებოდი დარწმუნებული ჩვენ მოგვემართავდა, თუ წარმოსახვით მეგობარს. ამიტომ განვუმარტეთ, რომ წამოსახვით მეგობართან საუბარი მხოლოდ მის საძინებელ ოთახში შეიძლებოდა, პირად ადგილას. ჩვენ მას ავუხსენით, რომ, რადგან ის უკვე გაიზარდა, სხვები ვეღარ გაიგებდნენ, რა იყო ეს წარმოსახვითი მეგობარი ან რაში სჭირდებოდა მას ის მაშინ, როდესაც მის ირგვლივ ამდენი ნამდვილი მეგობარი იყო. დავუმარტეთ იმის გააზრებაშიც, რომ მისთვის უცნობი ადამიანები იფიქრებდნენ, რომ ის უცნაურია. ამჟამად ის ისევ აგრძელებს წარმოსახვით მეგობართან საუბარს საკუთარ ოთახში, საზოგადოებაში კი ამას აღარ აკეთებს.*



**ძირითადი სასწავლო გზავნილები:**

- საუბარი \_\_\_\_\_ შესახებ პირადია;
- თუ მინდა პირადი თემების შესახებ საუბარი, შემიძლია ვესაუბრო \_\_\_\_\_ (სხვადასხვა ადგილას მყოფ ადამიანთა ჩამონათვალი);
- როდესაც მინდა პირადი თემის შესახებ საუბარი, უნდა დავრწმუნდე, რომ სხვებს ეს არ ესმით;
- პირადი ადგილი სახლში სასაუბროდ არის \_\_\_\_\_ ;
- პირადი ადგილი სკოლაში (ან სამსახურში) სასაუბროდ არის \_\_\_\_\_ .

## საკუთარ თავთან საუბარი და დაუნის სინდრომი

დაუნის სინდრომის მქონე უამრავი ადამიანი ხმამაღლა ესაუბრება საკუთარ თავს. ეს ფენომენი („საკუთარ თავთან საუბარი“) კარგად არის ცნობილი, როგორც განვითარების ინსტრუმენტი, რაც ბავშვს მოქმედებებისა და აზრების კოორდინირებაში, ხოლო უფროსებს ახალი უნარ-ჩვევების ათვისებასა და უმაღლეს სააზროვნო პროცესებში ეხმარება.

ყველა ჩვენგანი ხანდახან ხმამაღლა ესაუბრება საკუთარ თავს. დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანები კი ამას გაცილებით ხშირად და ნაკლები სიფრთხილით აკეთებენ. კვლევაში, რომელიც ჩიკაგოს მახლობლად მდებარე დაუნის სინდრომის მქონე ზრდასრულთა ცენტრში ჩატარეს, აღმოჩნდა, რომ ზრდასრულების 83% ესაუბრებოდა საკუთარ თავს ან წარმოსახვით კომპანიონს. ევროპულ კვლევაში 78 ახალგაზრდა ადამიანში 91% საკუთარ თავს ხმამაღლა ესაუბრებოდა. ამ კვლევებით აღმოჩნდა, რომ „საკუთარ თავთან საუბარს“ ადამიანები იყენებდნენ, როგორც გამკლავების სტრატეგიას, იმედგაცრუების ან სოციალური იზოლაციისას თავის შესაქცევად.

მიუხედავად იმისა, რომ საკუთარ თავთან საუბარი არ არის დამაზიანებელი, შეიძლება განგაში გამოიწვიოს იმ ადამიანთა შორის, რომლებიც თქვენს შვილს არ იცნობენ ან არ იციან, რა ინტენსივობით იჩენს თავს ეს ფენომენი დაუნის სინდრომის მქონე პირებში. გამოუცდელი დამკვირვებლები ხშირად ცდებიან და ვარაუდობენ, რომ ეს ან ფსიქოზია, ფსიქიკური დაავადება (მაგალითად: შიზოფრენია), ან სხვა მწვავე ფსიქოლოგიური პრობლემა და, შესაბამისად, მედიკამენტოზური ჩარევისკენ შეიძლება მოგიწოდონ, რაც სრულიად უსარგებლოა. ამ მიზეზით, მნიშვნელოვანია, თქვენს შვილს ესმოდეს, რომ საკუთარ თავთან საუბარი პირადი ქცევაა. თუ შეამჩნევთ, რომ თქვენი ბავშვი საზოგადოებაში საკუთარ თავს ან წარმოსახვით მეგობარს ესაუბრება, ფაქიზად და ფრთხილად გადაატანინეთ მას ყურადღება მის გარშემო არსებულ რამეზე ან ვინმეზე.

საკუთარ თავთან საუბრის შესახებ დამატებითი ინფორმაცია შეგიძლიათ იხილოთ ნიგნში „მენტალური კეთილდღეობა დაუნის სინდრომის მქონე ზრდასრულებში“ (McGuire, Chicoine).

## გამოყენებული წყაროები:

Couwenhoven, T. (1992). *Beginnings: A Parent/Child Sexuality Program for Families with Children who have Developmental Disabilities*. Madison: Wisconsin Council on Developmental Disabilities.

Couwenhoven, T. (May/June 2001). Sexuality Education: Building on the Foundation of Healthy Attitudes. *Disability Solutions* 4 (5): 8-9.

Glenn, S.M. & Cunningham, C.C. (2000). Parent's Report of Young People with Down Syndrome Talking Out Loud to Themselves. *Mental Retardation* 38 (6): 498 -505

Hingsburger, D. & Harber, M. (1998). *The Ethics of Touch: Establishing and Maintaining Appropriate Boundaries in Service to People with Developmental Disabilities*. Eastman, Quebec: Diverse City Press.

McGuire, D. & Chicoine, B. (July/August 1997). Self-Talk in Adults with Down Syndrome. *Disability Solutions* 2 (2): 1-5

McGuire, D. & Chicoine, B. *Mental Wellness in Adults with Down Syndrome: A Guide to Emotional and Behavioral Strength and Challenges*. Bethesda, MD: Woodbine House, 2006.

Stangle, J. (1991). *Special Education: Secondary Family Life and Sexual Health: A Curriculum for Grades 7-12*. Seattle-King County Department of Public Health.

**თავი 3 – „პირადის“ სწავლების სამუშაო ჩარჩო**

ცნებები	ძირითადი ზავნილები	სამიზნე ქმევა
პირადი	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ როდესაც მე სხვა ვერ მხედავს და არ ესმის.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ასხვაეებს პირადსა და საჯაროს.</li> </ul>
საჯარო	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ როდესაც სხვები ჩემ გარშემო არიან და მხედავენ.</li> </ul>	
სხეულის პირადი/საჯარო ნაწილები	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ბიჭის სხეულის პირადი ნაწილებია: ასო (პენისი), სათესლე პარკი, საჯდომი;</li> <li>■ გოგოს სხეულის პირადი ნაწილებია: მკერდი, ვულვა, საჯდომი;</li> <li>■ სხეულის პირადი ნაწილები დაფარულია, როდესაც საზოგადოებაში სხვებთან ერთად ვარ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ხალხში სხეულის პირადი ნაწილები დაფარული აქვს.</li> </ul>
პირადი სახლში	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ პირადი ადგილებია ოთახები, რომლებშიც შემიძლია ვიყო მარტო;</li> <li>■ სახლში ჩემი პირადი სივრცეა _____;</li> <li>■ შემიძლია სხვებს ვუთხრა, რომ მარტო ყოფნა მინდა ან მჭირდება;</li> <li>■ უნდა დავაკაკუნო მანამ, სანამ ადამიანების პირად სივრცეში შევალ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ადგენს სახლში პირად ადგილებს;</li> <li>■ მიდის პირად ადგილას, როდესაც მარტო ყოფნა სჭირდება;</li> <li>■ ამოიცნობს მარტო ყოფნისა და პირადის უფლების დარღვევას;</li> <li>■ პატივს სცემს სხვათა პირად უფლებას.</li> </ul>
პირადი საზოგადოებაში	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ არის მომენტები, როდესაც შეიძლება მარტო ყოფნა მჭირდებოდეს, მაგრამ ამ დროს სხვებთან ერთად ვარ;</li> <li>■ საზოგადოებაში პირადი ადგილებია _____;</li> <li>■ არის წესები, რომლებიც უნდა მახსოვდეს საზოგადოებაში არსებული პირადი ადგილების გამოყენებისას;</li> <li>■ ეს წესები დამეხმარება, ვიყო დაცული.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ადგენს საზოგადოებაში პირად ადგილებს;</li> <li>■ მიდის პირად ადგილას, როდესაც მარტო ყოფნა სჭირდება;</li> <li>■ ამოიცნობს მარტო ყოფნისა და პირადის უფლების დარღვევას;</li> <li>■ პატივს სცემს სხვათა პირად უფლებას.</li> </ul>
პირადი საუბარი	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ საუბარი _____ შესახებ პირადია;</li> <li>■ თუ მინდა პირად რამეზე საუბარი, შემიძლია ვესაუბრო _____;</li> <li>■ როდესაც მინდა პირადის შესახებ საუბარი, უნდა დავრწმუნდე, რომ სხვებს ჩემი საუბარი არ ესმით;</li> <li>■ სახლში პირად რამეზე/საკითხზე სასაუბრო ადგილია _____;</li> <li>■ სკოლაში (ან სამსახურში) პირად რამეზე/საკითხზე სასაუბრო ადგილია _____.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ცნობს სექსუალობასთან დაკავშირებულ თემებს, როგორც პირადს;</li> <li>■ ადგენს, ვისთან შეიძლება სექსუალობის საკითხის განხილვა.</li> </ul>

## თავი 4

# შენიება და სითბოს გამოხატვა

**დ**აუნის სინდრომის მქონე ბავშვის მშობლებს, ყველას გვსმენია, საკუთარ თავზე გამოგვიცდია, ბევრი გვიმუშავია ამის გამოსასწორებლად და ზოგჯერ, პირიქით, განგვიმტკიცებია კიდევ მითი იმის შესახებ, რომ დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანები რალაცნაირად განსხვავდებიან ჩვენგან და სითბოს უფრო ჭარბ გამოხატვას საჭიროებენ (როგორც ნესი, ეს ვლინდება ჩახუტებაში, რაზეც საზოგადოებაში ხშირად ამბობენ: „დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანები განსაკუთრებით თბილები, მგრძობიარენი არიან“).

ეს მითი ისევ საკმაოდ ძლიერი და პრობლემატურია. ჩვენ ვიცით, რომ ყველა ჩვენგანისათვის შეხებისა და სითბოს გამოხატვის განსხვავებული ოდენობაა საჭირო და სასარგებლო. უმრავლესობა ჩვენგანმა გარკვეული დროის განმავლობაში ისწავლა ამ მოთხოვნების დაკმაყოფილება სოციალურად მისაღები ფორმით (ამასთან დაკავშირებული მოსაზრებები იხ. თავის ბოლოში). დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანები კი ხშირად დაპროგრამებული არიან (მშობლების, პროფესიონალების და ხანდახან უცხო ადამიანებისგანაც), გამომხატონ სითბო განუსაზღვრელად და განურჩევლად, ყველას მიმართ, მხოლოდ იმიტომ, რომ დაუნის სინდრომი აქვთ. საავადმყოფოში უკანასკნელი ვიზიტისას შევამჩნიე ოჯახი, რომელსაც დაუნის სინდრომის მქონე გოგონა ჰყავდა მოყვანილი. ის დერეფანში დარბოდა. დაუნის სინდრომის მქონე გოგონა უკვე 5 წელზე მეტის იყო. როგორც ჩანს, მის ოჯახს არ ადარდებდა ის, რომ, ვინც კი მას ჩაუვლიდა, ყველა ბავშვს ეხუტებოდა. ოჯახი,

სავარაუდოდ, ფიქრობდა, რომ ის ძალიან საყვარელი იყო. განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების ცხოვრებაში შეხებისა და სითბოს გამოხატვის საკითხი არ არის მარტივი და სექსუალობის შესახებ განათლების სფეროში მომუშავე პროფესიონალებს ბევრ დილემას გვიჩენს. დამტკიცებულია, რომ შეხებას აქვს ფიზიკური და ფსიქოლოგიური სარგებელი, შესაბამისად, შეხება, სითბოს გამოხატვა და ინტიმი ძალიან მნიშვნელოვანი რამაა. განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანები ხშირად სითბოს განურჩევლად ყველას მიმართ გამოხატავენ. ეს მოქმედებს მათ მიმართ სოციალურ მიმღებლობაზე, მათ უფრო მონყვლადს ხდის და ხანდახან არღვევს სხვების უფლებებს. დილემა ასეთია: როგორ დავეხმაროთ დაუნის სინდრომის მქონე ან განვითარების სხვა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს, გამოხატონ სიახლოვე და სითბო სოციალურად მისაღები ფორმით, რაც არ მიიყვანს მათ შეხებისაგან სრულად დაცლილ ცხოვრებამდე?

## შეხება და სითბოს გამოხატვა ადრეულ ასაკში

სრავის ეპარება ეჭვი, რომ შეხება აუცილებელია ადამიანის ცხოვრებაში. ჩვილობისას, და არა მხოლოდ მაშინ, შეხება გადამწყვეტია ფიზიკური, სოციალური და ემოციური განვითარებისათვის და უპირობოდ უნდა იყოს გაზიარებული. ჩვილობასა და ბავშვობაში სწორედ მზრუნველის შეხებითა და სითბოს გამოხატვით სწავლობს ბავშვი საკუთარი თავის დაფასებასა და ღირებულებად აღქმას. ხშირად მშობლებს ურჩევენ, გაიარონ „ჩვილის გზავნილის გაგების“ კურსები, რათა გაიზარდოს მშობელსა და ბავშვს შორის კავშირი („ბონდინგი“), რაც, თავის მხრივ, ბავშვში ზრდის სხეულის გაცნობიერების დონეს, აუმჯობესებს ძილსა და ამშვიდებს მას.

გასათვალისწინებელია, რომ ყველა ჩვილისა და ბავშვისათვის ერთნაირი შეხება არ არის მისაღები. ასე რომ, თქვენი ამოცანაა, გაარკვიოთ, რა ტიპის შეხებაა თქვენი ბავშვისათვის სასიამოვნო და მისაღები. ადრეულ ასაკშიც კი მნიშვნელოვანია ბავშვის სიგნალის - „არ მსურს შეხება“ - ამოცნობა და პატივისცემა. მაგალითად, ბევრი ტაქტილურად (შეხების მიმართ) მგრძობიარე ან აუტიზმის მქონე ბავშვი მსუბუქ შეხებაზე მეტად უპირატესობას ღრმა შეხებას ანიჭებს. ასეთ შემთხვევებში გარკვეული ტიპის ჯაგრისის



გასმის პროტოკოლი (მაგალითად, ვილ-ბარგერის) შეიძლება დამანყნარებლად და სასიამოვნოდ აღიქმებოდეს. ბავშვის სენსორული (შეგრძნების) გადამუშავების საჭიროებებში გარკვევა და თქვენი დახმარება შეუძლია როგორც ოკუპაციურ თერაპევტს, ისე მარიან ბრუნის წიგნს „ნატიფი მოტორული უნარ-ჩვევები დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებისათვის“.

*ჩემს ვაჟიშვილს დაუნის სინდრომი და აუტიზმი აქვს. მას სხვადასხვა ტიპის შეხება სხვადასხვა მიზეზის გამო მოსწონს. როდესაც ავად ან ცუდ ხასიათზეა, მის ხელზე ძალიან მსუბუქი შეხება, თითქმის მოლუტუნება, მასზე დამამშვიდებლად მოქმედებს; როდესაც რაიმე მოვლენის გამო ბედნიერი და ალტკინებულია, ძალიან ღრმა ზენოლითი შეხება ურჩევნია. ეს იმას ნიშნავს, რომ ძლიერად უნდა ჩაეხუტო, როდესაც საკუთარ ნიკაპს მის მხარზე უხახუნებ ან ძლიერად უნდა დაუტყაპუნო*

*ზურგზე ხელი. მისთვის შეხება კომუნიკაციის გზაც არის და შეგრძნების მიღების მოთხოვნის დაკმაყოფილებაც.*

## შახეა და სიტბოს გამოხატვა: კონტექსტი ყველაფერია

შეხებისა და სიტბოს გამოხატვის წესები საკმაოდ ბუნდოვანია და დამოკიდებულია კულტურასა და კონტექსტზე, რაც სწავლებას ართულებს, სწრაფი რეაგირების „წესები“ კი რთულ ამოცანად იქცევა. როგორც მშობელი ამასთან დაკავშირებით სულ ვწვალობ. როდესაც ჩემი ქალიშვილი განათლების საშუალო საფეხურზე გადავიდა, შევამჩნიე, რომ მისი ფიზიკური მიჯაჭვულობა მეგობარი გოგონების მიმართ გაიზარდა; თან ცდილობდა, როგორც ამ ასაკის ბავშვების უმეტესობას სჩვევია, სხვებს შენყობოდა. ვცადე, მიმეხვედრებინა, ჩახუტების ნაცვლად რა მიმაჩნდა მეგობრების მიმართ საკუთარი გრძნობების გამოხატვის სოციალურად მისაღებ ფორმად. ვისაუბრეთ სიტყვებისა და ფრაზების შესახებ, რომელთა გამოყენებაც შეუძლო მეგობრებთან საკუთარი გრძნობების გასაზიარებლად. ერთად ჩამოვთვალეთ შეხების ყველა შესაძ-



ლო მისაღები ტიპი, მაგალითად: დაკა ხელი, ზურგზე ხელის დატყაპუნება და ა.შ. სავარაუდოდ, წარმოიდგენთ, რა უხერხულად ვიგრძენი თავი და როგორ შემრცხვა, როდესაც თავისი დაბადების დღის წვეულებაზე ვნახე, როგორ ეხუტებოდნენ ერთმანეთს „არაშეზღუდული შესაძლებლობის მქონე“ გოგონები. მათთან შედარებით ანა დინსტანციური და კონტექსტიდან სრულიად ამოვარდნილი ჩანდა. სწორედ მაშინ მივხვდი, რომ ჩემი შვილი ბაძავდა შეხებისა და სიტბოს გამოხატვის ფორმას, რომელსაც სკოლის დერეფნებში ხედავდა. ეს კი საშუალო განათლების საფეხურის კულტურის კონტექსტში გოგონებს შორის სიტბოს გამოხატვის სრულიად შესაფერისი ფორმა იყო.

## მარაზმის მისტერია

XIX საუკუნეში ჩვილები და პატარა ბავშვები, რომლებიც ინსტიტუციებში ცხოვრობდნენ, ხშირად იხოცებოდნენ დაავადებისაგან, რომელსაც მარაზმი, საერთო ატროფია ერქვა. ეს ბერძნული სიტყვაა და „განლევას, გამოფიტვას“ ნიშნავს. ამ დანესებულებებში ბავშვები 2 წლისათვის კვდებოდნენ, ექიმები და მომსახურე პერსონალი კი სიკვდილის მიზეზს ვერ ადგენდნენ. მხოლოდ მეორე მსოფლიო ომის შემდეგ ჩატარებული მარაზმის გამომწვევი მიზეზების კვლევებით დადგინდა კავშირი „შეუსაბამო დედობრივ მოპყრობასა“ და ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესებას შორის. ამ ადრეულმა კვლევებმა გამოააშკარავა ინსტიტუციის მსგავს დანესებულებებში მცხოვრები ჩვილებისა და პატარა ბავშვებისათვის შეხების კრიტიკული მნიშვნელობა. ამ აღმოჩენის შემდეგ პედიატრებმა შეცვალეს მიდგომა და მომსახურე პერსონალს სთხოვდნენ, ნაზად, მოსიყვარულედ და მზრუნველად შეხებოდნენ ბავშვებს (საიდანაც წარმოიშვა ტერმინი TLC - tender, loving, care). მომვლელები წაახალისეს, ბავშვები დღეში რამდენჯერმე აეყვანათ ხელში, ეტარებინათ, მოჰფერებოდნენ, ჩახუტებოდნენ - გამოეხატათ „დედობრივი“ სიტბო.

1938 წელს ნიუ-იორკში, ბელვილის საავადმყოფოში, ერთ წლამდე ჩვილთა სიკვდილიანობის მაჩვენებელი 30-35%-დან 10%-მდე შემცირდა.



ბევრი არ მიფიქრია იმაზე, რა გავლენას ვახდენდი ჩემს შვილზე და როგორ აისახებოდა ეს მის მიერ სხვებთან შეხებაზე, ვიდრე ერთ-ერთ ოჯახურ შეკრებაზე აღმოვჩნდებოდი. სწორედ იქ შევამჩნიე, რომ ჩემი თორმეტი წლის შვილი ბიძამისის ზურგზე „ჯვარედინი ვაშლის სოუსს“ თამაშობდა [„ჯვარედინი ვაშლის სოუსი“ თამაშია, რომელიც ზურგზე სხვადასხვა ტიპის შეხებას გულისხმობს, რომლის დროს თმები ყალყზე დგება და კანი იხორკლება - „ჯვარედინი ვაშლის სოუსი, ობობა შენს ზურგზე მიბობლავს ზემოთ, ობობა შენს ზურგზე მობობლავს ქვემოთ . . .“]. ჩვენ წლების განმავლობაში ვთამაშობდით ამას, როგორც ძილისპირულ რიტუალს, თუმცა, ახლა ეს თამაში სრულიად უადგილოდ გამოიყურებოდა. იმ ღამეს მას შევთავაზე, რაიმე სხვა მოგვესინჯა და ძილისპირული რიტუალი შეგვეცვალა. მან ზურგზე მასაჟის ვაკეთება შემომთავაზა, ასე რომ, ახლა ამას ვაკეთებთ. როდესაც წარმოვიდგინე, როგორ გაუკეთებდა მასაჟს ბიძას (ან მომავალში პარტნიორს), ვიფიქრე, რომ ეს სოციალურად ასაკისთვის უფრო შესაფერისი იქნებოდა.



თამაშები - „შენი ცხვირი მუჭში მაქვს“, ლიტინი ან კალთაში ჯდომა - მას შემდეგ, რაც ბავშვმა გარდატეხის ასაკი გაიარა და ზრდასრულივით გამოიყურება, ხშირად შეხების, სითბოს გამოხატვის მაგალითებია, რომლებიც მშობლებს მიანიშნებს იმაზე, რომ დროა, სხვასთან კავშირისა და შეხების სოციალურად უფრო მისაღები გზები მოძებნონ. ბავშვები იზრდებიან. ჩვენ ხშირად გვაზინყდება, რამდენად სწრაფად ხდება ეს.

მშობლებისთვის დამახასიათებელია ბავშვის აღქმა განვითარების ჭრილში (რამდენი წლის ადამიანივით იქცევა), ვიდრე ქრონოლოგიური ასაკის შესაბამისად (სინამდვილეში რამდენი წლისაა). ბავშვის ქცევებზე დაკვირვება გამოლვიძებასავითაა, რათა სხვებთან ურთიერთობისათვის ასაკის შესაბამისი გზები შესთავაზოთ. როდესაც ჩვენ, მშობლები, ყურადღებას არ ვაქცევთ ასაკისათვის შეუსაბამო შეხების პრეცედენტებს, ამით სხვებსაც ნაფახალისებთ: ჩვენი შვილი აღიქვან „ბავშვურად“ და არამოზრდილად.

თუ ბავშვი განსაკუთრებით პატარაა ტანით ან უფრო

პატარა იერი აქვს, ეს კიდევ უფრო მეტ სირთულეს ქმნის. ვიცნობ უამრავ ოჯახს, რომლებიც თავდაუზოგავად მუშაობენ, რათა საკუთარ შვილს ასაკის შესაფერისი შეხების, სითბოს გამოხატვისა და ქცევისაკენ უბიძგონ. მაგრამ ამ დროს ნყალში ეყრებათ შრომა, რადგან ოჯახის სხვა წევრები ან საზოგადოება მუდმივ იგნორირებას უკეთებს იმ ფაქტს (სხვებს არ სჯერათ ან ვერ იჯერებენ), რომ დაუნის სინდრომის ან სხვა კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები იზრდებიან და ვითარდებიან ისე, როგორც ყველა სხვა დანარჩენი. სურსათის მაღაზიაში ჩემს ჩვიდმეტი წლის ქალიშვილს მოლარეები ძალიან ხშირად ეკითხებიან, ხომ არ სურს ჟეტონის მიღება „პრიზების“ სათამაშო აპარატისათვის (სათამაშო აპარატის მსგავს მანქანასთან ნებისმიერ დროს უამრავი სამი-ოთხი წლის ბავშვი ირევა იმის გასარკვევად, როგორ მოიპოვონ პლასტმასში შეფუთული მათთვის სასურველი პრიზი). ვეჭვობ, მოლარეები ჩვიდმეტი წლის სხვა ახალგაზრდებს იმავე კითხვას უსვამდნენ, თუმცა, ჩვენთან რატომღაც სულ ასე მოსდით. წლების მანძილზე ამ შეკითხვის მოსმენის გამო ჩემს ქალიშვილს წინასწარ მომზადებული პასუხი აქვს: „არა, გმადლობთ, მე ჩვიდმეტი წლის ვარ და ჟეტონებით არ ვერთობი“. ხანდახან მოლარეები უხერხულ სიტუაციაში ცვივდებიან, სამაგიეროდ, ნათლად იგებენ გზავნილს.

როდესაც დილემა ასაკის შესაფერისი შეხებასა და სითბოს გამოხატვას ეხება, აი, რა შეგიძლიათ გააკეთოთ:

### **გამოიყენეთ ბავშვის თანატოლები, როგორც გიდეები**

დააკვირდით ბავშვებსა და ზრდასრულებს, როდესაც სკოლიდან გამოდიან, თამაშობენ სპორტულ მოედანზე ან ჩვეულ გარემოში ურთიერთობენ. თუ თქვენი ბავშვი საშუალო ან სრული საშუალო განათლების საფეხურის მოსწავლეა, როცა მშობელთა ჩართულობა უფრო შეზღუდულია, სამეჯლისო ცეკვები, ველზე გასვლის აქტივობები და სკოლის მიერ დაფინანსებული სხვა აქტივობა, შესაძლოა, კარგი საშუალება იყოს, რათა მოსწავლეების ურთიერთობას ბუნებრივ გარემოში დააკვირდეთ. შეხების შესაბამისობის შესახებ ესაუბრეთ უფროს დედმამიშვილებს ან სხვა მშობლებს, რომლებსაც კარგად იცნობთ, ან თქვენი შვილისტოლი შვილები ჰყავთ. ეცადეთ, გაითვალისწინოთ შეხების მისაღები ფორმის თანამედროვე ტენდენციები, რაც მოგცემთ სასარგებლო ინფორმაციას ქცევის სოციალურად შესაბამისი ფორმით ჩანაცვლების შესახებ.



კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები ნაკლებად აღიქვამენ სხვებისაგან მიღებულ არავერბალურ მინიშნებებს. ხშირად მათ პირდაპირი ინსტრუქცია და სიტყვიერი უკუკავშირი სჭირდებათ. თქვენი შვილის თანატოლებმა შეიძლება მისთვის სარკის როლი შეასრულონ და დაეხმარონ იმის გააზრებაში, რა არის შესებისა და სიტბოს გამოხატვის უფრო მისაღები ფორმა, ხოლო შეუსაბამო შესებისას მისცენ უკუკავშირი.

თუ თქვენი ბავშვი მნიშვნელოვან დროს ატარებს თანატოლებთან ერთად, რომლებსაც არ შეუძლიათ მისთვის ასაკის შესაფერისი მაგალითის მიცემა, იფიქრეთ სკოლის გარეთ მიმ-

დინარე აქტივობებზე. მაგალითად: მონაწილეობა სკაუტებში, ეკლესიაში, სპორტში, კლუბებში ან სასწავლო გეგმის დამატებით აქტივობებში მშვენიერი საშუალებაა, ბავშვს ასაკის შესაფერისი მაგალითის ნახვის შესაძლებლობა მიეცეს.

თუმცა ზოგჯერ მაგალითის მიცემა (მოდელირება) ინკლუზიურ კონტექსტში შეიძლება ადეკვატური ან იდეალური ვარიანტი სულაც არ იყოს. ყველა მოსწავლე, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე თუ არმქონე, ინკლუზიურ კონტექსტში ერთმანეთისგან იღებს ქცევას. სინამდვილეში, ეს ინკლუზიის ერთ-ერთი გამამართლებელი არგუმენტია. დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები ძალიან კარგი მიმბაძველები არიან და კარგად სწავლობენ სხვების მაგალითით.

*განათლების საშუალო საფეხურზე ყოფნისას სპორტის გაკვეთილებზე ჩემი ვაჟიშვილი გამოიჭირეს ფაქტზე - სხვა ბიჭებს საჯდომზე ურტყამდა, რაც მანამდე არასდროს გაუკეთებია. მე გავახსენე, რომ საჯდომი სხეულის პირადი ნაწილია და არ იყო სწორი ამ ადგილზე შეხება. მოგვიანებით ჩემმა უფროსმა ვაჟიშვილმა მიუღებელი ქცევის რამდენიმე მაგალითი გამიზიარა, რომლის მომსწრეც ის გამოსაცვლელ ოთახში ყოფილა. მაშინ მივხვდი, რომ, სავარაუდოდ, ჩემი უმცროსი ვაჟიშვილი ბაძავდა იმ ქცევას,*

*რომელიც გამოსაცვლელ ოთახში ნახა. უბრალოდ, სხვა ბიჭები კარგად ერკვეოდნენ იმაში, როგორ არ უნდა გამოეჭირათ ისინი ამ ქცევაზე უფროსებს.*

ყველა ბავშვს სურს, იგრძნოს, რომ ჯგუფში მიღებულია და მისი ნაწილია. ზოგჯერ შეუსაბამო შეხება ურთიერთობის, უმრავლესობაში გარევის ან თანატოლებთან შეწყობის გზა ხდება. კოგნიტიური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოზარდებს ხანდახან უჭირთ იმის გაგება, კონკრეტული გარემოებებისათვის ქცევა შესაფერისი თუ შეუფერებელია. ამიტომ თანატოლებთან შედარებით შეუფერებელ ქცევაზე მათი „გამოჭერა“ ადვილია.

თუ თქვენს ბავშვს მსგავსი გამოცდილება აქვს, აგრძნობინეთ, რომ გესმით მისი: კარგი გრძნობაა, როდესაც ჯგუფის ნაწილი ხარ; იქვე აუხსენით, რატომ არის თქვენთვის მიუღებელი თავად ეს ქცევა. გადახედეთ სხეულის წესებსა და უფლებებს (მაგალითად, სხვისი სხეული სხვისია), და რომ საჯდომზე წამორტყმა მათი ნებართვის გარეშე არღვევს მათ უფლებებს. თუ ბავშვი წუხს იმის გამო, რომ წესები სხვებისათვის სხვანაირია, შეახსენეთ, რომ ყველაფერი, რასაც სხვები აკეთებენ, არ ნიშნავს იმას, რომ მისთვისაც მისაღებია (მაგალითად, სიგარეტის მოწევა, ალკოჰოლის მიღება ან სხვა, რისი განსაკუთრებული წინააღმდეგიც ხართ).

შესაძლოა, ქცევის შეუსაბამობის ახსნაში სხვა სიტუაციის მაგალითის მოყვანა დაგეხმაროთ, მაგალითად, ზემოთ აღწერილი სიტუაციის საპასუხოდ: „ახალგაზრდა ყმანვილთა ქრისტიანულ ასოციაციაში“ (YMCA) გასახდელში რომ დაიწყო ბიჭებისათვის საჯდომზე წამორტყმა, როგორ ფიქრობ, რა მოხდება?“ როგორც წესი, მომხდარ ინციდენტზე თქვენს ბავშვთან მის გრძნობებზე საუბარი, უფრო შესაბამისი ქცევის ვარიანტების შეთავაზება და მისთვის ელემენტარული ინფორმაციის ღიად გაზიარება სწორედ ის არის, რაც ასეთ დროსაა საჭირო (და არა შემაშინებელი მიდგომა). თუ ქცევა გრძელდება, ჩაუღრმავდით ამ ამბავს შვილთან ერთად; საჭიროების შემთხვევაში გაიმეორეთ ინფორმაცია. თუ ქცევა კიდევ გრძელდება და თქვენს შვილს უჭირს სიტუაციის შესაბამისად მისაღები ქცევის ამორჩევა, დამატებითი ინფორმაციისა და სამოქმედო გეგმის შესამუშავებლად სცადეთ გასაუბრება მის აღზრდა-განათლებაში ჩართულ პირებთან (იხ. თავი 14).

### წარმოიდგინეთ ბავშვი ზრდასრულ ასაკში

როცა გიჭირთ იმის გადანყვეტა, თუ რა ტიპის შეხება და სიტბოს გამოხატვა ასწავლოთ ბავშვს, წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი შვილი, რასაც ახლა აკეთებს, მოზარდობის ან ზრდასრულობისას ისევე იქცევა (მაგალითად, მაღალ კლასებში ან სამუშაო ადგილზე). როგორ აღიქვამდნენ მისი თანატოლები, თანამშრომლები მის ასეთ ქცევას? გაითვალისწინეთ ნებადართული ქცევის გრძელვადიანი შედეგი და გახსოვდეთ, რომ დამკვიდრებული ქცევის შეცვლა ყოველთვის გაცილებით უფრო რთულია, ვიდრე - ახლად გამოვლენილის.

### სხეულის კონტაქსტი და შეხება

არსებობს კიდევ ერთი კონტექსტი, რომელიც აუცილებლად გასათვალისწინებელია: რა მიზნითა და სხეულის რომელ ნაწილზე ეხება ბავშვი სხვას. ადამიანები, რომლებსაც მეტყველების უნარი აქვთ შეზღუდული, შეხებას უფრო ხშირად მაშინ იყენებენ, როდესაც რთულია კომუნიკაცია ან სხვებს მათი მეტყველების გაგება უჭირთ. იმან, თუ სხეულის რომელ ნაწილზე ეხება ერთი ადამიანი მეორეს, შეიძლება დაარღვიოს ან ხელი შეუწყოს სოციალურ ურთიერთობას. როგორც ნესი, ხელზე შეხება მისაღებია, თუმცა საჯდომზე ან სხეულის სხვა პირად ნაწილზე შეხება უკმაყოფილებას იწვევს (უნდა გამოიწვიოს კიდევ). ქვემოთ მოყვანილია სხვადასხვა იდეა, როგორ შეიძლება შეუსაბამო შეხებას უპასუხოდ (ინფორმაციისათვის იხ. თავი 3 - სხეულის პირადი ნაწილების შესახებ სწავლება).

## სხვებთან შეუსაბამო შეხების აღმოჩენა და გამოსწორება

შეხების გაცხადებული ან ნაპარაუდები მიზეზები:	შესაძლო გადაჭრის სტრატეგიები
სხვებთან კავშირის დამყარების სურვილი ან სურვილი, რომ სხვებმა მიგიღონ	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ასწავლეთ მისალმების უნარ-ჩვევები;</li> <li>■ მოითხოვეთ, ჩაუტარდეს სოციალური უნარ-ჩვევების ინსტრუქტაჟი;</li> <li>■ გამოიკვლიეთ, ხომ არ არის აუცილებელი სხვებთან ურთიერთობის დასამყარებლად დამხმარე ტექნოლოგიების გამოყენება.</li> </ul>
დახმარების მიღების მცდელობა	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ასწავლეთ სიტყვები - „მაპატიეთ“ ან „დახმარება მჭირდება“ ან ფრაზები, რომლებიც შესაბამისია მისთვის შერჩეული საკომუნიკაციო სისტემისთვის;</li> <li>■ თუ ბავშვს მეტყველებასთან დაკავშირებით სირთულეები აქვს, განსაზღვრეთ შეხებისათვის მისაღები და სხეულის შესაბამისი ნაწილები, რათა ყურადღება ან დახმარება მოითხოვოს;</li> <li>■ მოსინჯეთ დამატებითი (აუგმენტური) კომუნიკაციის გამოყენება.</li> </ul>
თანატოლებისაგან ზენოლა (თანატოლებმა წააქეზეს ამის გასაკეთებლად)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ გადაიმეორეთ სხეულის უფლებები (საკუთარი და სხვების);</li> <li>■ გაუზიარეთ ოჯახის ღირებულებები - როგორ საქციელს ელიან მისგან;</li> <li>■ როლური თამაში - როგორ უპასუხო თანატოლთა ზენოლას;</li> <li>■ თუ ეს მუდმივად ხდება, შეატყობინეთ ამის შესახებ მასწავლებლებს ან დამხმარე პერსონალს.</li> </ul>
თანატოლებისაგან შეუსაბამო ქცევის გადაღება	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ გადაიმეორეთ სხეულის უფლებები (საკუთარი და სხვების);</li> <li>■ გაუზიარეთ ოჯახის ღირებულებები შესაფერისი ქცევის შესახებ;</li> <li>■ ჩასანაცვლებლად დაადგინეთ სოციალურად უფრო მისაღები ქცევა;</li> <li>■ მოიძიეთ სიტუაციები, სადაც ბავშვს შეუძლია ნახოს შესაბამისი, მისაბაძი ქცევის მაგალითი.</li> </ul>
ყურადღება	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ თავი აარიდეთ შეუსაბამო შეხებაზე გადაჭარბებული ყურადღების მიქცევას;</li> <li>■ ასწავლეთ მისალმების უნარ-ჩვევები;</li> <li>■ მოითხოვეთ მისთვის ინსტრუქტაჟის ჩატარება სოციალურ უნარ-ჩვევებში;</li> <li>■ მოსინჯეთ ურთიერთობის ნახალისება მასწავლებლის ან სხვა უფროსის მხრიდან;</li> <li>■ გამოიკვლიეთ, ხომ არ სჭირდება ბავშვს დამხმარე ტექნოლოგიების გამოყენება სხვებთან ურთიერთობის დასამყარებლად;</li> <li>■ თუ ქცევა გრძელდება, მოითხოვეთ „ქცევის ფუნქციური ანალიზის“ მომსახურება.</li> </ul>
ცნობისმოყვარეობა	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ გაუზიარეთ ინფორმაცია ქალისა და მამაკაცის სხეულის შესახებ (გამოიყენეთ სურათები);</li> <li>■ განიხილეთ სხეულის უფლებები და პასუხისმგებლობები.</li> </ul>



**სასწავლო აქტივობა: „ჩემი სხეული, ჩემი სივრცე“**

თუ თქვენს ბავშვს უჭირს შეხებასთან დაკავშირებული სოციალური ნესების გააზრება, გაამარტივეთ და გაათვალსაზიროთ ისინი. მაგალითად, ჩამოაყალიბეთ ნესები მკაფიოდ და პირდაპირ, შეამცირეთ ბუნდოვანება და წაახლისეთ სოციალურად მისაღები ქცევა. გამოიყენეთ დანართები ა-5 და ა-6 და გააფერადეთ სხეულის ის არეები წინ და უკან, სადაც შეხება საზოგადოებისთვის მისაღებია. მწვანე ფლომასტრით ან პასტელით მოხაზეთ საზოგადოებაში ყოფნისას შეხებისათვის მისაღები ადგილები. ნასწავლის შესამოწმებლად გამოიყენეთ სხვადასხვა სცენარი, რომელშიც ასახულია შეხება (ზემოთ ჩამოთვლილი) სხვადასხვა მიზნით. მაგალითად:

- „როცა გჭირდება დახმარება და გსურს, მასწავლებლის ყურადღება მიიქციო, როგორ შეიძლება ამის გაკეთება? თუ მას არ ესმის შენი და გინდა, შენკენ გამოიხედოს, სხეულის რომელ ნაწილზე შეიძლება შეეხო?“
- „როცა ხარ ავტობუსში და ბავშვები გაქეზებენ ჯენის საჯდომზე შეხებას, ეს შეხებისათვის სხეულის წითელი თუ მწვანე ადგილია? როგორ შეიძლება უპასუხო ბავშვებს?“
- „როცა ხედავ, ბიჭები სპორტის გაკეთებულზე ერთმანეთს საჯდომზე ურტყამენ, ეს შეხებისათვის სხეულის წითელი თუ მწვანე ადგილია?“

**როგორ შეიძლება შეხებისა და სითბოს გამოხატვის სწავლება სხვა გზებით**

დამატებით გთავაზობთ შეხებისა და სითბოს გამოხატვის შესახებ ნესების სწავლებისას გასათვალისწინებელ საკითხებს:

**მიხსნით ბავშვს ძალაუფლება**

პატივი ეცით ბავშვის უფლებას, აირჩიოს ვისთან გამოავლინოს სითბო. ხშირად პატარა ბავშვები ბუნებრივი ინსტინქტით იბადებიან - თავს არიდებენ არასასურველ შეხებას უცხო ან ნაკლებად ნაცნობი ადამიანისაგან. თუმცა დროის სვლასთან ერთად სოციალიზაციის გამოცდილება მათ ცვლის. ეცადეთ, არ წაახლისოთ ბავშვში სითბოს განურჩევლად გამოსატყა მაშინ, როდესაც ბუნებრივი ინსტინქტით ის სწორად რეაგირებს. როცა ხედავთ,



უფროსები არღვევენ მის ბუნებრივ წინააღმდეგობას, შესთავაზეთ შე-გებების ალტერნატიული ვარიანტები (მაგალითად, სი-ტყვიერი ან ისეთი რამ, რაც ნაკლებ ჩარევას გულისხმობს), რომლებიც უფრო შესაფერისი იქნება (ქვემოთ იხილავთ მაგალითებს, როგორ გაუზიაროთ ნუხილი სხვებს).

### მიაქციეთ ყურადღება მაგალითის მიცემას

თუ ბავშვს ძალიან უჭირს შეუსაბამო შეხების საკითხთან გამკლავება, მიაქციეთ ყურადღება, რა მაგალითს აძლევთ თქვენ და გარშემომყოფი სხვა ადამიანები. ბავშვები საოცარი მიმბაძველები არიან. თუ გარშემომყოფი ადამიანები გამუდმებით არღვევენ მის სივრცეს, მას დაქვეითებული ექნება საზღვრების შეგრძნება და გაუჭირდება იმის გაგება, რომ თავადაც არღვევს სხვის სივრცეს (ჰინგსბურგერი). როცა ხედავთ, ბავშვს შეუსაბამო მაგალითს აძლევენ, გააცანით თქვენი მიზნები მის ძირითად მხარდამჭერ პირებს და განიხილეთ, რა ხერხებით შეუძლიათ მიზნის მიღწევაში თქვენი დახმარება. იმუშავეთ იმაზე, რომ თქვენი შვილი დამოუკიდებელი გახდეს თავის მოვლის აქტივობებში და წაახალისეთ დამხმარე პირები, გაითვალისწინონ მისი საზღვრები: აიღონ ნებართვა და პატივი სცენ მის პირად სივრცეს.

*ერთ დღეს სკოლის ხელმძღვანელის მრჩეველმა დარეკა, ჩემი ქალიშვილის მხრიდან კლასელი ბიჭის მიმართ შეუსაბამო სითბოს გამოხატვის საკითხის განსახილველად. საუბრის შემდეგ შვილს მალევე მივაკითხე სკოლაში, რათა ექიმთან წამეყვანა. როდესაც წამოსასვლელად ემზადებოდა, საკლასო ოთახში მყოფმა მამრობითი სქესის პარაპროფესიონალმა დაიჩემა, მას დათვით ჩახუტებოდა (ჩემმა შვილმა შესაბამისად გაუნია წინააღმდეგობა). მე შეშფოთებულმა ჩავეჩინდრე თავი, ოთახში მყოფი სხვა პროფესიონალები არც კი განძრეულან. მეორე დღეს ამის შესახებ მასწავლებელს ვესაუბრე: გავახსენე, რა სირთულეები ჰქონდა ჩემს გოგონას კლასელთან. მათ ქცევის ასეთი მაგალითის მიცემა კლასელების მიმართ გადაჭარბებული სითბოს გამოხატვის საკითხთან არც კი დაუკავშირებიათ.*

### შეიშუავეთ კონკრეტული და კონსერვატიული წესების ნაკრები

როდესაც ბავშვი სკოლაში შედის, საჭიროა ავტორიტეტულ პირებთან მისაღმების სოციალურად მისა-

ლები ფორმის სწავლება. დასაწყისშივე პროაქტიურად გააცანით ინფორმაცია, გაიმეორეთ და განამტკიცეთ გარკვეული დროის მანძილზე, რაც მას თავიდან ააცილებს დაბნეულობას.

მაგალითად, ასწავლეთ თქვენს ბავშვს, რომ ხელის ჩამორთმევა, თავის დაკვრა, გაღიმება და სიტყვიერი მისაღმება ავტორიტეტულ ადამიანებთან (მაგალითად, მასწავლებელთან) ურთიერთობის მისაღები ფორმებია. თუ ამჩნევთ, ბავშვი სიტბოს განურჩევლად ყველას მიმართ ავლენს, შესთავაზეთ ერთი ან ორი ალტერნატივა კონკრეტული არასასურველი შეხების აღმოსაფხვრელად და თავად აარჩევინეთ მისთვის უფრო მოსაწონი. ასწავლეთ ბავშვს, როდესაც ავტორიტეტულ ადამიანს ხედავს (მაგალითად, „ზრდასრულ დამხმარეებს“, „დაქირავებულ დამხმარეებს“ ან გამოიყენეთ მისთვის გასაგები სიტყვა), შერჩეული მისაღმების ფორმაგამოიყენოს.

დარწმუნდით, რომ ბავშვის დამხმარებმა თქვენი მიზნები იციან (იხ. ქვემოთ). გახსოვდეთ, თქვენ არ ცდილობთ, აღმოფხვრათ შეხება და სიტბოს გამოხატვა, თქვენ მხოლოდ ეხმარებით ბავშვს, გახდეს სოციალურად შესაბამისი. დევიდ ჰინგსბურგერი საკუთარ ვიდეოში „შეხების ეთიკა“ გვახსენებს, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების მიმართ საზოგადოებას ისედაც ეჭვით სავსე დამოკიდებულება აქვს. თუ არ ხართ დარწმუნებული, სად გაავლოთ ხაზი, დევიდი გვთავაზობს, უპირატესობა კონსერვატიულ მიდგომას მივანიჭოთ.

### **მიიღეთ დახმარება თქვენი ბავშვის მხარდამჭერი ადამიანებისაგან**

შესაბამისი შეხებისა და სიტბოს გამოხატვის სწავლებისას თქვენი მიზნები და მოლოდინები ოჯახის წევრებსა და ბავშვის ცხოვრებაში მნიშვნელოვან, დამხმარე ადამიანებს გააცანით. ბავშვი წარმატებას მიაღწევს, თუ შეხებასა და სიტბოს გამოხატვასთან დაკავშირებული წესების სწავლებისა და ნასწავლის განმტკიცებისას ყველა თანმიმდევრული იქნება. გამოიყენეთ ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის (ისგ) შეხვედრები, მასწავლებელთა კონფერენციები ან სხვა ფორუმები, რათა გააცნოთ ბავშვის სოციალური შესაბამისობის მიზნები სხვებს ან გამოთქვათ შეხებასთან დაკავშირებული ნუხილი. თქვენ შეგიძლიათ თქვათ:

- „მართლა ძალიან მინდა, ჩემმა ვაჟიშვილმა ისწავლოს ზრდასრულთან სოციალურად მისაღები გზით მისაღმება. ეს არის წესები, რომლებსაც

სახლში ვიყენებთ. შეგიძლიათ დამეხმაროთ, რათა მას გავააზრებინო, რომ იგივე წესები გამოიყენება სკოლაში (სამსახურში) მყოფ ზრდასრულებთანაც?";



■ „როგორ დაეხმარეთ სხვა მოსწავლეებს სოციალურად მისაღები საზღვრების სწავლაში? ძალიან მინდა, ჩემი ბავშვი უფრო შესაბამისად იქცეოდეს. მას უჭირს იმის გააზრება, როგორ შეიძლება ან არ შეიძლება ჩახუტება. ეს ისაა, რასაც სახლში ვაკეთებთ. ვფიქრობ, მას ამის დასწავლა გაუადვილდება, თუ სკოლაშიც ანალოგიურ ხერხს გამოვიყენებთ“;

#### ■ ამ აკლია ტექსტი.

**წიგნში გვერდი №53 სურათის გვერდით.**

**“My child is a great imitator ...”**

■ „ჩვენ გვანუხებს ჩვენი ვაჟიშვილის შეხებასთან დაკავშირებული შეუსაბამო ქცევა და გვაშინებს მისი უსაფრთხოება. გვინდა, ისწავლოს, როგორ იყოს სოციალურად უფრო შესაბამისი, ასე რომ, აქ არის წარმოდგენილი ის, რასაც მასთან ერთად ვცდილობთ. ძალიან დაგვეხმარება, თუ მისაღებობისას ჩახუტების ნაცვლად \_\_\_\_\_ შეხვედებით მას. ამის წარმატებით დაუფლებისათვის მას ბევრი გამეორება და განმტკიცება სჭირდება“.

#### **გააფართოვით ინსტრუმენტების ყუთი**

შეუსაბამო შეხების ნაცვლად შესთავაზეთ ბავშვს ერთი ან ორი ალტერნატივა. ძალიან ხშირად გვგონია, რომ ურთიერთობაში სიახლოვისა და ინტიმის გაზიარების ერთადერთი გზა შეხებაა. შესაძლოა, ამ დროს სიტყვები უფრო ეფექტური აღმოჩნდეს. თუ თქვენი ბავშვი მეტყველებს, დაეხმარეთ შეარჩიოს სიტყვები, რომლებიც დაეხმარება იმ გრძნობების გამოხატვაში, რომელთა გამოხატვასაც შეხებით ცდილობდა. მაგალითად, წაიკითხეთ ქვემოთ მოყვანილი ვარიანტები:

- „ყოჩაღ, ასე გააგრძელე!“
- „თავს გაუფრთხილდი, ხვალამდე!“
- „გმადლობ დახმარებისათვის!“
- „სასიამოვნო იყო შენი ნახვა. კარგი დრო გავატარეთ ერთად!“
- „მენატრებოდი. მიხარია, რომ დაბრუნდი!“
- „ჩემთვის ძალიან ძვირფასი ხარ. არ ვიცი, უშენოდ რა გავაკეთო?!“
- „მიყვარხარ!“

ზოგიერთი წინადადება სხვაზე უფრო ინტიმურია? გადახედეთ თქვენს ცხოვრებაში არსებულ ურთიერთობებს. არსებობენ ადამიანები, რომლებსაც ამ წინადადებებს ეტყოდით ან ვერ ეტყოდით? სხვებთან ურთიერთობისას შეხების მსგავსად სიტყვებიც ემოციის გამოხატვის ერთ-ერთი ფორმაა.

### **დარწმუნდით, რომ შეხების მოთხოვნილება დაკმაყოფილებულია**

ფილმის „ცხოვრება, როგორც სახლი“ დასაწყისში, ერთ-ერთ სცენაში, მთავარი გმირი, განქორწინებული მამაკაცი, რომელიც მარტო ცხოვრობს და თან აღმოაჩენს, რომ სიმსივნე აქვს, იღვიძებს საავადმყოფოს ოთახში, სადაც ის ექთნის მეთვალყურეობის ქვეშაა. როდესაც ექთანი მას სახესა და შუბლს ნაჭრით უნმენდს, ის მაშინვე დუნდება და აღიარებს, რომ ეს პირველი შეხებაა, რაც უკანასკნელი წლების მანძილზე უგრძვნია. ექთანს მისი არ სჯერა: „არა, მართლა, ცხოვრებაში ვიღაც მაინც გეყოლებოდათ, რომელიც გეხებოდათ!“.

ამ სცენამ ჩემზე ძლიერი შთაბეჭდილება მოახდინა. ვეცადე, წარმომედგინა, რა იქნებოდა ჩემს თავს, წლების განმავლობაში ადამიანის შეხების გარეშე რომ მეცხოვრა, და ვერ წარმოვიდგინე. ამან გამახსენა ის დილემაც, რომელიც მშობლებსა და სექსუალობის შესახებ განმანათლებლებს აწუხებთ, როდესაც განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების შეხებისა და სითბოს გამოხატვის საკითხებზე იბრძვიან.

როგორც ზემოთ აღვნიშნე, უამრავი კვლევა და დაგროვილი ცოდნა მიუთითებს შეხების ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ სარგებელზე. ამისდა მიუხედავად, უამრავ ადამიანს, რომლებთანაც ვმუშაობ, ძალიან მცირე შესაძლებლობა აქვს, მიიღოს და გამოსცადოს მზრუნველი, თერაპიული შეხება. შესაბამისად, სოციალურად მისაღები ფორმით ყოველთვის ვერ იქცევიან. ქვემოთ ჩამოთვლილია შეხების მოთხოვნილების დაკმაყოფილების სოციალურად მისაღები რამდენიმე გზა:

### სოციალურად მისაღები ხერხები, რომლებსაც ადამიანები შახეების მოთხოვნების დაკმაყოფილებისათვის იყენებენ

**ოჯახი, მეგობარი, ინტიმური პარტნიორი.** ოჯახი მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ბავშვის ცხოვრებაში შეხებისა და სიტბოს გამონახტვის მოთხოვნების დაკმაყოფილებისას. იმავდროულად, სხვადასხვა ოჯახში შეხებისა და სიტბოს გამონახტვის დიდი მრავალფეროვნება შეიმჩნევა. ზოგიერთი ოჯახი ძალიან თბილია, ზოგიერთი კი იშვიათად გამონახტავს სიყვარულს ფიზიკური ფორმით.

*ჩემი ორივე მოზარდი შვილი საკმაოდ ხშირად ითხოვს ზურგსა და ფეხებზე ხელის გასმას, რაც მათ ამშვიდებს. ვშიშობ, დაუნის სინდრომის მქონე ჩემს ქალიშვილს დამოუკიდებლად ცხოვრების დროს ზრდასრულობაში არავინ ეყოლება, რომელიც მას ამას გაუკეთებს. ეს კი ისაა, რაც მას ნამდვილად მოსწონს.*

### სილამაზის სალონი და ფასიანი თერაპიული შეხება.

ფილის დევისი საკუთარ წიგნში „შეხების ძალა: გადარჩენის, ჯანმრთელობისა და ემოციური კეთილდღეობის საფუძველი“ შეხების იმ სიმბოლურ კატეგორიებზე წერს, რომლებიც სოციალურად მისაღებადაა მიჩნეული. ამ კატეგორიებიდან საკმაო რაოდენობაა ჩვეული, მოთხოვნადი მომსახურება - როდესაც ჩვენ ვიხდით თანხას რაღაც ამოცანის შესრულებაში, რაც შეხებას მოიცავს. ამის მაგალითებია ისეთი მომსახურებები, როგორებიცაა: ქიროპრაქტიკა და ჯანმრთელობაზე ზრუნვა, მასაჟის თერაპია, ფრჩხილების მოვლა, თმის შეჭრა ან თერაპიული შეხების სხვა მომსახურება. დამტკიცებულია, რომ შეხების ზოგიერთი თერაპიული მოსახურება (მასაჟი, რეფლექსოლოგია, „როლფინგი“) დადებითად მოქმედებს პაციენტის ჯანმრთელობაზე.

სალონში უკანასკნელი ვიზიტისას მოსაცდელ ოთახში ხანდაზმული კაცი შემოვიდა. ჩემმა სტილისტმა მას სახელით მიმართა და მიესალმა. მითხრა, რომ ის ოთხმოცდაცამეტი წლისაა და სალონში პედიკურის გასაკეთებლად ყოველ თვე ერთგულად დადის. ის დიაბეტითაა დაავადებული, ასე რომ, ფეხის მასაჟი, რომელიც პედიკურის მომსახურებაში შედის, აუმჯობესებს მისი ტერფების ცირკულაციას. იმის გამო, რომ ის კარგად ველარ ხედავს, პედიკურის გაკეთებისას მას იმ ცვლილებების შესახებ აცნობებენ, რომლებიც დაავადების გამო შეიძლება ფეხზე ჰქონდეს და თავად ვერ ამჩნევდეს. ძალიან ხშირად მიიჩნევენ, თითქოს შეხება მხოლოდ ახალგაზრდა, კუნთიან, გლუვკანიან

ლამაზმანთანაა შესაძლებელი, ხოლო ხანდაზმულები და ფიზიკურად აშკარად განსხვავებული ადამიანები, შესაძლოა, ამ მოთხოვნებს ვერ პასუხობდნენ. ასაკოვანი კაცის დანახვამ, რომელიც სიამოვნებას იღებდა პედიკურის გაკეთებით, მაფიქრებინა, როგორ შეიძლება ამ მომსახურების თერაპიულად, შეხების მოთხოვნის საპასუხოდ გამოყენება.

*ჩემს ქალიშვილს ძალიან უყვარს თმის შეჭრა. მგონი ეს სკოლაში ტილების ეპიდემიის დროს დაიწყო, როდესაც მთელი კვირების მანძილზე ყოველ დღე ამონებდნენ ბავშვების თმას. ეს მას ძალიან მოსწონდა. როდესაც ეს შემონმება დასრულდა, ისევ მთხოვდა, „თავი შემემონებინა“ მისთვის. მას მერე ყოველთვის ძალიან სიამოვნებს, როდესაც თავს ბანენ, თმას ჭრიან და უშრობენ. თუ შეუძლია, სალონში ყოველ კვირა დადის.*

*როდესაც ჩემს ვაჟიშვილს ორთოდონტიის გამო ტკივილები აწუხებდა, ჩვენმა სტომატოლოგმა გვირჩია, კრანიალური მანიპულაცია მოგვესინჯა, რაც თავის არეში მასაჟსმოიცავს. მიუხედავად იმისა, რომ ამან მხოლოდ ოდნავ შეამცირა დისკომფორტის გრძნობა, ჩემს შვილს მასაჟის სესიები ძალიან მოეწონა და გამოსვლისას უკან მიბრუნებას ითხოვდა. საბოლოოდ, სახლში მისთვის მასაჟის გაკეთება დავიწყე და აღმოვაჩინე, რომ ეს მას ძალიან მოსწონდა და სიამოვნებდა - განმუხტვასა და დამშვიდებაში ეხმარებოდა. გასულ წელს დაბადების დღეზე 30-წუთიანი პროფესიონალი მასაჟისტი მოვუყვანე, რომელიც დამთანხმდა, რომ მხოლოდ თავსა და კისერზე კონცენტრირდებოდა (ჩვენი ვაჟიშვილი სხეულის სხვა არეებში ძალიან მგრძნობიარეა, ელუტუნება). ჩემი აზრით, მშობლებს ხშირად გვავიწყდება, რამდენად სტრესულია ცხოვრება კოგნიტური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისთვის. ჩვენს ვაჟიშვილს რომ გაუგო და გესმოდეს მისი, ზოგჯერ საკმაოდ რთულია და დარწმუნებული ვარ, ეს მასში იმედგაცრუებას იწვევს. მასაჟის კეთება მას მართლაც ეხმარებოდა სტრესის მოხსნაში.*



**შინაური ცხოველები**

იცოდით, რომ შეერთებულ შტატებში შინაური ცხოველების რაოდენობა ერთ სულ მოსახლეზე მსოფლიოში ყველაზე მეტია?



შინაური ცხოველიც ერთ-ერთი სოციალურად მისაღები გზაა შეხების მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად. შინაური ცხოველის თერაპიული ეფექტი ამკარაა. მაგალითად, ადამიანები, რომლებიც ტრადიციული თერაპიით შედეგს ვერ იღებენ, დიდ გაუმჯობესებას აღწევენ, როდესაც შინაური ცხოველი შემოდის მათ ცხოვრებაში. ზოგიერთი ფიქრობს, რომ ის უპირობო სიყვარული, რასაც ცხოველი ადამიანს სთავაზობს, დაცულ

გარემოს ქმნის ემოციების გამოსავლენად.

კლიენტთან საგანმანათლებლო სესიის დროს სლაიდები გამოვიყენე, რათა მისთვის დაცული სექსუალური პრაქტიკა მეჩვენებინა. ქალბატონს ძალიან ცნობისმოყვარე კატა ჰყავდა, რომელმაც საუბარში მონაწილეობა გადანიჭა: ის მაგიდაზე აძვრა და ისე დაჯდა, რომ პირდაპირ პროექტორის გამოსახულებას ჩამოეფარა. როდესაც ჩემმა კლიენტმა არაკომფორტულად იგრძნო თავი, შევამჩნიე, მისწვდა საკუთარ კატას და მოეფერა ისე, რომ თავი დაემშვიდებინა და მოდუნებულიყო. კატის მოფერების ინტერვალებზე დაკვირვება ისეთ შთაბეჭდილებას ქმნიდა, თითქოს ეს მას საუბარში მონაწილეობას უადვილებდა.

## გამოყენებული ლიტერატურა:

Bruni, M. (2006). *Fine Motor Skills for Children with Down Syndrome: A Guide for Parents and Professionals*. 2<sup>nd</sup> ed. Bethesda, MD: Woodbine House.

Hingsburger, D. & Harber, M. (1998). *The Ethics of Touch: Establishing and Maintaining Appropriate Boundaries in Service to People with Developmental Disabilities*. Eastman, Quebec: Diverse City Press.

Infant Massage information Services. Benefits of Infant and Childhood Massage. [www.infantmassage-imis.com.au/benefits](http://www.infantmassage-imis.com.au/benefits).

## თავი 5

# როგორ ვასწავლოთ ბავშვს კუბერტატის თანმხლები ფიზიკური ცვლილებების შესახებ

**ე**რთმა მშობელმა მითხრა, რომ პუბერტატი თავისი შვილის განვითარების ერთადერთი ასპექტი იყო, რაც მის შვილს დროულად, მოსალოდნელ ასაკში დაეწყო. პუბერტატის დაწყების დრო ბევრი მშობლისათვის ძლიერი მანიშნებელია იმისა, რომ მათი შვილი სექსუალური არსებაა და ვითარდება და მნიფდება ზუსტად ისე, როგორც - სხვები. უმრავლეს შემთხვევაში, ამ მხრივ, დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებსა და მათი თანატოლების განვითარებას შორის განსხვავება არ არის. თუმცა, გასათვალისწინებელია, რომ მათ მეტი დრო და მხარდაჭერა სჭირდებათ ამ ცვლილების გაგების, მიღებისა და მასზე მორგებისათვის.

კარგი ამბავი ის არის, რომ სექსუალური მომნიფება ერთ დამეში არ ხდება, ის ეტაპობრივად მიმდინარეობს წლების განმავლობაში. ამ თავში მოცემული ინფორმაცია დაგეხმარებათ ტიპური ფიზიკური განვითარების კანონზომიერების გაგებაში, რათა მზად იყოთ იმ საკითხებისათვის, რომლებიც ამ პერიოდში იჩენს თავს (იხ. თავი 7 ფსიქოსოციალურ განვითარებაზე).

## რა არის პუბერტატი?

**რ**ოგორც წესი პუბერტატი 8-16 წლამდე ასაკში იჩენს თავს, რაც სქესობრივი მომწიფების ბიოლოგიურ პროცესს გულისხმობს. ამ დროს დიდი რაოდენობით ჰორმონი (ინფორმაციის ქიმიური გადამცემი, რომელიც სისხლის ნაკადით მოძრაობს) გამომუშავდება, რაც იწვევს მეორეული სასქესო ნიშნების გამოვლენასა და სხვა ფიზიკურ ცვლილებებს. პუბერტატის დასრულებისას ადამიანს რეპროდუქციული ფუნქციის შესრულება შეუძლია.

პუბერტატის ფაზის დაწყებაზე ბევრი ფაქტორი მოქმედებს. გენეტიკური ფაქტორი ყველაზე ძლიერი ზეგავლენის მატარებელია, რაც იმას ნიშნავს, რომ ბავშვის პუბერტატის ფაზის დაწყების ასაკი, სავარაუდოდ, დაემთხვევა მშობლისას. არსებობს სხვა ფაქტორებიც, რომლებიც მოქმედებს პუბერტატის დაწყებაზე, ესენია: კვება, ფიზიკური აქტივობა და ვარჯიში, ავადმყოფობა ან სტრესი.

### პუბერტატის მთავარი განმსაზღვრელი როგორც კაცებში, ისე ქალებში

**ჰიპოთალამუსი** - ტვინის ის უბანი, რომელსაც ენდოკრინული სისტემის მართვა აქვს ჩაბარებული. ეს კი ის სისტემაა, რომელიც პასუხისმგებელია ჰორმონების გამომუშავებაზე. ჰორმონები მთელ სხეულში მოგზაურობს სისხლის მიმოქცევის გზით. ერთ-ერთი მთავარი ჰორმონი, რომელსაც ჰიპოთალამუსი წარმოქმნის, არის:

- გონადოტროპინის გათავისუფლების ჰორმონი (GnRH), სუბსტანცია, რომელიც ჰიპოფიზის მეშვეობით (იხ. ქვემოთ) აკონტროლებს LH და FSH გამომუშავებისა და გათავისუფლების პროცესს.

**ჰიპოფიზი** - ჯირკვალი, რომელიც თავის ტვინის ძირში მდებარეობს და რომლის ფუნქციასაც ჰიპოთალამუსი აკონტროლებს. ორ ჰორმონს, რომლებიც პუბერტატსა და რეპროდუქციას უკავშირდება, ჰიპოფიზი გამოყოფს:

- ფოლიკულის მასტიმულირებელი ჰორმონი (FSH)
- ლუტეინიზირებელი ჰორმონი (LH)

ორივე ეს ჰორმონი იწვევს აქტივობას საკვერცხეებსა თუ სათელსე ჯირკვლებში და უკავშირდება სექსუალურ ფუნქციასა და ფიზიკურ მომწიფებას როგორც ქალებში, ისე მამაკაცებში.

## პუბერტატთან დაკავშირებული კითხვები და წუხილი

როდის უნდა  
დავიწყო ამაზი  
საუბარი?

მართალია, თქვენი შვილი თანატოლების მსგავსად განიცდის ფიზიკურ და ემოციურ ცვლილებებს, დაუნის სინდრომისა და განვითარების სხვა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს დამატებითი ინსტრუქცია და მომზადება მაინც სჭირდებათ. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ უკანასკნელ წუთამდე საკითხის გადადება არ ღირს. ოჯახები, რომლებთანაც მიმუშავია, პუბერტატზე შვილებისათვის ინფორმაციის გაზიარების დასაწყებად ძირითადად ამ ორი გზიდან ერთ-ერთს ირჩევენ:

1. ნაწილი ბავშვს იმდენ ინფორმაციას უზიარებს მოსალოდნელი ცვლილების შესახებ, რამდენის აღქმასაც, მათი გადმოსახედიდან, ბავშვი შეძლებს. ისინი მიიჩნევენ, რომ მნიშვნელოვანია, საკუთარი შვილი კარგად მოამზადონ იმ ცვლილებებისათვის (რომლებიც ბავშვის სხეულს ელოდება) მანამ, სანამ ეს პროცესი უშუალოდ დაიწყება. მშობლების უმრავლესობას თავად აქვს პუბერტატის დროს მიღებული ტრავმული გამოცდილება. შესაბამისად, სურთ, ბავშვს შიშის ან არანორმალურად განცდის გრძნობა თავიდან აარიდონ და ის წინასწარ კარგად შეამზადონ;

2. ნაწილი ელოდება ბავშვში თვალსაჩინო ცვლილებას და მხოლოდ ამის შემდეგ იწყებს ინფორმაციის გაზიარებას. მათი აზრით, პუბერტატის ადრეული ნიშნების გამოვლენისას საუბრის დაწყება უფრო კონკრეტულსა და თვალსაჩინოს ხდის ინფორმაციის გაზიარების პროცესს.

თქვენი შვილისათვის ამ ორი გზიდან რომელი ვარიანტი იქნება უმჯობესი, თქვენ უკეთ გეცოდინებათ. ფაქტია, რომ ორივე მიდგომა პროაქტიურია (წინ უსწრებს მოვლენებს). დეტალური ინფორმაციის მიწოდება ბავშვისათვის, თუ როგორ უნდა მოუარო სხეულს და მართო საკუთარი გრძნობები, ამცირებს შფოთვისა და ზრდის დამოუკიდებლობასა და ავტონომიურობას.

*„პირველი მენსტრუაციის დროს ვიფიქრე, რომ პირდაპირი მნიშვნელობით სისხლისაგან ვიცლებოდი. დედასაც შერცხვა და მეც“.*

- საკუთარი თავის ადვოკატი

თუ ჯერ არ დაგინციათ თქვენს შვილთან პუბერტატზე საუბარი და არ იცით, როგორ გააკეთოთ ეს, გირჩევთ, იპოვოთ სწავლებისათვის შესაფერისი და მნიშვნელოვანი მომენტი. გააცანით ინფორმაცია, როდესაც:

■ ამჩნევთ ფიზიკურ ცვლილებებს

„შარვალი ახლახან ვიყიდეთ და უკვე დაგიმოკლდა. აშკარად იზრდები. მგონი, პუბერტატი გენყება! იცი, რას ნიშნავს ეს?“

■ თქვენი შვილი ამჩნევს თავს ცვლილებებს ან იწყებს კითხვების დასმას

„კი, ეს ბოქვენის თმაა. ეს შენი ასაკის ყველა გოგონას/ბიჭს ემართება და იმას ნიშნავს, რომ შენი სხეული ნელ-ნელა ისეთი გახდება, როგორიც ჩემია (ან მამაშენის, ან უფროსი ძმის/დის). გინდა, მოგიყვე იმის შესახებ, კიდევ რა ცვლილებები შეიძლება მოჰყვეს ამას?“

■ ფორმალური სწავლების შესაძლებლობა თავს იჩენს სკოლაში, ეკლესიაში ან თემში

„სკოლაში მალე ისაუბრებთ იმ ცვლილებების შესახებ, რომლებიც სხეულს ემართება პუბერტატის დროს. მინდა, წინასწარ გაჩვენო რამდენიმე სურათი, რათა იცოდე, რას შეიძლება ელოდო“.



**იქნებ, ჩემი შვილი ემოციურად არ არის მზად?**

პუბერტატის დანყება არ არის დამოკიდებული სოციალურ და ემოციურ მომნიშვნელობაზე. ასე რომ არ იყოს, ბევრი ჩვენგანი საერთოდ არ მომნიშვნეობდა! ეს ბიოლოგიური პროცესია, რომელიც თავს იჩენს იმის მიუხედავად, მზად ხართ თუ არა ამისათვის. თქვენი ამოცანაა, დაეხმაროთ ბავშვს, გაიგოს ამ ცვლილებების შესახებ, რათა ინფორმირებული და მომზადებული შეხვდეს ამას. ჩემი გამოცდილებით, ადამიანები, რომლებსაც გააზრებული აქვთ, რა ემართება მათ სხეულს, უფრო თავდაჯერებულად უმკლავდებიან ზრდასთან დაკავშირებულ პასუხისმგებლობებს.

**როგორ ავუხსნა პუბერტატი ბავშვს ისე, რომ გაიაზროს?**

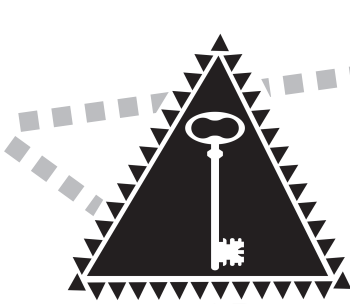
ყველა ბავშვზე მორგებული ერთი სტრატეგია არ არსებობს. ამ თავში წარმოგიდგინთ ინფორმაციის გაზიარების სხვადასხვა გზას. ყველაზე კარგად თქვენ იცნობთ თქვენს შვილს. ასე რომ, თქვენი გამოცდილების

მიხედვით განსაზღვრეთ, რომელი აქტივობა იქნება უმჯობესი მისთვის. მოარგეთ ინფორმაცია და აქტივობა თქვენს შვილს, რათა უფრო გასაგები გახდეს. ზოგადად, როგორც წესი, დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანები კარგად იყენებენ ვიზუალურ და გარკვეული დროის მანძილზე ინფორმაციის გამეორების სტრატეგიებს.

**როგორ მოვემზადო  
პუბერტატზე  
სასაუბროდ?**

ეს თავი მოიცავს ინფორმაციას, რომელიც დაგეხმარებათ მოემზადოთ პუბერტატისა და ცოტა უფრო მეტის შესახებ სასწავლებლად, მასთან დაკავშირებული საკითხების სამართავად. შემოთავაზებული რესურსები თქვენი და თქვენი შვილისათვის წიგნის ბოლოშიცაა ჩამოთვლილი. თქვენს თემში არსებულ სააგენტოებს შეუძლიათ კურსების ან რესურსების შემოთავაზება, რომლებიც დაგეხმარებათ, იყოთ თქვენი შვილის პირველი მასწავლებელი სექსუალობის შესახებ (იხ. ორგანიზაციების სია). ამ ამბავში სხვა მშობლებთან დაკავშირებაც დაგეხმარებათ, რომლებმაც ეს ეტაპი უკვე გაიარეს.

**ვსწავლობთ პუბერტატის დროს  
მიმდინარე სხეულის ცვლილებების შესახებ  
(ორივე სქესის შემთხვევაში)**



**ძირითადი სასწავლო გზავნილები:**

- პუბერტატისას შენი სხეული შეიცვლება და ბავშვური გარეგნობა ზრდასრულისას დაემსგავსება;
- შენი სხეული შეიცვლება როგორც გარეგნულად (ამ ცვლილებებს დაინახავ), ისე შინაგანად (ამ ცვლილებებს ვერ დაინახავ);
- ეს ცვლილებები ყველა ადამიანს ეხება;
- შენი სხეული საკუთარი ტემპით შეიცვლება. ზოგი თანატოლი უფრო ადრე შეიცვლება, ზოგი კი - უფრო გვიან;
- ყველა გადის პუბერტატს.



**სასწავლო აქტივობა: „გოგონა დაქალაქისკენ, ბიჭუნა დაკაცებისკენ“**

ეს აქტივობა გამოიყენეთ პუბერტატის ცნების გასაცნობად და იმ თვალსაჩინო ცვლილებების დასადგენად, რომლებიც სხეულს ელის. ბავშვთან ერთად დაათვალიერეთ პუბერტატის მიმდინარეობის სურათები (იხ. დანართი ა 9-10). აუხსენით ბავშვს, რომ 8-12 წლის ასაკში (გოგონების შემთხვევაში) და 10-14 წლის ასაკში (ბიჭუნების შემთხვევაში) ჩვენი სხეული იცვლება და ბავშვური გარეგნობა ზრდასრულისას ემსგავსება (გამოიყენეთ თქვენი შვილისათვის გასაგები, ნაცნობი სიტყვები). ასწავლეთ ბავშვს, რომ სხეულის ცვლილების პერიოდს პუბერტატი ჰქვია და მისი სხეულიც მსგავსი თანმიმდევრობით შეიცვლება.

იმავე მიზნის მისაღწევად სხვა გზა ესაა: დადექით შვილის გვერდით დიდი ზომის სარკის წინ (რომელშიც მთელი ტანით სრულად ჩანხართ ტანსაცმლით ან საცურაო კოსტიუმში) მისივე სქესის მშობელი. მიაქცევინეთ ბავშვს ყურადღება სარკეზე და სთხოვეთ, შეადაროს საკუთარი და უფროსის სხეული, რომელმაც პუბერტატის პერიოდი უკვე გაიარა. სთხოვეთ, დაასახელოს ფიზიკური განსხვავებები: სიმაღლე, ფორმები, ქალის შემთხვევაში - მკერდი ან კაცის შემთხვევაში - თმა სახეზე, ფეხზე, ხელზე და ა.შ. თუ მას ამის გაკეთება უჭირს, მიანიშნეთ. მაგალითად: „შეხედე, რამდენად მაღალი ვარ შენზე!“ ან „ხედავ წვერს ჩემს სახეზე? წვერი გამეზრდება, თუ ყოველ დღე არ გავიპარსავ“. თუ მარტოხელა მშობელი ხართ და თქვენი შვილი საპირისპირო სქესისაა, სთხოვეთ ნათესავს ან მისთვის ახლობელ უფროს ადამიანს, გამოიყენეთ ფოტო ჟურნალ-გაზეთებში, რათა მიანიშნოთ იმ ფიზიკური ცვლილებების შესახებ, რომლებიც განასხვავებს უფროს ადამიანს ბავშვისაგან.



**სასწავლო აქტივობა: „მე სიმაღლეში ვიზრდები“**

იმ მომენტიდან, როდესაც ჩვენი შვილები პირველ კლასში შედიან, სახლის რომელიმე კედელზე მათ სიმაღლეს ვაფიქსირებთ და პერიოდულად ვნიშნავთ. კედელზე ბევრი მონიშვნაა შესაბამისი თარიღის, ასაკისა და წონის მითითებით. ეს ნიშნულები თვალსაჩინო მაგალითია იმისა, როგორ იცვლება სხეული ყოველი 6 თვის შემდეგ პუბერტატის დროს. თვალსაჩინო რომ გახდეს პუბერტატისას სხეულის სწრაფი ზრდა, დაიწყეთ ამ ცვლილების ათვლა გოგონების შემთხვევაში 8, ხოლო ბიჭუნებისათვის 9 წლის ასაკიდან.



**სასწავლო ამბივობა: „პუბერტატამდე და პუბერტატის შემდეგ“**

ეს აქტივობა გამოიყენეთ სხეულის სპეციფიკური ცვლილებების გასაცნობად, რომლებიც პუბერტატის დროს ხდება, ან საჭიროებისამებრ, როგორც გასამეორებელი აქტივობა. გამოიყენეთ პუბერტატამდელი სურათი (იხ. ბავშვის შესაბამისი სქესის დანართი ა1-2). სურათის დათვალიერებისას ჰკითხეთ, მისი აზრით, ამ ადამიანმა პუბერტატის პერიოდი გაიარა თუ არა? ბავშვი თუ გპასუხობთ - არა, ჰკითხეთ, რატომ ფიქრობს ასე; თუ გპასუხობთ - კი, ჩაეკითხეთ, რატომ და შემდეგ შეახსენეთ, რომ პუბერტატის დროს სხეული ძალიან კონკრეტული სახით იცვლება.

გამოიყენეთ ქვემოთ მოცემული სია, რათა გააცნოთ ან გაახსენოთ ის ცვლილებები, რომლებიც მას ელოდება (თუ ეს აქტივობა უკვე გაკეთებული გაქვთ, სთხოვეთ ბავშვს, დახატოს ის ცვლილებები, რომლებიც ახსოვს დანართებზე ა-5 ან ა-6). როდესაც თქვენ აღწერთ ცვლილებას, სთხოვეთ ბავშვს, გაჩვენოთ თითოეული ცვლილება სურათზე (წვერი, მკერდი, მენსტრუაციის აღმნიშვნელი სისხლის წვეთები და ა.შ.).

ქვემოთ მოცემულია სია იმ ფიზიკური ცვლილებებისა, რომლებიც სურათზეცაა ასახული (თანმიმდევრობას არ აქვს მნიშვნელობა):

მამრობითი	მდედრობითი
<p>სიმაღლეში ზრდა</p> <p>მეტი ოფლი (სხეულის სუნი)</p> <p>შეიძლება გაჩნდეს გამონაყარი (აკნე/ფერიმჭამელა)</p> <p>უფრო ცხიმიანი კანი</p> <p>თმა იწყებს ზრდას:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ილღიებში</li> <li>■ ბოქვენზე (ინტიმურ ადგილებზე)</li> <li>■ უფრო გრძელი და ხშირი ფეხებსა და ხელებზე</li> <li>■ სახეზე (უღვაშები)</li> <li>■ გულმკერდზე</li> </ul> <p>პენისი და სათესლე ჯირკვლები იზრდება</p> <p>სხეულის ფორმები იცვლება:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ მეტი კუნთები</li> <li>■ წონა იმატებს</li> </ul> <p>ხმა უფრო დაბალი ხდება</p> <p>ერექცია უფრო ხშირდება</p> <p>ეაკულაცია იწყება</p> <p>ნაკლებად თვალსაჩინო ცვლილებები</p> <p>სათესლე ჯირკვლები გამოიმუშავებს სპერმას</p> <p>სხეული გამოიმუშავებს მეტ სასქესო ჰორმონს</p> <p>რომანტიკული გრძნობები უფრო ძლიერი ხდება</p>	<p>სიმაღლეში ზრდა</p> <p>მეტი ოფლი (სხეულის სუნი)</p> <p>შეიძლება გაჩნდეს გამონაყარი (აკნე/ფერიმჭამელა)</p> <p>უფრო ცხიმიანი კანი</p> <p>თმა იწყებს ზრდას:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ილღიებში</li> <li>■ ბოქვენზე (ინტიმურ ადგილებზე)</li> <li>■ უფრო გრძელი და ხშირი ფეხებზე</li> </ul> <p>მკერდი იზრდება</p> <p>სხეულის ფორმები იცვლება:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ მენჯი ფართოვდება</li> <li>■ წონა იმატებს</li> </ul> <p>იწყება მენსტრუაცია</p> <p>რომანტიკული გრძნობები უფრო ძლიერი ხდება</p> <p>ნაკლებად თვალსაჩინო ცვლილებები</p> <p>საშვილოსნო და ვაგინა ზომაში იზრდება</p> <p>საკვერცხეები იწყებს მუშაობას</p> <p>სხეული გამოიმუშავებს მეტ სასქესო ჰორმონს</p>

თუ ბავშვს ნატიფი მოძრაობის სირთულეები აქვს, გამოიყენეთ ამობეჭდილი პატარა წარწერები სხეულის ცვლილებების აღსანიშნად (თმის ზრდა, გამონაყარი, სხეულის სუნი) და წაახალისეთ ბავშვი, წარწერა მოათავსოს სხეულის სურათზე შესაბამის ადგილას. მაგალითად, ბარათი „თმის ზრდა“ შეიძლება მოათავსოს ფეხებზე, იღლიებთან, ბოქვენთან. მას შემდეგ, რაც „პუბერტატის შემდგომი“ სურათის შევსება დასრულებულია, გაახსენეთ, რომ მისი სხეული სწორედ ასე შეიცვლება.



**სასწავლო აქტივობა: „პუბერტატის ეტაპს ყველა გადის“**

ჩემს შვილს უყვარს ფოტოების თვალიერება. მისი ყველაზე ინტენსიური ზრდის პერიოდში გამოვიყენე ნათესავების ძველი ფოტოალბომი - ბებია-ბაბუების, ბიძების, დეიდების, ბიძაშვილ-მამიდაშვილების ფოტოებით, რათა შეგვედარებინა ოჯახის წევრების ფოტოები პუბერტატამდე და შემდეგ. ამ აქტივობამ ბუნებრივად მიგვიყვანა საინტერესო დისკუსიამდე „პირველის“ შესახებ (პირველი მენსტრუაცია, პირველი გაპარსვა და ა.შ.). ეს საუბრები კი დაეხმარა მას, მიმხვდარიყო, რომ ეს ცვლილებები ყველას ემართება.

სხვა სახალისო აქტივობა, რომელიც ჩემს შვილს დაეხმარა, დაენახა პუბერტატის დამახასიათებელი გარეგნული ცვლილებები, იყო ხანგრძლივი სატელევიზიო შოუს ყურება. ამ შოუში ბავშვები მონაწილეობდნენ. მისთვის საინტერესო სანახავი იყო, როგორ იცვლება მონაწილე პირველი სეზონიდან, მაგალითად, მეხუთე სეზონამდე. შეიძლება ნებისმიერი შოუს გამოყენება, რომელიც ხანგრძლივია და მასში თქვენი შვილის საყვარელი გმირები მონაწილეობენ (მაგალითად: Disney-ს არხის შოუ, „Full House“, „Leave it to Beaver“).



**სასწავლო აქტივობა: „ადრე, გვიან, სადღაც შუაში“**

პუბერტატის დროს ადამიანები სრულიად სხვადასხვა ტემპით იზრდებიან. ამის საილუსტრაციოდ შეგიძლიათ ერთი ასაკის ბავშვების ზრდისა და განვითარების განსხვავებულობას გაუსვათ ხაზი. ჩემი შვილის დაბადების დღის ფოტო, რომელზეც მისი თანატოლი კლასელები არიან ასახული, ამის თვალსაჩინო მაგალითია. ზოგიერთი ბავშვი საგრძნობლად მაღალი და ფიზიკურად მეტად განვითარებულია, ვიდრე - სხვები, რომლებმაც ზრდა ეს-ესაა დაიწყეს. ამ განსხვავებულობაზე დაკვირვება კარგი საშუალებაა იმისათვის, რომ ისაუბროთ, როგორ იზრდება ყველა თავისი ინდივიდუალური ტემპით.

# ბიჭის მშობლების მომზადება

## ნიშნები, რომლებიც იმაზე მეტყველებს, რომ თქვენს ვაჟს კუბერტატი ეტაპი ეწყება

**ს**აშუალოდ, გოგონებთან შედარებით, პუბერტატი ბიჭებში ოდნავ გვიან იწყება, დაახლოებით 10-დან 12 წლამდე, თუმცა ეს პროცესი ინდივიდუალურია თითოეული ბავშვის შემთხვევაში (ზოგიერთს თვალსაჩინო ცვლილება 11 წლისას გამოუვლინდება, ზოგს კი - 13-14 წლისას).

გენიტალიების განვითარება დაუნის სინდრომის მქონე ბიჭებში იმავე წესით ხდება, როგორც ზოგადად ამ სქესისთვისაა დამახასიათებელი, თუმცა არსებობს მტკიცებულება იმისა, რომ ეს პროცესი ცოტა შენელებულია. პუბერტატის დაწყებაზე ჯანმრთელობის მდგომარეობა და გენეტიკაც ახდენს გავლენას. მიუხედავად იმისა, თუ როდის დაიწყება ეს ცვლილებები, შედეგი მაინც ერთია. ჰორმონების დიდი რაოდენობით გამომუშავება იწვევს ფიზიკურ ცვლილებებს, რომლებიც, თავის მხრივ, წინასწარ განსაზღვრული თამიმდევერობითა და ოდნავი ვარიაციებით გრძელდება. როგორც წესი, ექიმი პუბერტატის მიმდინარეობას ტანერის ეტაპების მიხედვით უწევს მონიტორინგს (იხ. ცხრილი ქვემოთ). ეს ეტაპები აღწერს სხეულის ცვლილებებისა და მახასიათებლების კანონზომიერებას.

### ჰორმონული ცვლილებები

ფიზიკურ ცვლილებებს იწვევს ჰორმონების გამომუშავება. ჰორმონები ქიმიური გზავნილებია სხეულისათვის, რათა კონკრეტული ნაწილები შეიცვალოს. არსებობს დაუნის სინდრომის მქონე და არმქონე ბიჭებზე ჩატარებული რამდენიმე კვლევა. ერთ კვლე-

ვაში, რომელშიც დაუნის სინდრომის მქონე 46 ბიჭი იღებდა მონაწილეობას, ნაჩვენებია, რომ პუბერტატთან დაკავშირებული ჰორმონების დონე მსგავსია დაუნის სინდრომის მქონე და არმქონე ბიჭებში.

### სათესლე ჯირკვლებისა და პარკის ზრდა

სათესლე ჯირკვლები - ორი ოვალური ფორმის სტრუქტურა - განლაგებულია ასოს (პენისის) უკან. ჯირკვლები მოთავსებულია კანის ჩანთაში - პარკში, რომელიც მას იცავს. პუბერტატის დროს სათესლე ჯირკვლების წვრილ მილაკებში იწყება სპერმის გამომუშავება. გოგონებისაგან განსხვავებით, ბიჭები არ იბადებიან გარკვეული რაოდენობის კვერცხუჯრედით და სპერმის გამომუშავებას მხოლოდ გარდატეხის ასაკიდან იწყებენ.

ეს პროცესი წარმოქმნის ტესტოსტერონს, ჰორმონს, რომელიც პასუხისმგებელია მეორეული სასქესო ნიშნების ჩამოყალიბებაზე, რაც თვალსაჩინოხდება პუბერტატისას. ეს იმას ნიშნავს, რომ ერთ-ერთი პირველი მაჩვენებელი პუბერტატის დაწყებისა სათესლე ჯირკვლების ზომის მომატებაა (თუ ბავშვი დამოუკიდებლად ბანაობს და უფლის თავს, შეიძლება ეს ამბავი შეუმჩნეველი დაგრჩეთ). ექიმი რუტინული შემოწმებისას ვიზუალურად აფასებს სათესლე ჯირკვლების ზომას, რათა განსაზღვროს, პუბერტატის რომელ სტადიაზეა თქვენი შვილი. სათესლე ჯირკვლების ზრდა თანდათან, 2-3 წლის მანძილზე მიმდინარეობს. ერთ-ერთი კვლევის თანახმად, სათესლე ჯირკვლების ზომა დაუნის სინდრომის მქონე მამაკაცებში ოდნავ უფრო მცირეა, ვიდრე - დაუნის სინდრომის არმქონე მამაკაცებში. ასე რომ, პუბერტატისას სათესლე ჯირკვლების ზომაში მატება შეიძლება ძალიან თვალში-საცემი არც კი იყოს (Pueschel, 1985).

ქალების მკერდის მსგავსად სათესლე ჯირკვლებიც შეიძლება თანაბრად არგაიზარდოს. უამრავი ზრდასრული მამაკაცის შემთხვევაში ერთ მხარეს სათესლე ჯირკვალი უფრო დიდი ან უფრო დაწეულია, ვიდრე - მეორე მხარეს.

სათესლე ჯირკვლის არასრულად ჩამოსვლა სათესლე პარკში (cryptorchidism) გაცილებით უფრო ხშირია დაუნის სინდრომის მქონე ბიჭებში. როგორც წესი, ბიჭუნას დაბადებამდე ან დაბადების შემდეგ სათესლე ჯირკვლები მუცლის არედან ქვემოთ, სათესლე პარკში ეშვება. ზოგჯერ ერთი ან ორივე ჯირკვალი არ თავსდება საჭირო ადგილას. ექიმები, როგორც წესი, ამას ამოწმებენ ჩვილის შეფასებისას და თუ ამ მხრივ პრობლემა არსებობს, აწოდებენ მშობელს შესაბამის ინფორმაციას.

## თანერის ეტაპები – მამაკაცის ფიზიკური განვითარება

### ეტაპი 1

- ზრდასრულამდელი სხეული
- რეპროდუქციული ორგანოები იწყებს მომწიფებას
- თვალსაჩინო ზრდა სიმაღლესა და წონაში
- სხეულის მასის ზრდა

### ეტაპი 2

- სათესლე ჯირკვლებისა და პარკის ადრეული ზრდა (ბოქვენის თმის გარეშე)
- სიმაღლეში ინტენსიური ზრდა
- კუნთისა და ცხიმის მასის მატება
- მკერდის დვრილების გარშემო არის გამუქება და ზომაში ზრდა

### ეტაპი 3

- სათესლე ჯირკვლებისა და პარკის ზრდა
- პენისის დაგრძელება
- ბოქვენის თმის გამუქება და მეტად გავრცელება
- სიმაღლეში ზრდის დაჩქარება
- მხრების გაფართოება
- კუნთის მასის ზრდა
- სახის ნაკვთების ცვლა უფრო ზრდასრულისკენ
- ხორხის ზრდა და ხმის დადაბლება

### ეტაპი 4

- გენიტალიების ზრდა (ძირითადად სიგანეში)
- ბოქვენის თმა იღებს ზრდასრულის ფორმას, თუმცა უფრო მეჩხერია
- სათესლე პარკის ფერი მუქდება
- თმა ილღიებში (სახეზე - ზედა ტუჩისა და ნიკაპზე - ჩნდება თმა)
- ხმის დაბოხება
- მკერდის გაზრდა (ასაკობრივი გინეკომასტია)
- ცხიმოვანი ჯირკვლები აღწევს ზრდასრულის ზომას და ფუნქციას

### ეტაპი 5

- ზრდასრულის ზომის პენისი და სათესლე ჯირკვლები
- ბოქვენის თმა ხშირია და სრულად ვრცელდება გენიტალიების გარშემო
- თითქმის მიღწეული სიმაღლის მაქსიმუმი
- სხეულის ფორმები პასუხობს მომწიფებული მამაკაცის ფორმებს

თუ ერთი წლის ასაკში სათესლე ჯირკვლები თავისით არ დაეშვა, რეკომენდებულია ქირურგიული ჩარევა, რადგან ეს მდგომარეობა მჭიდროდ უკავშირდება სათესლე ჯირკვლების ფუნქციის დარღვევასა და სათესლე ჯირკვლების სიმსივნეს. მართალია, ქირურგიული ჩარევა არ არის იმის გარანტია, რომ სიმსივნე არ განვითარდება, ის

მაინც აადვილებს სათესლე ჯირკვლების მონიტორინგს. მართალია, სათესლე ჯირკვალი, რომელიც თავის ადგილზეა ჩვილობაში, მოგვიანებით უკუსვლას არ განიცდის, სათესლე ჯირკვლების მონიტორინგი ექიმთან ყოველწლიური ვიზიტის რუტინის ნაწილია მაინც. გარდატეხის ასაკის დროს სთხოვეთ ექიმს, ესაუბროს თქვენს ვაჟს სათესლე ჯირკვლების თვითშემოწმების შესახებ. გამოართვით სასწავლო მასალა (ბროშურა), რომელშიც თვალსაჩინოდაა ნაჩვენები სათესლე ჯირკვლების თვითშემოწმების (TSE) თითოეული ეტაპი, რათა თქვენმა ვაჟმა შეძლოს ამ ადგილების რუტინული შემოწმების სწავლა, რათა უჩვეულო შებერილობა არ გამოეპაროს.

**ბოქვენის თმა**

ბოქვენის თმის ზრდა შეიძლება სწორედ ის პირველი ნიშანი იყოს, რასაც თქვენი შვილი თავად შეამჩნევს. ზოგიერთი დაინახავს ზედაპირზე გაჩენილ მცირე ზომის გამოზურცვებს მანამ, სანამ თმა ამოვა. ეს ნორმალურია მანამ, სანამ თმა უშუალოდ კანის ზედაპირს გაარღვევს. ადრეული ბოქვენის თმა ღია, გრძელი და თხელია და მოიცავს პენისის გარშემო ადგილს. ზრდა გრძელდება, თმა ხდება თანდათან უფრო მუქი, უხეში და ვრცელდება პენისის ზემოთ - მუცელსა და ბარძაყებზეც.

**სიმაღლე, წონა და სხეულის ცვლილებები**

პუბერტატის სხვა თვალსაჩინო დამახასიათებელი ნიშნებია სიმაღლეში ზრდა და ზოგადად სხეულის ზრდა (რაც ფეხის ზომის ზრდასაც მოიცავს). სხვა მოზარდების მსგავსად დაუნის სინდრომის მქონე ბიჭებიც სიმაღლეში უეცრად იზრდებიან, თუმცა უფრო ნაკლებ დრამატულად.

ასაკი	საშუალო სიმაღლე (50 პროცენტით) დაუნის სინდრომის მქონე ბიჭები	საშუალო სიმაღლე დაუნის სინდრომის მქონე ბიჭები (აშშ)
10 - პუბერტატის დასაწყისი	125,7 სმ.	137,2 სმ.
17 - პუბერტატის დასასრული	151,1 სმ.	172,7 სმ.
მთლიანი საშუალო ნამატი	25,4 სმ.	35,56 სმ.

წონა, როგორც წესი, მნიშვნელოვანი საკითხია დაუნის სინდრომის მქონე მოზარდის ოჯახებისათვის. გაითვალისწინეთ, რომ ბუნებრივი უეცარი ზრდა შეიძლება არათანაბარი იყოს. მაგალითად, წონაში მატებამ შე-

იძლება თავი იჩინოს სიმალლეში ზრდამდე, რამაც დროებითი „მოსუქებულობის“ შთაბეჭდილება შეიძლება დატოვოს. ამან, შესაძლოა, გამოიწვიოს შფოთვა ოჯახში, რომელიც გამძაფრებულად აკონტროლებს ბავშვის წონას. თუ ბავშვი მოსუქებულია, პუბერტატის დროს შეიძლება მიეცეს ფორმის შეცვლის შესაძლებლობა, რადგან სიმალლეში გაიზრდება. გაიარეთ კონსულტაცია ექიმთან ან დიეტოლოგთან, ნუტრიციონისტთან, რათა გაარკვიოთ კვების რაციონი და ვარჯიშები, რომლებიც ამ დროს გამოგადგებათ.

**ჯანმრთელობის მდგომარეობა, რაც ზეგავლენას ახდენს ზრდაზე**

შეიძლება ისე გადაერთოთ პუბერტატის ცვლილებებთან გამკლავებაზე, რომ პრევენციული ჯანმრთელობის საკითხები გამოგრჩეთ. არის ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული რამდენიმე სამედიცინო მდგომარეობა, რომლებიც უფრო ხშირად დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანებში იჩენს თავს სწორედ პუბერტატის დროს და ჯანმრთელობასა და ზრდაზე მოქმედებს.

**სქოლიოზი** - ხერხემლის გამრუდება. მართალია, ეს მდგომარეობა ზრდას ხელს არ უშლის, თუმცა თავს იჩენს სიმალლეში ინტენსიური ზრდის დროს, რაც პუბერტატს ახასიათებს. ჩემი შვილი 10 წლის იყო, როდესაც შევამჩნიეთ სქოლიოზის არსებობა კარდიოლოგთან რუტინული ვიზიტის დროს. ეს სწორედ ის წელი იყო, როდესაც გუმკერდის რენტგენის გადაღება გვქონდა დაგეგმილი. ამ დრომდე ის უამრავ შემონმებაზე დადიოდა პედიატრთან თუ სხვა სპეციალისტებთან. სქოლიოზი ხშირად პუბერტატის დროს ვლინდება, თუმცა კარდიოლოგმა გვითხრა, რომ უფრო ხშირია ეს მდგომარეობა იმ ბავშვების შემთხვევაში, რომელთაც გულის ღია ოპერაცია აქვთ გაკეთებული. მისი ვარაუდით, ოპერაციის დროს ნეკნებზე განხორციელებული მანიპულაცია და კუნთთა დაბალი ტონუსი, რაც დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანებს ხშირად ახასიათებთ, იწვევს მიდრეკილებას სქოლიოზისაკენ. სქოლიოზი შესაძლოა იყოს მემკვიდრეობითიც.

სქოლიოზის სხვადასხვა ხარისხი არსებობს. სუსტ სქოლიოზს მონიტორინგს უწევენ, საშუალო ხარისხისას შეიძლება კორსეტი დასჭირდეს, ხოლო მძიმე ხარისხისას - ქირურგიული ჩარევა.

მკურნალობის გარეშე დატოვებულმა მძიმე სქოლიოზმა შეიძლება გამოიწვიოს სისხლის მიმოქცევისა და სასუნთქი ფუნქციების დაქვეითება, ტკივილი, ზოგიერთ შემთხვევაში ფიზიკური შესაძლებლობების შეზღუდვაც.

პუბერტატამდე, მის დროს და შემდეგ ყოველწლიური შემონმებისას საჭიროა სქოლიოზის სკრინინგის ჩატარება. თუ თქვენს შვილს გულის ღია ოპერაცია აქვს გაკეთებული, მიაცქიეთ ყურადღება ხერხემლის საკითხს და გეგმიური შემონმების დროს ხერხემლის მდგომარეობასთან დაკავშირებით აზრი ჰკითხეთ ექიმს.

**ფარისებრი ჯირკვლის პრობლემები** - ჰიპოთიროიდიზმი, ანუ თიროიდული ჰორმონის არასაკმარისი გამოყოფა დაუნის სინდრომის მქონე პირების 10-15% აღენიშნება. თუ ეს მდგომარეობა არ არის იდენტიფიცირებული და მკურნალობის გარეშე მიმდინარეობს, პუბერტატისას ხელი ეშლება ან ნელდება ზრდა, გოგონებში შეიძლება გამოიწვიოს მენსტრუაციის დაგვიანება. ჰიპერთიროიდიზმიც, თიროიდის ქარბი გამო-მუშავება, მოქმედებს ფიზიკურ განვითარებაზე. ასე რომ, დაუნის სინდრომის მქონე პირებში რეკომენდებულია ყოველწლიური სკრინინგი (სისხლის ანალიზი) თიროიდის ფუნქციის გასაკონტროლებლად.

**გლუტენური დაავადება** - გენეტიკური მდგომარეობაა, როდესაც გლუტენის (ძირითადი პროტეინი, რომელსაც შეიცავს ხორბალი, ქერი, ჭვავი, შვრია) მიმართ ამტანობა არ არსებობს. ამ მდგომარეობის სიხშირე დაუნის სინდრომის მქონე პირებში 4-5%-ს აღწევს, რაც ოდნავ უფრო მაღალი მაჩვენებელია, ვიდრე ზოგად პოპულაციაში. ამ მდგომარეობის ადამიანს გლუტენის მიღებისას გარკვეული დროის შემდეგ ეწყება კუჭ-ნაწლავის საფარის დარღვევა, რაც ართულებს საკვები ნივთიერებების შეთვისებას, აუცილებელს ზრდისა და კვებისათვის. ეს მდგომარეობა ნებისმიერ ასაკში შეიძლება განვითარდეს, თუმცა პუბერტატის დროს თუ გამოგვეპარა, მნიშვნელოვნად იმოქმედებს ზრდაზე, გამოიწვევს პუბერტატის მიმდინარეობისას ჩამორჩენას.

დაუნის სინდრომის მქონე პირთა ჯანმრთელობაზე ზრუნვის გაიდლაინის მიხედვით რეკომენდებულია 2-3 წლის ასაკში სისხლის ანალიზით მდგომარეობის გადამოწმება. იმის გამო, რომ ეს რეკომენდაცია შედარებით ახალია, უფროსი ასაკის ადამიანებს შეიძლება არ ჰქონდეთ ჩატარებული შესაბამისი გამოკვლევა. თუ არ ხართ დარწმუნებული, ჰკითხეთ ექიმს, თქვენს შვილს აქვს თუ არა ეს შეფასება ჩატარებული. თუ არ აქვს ჩატარებული, შეიტანეთ ეს საკითხი დღის წესრიგში.

ყველა ზემოთ აღწერილი მდგომარეობა მიაწინებს იმაზე, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია პრევენციული ჯანმრთელობის დაცვის საკითხები დაუნის სინდრომის

მქონე პირებში და რამდენად მნიშვნელოვანია გაიდლაინში მითითებული საკითხები. თუ არ იცნობთ ამ გაიდლაინს, შეგიძლიათ ჩამოტვირთოთ ვებგვერდიდან: [www.ds-health.com](http://www.ds-health.com). რეგულარული შემოწმება ექიმთან, რომელიც კარგად იცნობს დაუნის სინდრომს, იმის გარანტიაა, რომ ბავშვი სრულად განავითარებს საკუთარ პოტენციალს.

### ასოს (პენისის) ზრდა

როდესაც ბოქვენის თმა იწყებს ზრდას, იზრდება როგორც სათესლე ჯირკვლები, ისე ასო (პენისი), ის უფრო მსხვილი და გრძელი ხდება. მართალია, დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვის მშობლები ხშირად ნერვიულობენ იმასთან დაკავშირებით, რომ მათ შვილს ბავშვობაში პატარა ზომის ასო (პენისი) აქვს, მაგრამ მონაცემები ადასტურებს, რომ ზრდასრულობისას არ არის არსებითი განსხვავება დაუნის სინდრომის მქონე მამაკაცებისა და მათი თანატოლების ასოს (პენისის) ზომებს შორის (Pueschel, 1985).

იზრდება რა თქვენი შვილის ასო (პენისი), სექსუალური გრძნობებიც უფრო ინტენსიური ხდება, ერექცია უფრო ხშირდება. ეს გამონწვეულია იმით, რომ პუბერტატისას მეტი ჰორმონი გამოიშვავდება და ვრცელდება მთელ ორგანიზმში.

### ხმის ცვლილება

საბოლოოდ ხმის ცვლილებები უფრო თვალსაჩინო გახდება. თქვენ შეამჩნევთ, რომ შვილის ხმა შეუსაბამოა, მაგალითად: მაღალი ხმიდან დაბალი ხდება, ან პერიოდულად ჩახლეჩილი, ან ჭყვიტინაა. ზოგიერთისათვის ხმის ცვლა შეიძლება შეუმჩნეველიც იყოს. როდესაც შვილს მოსალოდნელი ცვლილებების შესახებ ესაუბრებით, ხმის ცვლილებებიც აღნიშნეთ, როგორც ერთ-ერთი შესაძლო ცვლილება. როდესაც ხორხი სრულად გაიზრდება, მისი ხმა უფრო დაბალი და ღრმა, ხოლო ხორხის შვერილი წინ გამოწეული და შესამჩნევი გახდება.

### წვერი და თმა სხეულზე

ერთი ან ორი წლის შემდეგ, როცა ბოქვენის თმა პირველად იჩენს თავს, ის ნელ-ნელა სხეულის უფრო მეტ ადგილს მოედება. როგორც წესი, თმა გულმკერდზე და იდლიებში უფრო აშკარა გახდება. პირველი წვერი (ზედა ტუჩზე) რბილი იქნება, მაგრამ წლებთან ერთად უფრო გახშირდება და გაუხეშდება. იმის გამო, რომ ტესტოსტერონი აგრძელებს გამომუშავებას მამაკაცის მთელი ცხოვრების მანძილზე, სახისა და გულმკერდის თმა კიდევ უფრო მეტად თვალსაჩინო 20 წლის ასაკის შემდეგ იქნება.

თმის საფარის რაოდენობა საბოლოოდ გენეტიკაზეა დამოკიდებული. თუ ოჯახში კაცებს ჭარბთმიანობა ახასიათებთ, დიდი ალბათობით, თქვენს შვილს ბევრი



თმა ექნება. თუ ოჯახში მამაკაცებს ნაკლები თმია ახასიათებთ, სავარაუდოდ, მასაც ნაკლები თმა ექნება.

ალოპეცია - მდგომარეობა როდესაც თმა ინტენსიურად, ბუდობრივად ცვივა - ოდნავ უფრო ხშირია დაუნის სინდრომის მქონე პირებში. თუ თქვენი შვილი ამ დიაგნოზის მატარებელია, ამან შეიძლება გავლენა იქონიოს თმის სხეულზე გავრცელების შემთხვევაში.

**ცხიმისა და ოფლის წარმოქმნელი ზირკვლები და აკნე**

კანზე მილიონობით საოფლე ჯირკვალაა, რომლებიც განსაკუთრებით აქტიურდება პუბერტატის დროს. ამას ისიც ემატება, რომ გენეტიკა და ილღობთან არსებული ჯირკვლები პირველად მუშაობას პუბერტატის დროს იწყებს, რაც იწვევს ოფლის მეტ გამოყოფას სხეულის სხვა ადგილებშიც. ჩემთან სამუშაო შეხვედრებზე მოსულ მშობელთა უმრავლესობა მიყვება, რომ „სუნები“ განსაკუთრებით შესამჩნევი ხდება ბევრ მოძრაობასთან ერთად. ოფლი თავისთავად, ძირითადად, წყლისგან შედგება და სუნი არ აქვს. ოფლისა და ბაქტერიის ერთობლიობა ქმნის სუნს. შესაბამისად, ამ დროს ახალი ჰიგიენური რუტინის შემოღება ძალიან მნიშვნელოვანია.

კანის პრობლემები, ძირითადად, აკნე ყველას უჩნდება, ვინც კი პუბერტატს გადის. ცხიმოვანი ჯირკვლები სახეზე, ცხვირთან, ნიკაპსა და ზურგზე იწყებს ინტენსიურ მუშაობას და გაცილებით მეტ ცხიმს გამოყოფს, ვიდრე ეს კანს სჭირდება. თავის მხრივ, ეს იწვევს ფორების დაცობას და აკნეს. მიუხედავად იმისა, რომ დაუნის სინდრომის მქონე პირებს ხშირად უფრო მშრალი კანი აქვთ, აკნემ შეიძლება მაინც იჩინოს თავი.

დაუნის სინდრომის მქონე პირებში პერიოდული ძირმაგარა (განსხვავებული აკნესაგან) გენეტიკისა და საჯდომის არეში ხშირია პუბერტატის დროს და მისი კონტროლი კარგ ჰიგიენურ უნარ-ჩვევებს საჭიროებს. ხშირად ასეთი შემთხვევებისას საჭირო ხდება ანტიბიოტიკის მიღება ან სპეციალური კანის გასაწმენდი სითხეების ხანგრძლივი დროის მანძილზე გამოყენება. ასე რომ, მიმართეთ თქვენს ექიმსა თუ დერმატოლოგს კითხვებისა და ჩივილების შემთხვევაში.

**შინაგანი რეპროდუქციული ორგანოების ზრდა და მომწიფება**

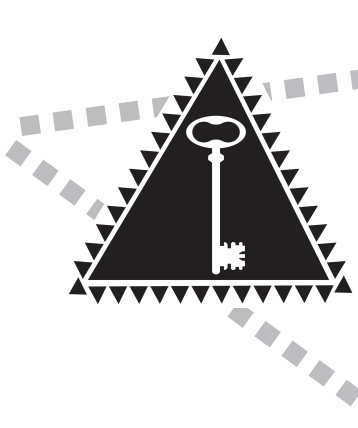
როგორც მენსტრუაცია მიანიშნებს იმაზე, რომ შინაგანი რეპროდუქციული ორგანოები მომწიფების ეტაპს აღწევს, ეაკულაცია იმის ნიშანია, რომ მამაკაცის რეპროდუქციული ორგანოები განვითარდა და ფუნქციონირებს. მართალია, ნაყოფიერება დაუნის სინდრომის მქონე პირებში დაბალია, მაგრამ არ არსებობს იმის მტკიცებულება, რომ ეაკულაცია ნაკლებად იჩენს თავს, ვიდრე - სხვებში. საშუალოდ, ბიჭების უმრავლესობა ამ გამოცდილებას 13 ან 14 წლის ასაკში იღებს.

ერექცია არ არის ახალი გამოცდილება თქვენი შვილისათვის. ერექცია დაბადებიდან (მუცლადყოფნის დროსაც კი) იჩენს თავს. თუმცა პუბერტატის დროს სისხლძარღვებში ტესტოსტერონის გაზრდილი რაოდენობა ასოს (პენისს) უფრო მგრძნობიარეს ხდის შეხების, ფიქრების ან სექსუალური გრძნობების მიმართ, რაც უფრო ხშირ ერექციას იწვევს. ერექცია შეიძლება გამოიწვიოს მომხიბვლელი ადამიანის დანახვამ, სიხარულის ან აღფრთოვანების გრძნობამ, ტელევიზორში ან სიზმარში ნანახმა. იმავდროულად, ჩვეულებრივი ამბავია უეცარი (სპონტანური) ერექცია, რომლის მიზეზი თითქოს არც არსებობს.

**ვსნავლობთ ერექციისა და ეაკულაციის შესახებ**

ნიშნელოვანია, ვაჟიშვილს ასწავლოთ, რა არის ერექცია და როგორ მართოს ის სოციალურად მისაღები ფორმით. თუ ეს საკითხი აქამდე არ წამოჭრილა, გამოიყენეთ პუბერტატის ცვლილებების აქტივობა, რაც ამ თავში მანამდე იყო აღწერილი. ცვლილებების სრულ ჩამონათვალში ერექციაც შედის.

შეგიძლიათ, აუხსნათ ბავშვს, რომ ასო (პენისი) უმეტესად რბილი და მოშვებულია, თუმცა ზოგჯერ მაგრდება და გრძელდება. გამოიყენეთ სურათი (იხ. დანართი ა-12), რათა დაეხმაროთ ბავშვს, დაინახოს ერექციის დროს და არაერექტირებულ ასოს (პენისს) შორის განსხვავება.



**ძირითადი სასწავლო გზავნილები:**

- ერექციის დროს ასო (პენისი) მაგრდება;
- ერექცია ხშირია პუბერტატის დროს;
- ერექცია ნორმალურია და ყველა კაცს ემართება;
- ერექცია პირადია.

ცხადია, შეიძლება მან სიტყვა ერექცია არ იცოდეს, თუმცა, დასაშვებია, გაგონილი ჰქონდეს მისი ჟარგონი. მაგალითად, მან, შესაძლოა, იცოდეს სიტყვები - „აუდგა“ ან „გაუსწორდა“ და სხვა. სწორედ ეს შეგიძლიათ გამოიყენოთ იმისათვის, რომ ახალი სიტყვა ასწავლოთ (იხ. თავი 2, რომელშიც მეტი ინფორმაციაა საკუთარი სხეულის ნაწილების სწავლების შესახებ).

შეახსენეთ თქვენს შვილს, რომ პუბერტატის დროს ერექცია ძალიან ხშირია და შეიძლება საერთოდ უმიზეზოდ იჩინოს თავი. ასოზე (პენისზე) ხელის მოკიდება, სრესა ან თამაში, სავარაუდოდ, ერექციას გამოიწვევს. ასე რომ, ურჩიეთ ასეთი სურვილისგან საჯარო ადგილებში (სკოლა, სამსახური) თავი შეიკავოს და ამით სახლში, პირად სივრცეში ყოფნისას დაკავდეს.

### შეცარი ერექციის შემთხვევები

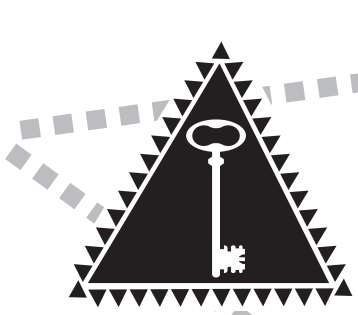
როდესაც ერექცია საჯარო ადგილას ხდება, ბავშვმა უნდა იცოდეს, როგორ მოიქცეს. პუბერტატთან დაკავშირებული სამუშაო შეხვედრებისას, მამები ხშირად მიზიარებენ საკუთარ ამბებს, როგორ უმკლავდებოდნენ უცაბედ ერექციებს. დისკუსიის შედეგად მივიღეთ ჩამონათვალი, როგორ „დამალო“ ერექცია საჯარო სივრცეში (მიუხედავად იმისა, რომ ეს ნორმაა, მაინც პირადი ამბავია). გთავაზობთ რამდენიმე იდეას, რომლებსაც მამები გვიზიარებენ:

- თუ შეგიძლია აბაზანამდე მისვლა, შეისწორე ასო (პენისი) გვერდულად.  
თუ არ შეგიძლია პირად სივრცეში გასვლა:
- ეცადე დაჯდე. ერექცია ნაკლებად შესამჩნევი გახდება;
- კალთაში დაიდე წიგნები, ტანსაცმელი, ზურგჩანთა ან რაც გიჭირავს ხელში, რათა დამალო ერექცია;
- დამალე ერექცია სიარულისას წიგნების, ტანსაცმლის ან ზურგჩანთის აფარებით;
- მოიხურე, შემოიკარი ჟაკეტი ან ჯემპრი წელზე ისე, რომ წინა ადგილი დაფარული გქონდეს;
- ჩაიცვი გრძელი, თავისუფალი პერანგები ისე, რომ დაფაროს წინა მხარე;
- ჩაიცვი უფრო უხეში ნაჭრის შარვალი, რომელშიც ერექცია ნაკლებად შესამჩნევია, ვიდრე - თხელი ნაჭრისა;
- ივარჯიშე.

დაარწმუნეთ შვილი, რომ ერექცია ნორმალური და ჩვეულებრივი ამბავია, თუმცა მაინც პირადია. მან არ უნდა ილაპარაკოს ამის შესახებ ან არ უნდა აჩვენოს ეს სხვებს, პირიქით, უნდა გამოიყენოს ზემოთ აღწერილი სტრატეგიები. აუხსენით, რომ, რაც უფრო დიდი გაიზრდება და პუბერტატს გაივლის, სპონტანური ერექციები უფრო ნაკლებად ექნება.

დაუნის სინდრომის მქონე ზოგიერთ ბიჭს უჭირს გაგება ან ნაკლებად ესმის თვალსაჩინო ერექციის შედეგები (თუნდაც ჩაცმულ მდგომარეობაში) - რა რეაქცია შეიძლება გამოიწვიოს ამან სხვებში. მათ შეიძლება ამის სამართავად დასჭირდეთ მხარდაჭერა და ასისტირება. ჩემი მეგობარი, რომელსაც დაუნის სინდრომის მქონე შვილი ჰყავს, მიყვებოდა, როგორ გაბრაზდა, როდესაც ერთ დღეს საკუთარი შვილის შესახებ „სკოლასა და სახლს შორის საკომუნიკაციო ნიგნს“ კითხულობდა. გამოუცდელმა მამრობითი სქესის დამხმარე პირმა კომენტარის სახით მისი ვაჟიშვილის ერექციის შესახებ რვეულში ჩანანური გააკეთა (რამდენჯერ დამართა მის შვილს ეს დღის განმავლობაში). ჩემი მეგობარი დარწმუნებული არ იყო, რაში შეიძლებოდა ამ ინფორმაციის გამოყენება, თუმცა ცალსახად ხვდებოდა, რამდენი ადამიანი ნაიკითხავდა ამ ჩანანერს იმ დღეს და რამდენად შეილახებოდა მისი შვილის „პირადი“ უფლება.

ასე რომ, თუ თქვენს შვილს დღის განმავლობაში დამხმარე ჰყავს და უნევს ერექციასთან გამკლავება, შესთავაზეთ მას გარკვეული სტრატეგიები, როგორ შეცვალოს მიმართულება, როგორ გახადოს ეს შეუმჩნეველი, როგორ ასწავლოს ან წაახალისოს პირადი სივრცის გამოყენების საკითხი. სავარაუდოდ, გამოცდილ თანამშრომლებს ამ სიტუაციასთან ჯანმრთელი და მხარდაჭერი გზით გამკლავების სასარგებლო რჩევები ექნებათ.



**ძირითადი სასწავლო გზავნილები:**

- ეაკულაციისას თეთრი ან მოყვითალო სითხე გამოდის ასოდან (პენისიდან) მისი სრესის შედეგად (მასტურბაცია);
- ეაკულაციას, რომელიც ღამე, ძილის დროს ხდება, „სველი სიზმრები“ ჰქვია. ეს ნორმალურია და ყველა ბიჭს ემართება;
- ეაკულაცია პირადია;
- ჩემთვის მასტურბაციის/ეაკულაციის პირადი სივრცე არის \_\_\_\_\_.

### საუბარი ეაკულაციაზე

როგორც მენსტრუაციაა ქალის ფიზიკური მომნიშვნელობის ნიშანი, ისე ეაკულაცია არის იმის ნიშანი, რომ ბიჭი აღწევს პუბერტატის საბოლოო ეტაპს, გამოიმუშავებს სპერმას და პოტენციურად ბავშვის ჩასახვა შეუძლია. ეაკულაცია სპერმისაგან ფიზიკურად გათავისუფლებაა, სხეულიდან გამოდის სითხე, რომელიც სპერმას შეიცავს. პირველად ეაკულაცია, როგორც წესი, თავს მასტურბაციისას იჩენს. თუ თქვენი შვილი არ არის დაკავებული მასტურბაციით (ესეც სრულიად ნორმალურია), მაშინ მისთვის პირველი ეაკულაცია, სავარაუდოდ, ძილში მოხდება. პუბერტატის სხვა მრავალ ასპექტთან ერთად აქაც ასაკის თვალსაზრისით დიდი ვარიაციები შენსია. საშუალოდ ეს 13-14 წლის ასაკში ხდება.

როდესაც უზიარებთ ბავშვს ამ საკითხს, გამოიყენეთ სურათი (იხ. დანართი ა-13). ასწავლეთ მას, რომ ეაკულაციისას სითხე გარეთ გამოდის. შესაბამისად, მან მასტურბაციის ან „სველი სიზმრების“ შემდეგ გენიტალიის მიმდებარე ადგილი უნდა გაიწმინდოს (პუბერტატის დროს მასტურბაციის შესახებ დამატებითი ინფორმაციისათვის იხ. თავი 6). ხელსახოცების შეკვრის თავის საწინააღმდეგო განთავსება შეიძლება სასარგებლო იდეა იყოს, რათა ბავშვმა პირად სივრცეში სისუფთავე დაიცვას. თუ ბავშვი დამოუკიდებელად ბანაობს, შეგიძლიათ შესათავაზოთ ბანაობის დრო მასტურბაციისათვის, რაც თავიდან აარიდებს განმენდის საჭიროებას. თუ თქვენ გეჭვებათ, რომ თქვენი შვილი ვერ განასხვავებს ერთმანეთისაგან საჯარო დაწესებულების, მაგალითად, სპორტული დარბაზისა და საკუთარი სახლის საშხაპეებს და შეიძლება მასტურბაციით იქ დაკავდეს, მაშინ ზემოხსენებული შემოთავაზება კარგი იდეა არაა.

ერექციისა და ეაკულაციის საკითხის შესწავლამ, შესაძლოა, ბუნებრივად მიგიყვანოთ რეპროდუქციისა და დაორსულების საკითხების ირგვლივ მსჯელობამდე. თუ თქვენი შვილი ამ საკითხით დაინტერესებული ჩანს, დაამატეთ ეს ინფორმაციაც და გადადით შემდეგ ეტაპზე. შეგიძლიათ დაიწყოთ მსჯელობა რეპროდუქციულ საკითხზე შემდეგი ფრაზით: „მასტურბაციისას (პენისის სრესა) ან „სველი სიზმრების“ დროს ასოდან გამოსული თეთრი სითხე სპერმაა. სპერმა ერთ-ერთი საჭირო რამაა იმისათვის, რომ ბავშვი გაჩნდეს. იცი, კიდევ რა არის საჭირო ამისათვის?“

ახსნასთან ერთად გამოიყენეთ განაყოფიერებისა და რეპროდუქციის შესახებ სურათები (იხ. დანართი ა-17). მიეცით თქვენს შვილს შესაძლებლობა, გაგიძღვეთ საუბრისას, ანუ მან განსაზღვროს, რამდენად დეტალური ინფორმაციის მიღება სურს. თუ ის ინტერესს კარგავს,

ბეზრდებათემაანი თხოვს სხვარამით დაკავებას, გადადეთ ამ ინფორმაციის მიწოდება სხვა დროისათვის; თუ პირიქით, დაინტერესებული ჩანს, აგრძელებს კითხვების დასმას, მაშინ გააგრძელეთ მისი განათლება. სქესობრივი კავშირი, განაყოფიერება, რეპროდუქცია აბსტრაქტული ცნებებია და, როგორც წესი, საჭიროებს რამდენჯერმე განხილვასა და დაზუსტებას გარკვეული პერიოდის განმავლობაში. თუ ეს საკითხები პუბერტატამდე არ განვიხილავთ, ფიზიკური ცვლილებების დაკავშირება რეპროდუქციის შესაძლებლობასთან ამ საკითხის შესასწავლად ბუნებრივი მომენტიცა.



**სასწავლო აქტივობა:**  
**„მამაკაცის გადაწყვეტილების დრუბელი“**

გამოიყენეთ გადაწყვეტილების მისაღები დანართი (ა-1) ჩვეული სიტუაციებისათვის, რომლებიც თქვენს შვილს, შესაძლოა, პუბერტატის დროს შეემთხვეს (გადაწყვეტილების მისაღები დრუბლის გამოყენების ინსტრუქციის შესახებ იხ. თავი 7).

გამოიყენეთ ეს აქტივობა, რათა გააცნოთ იდეები სოციალურად მისაღები ქცევის შესახებ, გაიმეოროთ ინფორმაცია ან შეაფასოთ, რა ისწავლა. დრუბლის თავზე დაწერეთ ნებისმიერი პრობლემური სიტუაცია, რომლებიც ქვემოთაა მოცემული (ან არ არის მოცემული) და დაეხმარეთ ბავშვს შესაძლო გამოსავლის გზების მოფიქრებაში. ეს იმუშავებს ბავშვებთან, რომლებსაც კითხვა-პასუხის უნარ-ჩვევა განვითარებული აქვთ. სიტუაციების მაგალითებია:

1. ერექცია სკოლის დერეფანში დაგემართა. რას მოიმოქმედებ?
2. სახეზე გამოწყარი გაქვს. რა შეგიძლია გააკეთო?
3. ასო (პენისი) გექავება გაკვეთილის დროს. რა შეგიძლია გააკეთო?
4. როდესაც გაიღვიძე, ზენარზე შეამჩნიე სველი ლაქები.  
რა შეიძლება მომხდარიყო? რა შეგიძლია გააკეთო?
5. გინდა მასტურბაციით დაკავდე (ან შეეხო სხეულის პირად ნაწილებს), არადა საჯარო სივრცეში, ხალხში ხარ. რა შეიძლება გააკეთო?
6. კლასელი გეუბნება, რომ სუნი გაქვს. რას იზამ?
7. პუბერტატთან დაკავშირებით კითხვა გაქვს. ვის შეგიძლია ესაუბრო?
8. სკოლაში მოსწავლე ასოზე (პენისზე) გეხება. რა უნდა გააკეთო?
9. სექსუალურად აღევზნე სამსახურში (სკოლაში). რა შეგიძლია გააკეთო?



**სასწავლო აქტივობა:**  
**„საჯარო ან პირადი ქცევა“**

გამოიყენეთ ეს აქტივობა, რათა წაახალისოთ სწავლის პროცესი, ან გადახედოთ, ან განამტკიცოთ ცნებები: საჯაროდ და პირადად დასაშვები ქცევა პუბერტატის დროს. ბარათებზე ჩამონერეთ ქცევები, რომლებიც ქვემოთაა მოცემული (თუ საჭიროა, ილუსტრაციებით). გამოიყენეთ სიმბოლოები: საჯარო და პირადი, რომლებიც ნიგნის ბოლოსაა მოცემული, რათა ორი კატეგორია შექმნათ. წაუკითხეთ ან მიეცით თითო ბარათი ბავშვს და სთხოვეთ, გადანყვიტოს, მისაღებია თუ არა ეს ქცევა საჯარო სივრცეში? პირად სივრცეში?

- კითხვის დასმა: სად არის ტუალეტი;
- გაპარსვა;
- სხეულის პირად ნაწილებთან შეხება (მასტურბაცია);
- კითხვის დასმა საკუთარი სხეულის ან სექსუალობის შესახებ;
- საუბარი სექსუალურ გრძნობებზე;
- ჩაცმა;
- დეოდორანტის გამოყენება;
- დეოდორანტის ყიდვა;
- ბანაობა;
- ზრდილობიანად მოქცევა;
- ექიმის მიერ მისი გასინჯვა.

# გოგონას მშობლების (დედისა და მამის) მომზადება

## რა მიაწინებს, რომ გოგონა პუბერტატს უახლოვდება

**მ**კვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ პუბეტატის მიმდინარეობისას დაუნის სინდრომის მქონე და არმქონე გოგონებში რაიმე განსაკუთრებული განსხვავება არ არის. რამდენადაც ფიზიკური განვითარების დიდი ნაირსახეობაა ზოგადად გოგონებში, იგივე ტენდენციაა დაუნის სინდრომის მქონე გოგონებშიც. ნონა, ზოგადი ჯანმრთელობა და გენეტიკური ფაქტორები დაგეხმარებათ, განსაზღვროთ პუბეტატის დაწყების დრო და მენსტრუაციის დადგომა. თუმცა, გოგონათა უმრავლესობაში პუბერტატისას გამოვლენილი ფიზიკური ცვლილებები გარკვეულ კანონზომიერებას მიჰყვება. ამ კანონზომიერებისათვის დამახასიათებელი თანმიმდევრობის ცოდნა დაგეხმარებათ, მიხვდეთ, რას უნდა ელოდეთ და როდის დაიწყოს ბავშვისთვის ინფორმაციის გაზიარება.

ჰორმონების გამომუშავების ზრდა იწვევს შესაბამის ფიზიკურ ცვლილებებს, თუმცა გარკვეული ვარიაციებით. ტიპურად, ექიმები პუბერტატის მიმდინარეობის მონიტორინგს ტანერის ეტაპებით ახორციელებენ. ეს ეტაპები აღწერს სხეულის ცვლილების კონკრეტულ კანონზომიერებასა და მახასიათებლებს.

### მკერდის განვითარება

გოგონებში ფიზიკური მომნიშვნელობის ერთ-ერთი ნიშანი მკერდთან დაკავშირებული ცვლილებებია (thelarche). მკერდის ადრეული ცვლილებები შეიძლება უფრო ფაქიზი იყოს და მარტივად გამოვლინდეს დვრილის გარშემო არის ამობერვაში. ქსოვილის ასეთ ოდნავ ამობერვას „მკერდის კვირტები“ ჰქვია. გოგონების დიდ უმრავლესობას (დაახ-

ლოებით 95%-ს) „მკერდის კვირტების“ განვითარება 9-13 წლის ასაკში ეწყება. თუ თქვენს ქალიშვილს ამ ასაკისათვის არ დასწყება ეს პროცესი, გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს.

ზოგადი წესი, რომელსაც ხშირად ვუზიარებ მშობლებს, ეს გახლავთ: როგორც კი მკერდის განვითარება იწყება, დაახლოებით 2 წელიწადში მოსალოდნელია მენსტრუაციის დაწყება. მკერდის არათანაბარი ზრდა (ერთი უფრო სწრაფად იზრდება, ვიდრე - მეორე), ტკივილი ან ზემგრძნობელობა, შეშუპება მკერდის ზრდისას ნორმალური და ჩვეული გამოცდილებაა გოგონების უმრავლესობისათვის. თუ კითხვები გაქვთ თქვენი გოგონას განვითარების ეტაპთან დაკავშირებით, გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს. სამედიცინო განათლების ადამიანები იყენებენ მკერდის მომნიფების განსაზღვრის სკალას, რომელიც დაგეხმარებათ იმის დადგენაში, განვითარების რადონეზეა თქვენი ქალიშვილი. შეფასების სკალა (რომელსაც ტანერის ეტაპებსაც უწოდებენ) მკერდის განვითარების 5 სტადიას მოიცავს (იხ. ქვემოთ).

როდესაც ტანერის სკალის მიხედვით მკერდის განვითარება მე-2 ან მე-3 ეტაპზეა ან მკერდის თავები ტანსაცმლიდან მოჩანს, დროა, დაფიქრდეთ მისთვის პირველი ლიფის ყიდვაზე. მართალია, თვითონ ლიფი საჭირო არ არის მკერდის ჯანმრთელი მდგომარეობის შესანარჩუნებლად, მაგრამ შეიძლება აქტივობისა და ვარჯიშისას მკერდის საყრდენად გამოდგეს. ლიფები ნაირნაირი სტილის, ფერისა და მასალისაა. ასე რომ, თქვენი ქალიშვილი ნაიყვანეთ საყიდლად და დარწმუნდით, რომ ის აქტიურად მონაწილეობს გადამწყვეტილების მიღების პროცესში.

იმის გამო, რომ მცირე საყრდენი მკერდის განვითარების ადრეულ ეტაპზე მაინც საჭიროა, სპორტული ლიფი საკმაოდ პოპულარული არჩევანია გოგონებისათვის. ეს ლიფები შექმნილია მათთვის, ვისაც მხოლოდ ახლა დაეწყო მკერდის განვითარება (ზომა A-AAA) და ჩასაცმელადაც ადვილია, მაისურივით. სტილი, როგორც წესი, შექმნილია კომფორტული ბამბის ნაჭრისაგან ნაკერების გარეშე, რაც ამცირებს გახეხვას, ქავილსა და გაღიზიანებას. დაუნის სინდრომის მქონე გოგონებს, რომლებსაც უჭირთ პატარა ზომის შესაკრავებთან გამკლავება, დასაწყისში სავარჯიშო ან სპორტული ლიფი ნაკლებად გაურთულებთ საქმეს. დღესდღეობით ლიფების დიდი არჩევანია, რომლებსაც არ სჭირდება ნატიფი მოტორული უნარ-ჩვევის არსებობა.

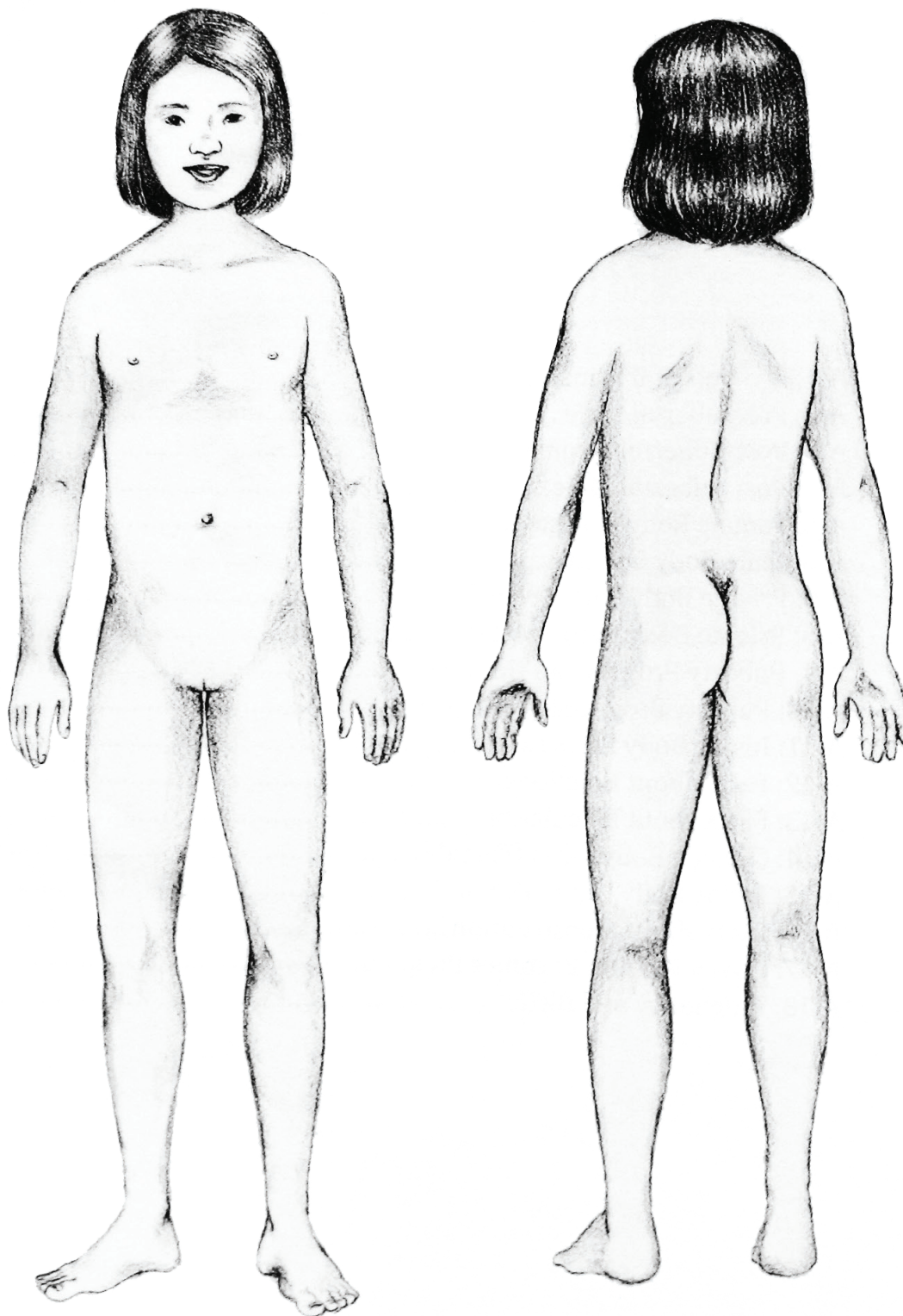
დანართი ა

## ვსნავლობთ სხეულის შესახებ

ა-1: მდედრობითი სქესის ადამიანი პუბერტატამდე _____	422
ა-2: მამრობითი სქესის ადამიანი პუბერტატამდე _____	423
ა-3: მდედრობითი სქესის ადამიანი პუბერტატის შემდეგ _____	424
ა-4: მამრობითი სქესის ადამიანი პუბერტატის შემდეგ _____	425
ა-5: მდედრობითი სქესის ადამიანის სხეულის მონახაზი _____	426
ა-6: მამრობითი სქესის ადამიანის სხეულის მონახაზი _____	427
ა-7: სხეულის პირადი ნაწილები (მდედრობითი) _____	428
ა-8: სხეულის პირადი ნაწილები (მამრობითი) _____	429
ა-9: პუბერტატის განვითარება (მამრობითი) _____	430
ა-10: პუბერტატის განვითარება (მდედრობითი) _____	431
ა-11: სხეულის შიგნით (მამრობითი) _____	432
ა-12: ფაქტები ერექციის შესახებ _____	433
ა-13: ფაქტები ეაკულაციის შესახებ _____	434
ა-14: სხეულის გარე ნაწილები (მდედრობითი) _____	435
ა-15: სხეულის შიდა ნაწილები (მდედრობითი) _____	436
ა-16: ფაქტები მენსტრუალური ცილის შესახებ _____	437
ა-17: როგორ ორსულდება ქალი _____	438
ა-18: ორსულობა და მშობიარობა _____	439

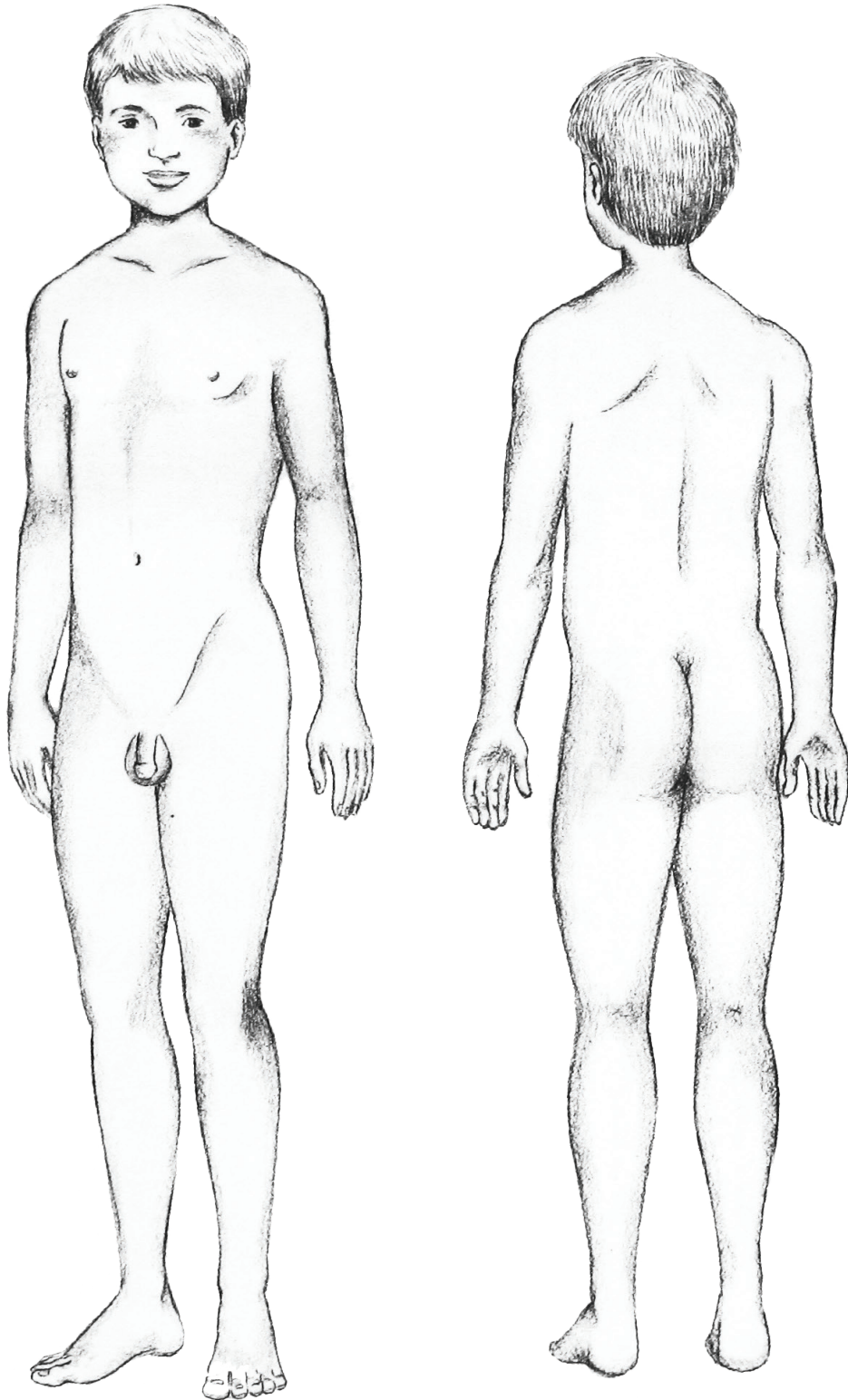
ბ-1

მდედრობითი სქესის ადამიანი  
კუბერტატამდე



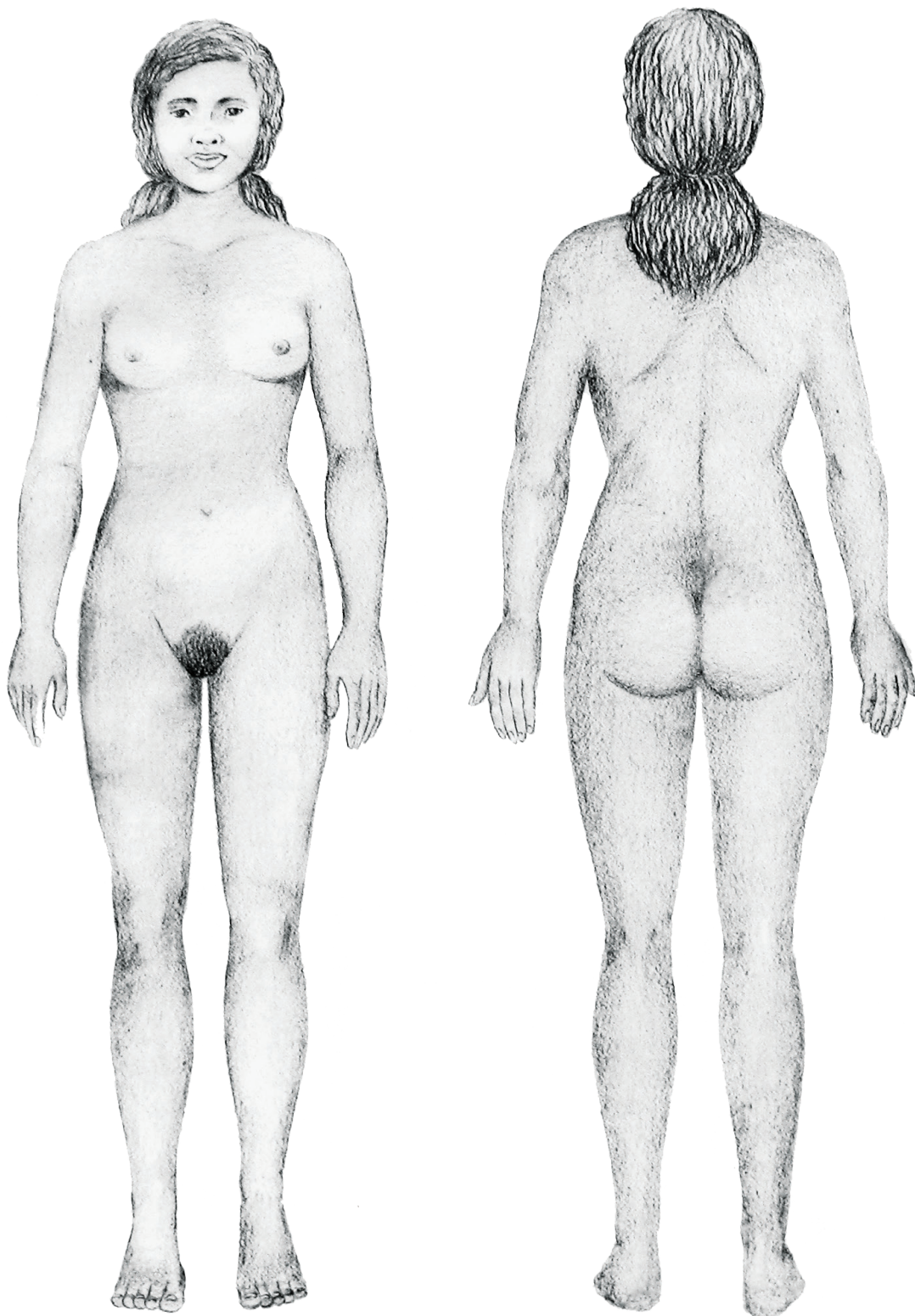
ა-2

მამრობითი სქესის ადამიანი  
კუბერტამდე



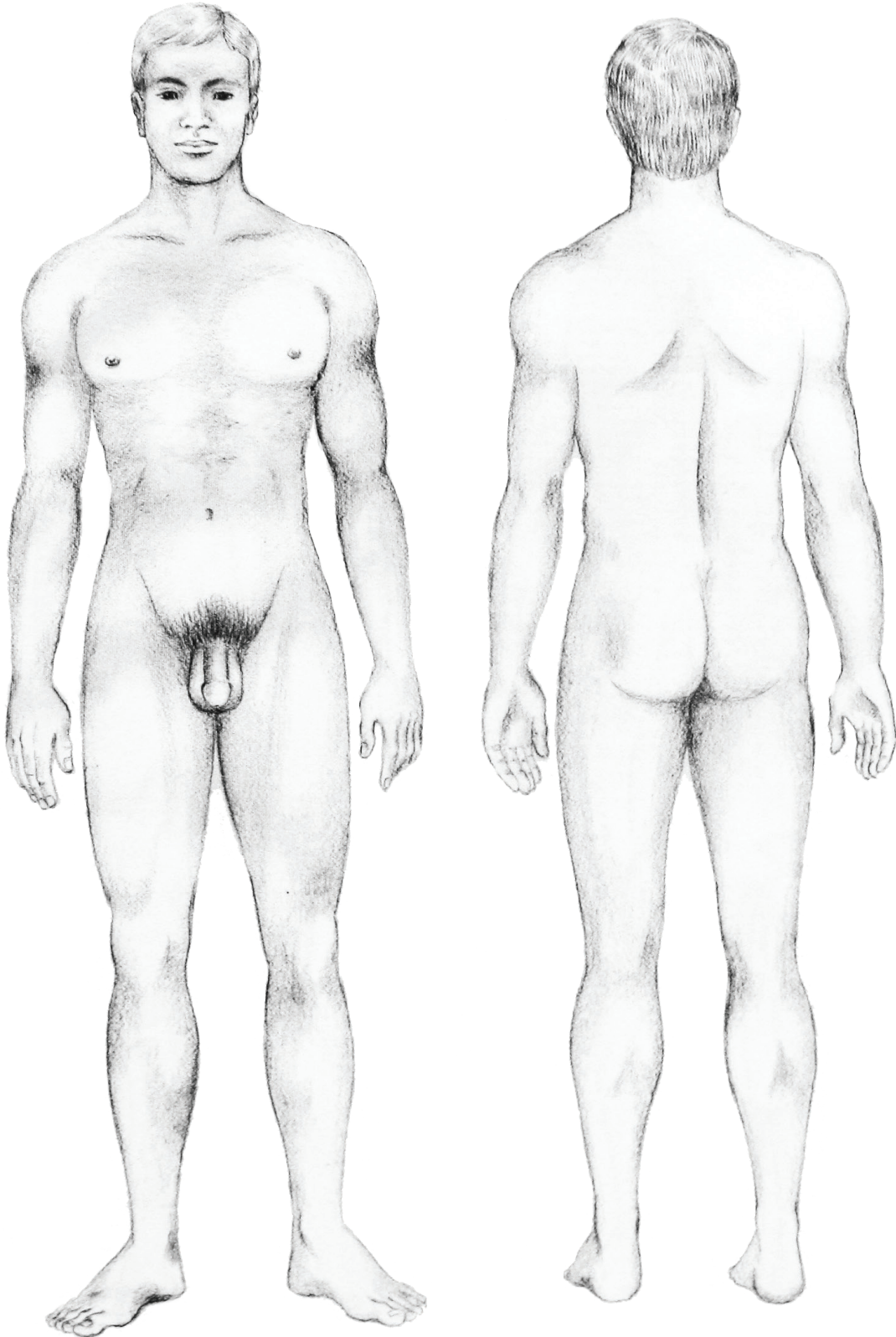
ა-3

მდედრობითი სქესის ადამიანი  
კუბერტატის შემდეგ



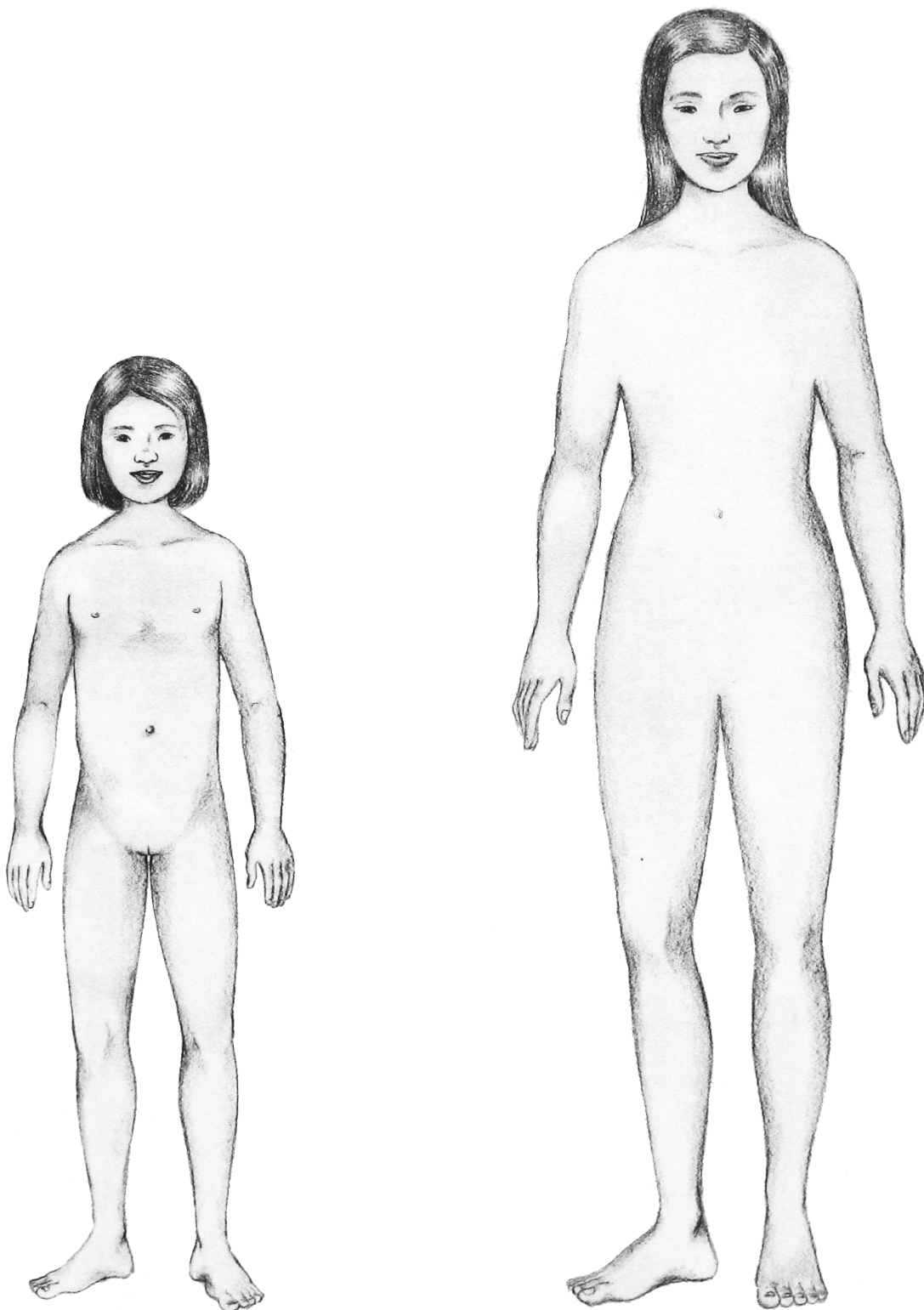
ა-4

მამრობითი სქესის ადამიანი  
კუბერტატის შემდეგ



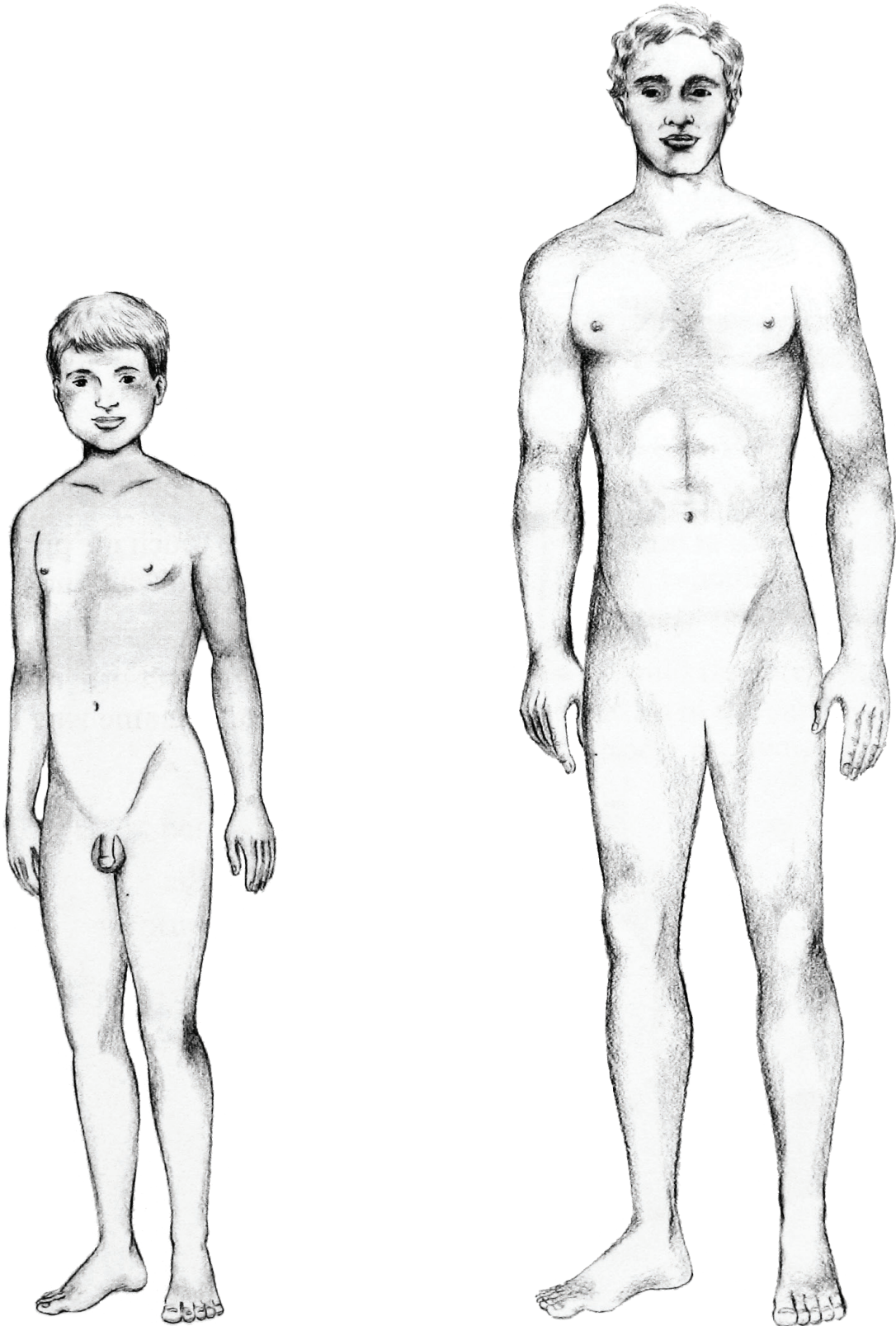
ა-5

მდედრობითი სქესის ადამიანის  
სხეულის მონახაზი



ა-6

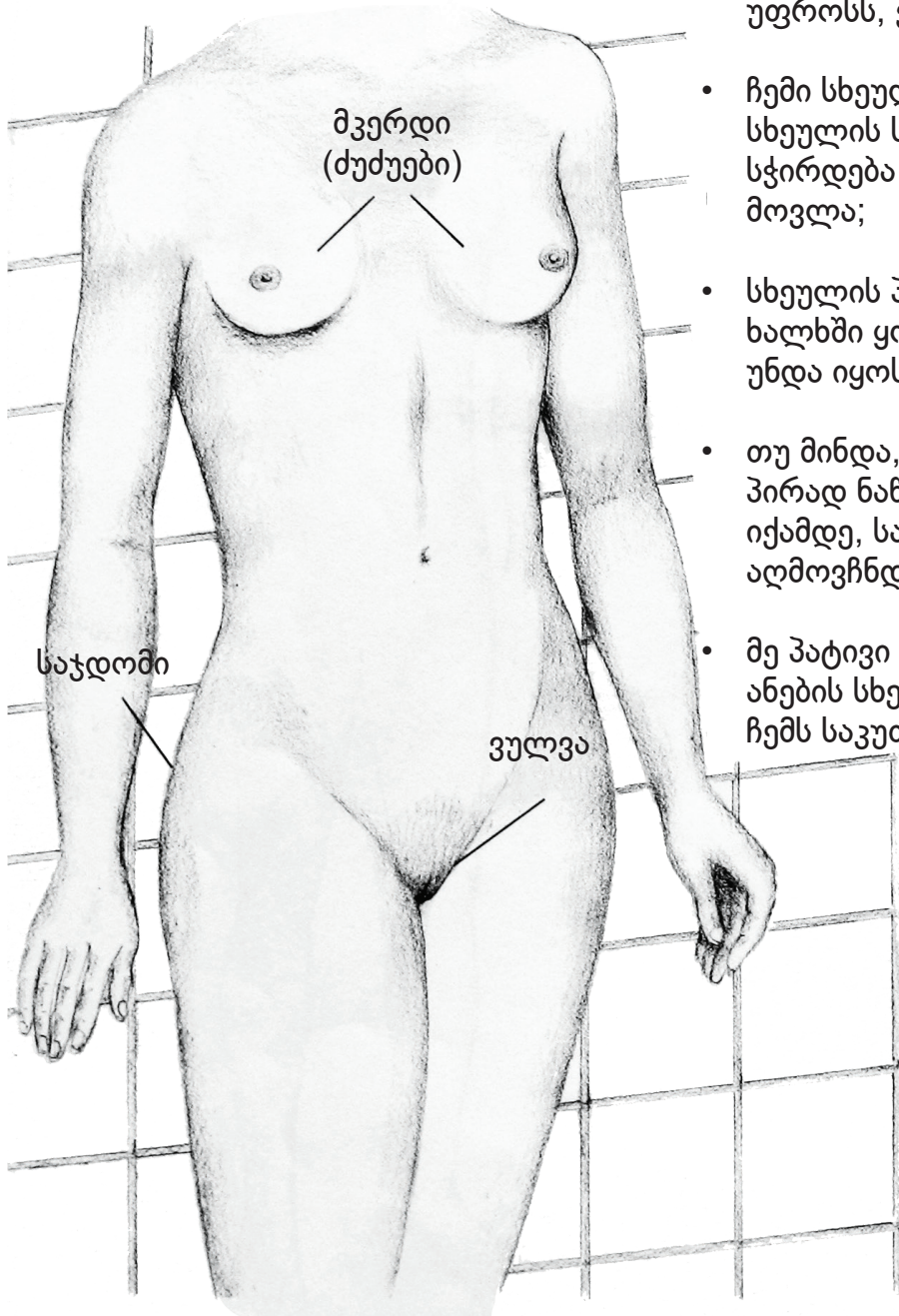
მამრობითი სქესის ადამიანის  
სხეულის მონახაზი



## სხეულის პირადი ნაწილები (მდედრობითი)

წესები დასამახსოვრებლად:

- ჩემი სხეული ჩემია. არავის შეუძლია, შემეხოს ჩემი ნებართვის გარეშე. თუ ვინმე ჩემი სურვილის საწინააღმდეგოდ მეხება, უნდა ვუთხრა ამის შესახებ უფროსს, ვინც მომისმენს;
- ჩემი სხეულის პირად ნაწილებს სხეულის სხვა ნაწილებივით სჭირდება გასუფთავება და მოვლა;
- სხეულის პირადი ნაწილები ხალხში ყოფნისას დატარული უნდა იყოს;
- თუ მინდა, შევცხო ჩემი სხეულის პირად ნაწილს, უნდა მოვიცადო იქამდე, სანამ მართო არ აღმოვჩნდები;
- მე პატივი უნდა ვცე სხვა ადამიანების სხეულს ისე, როგორც ჩემს საკუთარ სხეულს.

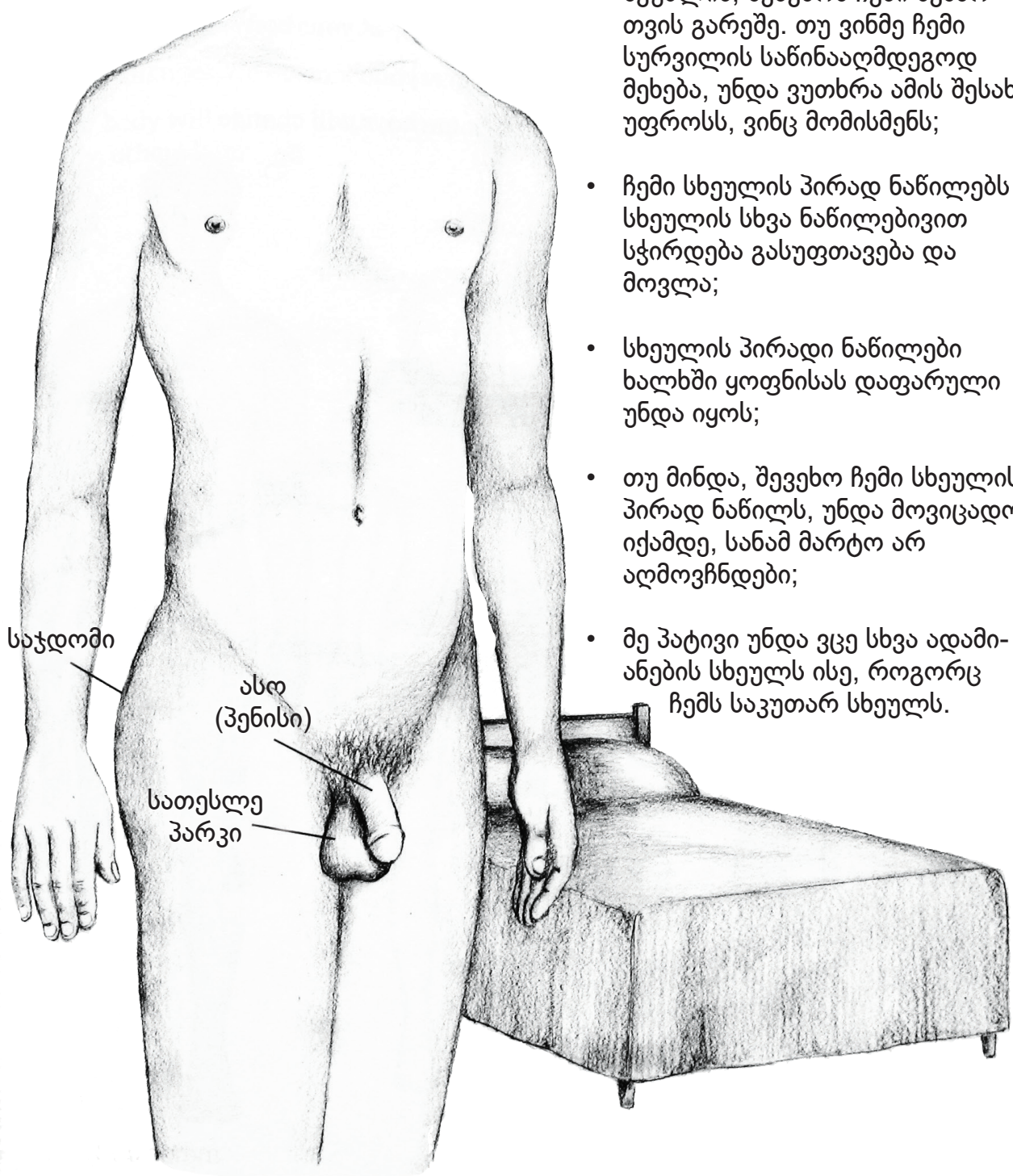


ა-8

## სხეულის პირადი ნაწილები (მამრობითი)

წესები დასამახსოვრებლად:

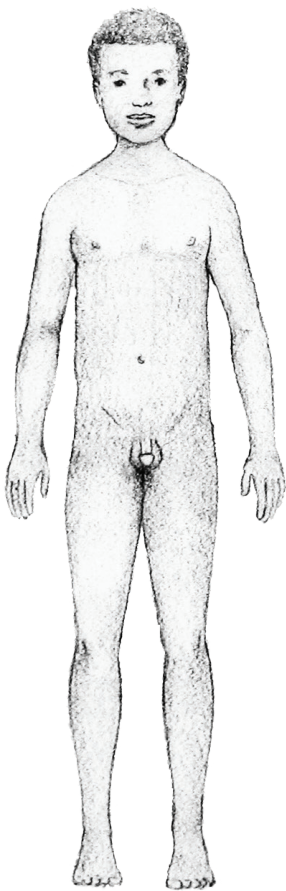
- ჩემი სხეული ჩემია. არავის შეუძლია, შემეხოს ჩემი ნებართვის გარეშე. თუ ვინმე ჩემი სურვილის საწინააღმდეგოდ მეხება, უნდა ვუთხრა ამის შესახებ უფროსს, ვინც მომისმენს;
- ჩემი სხეულის პირად ნაწილებს სხეულის სხვა ნაწილებივით სჭირდება გასუფთავება და მოვლა;
- სხეულის პირადი ნაწილები ხალხში ყოფნისას დატარული უნდა იყოს;
- თუ მინდა, შევვხო ჩემი სხეულის პირად ნაწილს, უნდა მოვიცადო იქამდე, სანამ მართო არ აღმოვჩნდები;
- მე პატივი უნდა ვცე სხვა ადამიანების სხეულს ისე, როგორც ჩემს საკუთარ სხეულს.



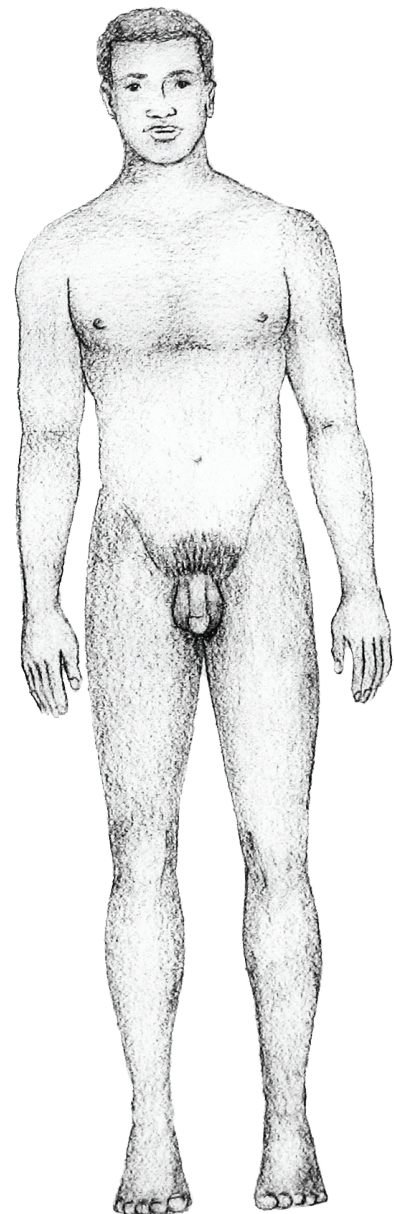
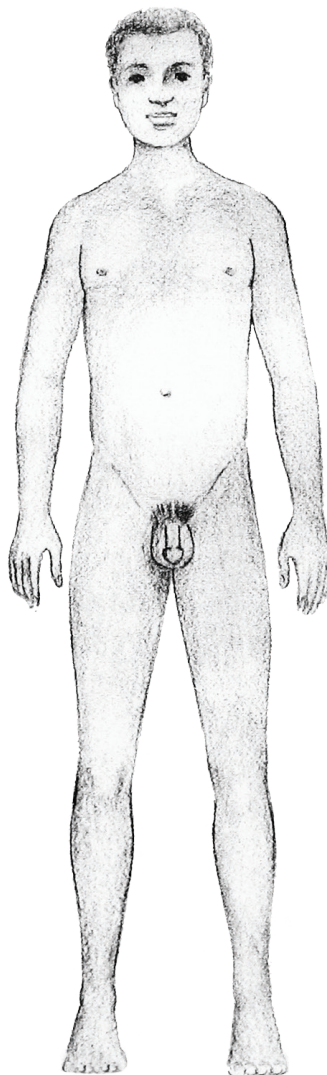
ა-9

## ჰუბერტატის განვითარება (მამრობითი)

- დრო, როდესაც შენი სხეული იცვლება და ხდება ბავშვიდან დიდის მსგავსი;
- ეს ცვლილებები ხდება როგორც სხეულის გარეთ, ისე მის შიგნით;
- ეს ცვლილებები ნორმალურია და ყველა ადამიანში ხდება;
- შენი სხეულის ცვლილებას თავისი ტემპი ექნება. ზოგიერთი ბიჭი უფრო ადრე შეიცვლება, ზოგი - უფრო გვიან.



ბიჭის სხეული

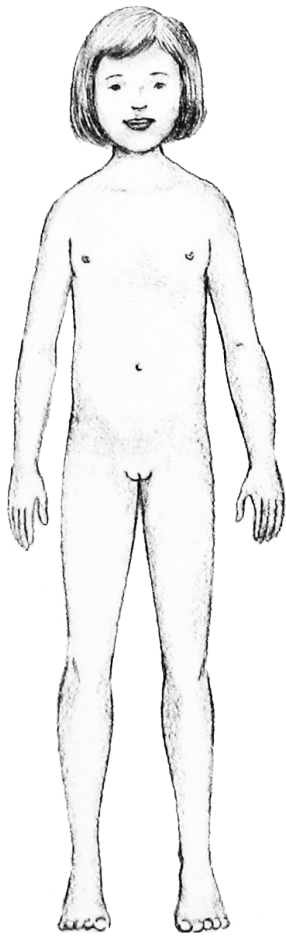


კაცის სხეული

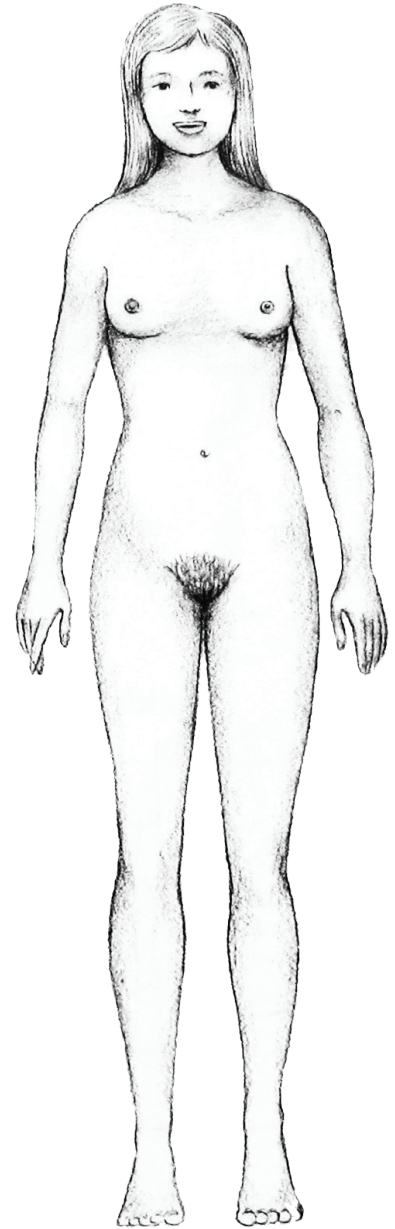
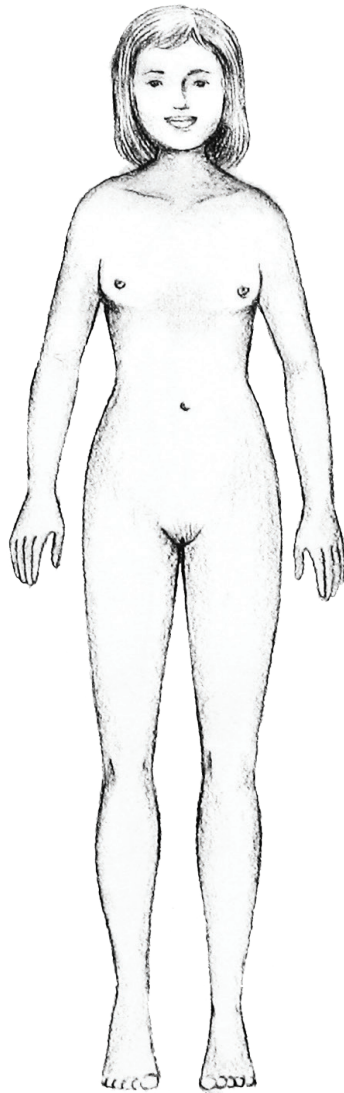
ა-10

## პუბერტატის განვითარება (მდედრობითი)

- დრო, როდესაც შენი სხეული იცვლება და ხდება ბავშვიდან დიდის მსგავსი;
- ეს ცვლილებები ხდება როგორც სხეულის გარეთ, ისე მის შიგნით;
- ეს ცვლილებები ნორმალურია და ყველა ადამიანში ხდება;
- შენი სხეულის ცვლილებას თავისი ტემპი ექნება. ზოგიერთი გოგონა უფრო ადრე შეიცვლება, ზოგი - უფრო გვიან.



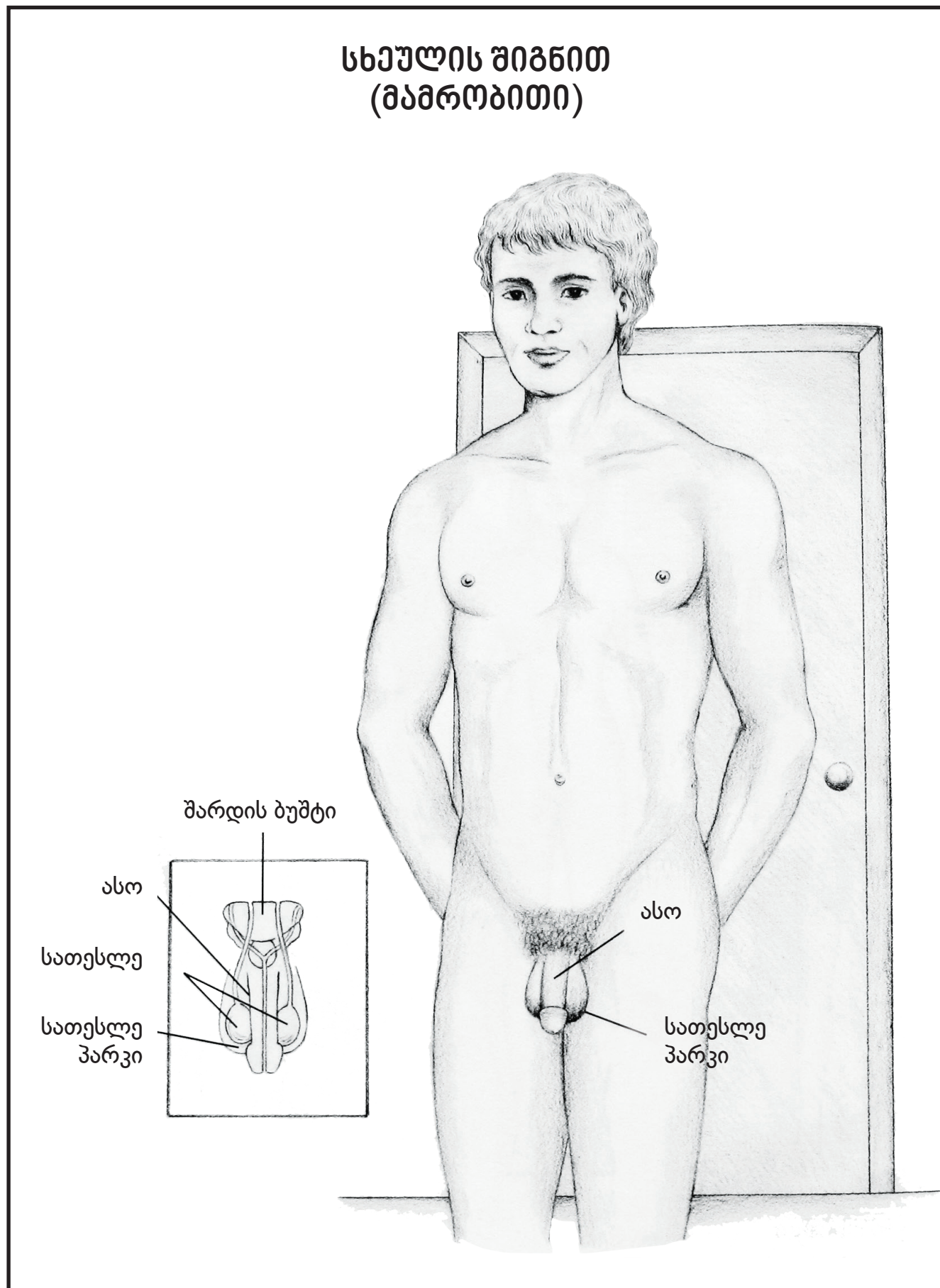
გოგონას სხეული



ქალის სხეული

ბ-11

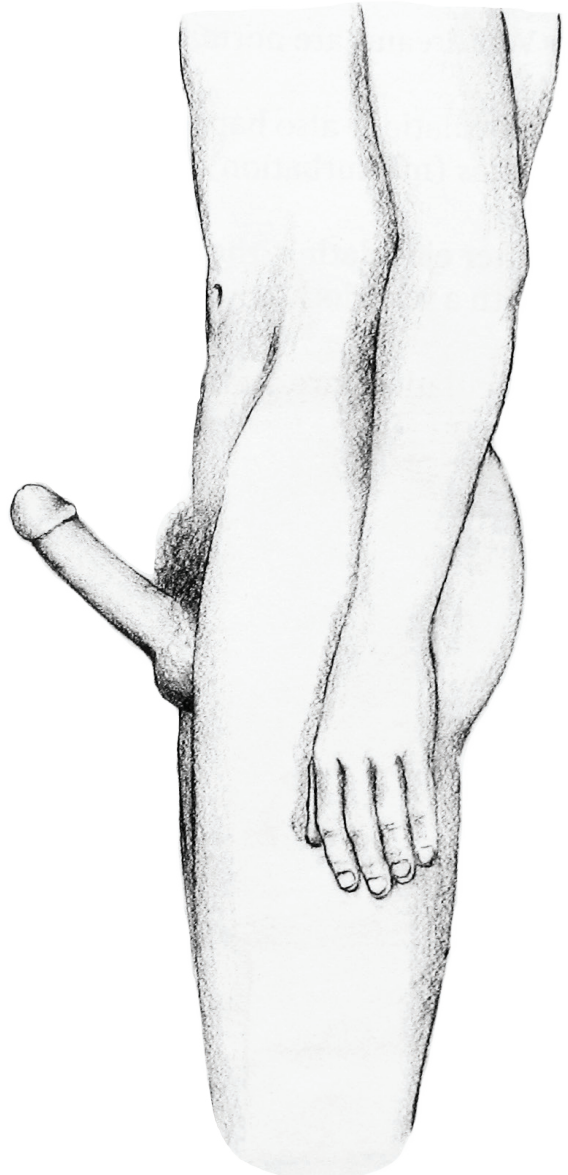
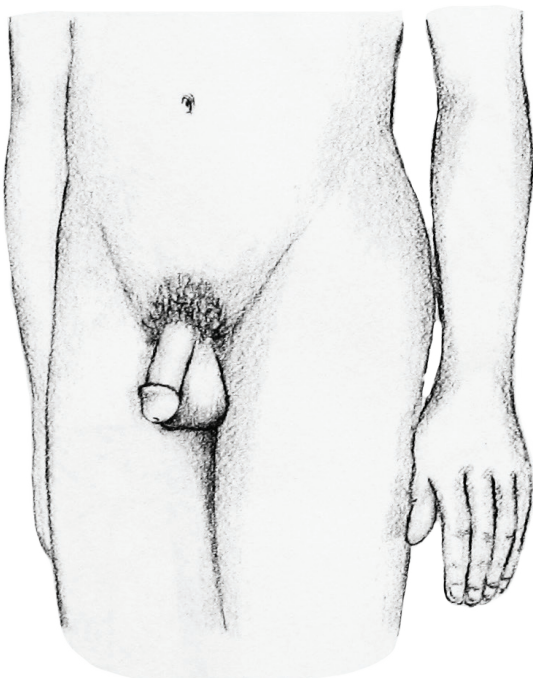
### სხეულის შიგნით (მამრობითი)



ბ-12

## ფაქტები ერექციის შესახებ

- სექსუალური ხასიათის ფიქრებსა და ემოციებს შეუძლია სისხლის ნაკადის ასოსთან მიდინება;
- სისხლის ნაკადია ის, რაც ასოს მაგარსა და გრძელს ხდის;
- ერექცია უფრო დამახასიათებელია გარდატეხის ასაკისთვის;
- ერექცია ნორმალურია და ყველა ვაცს ემართება;
- ერექცია პირადია.

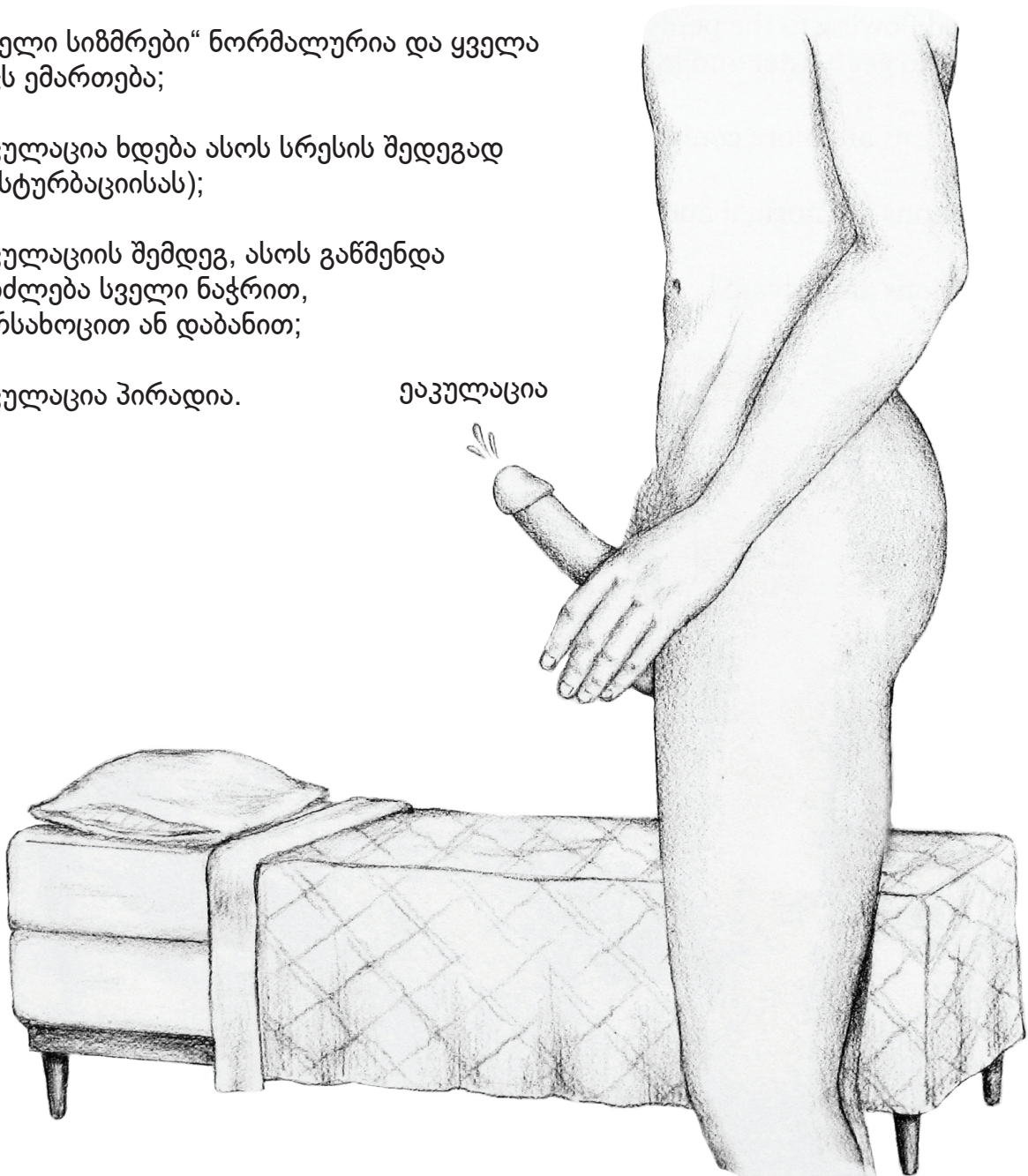


ბ-13

### ფაქტები ეაკულაციის შესახებ

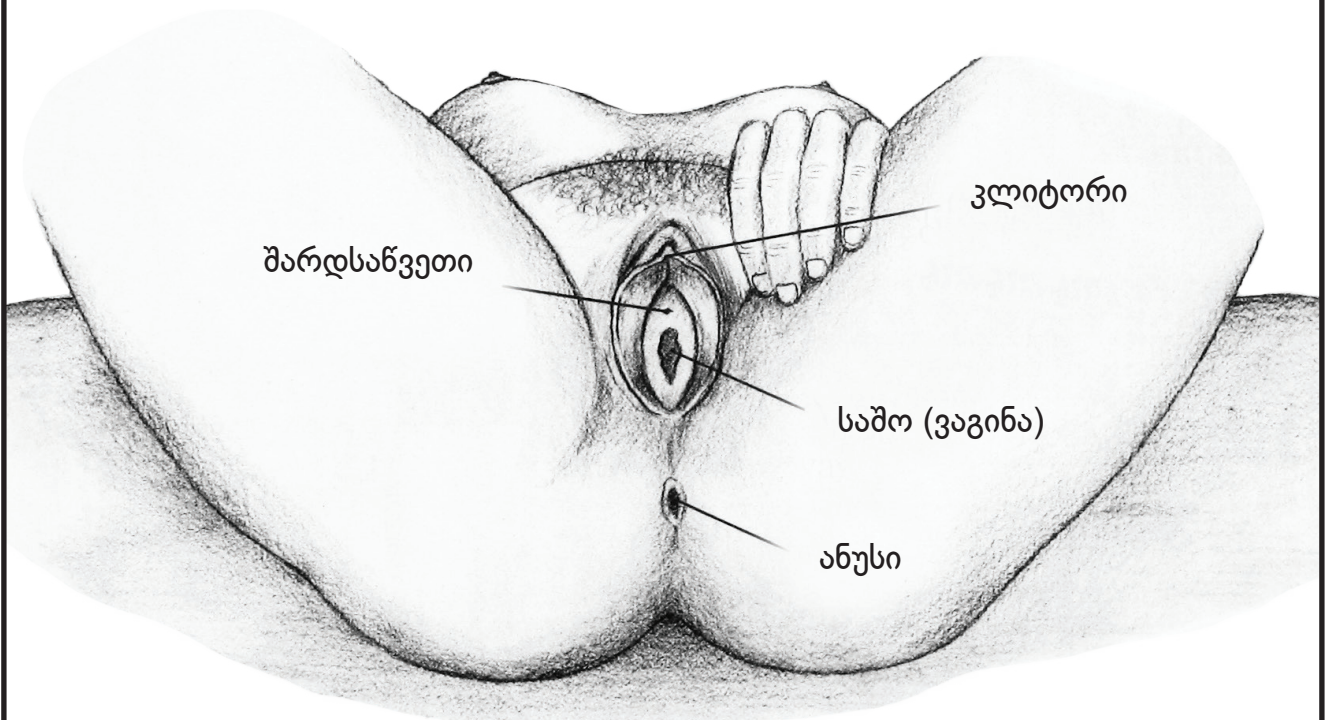
- ეაკულაციაა, როდესაც ასოდან გარეთ გამოდის თეთრი, წებოვანი მასა, რასაც სპერმა ჰქვია;
- გარდატეხის ასაკისას ეაკულაცია შეიძლება ძილის დროს მოხდეს. ამას „სველი სიზმრები“ ჰქვია;
- „სველი სიზმრები“ ნორმალურია და ყველა ბიჭს ემართება;
- ეაკულაცია ხდება ასოს სრესის შედეგად (მასტურბაციისას);
- ეაკულაციის შემდეგ, ასოს განმუნდა შეიძლება სველი ნაჭრით, პირსახოცით ან დაბანით;
- ეაკულაცია პირადია.

ეაკულაცია



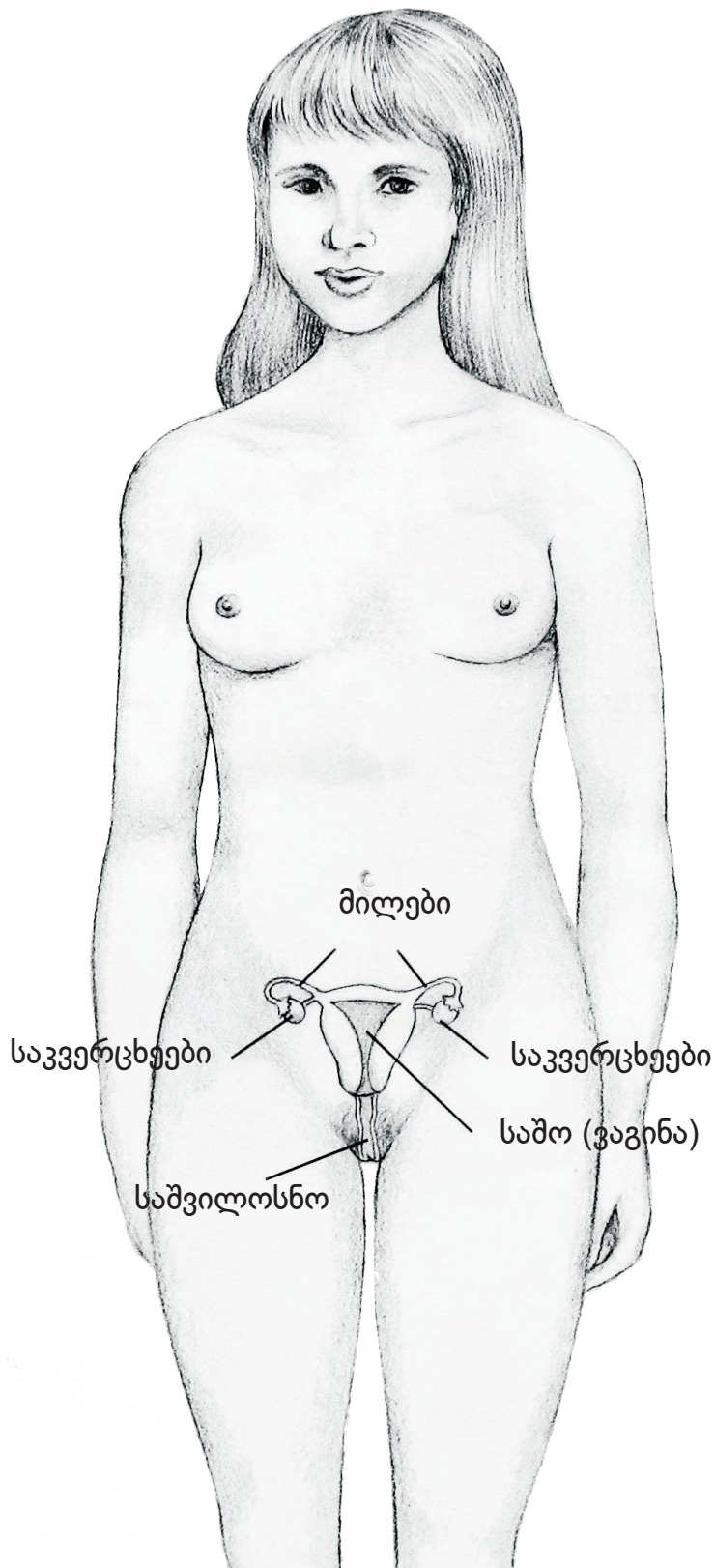
ა-14

### სხეულის გარე ნაწილები (მდედრობითი)



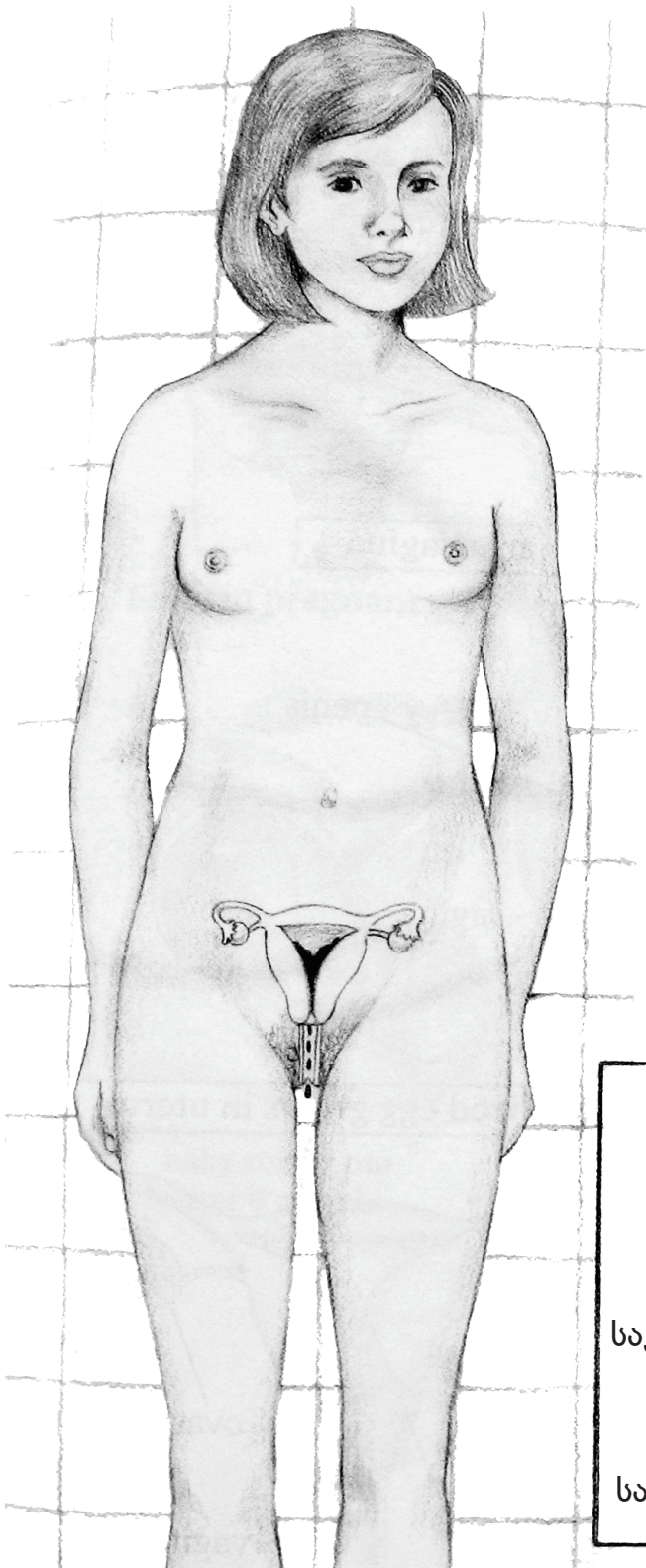
ბ-15

### სხეულის შიდა ნაწილები (მდედრობითი)

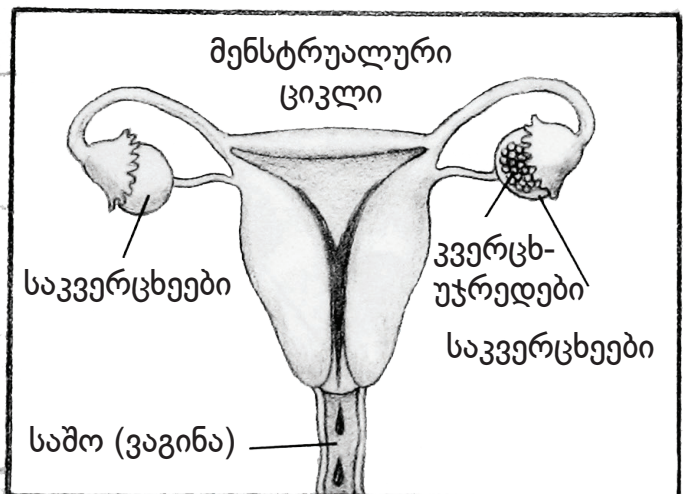


ა-16

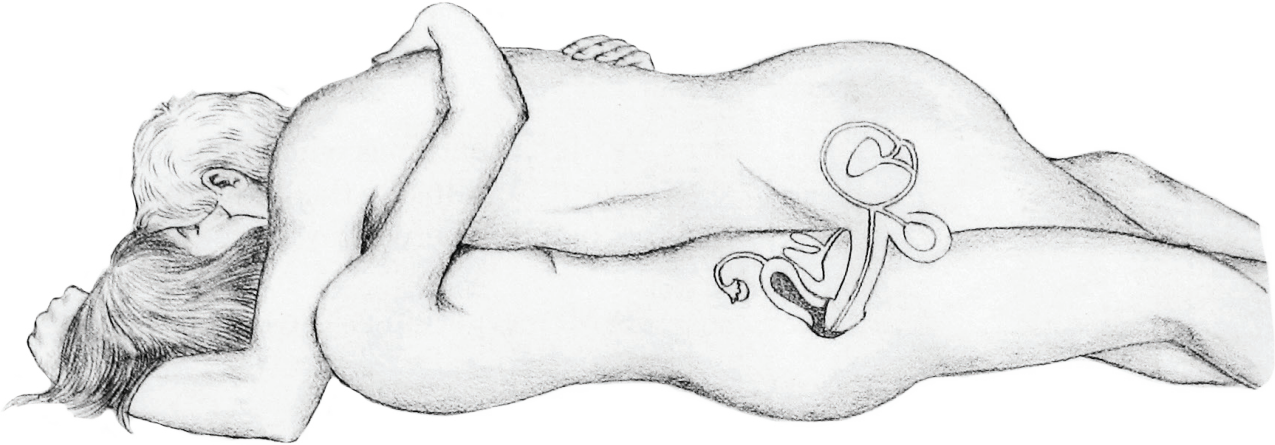
## ფაქტები მენსტრუალური ცილის შესახებ



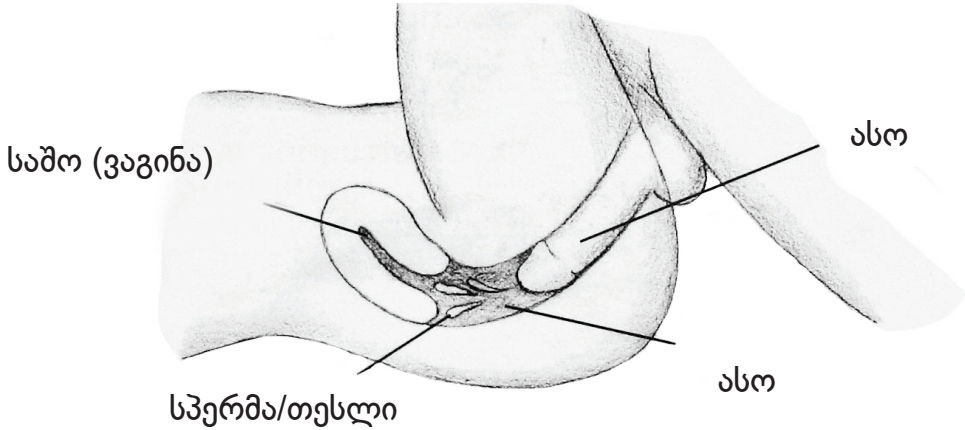
- მენსტრუალური ციკლია, როდესაც სისხლი სხეულის შიგნიდან გარეთ, ფეხებს შორის არსებული ხვრელიდან, საშოდან (ვაგინადან) გამოდის;
- მენსტრუალურ ციკლს „პერიოდის ქონასაც“ ეძახიან;
- პერიოდული სისხლდენა ჯანმრთელი სხეულის ნიშანია, სხეული, როგორც საჭიროა, ისე მუშაობს;
- პერიოდი ყოველ თვე 4-7 დღე გრძელდება;
- მენსტრუალური ციკლი პირადია.



### როგორ ორსულდება ქალი

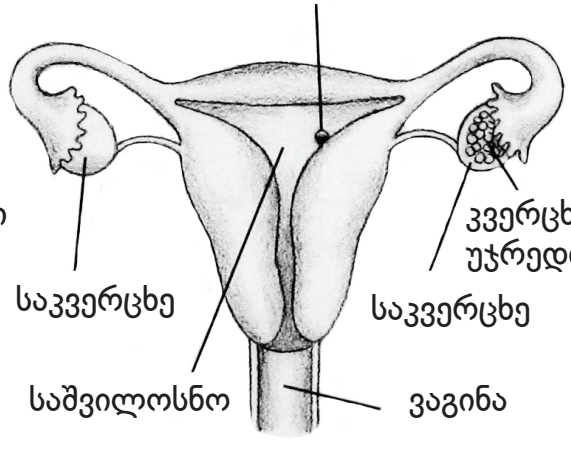
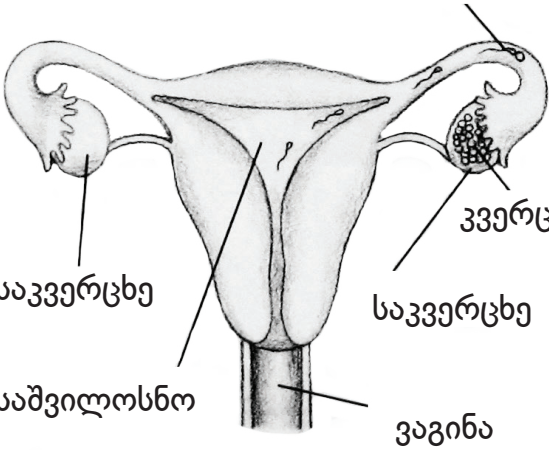


ვაცის ეაკულაცია ქალის საშოში



სპერმატოზოიდი უერთდება კვერცხუჯრედს

განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი იზრდება საშვილოსნოში

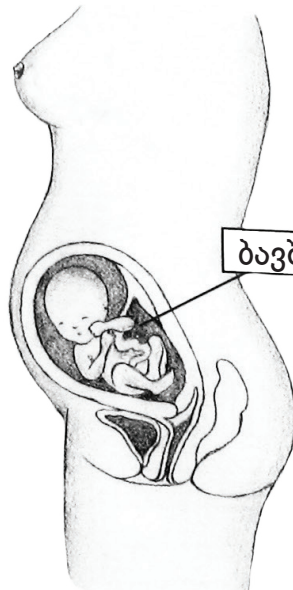


ა-18

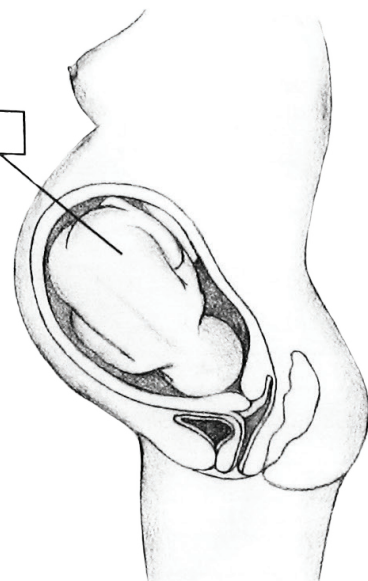
## ორსულობა და მშობიარობა



ორსულობის საწყისი ეტაპი



ორსულობის შუა ეტაპი



ორსულობის გვიანი ეტაპი



ბავშვი ჩნდება,  
გამოდის დედის  
სხეულიდან,  
9 თვის შემდეგ





დანართი ბ

# სხვა სუსნავლო მასალა