

რჩევები 6 წლამდე ასაკის ბავშვების მშობლებს

ნინო ცინცაძე
ნათია კუხალეიშვილი
ლია ქურციკიძე

გამომცემლის
ლოგო

თბილისი

2020

რჩევები 6 წლამდე ასაკის ბავშვების მშობლებს
ნინო ცინცაძე; ნათია კუხალეიშვილი; ლია ქურციკიძე

რედაქტორი: ეკა კეკელია

მხატვარი: ლექსო რატიანი

დაკაბადონება: გიგა კეკელია



საქართველოს განათლების,
მეცნიერების, კულტურისა
და სპორტის სამინისტრო

ISBN....

გამომცემლის ლოგო და
რეკვიზიტები

სარჩევი

ბავშვი ურთიერთობების სივრცეში ვითარდება	1
დამეხმარე და მასწავლე, როგორ გავაკეთო მე თვითონ	6
ჩართულობა საოჯახო რუტინაში	9
ნდობის ჩამოყალიბება	12
ავტონომიის ჩამოყალიბება	20
„მე თვითონ“ — 2-3 წლის ასაკის კრიზისი	22
ინიციატივის ჩამოყალიბება და განვითარება	28
შემოქმედებითობის განვითარება 3-5 წლამდე ბავშვები	29
თამაში — ბავშვის ცხოვრების განუყოფელი ნაწილი	32
როგორ მოვამზადო ბავშვი საბავშვო ბაღისთვის?	48
სკოლისთვის მომზადება	52
რატომ და როგორ ვუკითხოთ წიგნები ბავშვებს	56
ბილინგვიზმი და მეორე ენის შესწავლა ადრეულ ასაკში	61
ბავშვები და ციფრული ტექნოლოგია	65
როგორ მოვამზადო ბავშვი კიდევ ერთი პატარას გაჩენისთვის?	73
რატომ ჩხუბობენ ჩემი შვილები?	80
სქესის იდენტიფიცირება ადრეულ ასაკში	90
განქორწინება	99
როგორ ვესაუბროთ ბავშვებს სიკვდილზე?	109
როდის ჩავრთო განგამის სიგნალი?	118
გამოყენებული ლიტერატურა:	127

ბავშვი ურთიერთობების სივრცეში ვითარდება

ნებისმიერ ორ ადამიანს შორის წარმატებულ თუ წარუმატებელ ურთიერთობაში პასუხისმგებელი ორივე მხარეა. ბავშვსა და უფროსს შორის სანდო, ურთიერთპატივისცემა და ურთიერთგაგებაზე დამყარებული ურთიერთობების ჩამოყალიბებაში კი პასუხისმგებლობის სასწორი უფროსის მხარეს იხრება. მშობლობა დიდი ბედნიერებაა და დიდი პასუხისმგებლობაც. მშობლობას ბევრი სიხარულიც მოაქვს და ბევრი შრომაც.

თანამედროვე თეორიები ბავშვის განვითარებას ურთიერთობების სივრცეში, ურთიერთობების ჩარჩოში განიხილავს. იმ გენეტიკურ მახასიათებლებთან ერთად, რასაც ბუნება ბავშვს დაანათლავს, მის განვითარებას ის გარემოც განაპირობებს, რომელშიც ბავშვს უწევს აღზრდა.

მეცნიერები ბავშვის თავის ტვინის განვითარებას შენობის არქიტექტურას ადარებენ და ამბობენ, რომ ამ შენობის საფუძველი იმ გენეტიკური მასალით იყრება, რაც ბავშვს მემკვიდრეობით ერგო, ხოლო ის, თუ როგორ აშენდება კედლები, როგორ გაიბმება ტიხრები და კომუნიკაციები, როგორ მოეწყობა სივრცე, იმ ურთიერთობებზეა დამოკიდებული, რასაც ბავშვი ცხოვრების პირველ წლებში, განსაკუთრებით კი სკოლამდე ასაკამდე იღებს.

ურთიერთობა მუცლადყოფნისთანავე იწყება. ერთ-ერთი კვლევის ფარგლებში, მშობლები, ორსულობის ბოლო თვეს, ყოველ საღამოს უკითხავდნენ ბავშვებს ერთი და იგივე ლექსს. დაბადებიდან პირველ თვეებში ამ ლექსის გაგონებაზე ბავშვები მეტი ჩართულობის ნიშნებს ავლენდნენ, ვიდრე სხვა ტექსტის მოსმენის შემთხვევაში. პასუხი ბავშვის პირველ გადიმებასა და ღუღუნზე, მასთან ლაპარაკი და მის ემოციებთან შეწყობა, სანდო ურთიერთობების ჩამოყალიბების საწინდარია.

6 თვის ასაკიდან ბავშვები უცხოობას სწავლობენ, უპირატესობას ნაცნობ ადამიანებს ანიჭებენ და ნელ-ნელა (დაახლოებით 8 თვის ასაკიდან) თავიანთი სურვილების მიზანმიმართულად გამოხატვას იწყებენ. მათგან წამოსული სიგნალების „წაკითხვა“ და გულისხმიერი პასუხი მშობლობის მნიშვნელოვანი მხარეა.

დაახლოებით, 1 წლის ასაკში ბავშვები აცნობიერებენ, რომ საგნები მაშინაც არსებობენ, როდესაც ისინი მათ ვერ ხედავენ და ამ საგნებთან სიტყვების დაკავშირებას იწყებენ.

2-3 წლის ასაკი საკუთარი თავის აღქმისა და დამკვიდრების პერიოდია. ამ დროს ბავშვის ჭირვეულობის ხარისხმა შესაძლოა იმატოს და მშობლებს მეტი მოთმინების გამოჩენა დასჭირდეთ.

3 წლის ზევით ბავშვის შემეცნების სურვილი სულ უფრო და უფრო მზარდია. შეკითხვა „რატომ?“ ლექსიკონის განუყოფელი ნაწილი ხდება და მისი ცნობისმოყვარეობის დაკმაყოფილებას დიდი ძალისხმევა სჭირდება.

ბავშვის განვითარების ამ მნიშვნელოვან პერიოდებს დიდწილად განსაზღვრავს ჩვენი მათთან ურთიერთობის ხარისხი და სტილი. უფროსის, კომუნიკაციური პარტნიორის ურთიერთობის სტილი უაღრესად მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვებმა თავი დაცულად, დაფასებულად, ღირსეულად, ჩართულად და მშვიდად იგრძნონ.

როგორია ჩემი ურთიერთობის სტილი ბავშვთან?

უფროსის მხრიდან ბავშვებთან ურთიერთობისას მორგებული რამდენიმე როლი არსებობს. უფროსები ხშირად დირექტორის (დირექტიული სტილი) როლს ირგებენ ხოლმე და ბავშვებთან ურთიერთობისას ან ინსტრუქციებს იძლევიან, ან შეკითხვებს სვამენ. მიუხედავად იმისა, რომ, დროდადრო, ამ როლის გამოყენებაც საჭიროა, მუდმივად ამ როლში ყოფნა ურთიერთობებს თრგუნავს და ბავშვების მხრიდან ინიციატივის გამოჩენისა და კომუნიკაციის წამოწყების სურვილს აფერხებს.

უფროსებში ასევე ხშირია „მოჩქარეს“ როლიც. სამწუხაროდ, ბავშვთან ურთიერთობისას იმაზე ხშირად გვეხმის სიტყვები „ჩქარა“, „სწრაფად“, ვიდრე ეს საჭირო და სასარგებლოა. მუდმივი დაჩქარება ბავშვებს სიმშვიდეს უკარგავს და შფოთვის ხარისხს უზრდის.

მშობლები ხანდახან ზედმეტად მოდუნებულ სტილს ირჩევენ და ძირითადად პასიური დამკვირვებლის როლში არიან. დროდადრო ბავშვებს მართლაც სჭირდებათ „თავის დანებება“, მაგრამ ამ როლის ხშირი მორგება ბავშვებს შესაძლებლობას ართმევს, ყავდეს მზრუნველი პარტნიორი, რომელიც მას განვითარებასა და სამყაროს შემეცნებაში ეხმარება.

უფროსებისათვის დამახასიათებელია ზემოზრუნველის როლიც. მათი აზრით, ბავშვი თავს ვერ გამოხატავს, ამიტომ მათ ნაცვლად ლაპარაკობენ, ან დახმარებას სთავაზობენ მანამდე, სანამ ისინი ამის რამენაირ საჭიროებას გამოხატავენ. უფროსების ეს როლი ბავშვების დახმარების სურვილითაა გამოწვეული, მაგრამ ბავშვი სწავლობს, რომ მისგან ბევრს არ ელიან.

დამჯილდოებლის როლში უფროსები ცდილობენ, ყველაფერზე დადებითი კომენტარი გააკეთონ და ხშირად ამბობენ სიტყვა „ყოჩაღს“. ამ სტილის უარყოფითი მხარე შეიძლება ის იყოს, რომ, ჯერ ერთი, ამ სიტყვის მნიშვნელობა „ცვდება“ და მეორე, ბავშვი ზედმეტად დამოკიდებული ხდება შექებაზე. გარდა ამისა, „დამჯილდოებელი“ ადამიანები, როგორც წესი, ბავშვთან კომუნიკაციას შექებით ასრულებენ მაშინ, როდესაც მისი უფრო საინტერესოდ გაგრძელებაც შეიძლება.

წარმოვიდგინოთ სიტუაცია, რომ ბავშვმა მანქანა დახატა და დედას აჩვენებს: „დედა, შეხედე, როგორი მანქანა დავხატე!“. „დამჯილდოებლის“ როლში მყოფი დედა შვილს უპასუხებს: „ყოჩაღ, ლუკა, მაგარი მანქანაა!“ და ინტერაქცია აქ დასრულდება.



ახლა სხვა სცენარი წარმოვიდგინოთ:

ლუკა: „დედა, შეხედე, როგორი მანქანა დავხატე!“.

დედა: „ლუკა, რა მაგარი მანქანაა! სად აპირებ წასვლას შენი მანქანით?“

ლუკა: „აფრიკაში უნდა წავიდე სპილოების სანახავად“.

დედა: „აფრიკაში? აფრიკა ძალიან შორსაა. ვფიქრობ, აფრიკაში ჩასვლას დიდ დროს მოანდომებ“.

ლუკა: „არა! ჩემი მანქანა დაფრინავს და თან ძალიან სწრაფადაც შეუძლია სიარული“.



კომუნიკაციის ის სტილი, რომელიც ლუკასა და მისი დედის დიალოგში ჩანს, აჩვენებს ბავშვს, რომ დედა მისი საქმიანობით დაინტერესებულია, რაც ბავშვის თვითშეფასების ზრდას უწყობს ხელს. ეს კი ბავშვს ეხმარება, გამოიჩინოს მეტი ინიციატივა, დაფიქრდეს მეტ თემაზე და წარმოიდგინოს მეტი რამ.

ურთიერთობის ამ სტილს გულისხმეირს უწოდებენ. ამ როლში უფროსი შეწყობილია ბავშვის ინტერესებთან, საჭიროებებთან და შესაძლებლობებთან. ბავშვებთან ურთიერთობის გულისხმეირი სტილი გულისხმობს, რომ უფროსი სითბოთი და ინტერესით პასუხობს ბავშვის ინიციატივებს, რაც წახალისებს მას, აქტიურად იყოს ჩართული კომუნიკაციაში.

გულისხმიერი კომუნიკაციური სტილის მქონე ადამიანები, როგორც წესი, ბავშვთან საუბრისას არიან მათ სიმაღლეზე, ამყარებენ მათთან თვალის კონტაქტს, ყურადღებით უსმენენ და ხშირად უღიმიან. აქტიური მოსმენა ნიშნავს, რომ ბავშვს არ ვაწყვეტინებთ და არ ვვარაუდობთ, რისი თქმა უნდა ბავშვს, სანამ ის საუბარს დაასრულებს.¹

ჩანართი: ბადრიჯანი

„სამი დედის და ბადრიჯანის“ მაგალითი კომუნიკაციური პარტნიორის როლისა და მნიშვნელობის კარგი ილუსტრაციაა: ბადის ასაკის ბავშვი დედასთან ერთად სუპერმარკეტშია. ის ცხოვრებაში პირველად შეამჩნევს ბადრიჯანს და დედას ეკითხება: „ეს რა არის“? პირველ სცენარში დედა ბავშვს აჩუქებს და მის შეკითხვას ყურადღებას არ აქცევს.

მეორე სცენარში დედა ბავშვს ეუბნება: „ეს ბადრიჯანია, არ გვჭირდება“. მესამე სცენარში კი დედა ბავშვს ასე პასუხობს: „ეს ბადრიჯანია. ნახე, იისფერია. ძალიან ცოტა ბოსტნულს აქვს იისფერი და ერთ-ერთი ბადრიჯანია“. ის იღებს რამდენიმე ბადრიჯანს, აწვდის თავის შვილს და სთავაზობს, რომ სასწორზე დადოს. -„ნახე, დაახლოებით 1 კილოა. კილო- 3 ლარი ღირს, შენ ხომ გიყვარს შემწვარი ბოსტნული, ესეც მოგეწონება. მოდი, ვიყიდოთ და ერთად მოვამზადოთ.“ (ჩეის-ლანსდეილი და ტაკანიში, 2009)

მესამე სცენარში დედა ბავშვის ინტერესს მიჰყვება და აფართოებს; ესაუბრება სრული წინადადებებით, რაც ხელს უწყობს ლექსიკისა და გრამატიკული კონსტრუქციების გამდიდრებას. აძლევს საშუალებას დაფიქრდეს კატეგორიაზე (ბოსტნული), ფერზე, გაივარჯიშოს რაოდენობრივი ცნობიერება (1 კილო, 3 ლარი) და იყოს პროცესის თანამონაწილე (აწონე, ერთად მოვამზადოთ).

1 ადაპტირებულია The Hanen Centre მიდგომების მიხედვით

დაქმნა და მასწავლა, როგორ გავაკეთო მე თვითონ

ბავშვები ადრეული ასაკიდანვე ამყრდენებზე დამოუკიდებლობის ინტერესს და ცდილობენ, თავად განახორციელონ სხვადასხვა ქმედებები. კვლევები აჩვენებს, რომ მშობლის აღზრდის სტილი გავლენას ახდენს იმაზე, თუ რამდენად უვითარდება ბავშვს დამოუკიდებლობის უნარ-ჩვევები, როგორც თვითმოვლის, ასევე გადაწყვეტილებების მიღების კუთხით. როდესაც მშობელი რთავს ბავშვს ყოველდღიურ აქტივობებში, ასწავლის, როგორ დაიბანოს ხელები, დალიოს ჭიქით, დააღაგოს სათამაშოები, ჩაერთოს საოჯახო საქმიანობებში ასაკისა და უსაფრთხოების ზომების გათვალისწინებით, ბავშვს უჩნდება განცდა, რომ მას თავადაც შეუძლია ამ ქმედებების განხორციელება და შესაბამისად, აქვს კომპეტენტურობის განცდა.

იმისათვის, რომ ბავშვმა გამოიმუშავოს ახალი უნარები და შემდგომში დამოუკიდებლად განახორციელოს, საჭიროა უფროსის მიერ ამ მოქმედების ნაბიჯ-ნაბიჯ, წინასწარ ჩვენება, შემდეგ კი შესაძლებლობის მიცემა, ივარჯიშოს და რაც შეიძლება ხშირად გამოსცადოს. მაგალითად, თუ ბავშვი უკვე ახერხებს ნივთების ხელში ჭერას, შესაძლებელია ვაჩვენოთ, როგორ შეიძლება დაჭრილი ხილისა და ბოსტნეულის ხელში აღება და პირთან მიტანა. მას შემდეგ რაც ვაჩვენებთ და მისთვის გასაგებად, მარტივი ინსტრუქციებით ავუხსნით პროცესს, საჭიროა, ხშირად მივცეთ აღნიშნული მოქმედების განხორციელების შესაძლებლობა.

რა უნარების განვითარებას უნდა შევუწყოთ ხელი ბავშვის ასაკის გათვალისწინებით

0-1 წელი	<ul style="list-style-type: none"> • ნივთების ხელში დაჭერა, ერთმანეთზე შეჯახება, ხელიდან ხელში გადატანა • დახმარებით რძის ბოთლის დაჭერა და პირთან მიტანა • საჩვენებელი და ცერა თითით მცირე ზომის საგნების აკრეფა • სათამაშოების ყუთში ჩაყრა და ამოღება • ახლომდებარე საგნების წვდომა და აღება
1-2 წელი	<ul style="list-style-type: none"> • დახმარებით კბილების გახეხვა (ეკოლოგიური კბილის პასტით,, რომლის გადაყლაპვაც ბავშვს არ ავნებს) • ონკანის აწევა და დაწევა • დახმარებით ხელების დაბანა • მყარი საკვების დამოუკიდებლად ჭამა • საბავშვო კოვზის გამოყენება • ჩაცმისა და გახდის დროს ბავშვის მონაწილეობა (ხელების აწევა, ქუდის დახურვის მცდელობა)

2-3 წელი	<ul style="list-style-type: none"> • ტუალეტის მოთხოვნილების კონტროლი • ტუალეტის ჰიგიენის დაცვა უფროსის დახმარებით • ხელების და პირის დაბანა, კბილების გახეხვა • ხელებისა და პირის შემშრალება • წვნიანის დამოუკიდებლად ჭამა, მიუხედავად იმისა, რომ ხშირად შეიძლება დაეღვაროს • სათამაშოების აკრეფა და ყუთში მოთავსება • ფეხსაცმლის დამოუკიდებლად გახდა • ოთახის რბილი ფეხსაცმლის, წინდების ჩაცმა • მაგიდაზე ან სათამაშო სივრცეში დაღვრილი სითხის გამშრალება • საბავშვო ჩანგლის გამოყენება • ჭიქიდან წყლის დაღვევა ორივე ხელის გამოყენებით
3-4 წელი	<ul style="list-style-type: none"> • ფეხსაცმლის (შესაკრავების გარეშე) გახდა და ჩაცმა • ტანსაცმლის დამოუკიდებლად გახდა • ტანსაცმლის ჩაცმა მშობლის, უფროსის მცირედი დახმარებით • ხელების, პირის საპნით დაბანა, შემშრალება, გამოყენებული პირსახოცის შესაბამის ადგილზე მოთავსება • ცხელი ან საფრთხილო ნივთების გამოყენება • დამოუკიდებლად ჩაცმა და გახდა (დახმარება მხოლოდ თასმების, ელვამესაკრავის ან პატარა ზომის ღილების შეკვრისას) • ტუალეტის დამოუკიდებლად გამოყენება • ტუალეტის ჰიგიენის დროს გასუფთავებაში მონაწილეობა უფროსის მცირედი დახმარებით
4-6 წელი	<ul style="list-style-type: none"> • ხელების, პირის დაბანის დამოუკიდებლად განხორციელება • კბილების გახეხვა, კბილის პასტისა და წყლის გადაყლაპვის გარეშე • თმის დავარცხნა • ტანსაცმლის ამინდის მიხედვით შერჩევა • დამოუკიდებლად ჩაცმა და გახდა • ღილების, ელვამესაკრავის, თასმების მცირედი დახმარებით შეკვრა • საკუთარი ნივთების, სათამაშოების მოწესრიგება, შენახვა და ჩანთაში ჩალაგება • დასვრილი ტანსაცმლის, ადგილის, სათამაშოს გაწმენდა • დამოუკიდებლად კვება როგორც მშრალი, ასევე წვნიანი საკვების

გარდა იმისა, რომ საჭიროა დავეხმაროთ ბავშვს თვითმოვლის, ყოველდღიური რუტინული აქტივობების დამოუკიდებლად განხორციელებაში, მნიშვნელოვანია, ადრეული ასაკიდანვე ხელი შევუწყოთ გადაწყვეტილებების დამოუკიდებლად მიღების უნარის განვითარებას. უფროსები ხშირად თავად განვსაზღვრავთ, რა არის ბავშვისთვის უმჯობესი, რა ჩაიცვას, რა შეჭამოს, რითი და როგორ ითამაშოს. რა თქმა უნდა, ჩვენი ამოცანა და მიზანი ბავშვის განვითარების ხელშეწყობა და მისი უსაფრთხოების დაცვაა, თუმცა, მნიშვნელოვანია, გვახსოვდეს, რომ როცა მუდმივად ჩვენ ვიღებთ გადაწყვეტილებებს ბავშვის ნაცვლად, ამით არ ვაძლევთ

შესაძლებლობას, იფიქროს თავად, გააკეთოს არჩევანი და გააცნობიეროს მიღებული გადაწყვეტილების თანმდევი შედეგები. ბავშვებში გადაწყვეტილების დამოუკიდებლად მიღების წახალისებისთვის გასათვალისწინებელია შემდეგი რეკომენდაციები:

- ◆ შესთავაზეთ ლიმიტირებული არჩევანი. ადრეული ასაკიდანვე შესაძლებელია მივცეთ ბავშვს შესაძლებლობა, მიიღოს მარტივი გადაწყვეტილებები უფროსის მიერ შეთავაზებულ ორ ალტერნატივას შორის. მაგალითად, რომელ ქუდს დაიხურავ, ლურჯს თუ წითელს? საღებავებით დავხატოთ თუ ფანქრებით? რას მიირთმევ, სტაფილოს თუ ბროკოლს? მნიშვნელოვანია, გაითვალისწინოთ, რომ ბავშვს შესთავაზოთ ისეთი ვარიანტები, რომელიც გვადლევს იმაში დარწმუნების საშუალებას, რომ თითოეული მათგანის არჩევა ბავშვისთვის უსაფრთო და სასარგებლო იქნება. ასევე, ბევრი ვარიანტის შეთავაზება არ არის ეფექტური, რადგან ბავშვს შესაძლოა გაუჭირდეს მრავალი შესაძლებლობიდან მისთვის სასურველის არჩევა.
- ◆ ჩართეთ ბავშვი დაგეგმვის პროცესში. მაგალითად, უთხარით, რომ თავისუფალი დრო გაქვთ და შეგიძლიათ მასთან ერთად გაატაროთ დრო. ჰკითხეთ: „რა შეიძლება გავაკეთოთ? დამეხმარე, რომ ერთად მოვიფიქროთ“. შეეცადეთ, ბავშვმა თავად დაასახელოს რამდენიმე შესაძლებლობა და შემდეგში შეარჩიეთ ერთ-ერთი მათგანი.
- ◆ ითამაშეთ თამაში: „რა მოხდება, თუ“. იმისთვის, რომ ბავშვმა ისწავლოს ეფექტური გადაწყვეტილებების დამოუკიდებლად მიღება, მნიშვნელოვანია, რომ შეეძლოს მოსალოდნელი შედეგების გათვალისწინება. ამ თამაშით შესაძლებელია ისეთი მნიშვნელოვანი სააზროვნო უნარების წახალისება, როგორცაა მიზეზ-შედეგობრიობა. შეგიძლიათ, ჰკითხოთ: „რა მოხდება, თუ იწვიმებს და ქოლგა ან საწვიმარი არ გვექნება?“, „რა მოხდება, თუ ჭამის წინ ხელების დაბანა დაგვავიწყდება?“
- ◆ დაეხმარეთ ბავშვს გააცნობიეროს კონკრეტული ქმედების შედეგები. შესაძლოა წინასწარ ვიცოდეთ, რა შედეგით შეიძლება დასრულდეს ბავშვის ესა თუ ის მოქმედება და წინასწარ ვუთხრათ, გავაფრთხილოთ ამის შესახებ. თუმცა, ხშირად ჩვენი მცდელობა, დავანახოთ ბავშვს მოსალოდნელი შედეგები, არაეფექტურია. ამის მიზეზი ის გახლავთ, რომ ბავშვები, ისევე როგორც უფროსები, საკუთარი გამოცდილებით უფრო მეტს სწავლობენ, ვიდრე მოსმენით. მაგალითად, თუ ხედავთ, რომ ბავშვი ცდილობს, ერთდროულად ბევრი სათამაშო დაიჭიროს ხელში, წინასწარი გაფრთხილების ნაცვლად, ბევრი სათამაშო გიჭირავს და დაგიცვივდება, მიეცით შესაძლებლობა, თავად დაინახოს მომხდარი შედეგი. ხოლო შემდეგ, შენიშვნისა და საყვედურის გარეშე, დაეხმარეთ სიტუაციის გაანალიზებაში. ჰკითხეთ: რისი გაკეთება შეიძლება, სათამაშოები ძირს რომ არ დაგეყაროს?

ჩართულობა საოჯახო რუტინაში

პასუხისმგებლობის ადების უნარი და სოციალურ ცხოვრებაში თანამონაწილეობის განცდა – ადამიანის ცხოვრების განმსაზღვრელი ეს ორი მნიშვნელოვანი ფაქტორი – დასაბამს ბავშვობიდან იღებს. ბავშვები, თუ ამის საშუალებას ვაძლევთ. უამრავ რამეს სწავლობენ ყოველდღიურ საოჯახო საქმიანობებში ჩართულობით.

გამოაცხვეთ ბავშვთან ერთად ნამცხვარი. მიეცით საშუალება, მონაწილეობა მიიღოს ინგრედიენტების მომზადებაში: რამდენი კვერცხი, შაქარი და ფქვილი გვჭირდება? როგორ გავაძინოთ კარაქი? რა მოხდება, როცა ყვითელ კვერცხის გულელებში თეთრ შაქარს ავურევთ?

მიეცით ბავშვებს საშუალება, დაგეხმარონ ჭურჭლის გარეცხვაში. თბილი წყალი და ქაფი ამშვიდებს, რეცხვა ავითარებს მოტორულ უნარებს, ზრდის ბავშვში მნიშვნელოვანებისა და თვითშეფასების განცდას. გააწყვეთ სუფრა ბავშვებთან ერთად, ჰკითხეთ, მათი აზრით, რამდენი თეფში, ჭიქა თუ ჩანგალი დაგჭირდებათ. რაც შეიძლება ადრეული ასაკიდან შეაჩვიეთ ბავშვი, ჭამოს დამოუკიდებლად და გახადეთ იგი ოჯახური სადილების სრულფასოვანი წევრი.

ჭამის დროს ჩართეთ ბავშვი ოჯახის წევრებს შორის გამართულ დიალოგებში. ეს საუბრები შეიძლება ეხებოდეს საკვებს (გემო, ცხელი, ცივი, მლაშე, ცხარე, ტკბილი, ფერი, მომაწოდე, გადაიღე, მადლობა, კიდე, რამდენი, მეტი, ნაკლები), დღის მანძილზე მომხდარ ამბებს ან ნებისმიერ სხვა თემას. ყველა შემთხვევაში, ამგვარ ოჯახურ რიტუალებში ბავშვის მონაწილეობა ზრდის მის შემეცნებით და ენობრივ უნარებს, ასევე დამოუკიდებლობასა და მიკუთვნებულობის განცდას.

4,5 წლის ასაკიდან უკვე შეგიძლიათ ბავშვთან ერთად ჩართოთ სარეცხის მანქანა. რომელ უჯრაში იყრება ფხვნილი? რომელი ფხვნილი გვჭირდება: თეთრი ფერის სარეცხის, თუ ჭრელის? რამდენი ფხვნილი გვჭირდება? რამდენ გრადუსზე შეიძლება ამ სარეცხის გარეცხვა? როგორ დავაყენოთ რეცხვის რეჟიმზე? ეს საფეხურები ბავშვთან ერთად, აუჩქარებლად გაიარეთ. მიეცით საშუალება, დაგაკვირდეთ და თავადაც მოსინჯოს. შეაქეთ სულ მცირე წარმატების შემთხვევაშიც. ნუ შეგეშინდებათ დაშვებული შეცდომების. მიეცით, შეძლებისდაგვარად, მეტი დამოუკიდებლობა.

ბავშვთან ერთად გარეცხილი სარეცხის გადარჩევა და დახარისხება საშუალებას გაძლევთ, ისაუბროთ: ფერებზე, კატეგორიებზე, კუთვნილებაზე, დანიშნულებაზე, სეზონებზე. ამგვარი საუბარი და საქმიანობა ბავშვს შემეცნებით და ენობრივ უნარებს გაუვარჯიშებს. ასწავლის, როგორ გამოიყენოს დახარისხების უნარი ფუნქციურად. ასწავლის დაგეგმვას და ამოცანის ნაბიჯ-ნაბიჯ შესრულებას, გააუმჯობესებს

მის თანამშრომლობით/სოციალურ უნარებს და მოამზადებს დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის, შემატებს თვითრწმენას.

ცხადია, რომ საოჯახო საქმიანობებში ამგვარი ჩართულობა ბიჭებისთვის და გოგონებისთვის ერთნაირად სასარგებლოა. გახსოვდეთ: მიუხედავად იმისა, რომ ამგვარი აქტივობები მრავალფეროვან სასწავლო ასპარეზს იძლევა, ეცადეთ, არ გადააქციოთ ისინი „გამოცდად“. მოერიდეთ კომუნიკაციის გამომცდელ და ღირექტიულ სტილს, მაგალითად: „აბა, მითხარი, ეს რა ფერია?“, „ვისია ეს კაბა?“. ამით შესაძლოა, ბავშვს თანამშრომლობის სურვილი დააკარგვინოთ.

ჩანართი: ბანაობა და თვითკონტროლი

კიდევ ერთი რამ, რისკენაც აღამიანები პატარაობიდანვე ისწრაფვიან, სიტუაციის კონტროლის განცდაა. წარმოიდინეთ საკუთარი თავი ვითარებაში, სადაც თქვენზე არაფერი არ არის დამოკიდებული. თქვენი სურვილები, ქმედებები, გადაწყვეტილებები ან განცდები არაფერს არ ცვლის. სასიამოვნო ნამდვილად არ არის, არა? ცხადია, ბავშვებს სიტუაციებზე კონტროლი სრულად ვერ ექნებათ აღებული, მაგრამ, როდესაც მათ ამის საშუალებას საერთოდ არ ვაძლევთ, ეს გამომწვევ ქცევაში ან დათრგუნულობაში გადაიზრდება ხოლმე.

ბავშვისთვის სიტუაციაზე კონტროლის მიცემის სასარგებლო მაგალითი თავის დაბანის რიტუალს უკავშირდება. პატარა ასაკში ეს პროცესი ხშირად ასოცირდება უსიამოვნებებთან და ტირილთან. ბავშვებს ეშინიათ, როდესაც წყლის ჭავლის გამო თვალებს ვერ ახელენ, ვერ აკონტროლებენ სუნთქვას და ეწევათ თვალები. ხშირად ამ სიტუაციიდან გამოსავალი ბავშვისათვის ხელში წყლის ჩოგანის მიცემა და იმის შეთავაზებაა, რომ თავად დაიბანონ.

ამ გზით ისინი სიტუაციაზე კონტროლს ამყარებენ და მათი შფოთვის დონე დაბლა იწევს. შემდეგ ისინი თანდათან მოგვემენ საშუალებას, თავი დაბანოთ, ან ორივე ერთად დაკავდეთ ამ საქმით. ნუ იღარდებთ იმაზე, თუ პირველი მცდელობებისას ბავშვი თავს კარგად ვერ ჩამოიბანს (თანამედროვე, ხარისხიანი საბავშვო შამპუნები თავის კანს არ აღიზიანებს), რამდენიმე „რიგგარეშე“ მცდელობა იმად ღირს, რომ ბანაობის რიტუალი სასიამოვნო პროცესად გადაიქცეს.

დაფიქრდით, კიდევ რა სიტუაციაში შეიძლება იყოს სასარგებლო მეტი თვითკონტროლის უფლების მინიჭება ბავშვისათვის?

ამის ნაცვლად, უმჯობესია, გამოიყენოთ ფრაზები: „დღეს რომელი ჭიქები დავაწყობთ სუფრაზე?“, „მოდით, მუქი და თეთრი ფერის სარეცხი გადავარჩიოთ“, „დამეხმარე, შენი ტანსაცმელი გამოვარჩიოთ“, „როგორ ფიქრობ, ჯერ რა უნდა გავრეცხოთ?“ და ა.შ. დაინტერესდით ბავშვის აზრით, მიეცით მას არჩევანის გაკეთების საშუალება. თანამშრომლობითი გარემო მეტი სტიმულია განვითარებისთვის, ვიდრე მუდმივად „გამოცდაზე“ ყოფნა. საქმიანობის დასრულებისას შეაქეთ ბავშვი, უთხარით, რომ მისი მონაწილეობა თქვენთვის სასიამოვნო იყო.

დღეს ბევრი მშობელი დარდობს იმაზე, რომ ბავშვთან ერთად ბევრ დროს ვერ ატარებს. გახსოვდეთ, რომ ბავშვთან ერთად გატარებულ დროში, ხანგრძლივობაზე მეტად ხარისხი ფასობს. დავფიქრდეთ, გვაქვს თუ არა ბავშვთან ყოველდღიური, თუნდაც 5-10 წუთიანი, ორმხრივად სასიამოვნო ინტერაქცია, რომლის დროსაც მას ემოციური სიახლოვისა და დაცულობის განცდას ვანიჭებთ, ხელს ვუწყობთ მისი თვითშეფასების ზრდას და ვეხმარებით შემეცნებისა და ენითი საზღვრების გაფართოებაში.

დღეს პოზიტიური ფსიქოლოგიის წარმომადგენლები ბევრს საუბრობენ „ფსიქოლოგიური ჩართულობის“, იგივე „ობტიმალური გამოცდილების“ ცნებაზე. ეს არის მდგომარეობა, რომლის დროსაც ადამიანი რაღაც აქტივობაში მთელი გულითაა ჩართული და აქვს მოტივაციის, კმაყოფილებისა და კონტროლის განცდა.

ფსიქოლოგები ამბობენ, ამგვარი ჩართულობით მოგვრილი სიამოვნებისა და კმაყოფილების შეგრძნება უკიდურესად დადებითად მოქმედებს ცხოვრების ხარისხზე. ბავშვთან ერთად საქმიანობა, მასთან ერთად რაღაცის გულით კეთება, თავისუფლად შეიძლება გახდეს „ფსიქოლოგიური ჩართულობის“, „ობტიმალური გამოცდილების“ მიღების საშუალება თქვენთვის და თქვენი შვილისთვისაც. მიიღეთ მასთან ურთიერთობით სიამოვნება და გააუმჯობესეთ მისი და თქვენი ცხოვრების ხარისხი.

ნდობის ჩამოყალიბება

ადამიანი ვითარდება იმ გავლენის შედეგად, რასაც მასზე გარემო და გარშემომყოფები ახდენენ. ის, თუ რა დამოკიდებულება ჩამოუყალიბდება წლინახევრის ასაკისთვის ბავშვს გარემოსადმი, ნდობა თუ უნდობლობა, დიდწილად მშობელზეა დამოკიდებული. თუ მშობელი ან სხვა მზრუნველი რეგულარულად პასუხობს ბავშვის საჭიროებებს, როგორცაა კვება, ძილი, მოვლა, ასევე გამოხატავს მის მიმართ სიყვარულს, სიბოძას და მზრუნველობას, ბავშვს უყალიბდება ნდობა, თავს დაცულად და უსაფრთხოდ გრძნობს. ხოლო, თუ უფროსი არასაკმარისად გამოხატავს ემოციებსა და სიყვარულს ბავშვის მიმართ, არ არის თანმიმდევრული ბავშვის საჭიროებების დაკმაყოფილებაში, პატარას უყალიბდება უნდობლობა და შიში გარემოს მიმართ.



მოდით, წარმოვიდგინოთ შემდეგი სიტუაციები. როდესაც პატარა ტირის, ყოველთვის მიდიხართ მასთან და ამშვიდებთ? როდესაც ტირის, იცით რა იმალება ტირილის მიღმა და რა სურს ამ დროს ბავშვს? როდესაც შეშინებულია, ზრუნავთ, რომ თავი კარგად და კომფორტულად იგრძნოს? ის, თუ რა პასუხებს გავცემთ ამ შეკითხვებზე, განსაზღვრავს ბავშვში ნდობის ან უნდობლობის ჩამოყალიბებას. კვლევები აჩვენებს, ამ ასაკში უნდობლობის ჩამოყალიბებას გრძელვადიანი ნეგატიური შედეგები აქვს, მაგალითად, ბავშვები ხშირად მათთვის საზიანო გადაწყვეტილებებს იღებენ,

რადგანაც არიან ზედმეტად მიმნდობები ან პირიქით, რადიკალურად ეჭვიანები ადამიანების მიმართ.

რატომ არის მნიშვნელოვანი მშობელთან მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბება?

იმისთვის, რომ მიჯაჭვულობის მნიშვნელობაზე ვისაუბროთ, პირველ რიგში, გავარკვევით, რა არის მიჯაჭვულობა. ტერმინი **მიჯაჭვულობა** ბავშვებსა და მათ მშობლებს შორის ემოციური კავშირის აღსაწერად გამოიყენება.

წარმოიდგინეთ ვითარება, რომ 1 წლის ბავშვი და მისი დედა პირველად მოხვდნენ უცხო ოთახში. ოთახში დივანი და პატარა მაგიდა დგას და სათამაშოებია მიმოფანტული. ბავშვი ცოტა ხანი დედასთანაა, შემდეგ „მოშინაურდება“, ცნობისმოყვარეობა სძლევს და ოთახში ხოხვას იწყებს. დედა დივანზე ჩამოჯდება. ბავშვი პატარა კუბურებს იპოვის, ორივე ხელში დაიჭერს, ცოტა ხანი აკვირდება, ერთმანეთზე უკაკუნებს და გადაყრის. შემდეგ დივანთან მიხობდება, კიდეს დაეყრდნობა, ადგება, საჩხაკუნოს მისწვდება, ჩამოიღებს, იატაკზე დაჯდება, ცოტა ხანი იქნევს და შემდეგ პირში იღებს. ეს საქმიანობაც რომ მობეზრდება, იქვე მჯომ დედასთან მიხობდება. დედა ეხმარება, რომ ადგომის მერე ორი ნაბიჯიც გადადგას, თავზე ხელს უსვამს, უღიმის და ელაპარაკება. ბავშვიც „თავის ენაზე“ პასუხობს, კალთაზე თავს ადებს და ცოტა ხანი ისვენებს. მერე ისევ იატაკზე დაჯდება, მის ყურადღებას იქვე, პატარა მაგიდაზე დაგდებული რეზინის იხვი იპყრობს, იხვს მისწვდება, ხელს უჭერს, ხმას უსმენს და იცინის. რა ხდება ამ, ერთი შეხედვით, „არაფრის კეთების“ დროს? კუბურების, საჩხაკუნოს, რეზინის იხვის სხვადასხვაგვარ ფორმებსა და ფაქტურებზე შეხებით, მათზე დაკვირვებით, მათი სიმძიმის, გემოს, ხმის და სუნის მოსინჯვით, ბავშვი გარე სამყაროს იკვლევს და დამოუკიდებლობისთვის ემზადება. დედასთან ურთიერთობა და „ლაპარაკი“ მის სოციალურ და ენობრივ უნარებს ავითარებს. მოძრაობისას – ხოხვის, ჯდომის, და წამოდგომის დროს – მისი ყველა ძვალი და კუნთი ვითარდება. შესაბამისად, ეს საქმიანობა ბავშვის სწავლის უნარების (ამ ცნების ფართო გაგებით) განვითარების უმნიშვნელოვანესი საფუძველია. ადამიანი ისეა მოწყობილი, რომ ნასწავლი, კვლევის შედეგები, მიღწევები, სოციალური ურთიერთობების გამოცდილებები, ამ პროცესში განცდილი სიხარული თუ სევდა სხვას უნდა გაუზიაროს. ამგვარი გაზიარება ადამიანის არსებობის ერთ-ერთი ქვაკუთხედიცაა. იმისათვის, რომ ადამიანებმა, პატარა ბავშვებმა სამყაროში ორიენტირება და მისი კვლევა ადვილად შეძლონ, მათ სანდო პარტნიორი სჭირდებათ. ახლა წარმოიდგინეთ, რა მოხდება, თუ ზემოთ აღწერილ სცენარში, უეცრად დედა ოთახიდან გავა და ბავშვს მარტოს დატოვებს? ბავშვი თავის საქმიანობას, ანუ გარე **სამყაროს შესწავლას შეწყვეტს** და მანამდე იტირებს, სანამ დედა არ დაბრუნდება. მხოლოდ ამის შემდეგ შეძლებს ის დამშვიდებას და საქმიანობის გაგრძელებას. შესაბამისად, იმისთვის, რომ ბავშვმა დამოუკიდებელი ნაბიჯების გადადგმა და განვითარება

შეძლოს, სჭირდება განცდა, რომ მის გვერდით სანდო ადამიანია, რომელიც დაიცავს და მის გვერდით იქნება. სახლში, ბაღში თუ სკოლაში (შემდეგ სამსახურში და მოხუცებულობისასაც) ყოველთვის გვჭირდება ვიღაც, ვინც თავს უსაფრთხოდ გვაგრძნობინებს და დაცულობის განცდას გაგვიზრდის. სწორედ ესაა ემოციური მიჯაჭვულობის განცდა.

ბავშვებს მიჯაჭვულობის განცდა, ჩვეულებრივ, დედის, მამის და/ან სხვა მზრუნველის მიმართ უყალიბდებათ, რომელიც ბავშვთან უმეტეს დროს ატარებს. ბავშვი, ისევე როგორც ნებისმიერი სხვა ცოცხალი არსება, გადარჩენის ინსტინქტით იბადება. უსაფრთხოებისა და დაცულობის განცდისთვის მას სჭირდება მშობლებთან სიახლოვე. როდესაც ფიზიკური ან ემოციური დისკომფორტის განცდისას მის გვერდით ვართ და ამ დისკომფორტთან გამკლავებაში ვეხმარებით, ჯანსაღი მიჯაჭვულობის სტილი ყალიბდება. მშობელი ხდება ერთგვარი „უსაფრთხო ფუნდამენტი“, რომელსაც ბავშვი ეყრდნობა. როდესაც ბავშვი თავს უსაფრთხოდ გრძნობს, გარემოს თამამად იკვლევს და შემდეგ, განშორებასთან ნაკლებად მტკივნეულად გამკლავებასაც სწავლობს.



მიიჩნევა, რომ ბავშვის ადრეული გამოცდილებები საფუძველს უყრის „ურთიერთობების მოდელს“ და გავლენას ახდენს იმაზე, თუ რას ფიქრობს ის თავის თავზე და სხვა ადამიანებზე. მაგალითისთვის, ის ბავშვები, რომელთა **ბაზისური მოთხოვნილებები** მუდმივად დაკმაყოფილებულია, სწავლობენ, რომ ისინი ღირსეულები

არიან (პოზიტიური თვითაღქმა) და რომ შეუძლიათ სხვა ადამიანებსაც ენლონ (სხვა ადამიანების დადებითად აღქმა).

ბაზისური მოთხოვნილებები – კვება, ძილი, ჰიგიენა.

მშობელსა და ბავშვს შორის სანდო მიჯაჭვულობის არსებობა მნიშვნელოვნად ეხმარება მას, ჩამოყალიბდეს საკუთარ თავში დარწმუნებულ, ბედნიერ და პროდუქტიულ ზრდასრულად. უსაფრთხო გარემო და სანდო ემოციური მიჯაჭვულობა ხელს უწყობს ბავშვის ტვინის განვითარებას, რაც სამომავლოდ გავლენას ახდენს მის აზროვნებაზე, დასწავლაზე, ემოციურ განვითარებასა და ქცევაზე. როდესაც თავს უსაფრთხოდ და დაცულად გრძნობს, ბავშვი იკვლევს სამყაროს უფრო საფუძვლიანად და ენთუზიანტით, მოსინჯავს სიხალეებს, თამამად უშვებს შეცდომებს და სწავლობს ამ გამოცდილებით, უკეთ არეგულირებს საკუთარ ემოციებს, აგებს შინაარსიან ურთიერთობებს სხვა ბავშვებთან და მოზრდილებთან, გამოხატავს **ემპათიას**, უკეთ ჭრის პრობლემებს, არის დამოუკიდებელი და სამყაროს ნათელ ფერებში აღიქვამს. კვლევების თანახმად, მხარდამჭერ და მზრუნველ მოზრდილთან ურთიერთობა ბავშვს ეხმარება, მარტივად გაუმკლავდეს სტრესულ მოვლენებს.

ემპათია – სხვა ადამიანის თვალთახედვის, მისი ემოციური მდგომარეობის გაგებისა და გაზიარების უნარი.

როგორ შევუწყო ხელი ჯანსაღი მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბებას?

მიჯაჭვულობის ხარისხს მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს ის, თუ როგორ ზრუნავენ მშობლები შვილებზე. ბავშვებს უყალიბდებათ უსაფრთხო მიჯაჭვულობა, როდესაც მშობლები მგრძნობიარენი არიან მათი საჭიროებების მიმართ და მოთხოვნილებებს უკმაყოფილებენ. ასეთი მშობლები ამშვიდებენ პატარებს, როდესაც ისინი ტირიან ან გაღიზიანებულები არიან და ასაკის შესაბამისად ეთამაშებიან. ამ შემთხვევაში, ბავშვებს აქვთ ნდობა, რომ შეუძლიათ მხარდაჭერის და ზრუნვის მიღება მოზრდილებისგან საჭიროების გაჩენისთანავე და ფიქრობენ, რომ სამყარო უსაფრთხო ადგილია.

ბავშვის **მინიმუმების წაკითხვა** და მასზე თანმიმდევრულად რეაგირება უსაფრთხო მიჯაჭვულობის საფუძველია. ეს შეწყობილ ცეკვას ჰგავს, რომელშიც უფროსი ბავშვის რიტმსა და მოძრაობებს მიჰყვება. უსაფრთხო მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბება მშობლებს შემდეგნაირად შეუძლიათ:

- ◆ ორსულობის პერიოდში მოეფერეთ მუცელს და ესაუბრეთ თქვენს მომავალ პატარას მისდამი თქვენი გრძნობების შესახებ
- ◆ ხშირად აიყვანეთ ხელში ბავშვი და მიუალერსეთ
- ◆ მნიშვნელოვანია, დროულად გამოკვებოთ, დაბანოთ და გამოუცვალოთ
- ◆ დაამშვიდეთ, როდესაც ტირის
- ◆ ესაუბრეთ თბილად, უმღერეთ
- ◆ ეთამაშეთ საბავშვო თამაშები, როგორცაა „ჭიტა“, „მოვიდა, მოვიდა“ და ა.შ.
- ◆ შეუქმენით ბავშვს სტაბილური გარემო და დღის რუტინა
- ◆ გქონდეთ მკაფიო, ასაკის შესაბამისი მოლოდინები
- ◆ აღიქვით ბავშვის უნიკალურობა და დატკბით ამით
- ◆ უპასუხეთ ბავშვის მინიშნებებს, როგორცაა ღიმილი, ცრემლები, ღუღუნი.
- ◆ ძუძუთი კვება ბუნებრივი გზაა მიჯაჭვულობის ხელშესაწყობად. თუკი ამის შესაძლებლობა გაქვთ, ხელიდან არ გაუშვათ ეს შანსი
- ◆ მნიშვნელოვანია, ყურადღება მიაქციოთ ბავშვს, როდესაც ის ავად არის, რამე სტიკვა, გაღიზიანებულია, მოწყენილია, შეშინებულია, ან თავს მარტოსულად გრძნობს.

მინიშნებების წაკითხვა–ბავშვის რეაქციებსა და ქცევაზე დაკვირვება და ამოცნობა, თუ რაზე მიგვანიშნებს ამა თუ იმ სხეულბრივი სიბნალით.

რუტინა–კვების, ძილის, ჰიგიენური პროცედურებისა და სხვა მსგავსი ყოველდღიურად განხორციელებული ქმედებების განსაზღვრული თანმიმდევრობა.

უკვე ვიცით, რა არის მიჯაჭვულობა და რატომ არის ის პრინციპულად მნიშვნელოვანი ბავშვის განვითარების პროცესში. ჯანსაღი მიჯაჭვულობის ხელშესაწყობად, გარდა ზემოთჩამოთვლილი რეკომენდაციებისა, მნიშვნელოვანია ასევე გავითვალისწინოთ არავერბალური კომუნიკაციის დამყარებისთვის საჭირო რჩევებიც, რადგანაც ამ ასაკში სწორედ ურთიერთობის ეს ფორმაა განვითარებული.

- ◆ **თვალთ კონტაქტი** – როდესაც სიყვარულით უცქერთ თვალებში და უღიმით, ჩვილი იჭერს პოზიტიურ ემოციას ამ არავერბალური სიგნალით და თავს გრძნობს უსაფრთხოდ, მშვიდად და ბედნიერად.
- ◆ **სახის გამომეტყველება** – სახეს შეუძლია, რომ სიტყვის უთქმელად გამოხატოს უთვალავი ემოცია. თუკი ბავშვთან კომუნიკაციის დროს თქვენი გამომეტყველება მშვიდი და ყურადღებიანია, პატარები თავს დაცულად გრძნობენ. მაგრამ

თუკი თქვენ სტრესში ხართ, ბრაზობთ, შეწუხებული, მოწყენილი, შეშინებული ან გაფანტული ხართ, ბავშვი აღიქვამს ამ ემოციებს, ისიც სტრესშია და დაუცველად გრძნობს თავს.

- ◆ **ხმის ტონი** – მიუხედავად იმისა, რომ ჩვილი ჯერ ძალიან პატარაა საიმისოდ, რომ თქვენი სიტყვების მნიშვნელობა ესმოდეს, მას შეუძლია განასხვავოს ერთმანეთისგან მკაცრი, ინდიფერენტული, უხეში ტონი – სინაზის, ინტერესის და გაგების გამომხატველი ტონისგან.
- ◆ **შეხება** – ის, თუ როგორ ეხებით პატარას, გადმოსცემს თქვენს ემოციურ მდგომარეობას – ყურადღებიანი, მშვიდი, ნაზი და მზრუნველი ხართ, თუ გაღიზიანებული და გულგრილი.
- ◆ **სხეულის ენა** – ის, თუ როგორ ზიხართ, მოძრაობთ და გადაადგილდებით, ძალიან ბევრ ინფორმაციას აწვდის ბავშვს. თუკი თქვენ ღია და მშვიდი ხართ, ის თავს ბევრად უსაფრთხოდ და დაცულად გრძნობს.

მიჯაჭვულობის განცდის ჩამოყალიბების ყველაზე აქტუალური პერიოდი 6 თვიდან 2 წლამდეა, თუმცა მიჯაჭვულობის საჭიროება დაბადებისთანავე იწყება და მთელი ცხოვრება გრძელდება. ჩვენ ყოველთვის გვჭირდება გარშემო საყვარელი ადამიანები – მშობლები, შვილები, მეუღლეები, შეყვარებულები, და-ძმები, მეგობრები – ადამიანები, რომლებიც განსაცდელისა და სირთულის დროს დაგვამშვიდებენ, ჩვენ გვერდით დადგებიან და ჩვენს სიხარულს გაიზიარებენ.

ზრდასთან ერთად ადამიანთა ის წრე, ვისთანაც ბავშვი თავს უსაფრთხოდ გრძნობს, შესაძლოა გაფართოვდეს. საბავშვო ბაღში წასულ ბავშვს ემოციური მიჯაჭვულობის/უსაფრთხოების განცდა მისი მასწავლებლის მიმართაც უნდა ჩამოუყალიბდეს. ეს სულაც არ ნიშნავს, რომ მასწავლებელმა მშობელი ჩაანაცვლა, პირიქით, მშობლებთან სანდოდ მიჯაჭვული ბავშვები სხვებთანაც მარტივად ახერხებენ ჯანსაღი ემოციური კავშირების დამყარებას. ზრდასთან, ფეხის ადგმასა და მეტყველების განვითარებასთან ერთად ბავშვს სამყაროს გამოკვლევის მეტი ასპარეზი და შესაძლებლობა უჩნდება. იყავით გულისხმიერი და მხარდამჭერი მისი განვითარების ამ ეტაპზე. ქვემოთ მოყვანილი ზოგიერთი მაგალითი სანდო კავშირების ჩამოყალიბებას აფერხებს და არასასურველი ქცევის მაპროვოცირებელიც შეიძლება გახდეს, ზოგიერთი კი პირიქით, თანამშრომლობისა და ურთიერთნდობის საწინდარია.

- ◆ არ შეარცხვინოთ ბავშვი – „ნუ ტირი, ლაჩარი ხომ არ ხარ!“.
- ◆ არ შეაშინოთ ბავშვი – „თუ ცუდად მოიქცევი, დედისკო აღარ მოვა!“, „გაჩერდი, თორემ ექიმი მოვა და ნემსს გაგიკეთებს“.
- ◆ არ მოატყუოთ ბავშვი – „შეჭამე და ნაყინს გიყიდი“, (როდესაც ამის გაკეთებას არ აპირებთ), „მალე დავბრუნდები“, (როდესაც სახლში მთელი დღე ვერ მოხვალთ).

- ◆ არ დააეჭვოთ თქვენს სიყვარულში – „ასე თუ მოიქცევი, აღარ მეყვარები!“
- ◆ წაახალისეთ და დააფასეთ მისი ყოველი ძალისხმევა და აღმოჩენა – „ყოჩაღ, დათუნიას მისწვდი!“, „კი, ამ ყვავილს კარგი სუნი აქვს!“.
- ◆ დაამშვიდეთ, როდესაც ეს საჭიროა – „მუხლი გეტკინა, გაგიწმენდ და მალე გაგივლის“.
- ◆ გაიზიარეთ ერთად კეთების სიამოვნება – „მე კვერცხს ავთქვეფ, შენ – შაქარი ჩამიყარე!“.

თქვენი პატარა თქვენზეა დამოკიდებული! შესაძლოა რთულად წარმოსადგენია, რომ აღრეულ ასაკში განცდილი გრძნობები გავლენას ახდენს მის ზრდასრულ ცხოვრებაზე. თუმცა, დადასტურებულია, რომ მშობლის მხრიდან მზრუნველი და ყურადღებიანი დამოკიდებულება ბავშვს უყალიბებს ბაზისური უსაფრთხოების განცდას, რაც ცხოვრებაში სხვა ადამიანებთან კარგი ურთიერთობების დამყარების საფუძველი ხდება. ეს ეხმარება მას, განივითაროს საკმარისი თავდაჯერებულობა იმისათვის, რომ გახდეს კომპეტენტური და დამოუკიდებელი. მნიშვნელოვანია, სიყვარულით უპასუხოთ ყოველ ჯერზე, როდესაც პატარას სჭირდება. რა თქმა უნდა, ყოველთვის ვერ მოახერხებთ ბავშვს მოერგოთ, რაც სავსებით ნორმალურია. მნიშვნელოვანია, რომ უმეტესწილად შეძლოთ მისთვის კომფორტის შექმნა, რათა ისწავლოს, იყოს თქვენზე დამოკიდებული. გეგინიათ, რომ ზედმეტად გაათამამებთ თქვენს პატარას? პირიქით, თქვენი მხარდაჭერა, როდესაც სჭირდება, მას ასწავლის, როგორ იყოს ყურადღებიანი, თანამშრომლობითი და მშვიდი, რაც ბევრი სამომავლო სიკეთის საფუძველია.

როგორ დავეხმაროთ პატარებს ემოციების რეგულირებაში?

ისევე, როგორც სხვა ნებისმიერ უნარს, ემოციების რეგულირებასაც ბავშვი უფროსის დახმარებით, თანდათანობით სწავლობს.

გრძნობებზე საუბარი – მათი ამოცნობა, აღიარება, დასახელება და გათამამება ეხმარება ბავშვებს ისწავლონ, როგორ განასხვავონ და გამოხატონ თავიანთი ემოციები. ეს ემოციური გათვითცნობიერება სოციალური კომპეტენციებისა და ემოციური რეგულირებისთვის ფუნდამენტურია და ამავე დროს, ის ბავშვებს ძლიერი იარაღით ამარაგებს: გრძნობების ფიზიკურად გამოხატვის ნაცვლად, სიტყვების გამოყენების საშუალებას იძლევა.

ნებისმიერ დროს, როდესაც ბავშვებს ემოციები მოსჭარბდებათ, კარგი იქნება, მათი სახელდება და ბავშვებთან ერთად განხილვა. ჰკითხეთ ბავშვს, რას გრძნობს და შესთავაზეთ ერთი ან ორი ვარიანტი („იმიტომ გაბრაზდი, გიორგიმ სარბოლი მანქანა რომ აიღო?“). ასევე შეგიძლიათ მიუთითოთ პოზიტიურ ემოციებზე („ჩანს, შენ და

ნას ეს წიგნი ძალიან მოგეწონათ“); დაეხმარეთ ბავშვებს, გაარკვიონ, რომელი სიტუაცია რა ემოციას აღძრავს („მოწყენილი ხარ, რაკი ბეჯა თამაშის საშუალებას არ გაძლევს?“) და ესაუბროთ იმის შესახებ, რომ შესაძლებელია სხვადასხვა ადამიანს ერთსა და იმავე სიტუაციაში განსხვავებული ემოცია გაუჩნდეს (საბა აღზნებულია სასრილოდან დაშვების წინ, ანდრია კი ძალიან შეშინებულია). ბავშვები საკუთარი გრძნობების გაცნობიერებას სწავლობენ წარმოსახვით თამაშებში ჩართვით, სხვებზე დაკვირვებით, სარკეში ყურებით, სხვადასხვა ემოციის გამომხატველი ადამიანების სურათების დათვალიერებით, კითხვების დასმით, რთულ სიტუაციებში უფროსისგან დახმარების მიღებით და ისეთი სტრატეგიების გამოყენებით, როგორცაა, მაგალითად, საკუთარ თავთან საუბარი.



საუკეთესო იარაღი იმისათვის, რომ ბავშვმა თავისი ემოციები მართოს, თქვენი ურთიერთობის სტილია. როდესაც თანაგრძნობით უსმენთ და პასუხობთ ბავშვს, თქვენ არა მხოლოდ მორალურ მხარდაჭერას უცხადებთ, არამედ ეხმარებით კიდევ, გაუმკლავდეს თავის გრძნობებს და უძლიერებთ იმის განცდას, რომ ემოციების გაკონტროლება შესაძლებელია. ასეთივე მესიჯს აგზავნით, როდესაც გამოხატავთ თქვენს გრძნობებს (პოზიტიურს თუ ნეგატიურს). ბავშვი სწავლობს, რომ სავსებით ბუნებრივია, გქონდეს და გამოხატავდე ემოციებს და ამასთან, მათი მართვაც შეიძლება. თუკი ეცოდინება, რომ საჭიროების შემთხვევაში მის გვერდით იქნებით, შესაძლებელია მშვიდად და თავდაჯერებულად იგრძნოს თავი, თვითონვე გაუმკლავდეს საკუთარ რთულ გრძნობებს და მეტიც, გაითვალისწინოს სხვისიც.

ავტონომიის ჩამოყალიბება

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, წლინახევრამდე ბავშვის განვითარების მთავარი ამოცანა ნდობის ჩამოყალიბებაა. წლინახევრიდან 3 წლამდე კი ფსიქოსოციალურ განვითარებაში ახალი ეტაპი დგება. რამდენადაც ფიზიკური უნარები ამ ასაკში ძალიან სწრაფად ვითარდება, ბავშვი უკეთესად აკონტროლებს თავის მოქმედებებს და დამოუკიდებლობისკენ მისწრაფებაც მძაფრდება.

თუ ბავშვს ხშირად აკრიტიკებენ ან ზედმეტად აკონტროლებენ, არ აძლევენ დამოუკიდებლობის შესაძლებლობას, მას საკუთარ თავსა და უნარებში ეჭვი ეპარება, მშობელზე და უფროსზე ზედმეტად დამოკიდებული ხდება, დაბალი თვითშეფასება და სირცხვილის განცდა უყალიბდება. ამ ასაკში მნიშვნელოვანია, ბავშვს შევუქმნათ მხარდამჭერი გარემო, რომელიც წაახალისებს მის დამოუკიდებელ ქცევას და შემწყნარებელი იქნება დაშვებული შეცდომების მიმართ. მაგალითად, 2 წლინახევრის ბავშვი საღებავებით ხატავს, ფუნჯის გარეცხვის დროს კი წყლით სავსე ჭიქა ეღვრება. როგორ მოიქცეოდით მსგავს სიტუაციაში? თუ ბავშვს უსაყვედურებთ, გაკიცხავთ ან შემდგომში აღარ მისცემთ საღებავებით და წყლით თამაშის საშუალებას, მას საკუთარ შესაძლებლობებში ეჭვი შეეპარება, რაც საბოლოო ჯამში ნეგატიურად აისახება მის თვითშეფასებასა და საკუთარი თავის რწმენაზე. მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ბავშვები, რომლებსაც თავდაჯერებულობის მაღალი გრძნობა აქვთ, შემდგომში უკეთესად ივითარებენ სოციალურ, აკადემიურ და სხვა უნარებს.

როგორ უნდა მოიქცეს მშობელი, როდესაც პატარა ცდილობს, დამოუკიდებლად ჩაიცვას წინდა? მას შეუძლია თავად ჩააცვას სწრაფად, ან მოთმინებით დაელოდოს ბავშვის მცდელობებს მიუხედავად იმისა, სწორად ჩაიცვამს თუ არა პატარა. როგორ ფიქრობთ, მშობლის რეაგირების რომელი სტილი შეუწყობს ხელს ბავშვის კომპეტენტურობისა და დამოუკიდებლობის ჩამოყალიბებას? მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ, რომ წლინახევრიდან 3 წლამდე ბავშვის გამძაფრებულ მოთხოვნილებას, რომ თავად შეასრულოს სხვადასხვა მოქმედებები, ჩვენგან მხარდამჭერა და წაახალისება სჭირდება. ბუნებრივია, ამ პროცესს თან ახლავს წარუმატებლობა და შეცდომები, თუმცა, გვახსოვდეს, რომ ესეც განვითარებისა და სწავლის ნაწილია.

ბავშვის დამოუკიდებლობას განსაკუთრებულად ხელს უწყობს:

- ◆ ტუალეტისა და პირადი ჰიგიენის ჩვევების ჩამოყალიბება
- ◆ შესაძლებლობა, გააკეთოს არჩევანი, თუ რითი ითამაშოს, რა ჭამოს ან რა ჩაიცვას

როგორ შეუწყოს ხელი ბავშვის დამოუკიდებლობისკენ სწრაფვას?

როგორ გადალახავს ბავშვი განვითარების ამ სტადიას – განვივითარებს თავდაჯერებულობას, ნებისყოფას, საკუთარი თავის რწმენას, თუ ეჭვს შეიტანს მის შესაძლებლობებში, ბევრი თვალსაზრისით ჩვენზეა დამოკიდებული. იმისათვის, რომ მშობელმა ხელი შეუწყოს განვითარების ამ სტადიაზე დამოუკიდებლობის მოპოვებას, მნიშვნელოვანია, რომ:

- ◆ მივცეთ დამოუკიდებლობის შესაძლებლობა. დავრთოთ ნება, შეარჩიოს სათამაშო, ტანსაცმელი, საკვები, ჩვენ მიერ შეთავაზებული რამდენიმე შესაძლო ვარიანტიდან.
- ◆ ვიყოთ მომთმენი და მხარდამჭერი განსაკუთრებით ტუალეტის ჩვევების ათვისების დროს. ბავშვის შერცხვენა, დასჯა, დაცინვა ან გაკრიტიკება ჩასველების ან პირადი ჰიგიენის დაცვის სხვა პროცედურების დროს მტკივნეულად აისახება მის თვითშეფასებაზე.
- ◆ შევთავაზოთ უსაფრთხო სივრცე, სადაც შეუძლია, რომ დამოუკიდებლად ან მშობლის გაძლოლით ითამაშოს.

„მე თვითონ“ — 2-3 წლის ასაკის კრიზისი

2-3 წლის ასაკი კრიზისული პერიოდია ბავშვის ცხოვრებაში. განვითარების ამ ეტაპს შესაძლოა დავარქვათ „მე თვითონ“. ამ დროს ხდება ბავშვის პიროვნული მე-ს ფორმირება, რაც იწვევს ავტონომიურობის და ყველაფრის უფროსებისგან დამოუკიდებლად შესრულების სურვილს, რის გამოც, ის დაჟინებით ეწინააღმდეგება ნებისნირ ზეგავლენას გარშემომყოფი ადამიანებისაგან. პატარა უკვე იწყებს საკუთარი ინდივიდუალურობის გაცნობიერებას და აქვს დაუოკებელი მოთხოვნილება, რადაც არ უნდა დაუჯდეს, განაცხადოს ამის შესახებ, გამოავლინოს თავისი „მე“. მაგრამ, როგორ შეიძლება ამის გაკეთება, მან ჯერ კიდევ არ იცის, ამიტომაც ირჩევს ყველაზე მარტივ გზას – უპირისპირდება უფროსებს და მოქმედებს მშობლების ნების საწინააღმდეგოდ.



რა მახასიათებლები აქვს 3 წლის ასაკის კრიზისს?

დაახლოებით 2 წლიდან ბავშვის ხასიათში შეიძლება მნიშვნელოვანი ცვლილებები შევნიშნოთ. თუკი ამჩნევთ, რომ უწინდელზე უფრო ხშირად წუწუნებს, გეწინააღმდეგებათ, ტირის და ხშირად არის გაღიზიანებული, შესაძლოა მიანიშნებდეს კრიზისული პერიოდის დასაწყისზე. მის უფრო ზუსტად ამოცნობაში დაგეხმარებათ შემდეგი მახასიათებლების ცოდნა:

ნეგატივიზმი (ნეგატიური რეაქცია ყველაფერზე) – შესაძლოა ბავშვი უკმაყოფილებას ამჟღავნებდეს იმის მიმართ, რასაც უფროსები სთავაზობენ.

სიჯიუტე – შესაძლოა რასაც სთხოვენ, იმის საპირისპიროდ იქცეოდეს. მნიშვნელოვანია, მშობლებმა იცოდნენ, რომ ყველაფრის საპირისპიროდ კეთებისკენ მისწრაფება ბავშვის ნებაზე არაა დამოკიდებული და შესაძლოა მისივე ინტერესებს აზიანებდეს, თუმცა პატარამ ჯერ არ იცის თავისი სურვილები სხვანაირად როგორ გამოხატოს.

ჭირვეულობა – მძაფრად რეაგირებს, როდესაც რაღაც მისი სურვილის საწინააღმდეგოდ ხდება და დაჟინებით მოითხოვს სასურველს, მიუხედავად მშობლის მრავალჯერადი ახსნისა, რომ ვერ დაუკმაყოფილებს მოთხოვნას.

დამოუკიდებლობისკენ სწრაფვა – ბავშვის საუბარში სულ უფრო ხშირად ისმის „მე“, „მე თვითონ“, „მე შემიძლია“, „მე მინდა“.

პროტესტი – შესაძლოა კამათობდეს გარშემომყოფებთან, იქცეოდეს უხეშად, კბენდეს სხვა ბავშვებს, ჩხუბობდეს და ა.შ.

სულაც არ არის აუცილებელი, რომ აღნიშნული პერიოდი ყველა ბავშვთან მწვავედ მიმდინარეობდეს. ეს დიდწილად არის დამოკიდებული როგორც ბავშვის ტემპერამენტსა და სხვა პიროვნულ მახასიათებლებზე, ასევე ოჯახში არსებულ აღზრდის სტილზე. რამდენადაც ტემპერამენტი უცვლელი მოცემულობაა, იმდენადვე აღზრდისას ბევრი რამის შეცვლა შეგვიძლია, თუკი ამის საჭიროებას ვაცნობიერებთ. მოდით, განვიხილოთ რა გავლენას ახდენს ეს ფაქტორი კრიზისულ პერიოდზე. 2-3 წლის კრიზისული ასაკის მწვავე მიმდინარეობა, ტანტრუმის თანხლებით, შესაძლოა, განპირობებული იყოს ორი ურთიერთსაპირისპირო მიზეზით:

- 1) ოჯახში არსებული ავტორიტარული აღზრდის სტილით – ბავშვის პირადი ინიციატივისა და დამოუკიდებლობის შეზღუდვით, დასჯისა და აკრძალვების ხშირი და არაადეკვატური გამოყენებით.

- 2) ასევე, გადაჭარბებული მზრუნველობით, აღზრდის სტრატეგიების შეუთანხმებლობითა და ბავშვის მიმართ წაყენებული მოთხოვნების არათანმიმდევრულობით.

კრიზისული პერიოდის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია აღზრდის სტილზე, ბავშვის პიროვნულ და ფსიქიკურ თავისებურებებზე. ასაკობრივი საზღვრები ინდივიდუალურია და მერყეობს 1,5-წლიდან 3,5 წლის ასაკამდე. მნიშვნელოვანია, მშობლებს ახსოვდეთ, რომ კრიზისი დროებითი მდგომარეობაა და ამ დროს ბავშვი თავადაც ვერ გრძნობს თავს კარგად. ბავშვის პიროვნების განვითარებისათვის აუცილებელია, რომ ის თავს გრძნობდეს მნიშვნელოვან და საჭირო ადამიანად, რომელიც უყვართ და მხარს უჭერენ.

გახსოვდეთ, სწორი მიდგომის შემთხვევაში შესაძლებელია, ამ პერიოდის თანმხლებ სირთულეებს შედარებით მარტივად გაუმკლავდეთ. ქვემოთ მოცემულია რეკომენდაციები, რომელთა გათვალისწინებაც თავიდან აგარიდებთ გართულებებს და თქვენ და თქვენს პატარას კრიზისული პერიოდის მარტივად და უმტკივნეულოდ გადალახვაში დაგეხმარებათ.

როგორ დავეხმაროთ ბავშვს 3 წლის ასაკის კრიზისის გადალახვაში?

აღზრდის სტილი. მთავარი, რაც მშობელმა უნდა იცოდეს, არის ის, რომ არ შეიძლება კრიზისის დათრგუნვა საკუთარი ავტორიტარული ქმედებით ან დასჯის შიშით. ასე ბავშვის თავისუფალ ნებას დათრგუნავთ. ეს ხელს შეუშლის ბავშვს, ჩამოყალიბდეს დამოუკიდებელ პიროვნებად, რომელსაც ექნება უნარი, საკუთარ ქმედებასა და გადაწყვეტილებაზე აგოს პასუხი.

როგორ მოვიქცეთ?

- ◆ ნუ მიიღებთ ამ ნორმალურ ფაზას ზედმეტად პირადულად. თქვენს თხოვნაზე უარყოფითი პასუხი – ბავშვის მხრიდან – უპატივცემულობად არ ჩათვალოთ. ასე თქვენს გასაღიზიანებლად კი არ იქცევა, არამედ ავითარებს საკუთარ იდენტობასა და დამოუკიდებლობას. მისთვის ეს ინდივიდუალობის გამოვლენის ერთ-ერთი გზაა.
- ◆ მიეცით ბავშვს მკაფიო, შეზღუდული არჩევანი – შესთავაზეთ რამდენიმე, თქვენთვის მისაღები ალტერნატივა. ეს საუკეთესო გზაა იმისთვის, რომ გაზარდოთ ბავშვში თავისუფლებისა და კონტროლის განცდა, რის ხარჯზეც იზრდება იმის ალბათობა, რომ ის თქვენთან ითანამშრომლებს. მშობლის ამოცანაა, დაეხმაროს ბავშვს სწორი გადაწყვეტილების მიღებაში და არ აიძულოს დაეთანხმოს

მის გადაწყვეტილებას. მაგალითად, მიეცით საშუალება, აირჩიოს რომელი მარცვლეულის ფაფას მიირთმევს დილით, რომელ ბოსტნეულს მიაყოლებს სადილს, რომელ მაისურს ჩაიცვამს, გარეთ ითამაშებს თუ სახლში და ა.შ. რაც უფრო მალე გაუჩნდება იმის განცდა, რომ თავად არის გადაწყვეტილების მიმღები, მით უფრო ადრე დაიწყებს თქვენთან თანამშრომლობას.

- ◆ ნუ მისცემთ არჩევანს, როდესაც არჩევანი არ არსებობს. არსებობს გარკვეული საკითხები, რომლებიც ამ ასაკში მოლაპარაკებას არ ექვემდებარება, მაგალითად, უსაფრთხოების წესები და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული საკითხები. მოერიდეთ შეკითხვის დასმას, როდესაც მხოლოდ ერთადერთი პასუხი არსებობს. ეცადეთ, ეს ისეთი ფორმით მიაწოდოთ ბავშვს, რომ არ იყოს მისთვის შეურაცხმყოფელი (მაგ.: „ჩვენი დაძინების დრო მოვიდა“), ერიდეთ მუქარას და დირექტივებს („ახლავე დასაძინებლად წადი, თორემ...“ და ა.შ.)
- ◆ მიეცით მოსამზადებელი დრო, რათა გადაერთოს ერთი აქტივობიდან მეორეზე. მაგალითად, თუკი თამაშობს და კარგად ერთობა, თქვენ კი გსურთ სადილზე დაუძახოთ, გააფრთხილეთ 5 წუთით ადრე, რომ ჭამის დროა და 5 წუთში აქტივობა უნდა დაასრულოს. შეგიძლიათ ამისთვის გამოიყენოთ წამზომი.
- ◆ ამოიღეთ ზედმეტი წესები. რაც უფრო მეტი წესი გექნებათ, მით მეტია იმის ალბათობა, რომ ბავშვი არ დაგეთანხმობ. შეამცირეთ არასასაჭირო მოლოდინები და კამათი უმნიშვნელო დეტალებზე, როგორცაა მაგ.: კონკრეტული ფერის ტანსაცმლის შერჩევა ან თეფშის ბოლომდე მოსუფთავება. დაეხმარეთ ბავშვს, მეტი დადებითი კომუნიკაციის ხარჯზე, თავი ნაკლებად კონტროლირებულად იგრძნოს.
- ◆ იყავით ქვევის მოდელი თქვენი ბავშვისთვის. როდესაც რაღაცას გთხოვთ და არ ხართ დარწმუნებული შედეგებით თუ არა თხოვნის შესრულებას, გადადეთ გადაწყვეტილების მიღება, უთხარით: „მაცადე, მოვიფიქრო“. თუკი თხოვნის შესრულებას აპირებთ, გააკეთეთ ეს დაუყოვნებლივ, რათა არ მოუწიოს ხვეწნა-მუდარა. თუკი უარს ეუბნებით, უთხარით, რომ წუხართ და დაუსაბუთეთ, რატომ ვერ უსრულებთ თხოვნას.
- ◆ ყურადღების გადატანა ხშირად საუკეთესო გამოსავალია. როდესაც ბავშვი დაჟინებით ითხოვს თავისას – „არა, მე ეს მინდა“, ეცადეთ, არ გამოეპასუხოთ „არა“-ს და ამის ნაცვლად შესთავაზოთ განსხვავებული აქტივობა, სიმღერა, ხტუნვა ან რამე მსგავსი. ხშირია, როცა ბავშვს საერთოდ გადაავიწყდება, რომ სულ ახლახანს ჩხუბს აპირებდა.
- ◆ ერიდეთ მიმართვის ნეგატიური ფორმით ფორმულირებას და ფრაზების – „არ შეიძლება“, „ნუ აკეთებ“ გამოყენებას. სანაცვლოდ შესთავაზეთ, რა უნდა გააკეთოს. მაგალითად, ნაცვლად იმისა, რომ უთხრათ: „საბა, არ ჩააქრო სინათლე“, უთხარით: „საბა, სინათლე აანთე“.

- ◆ წვრილმან საკითხებში დაუთმეთ. თუ ბავშვს სურს, ჯერ მეორე კერძი მიირთვას და შემდეგ წვნიანი, დაე, ასე მოიქცეს, ამით არაფერი დაშავდება.
- ◆ 3 წლის ასაკის ბავშვისთვის თამაში წამყვანი აქტივობა ხდება. გამოიყენეთ თამაში ბავშვთან ურთიერთობისას. თუკი ბავშვი უარს აცხადებს ფაფის ჭამაზე, სთხოვეთ, აჭამოს თოჯინას, რომელიც „ჭამაზე თანახმაა მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მასთან ერთად შეჭამს“. როლური თამაშების გამოყენებით შეგვიძლია ვასწავლოთ ბავშვს ეტიკეტი, ქცევის ნორმები, თავაზიანობა, როგორ მოიქცეს მაგიდასთან და ა.შ. „მოკავშირეებად“ გაიხადეთ ბავშვის სათამაშოები.

თანმიმდევრულობა. კრიზისულ პერიოდში ორმაგ მნიშვნელობას იძენს მშობლების მხრიდან აღზრდის საკითხებში ერთი პოზიციის დაჭერა და შეთანხმებების განუხრელად დაცვა. დაუშვებელია, ერთი და იგივე ქმედებისთვის ერთი მშობელი აქებდეს და მეორე სჯიდეს, ან კიდევ, რომელიმე ოჯახის წევრი ერთი და იგივე ქცევის გამო, ხან ახალისებდეს, ხან სჯიდეს. თანმიმდევრულობა არის სასურველი ქცევის მიღწევის გასაღები. თანმიმდევრული მიდგომის საშუალებით ბავშვი ნათლად აღიქვამს საზღვრებსა და ქცევის ჩარჩოებს და ზუსტად იცის, მის რომელ ქცევას რა რეაგირება მოჰყვება. შედეგად, უფრო მეტად აკონტროლებს თავის ქცევას. თუკი ხანდახან აძლევთ რაღაცის გაკეთების საშუალებას, ხანდახან კი – არა (ერთი უფროსი რთავს რაღაცის ნებას, მეორე კი – არა), ბავშვი ვერ ხვდება, რატომ ხდება ასე. როდესაც თქვენ არ ხართ თანმიმდევრულები რუტინული აქტივობებისა და წესების განხორციელებისას, ბავშვები იბნევიან და უფრო ხშირად აწყობენ ტანტრუმებს.

როგორ მოვიქცეთ?

- ◆ იყავით თანმიმდევრული დისციპლინის, ძილისა თუ კვების რუტინის შესრულებისას.
- ◆ გქონდეთ აღზრდის ერთნაირი სტრატეგია. ბავშვს ყველა უფროსმა მსგავსი მოთხოვნები უნდა წაუყენოს.
- ◆ ოჯახის წევრებმა ერთმანეთთან შეათანხმეთ, როცა რამე ახალი წესის შემოღებას ან ახალი სტრატეგიის გამოყენებას გეგმავთ.
- ◆ ბავშვის წინაშე ნუ გამოხატავთ აღზრდის საკითხებში ერთმანეთის მიდგომებით უკმაყოფილებას.

ყურადღების მიღების მოთხოვნნილება. კრიზისულ პერიოდში ბავშვებს აქვთ უფროსების მხრიდან მუდმივი ყურადღების მიღების მოთხოვნნილება. ხშირად პატარები ყურადღების მისაქცევად არასასურველად იქცევიან. ასე რომ განსაკუთრებული აქცენტი ამ მოთხოვნნილების პოზიტიური გზით დაკმაყოფილებაზე უნდა გავაკეთოთ. რაც უფრო კეთილმოსურნე და სასიამოვნო ატმოსფერო იქნება ოჯახში, ბავშვი მით უფრო დამყოლი და გულისხმიერი იქნება.

როგორ მოვიქცეთ?

- ◆ აღნიშნეთ, როდესაც რამე კარგს აკეთებს თქვენი პატარა და წაახალისეთ მისი ქცევა. კარგი ქცევის ჯილდო შეიძლება იყოს შექება, ჩახუტება ან კოცნა. უთხარით, რა გააკეთა კარგად: „მომეწონა, ჩუმად რომ იჯექი და მისმენდი“, „მომეწონა, შენს მეგობარს რომ სათამაშო ათხოვე“ და ა.შ.
- ◆ ეცადეთ, არ მიაქციოთ ყურადღება არასასურველ ქცევას. შეაქეთ ბავშვი პოზიტიური ქცევების გამო. გამოეხმაურეთ მის თხოვნას, როცა სათამაშოდ გიწვევთ და მიაქციეთ ყურადღება, როდესაც ამას არ ელოდება (როცა კარგად იქცევა და არაფერს აფუჭებს).
- ◆ ეცადეთ, რაც შეიძლება მეტი დრო გამოუყოთ ბავშვს საღამოობით და უქმე დღეებში. ის ისედაც შეეცდება თქვენი ყურადღების მიპყრობას ფრაზებით: „დედა, წამიკითხე“, „მამა, მეთამაშე“, „არ გამომდის“. თუკი მოუცლელობის ან დაღლილობის გამო უარს ეტყვიან მას, ის შეეცდება სხვა გზები გამონახოს თქვენი ყურადღების მისაქცევად – და ეს გზები ყოველთვის არ იქნება თქვენთვის სასურველი.

მოცემული რეკომენდაციების გათვალისწინებით შეძლებთ, რომ უფრო თავდა-
ჯერებულად შეხვდეთ ასაკობრივ გამოწვევებს და დაეხმაროთ ბავშვს, უმტკივნეუ-
ლოდ გაიაროს კრიზისული პერიოდი.

ინიციატივის ჩამოყალიბება და განვითარება

3-დან 6 წლამდე ასაკში ბავშვებს უკვე აქვთ განვითარებული საკმარისი ცოდნა და უნარები იმისთვის, რომ ინიციატივა გამოიჩინონ თანატოლებთან და უფროსებთან თამაშის დროს. ამ პერიოდში ბავშვები რეგულარულად არიან ჩართული სხვებთან ინტერაქციაში, რაც მათ აძლევს შესაძლებლობას გამოავლინონ და დახვეწონ სოციალური და კომუნიკაციური უნარები. 3-დან 6 წლამდე ასაკში ბავშვების მიერ გამოვლენილ ინიციატივაზე უფროსების რეაგირებას განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა აქვს შემდგომში კომუნიკაციური და ინტერპერსონალური ურთიერთობების ჩამოყალიბებაში.

როგორ შევუწყო ხელი ინიციატივის განცდის ჩამოყალიბებას:

- ◆ მიეცით სხვა ბავშვებთან თავისუფალი თამაშის შესაძლებლობა. ეს ეხმარება ბავშვს, გამოსცადოს საკუთარი თავი თანატოლებთან ურთიერთობებში, თავადაც გამოიჩინოს ინიციატივა, ასევე ისწავლოს სხვის ინიციატივაზე რეაგირება და სხვისი სურვილების გათვალისწინება.
- ◆ უპასუხეთ ბავშვის მიერ დასმულ შეკითხვებს, რაც არ უნდა მარტივად, უცნაურად ან სასაცილოდ გეჩვენებოდეთ. შესაძლოა, თქვენთვის მოსაბეზრებელი იყოს ერთსა და იმავე შეკითხვაზე ყოველ ჯერზე პასუხის გაცემა, თუმცა, გარდა იმისა, რომ ეს ბავშვის შემეცნებას უწყობს ხელს, ასევე უბიძგებს მას, რომ თავისუფლად გამოხატოს თავისი ფიქრები და აზრები.

მოძებნეთ ბალანსი ინიციატივასა და მოთხოვნების შესრულებას შორის. რა თქმა უნდა, ზოგჯერ არის შემთხვევები, როდესაც ბავშვის სურვილი ან არჩევანი შეიძლება მისთვის საზიანო იყოს. მნიშვნელოვანია, რომ შექვემნათ გარკვეული საზღვრები, რომლებიც ბავშვისთვის მკაფიო და გასაგები იქნება.

შემოქმედებითობის განვითარება

3-5 წლამდე ბავშვები

ჩვენს საზოგადოებაში ფართოდაა გავრცელებული მითი, რომ შემოქმედებითობა თანდაყოლილი უნარია და მისი შექმნა ზრდის პროცესში ნაკლებად ხდება. არადა, შემოქმედებითობის განვითარება შესაძლებელია და ამ პროცესში მშობლები გადაწყვეტ როლს თამაშობენ.

შემოქმედებითობის განვითარების მთავარი წინაპირობა ბავშვებთან ახლო ურთიერთობის ქონა და მათი ინტერესების ადრეულ ეტაპზევე ამოცნობა, დაფასება და წახალისებაა. თუკი მშობლები საკუთარი ინტერესების ბავშვებისთვის თავს მოხვევას დაიწყებენ, შემოქმედებითობის პირველი ნიშნები ჩანასახშივე დაიბლოკება.

შემოქმედებითობის გასავითარებლად გარკვეული წინაპირობების არსებობაა საჭირო – ბავშვები თავს უნდა გრძნობდნენ ავტონომიურად და მათი ინდივიდუალურობა უნდა იყოს დაფასებული. ამასთანავე, მნიშვნელოვანია მიკუთვნებულობის განცდა მშობლებთან. ეს ფაქტორები უბიძგებს ბავშვს, რომ საკუთარი შესაძლებლობები გამოავლინოს და გადადგას პირველი ნაბიჯები შემოქმედებითობისკენ.

მიუხედავად იმისა, რომ მშობლებისა და ბავშვების ერთად თამაში აუცილებელია პატარების სოციალური უნარების განვითარებისთვის, მნიშვნელოვანია, რომ მათ ხშირად მივცეთ თავისუფალი თამაშის შესაძლებლობაც, რადგან სწორედ ამ დროს იბადება შემოქმედებითი იდეები. ზოგჯერ ეს იდეები მყისიერად გარდაიქმნება შემოქმედებით ქმედებად, ზოგჯერ კი შეინახება და სხვა დროს რეალიზდება. აქედან გამომდინარე, ბალანსის დაცვა, ერთი მხრივ, ბავშვთან ერთად თამაშსა და, მეორე მხრივ, მისთვის ინდივიდუალური მომენტების შექმნას შორის, მშობლის მთავარი ამოცანაა შვილის ჰოლისტიური განვითარების ხელშესაწყობად.

3-5 წლამდე ასაკის ბავშვები ხშირად უარს ამბობენ მხარდაჭერაზე და დამოუკიდებლად სურთ მათ წინაშე არსებული ამოცანების ამოხსნა. თუმცა, ზოგჯერ ამოცანები რთულია და მათაც უჭირთ თავის გართმევა. ამ მომენტში უმთავრესია ბავშვების განცდების გააზრება. თუკი ბავშვი შემოქმედებით პროცესში დამოუკიდებლად ვერ ასრულებს რამე ქმედებას და ჩიხში შევიდა, ზოგჯერ შეგიძლიათ გამოიჩინოთ ინიციატივა და შესთავაზოთ მხარდაჭერა, დაეხმაროთ კონკრეტული პრობლემის გადაჭრაში და დატოვოთ ისევ მარტო. ამრიგად, ბავშვი მიიღებს პოზიტიურ გამოცდილებას და ისწავლის, რომ შეუპოვრობით მისი იდეები შეიძლება განხორციელდეს.

რაც არ უნდა აბსურდულად ეჩვენებოდეს მშობელს ბავშვის იდეა ან შემოთავაზება, დაუშვებელია ნეგატიური კომენტარით მისი დაკნინება, რადგან ამ დროს ბავშვი იწყებს თავისი აზრების “რეგულირებას”, მშობლის დამოკიდებულების ფილტრში

გატარებას და უფრო მეტ დროს უთმობს იდეის ღირებულების შეფასებას, ვიდრე თავად იდეას. როდესაც საკუთარ გამოცდილებაზე დაყრდნობით ვაფასებთ ბავშვის იდეას, ჩვენ ვაფერხებთ შემოქმედებითობის განვითარებას. ამავ დროს, ხშირად ბავშვი გვთავაზობს ისეთ აქტივობას ან იდეას, რისი გაკეთებაც არარეალისტურია. სწორედ ამ მომენტში უნდა გამოიჩინოს მშობელმა მოქნილობა და ამ იდეაზე დაყრდნობით სხვა, მოდიფიცირებული და რეალისტური ალტერნატივა შესთავაზოს. პირდაპირი უარით იდეის ჩახშობა შემოქმედებითობასაც ანშობს.

და მაინც, კონკრეტულად როგორ უნდა შევუწყოთ ხელი ბავშვებში შემოქმედებითობის განვითარებას? ამ კითხვაზე უამრავი პასუხი არსებობს, თუმცა, აქ წარმოდგენილია ყველაზე ეფექტური, ხელმისაწვდომი და ყველასთვის გამოსადეგი საშუალებები.

შემოქმედებითობის ვარჯიში

- 1) წიგნის კითხვისას ან მულტიფილმის ყურებისას, დააპაუზეთ გარდამტეხ მომენტზე და კითხეთ ბავშვს, მისი აზრით, როგორ განვითარდება მოვლენები? რას მოიმოქმედებს პერსონაჟი?
- 2) მიეცით ბავშვს საგანი, რომელსაც ის პირველად ხედავს და ჰკითხეთ, რა დანიშნულება შეიძლება ჰქონდეს ამ საგანს. თუ ასეთი საგანი არ გაქვთ, შეგიძლიათ მისთვის ნაცნობი საგანი მისცეთ და ჰკითხოთ, მისი აზრით, კიდე რა შეიძლება გაკეთდეს მისგან.
- 3) ამბის „გაგრძელებობანა“ – დაიწყეთ ამბის თხრობა და კონკრეტული ეპიზოდის დამთავრების შემდეგ, მიეცით თქვენს შვილს გაგრძელების შესაძლებლობა.
- 4) „რა მოხდებოდა, რომ“ – დაუსვით ბავშვებს ჰიპოტეტური კითხვები. მაგალითად, რა მოხდებოდა, ადამიანებს ძილი რომ არ სჭირდებოდა?
- 5) მიზეზების გამოცნობა – მოუყევით თქვენს შვილს რეალური ან წარმოსახვითი სცენარი და სთხოვეთ, იფიქროს კონკრეტული პერსონაჟის ქცევის მოტივებზე. მაგალითად, მძღოლი ჩაჯდა მანქანაში, დაქოქა, დაძრა, მალევე გააჩერა, გადმოვიდა და სახლში აბრუნდა. რატომ?

კითხვა, ამბებისა და ზღაპრების თხრობა. ზღაპრები არაჩვეულებრივი საშუალებებია, რაც ბავშვებს არარეალური სამყაროების წარმოსახვაში, ახალი იდეების დაბადებასა და უცხო კულტურების გაცნობაში ეხმარება. ზღაპრები არა მხოლოდ ფანტაზიის განვითარებას, არამედ თვალსაწიერის გაფართოებას და სხვისი გამოცდილების გააზრებას უწყობს ხელს. ამრიგად, ბავშვს უყალიბდება სამყაროსადმი

ინდივიდუალური, უნიკალური დამოკიდებულება, რადგან იგი თვალნათლივ წარმოიდგენს ყველაფერს, რასაც ისმენს და ეს წარმოდგენს ყოველთვის განსხვავდება სხვისი წარმოდგენებისგან. გარდა ზღაპრებისა, მნიშვნელოვანია ისეთი წიგნების წაკითხვა, რომლებიც ბავშვებს დაეხმარება იმის გარკვევაში, თუ როგორ არის მოწყობილი სამყარო და როგორ მზადდება სხვადასხვა პროდუქტები. ამრიგად, მათი იდეები დაუკავშირდება რეალურ სამყაროს და შემოქმედებითი განვითარების ნიადაგი მომზადდება.

მიეცით ბავშვს საშუალება, გახდეს რამეს „ექსპერტი“. ხშირად, ბავშვებისთვის რამე საგანი ან მოვლენა იმდენად ამაღელვებელია, რომ მას იკვიატებენ და მთელ დროს უთმობენ. ზოგჯერ მშობელი ფიქრობს, რომ ეს მეტისმეტია და ცდილობს ბავშვის ყურადღება სხვა საკითხებზე გადართოს, რასაც ბავშვის მხრიდან ბუნებრივი წინააღმდეგობა მოჰყვება. უმჯობესია, თუკი ბავშვის ამ ინტერესს მისსავე სასიკეთოდ გამოვიყენებთ და მასზე დავაშენებთ ახალ ცოდნას. რეალური შემოქმედებითი ქმედებები ხდება მხოლოდ მაშინ, როდესაც ბავშვს ამ ქმედებების ტექნიკური დეტალებიც მრავალგზის გააზრებული აქვს. შესაბამისად, გამძაფრებული ინტერესი იდეალური შესაძლებლობაა – ენერჯის წყაროა, რაც ბავშვს უბიძგებს რომ აღმოაჩინოს, ყველა დეტალი შეისწავლოს და ამგვარად, ექსპერტული ცოდნა შემოქმედებითი იდეების ხორცშესხმას მოახმაროს.

ლეონარდო და ვინჩის მიაჩნდა, რომ შემოქმედებითობის გასაავითარებლად საკმარისი იყო კედლებზე ლაქების დათვალიერება. პერიოდულად თქვენს თავსაც და შვილსაც მიეცით საშუალება, რომ არაფერზე იფიქროთ. „გამოერთდით“ სათამაშოებისგან, მულტიფილმებისგან, ტელეფონებისგან, წიგნებისგან. ზედმეტი ჩარევის გარეშე, ჩვეულებრივ საგნებსა და მოვლენებზე დაკვირვებით შეიძლება ბევრად მეტი შემოქმედებითი იმპულსი წარმოიშვას, ვიდრე უამრავი მცდელობებითა და ძალდატანებით.

თამაში — ბავშვის სხოვრების განუყოფელი ნაწილი

ჩვენი შვილებისთვის საუკეთესო საჩუქარი მათთან ერთად თამაში და მათთვის თავისუფალი თამაშისთვის საჭირო გარემოს შექმნაა. ყველა ბავშვს დაბადებიდანვე სჭირდება თამაში. თამაში ეხმარება მას, განვითარდეს ფიზიკურად, ემოციურად, ინტელექტუალურად, იყოს შემოქმედებითი და შეიმეცნოს სამყარო. თამაშის შედეგად ბავშვები მრავალმხრივ გამოცდილებას იძენენ, რაც მათ ახალი შესაძლებლობების აღმოჩენაში, მეტყველების სრულყოფასა და პრობლემების გადაჭრაში ეხმარება.



თამაში სხვადასხვანაირია და თითოეულ მათგანს თავისი როლი და ფუნქცია აქვს ბავშვის განვითარებაში. **ფიზიკური თამაშები**, როგორებიცაა ხოხვა, ხტუნვა, ცოცვა, სირბილი, ხელს უწყობს მოძრაობის, ბალანსის, კოორდინაციის, ვიზუალურ-სივრცითი უნარების განვითარებას. სხვადასხვა საგნებით, ნივთებით, **სათამაშოებით თამაში**, რომელიც ჯერ კიდევ იმ მომენტიდან იწყება, როდესაც ჩვილი ხელს ჩასჭიდებს სათამაშოს, ავითარებს დაკვირვების, შემეცნების, პრობლემის გადაჭრის, დაგეგმვისა და მათემატიკურ უნარებს. თამაშის განსაკუთრებით საინტერესო ფორმა **სიმბოლური თამაშია**, რომელიც სამყაროში არსებული ცოცხალი ორგანიზმებიდან მხოლოდ ადამიანებთან ვლინდება. როდესაც ბავშვი რამე ნივთს სხვა ნივთის

დანიშნულებით იყენებს, ეს სიმბოლური თამაშია. მაგალითად, ვითომ ბანანი ტელეფონია, ან მხრებზე შემოხვეული ზეწარი – ფრთები. ამ ტიპის თამაში დაახლოებით 1 წლიდან იწყება და თქვენ შეამჩნევთ, როგორ იწყებს ბავშვი „ვითომ-ვითომ“ თამაშებს, ურევს ჭიქაში ჯოხს, რომელიც ვითომ კოვზია. ასაკის მატებასთან ერთად კი, განასახიერებს როლებს და წარმოსახვითად თამაშობს. სიმბოლური თამაში განსაკუთრებით ხელს უწყობს ენისა და მეტყველების განვითარებას. საუბრის დროს ჩვენ სიტყვებს ვიყენებთ, სიტყვა კი ერთგვარი სიმბოლოა, რომლითაც გადმოვცემთ ჩვენს ფიქრებსა და აზრებს. რადგან მეტყველებაც სიმბოლოების გამოყენებას მოითხოვს, სიმბოლური თამაში კარგ ნიადაგს ამზადებს მისი განვითარებისათვის.

ასაკის მატებასთან ერთად ბავშვი **დრამატულ თამაშებს** იწყებს, როდესაც ის სხვადასხვა როლებს და სიტუაციებს წარმოიდგენს და განასახიერებს. აღნიშნული თამაში ხელს უწყობს შემეცნებითი და სოციალურ-ემოციური უნარების განვითარებას.

ზოგიერთ თამაშს თავისი წესი აქვს. მაგალითად, ყველასთვის კარგად ცნობილი „დამალობანა“ ფიზიკური თამაშია, რომელიც შეთანხმებულ წესებს ეფუძნება. წესებიანი თამაში საკმაოდ ადრეული ასაკიდან იწყება. როდესაც თამაშის პროცესში შემოგვაქვს რიგისა და ჯერის დაცვის ელემენტები, ეს უკვე წესებიანი თამაშია. აღნიშნული თამაშის ფორმა მნიშვნელოვანია კომუნიკაციის, თვითრეგულირების, ინსტრუქციის გაგების, თანამშრომლობის უნარების ჩამოყალიბებაში.

გაეროს კონვენცია ბავშვთა უფლებების შესახებ ხაზგასმით აღნიშნავს თამაშის უფლების უნივერსალურობას, რაც იმას ნიშნავს, რომ თამაშის მნიშვნელობა საყოველთაოდ აღიარებულია, როგორც ბავშვის განვითარების საკვანძო ნაწილი. ჩვენ – უფროსებსა და მშობლებს – მნიშვნელოვანი როლი გვაკისრია, რათა ბავშვების თავისუფალი თამაშისათვის შესაბამისი დროის, სივრცისა და რესურსების გამოყოფა ვუზრუნველყოთ.

რა არის თამაში?

ჩვენ ყველამ ინტუიციურად ვიცით, რა არის თამაში, ვხედავთ მას სათამაშო მოედანზე, უბოში, სახლში, პარკში. თუმცა, მეცნიერები ჯერ კიდევ მსჯელობენ თამაშის ზუსტი განმარტების შესახებ. „ყველაფერი, რასაც ბავშვი სპონტანურად საკუთარი თავისთვის აკეთებს-თამაშია“, „თამაშს მიზანი არ აქვს, ის სიხარულის და სიამოვნების წყაროა, რასაც ბავშვი განვითარების ერთი ეტაპიდან მეორეზე გადაჰყავს“, „ის აქტივობა, რომელსაც ბავშვი თავად ირჩევს და წარმართავს – თამაშია“. განმარტებები უსასრულოდ გრძელდება. იმისათვის, რომ ზუსტად ვიცოდეთ, რა არის ნამდვილი თამაში, რამდენიმე დეტალს უნდა დავაკვირდეთ:

თამაში სასიამოვნოა. თუ რამე აქტივობას ბავშვისთვის დადებითი ემოციები და სიამოვნება არ მოაქვს, ეს არ არის თამაში.

თამაში ბავშვის სურვილია. ბავშვი თამაშობს იმიტომ, რომ მას ეს უნდა და არა იმიტომ, რომ რამე მიიღოს შედეგად.

თამაშში მნიშვნელოვანი პროცესია. თამაშში მნიშვნელობა არ აქვს, თუ როგორ დასრულდება ის.

თამაში თავისუფალი არჩევანია. თამაში სპონტანურია და ამ დროს ბავშვი არ განიცდის უფროსების მხრიდან არანაირ ზეწოლას.

თამაში მოქნილია. თამაში ბავშვის წარმოდგენას და ფანტაზიას ეფუძნება, სადაც ყველაფერი შესაძლებელია.

თამაში – სიამოვნება და განვითარება ერთდროულად

თამაში ბავშვის განვითარების აუცილებელი კომპონენტია იმდენად, რამდენადაც ხელს უწყობს შემეცნებითი, ფიზიკური, სოციალური, კომუნიკაციური და ემოციური უნარების გამომუშავებას. გარდა ამისა, თამაში მშობლებისა და მათი შვილების ურთიერთობის იდეალური შესაძლებლობაა. სამწუხაროდ, უნდა ვადიაროთ, რომ დღეს ბავშვებისათვის გამოყოფილი თავისუფალი თამაშის დრო მკვეთრად შემცირებულია, ვიდრე წინა თაობებში და მრავალ მიზეზთაგან ყველასათვის ნაცნობი შეიძლება იყოს ცხოვრების აჩქარებული ტემპი, ციფრული მოწყობილობებსა და გაჯეტებზე მიჯაჭვულობა, ცვლილებები ოჯახის სტრუქტურაში და აკადემიურ წარმატებაზე გამძაფრებული ყურადღება.

და მაინც, რა კონკრეტული დადებითი შედეგების მომტანი შეიძლება იყოს თამაში ბავშვის ცხოვრებაში? თამაშის მნიშვნელოვნებაში დასარწმუნებლად საკმარისია ვთქვათ, რომ თამაშით ბავშვი თავისი პოტენციალისა და შესაძლებლობების მაქსიმუმს ავლენს, თამაშს თან ახლავს სიხარულის სასიამოვნო შეგრძნებები, რაც ჯანსაღი თვითშეფასებისა და ფსიქიკური ჯანმრთელობის საწინდარია.

თამაშის სასარგებლო ეფექტები ემოციებსა და ქცევაზე:

- ◆ თამაში ამცირებს შიშს, შფოთვისას, სტრესს
- ◆ თამაშს ახლავს მხიარულებისა და საკუთარი თავით კმაყოფილების განცდა
- ◆ თამაში აუმჯობესებს მოქნილობას და სიახლეებისადმი ღიაობას
- ◆ თამაში ასწავლის ბავშვს ცვლილებებთან და მოულოდნელობებთან გამკლავებას
- ◆ თამაშის პროცესში ვითარდება **შედეგობა**.
- ◆ ხშირად თამაში კურნავს ემოციურ ქრილობებს.

მედეგობა არის უნარი, რომლის გამოყენებითაც ბავშვს შეუძლია გაუმკლავდეს ან შეამციროს სტრესული, ემოციურად მძაფრი სიტუაციისა და მოვლენის ნეგატიური შედეგები.

თამაშის სასარგებლო ეფექტები სოციალურ, შემოქმედებით, შემეცნებით და კომუნიკაციურ უნარებზე:

- ◆ თამაშით ბავშვი ივითარებს ემპათიის, სხვისი დახმარებისა და გაზიარების უნარებს
- ◆ თამაში ასწავლის არჩევანის გაკეთებას
- ◆ თამაში აუმჯობესებს არავერბალურ უნარებს (თვალთ კონტაქტი, სახის გამომეტყველება, ემოციების გამოხატვა)
- ◆ თამაში აუმჯობესებს მეტყველების უნარებს
- ◆ თამაში ხელს უწყობს ფანტაზიის და შემოქმედებითობის განვითარებას
- ◆ თამაში ამყარებს და აძლიერებს მიჯაჭვულობას
- ◆ თამაში ხელს უწყობს ჯერის, რიგის დაცვის, მოთმინების უნარის გამომუშავებას

თამაშის სასარგებლო ეფექტები ფიზიკურ განვითარებაზე:

- ◆ დადებითი ემოციები, რაც თამაშს ახლავს თან, უზრუნველყოფს იმუნური, ენდოკრინული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემების ეფექტურ ფუნქციონირებას
- ◆ თამაში ამცირებს სტრესს, ემოციურ გამოფიტვას და დეპრესიულ განწყობას
- ◆ თამაშით იხვეწება და ვითარდება მოძრაობის, კოორდინაციის, ბალანსის უნარები
- ◆ თამაშის დროს მიმდინარეობს ბავშვის მსხვილი მოტორული უნარების განვითარება, როგორცაა სირბილი, ხტუნვა, ცოცვა
- ◆ თამაშით ვითარდება ნატიფი მოტორული უნარები: ხატვა, ძერწვა, ჭრა, თითებით სხვადასხვა მოძრაობების შესრულება

თამაში დაბადებიდან წლინახევრამდე

ბავშვი ზრდას და განვითარებას დაბადებამდე იწყებს. ის სწავლობს იმ გამოცდილებებითა და ურთიერთობებით, რაც მის ირგვლივაა. ახალდაბადებული ჩვილი სამყაროს თავისი შეგრძნებებით შეიმეცნებს. რა ესმის, რის სურნელს გრძნობს და რა ენება მის სხეულს, – შეგრძნებების მთავარი წყაროა დაბადებიდან სამი თვის

განმავლობაში. პირველი, რასაც ჩვილი ყურადღებას აქცევს, ეს მშობლების სახეა, ამიტომაცაა მნიშვნელოვანი მასთან ფიზიკური სიახლოვე, პოზიტიური და კომუნიკაციით გამდიდრებული თამაში. იცით, რომ ჩვილი ყველაზე კარგად 3-4 სანტიმეტრის დისტანციაზე მყოფ საგნებს ამჩნევს? ამიტომ, ხშირად მიუახლოვდით, გაუღიმეთ, უმღერეთ, აჩვენეთ სათამაშოები და სხვადასხვა ნივთები.

დაბადებიდან 3-4 თვის ასაკამდე ბავშვი ეცნობა იმ გარემოს და ადამიანებს, რომლებიც მის გარშემო არიან. მისთვის ყველაფერი ახალი, უცხო და საინტერესოა. თავდაპირველად, პატარამ არ იცის თამაში რა არის, მაგრამ ინსტინქტურად სხვადასხვანაირად მოძრაობს, უსმენს ხმებს, აკვირდება საგნებს. თანდათან ბავშვი იზრდება, წონის და სხეულის ზომების მატებასთან ერთად ვითარდება მისი გონებრივი შესაძლებლობებიც, რის შედეგადაც ის სწავლობს საკუთარი სხეულის გაკონტროლებას, საგნების ხელში დაჭერას, მაგრამ ჯერ კარგად არ იცის ხელი როგორ გაუშვას.

6-დან 9 თვემდე ბავშვი მკვლევარია. ის ინტერესდება საგნებით, გარემოთი, იწყებს ჯდომას, ხოხვას, შეიძლება დადგეს კიდეც. ის ცნობისმოყვარეა ახალი საგნების და ადამიანების მიმართ, თუმცა, ამავდროულად, უცხო ადამიანებს შიშით უმზერს.

6 თვიდან 1 წლამდე ასაკში ბავშვი უფრო თავდაჯერებული და დამოუკიდებელია. კარგად აკონტროლებს საკუთარ სხეულს. ცდილობს, ახლოს მყოფ საგნებს მისწვდეს, ერთი ხელიდან მეორეში გადაიტანოს. იღიმის, თუ უღიმიან და უფროსის მიმიკურ ჟესტებს იმეორებს. ხშირად უცხო ადამიანთან ყოფნა ტირილის მიზეზი შეიძლება გახდეს და მალევე მშვიდდება, როცა მშობლის სიახლოვეს გრძნობს. ამ პერიოდში, ხშირად პატარებს რამე განსაკუთრებული ნივთის ამორჩევა ახასიათებთ, რომელთან ერთად დაძინებაც საყვარელი და სიმშვიდის მომგვრელი რიტუალი შეიძლება გახდეს.

შემოთავაზებული თამაშები

- ◆ მშობლის, უფროსის მიერ სხვადასხვა ხმების იმიტაცია
- ◆ ბავშვის სახესთან ახლოს დაჭერა და სხვადასხვა მიმიკური ჟესტების მიღება
- ◆ საბავშვო, მოკლე სიმღერების მღერა
- ◆ ნაზად მოღუტუნება
- ◆ რბილ ქსოვილში ბავშვის გახვევა და აქეთ-იქით გადაკოტრიალება
- ◆ უსაფრთხო, რბილი სივრცის და ზედაპირის შექმნა იატაკზე იმისთვის, რომ ბავშვმა იხილოს
- ◆ ჟღარუნა სათამაშოებით თამაში

- ◆ მანათობელი და ციმციმა სათამაშოებით თამაშისხვადასხვა ტექსტურის მქონე სათამაშოებით თამაში
- ◆ სათამაშოები, რომლებიც შეიძლება პირში ჩაიდოს
- ◆ წყლის სათამაშოების გამოყენება
- ◆ „ჭიტა“-ს თამაში, ხელების ან რამე ნივთის გამოყენებით სახის დამალვა და გამოჩენა
- ◆ სათამაშოების დამალვა და პოვნა
- ◆ სხეულის ნაწილების დასახელება და მათზე შეხება
- ◆ სხვადასხვა უსაფრთხო ზედაპირზე ფეხშიშველი სიარული
- ◆ სათამაშოების ბავშვისგან მოშორებით დადება იმისთვის, რომ თავად მისწვდეს
- ◆ საყოფაცხოვრებო საგნების სათამაშოებად გამოყენება, ერთმანეთზე შეჯახებით განსხვავებული ხმების შექმნა

თამაში წლინახევრიდან 3 წლამდე

უკვე ერთი წლის ასაკიდან ბავშვის განვითარებაში უმნიშვნელოვანესი მოვლენა – პირველი სიტყვები და პირველი ნაბიჯები შეიძლება გაჩნდეს. მშობლის საუბრის მოსმენა, საგნების სახელწოდებების დასახელება, სხვადასხვა მოქმედებების გახმოვანება ამ პერიოდის საუკეთესო აქტივობაა. პატარას, ასევე მოსწონს, როდესაც უფროსი მისი საყრდენი ხდება და მოძრაობაში, ნაბიჯების გადადგმაში ეხმარება. მანამ, სანამ ბავშვი თავად დაიწყებს ლაპარაკს, სწავლობს სხვადასხვა სიტყვის მნიშვნელობებს. წიგნებისა და ზღაპრების კითხვა ყოველთვის სასარგებლოა, თუმცა, გასათვალისწინებელია, რომ ამ ასაკის ბავშვისთვის უფრო საინტერესო წიგნის სიტყვასიტყვით წაკითხვა კი არა, თეატრალურად გადმოცემული შინაარსის მოსმენა და ილუსტრაციების დათვალიერებაა. წიგნის ყოველდღიური კითხვისთვის გამოყოფილი დრო დიდ გავლენას ახდენს ბავშვის მეტყველებისა და შემეცნების უნარების განვითარებაზე, ხელს უწყობს მშობელსა და შვილს შორის ჯანსაღი ემოციური კავშირის შენარჩუნებას.

რა უნდა გავითვალისწინოთ წიგნების კითხვასთან დაკავშირებით:

- ◆ შეამცირეთ ხმაური გარემოში. შეარჩიეთ მშვიდი და კომფორტული სივრცე წიგნების წასაკითხად. გამორთეთ ტელევიზორი, რადგან ფონური ხმაური ხელს უშლის მოსმენილის გაგებასა და მეტყველების განვითარებას.
- ◆ მიეცით ბავშვს შესაძლებლობა, თავად ეჭიროს წიგნი, გადაშალოს, დაათვალიეროს, გადახტეს წინ და უკან. თქვენ შეიძლება

ფიქრობდეთ, რომ აუცილებელია შინაარსი თანმიმდევრულად, დასაწყისიდან დასრულებამდე წაიკითხოთ, თუმცა ერთსა და იმავე ფურცელზე, ილუსტრაციაზე მიბრუნება უფრო მეტად უწყობს ხელს მეტყველების განვითარებას. გარდა ამისა, ასე ბავშვი თავის ინტერესს იკმაყოფილებს და კითხვის პროცესი უფრო სასიამოვნო ხდება.

- ◆ წაიკითხეთ ხმამაღლა და ცვალებად ინტონაციები. ამ გზით უფრო მეტად მოახერხებთ ბავშვის ყურადღების მიქცევას და მის დაინტერესებას.
- ◆ მიეცით ბავშვს შესაძლებლობა, თავად შეარჩიოს, რისი წაკითხვა სურს. მიჰყევით მის სურვილებსა და მოთხოვნებს. შეეცადეთ, თავიდან აირიდოთ გამომცდელი შეკითხვების დასმა, მაგალითად ისეთი, როგორიცაა: „აბა თუ გახსოვს, ვის შეხვდა წითელქუდა გზაზე?“
- ◆ გამოიყენეთ ბავშვისთვის გასაგები სიტყვები, ხოლო თუ ცდილობთ, რომ ახალი სიტყვა ასწავლოთ, აუცილებლად აუხსენით შინაარსი და აჩვენეთ შესაბამისი ილუსტრაცია.

პირველი სიტყვები, პირველი ნაბიჯები და პირველი მცდელობა დამოუკიდებლობისაკენ – ამალეღვებელი ეტაპია თავად ბავშვისთვის და თქვენთვისაც. 2 წლის ბავშვი უკვე კარგად აღიქვამს სხვა ადამიანებს მის გარშემო, თუმცა, მარტო თამაში ურჩევნია. თამაშის ამ ეტაპს **დამოუკიდებელ თამაშს** უწოდებენ, რადგანაც ბავშვს თამაშისთვის არ სჭირდება სხვა ადამიანის ჩართულობა და საკუთარი თავიც კმარა. დამოუკიდებელი, მარტო თამაშის ეტაპი მნიშვნელოვანია იმდენად, რამდენადაც ის ბავშვს ასწავლის, როგორ გაერთოს საკუთარი თავი, რაც თვითკმარობისა და თვითკმაყოფილების განვითარებისათვის ნოყიერ ნიადაგს ამზადებს. შემდეგი ეტაპი **სხვის თამაშზე დაკვირვებაა**, როცა პატარა უახლოვდება მოთამაშე ბავშვებს, თუმცა, კვლავ არ ერთვება. რა მოხდება, თუ ორ სამი წლის ბავშვს ერთ სათამაშო სივრცეში მიიყვანთ? თქვენ შეამჩნევთ, რომ ისინი ერთმანეთთან ახლოს არიან, ბაძავენ ერთმანეთის ქცევას, თუმცა, კონტაქტი მინიმალურია. თითქოს ერთად, მაგრამ მაინც თავიანთ სამყაროში არიან. თამაშის ამ ეტაპს – **პარალელური თამაში** ჰქვია.

სათამაშოების და ნივთების გაზიარება მისთვის რთულია, ამიტომაც ხშირად გაიგონებთ მისგან: „ეს ჩემია“. როცა სხვასთან თამაშს დაიწყებს, ბევრი სათამაშო და ნივთი შესთავაზეთ, თუნდაც ყოველდღიური ნივთები, ნებისმიერი რამ, რაც ირგვლივ მოგეპოვებათ. ბავშვისთვის ყველაფერი ახალი და საინტერესოა. ის, რაც ერთი შეხედვით ჩვენთვის ჩვეულებრივი ნივთია, მისთვის ნამდვილ სათამაშოდ შეიძლება გადაიქცეს.

ორი წლისთვის ბავშვის მოძრაობის უნარები უკვე იმდენად ვითარდება, რომ ცდილობს დაბრკოლებები გადალახოს, აძვრეს და ჩამოვიდეს ავეჯზე, იხტუნოს საწოლზე, მოსწონს იმის კეთება, რასაც უფროსები აკეთებენ და ბაძავს მათ. ამ ასაკში ერთ-ერთი დიდი გამოწვევა სათამაშოების და ნივთების გაზიარებაა. 2 წლის

ბავშვმა არც კი იცის, რას ნიშნავს თხოვება და გაზიარება. უფრო მეტიც, მას ჰგონია, რომ ის არის სამყაროს ცენტრი და ყველაფერი მას ეკუთვნის. მნიშვნელოვანია, რომ ჩვენ ვიყოთ მოდელი და ვაჩვენოთ გაზიარების მაგალითები. თუ მეზობელი თქვენგან ნამცხვრების რეცეპტების წიგნს ითხოვს, გამოიყენეთ ეს სიტუაცია სწავლებისათვის. უთხარით ბავშვს: „დედიკო თავის ნამცხვრების რეცეპტების წიგნს ნინას ათხოვებს.“ ეთამაშეთ 2 წლის ბავშვს „გაუყავი შენი ქონება სხვას“. თამაშის პრინციპი შემდეგია: ბავშვს აძლევთ ყვავილებს, კრეკერებს, კანფეტებს და სთხოვთ, რომ მისცეს ყველას, ვინც ოთახშია და თან გაუხმოვანეთ: „ერთი მივცეთ უფროს ძამიკოს, ერთი – მამიკოს, ბებოც არ დაგვაძინყდეს“. თქვენ გჭირდებათ, რომ ბავშვს უბიძგოთ გაზიარების მოქმედებისაკენ, შემდეგ კი დაანახოთ ამით გამოწვეული სიხარული.

შემოთავაზებული აქტივობები და სათამაშოები

- ◆ ქვიშა და ქვიშის სათამაშოები
- ◆ წყლის თამაშები, წყალში სხვადასხვა ნივთების ჩაყრა, ერთი ჭურჭლიდან მეორე ჭურჭლის ავსება, საკვები დანამატებით წყლის სხვადასხვა ფერად შეღებვა
- ◆ დიდი ზომის კუბურები და ლეგოები
- ◆ ბავშვის ზომის სკუტერი და ველოსიპედი
- ◆ ოთხნაწილიანი დიდი ზომის ფაზლები
- ◆ თითის, ხელის საღებავები, რბილი პლასტილინი (ფლეი-დო), პასტელები, ცომი
- ◆ სქელფურცლიანი ილუსტრირებული წიგნები, ინტერაქციული წიგნები
- ◆ სახლის კარავი
- ◆ ყოველდღიური ნივთებისგან (ზეწარი, ბალიში) კარავის ერთად დამზადება
- ◆ საბავშვო მაკრატელი, მსხვილი ზომის ფანქრები და ფუნჯები
- ◆ მუსიკალური სათამაშოები – დოლი, ქსილოფონი და ა.შ.
- ◆ ფუმფულა სათამაშოები
- ◆ სხვადასხვა სახის სათამაშო ტრანსპორტი
- ◆ სათამაშო ცხოველები, ფრინველები, ხილი, ბოსტნეული
- ◆ დიდი ზომის, 3 ან 4 ნაწილიანი პირამიდა
- ◆ ხის სათამაშოები
- ◆ სხვადასხვა ზომის მსუბუქი ბურთები

თამაში 3-დან 6 წლამდე

3 წლიდან 6 წლამდე სხვადასხვა უნარების დახვეწისა და გაუმჯობესების უწყვეტი პროცესი მიმდინარეობს. ყოველდღიურად ივსება ბავშვის ლექსიკური მარაგი, უმჯობესდება მეხსიერება, ყურადღების უნარები და ამასთანავე ფართოვდება მისი ინტერესები. მრავალფეროვანი ინტერესების გაჩენის კვალდაკვალ ბავშვისთვის უკვე კარგად ნაცნობი თამაშები და სათამაშოები მოსაბეზრებელია. ამ ასაკიდან მნიშვნელოვანია ბავშვის ბუნებასთან ურთიერთობა და ბუნებრივი რესურსების გამოყენების ხელშეწყობა. ბავშვისთვის დაუვიწყარ გამოცდილებად შეიძლება იქცეს ისეთი თამაშები, რომლებიც მიწასთან, მცენარეებთან, წყალთან ურთიერთობას მოითხოვს.

3 წლისთვის, ბავშვების უმეტესობა უკვე აცნობიერებს ჯერის, რიგის დაცვის წესს. მიუხედავად ამისა, ამ ასაკის ბავშვს ძალიან უჭირს დაელოდოს, როდის მოვა მისი ჯერი და ცდილობს, ნებისმიერი გზით მიიღოს სასურველი ნივთი. თუმცა, მასთან მოლაპარაკება ახლა უფრო მარტივია, ვიდრე აქამდე იყო.

როდესაც ორი ან რამდენიმე ბავშვი ერთ თამაშს თამაშობს, მაგალითად აშენებენ კუბურებს, მაგრამ ცალ-ცალკე და არა ერთად, ეს **ასოციაციური თამაშია** და 3 წლის ასაკის ბავშვის მახასიათებელია. თამაშის ეს ეტაპი ბავშვს ეხმარება, თანდათანობით გამოიმუშავოს თანამშრომლობის (თუ ერთად ავაშენებთ, უფრო დიდი კოშკი გამოვა), პრობლემის გადაჭრისა (როგორ ავაშენოთ უფრო მაღალი ისე, რომ არ დაინგრეს?) და კომუნიკაციის (როგორ გადასცეს თავისი აზრი თანატოლს) უნარები. თანდათანობით აღნიშნული უნარები იხვეწება და თამაში ახალ ეტაპზე გადადის, რომელიც **კოოპერაციული თამაშის** სახელითაა ცნობილი.

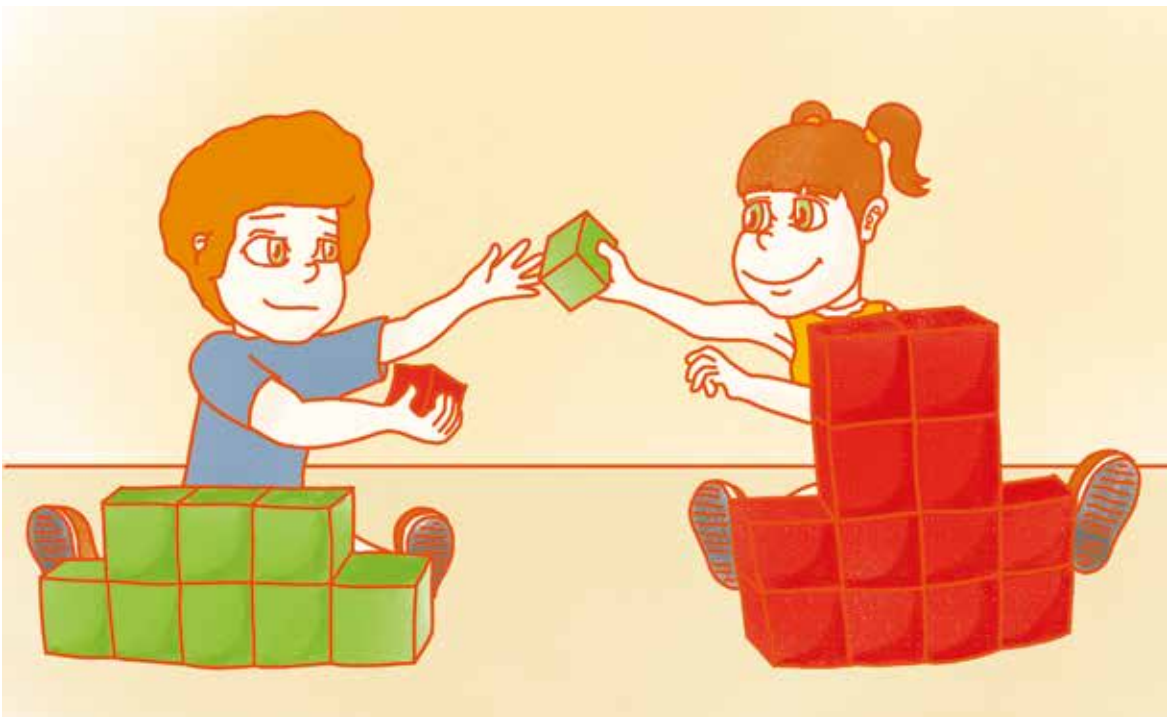
შემოთავაზებული აქტივობები და სათამაშოები

- ◆ სათამაშო მოედანზე სასრილოს, საცოცი ბილიკის გამოყენება
- ◆ საქანელები, ბატუტი, ველოსიპედი
- ◆ ბუნებრივ გარემოში კვლევა: მცენარეების დარგვა, მიწაზე მუშაობა, შინაურ ცხოველებთან ურთიერთობა
- ◆ წარმოსახვითი და როლური თამაშები: მაღაზიობანა, ექიმობანა, მზარეულობა
- ◆ ფაზლები და ლეგოები
- ◆ ექსპერიმენტების ჩატარება: სხვადასხვა ინგრედიენტების ერთმანეთთან შერევა
- ◆ ხის სათამაშოები: გეომეტრიული ფიგურები, ასაწყობები
- ◆ აპლიკაციების დამზადება

- ◆ თიხისგან სხვადასხვა ნამუშევრების შექმნა
- ◆ მეორადი მასალისგან ახალი ნივთების შექმნა
- ◆ სამაგიდო თამაშები: ლოტო და დომინო
- ◆ კულინარიული აქტივობები

როგორ ვასწავლო ჩემს შვილს გაზიარება?

გაზიარება მნიშვნელოვანი უნარია ყოველდღიურ ურთიერთობებში. ამ უნარით ბავშვი ახერხებს, რომ უფრო ეფექტურად ითამაშოს, იმეგობროს თანატოლებთან, ჩამოუყალიბდეს თანამშრომლობითი უნარები. გაზიარება ასწავლის ბავშვს კომპრომისს, რიგის/ჯერის დაცვას, მოლაპარაკებას და იმას, თუ როგორ გაუმკლავდეს იმედგაცრუებას. რა თქმა უნდა, თითოეული მათგანი ყოველდღიურ ცხოვრებაში გამოსადეგი და მნიშვნელოვანი უნარებია. ბავშვები უმეტესწილად სწავლობენ იმაზე



დაკვირვებით, თუ რას აკეთებენ მათი მშობლები. თუ თქვენ ბავშვს აჩვენებთ გაზიარებისა და თქვენი ჯერის დალოდების მაგალითს, მაღალია იმის ალბათობა, რომ თავადაც ასე მოიქცევა. მართალია, სათამაშოების გაზიარება მნიშვნელოვანია, მაგრამ ასევე უნდა გავითვალისწინოთ ისიც, რომ ბავშვისთვის შეიძლება რომელიმე ნივთს ან სათამაშოს განსაკუთრებული მნიშვნელობა ჰქონდეს. ზოგიერთი ბავშვი ისე ეჯაჭვება თავის სათამაშოს, რომ მას საკუთარი თავის ნაწილადაც კი შეიძლება

ადიქვამდეს. ასეთი ტიპის მიჯაჭვულობა შეიძლება შემდეგ წლებშიც გაგრძელდეს. მაგალითად, როდესაც 4 წლის გოგონას სთხოვდნენ, დაეხატა საკუთარი თავი, თავის თავს ყოველთვის თოჯინასთან ერთად ხატავდა, თითქოს მისი სხეულის ერთ-ერთი ნაწილი იყო. შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ მისი მდგომარეობა, თუ დაჟინებით სთხოვთ, თავისი თოჯინა ვინმეს გაუზიაროს? ეს საკითხი ძალიან მნიშვნელოვანია. ის ვერ იგრძნობს თავს მშვიდად და უსაფრთხოდ, თუ მისი საყვარელი თოჯინა სხვა ბავშვის ხელში აღმოჩნდება. საყვარელი ნივთებისა და სათამაშოების გაზიარების დაჟინებული მოთხოვნა ან დაძალევა არაეფექტურია. ამის ნაცვლად, გაზიარების უნარის გამოსამუშავებლად შეგიძლია რამდენიმე ქმედითი ნაბიჯი გადავდგათ:

- ◆ გაახმოვანეთ მაგალითები: „ძალიან მომეწონა, რომ დათომ კუბურები ანის ათხოვა“.
- ◆ როდესაც ხედავთ, რომ თქვენი შვილი ცდილობს გაზიარებას, ან ელოდება თავის ჯერს: „ძალიან მომეწონა, ნიკას რომ ათხოვე შენი მატარებელი, ალბათ ძალიან გაუხარდა. ყოჩად, ძალიან მაგარია“.
- ◆ ითამაშეთ ბავშვთან ერთად ისეთი თამაშები, რომლებიც რიგის დაცვასა და გაზიარებას საჭიროებენ. გაუხმოვანეთ ბავშვს მნიშვნელოვანი ეტაპები, ასე მაგალითად: „ახლა ჩემი ჯერია, კუბურა დავდო კოშკის ასაშენებლად, შემდეგ შენი ჯერი იქნება. მოდი, შენ წითელი კუბურები მათხოვე, მე – მწვანეებს გათხოვე.“
- ◆ ესაუბრეთ ბავშვს სათამაშოების გაზიარებაზე მანამ, სანამ ეზოში გაიყვანთ, ბაღში მიიყვანთ. მაგალითად: „როცა ეზოში ჩავალთ, ნინიც იქ იქნება, შეიძლება შენთან ერთად თამაში მოუნდეს და შეგიძლია შენი სათამაშოებიც ათხოვო.“
- ◆ შესაძლებელია, რომ ბავშვს არა მხოლოდ ვესაუბროთ გაზიარებაზე და წავახალისოთ, არამედ ყურადღება გავამახვილებინოთ სხვის გრძნობებსა და ემოციებზე. მაგალითად, როგორ იგრძნობს თავს სხვა ბავშვი, თუ მას სათამაშოს წაართმევს, ან თავად როგორ იგრძნობდა თავს მსგავს სიტუაციაში და პირიქით, რა ემოცია გვიჩნდება, როდესაც რამეს გვათხოვებენ.
- ◆ ხანდახან, როდესაც ბავშვები რამეს ვერ იყოფენ, თქვენ ერთი ნაბიჯით უკან უნდა დაიხიოთ. თუ ყოველთვის ჩავერევით ასეთ სიტუაციებში და გვექნება წამყვანის როლი, ბავშვები ვერასდროს ისწავლიან პრობლემის თავად გადაწყვეტას. მნიშვნელოვანია, რომ თქვენი ჩარევა მხოლოდ ბიძგის მიმცემი იყოს, დააფიქროთ ბავშვები, გააცნობიერებინოთ სიტუაცია და არ მიიღოთ გადაწყვეტილება მათ ნაცვლად.

სათამაშოების ძალა

ჩატარებული კვლევების მიხედვით, 6 წლამდე ასაკის ბავშვის კოგნიტურ განვითარებაზე ყველაზე დიდ გავლენას ახდენს შემდეგი ორი ფაქტორი: სათამაშოები და მშობლის ჩართულობის ხარისხი ბავშვის ცხოვრებაში. მიუხედავად იმისა, რომ თამაში – თავისი არსით – აუცილებლად არ გულისხმობს სათამაშოების ქონას, უნდა აღინიშნოს, რომ სხვადასხვა რესურსების შემოტანით თამაში უფრო შინაარსიანი ხდება და გარდა ამისა, ხანგრძლივდება თამაშში გატარებული დროც.

„ადამიანის შესახებ შეიძლება უფრო მეტი რამ გაიგო ერთი საათის განმავლობაში იმაზე დაკვირვებით თუ რას თამაშობს, ვიდრე ერთი წლის განმავლობაში მასთან საუბრით.“
კლატონი

ნამდვილი თამაშის რეცეპტი

ინგრედიენტები	მეთოდები	შედეგები
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ჭიქა დრო • 1 კოვზი ექსპერიმენტი და კვლევა • საოჯახო ნივთები და ბუნებრივი რესურსები გემოვნებით • საკმარისი ოდენობის საწმენდი საშუალებები 	<ul style="list-style-type: none"> • შეურიეთ 1 ჭიქა თავისუფალი დრო და ექსპერიმენტი, მიაწოდეთ ბავშვს • შეაზავეთ მოპოვებულ რესურსებში სახლიდან და ეზოდან • დაელოდეთ მანამ, სანამ, იდეალურ არეულობამდე არ მიაღწევთ • დაალაგეთ და მოაწესრიგეთ გარემო 	<ul style="list-style-type: none"> • ბედნიერი, მხიარული ბავშვი • თავისუფლებისა და შემოქმედებითობის სიყვარული • სპონტანური დასწავლა • ცხოვრებისადმი ადაპტური და შემოქმედებითი მიდგომა

რატომ ურჩევნიათ ბიჭებს ბიჭებთან და გოგოებს გოგოებთან ერთად თამაში?

ამ კითხვაზე ცალსახა პასუხი არ არსებობს. ბავშვის განვითარების მკვლევრები ასახელებენ სხვადასხვა მიზეზს, რაც შესაძლოა, თამაშისას ბავშვების სქესის მიხედვით დაყოფას განაპირობებდეს:

შეკითხვა მშობელს

რას ფიქრობთ, როდესაც ბავშვები თამაშის დროს სქესის მიხედვით იყოფიან? გაქვთ ამაზე რეაქცია? გამოხატავთ? თქვენ, როგორც ზრდასრული, როდის გრძნობთ თავს უფრო კომფორტულად, როდესაც თქვენი სქესის წარმომადგენელთან ურთიერთობთ, თუ პირიქით? თქვენი აზრით, რა არის ამის მიზეზი?

- ◆ ერთგვაროვანი თამაშის სტილი – ბავშვები არჩევენ თამაშს მათთან, ვინც მათსავით თამაშობს
- ◆ კონფორმიზმი – ბავშვები აღიქვამენ, თუ რა სახის ქცევებია მიღებული თანატოლებთან და ცდილობენ, თავი მოაწონონ
- ◆ ბავშვებს უნდათ, აღიარონ როგორც ბიჭი / გოგო და შესაბამისად იქცვიან, როგორც ბიჭი / გოგო
- ◆ სქესის მიხედვით დაყოფისას ბავშვებს აქვთ ერთობის განცდა
- ◆ ოჯახური / კულტურული მოლოდინები ასევე განაპირობებს თამაშისას პარტნიორების შერჩევას

როგორც მრავალი კვლევიდან ჩანს, ყველა კულტურაში ბავშვები თავისივე ნებით ირჩევენ თავისივე სქესის წარმომადგენელთან თამაშს. თუმცა, ეს მხო-

ლოდ ზოგად ტენდენციაზე დაკვირვებაა – ბევრი ბავშვი ანალოგიური ენთუზიაზმით თამაშობს საპირისპირო სქესის წარმომადგენლებთან.

„ბიჭების“ და „გოგოების“ სათამაშოები

1970-იან წლებამდე, ბავშვების სათამაშოები აუცილებლად ან გოგოებისთვის იყო განკუთვნილი, ან ბიჭებისთვის. გოგოების სათამაშოები უფრო ბავშვზე ზრუნვასთან, სახლის საქმეებთან, ჭრა-კერვასთან, ხელოვნებასთან იყო დაკავშირებული, ხოლო ბიჭების – კონსტრუქციებთან, აქტიურ თამაშებთან, მანქანებთან და მატარებლებთან. 70-იანი წლების შემდეგ, ქალთა უფლებების გააქტიურების კვალდაკვალ, დაიწყო გენდერულად ნეიტრალური სათამაშოების წარმოება, თუმცა, თანდათან ეს ტენდენცია მინელდა და დღესდღეობით სათამაშოების უმრავლესობას თავისი 'სქესი' აქვს. ისეთი სათამაშოებიც კი, მაგალითად როგორც ველოსიპედი, იწარმოება ვარდისფერ ფერებში გოგოებისთვის და ლურჯ ფერებში ბიჭებისთვის. ამის მიზეზი კი „ჭკვიანური მარკეტინგია“ – გაყიდვები უფრო მეტია, როდესაც სათამაშოები ცალკე ბიჭებისთვის იწარმოება და ცალკე გოგოებისთვის.

კვლევებით დასტურდება, რომ 3 წლამდე ბავშვები ყველანაირი სათამაშოთი თამაშობენ, მიუხედავად ფერისა და შინაარსისა. თუმცა, ასაკის მატებასთან ერთად მათზე გარშემომყოფების მოლოდინები და სტერეოტიპები უფრო და უფრო მეტ გავლენას ახდენს და ბავშვებიც შესაბამისად იწყებენ მათი სქესის „შესაფერისი“ სათამაშოებისთვის უპირატესობის მინიჭებას. გარშემომყოფების გარდა, მნიშვნელოვანი გავლენის წყაროა ზღაპრები და მულტფილმები. ბავშვები ხშირად ბაძავენ საყვარელ პერსონაჟებს ტანსაცმლისა და სათამაშოების არჩევაში.

ჩვენი შვილებისთვის გენდერული ნიშნით საგნების შერჩევა გრძელვადიან რისკებთანაა დაკავშირებული. კერძოდ, ბავშვის ფანტაზია შეიძლება შემოისაზღვროს მხოლოდ მისთვის „შესაფერისი“ საქმიანობებით და სტერეოტიპული წარმოდგენები ჩამოუყალიბდეს ბიჭების და გოგოების შესაძლებლობებზე.

როგორ რეაგირებენ მშობლები ბავშვების თამაშზე?

გენდერულად ნეიტრალური დამოკიდებულება — ამ დროს მშობლებს სჯერათ, რომ არ არსებობს ფუნდამენტური სხვაობა გოგოებსა და ბიჭებს შორის და ასეთი



განსხვავებები მხოლოდ საზოგადოებისგანაა თავსმოხვეული. თუკი თანაბარ რესურსებს მივაწვდით გოგოებს და ბიჭებს, მათ ყველა მიმართულებით თანაბარი

მანსები ექნებათ. ასეთი მშობლები არ არჩევენ სათამაშოებს სქესის მიხედვით და შვილებთან ურთიერთობისას არ უსვამენ ხაზს მათ სქესს.

შეკითხვა მშობელს

აქვს თუ არა მნიშვნელობა ბავშვი „გოგოს“ სათამაშოებით თამაშობს თუ „ბიჭის“? უბიძგებთ თუ არა ბავშვებს, სქესის შესაფერისი თამაშები ითამაშონ? როდესაც ბავშვისთვის საჩუქარს არჩევთ, რა გავლენა აქვს მის სქესს არჩევანის გაკეთების დროს? თქვენი აზრით, როგორ აყალიბებს გენდერულად შერჩეული სათამაშოები ბავშვის შეხედულებებს?

როგორ ფიქრობთ, არის თუ არა სასარგებლო გოგონებისათვის სხვადასხვა ხელსაწყოებითა და კონსტრუქტორებით თამაში და რა უნარებს განუვითარებდა ბიჭს თოჯინებზე ზრუნვა?

შეკითხვა მშობელს

როგორ რეაგირებთ ბავშვის თამაშზე? რა დოზით ერევით? როდესაც თქვენს შეხედულებებთან თანხვედრაში ბავშვის ქცევა არ მოდის, როგორ გამოხატავთ საკუთარ აზრს? ზემოთ მოყვანილი სტრატეგიებიდან რომელია თქვენთვის ყველაზე მისაღები?

გენდერის გაკონტროლების სტრატეგია – ასეთი მშობლები აქტიურად ცდილობენ გენდერული სტერეოტიპების დამსხვრევას და გოგოებს ახალი-სებენ, რომ ბიჭების თამაშები ითამაშონ და პირიქით. ასევე, მშობლები ერთვებიან ბავშვების დიალოგებში, როცა შეამჩნევენ გენდერულ საკითხებზე მათ სტერეოტიპულ შეხედულებებს და მიუთითებენ თავიანთი შეხედულებით სწორ დამოკიდებულებაზე. ამგვარად, მშობლები ცდილობენ სტატუს ქვოს შეცვლას და აქტიური გავლენის მოხდენას ბავშვის განვითარების პროცესზე.

გენდერული სტერეოტიპების განმტკიცება – მშობლებს სჯერათ, რომ „გოგო მაინც გოგოა და ბიჭი ბიჭი“. ასეთ მშობლებს მიაჩნიათ, რომ გოგოებსა და ბიჭებს შორის ბუნებრივი განსხვავებები არსებობს, შესაბამისად, მათ განსხვავებული ინტერესები და შესაძლებლობები აქვთ. ასეთი მშობლები ცდილობენ, რომ წაახალისონ ბავშვებში ის ქცევები, რომლებიც მათი აზრით კონკრეტული სქესის შესაბამისია და ცდილობენ მათი შეხედულების საპირისპირო გამოვლინებების ჩახშობას.

გენდერული განსხვავებების მიმდებლობა – მშობლები აღიარებენ, რომ არსებობს გარკვეული განსხვავებები გოგოებსა და ბიჭებს შორის. უმეტეს შემთხვევებში, ისინი გენდერულად ნეიტრალური გარემოს შექმნას ცდილობენ, თუმცა, მათი ამოსავალი წერტილი ბავშვთა უფლებებია, შესაბამისად, პერიოდულად ისეთ აქტივობებს გეგმავენ, რაც გოგოებს / ბიჭებს უფრო გაუხარდებათ. ასეთ მშობლებს სჯერათ, რომ ნამდვილი თანასწორობა უნიკალურობის აღიარებასა და მიმდებლობაში იმალება და ასეთი უნიკალურობა შეიძლება სქესითაც იყოს განპირობებული.

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, სათამაშოებისა და თამაშის დაყოფას სქესის მიხედვით შესაძლოა

გრძელვადიანი ნეგატიური შედეგები ჰქონდეს. პირველ რიგში, ყურადღება გავამახვილოთ იმაზე, რომ თამაში ისეთივე მნიშვნელოვანი მოვლენაა ბავშვის ცხოვრებაში, როგორც სწავლა – სკოლის ასაკისთვის და სამსახური – უფროსებისთვის. ბავშვის განვითარება, ღირებულებების ჩამოყალიბება, ზრდა, შემეცნება თამაშზეა დაფუძნებული. კუბურები, ლეგოები, კონსტრუქციული თამაშები და სათამაშოები ავითარებს ვიზუალურ-სივრცით უნარებს, დაგეგმვას, ლოგიკურ აზროვნებასა და პრობლემის გადაჭრას. ასეთი ტიპის თამაშები უფრო მეტად ბიჭებთან არის წახალისებული, თუმცა დავფიქრდეთ, სჭირდებათ თუ არა გოგოებს აღნიშნული უნარების განვითარება? თოჯინებთან თამაში ბავშვს ემპათიასა და მზრუნველობას ასწავლის, სამზარეულოს სათამაშოებით დრამატული თამაში კი – ხელს უწყობს თვითმოვლის, დამოუკიდებლობისა და მეტყველების განვითარებას. რა თქმა



უნდა, სხვაზე ზრუნვა, თანაგრძნობა და საკუთარი თავის მოვლა ისეთივე საჭირო უნარებია ბიჭებისთვის, როგორც გოგონებისთვის. შესაბამისად, ის, რაც ერთი შეხედვით გოგონებისთვის ან ბიჭებისთვის დამახასიათებელ თამაშად გვეჩვენება, სხვადასხვა უნარების განვითარების და ღირებულებების ჩამოყალიბების საფუძველია. მნიშვნელოვანია გავაცნობიეროთ, რომ სათამაშოებისა და თამაშის დაყოფით ბავშვებს სხვადასხვა უნარების განვითარების შესაძლებლობასა და მრავალფეროვანი გამოცდილების მიღების შესაძლებლობას ვუზღუდავთ.

როგორ მოვაზადო ბავშვი საბავშვო ბაღისთვის?

მოდით, წარმოვიდგინოთ რა ემოციები და განცდები ეუფლება ბავშვს საბავშვო ბაღში მისვლის პერიოდში. ეს მისთვის უცხო ადგილია, ახალი ადამიანებით, მისთვის უჩვეულო რეჟიმითა და განრიგით. **როგორ იგრძნობდით თავს, ასეთ ადგილას რომ აღმოჩენილიყავით?** რა თქმა უნდა, თითოეულ ჩვენგანს განსხვავებული ემოციები შეიძლება გაგვჩენოდა. ასევეა ბავშვების შემთხვევაშიც. ზოგს ინტერესი და ცნობისმოყვარეობა სძლევს, ზოგს – შიში და დაბნეულობა. ზოგი მარტივად დგამს ნაბიჯს ოთახის კარის ზღურბლთან და მხიარულად ემშვიდობება მშობელს, ზოგს, უბრალოდ, ცოტა მეტი დრო სჭირდება ამისთვის.

და მაინც, რამდენადაც განსხვავებული არ უნდა იყოს ბავშვების ემოციები ახალ გარემოსთან დაკავშირებით, ვთანხმდებით, რომ ყველა მათგანისთვის ეს ახალი ეტაპია, ახალი საფეხური, რომლის გავლაშიც პატარებს ჩვენი მხარდაჭერა ესაჭიროებათ.

როდის უნდა დავიწყო ბავშვის მომზადება საბავშვო ბაღისთვის? ამ კითხვაზე პასუხი ასეთია – რაც უფრო ადრე, მით უკეთესი. განვიხილოთ, რისი გაკეთება შეიძლება მანამ, სანამ საბავშვო ბაღის დაწყებამდე რამდენიმე თვეა დარჩენილი.

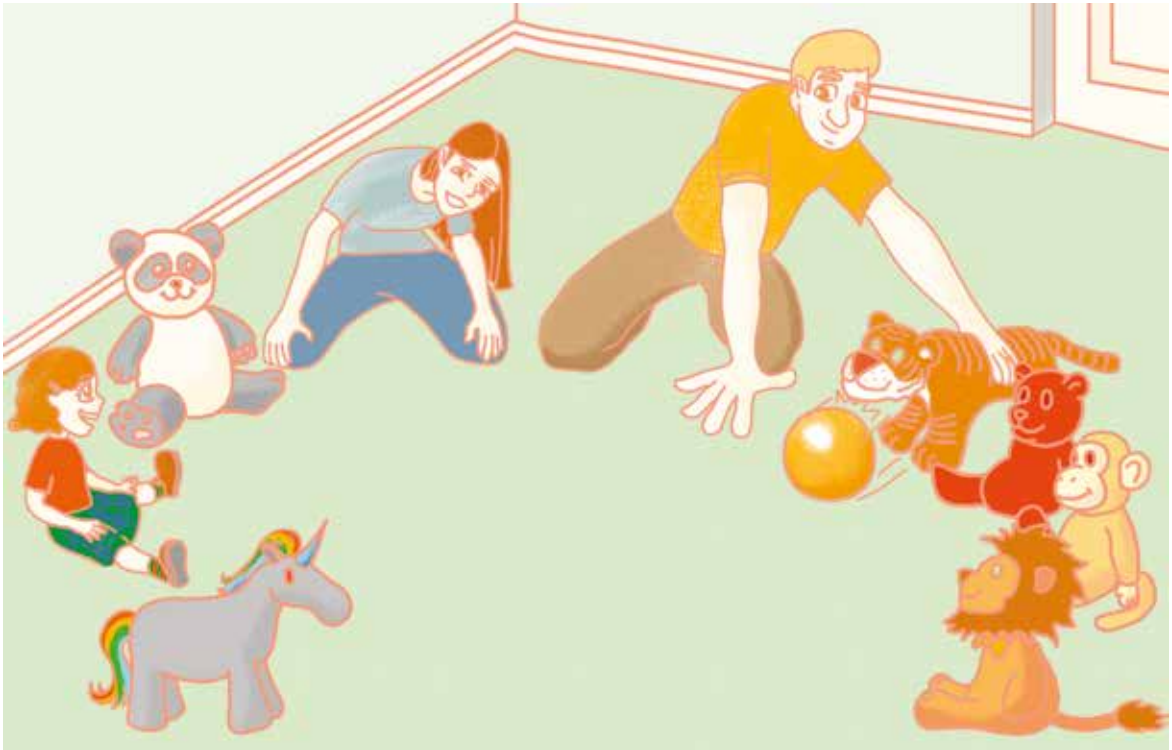
საბავშვო ბაღთან დაკავშირებული სცენარების გათამაშება. როგორ ვეთამაშო ბავშვს ასეთი თამაშები? ამისთვის შეგიძლიათ გამოიყენოთ სათამაშოები, ვითომ „ბავშვები“ არიან. ერთად გამოყავით ოთახში ადგილი, სადაც „ბაღს ააშენებთ“. შეეცადეთ, გაახმოვანოთ „ბავშვები“, მათი აზრები და ემოციები დადებითად წარმოაჩინოთ. თქვენი მიზანია, თამაშით შეუქმნათ პოზიტიური მოლოდინი ბაღის მიმართ და ამავდროულად, გააცნოთ ბაღის რეჟიმი.

ზღაპრები და მოთხრობები. გარდა თამაშებისა, ეფექტურია მცირე ზომის ზღაპრებისა და მოთხრობების მოფიქრება ბაღის თემაზე (კარგი რესურსია, მაგალითად, „ტოპო-ტიპი ბაღში მიდის“). ხშირად წაუკითხეთ, რათა წინასწარ ბევრი რამ იცოდეს ბაღის შესახებ.

საბავშვო ბაღის დახატვა. თუ თქვენი შვილი უკვე 3 წლისაა და ხატვაც უყვარს, მშვენიერი იდეაა ბაღის ერთად დახატვა.

გამომშვიდობების რიტუალის შემუშავება. ყველაზე დიდი გამოწვევა, რომელთან გამკლავებაც ბავშვს უწევს, თქვენთან გამომშვიდობებაა. ამიტომ, სასურველია, ისევე ვავარჯიშოთ ბავშვი გამომშვიდობებაში, როგორც, მაგალითად, კოვზის ხელში ქერაში. **თუ ბავშვს უჭირს თქვენთან განშორება, ეს ბუნებრივია.** ჩვენი

მიზანია, ბავშვმა იცოდეს, რომ თქვენი წასვლა დროებითი მოვლენაა. რა უნდა გავაკეთოთ ამისათვის? **გაპარვა გამოსავალი არ არის** – თქვენი კეთილი განზრახვა, ბავშვი არ ვანერვიულოთ, არ ვატიროთ, შესაძლებელია გიბიძგებთ იმისკენ, რომ ფეხაკრეფით, ჩუმად გაიპაროთ სახლიდან, მაგრამ ამ დროს რას იგრძნობს ბავშვი? რას იფიქრებს, როცა აღმოაჩენს, რომ „გაქრით“, სრულიად შეუთანხმებლად და მოულოდნელად. მნიშვნელოვანია, რომ საბავშვო ბაღში მისვლამდე, თქვენი პატარა თქვენთან მცირეხნიან განშორებებში ავარჯიშოთ. ძალიან მარტივად, დამალობანას თამაშით შეიძლება დაიწყოს.



როცა სადმე წახვალთ, **აუხსენით, რომ მიდიხართ და აუცილებლად დაბრუნდებით**. სასურველია, დაუკონკრეტოთ და მიახვედროთ, როდის დაბრუნდებით, მაგალითად: „რომ დაიძინებ და გაიღვიძებ“, „ფაფას რომ შეჭამ“ და ა.შ. და ეს შეთანხმება არ დაარღვიოთ.

დღის ახალი რუტინისა და რეჟიმის შექმნა. ბავშვებისთვის რეჟიმსა და განრიგს დიდი მნიშვნელობა აქვს, ასე თავს მშვიდად გრძნობენ. ამიტომ, ეს პერიოდი შეგიძლიათ იმისთვის გამოიყენოთ, რომ ბავშვის კვებისა და ძილის რეჟიმი მაქსიმალურად დაუახლოვოთ ბაღის რეჟიმს. სასურველია, მენიუ, რომელიც ბავშვს ბაღში დახვდება, მანამდე სახლში დააგემოვნებინოთ.

ბადისთვის მზარების უნარების განვითარებაში ხელშეწყობა. იმისთვის, რომ ბავშვს გაუადვილდეს საბავშვო ბაღთან შეგუება, მნიშვნელოვანია, ხელი შეუწყოს მისი დამოუკიდებლობის ზრდას. მიეცით ბავშვს ტანსაცმლის ჩაცმა-გახდის, კვების, ხელების დაბანისა და სხვა ჰიგიენური პროცედურების განხორციელების მეტი შესაძლებლობა. ეცადეთ, გამოუმუშაოთ ტუალეტის უნარ-ჩვევები. თუ ფიქრობთ, რომ დამოუკიდებლად ამ მოქმედებების განხორციელება თქვენს შვილს გაუჭირდება, არ იღელვოთ, ბაღი სწორედ ის ადგილია, სადაც, უფროსების მხარდაჭერით, ბავშვი თითოეულ ამ უნარს გაიუმჯობესებს.

პირველი ვიზიტი ბაღში უმტკივნეულო შეგუების პროცესში ერთ-ერთი ეფექტური სტრატეგიაა. სასწავლო წლის დაწყებამდე რამდენიმე დღით ადრე ბავშვი მასწავლებლის და გარემოს გასაცნობად წაიყვანეთ. ნაცნობობის განცდა ბავშვს შფოთვას შეუმცირებს, რაც სამომავლოდ ბაღში მშვიდად ყოფნის შესაძლებლობას ზრდის.

ბადის პერსონალთან კომუნიკაცია. მშობლისა და აღმზრდელების, ბადის წარმომადგენლების ურთიერთთანამშრომლობას, ბაღთან ადაპტაციის წინასწარ დაგეგმილ პროცედურას გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს შეგუების წარმატებულ მიმდინარეობაში. მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვის აღმზრდელს წინასწარ მიაწოდოთ ყველა საჭირო ინფორმაცია ბავშვის შესახებ, დაწყებული სამედიცინო მდგომარეობიდან – დამთავრებული მისი ინდივიდუალური ინტერესებითა და მახასიათებლებით. მშობელსა და მასწავლებელს შორის არსებული ნდობა დადებითად აისახება ბავშვზე, შეთანხმებული მოქმედებებით კი პროცესი ეფექტურად მიმდინარეობს.

პირველი კვირა საბავშვო ბაღში

გახსოვთ თქვენი პირველი გამოცდილება და შთაბეჭდილება, როდესაც ბაღში მიხვედით? რაზე ღელავდით ყველაზე მეტად ან რა გამშვილებდათ? თქვენი გამოცდილების გახსენება შეიძლება დაგეხმაროთ, კარგად გაიაზროთ ბავშვის ემოციური მდგომარეობა, თუმცა გვახსოვდეს, რომ მისი გამოცდილება უნიკალურია და ნაკლები მანსია იმისა, რომ ის, რაც ჩვენ გადაგვხდა, მასაც შეემთხვას. ბუნებრივია, რომ საბავშვო ბაღში მისვლის საწყის პერიოდში ჩვენს შვილს უფრო მეტი მხარდაჭერა სჭირდება, ვიდრე შემდგომ. განვიხილოთ რამდენიმე რეკომენდაცია, რომელიც ბავშვს ახალ გარემოსთან უმტკივნეულო ადაპტაციაში დაეხმარება:

- ◆ მშობელთან ერთად ბაღში ყოფნა სწორედ ისაა, რაც ბავშვს სჭირდება, რადგან თავს ასე უფრო მშვიდად და უსაფრთხოდ გრძნობს. ეს უბიძგებს მას, გაიცნოს თანატოლები და მასწავლებელი, თავისუფლად ითამაშოს, შეისწავლოს გარემო. როდესაც ბავშვი ღელავს, ბუნებრივია, რომ მისი ინტერესი და მოტივაცია, ჩაერთოს კომუნიკაციასა და აქტივობებში, კლებულობს. ბაღში ყოფნის

დროს მაქსიმალურად წახალისეთ ბავშვის ინიციატივა, დაეხმარეთ უფროსებთან და თანატოლებთან კომუნიკაციაში.

- ◆ განსაზღვრეთ ბაღში გატარებული დროის ხანგრძლივობა. რეკომენდებულია, რომ თავდაპირველად ბავშვმა ბაღში რამდენიმე საათი გაატაროს და არა სრული დღე. ახალი გამოცდილებები ერთგვარი ემოციური შთაბეჭდილებებია, რაც გარკვეულ რესურსს მოითხოვს. შესაბამისად ვეცადოთ, რომ ბავშვი ძალიან არ გადაიტვიტოს. თანდათან გაახანგრძლივეთ ბაღში ყოფნის საათები და ამასთანავე, ეცადეთ, ნაკლებად აქტიური როლი გქონდეთ. დაჯექით მოშორებით, რამდენიმე წუთით უზომი გადით და დაბრუნდით. ასე ბავშვს ასწავლით, რომ მიუხედავად იმისა, რომ მისი მხედველობის არეს ეფარებით, ყველაფერი უსაფრთხოაა.
- ◆ მასწავლებელთან შეთანხმებით დაგეგმეთ ბავშვის თქვენ გარეშე დარჩენის ოპტიმალური დრო და ხანგრძლივობა. მანამ, სანამ ბავშვთან ერთად დროს თქვენც ატარებთ საბავშვო ბაღში, დააკვირდით, როდის, რომელი აქტივობების დროს გრძნობს თავს ყველაზე კარგად, მაგალითად, უზომი ყოფნის, კვების თუ ზღაპრის კითხვის დროს. მარტო დარჩენას თამაშში ჩართულობა და მასზე კონცენტრირება გაუიოლებს. სასურველია, თავდაპირველად, მცირე ხნის განმავლობაში დარჩეს, შემდეგ კი – თანდათანობით გაზარდეთ დრო.
- ◆ წასვლის დროს დაემშვიდობეთ, მიუხედავად იმისა, რომ განშორების მომენტი შეიძლება ემოციური იყოს როგორც ბავშვისთვის, ასევე თქვენთვის. შეიძლება ფიქრობდეთ, რომ როცა ყურადღებას სხვა რამეზე გადაიტანს, სჯობს, მალულად წახვიდეთ, მაგრამ ბავშვი აუცილებლად მოგიკითხავთ და შემდეგ ჯერზე უნდობლობის განცდა გაუჩნდება.
- ◆ მკაფიოდ აუხსენით, როდის დაბრუნდებით. ბავშვები დროს ისე ნათლად ვერ აღიქვამენ, როგორც უფროსები. არაეფექტურია ვუთხრათ, რომ მალე, რამდენიმე საათში დავბრუნდებით. უმჯობესია, წასაყვანად მიკითხვის დრო ბაღში მიმდინარე რამე აქტივობას დაუკავშიროთ და ამისთვის გამოიყენოთ ბაღის აქტივობების ვიზუალური ცხრილი. ცხრილში სურათებით ან ნახატებითაა მოცემული საბავშვო ბაღის დღის რუტინა და შეგიძლიათ აჩვენოთ ბავშვს, ზუსტად რომელი აქტივობის დროს დაბრუნდებით. პროცესში ჩართეთ მასწავლებელიც, რომ ყოველ ჯერზე, როდესაც ბავშვი თქვენს დაბრუნებაზე კითხვას დასვამს, მან ვიზუალურ ცხრილზე მიუთითოს კონკრეტული მომენტი.
- ◆ იყავით თანმიმდევრული. მასწავლებელთან ერთად შეთანხმებული ადაპტაციის პროცესის გეგმაზე მიყოლა მნიშვნელოვანია. დღეების გაცდენამ ან გეგმიდან გადახვევამ შესაძლოა, უარყოფითი გავლენა მოახდინოს შეგუების პროცესზე.
- ◆ ესაუბრეთ ბავშვს თავისი განცდებისა და ემოციების მნიშვნელობაზე. აგრძნობინეთ, რომ გესმით მისი და საკუთარი გამოცდილება გაუზიარეთ.

სკოლისთვის მომზადება

სკოლა, საბავშვო ბაღის შემდეგ, კიდევ ერთი ახალი გამოწვევაა ბავშვის ცხოვრებაში. ახალი გარემო, ადამიანები, მის წინაშე წაყენებული მოთხოვნები, მოსწავლის როლი და დღის განსხვავებული სტრუქტურა ბევრ ცვლილებას მოითხოვს მისგან. კვლევები აჩვენებს, რომ ადრეულ ეფექტურ განათლებას გრძელვადიანი შედეგები აქვს და ბავშვები, რომლებიც საბავშვო ბაღში დადიოდნენ, სკოლასთან ადაპტაციას უფრო იოლად ახერხებენ და მაღალი აკადემიური მიღწევები აქვთ. აღნიშნული შედეგები მიუთითებს იმაზე, რომ სკოლისთვის საჭირო უნარ-ჩვევებს ბავშვები საბავშვო ბაღში გამოიმუშავენ, მაგრამ მაინც რას ითხოვს სკოლა ბავშვისგან? გავრცელებული არასწორი მოსაზრების თანახმად, სასკოლო მზაობა უმეტესწილად კარგად განვითარებულ აკადემიურ უნარებს გულისხმობს, როგორცაა წერა, კითხვა, ანგარიში, ლექსებისა და მოთხრობების ცოდნა. რეალურად, როდესაც ვსაუბრობთ სასკოლო მზაობაზე, პაუხი უნდა გავცეთ შემდეგ კრიტიკულად მნიშვნელოვან კითხვებს:

- 1) აქვს თუ არა ბავშვს შექნილი სასკოლო ცხოვრებაში წარმატებისათვის საჭირო სოციალური და შემეცნებითი კომპეტენციები?
- 2) აქვს თუ არა სკოლას ბავშვისთვის შესაბამისი სასწავლო გარემოს შექმნის საჭირო ცოდნა და რესურსი?
- 3) აქვს თუ არა ცოდნა და შესაძლებლობა ბავშვის ოჯახს, დაეხმაროს მას სკოლასთან უმტკივნეულო, მოქნილ ადაპტაციაში?

როგორც ვხედავთ, სასკოლო მზაობა მხოლოდ ბავშვის მომზადებას არ მოიაზრებს და მასში ორი მნიშვნელოვანი რგოლი: სკოლა და ოჯახიც ერთიანდება. თუმცა, ამჯერად ვისაუბროთ იმაზე, თუ რა უნარები ეხმარება ბავშვს სკოლასთან ადაპტაციაში და შემდგომში – სწავლების წარმატებულ პროცესში. ბოლო პერიოდში განსაკუთრებული აქცენტი კეთდება ბავშვის **ჰოლისტური განვითარების** ხელშეწყობაზე, რაც ნიშნავს თითოეული იმ ასპექტის ხელშეწყობას, რომელიც ბავშვს სჭირდება განვითარების, სწავლისა და საზოგადოებაში ჩართულობისათვის. ჰოლისტური განვითარება მოიცავს არა მხოლოდ ვერბალურ და ინტელექტუალურ უნარებს, არამედ ჯანმრთელობასა და სოციალურ-ემოციურ კომპეტენციებს. მშობლის ამოცანაა, ხელი შეუწყოს ბავშვში აღნიშნული უნარების განვითარებასა და დახვეწას. ქვემოთ მოცმულ ცხრილში მოცემულია სასკოლო მზაობისათვის საჭირო უნარების ჩამონათვალი, განვითარების ძირითადი სფეროების მიხედვით.

ბანკითარების სფერო

<p>რეკლამის სამსახურის ადგილზე</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ენერგიული, მოქნილი და ამტანია • კოორდინირებულად მოძრაობს, იცავს ბალანსს • ინტერესდება ფიზიკური აქტივობებით • იცავს პირად ჰიგიენას • იცის ჯანსაღი კვების წესები • იცავს უსაფრთხოების წესებს • შეუძლია საწერი საშუალებების გამოყენება, სხვადასხვა ფიგურების გადახატვა
<p>რეკლამის სამსახურის მენეჯერი</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ცნობისმოყვარე, ინტერესიანი და შემოქმედებითია • ასაკის შესაბამისად დამოუკიდებელია (იცვამს, იხდის, იხეხავს კბილებს, აწესრიგებს პირად ნივთებს) • იჩენს ინიციატივას, საჭირო დროს ითხოვს დახმარებას • შეუძლია ყურადღების კონცენტრირება • მოსწონს სხვადასხვა სახის შემოქმედებითი აქტივობები • შეუძლია პრობლემების სხვადასხვა გზით გადაჭრა • შეუძლია ისწავლოს საკუთარი გამოცდილებით • აფასებს მოვლენებს, საგნებს, პოულობს მათ შორის მსგავსება-განსხვავებას
<p>რეკლამის სამსახურის სამსახურის ადგილზე</p>	<ul style="list-style-type: none"> • გააზრებული აქვს საკუთარი შესაძლებლობები • შეუძლია ემოციების გამოხატვა, იმპულსების მართვა • შეუძლია მოთმენა, სურვილის გადავადება • შეუძლია თანატოლებთან და უფროსებთან ურთიერთობა • შეუძლია კონფლიქტების გადაჭრა მოლაპარაკების გზით • ენდობა და პოზიტიური ურთიერთობა აქვს ნაცნობ უფროსებთან • იაზრებს საკუთარი ქცევის მოსალოდნელ შედეგებს
<p>რეკლამის სამსახურის ადგილზე</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ყოველდღიური შეხება აქვს წიგნებთან, სათამაშოებთან, ანიმაციურ ფილმებთან და ხელოვნების სხვა ნიმუშებთან • გამომუშავებული აქვს ასაკის შესაბამისი მათემატიკური უნარები (ითვლის, რაოდენობას განსაზღვრავს, ადარებს, ზომავს) • ახარისხებს საგნებს ფერის, ფორმის ან ფუნქციის მიხედვით • იცის, როგორ გამოიყენოს ტექნოლოგიები • იცავს არსებულ შეთანხმებებსა და წესებს • იცის, რატომ უნდა გაუფრთხილდეს გარემოს და იცავს წესებს • ლოგიკურად აზროვნებს (შეუძლია მიზეზ-შედეგობრივი კავშირის დამყარება)
<p>რეკლამის სამსახურის ადგილზე</p>	<ul style="list-style-type: none"> • გებულობს მოსმენილ საუბარს, ზღაპარს, ტექსტის შინაარსს • აყალიბებს თავის აზრს, ერთვება დიალოგში • გამომუშავებული აქვს ფონოლოგიური უნარები (დამარცვლა-გამთლიანება) • იცის, როგორ იწერება ზოგიერთი ასო, ცდილობს საკუთარი სახელის დაწერას

ადაპტირებულია „ადრეული და სკოლამდელი აღზრდის სახელმწიფო სტანდარტის“ მიხედვით

როგორ დავეხმარო ჩემს შვილს სკოლასთან ადაპტაციაში

მშობლებს, ოჯახს თავადაც სჭირდება მომზადება იმისთვის, რომ ხელი შეუწყოს ბავშვის სკოლასთან ადაპტაციას. კარგად მომზადებული ოჯახი ჩართულია ბავშვის ადრეული განათლების, განვითარებისა და სკოლაში ტრანზიციის პროცესში. მშობლების მხარდაჭერა და მასტიმულირებელი სახლის გარემო ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი განმსაზღვრელი ფაქტორია სკოლასთან წარმატებულ ადაპტაციაში. თუ მშობელი ყოველდღიურად ჩართულია ბავშვის შემეცნებით და საგანმანათლებლო აქტივობებში, როგორებიცაა, მაგალითად, წიგნების კითხვა, ზღაპრების მოყვლა, თამაში და სიმღერა, ბავშვი მით უფრო მზადაა სკოლისთვის. მიუხედავად ამისა, სკოლის დაწყება შეიძლება ბავშვისთვის შფოთვის მომგვრელი და ჭარბ ემოციებთან დაკავშირებული იყოს. რბილი და უმტკივნეულო ადაპტაციისთვის მნიშვნელოვანია შემდეგი რეკომენდაციების გათვალისწინება:

- ◆ **შეარჩიეთ სახლთან ახლოს მდებარე სასურველი სკოლა.** გრძელი გზა და ხანგრძლივი ტრანსპორტირება შესაძლოა ბავშვისთვის დამღლელი იყოს და გაუჭირდეს გაკვეთილებზე ყურადღებისა და ენერჯის შენარჩუნება.
- ◆ **ჩართეთ ბავშვი სასკოლო ნივთებისა და რესურსების შექნაში.** აუხსენით თითოეული ნივთის დანიშნულება, ავარჯიშეთ სასკოლო ნივთების ორგანიზებასა და ჩალაგებაში.
- ◆ **ესტუმრეთ სკოლას სასწავლო წლის დაწყებამდე.** დაათვალიერებინეთ ბავშვს სკოლის შენობა, აჩვენეთ მისი კლასი, ისეირნეთ სკოლის ეზოში. მნიშვნელოვანია, ყურადღება გაამახვილოთ, რომ ბავშვმა წინასწარ იცოდეს, სად არის, მაგალითად, საპირფარეშო და სკოლის ბუფეტი.
- ◆ **გააცანით ბავშვს მისი მომავალი მასწავლებელი.** ხშირად ესაუბრეთ მის შესახებ, ასწავლეთ მასწავლებლის სახელი და აუხსენით, რომ როდესაც რამე დასჭირდება, მას უნდა მიმართოს.

- ◆ **წინასწარ გააცანით ბავშვს სასკოლო რუტინა.** პირველ რიგში, აუხსენით, რომ სკოლა კვირაში 5 დღის განმავლობაშია. სასურველია, დაამზადოთ ვიზუალური ცხრილი, რომლის დახმარებითაც ბავშვი თვალსაჩინოდ დაინახავს სკოლისა და დასვენების დღეებს, გაკვეთილების თანმიმდევრობას. ესაუბრეთ დასვენების წუთებზე და გაკვეთილის მიმდინარეობაზე.
- ◆ **ეთამაშეთ „სკოლობანა“ და ჩართეთ ოჯახის სხვა წევრები.** განსაკუთრებით დედამამიშვილები, თუ ბავშვს ძმა ან და ჰყავს. 5-10 წუთიანი თამაში სრულიად საკმარისია იმისათვის, რომ ბავშვმა სკოლის ძირითადი პრინციპი გაიაზროს. ავარჯიშეთ კითხვის ღროს ხელის აწევასა და დაფასთან გამოსვლაში. მნიშვნელოვანია, რომ თამაში სახალისო და დადებითი ემოციების გამომწვევი იყოს, რათა ბავშვს წინასწარ დაეუფლოს პოზიტიური განცდები სკოლასთან დაკავშირებით.
- ◆ **დაეხმარეთ ემოციების გამოხატვასა და მოლოდინების გაზიარებაში.** ჰკითხეთ, რას ფიქრობს სკოლაში წასვლასთან დაკავშირებით, რას განიცდის. გაუზიარეთ საკუთარი ან და-ძმის გამოცდილება.
- ◆ **შეინარჩუნეთ ბავშვის ჯანსაღი კვებისა და ძილის რეჟიმი,** რაც აუცილებელი პირობაა იმისთვის, რომ ბავშვი თავს კარგად, ენერგიულად გრძნობდეს. მნიშვნელოვანია, რომ თუ ბავშვის რეჟიმი სკოლისაგან განსხვავებულია, თანდათან გადაეწყოს დაძინება-გაღვიძების ახალ დროზე, რათა ბავშვს დილით ადრე ადგომა არ გაუჭირდეს.
- ◆ **ნაცნობი თანაკლასელის** არსებობამ შესაძლოა ბავშვს გაუიოლოს სკოლასთან ადაპტაცია, რადგან იქ უკვე მისთვის ნაცნობი ადამიანი დახვდება.

რატომ და როგორ ვუკითხვით წიგნები ბავშვებს

რატომ უნდა ვუკითხოთ წიგნები ბავშვებთან ერთად



„მიდი, რა, მომიტანე“ – ეუბნება ბებო ბავშვს. ბავშვი მირბის და ბებოსთვის სათვალე მოაქვს. რა მოხდა? საიდან მიხვდა პატარა, რომ ბებოსთვის სათვალე უნდა მიეტანა? სიტყვები „მიდი, რა, მომიტანე“ ამ ინფორმაციას არ შეიცავს, მაგრამ სამაგიეროდ, ამ ინფორმაციას შეიცავდა კონტექსტი. ბებო გაზეთის წასაკითხად დაჯდა. მიხვდა, რომ სათვალე თან არ ჰქონდა, გახედა მაგიდას, სადაც მისი სათვალე იდო, იქვე მყოფ შვილიშვილს შეხედა, ხელი მაგიდისკენ გაიშვირა და უთხრა: „მიდი, რა, მომიტანე“. ბავშვმა გაიგონა ნათქვამი, დაინახა ჟესტი (მაგიდისკენ გაშვებული ხელი, ან მაგიდისკენ მიპყრობილი მზერა), „წაიკითხა“ კონტექსტი და ბებოს სათვალე მიუტანა. სამივე ამ კომპონენტის ერთობლიობა რომ არა, ბავშვი, ალბათ, ბებოს თხოვნის შინაარს ვერ გაიგებდა. რას გვეუბნება ეს მაგალითი? რატომ ასე არ უთხრა ბებომ შვილიშვილს: „ბებო, გაზეთის წაკითხვას ვაპირებ, სათვალე

მაგიდაზე დამრჩენია, მიდი, რა, მომიტანე“. ბებო ამხელა წინადადებას არ ამბობს, რადგან სამეტყველო ენა თავისი ბუნებით ეკონომიკური, „ზარმაცია“. ადამიანები ყოველდღიურ მეტყველებაზე ბევრ დროს არ ხარჯავენ, რადგან, მათ ნაცვლად, საქმეს, ხშირად, კონტექსტი აკეთებს.

ყველა ენაში არსებობს საბაზისო 5000 სიტყვა, რომელსაც კომუნიკაციისას ყველაზე ხშირად ვიყენებთ ხოლმე. მეორე მხრივ, სხვადასხვა ენები, როგორც წესი, მილიონზე გაცილებით მეტ ლექსიკურ ერთეულს შეიცავს. ყოველდღიური კომუნიკაციის ენა და უფრო განვითარებული, „აკადემიური ენა“ ერთმანეთისგან იმით განსხვავდება, რომ ერთს სიტყვათა მცირე მარაგის გამოყენება სჭირდება, მეორეს კი – მეტი. აკადემიურ ენასთან ფორმალურ ურთიერთობას ბავშვი სკოლის პირველივე წლიდან იწყებს. რაც უფრო კარგად არის განვითარებული ბავშვის ენობრივი მარაგი, მით მეტი შანსი აქვს მას, იყოს წარმატებული მოსწავლე.

ენის განვითარების საუკეთესო საშუალება ბავშვთან ერთად წიგნების კითხვაა. წიგნი მსმენელისგან სიტყვათა მნიშვნელობის გააზრებასა და აქტიურ ჩართულობას მოითხოვს. წიგნების მეშვეობით ბავშვები საკუთარ სამყაროს – ახალ სამყაროს უკავშირდებიან. წიგნის ამბებსა და ილუსტრაციებს ისინი გადაყავთ სხვა გარემოსა და სიტუაციებში, რითაც იფართოებენ ცოდნას, გამოცდილებას და წარმოსახვის უნარებს. წიგნებს, დიალოგთან შედარებით, ერთი უპირატესობა აქვს. დიალოგისგან განსხვავებით, ენა და სიტყვები წიგნში „არ ქრება“, ისინი ყოველთვის უკან ბრუნდება, როდესაც წიგნს თავიდან ვკითხულობთ. როდესაც ბავშვებს წიგნში მოყოლილი ამბები კიდევ და კიდევ ესმით, ისინი მეტს და მეტს იგებენ მის შესახებ და წიგნის ენა მათთვის უფრო და უფრო ახლობელი ხდება. საყვარელი წიგნი დროთა განმავლობაში იმდენად ნაცნობი ხდება, რომ ბავშვი მას თავად „კითხულობს“.

წიგნები ბავშვებს საშუალებას აძლევს, ახალი სიტყვები მრავალფეროვან გრამატიკულ კომბინაციებში მოისმინონ. ბავშვებისთვის დაწერილი კარგი წიგნები მდიდარია მრავალფეროვანი ლექსიკითა და კარგად ფორმულირებული მოკლე წინადადებებით. გარდა ამისა, საბავშვო წიგნებში ხშირად ვხვდებით ერთი და იგივე სიტყვას სხვადასხვა გრამატიკულ ფორმაში, რაც ბავშვებს კარგად აჩვენებს, როგორ იცვლება და გამოიყენება სიტყვები. წიგნებში ისეთი სიტყვები გვხვდება, რომლებსაც შედარებით იშვიათად ვიყენებთ ყოველდღიურ სამეტყველო ენაში. დომინიკ მასაროს მიერ ჩატარებული კვლევა² აჩვენებს, რომ ბავშვსა და უფროსს შორის დიალოგთან შედარებით, საბავშვო წიგნებში სამჯერ უფრო მეტია ისეთი სიტყვების რაოდენობა, რომლებიც ენის ყველაზე ხშირად გამოყენებად 5000 სიტყვას შორის არ შედის. შესაბამისად, თუ გვინდა, რომ ბავშვებს ენა, აზროვნება და წარმოსახვის უნარი კარგად განუვითაროთ, მხოლოდ ლაპარაკი საკმარისი არ არის, მათ აუცილებლად უნდა ვუკითხოთ წიგნები.

2 Dominic W. Massaro, (2015). Journal of Literacy Research, Two Different Communication Genres and Implications for Vocabulary Development and Learning to Read

როგორ ვიკითხოთ წიგნები ბავშვებთან ერთად

ბავშვებისათვის წიგნის შეთავაზება 8 თვიდან არის შესაძლებელი და უკვე ამ ასაკიდან ის შეიძლება გახდეს ყოველდღიური რუტინის ნაწილი: ძილის წინ, დილაობით და ჭამის შემდეგ. დღეს უკვე ხელმისაწვდომია მუყაოს, ნაჭრის ან პლასტიკის, სხვადასხვაგვარი შეგრძნებების მასტიმულირებელი, ხმოვანი ან არახმოვანი, ფერადი, კარგად ილუსტრირებული წიგნები სულ პატარა ბავშვებისათვისაც.

პატარა ასაკის ბავშვთან ერთად წიგნის თვალყურებისას და წიგნზე საუბრისას, დააკვირდით, რა მოეწონება ბავშვს და დაელოდეთ მის რეაქციებს. მოუსმინეთ მის კომუნიკაციურ მინიშნებებს და გქონდეთ შესაბამისი რეაქცია – მიყევით ბავშვის ინტერესს. ამ ასაკში მოკლე, ცხადი წინადადებები ბავშვისთვის გასაგებს ხდის, რა ხდება წიგნში. მნიშვნელოვანია წიგნში აღწერილის განსახიერებაც:

- ◆ ბავშვმა დაიძინა – მოდი, ჩვენც დავიძინოთ, დავდოთ თავი ბალიშზე, ჩუმად, ჩუმად...
- ◆ ქალი ტელეფონზე ლაპარაკობს – აი, ტელეფონი, მოდი, მიიღე ყურზე და დავრეკოთ, ალო!
- ◆ ძაღლი ყეფს – ავ, ავ, როგორ ყეფს, ძაღლი?

ხანდახან წიგნის კითხვა უფროსებისთვის „გეგმის შესრულებას“ გავს, როდესაც მიზანი ბავშვისთვის წიგნის პირველი გვერდიდან ბოლო გვერდამდე ჩაკითხვაა, არადა, ბავშვი სიამოვნებას წიგნთან და თქვენთან ურთიერთობის პროცესიდან იღებს და არა წაკითხული წიგნების რაოდენობიდან. დღეს ამბობენ, რომ ბავშვს წიგნი კი არ უნდა წავუკითხოთ, არამედ წიგნი ბავშვთან ერთად უნდა წავიკითხოთ. რა განსხვავებაა ამ ორ მიდგომას შორის? პირველ მიდგომაში ბავშვი პასიურ როლშია: „დაჯექი და მომისმინე“, მეორე მიდგომაში კი, ბავშვი პროცესის აქტიური თანამონაწილეა. აქტიური თანამონაწილეობა კი – დასწავლის საუკეთესო საშუალებაა.

როდესაც ბავშვს ვუკითხავთ, მათთან ახლოს უნდა დავსხდეთ. სასურველია, ერთ სიმაღლეზე, ისე, რომ ერთმანეთს ვუყურებდეთ და ერთმანეთის სახის გამომეტყველებას ვხედავდეთ. წიგნის კითხვის და ამბების მოყოლის დრო დიალოგის დროცაა. ამ უაღრესად მომაჯადოებელ პროცესში ბავშვი შესაძლოა, განსაკუთრებით დაინტერესდეს ამბის ერთი დეტალით ან ერთი და იგივე ამბის კიდევ და კიდევ მოსმენა მოუნდეს. შესაძლებელია, ბავშვმა ერთ კონკრეტულ გვერდზე უფრო დიდხანს მოინდომოს შეყვანება, კონკრეტული სურათის თვალყურება და მაინცდამაინც ერთ ფაქტზე კითხვების დასმა. ამ დროს ნუ უბიძგებთ ბავშვს, წავიდეს წინ, რადგან თქვენი აზრით, უფრო მნიშვნელოვანი წიგნის ბოლომდე ჩაკითხვაა. პირიქით, გამოიყენეთ მისი ინტერესი საინტერესო დიალოგის გასამართად და მისი ცოდნისა და აზროვნების გასაფართოებლად.

წიგნები სხვადასხვაგვარი არსებობს — ზოგი მხატვრულია, ზოგი საინფორმაციო. კითხვის დაწყებამდე:

- ◆ აჩვენეთ ბავშვებს წიგნის ყდა,
- ◆ წაუკითხეთ სათაური და ავტორი
- ◆ შეეცადეთ გამოაცნობინოთ, რა ჟანრის შეიძლება იყოს წიგნი : ზღაპარი, საბავშვო მოთხრობა, ლექსების წიგნი, წიგნი ცხოველებზე, ტრანსპორტზე და ა.შ.
- ◆ წაახალისეთ ბავშვები, წინასწარ იმსჯელონ, რა შინაარსის შეიძლება იყოს წიგნი, ან როგორ შეიძლება ის უკავშირდებოდეს მათ გამოცდილებას ან ადრე წაკითხულ სხვა წიგნს.

შეგიძლიათ ბავშვებს მოკლედ განუმარტოთ, რატომ აირჩიეთ ესა თუ ის წიგნი წასაკითხად, მაგალითად, „ამ მოთხრობაში პატარა თაგუნა ბაღში წასასვლელად ემზადება. მოდი, ერთად წავიკითხოთ, შენც ხომ მიდიხარ მალე ბაღში“, ან „ეს წიგნი ბევრჯერ მაქვს წაკითხული, ერთ ცელქ ბიჭუნაზე და მის დაიკოზეა. ძალიან მაინტერესებს, შენ როგორ მოგეწონება“.

თუ ბავშვის ინტერესების მიყოლა ამას მოითხოვს, შეგიძლიათ გამოტოვოთ გვერდები, ან არ დაასრულოთ კითხვა, ანდა ერთი და იგივე წიგნის რამდენჯერმე წაკითხვა მოგიწიოთ – მთავარია შედგეს ინტერაქცია! ყველა საბავშვო წიგნი კარგად დაწერილი არ არის. თუ საჭიროა, კითხვისას გაამარტივეთ და შეამოკლეთ წინადადებები. გამოყავით, ხმამაღლა წარმოთქვით საკვანძო სიტყვები. კითხვისას, თხრობისას ცვალებით ინტონაცია, ისაუბრეთ ნელა და მიეცით ბავშვს საშუალება, ჩაერთოს. მიუთითეთ ბავშვს კონკრეტული სიტყვების ან წინადადების მნიშვნელობაზე, განმარტეთ იგი და უჩვენეთ ბავშვს შესაბამისი ნახატი. წიგნის გარშემო გამართული დიალოგისას, მიეცით ბავშვს საშუალება:

- ◆ განმარტოს: ნეტა, რატომ გაატანა ღელამ წითელქუდას ბებოსთან საჭმელი?
- ◆ ისაუბროს საკუთარ გამოცდილებაზე: გახსოვს, ბებო ავად რომ გახდა და მის სანახავად წავედით?
- ◆ ისაუბროს ემოციებზე: როგორ ფიქრობ, რას იგრძნობდა ტოპო-ტიპი, გაყინული ბელურა რომ დაინახა?
- ◆ შეაფასოს: კარგი აზრი იყო, გოგონა ტყეში რომ გაიპარა და სამი დათვის ქოხში მოხვდა?
- ◆ ივარაუდოს: რას იფიქრებდნენ დათვები, თავიანთ საძინებელში პატარა გოგონა რომ დაინახეს?
- ◆ დაგეგმოს: როგორ ჯობია მოიქცეს პრინცი, გოგონა დრაკონისგან რომ გაანთავისუფლოს?

- ◆ გადაჭრას პრობლემა: რას მოიმოქმედებდა კასტორი, ნამცხვრის გამოსაცხობი მასალა რომ არ ჰქონოდა, როცა ფრიპე ესტუმრა?

რაც უფრო ადრე დაიწყებთ ბავშვთან ერთად წიგნების კითხვას, მით უფრო მალე გახდება კითხვა მისი ცხოვრების მნიშვნელოვანი და სასიამოვნო ნაწილი.

ბილინგვიზმი და მეორე ენის შესწავლა ადრეულ ასაკში

ორი ან მეტი ენის ცოდნა, პრაქტიკული თვალსაზრისით, ძალიან სასარგებლოა დღევანდელ გლობალიზებულ სამყაროში, თანაც ბოლო წლების განმავლობაში ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენეს, რომ ბილინგვიზმის უპირატესობები ბევრად უფრო მეტია, ვიდრე მხოლოდ პრაქტიკული. ორ ან მეტ ენაზე ოპერირება დადებით გავლენას ახდენს თავის ტვინზე, აუმჯობესებს შემეცნებით უნარებს და ასევე იცავს ალცჰაიმერისგან³.

ბილინგვიზმის შესახებ თანამედროვე შეხედულებები ძალიან განსხვავდება მე-20 საუკუნეში დამკვიდრებული შეხედულებებისგან. დიდი ხნის განმავლობაში, ორენოვნება ბავშვის აკადემიური და ინტელექტუალური განვითარების ხელისშემშლელ ფაქტორად მიიჩნეოდა. თუმცა, 2004 წელს ფსიქოლოგების, ელენ ბიალისტოკისა და მიშელ მარტინ-რის მიერ ჩატარებულმა კვლევამ, და ასევე სხვა მსგავსმა კვლევებმა, აჩვენა, რომ ორენოვანი გამოცდილება აუმჯობესებს თავის ტვინის აღმასრულებელ ფუნქციას — დაგეგმვისა და პრობლემის გადაჭრის უნარებს, ასევე ისეთ უნარებს, როგორცაა ხელისშემშლელი ფაქტორების იგნორირება ყურადღების შესანარჩუნებლად, ყურადღების მიზანმიმართულად გადატანა და ინფორმაციის დამახსოვრება მრავალფეროვანი ამოცანების შესრულებისას. ეს ბუნებრივიცაა, რადგან ორენოვან ბავშვებს მუდმივად სჭირდებათ გარემოს კონტროლის მეტი უნარი ხშირად ცვალებად ენობრივ გარემოსთან ადაპტირებისათვის.

კოორდინირებული და თანმიმდევრული ბილინგვიზმი

ნამდვილი ბილინგვიზმი – მეორე ენის მშობლიური ენის დონეზე ფლობა – შედარებით იშვიათი მოვლენაა. ორი ენის ამგვარად ფლობას ბავშვები ახერხებენ იმ შემთხვევაში, თუ დაბადებიდანვე ან ძალიან მცირე ასაკიდან: 1) სახლშიც ხშირად აქვთ შეხება ორივე ენასთან და სახლს გარეთაც, ანდა 2) სახლში ინტენსიურად აქვს შეხება ერთ ენასთან, ხოლო გარემოში – მეორესთან.

პირველი შემთხვევის საილუსტრაციოდ შეიძლება მოვიყვანოთ კანადაში⁴ მცხოვრები ბავშვი, რომლის მამაც ფრანგულენოვანია, დედა კი – ინგლისურენოვანი; ორივე მშობელი აქტიურადაა ჩართული მის აღზრდაში, ბავშვი დადის ინგლისურენოვან ბაღში, მაგრამ სათამაშო მოედნებზე, მაღაზიებსა და სამეზობლოში უფრო ფრანგულად ურთიერთობენ.

3 <https://grantome.com/grant/NIH/R01-DC011492-01A1>

4 კანადაში ორივე ენა, ფრანგულიც და ინგლისურიც, ოფიციალური ენებია

მეორე შემთხვევის მაგალითია ესპანურენოვანი ბავშვი ამერიკის შეერთებულ შტატებში. მის ოჯახში ესპანურად საუბრობენ, მაგრამ უკვე 8-12 თვიდან დაყავთ ინგლისურენოვან ბავშვში, სახლის გარეთ კი, გარემო მთლიანად ინგლისურენოვანი.

ორივე ეს მაგალითი **კოორდინირებული, სიმულტანური** ბილინგვიზმის მაგალითებია, რადგან ბავშვი ორ ენას ერთდროულად, ან თითქმის ერთდროულად ითვისებს, ენის ფორმირებისათვის ყველაზე მნიშვნელოვან – 3 წლამდე ასაკში.

ეს მაგალითი საქართველოს გარემოს რომ მივუსადაგოთ, ბავშვს ექნება საშუალება, თავიდანვე ბუნებრივად და კარგად შეიტვისოს, მაგალითად, ქართული და სომხური, თუ მის ოჯახში სომხურ და ქართულ ენებზე თანაბრად ლაპარაკობენ და ასევე, ხშირად აქვს შეხება ამ ორივე ენასთან ოჯახს გარეთაც – 2 წლის ასაკიდან მაინც დადის ქართულენოვან ბავშვში, სადაც მასწავლებლები და ბავშვები ერთმანეთში ქართულად საუბრობენ და ამავე დროს, ეზოში ხშირად თამაშობს სომხურენოვან ბავშვებთან და ხშირად ურთიერთობს სომხურენოვან ნათესავებთან.

თუმცა, გამომდინარე იქიდან, რომ ზემოთ აღწერილი ხელსაყრელი გარემო, ორი ენის ბუნებრივად და კოორდინირებულად შესასწავლად, იშვიათობაა, უფრო ხშირად, ბავშვი ორი ენიდან რომელიმე ერთში უფრო ძლიერია ხოლმე, რადგან ეს ენა მის გარემოში უფრო დომინანტურია. მაგრამ, თუ ბავშვი არადომინანტ ენაში ამ ენით გათვალისწინებულ მინიმალურ სტანდარტს აკმაყოფილებს (საკუთარი სურვილების, საჭიროებების, აზრების გამოხატვა და საუბრის წარმოება შეუძლია), გარკვეულწილად, მაინც ბილინგვად შეიძლება განიხილებოდეს.

ბილინგვიზმი **თანმიმდევრული, სუქცესიურია**, თუ ბავშვი მეორე ენის ათვისებას მას შემდეგ იწყებს, რაც პირველი ენა უკვე ჩამოყალიბებულია.

ენის თანმიმდევრულად, სუქცესიურად შესწავლის მაგალითად შეიძლება მოვიყვანოთ ბავშვი, რომელიც იზრდება აზერბაიჯანულენოვან ოჯახში, სადაც ოჯახის ყველა წევრი აზერბაიჯანულად ლაპარაკობს, მაგრამ მის ქალაქში, სოფელში, თუ უბანში, უპირატესი სასაუბრო ენა ქართულია, გარშემო ქართულენოვანი წარწერებია და ბავშვი, დაახლოებით 3 წლიდან, დადის ისეთ ბავშვში, სადაც მასწავლებლები და მოსწავლეები, უპირატესად, ქართულად საუბრობენ. ასეთ შემთხვევაში, რაც უფრო კარგად ექნება ბავშვს ათვისებული პირველი ენა, მით უფრო ადვილად და სწრაფად შეძლებს მეორე ენის დაუფლებას. პირველი ენის კარგად ასათვისებლად კი, მნიშვნელოვანია: მდიდარი ენობრივი გარემო, ბავშვთან ხშირი საუბარი, ამბებისა და ზღაპრების მოყოლა, საბავშვო წიგნების კითხვა, ბავშვის მოსმენა და მისი აზრის გათვალისწინება.

როდესაც გვინდა ბავშვს მეორე ენა სკოლამდელ ასაკში შევასწავლოთ

ბევრი მშობლის სურვილია, ბავშვს უცხო ენა სკოლამდელ ასაკში შეასწავლოს, რადგან ითვლება, რომ ბავშვის ტვინი ამ ასაკში უფრო მოქნილია ენების შესასწავლად. ეს მოსაზრება სიმართლეს შეესაბამება, თუ ბავშვს საშუალება აქვს, ენა ბუნებრივ გარემოში, ძალდაუტანებლად შეისწავლოს. მაგრამ, თუ მან ენა „გაკვეთილების გზით“ უნდა ისწავლოს, მაშინ ამგვარი სწავლისათვის მისი ტვინი უფრო 7-8 წლის ასაკიდან იქნება მომწიფებული⁵. მაგალითისთვის, ისევ ჩვენი სომხურენოვანი ან აზერბაიჯანულენოვანი თანამოქალაქეების ოჯახები მოვიყვანოთ. თუ მათ საშუალება აქვთ, ბავშვი ისეთ ბაღში ატარონ, სადაც თამაშისას, სხვადასხვა აქტივობების დაგეგმვისას, უპირატესად, ქართული გამოიყენება, ბავშვები ქართული ენის დაუფლებას უკეთ შეძლებენ, ვიდრე იმ შემთხვევაში, „ქართულის გაკვეთილები“ რომ უტარდებოდეთ. ბაღი ბავშვის ბუნებრივი გარემოა, მაგრამ, ბაღისთვის ბუნებრივი გარემო არ არის „გაკვეთილები“.

ბაღის შერჩევისას ზოგი მშობელი ინტერესდება, უტარდებათ თუ არა ბაღში ინგლისურის და რუსულის „მეცადინეობები“. ამ ნიშნით ბაღის შერჩევა დროის ფუჭი ფლანგვაა, უმჯობესია, ისეთი ბაღი მონახოთ, სადაც ბევრ დროს უთმობენ სოციალურ-ემოციური, შემოქმედებითი, შემეცნებითი და კომუნიკაციური უნარების განვითარებას. ენა კომპლექსური ბუნებისაა და მისი ათვისება ბაღში მოწვეული სპეციალისტის და უცხო ენაზე დაზეპირებული ლექსებისა და სიმღერების მეშვეობით არ ხდება.

გასათვალისწინებელია ისიც, რომ თუ, მაგალითად, ბავშვს ჰყავს საათობრივი ძიძა, რომელიც ლაპარაკობს უცხო ენაზე, ვთქვათ, გერმანულად, ბავშვმა შეიძლება ეს ენა მეტ-ნაკლებად შეისწავლოს, მაგრამ, თუ ის რეგულარულად ელაპარაკება ამ ენაზე ვინმეს, მაგალითად ბებიას, დადის საკვირაო სკოლაში, სადაც აქტივობები გერმანულ ენაზეა, მუსიკასა და წიგნებს ამ ენაზე ეზიარება და დროდადრო გერმანიაში სტუმრობის საშუალებაც აქვს, ცხადია, ბავშვი მას უკეთ აითვისებს, ვიდრე მხოლოდ, დღეში რამდენიმე საათით, გერმანულენოვანი ძიძის ყოლის პირობებში. თანაც უნდა გვახსოვდეს, რომ უცხოენოვანი თუ ქართულენოვანი ძიძის შერჩევისას მნიშვნელოვანია, ყურადღება მივაქციოთ მის გულისხმიერებას და უნარს, თავისუფლად დაამყაროს ბავშვთან კომუნიკაცია და კომუნიკაცია სახალისო იყოს.

წარმომავლობისა და მიზეზების მიუხედავად, ყველა, ვინც ცდილობს, ორენოვანი ბავშვი აღზარდოს, აუცილებლად უნდა იაზრებდეს, რომ ენის დაუფლება (სულერთია, ერთის, თუ ორის) ამ ენასთან/ენებთან მჭიდრო და ინტენსიურ კავშირს მოითხოვს.

სპეციალისტები მშობლებს ურჩევენ, რაც შეიძლება მეტი ესაუბრონ თავიანთ მცირე-წლოვან ბავშვებს, წაუკითხონ და უმღერონ, მათთვის, მშობლებისთვის ბუნებრივ,

⁵ კვლევების მიხედვით, მეორე და მესამე ენის ათვისება შესაძლებელი და ეფექტურია 14 წლის შემდეგაც.

მშობლიურ ენაზე. რატომ ურჩევენ სპეციალისტები მშობლებს, რომ ბავშვებს მათთვის მშობლიურ ენაზე ესაუბრონ, წაუკითხოთ და უმღერონ? რადგან ბავშვებში მდიდარი ენობრივი მარაგი სწორედ ამ გზით გროვდება, რადგან ასეთ შემთხვევაში, ბავშვებს შეეხება აქვთ უფრო დახვეწილ ენობრივ ფორმებთან, უფრო მდიდარ შინაარსსა და ინფორმაციასთან, ვიდრე იმ შემთხვევაში, როცა მშობელი მისთვის არაბუნებრივ ენაზე, მეზღუდული ენობრივი რესურსით საუბრობს.

ზოგ ოჯახში იღებენ გადაწყვეტილებას, რომ ერთი მშობელი ბავშვს მხოლოდ ერთ ენაზე ელაპარაკოს, მეორე კი – მხოლოდ მეორეზე. მაგრამ, რეალურად, არ არსებობს არც ერთი კვლევა, რომელიც დაადასტურებს, რომ ბავშვებისთვის კონკრეტული ენისა და კონკრეტული უფროსის ერთმანეთთან ასოცირება აუცილებელია. ბილინგვურ სწავლებაში არსებობს მეთოდები, რომლებსაც ბავშვისათვის ერთი ენიდან მეორე ენაზე გადართვის მიმანიშნებლად იყენებენ, თუმცა, ოჯახებში ამგვარი ფორმალური მეთოდების შემოღება საჭირო არ არის. როდესაც ბავშვებს ვესაუბრებით, მთავარია გვახსოვდეს, რომ მათ ჩვენთვის ბუნებრივ და კომფორტულ ენაზე ხშირად უნდა ვესაუბროთ და ვუკითხოთ წიგნები.

ბილინგვიზმზე როცა ვსაუბრობთ, ასევე უნდა გვახსოვდეს, რომ ორი ენის დაუფლების პროცესი უფრო ხანგრძლივია, ვიდრე ერთის. ბავშვს, რომელიც ორ ენას ერთდროულად სწავლობს, გარკვეული პერიოდის განმავლობაში, თითოეულ ენაში ექნება სიტყვების უფრო მცირე მარაგი იმ ბავშვთან შედარებით, რომელიც მხოლოდ ერთ ენას სწავლობს; თუმცა, ეს პრობლემა არ არის. არც ისაა პრობლემა, როდესაც ისინი, გარკვეულ ასაკამდე, წინადადებების დალაგებისას ორი ენის სიტყვებს ერთმანეთში ურევენ. ეს ენების დაუფლების პროცესის მიმანიშნებელია და არა პირიქით.

ბილინგვიზმზე საუბრისას მნიშვნელოვანია ბავშვის ინდივიდუალური მახასიათებლების გათვალისწინებაც. თუ ბავშვს ენობრივი განვითარების სირთულეები აქვს, ცხადია, მას სირთულეები ექნება არა მხოლოდ მეორე, არამედ პირველი ენის დაუფლებისასაც. ასეთ დროს დროული იდენტიფიცირება და სპეციალისტის რჩვები მნიშვნელოვანი იქნება. ბავშვის ტემპერამენტისა თუ სხვა ინდივიდუალური მახასიათებლებიდან გამომდინარე, დარწმუნდით იმაშიც, რომ თქვენი გადაჭარბებული მოლოდინების გამო, ზედმეტი მოთხოვნებით გადატვირთული არ არის. იქნებ, მუსიკა, სპორტი და კიდევ ორი უცხო ენა ძალიან ბევრია?

ენის ათვისებაზე ფიქრისას, უნდა გვახსოვდეს, რომ მნიშვნელოვანია ის ენები, რომლებსაც ბავშვები ადრეულ ასაკში სწავლობენ, მაგრამ, ასევე მნიშვნელოვანია ის ენები, რომლებსაც მოგვიანებით ვუფლებით. ყველას გვსმენია იმ ადამიანების შესახებ, რომლებმაც დიდი წვლილი შეიტანეს მეცნიერებაში და დაწერეს წიგნები იმ ენაზე, რომელიც ბავშვობაში არ შეუსწავლიათ. ადამიანის თავის ტვინის შესაძლებლობები ამოუწურავია.

ბავშვები და ციფრული ტექნოლოგია

21-ე საუკუნე ტექნოლოგიების ეპოქაა და ელექტრონული მოწყობილობები სულ უფრო არსებით როლს თამაშობს ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში. ვიდეოთამაშები, პერსონალური კომპიუტერი, პლანშეტი, სმარტფონი, სტერეო სისტემა და სხვადასხვა ტიპის გაჯეტები ისეთივე პოპულარულია ბავშვებში, როგორც მოზრდილებში. პატარები გაჯეტებს იყენებენ სხვადასხვა მიზნისთვის – თამაშები, ვიდეოების ყურება, სიმღერების მოსმენა, საიტების თვალიერება, კომუნიკაცია და ა.შ. ჩვენს ეპოქაში, ფაქტობრივად, შეუძლებელია ბავშვები მოვარიდოთ ამ რეალობას. შესაბამისად, ჩვენი ამოცანაა, ვასწავლოთ ტექნიკის ჯანსაღად მოხმარება და მისგან მაქსიმალური სარგებლის მიღებაში დავეხმაროთ.



გასაოცარია, მაგრამ დღეს 2 წლის ბავშვს შეუძლია და იცის, როგორ გამოიყენოს გაჯეტები ისევე წარმატებულად, როგორც საკვების ბოთლს იყენებს. აშშ-ში ჩატარებული ერთ-ერთი კვლევის მიხედვით, 3-დან 1 ბავშვს შეუძლია პლანშეტის და ტელეფონის გამოყენება მანამ, სანამ საუბარს დაიწყებს. ხოლო ავსტრიაში, ახალ ზელანდიაში, აშშ-სა და ბრიტანეთში ჩატარებული კვლევების მიხედვით, 2-დან 5

წლამდე ასაკის ბავშვების უმეტესობა უფრო ადრე სწავლობს აპლიკაციების მოხმარებას, ვიდრე თასმების შეკვრას ან ველოსიპედის ტარებას. კვლევები გვიჩვენებს, რომ წინასასკოლო ასაკის ბავშვები მანამდე ეცნობიან ციფრულ ტექნოლოგიებს, ვიდრე შეხება ექნებათ წიგნებთან. საერთაშორისო ტენდენცია კი მიუთითებს, რომ სულ უფრო დაბლა იწევს გაჯეტებთან პირველი შეხების ასაკი.

იქიდან გამომდინარე, რომ 21-ე საუკუნის ბავშვები, წინა თაობებთან შედარებით, ჭარბად მოიხმარენ ტექნოლოგიებს, თანამედროვე კვლევებში მეტი ყურადღება ექცევა გაჯეტების გამოყენების შედეგებს – თუ როგორ გავლენას ახდენს ბავშვის ტვინის, მის სოციალურ-ემოციურ, კოგნიტურ და ფიზიკურ განვითარებაზე. ასევე, იზრდება კვლევების რაოდენობა, რომლებიც სწავლობს კავშირს ტექნიკის გამოყენებასა და ბავშვის ემოციურ კეთილდღეობას, მის ფსიქიკურ ჯანმრთელობას შორის.

რა სარგებელი შეიძლება ჰქონდეს გაჯეტების მოხმარებას?

ბავშვებს უვითარდებათ ნატიფი მოტორული უნარები – როდესაც პატარები პლანშეტით ან ნებისმიერი სხვა გაჯეტის გამოყენებით თამაშობენ, მათი თითები და ხელები ვარჯიშდება, შედეგად, მარტივად და სწრაფად სწავლობენ თითების ეფექტურად გამოყენებას. თანამედროვე კლავიატურისა და სენსორული მოწყობილობების გამოყენება, გარეთ თამაშთან შედარებით, ფიზიკური დაზიანების რისკის შემცველი არ არის .

ტექნოლოგიები ბავშვებს ეხმარება განივითარონ შემეცნებითი უნარები – შემეცნებითი თამაშები, რომლებსაც ბავშვები მანამდეც თამაშობდნენ – ფაზლები, გაფერადება, თავსატეხების ამოხსნა და ა.შ. დღესდღეობით შესაძლებელია ელექტრონული მოწყობილობების საშუალებითაც ითამაშონ. შემეცნებითი უნარების განვითარების ხელშეწყობა, რა თქმა უნდა, შესაძლებელია გაჯეტებთან გატარებული დროისა და უფროსის როლის სწორად განაწილების შემთხვევაში (იხ. რეკომენდაციები ქვემოთ). თანამედროვე გაჯეტები ეხმარება პატარებს, უფრო სწრაფად განივითარონ დასწავლის უნარები იმის ხარჯზე, რომ ეს უკანასკნელი – წიგნებთან შედარებით – უფრო მეტ დაინტერესებას და ჩართულობას იწვევს.

აღსანიშნავია, რომ ბავშვებისთვის გაჯეტები ყურადღების გადატანის, გართობის და უფროსის დროის გამოთავისუფლების ერთ-ერთი საშუალებაა – ელექტრონული მოწყობილობები მთლიანად მოიცავს მათ გონებას. თუკი ბავშვებს დატოვებთ სმარტფონთან, იქს-ბოქსთან ან ტაბლეტებთან, მან შესაძლოა საათები და დღეებიც კი გაატაროს მათ მოხმარებაში. თქვენ კი ამ დროს შეგიძლიათ არ იღარდოთ იმაზე, რომ დაშავდებიან, რამეს დაიზიანებენ ან დააზიანებენ გარშემო. არ შექმნიან არეულობას, არ მოხატავენ კედლებს და არ შეაწუხებენ არავის ... მარტივად, სმარტფონის საშუალებით, შესაძლოა ბავშვი საათობით იყოს დაკავებული, არ

აქვს მნიშვნელობა თამაშებს თამაშობს, თუ ვიდეოებს უყურებს (ამასთან დაკავშირებული რისკების შესახებ იხ. ქვემოთ).

გაჯეტებს მხიარულება მოაქვს ბავშვებისთვის – გაჯეტების გამოყენება სახალისო პროცესია ბავშვებისთვის. ისინი ერთობიან ნებისმიერი ტიპის თამაშით, იქნება ეს ფაზლების აწყობა, რბოლა თუ თავსატეხების ამოხსნა... მხიარულებასთან ერთად იგებენ ისეთ მარტივ და ამავდროულად ძალზე მნიშვნელოვან ასპექტებს, როგორცაა მიზეზი და შედეგი, მოქმედება და რეაქცია.

ბავშვებს მოსწონთ ვიდეოთამაშები – როდესაც ნათესავებს, ახლობლებს ან სრულიად უცხო ადამიანებს ვიდეოთამაშებს ეთამაშებიან, უვითარდებათ შეჯიბრის უნარი და საშუალება ეძლევათ, ისწავლონ საკუთარი თავის მართვა კონკურენტულ გარემოში. გარდა ამისა, სხვადასხვა კვლევა აჩვენებს, რომ ვიდეოთამაშებს სხვა ტიპის სარგებელიც მოაქვს – ვარჯიშდება მუშა მეხსიერება, ვიზუალურ-სივრცითი უნარები, შერჩევითი ყურადღება, სწრაფი რეაგირების და გადაწყვეტილების მიღების უნარები.

დასწავლის უნარების გავარჯიშება – გარკვეული კვლევები ადასტურებს, რომ საგანმანათლებლო პროგრამების ყურება ხელს უწყობს წიგნიერების, მათემატიკური უნარების, პრობლემის გადაჭრისა და მეცნიერების უნარების განვითარებას, ისევე, როგორც პროსოციალური ქცევის ჩამოყალიბებას წინასასკოლო ასაკის ბავშვებში.

ჩანართი: ეს საინტერესოა

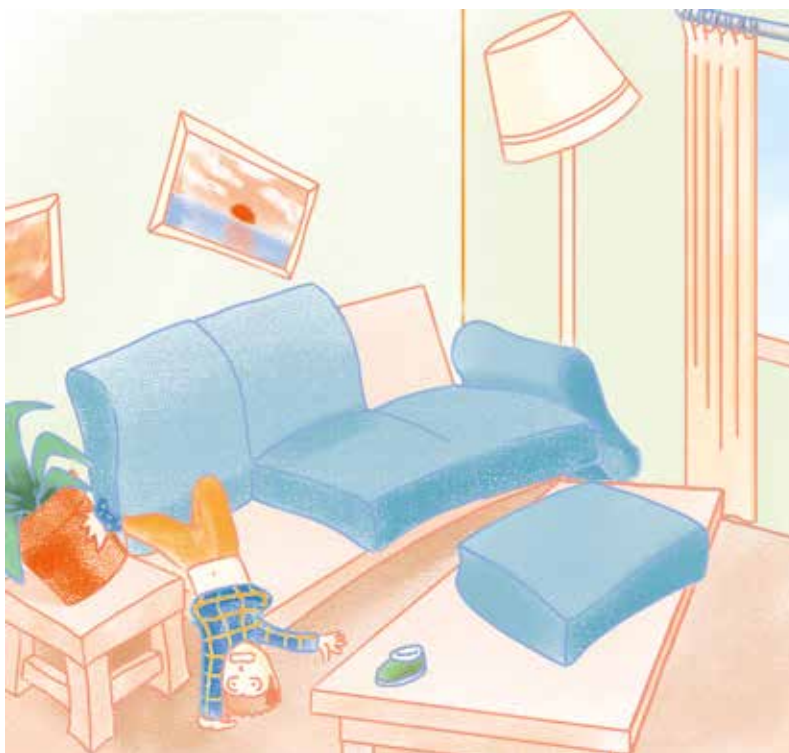
კვლევები ადასტურებს, რომ ახალდაბადებულ ჩვილს აქვს უნარი აღიქვას ყველა ბერის ფონეტიკური კონტრასტი, მსოფლიოს ყველა ენაზე. თუმცა, დროთა განმავლობაში, ჩვილები კარგავენ ამ უნარს და ინარჩუნებენ მხოლოდ იმ ფონემების აღქმის უნარს, რომელ ენობრივ გარემოშიც იზრდებიან. მოგვიანებით, მეორე ენის შესწავლისას, აქცენტი იმიტირებენ გვაქვს, რომ ახალი ენისთვის დამახასიათებელ გარკვეულ ფონემებს, უბრალოდ, ვეღარ აღვიქვამთ.

მეცნიერი ჰატრისია კული დაინტერესებული იყო, შეძლებენ თუ არა ჩვილები უცხო ენის ფონემური კონტრასტების აღქმას, თუ მათ ამ ენასთან კავშირს შეუნარჩუნებდნენ. მის ექსპერიმენტში მონაწილეობდნენ 9-10 თვის ბავშვები ჩინეთსა და ამერიკაში. ჩინელი ბავშვების ერთ ჯგუფს ინგლისურ ენაზე მოლაპარაკე ქალები ყოველდღიურად ურთიერთობდნენ, ხოლო მეორე ჯგუფს იგივე რაოდენობით, იგივე ქალების ინგლისურენოვან ვიდეო-ჩანაწერებს აყურებინებდნენ და ასმენინებდნენ. ამერიკელი ბავშვების ორ ჯგუფთანაც ასევე ხდებოდა, ერთ ჯგუფს ჩინურენოვანი (მანდარინიზე მოსაუბრე) ქალი ურთიერთობდა,

სოლო მეორე ჯგუფს იგივე რაოდენობით აწვდიდნენ ჩინურ (მანდარინის) ენაზე გაკეთებულ ვიდეო-ჩანაწერებს. ჩვილებს საშუალება ჰქონდათ, მეორე ენა ერთნაირი შინაარსითა და ერთნაირი ოდენობით მოესმინათ, ოღონდ ერთ შემთხვევაში ცოცხალი ურთიერთობების მეშვეობით, მეორე შემთხვევაში კი – ვიდეოჩანაწერის გზით. აღმოჩნდა, რომ მხოლოდ ჩვილებმა, რომლებიც ცოცხალ ადამიანებთან ურთიერთობდნენ, შეძლეს უცხო ენაზე ფონემური კონტრასტების აღქმის შენარჩუნება. პატრისია კულის კვლევა აჩვენებს, რომ ენის შესასწავლად არ არის საკმარისი მხოლოდ ვხედავდეთ ან გვსმოდა, არამედ ამ პროცესისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია ცოცხალი ურთიერთობები, ემოციური ჩართულობა.

რა საფრთხეებთან არის დაკავშირებული გაჯეტების არარაციონალურად მოხმარება?

მეტყველების განვითარების შეფერხება. კვლევების თანახმად, ადრეულ ასაკში რაც უფრო დიდ დროს ატარებს ბავშვი სმარტფონთან და სხვა ელექტრონულ მოწყობილობებთან, მით უფრო მეტად იზრდება მეტყველების დაგვიანებით დაწყების შანსი. ბავშვები საუბარსა და კომუნიკაციას სწავლობენ სხვა ადამიანებთან ურთიერთობით. თუკი კომუნიკაცია არა აქვთ, ისინი ვერ ითვისებენ ენას და



არ იწყებენ ან შეზღუდულად იწყებენ მეტყველებას. ენის შესწავლისთვის განსაზღვრულ ყველაზე მგრძობიარე ასაკში, 0-3 წლამდე, ეკრანთან გატარებული თითოეული წუთი არის დრო, რომელიც შეიძლება კომუნიკაციისთვის და სხვებთან ერთად სწავლისთვის ყოფილიყო გამოყენებული.

დასწავლის სირთულეები – ბავშვები 5 წლამდე ასაკში იმაზე ბევრად მეტს სწავლობენ, ვიდრე ჯამურად მთელი დარჩენილი ბავშვობის მანძილზე. თუკი ადრეულ ასაკში ისინი იყენებენ გაჯეტებს მზრუნველ უფროსებთან კომუნიკაციის ნაცვლად, დასწავლის პროცესი ფერხდება. მათ სჭირდებათ საუბარი და ცოცხალი ურთიერთობა იმისთვის, რომ ისწავლონ სიტყვები და მათი საშუალებით კომუნიკაცია. გარდა ამისა, სჭირდებათ მრავალფეროვანი შეგრძნებითი (სენსორული) გამოცდილებები, რაც ბუნებრივ გარემოში თამაშის საშუალებით მიიღება. გაჯეტებთან გატარებული დრო ბავშვებს ამ შესაძლებლობას უზღუდავს. ამ ასაკში ტვინი განსაკუთრებულად მგრძობიარეა. ამ ასაკში ეყრება საფუძველი ისეთ უნარებს, როგორიცაა: დაგეგმვა, ვარაუდი, გადაწყვეტილების მიღება და ა.შ. ტვინის განვითარებისათვის ამ კრიტიკული პერიოდის გამოყენებლობას, შედეგად მივყავართ შემეცნებითი ფუნქციების და უნარების განუვითარებლობამდე, ან სუსტად განვითარებამდე.

ყურადღების, ქცევითი და ემოციური სირთულეები. არაერთი კვლევა მიუთითებს იმაზე, რომ გაჯეტების ხანგრძლივად გამოყენება შესაძლოა დაკავშირებული იყოს ყურადღების კონცენტრირების სირთულეებთან, ასევე, რთული ამოცანების შესრულებისას – მარტივად დანებებასთან და ემოციებისა და ქცევის კონტროლის სირთულეებთან, რაც პირდაპირ კავშირშია ჭარბ სენსორულ სტიმულირებასთან.

ძილის პრობლემები. ეკრანთან ჭარბად გატარებული დრო შესაძლოა, ასევე, აისახოს ძილის პრობლემებზე. ეკრანის განათება აფერხებს ძილის ჰორმონის გამოყოფას, რაც ართულებს ჩაძინებას და აისახება ძილის ხარისხზე, რაც თავის მხრივ უკავშირდება გუნება-განწყობის დარღვევებსა და კოგნიტურ პრობლემებს.

ჭარბწონიანობა. ერთ-ერთი ხშირად განხილვადი პრობლემა, რაც ეკრანების გადაჭარბებულად გამოყენებასთან შეიძლება იყოს დაკავშირებული, არის წონაში მატება. რამდენადაც ეკრანების მოხმარების პარალელურ რეჟიმში კვების დროს ორგანიზმს დანაყრების იმპულსი დაგვიანებით მისდის, ბავშვმა შესაძლოა, ზომიერად მეტი მიირთვას. ამას ემატება მაღალკალორიული პროდუქტების რეკლამებიდან მიღებული ინფორმაციის გავლენა და უმოძრაობა, რასაც საბოლოო ჯამში ჯანმრთელობის პრობლემებამდე მივყავართ.

მხედველობის პრობლემები. ბავშვები დროის დიდ ნაწილს ატარებენ ეკრანებთან და არ აქცევენ ყურადღებას ეკრანის განათებას და დისტანციას, რაც საბოლოო ჯამში აისახება მათ მხედველობასა და ჯანმრთელობაზე. როდესაც ადამიანები იყენებენ ელექტრონულ ეკრანებს, ისინი ნაკლებად ახამხამებენ თვალებს. ჩვეულებრივ,

წუთში დაახლოებით 15-ჯერ ვახამხამებთ თვალებს, ხოლო ეკრანების გამოყენებისას, ეს რაოდენობა 5-მდე მცირდება. კომპიუტერის ეკრანის დიდი ხნით ყურება იწვევს დაძაბულობას და პატარებს ხშირად უღიზიანდებათ თვალები. გაჯეტების ხანგრძლივმა გამოყენებამ შესაძლოა, ხელი შეუწყოს ახლომხედველობის პრობლემის ჩამოყალიბებას.

როგორ მოვიქცე, რომ ჩემმა შვილმა ტექნიკისგან მაქსიმალური სარგებელი მიიღოს?

- ◆ რეკომენდებულია, რომ ოჯახმა მოილაპარაკოს ბავშვის ეკრანებთან გატარებული დროის თაობაზე. დაფიქრდით ბავშვის საჭიროებებზე, ეკრანის ტიპზე და იმაზე, თუ რომელი – ჯანმრთელობისთვის აუცილებელი ან მნიშვნელოვანი – სოციალური აქტივობების ჩანაცვლების ხარჯზე ხდება ტექნიკის გამოყენება. აუცილებელია ეკრანებთან გატარებული დროის ლიმიტის დაწესება.
- ◆ წახალისეთ ბავშვები, რომ ითამაშონ გარეთ, თანატოლებთან და დაძმებთან ერთად, რათა ისწავლონ სხვა ბავშვებთან ურთიერთობა და კომუნიკაცია. არასტრუქტურირებული, რეალური თამაში ხელს უწყობს კრეატიულობის განვითარებას. დაისახეთ პრიორიტეტად ასეთი თამაშების ხელშეწყობა.
- ◆ არ არის კარგი აზრი, გაართოთ ბავშვები გაჯეტებით, რათა მშვიდად შეძლოთ თქვენი საქმის კეთება. ამის სანაცვლოდ, დააკავეთ ისინი შემოქმედებითი სათამაშოებით, ილუსტრირებული წიგნებით, ფაზლებით და გასაფერადებლებით.
- ◆ მნიშვნელოვანია ძილის რეჟიმის დაცვა – ბავშვებს დღე-ღამეში მინიმუმ 10 საათი უნდა ეძინოთ. კარგი ძილი ნერვულ სისტემას და ტვინის ეფექტურად ფუნქციონირებას უწყობს ხელს და აუცილებელია პატარას ჯანმრთელობისათვის. სასურველია, ელექტრონული მოწყობილობები დაწოლამდე მინიმუმ 1 საათით ადრე გათიშოთ.
- ◆ ადრეულ ასაკში არ არის სასურველი, უფროსთან ინტერაქციისა და ინსტრუქტაჟის გარეშე, ეკრანების ხანგრძლივად გამოყენება. ნუ დატოვებთ პატარას ეკრანთან მარტო, უყურეთ მასთან ერთად და თან ესაუბრეთ, აუხსენით, რა ხდება ეკრანზე.
- ◆ გამორთეთ ტელევიზორი, კომპიუტერი, როდესაც მას არ იყენებთ. გახსოვდეთ, ფონური ხმები ხელს უშლის ბავშვს მეტყველების აღქმასა და კონცენტრირებაში. ღლის და ალაგზნებს ფსიქიკას.
- ◆ არ გამოიყენოთ ტელევიზორი ან გაჯეტი კვების დროს ბავშვის ყურადღების გადასატანად. ეს ხელს უშლის ჯანმრთელი კვების ჩვევების ჩამოყალიბებას.
- ◆ როდესაც არ იყენებთ მოწყობილობებს, სასურველია გამორთოთ. მნიშვნელოვანია, გქონდეთ განსაზღვრული კონკრეტული დრო და ადგილები, როცა

არ გამოიყენებთ გაჯეტებს (მაგალითად, ჭამის და ოჯახური შეკრების დროს, საძინებელში, მანქანაში, სტუმრად და ა.შ.). ეს ჩვევები ხელს უწყობს ოჯახთან მეტი დროის გატარებას, სოციალური, კვებისა და ძილის ჯანსაღი ჩვევების ჩამოყალიბებას.

- ◆ ნუ გამოიყენებთ გაჯეტებს, როგორც ბავშვის დამშვიდების საშუალებას. ეს შესაძლოა ძალიან ეფექტური გზა იყოს სიმშვიდისა და სიჩუმის შესანარჩუნებლად, მაგრამ არ უნდა იყოს ერთადერთი გზა ბავშვის დასამშვიდებლად. ბავშვებს სჭირდებათ სწავლება, თუ როგორ გაუმკლავდნენ ძლიერ ემოციებს, მართონ მოწყენილობა, დაიმშვიდონ თავი სწორი სუნთქვით, იფიქრონ პრობლემის გადაჭრის გზებზე.
- ◆ ასწავლეთ ბავშვებს ტექნოლოგიების შესახებ ადრეული ასაკიდან. მოგწონთ ეს თუ არა, გაჯეტები თანამედროვე სამყაროს მნიშვნელოვანი ნაწილია. სულაც არ იქნება სახარბიელო, შვილს ზედმეტად მკაცრი შეზღუდვები დაუწესოთ (მაგ. საერთოდ არ მისცეთ ელექტრონული მოწყობილობების გამოყენების უფლება) და მიანიშნოთ, რომ ტექნოლოგიების მოხმარება საშიშია. ამის ნაცვლად, აქცენტი გააკეთეთ ჯანსაღი ჩვევების სწავლებაზე, რაც თქვენს შვილს ცხოვრების მანძილზე გაჰყვება. აუხსენით, რომ პლანშეტები, კომპიუტერები და სხვა მოწყობილობები სათამაშოები არ არის და მათ სიფრთხილით უნდა მოვეპყრათ. აუხსენით, რა სარგებელი მოაქვს ელექტრონულ მოწყობილობებს და ასევე, რა რისკებთან შეიძლება იყოს დაკავშირებული მათი არასწორად მოხმარება.

არ არსებობს საკმარისი მტკიცებულებები საიმისოდ, რომ ეკრანთან გატარებული დრო ცალსახად საზიანოა ჯანმრთელობისათვის. ტექნოლოგიებთან ურთიერთობა სარგებელს მოგვიტანს თუ ზიანს, დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ გამოვიყენებთ მათ. რაციონალურად მოხმარების შემთხვევაში, შესაძლებელია, ელექტრონულმა მოწყობილობებმა გააუმჯობესოს უფროსებისა და ბავშვების ცხოვრების ხარისხი, ხოლო მათმა შეუსაბამოდ გამოყენებამ, შესაძლოა, ჩაანაცვლოს ისეთი მნიშვნელოვანი აქტივობები, როგორიცაა პირისპირ კომუნიკაცია, ოჯახთან გატარებული დრო, გარეთ თამაში, ვარჯიში და ძილი, რაც უარყოფითად აისახება პატარების ფსიქო-ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე. წაახალისეთ ბავშვები, რომ გაჯეტები გამოიყენონ საგანმანათლებლო დანიშნულებით და უნარების გასაუმჯობესებლად. გაჯეტების კონსტრუქციულად გამოყენებას მივყავართ ჯანსაღ და ეფექტურ გონებრივ შესაძლებლობებამდე. ჩვენი ამოცანაა, ბავშვებში განვავითაროთ ტექნოლოგიების – როგორც ღირებული სასწავლო ინსტრუმენტის – გამოყენების უნარები. ელექტრონული მოწყობილობები სწრაფად იქცევა ახალგაზრდების ცხოვრების წესად და ჩვენი პასუხისმგებლობაა, ისწავლონ მათი გამოყენება იმგვარად, რომ თავიანთი პოტენციალის მიღწევაში დაეხმარონ.

ამერიკის პედიატრთა ასოციაციის მიერ შემუშავებული სახელმძღვანელო პრინციპები ელექტრონული მოწყობილობების გამოყენებასთან დაკავშირებით.

ასაკი	აღწერა	სახელმძღვანელო პრინციპები
2 წლამდე ასაკის ბავშვების სწავლო-ნაკადები	<p>2 წლამდე ასაკის ბავშვები სწავლობენ და იზრდებიან, როდესაც იკვლევენ მათ გარშემო არსებულ ფიზიკურ სამყაროს. მათი გონება უკეთ სწავლობს, როდესაც ურთიერთობს და თამაშობს მშობლებთან, და-ძმებთან, ძიძასთან, სხვა ბავშვებთან და უფროსებთან.</p> <p>2 წლამდე ასაკის ბავშვებისთვის რთული გასაგებია, თუ რა კავშირშია ერთმანეთთან ის, რასაც ხედავენ და მათ გარშემო არსებული რეალური სამყარო.</p> <p>თუმცა, 15-18 თვიდან პატარებს უკვე შეუძლიათ მაღალი ხარისხის საგანმანათლებლო მედიის საშუალებით ისწავლონ, თუკი მშობლები თამაშობენ და უყურებენ მათთან ერთად, უხსნიან და ასწავლიან.</p>	<p>18 თვემდე რეკომენდებულია საერთოდ არ ჰქონდეს შეხება არანაირ ეკრანთან. გამონაკლისი შეიძლება იყოს ვიდეოსაუბარი ოჯახის სხვა წევრებთან, მშობლების ჩართულობით.</p> <p>თუკი 18-24 თვის ასაკის ბავშვს სთავაზობთ ციფრულ მედიას: შეარჩიეთ მაღალი ხარისხის პროგრამები</p> <p>იყავით მასთან ერთად, როდესაც რამეს უყურებს</p> <p>მაქსიმალურად აირიდეთ თავიდან ეკრანის დამოუკიდებლად გამოყენება.</p> <p>შეზღუდეთ ეკრანის გამოყენება 30 წუთით</p>
2-დან 5 წლამდე	<p>2 წლის ასაკიდან ბავშვების უმეტესობას შეუძლია გაიგოს და ისწავლოს სიტყვები ცოცხალი ვიდეოსაუბრიდან. მათ შეუძლიათ მშობლებთან ერთად მოუსმინონ და ჩაერთონ საუბარში .</p> <p>3-დან 5 წლამდე ასაკის ბავშვის გონება უფრო მომწიფებულია საიმისოდ, რომ კარგი საგანმანათლებლო პროგრამების საშუალებით ისწავლოს სოციალური, ენობრივი და წიგნიერების უნარები.</p>	<p>შეზღუდეთ ეკრანის გამოყენება მაქსიმუმ 1 საათით.</p> <p>მოიძიეთ სხვა აქტივობები, რომლებიც ხელს შეუწყობს თქვენი პატარების ფიზიკურ და გონებრივ განვითარებას.</p> <p>შეარჩიეთ მედია საშუალებები, რომლებიც ინტერაქტიული, არაძალადობრივი, საგანმანათლებლო და პროსოციალურია.</p> <p>უყურეთ ან ითამაშეთ თქვენს პატარებთან ერთად.</p>

როგორ მოვაზადო ბავშვი კიდევ ერთი პატარას გაჩენისთვის?

ახალშობილს ძალიან ბევრი სიხარული, ადფრთოვანება და ამავდროულად, გარკვეული სირთულეები მოაქვს ოჯახისთვის. მშობლები განიცდიან, თუ რა რეაქცია ექნებათ უფროს ბავშვებს ახალდაბადებულზე. ამ დროს უამრავი შეკითხვა იჩენს თავს: როგორ უნდა ვუთხრათ უფროს შვილებს, რომ ძმა ან და ეყოლება? ხომ არ იეჭვიანებენ? რისი გაკეთება შეგიძლია, რომ მათ კარგი ურთიერთობა ჩამოუყალიბდეთ და ა.შ. მაგრამ ნუ ინაღვლებთ, შეგიძლიათ გააადვილოთ ეს პროცესი ბავშვების ფრთხილად შემზადებით და იმის დაგეგმვით, თუ როგორ განაგრძოთ მათი მხარდაჭერა პატარას გაჩენის შემდეგაც.



როგორი რეაქცია ექნებათ თქვენს შვილებს ახალდაბადებულ დედამიშვილზე, დიდწილად დამოკიდებულია მათ ასაკზე და იმაზე, თუ რა პოზიცია აქვთ ოჯახში. გავრცელებული რეაქციებია:

- ◆ წუხილი იმის შესახებ, თუ როგორ გავლენას მოახდენს ახალშობილი მათზე და ოჯახში მათ ადგილზე, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს ადვილად გაღიზიანებადობა, მშობელზე მიწებება და ჭირვეულობა.

- ◆ არეული ემოციური მდგომარეობა, ასევე, შესაძლოა აისახოს ასაკისათვის შეუსაბამო ქცევებზე, როგორცაა ტანტრუმი, უძილო ღამეები და ჩასვლეობა, მიუხედავად იმისა, რომ აქამდე გადაჩვეული იყო საფენებს.
- ◆ ბრაზი და ეჭვიანობა ახალ ბავშვზე, შესაძლოა, დაიწყოს მის დაბადებამდე. ეს შეიძლება გამოიხატოს მუცლის ან ჩვილის მიმართ აგრესიაში.

ზემოთ ჩამოთვლილი რეაქციები სავსებით ბუნებრივია და ბავშვის ამგვარი ქცევა არ ნიშნავს, რომ არასდროს შეიყვარებს პატარას. იმის ცოდნა, თუ თითოეული ასაკობრივი ჯგუფისგან რას უნდა ელოდოთ, ოჯახში ცვლილებებთან გამკლავებას გაგიმარტივებთ.

როცა შვილი 2 წლამდეა და ოჯახში ახალი წევრი ჩნდება

- ◆ შესაძლოა ამ ასაკის ბავშვმა კარგად ვერ გაიაზროს რას ნიშნავს, როდესაც ეუბნებიან, რომ დაიკო ან დამიკო ეყოლება, მაგრამ თქვენ მაინც ადფრთოვანებით ესაუბრეთ ოჯახის ახალი წევრის გაჩენაზე.
- ◆ დაათვალიერეთ დასურათებული წიგნები ჩვილ ბავშვებზე. ყველაზე ცოტა, ბავშვი შეეჩვევა სიტყვებს „და“, „ძმა“, „პატარა ბაია“.
- ◆ როდესაც ახალშობილს მოიყვანთ სახლში, გააკეთეთ რამე განსაკუთრებული უფროსი შვილისთვის. წაიყვანეთ სადმე განსაკუთრებულ ადგილას, უყიდეთ პატარა საჩუქარი ან ითამაშეთ მისი საყვარელი თამაში.
- ◆ როდესაც მომავალი ბავშვისთვის სახელს შეარჩევთ, ახსენეთ ხოლმე საუბრებში. ეს დაეხმარება თქვენს მცირეწლოვან შვილს, რომ შეეჩვიოს ახალი ოჯახის წევრის გაჩენის იდეას.

როცა ჩემი შვილი 2-დან 4 წლამდე ასაკისაა და ოჯახში ახალი წევრი ჩნდება

ამ ასაკის პატარებს შესაძლოა ძალიან გაუჭირდეთ ახალდაბადებულ ბავშვთან შეგუება, განსაკუთრებით, თუკი მათი ასაკი 2-დან 3 წლამდეა. ამ პერიოდში თქვენი პატარა ჯერ კიდევ ძალიან მოკაჭვულია თქვენზე და მისთვის რთულად გასაგებია, რომ დედის ყურადღების სხვასთან განაწილება მოუწევს. ასევე, შესაძლოა, თქვენი პატარა ძალიან სენსიტიური იყოს მის გარშემო მიმდინარე ცვლილებების მიმართ და ახალი ოჯახის წევრის გაჩენის იდეა აშინებდეს. ალბათ გაინტერესებთ, როგორ შეიძლება გაუადვილოთ მას უფროსი ძმის ან დის როლის მორგება.

- ◆ შეარჩიეთ სწორი დრო იმის ასახსნელად, რომ მალე პატარა გეყოლება. რადგანაც 4 წლამდე ბავშვს ჯერ კიდევ არ აქვს კარგად განვითარებული აბსტრაქტული აზროვნების უნარი, მისთვის რთული წარმოსადგენია, რომ დედის მუცელში ცოცხალი არსება იზრდება. სასურველია, რომ ოჯახის ახალი წევრის შესახებ ინფორმაცია ბავშვმა პირველად თქვენგან მოისმინოს. საუბრის დასაწყებად საუკეთესო დროა, როდესაც იწყებთ ბავშვის ავეჯის და ტანსაცმლის შეძენას ან თავად უჩნდება კითხვები თქვენი მუცლის ზრდასთან დაკავშირებით. რადგან ამ ასაკის ბავშვისთვის დროის კონცეფციის გაგება რთულია, შესაძლოა ვერ ჩასწვდეს თქვენი ნათქვამის მნიშვნელობას, თუ ეტყვი, რომ რამდენიმე თვეში პატარა გაჩნდება. უმჯობესია, მიუთითოთ კონკრეტულ სეზონზე, მაგ.: „ზამთარში, როცა გარეთ ეციება, უკვე ბაია გვეყოლება“.
- ◆ ხშირად ძალიან ეფექტურია ამ თემაზე შექმნილი ამბების წაკითხვა და იმის განხილვა, თუ როგორ გრძნობენ თავს პერსონაჟები.
- ◆ თუკი თქვენი შვილი დიდ ინტერესს ამჟღავნებს პატარას მიმართ, შეგიძლიათ დაათვალიერებინოთ მისივე პატარაობის სურათები, წაუკითხოთ ასაკის შესაბამისი წიგნი ბავშვის გაჩენაზე, ესტუმროთ მეგობარს, რომელსაც ჩვილი ბავშვი ჰყავს.
- ◆ შესაძლოა უფროსი შვილისთვის შეიძინოთ განსაკუთრებული თოჯინა, რომელიც მისი „შვილი“ იქნება, რომელსაც თან ატარებს და მასზე იზრუნებს.
- ◆ ეცადეთ ბავშვის თითოეულ შეკითხვას უპასუხოთ გულწრფელად და ასაკის შესაბამისად, მისთვის გასაგებ ენაზე. აუხსენით, რომ ბავშვი საყვარელი იქნება, მაგრამ ასევე ბევრს იტირებს ხოლმე და თქვენს დროსა და ყურადღებას მოითხოვს. ასევე, მნიშვნელოვანია აუხსნათ, რომ პატარა თავიდანვე ვერ ეთამაშება მას.
- ◆ ჩართეთ თქვენი პატარა ჩვილისთვის სამზადისის პროცესში. ეს მას დაეხმარება, ნაკლებად იეჭვიანოს. წაიყვანეთ საყიდლებზე, აუხსენით შეძენილი ნივთების დანიშნულება. თუკი მისი პატარაობის ნივთების გამოყენებას აპირებთ, მიეცით საშუალება, ითამაშოს ამ ნივთებით, სანამ ჩვილისთვის მოამზადებთ.
- ◆ ნუ დაამთხვევთ მნიშვნელოვან ცვლილებებს ბავშვის დაბადების პერიოდს. ისეთი ცვლილებები, როგორებიცაა საფენების გადაჩვევა, მშობლების საძინებლიდან სხვა ოთახში გადასვლა, უნდა მოილიოთ მანამ, სანამ ბავშვი დაიბადება. სხვა შემთხვევაში, ახალი ოჯახის წევრის შემომატებასთან დაკავშირებულ ცვლილებებთან ერთად ახალი ჩვევების დასწავლამ, ბავშვი შესაძლოა ემოციურად ძალიან გადაღალოს.
- ◆ ნუ გაგიკვირდებათ, თუკი თქვენი უფროსი შვილი უფრო პატარა ასაკის ბავშვივით მოიქცევა, ნუ დასცინებთ ან დასჯით ამის გამო. მაგალითად, თუკი უკვე დამოუკიდებლად მოიხმარდა ტუალეტს, შესაძლოა დაიწყოს პერიოდულად ჩასვლება, ან მოითხოვოს ბოთლიდან ჭამა. გახსოვდეთ, ეს ნორმალურია და

ერთგვარი გზაა, რომ თავად დარწმუნდეს თქვენს სიყვარულში და თქვენ დარწმუნოთ იმაში, რომ ისევ ისე სჭირდებით. გარდა ამისა, რა თქმა უნდა, ეს მისთვის ყურადღების მიქცევის საშუალებაც არის. ნაცვლად იმისა, რომ მოსთხოვთ მისი ასაკის შესაბამისად მოიქცეს, მიეცით საშუალება, დალიოს ბოთლიდან ან აძვრეს საბავშვო საწოლზე ერთხელ ან ორჯერ, მაგრამ ნათლად აუხსენით, რომ რადგან უკვე 4 წლისაა, მას შეუძლია თეფშიდან მიირთვას და თავის საწოლში დაიძინოს. აუცილებლად მიაქციეთ ყურადღება და წაახალისეთ, როდესაც ასე მოიქცევა. წინასწარ მოამზადეთ იმ დღეებისთვის, როდესაც თქვენ სამშობიაროში იქნებით. თქვენმა საავადმყოფოში ყოფნამ ბავშვი შესაძლოა დააბნოს და შეაძინოს. აუხსენით მას, რომ რამდენიმე დღეში ახალ ბავშვთან ერთად დაბრუნდებით.

- ◆ თუკი თქვენი პატარა უკვე იმხელაა, რომ არ გაუჭირდება თქვენთან განშორება, სთხოვეთ ოჯახის წევრებს, რომ სამშობიაროში ახალშობილის სანახავად მოიყვანონ.

როგორ დავეხმარო ჩემი სასკოლო ასაკის შვილს მოსალოდნელ ცვლილებებთან შეგუებაში?

5 წელზე მეტი ასაკის ბავშვებს ნაკლებად აშინებთ ახალი დედამამიშვილის გაჩენის პერსპექტივა. განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუკი სკოლის ასაკის ბავშვს კარგი თვითშეფასება აქვს, თავს დაფასებულად და სიყვარულის ობიექტად გრძნობს. თუმცა, მიუხედავად ამისა, შესაძლოა მაინც სწყინდეს, რომ პატარა უფრო მეტ ყურადღებას იღებს და ამის გამო უხეშად ან აგრესიულად იქცეოდეს. ეცადეთ გაიაზროთ, რა გრძნობები უღევს საფუძვლად ბავშვის ამგვარ ქცევას. იქნებ ეს იმის ნიშანია, რომ უფრო მეტი დროის გატარება სჭირდება დედასთან ერთი ერთზე. დაუკმაყოფილებთ ბავშვს ეს მოთხოვნილება, ამავდროულად აუხსენით, რომ ამგვარი ფორმით ემოციების გამოხატვა არ არის მისაღები და ასწავლეთ, როგორ მოიქცეს სხვაგვარად.

- ◆ რაც უფრო მეტი დრო ექნება თქვენს შვილს იმ იდეასთან შესაგუებლად, რომ ახალი ბავშვი გაჩნდება, მით უკეთესი. უთხარით თქვენი ორსულობის შესახებ, როგორც კი პირველი შესამჩნევი ნიშნები იჩენს თავს (დილის პირღებინება, ძილიანობა, მუცლის ზრდა), რათა თავიდან აირიდოთ ბავშვის შფოთვა იმასთან დაკავშირებით, თუ რა ხდება.
- ◆ მოუყევით, რაც ხდება მისთვის გასაგებ ენაზე. აუხსენით, რას ნიშნავს ახალი დის/ძმის ყოლა. აღნიშნეთ, რომ ცვლილებები მასაც შეეხება – კარგიც და არც ისე კარგიც. „ერთით მეტი ადამიანი გვეყოლება, ვინც გვეყვარება და ვეყვარებით, ვისთან ერთადაც გავატარებთ დროს“, „მისთვის ახალი რაღაცეების სწავლების პროცესი ძალიან სახალისო იქნება“ და ა.შ. ასევე, არ უნდა დაგავიწყდეთ

უთხრათ, რომ „პატარა თავისით ვერაფერს გააკეთებს, ვერ შეჭამს. ვიდაც სჭირდება, ვინც გამოუცვლის საფენებს. შესაძლოა, ღამე არ დაიძინოს, იტიროს. ეს ყველაფერი ხშირად ხმაურიანი და გამაღიზიანებელი იქნება.“ თუმცა, იმაშიც უნდა დაარწმუნოთ, რომ თქვენ ყველაფერს გააკეთებთ იმისთვის, რომ ბავშვი მშვიდად იყოს და თავს ბედნიერად გრძნობდეს.

- ◆ მიეცით უფროს შვილს საშუალება, რომ თავი პროცესის ნაწილად იგრძნოს. აჩვენეთ ექოსკოპიის სურათი. წაიყვანეთ ექიმთან და მოასმენინეთ ნაყოფის გულისცემა. წახალისეთ, რომ ესაუბროს პატარას მუცელში, გაუზიარეთ თქვენი აღფრთოვანება, როდესაც პატარა მუცელში მოძრაობს. მიეცით საშუალება, ეს მანაც შეიგრძნოს. დაინმარეთ სახელის შერჩევაში და ახალი დედამამიშვილისთვის ოთახის მომზადების პროცესში, ავეჯის გადალაგებაში, საჭირო ნივთების შექენაში. რაც არ უნდა გააკეთოს, გამოხატეთ, რომ აფასებთ მის დახმარებას და ის უკვე არის საუკეთესო უფროსი ძმა/და.



როგორ მოვიქცე სამშობიაროდან სახლში დაბრუნების შემდეგ?

- ◆ ისაუბრეთ თქვენს შვილთან, თუ როგორი სათუთია ახალდაბადებული ბავშვი და როგორ ფრთხილად უნდა ავიყვანოთ ხელში და ვიზრუნოთ მასზე. ძალდატანების გარეშე, დაიხმარეთ ბავშვზე ზრუნვის პროცესში და მიეცით საშუალება, რომ იყოს „თქვენი თანაშემწე“, რათა თავი ჩართულად იგრძნოს.
- ◆ ეცადეთ, არ შეცვალოთ უფროსი შვილის ჩვეული რუტინა, რათა თავს დაცულად გრძნობდეს. უსაფრთხოების განცდისათვის, ნებისმიერი ასაკის ბავშვთან სასარგებლოა რიტუალის შემუშავება (თუნდაც რამდენიმე წუთით თამაში ან წიგნის ერთად წაკითხვა), ამის გაკეთება ნებისმიერ მშობელს შეუძლია ახალი ბავშვის დაბადებამდე და შემდეგაც. მაგალითად, თუ თქვენი რიტუალი ძილის წინ ზღაპრის მოყოლაა, არ შეწყვიტოთ ეს რიტუალი ახალშობილის გაჩენის შემდეგაც.
- ◆ გამოყავით სპეციალური დრო თქვენი უფროსი შვილისთვის. არ აქვს მნიშვნელობა, რამდენად დატვირთული ხართ. წაიკითხეთ, ითამაშეთ თამაშები, მოუსმინეთ მუსიკას ან უბრალოდ ისაუბრეთ იმაზე, თუ რა ხდებოდა ბაღში, რომელ სატელევიზიო პროგრამას უყურა ან რას მიირთმევს სადილად. აჩვენეთ, რომ გინდათ იცოდეთ, რას აკეთებს, ფიქრობს და გრძნობს – არა მხოლოდ დაიკოს ან ძამიკოს შესახებ, არამედ ნებისმიერ სხვა რამესთან დაკავშირებით.
- ◆ რამდენადაც შესაძლებელია, ხშირად შეაქეთ, ჩაეხუტეთ, მოეფერეთ და გამოიჩინეთ ყურადღება. ეთამაშეთ, როდესაც პატარას სძინავს. ეს კიდევ ერთხელ დაარწმუნებს მას, რომ ისევ ისე გიყვართ, როგორც მანამდე.
- ◆ სტუმრებს, რომლებიც ახალდაბადებულის სანახავად მოდიან, სთხოვეთ, რომ უფროსსაც მიაქციონ ყურადღება, თავი გარიყულად რომ არ იგრძნოს. შესაძლოა პატარა საჩუქარი უფროსისთვისაც მოიტანონ, როდესაც რამეს ჩუქნიან უმცროსს.
- ◆ ოჯახში ახალი დედმამიშვილის გაჩენა კარგი შესაძლებლობაა იმისთვის, რომ მამამ მეტი დრო გაატაროს უფროს შვილთან. როგორც აღმოჩნდა, ახალშობილის გაჩენისას მამებს შეუძლიათ გადამწყვეტი როლი ითამაშონ ოჯახური ბალანსის შესანარჩუნებლად. მამასთან ურთიერთობა ბავშვისთვის დედის ყურადღების დანაკლისის კომპენსირების საშუალებაა.

როგორ მოვიქცე ბავშვის გაჩენის შემდეგ?

- ◆ თუ შესაძლებელია, უფროსი შვილი, პატარას დაბადებისთანავე, მალევე მოაყვანიეთ სამშობიარო კლინიკაში. აჩვენეთ, გააცანით თავისი და/ძმა, რათა მზარდი, ერთიანი ოჯახის ნაწილად იგრძნოს. როდესაც ჩვილს სახლში მოიყვანთ, აგრძნობინეთ უფროსს, რომ მასაც თავისი როლი აქვს ბავშვზე ზრუნვაში. შეაქეთ, როდესაც ფრთხილი და მოსიყვარულე იქნება პატარას მიმართ.
- ◆ თუკი ბავშვი არ გამოხატავს ინტერესს პატარას მიმართ, ნუ შეშფოთდებით და ნუ დააძალებთ. შესაძლოა, ამას დრო დასჭირდეს.
- ◆ ბევრ ბავშვს პირიქით, უნდა, ჩაერთოს ახალშობილის მოვლაში. თუმცა, შესაძლოა, თითოეული ამოცანის გადაჭრას მეტი დრო დასჭირდეს, ეს შესაძლებლობას მისცემს უფროს შვილს, პოზიტიურად იურთიერთოს პატარასთან. მათი ასაკიდან გამომდინარე, უფროს და-ძმას შესაძლოა მოუნდეს, გაართოს პატარა საფენების გამოცვლისას, დაგეხმაროს ეტლის გაგორებაში, ესაუბროს პატარას, დაგეხმაროს ჩაცმაში, ბანაობაში და ა.შ.
- ◆ ასწავლეთ, უფროსის მეთვალყურეობის ქვეშ, როგორ აიყვანოს ხელში პატარა და ფრთხილად როგორ შეეხოს. მიეცით ასაკისა და განვითარების შესაბამისი დავალებები, რათა თავი დაფასებულად და განსაკუთრებულად აგრძნობინოთ.
- ◆ არ გამოგრჩეთ მხედველობიდან თქვენი შვილის საჭიროებები და აქტივობები. იცოდეს, რომ ნებისმიერ დროს მზად ხართ მოუსმინოთ, რომ შეუძლია საკუთარ გრძნობებზე საუბარი. უთხარით, რომ პატარა ბავშვი ბევრად მეტ დროს მოითხოვს, მეტი საქმე გაქვთ საკეთებელი. თუკი ოდესმე იგრძნობს, რომ მასთან საკმარის დროს არ ატარებთ, აუცილებლად გითხრათ და ეცდებით, გამოიხაროთ დრო და ერთად მოიფიქრებთ, როგორ გაერთოთ. მაქსიმალურად ეცადეთ, დღის განმავლობაში გარკვეული დრო მასთან ერთად, ერთი ერთზე გაატაროთ. გამოიყენეთ ეს შანსი იმისთვის, რომ თავი ყველაზე მნიშვნელოვან ადამიანად აგრძნობინოთ.

რატომ ჩხუბობენ ჩემი შვილები?

უმეტესობა ჩვენგანისთვის დედამამიშვილები ძალიან მნიშვნელოვანი ადამიანები არიან. ბავშვების თითქმის 80% იზრდება მინიმუმ ერთ დასთან ან ძმასთან ერთად მაინც. მიუხედავად იმისა, რომ შესაძლოა ხშირად ერთმანეთს ვერ ეწყობოდნენ, დედამამიშვილები დადებით როლს თამაშობენ ერთმანეთის ცხოვრებაში. დები და ძმები სხვებთან ურთიერთობის პირველ გაკვეთილებს ერთმანეთისგან სწავლობენ. ისინი მეგობრები, თამაშში პარტნიორები და მესაიდუმლეები არიან, ხშირად იცავენ და ზედამხედველობენ ერთმანეთს.

შვილების კონფლიქტი, ჩვეულებრივ, მშობლის გაღიზიანებას ან სასოწარკვეთას იწვევს. თითოეული შვილი მშობლისგან განსხვავებულ მოპყრობას მოითხოვს, რაც შესაძლოა სხვა დედამამიშვილის მხრიდან ეჭვიანობის მიზეზი გახდეს. სწორედ ამიტომ, შესაძლოა, ოჯახში სიმშვიდის შენარჩუნება ძალიან რთული იყოს. მოდით, განვიხილოთ, რატომ შეიძლება ვერ ეწყობოდნენ ერთმანეთს თქვენი შვილები და როგორ შეგიძლიათ დაეხმაროთ მათ მშვიდობიანად თანაცხოვრებაში.

და-ძმების ურთიერთობაზე ბევრი ფაქტორი შეიძლება ახდენდეს გავლენას, მაგალითად:

- 1) პიროვნული მახასიათებლები, ტემპერამენტი
- 2) ასაკი და სქესი
- 3) ასაკობრივი სხვაობა დედამამიშვილებს შორის
- 4) დაბადების თანმიმდევრობა

მშობლებს ხშირად უკვირთ, როგორ შეიძლება ერთ ოჯახში გაზრდილი ბავშვები, რომლებსაც ერთი და იგივე მშობლები ჰყავთ, ასეთი განსხვავებულები იყვნენ. ფაქტები კი იმაზე მეტყველებს, რომ დედამამიშვილები, ჩვეულებრივ, უფრო მეტად განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან, ვიდრე ჰგვანან.

თქვენი შვილების პიროვნების განვითარებაზე 2 ძირითადი ფაქტორი ახდენს გავლენას – ბუნება (რითიც დაიბადნენ) და აღზრდა (მათი გამოცდილებები). მიუხედავად იმისა, რომ მათ ერთი და იგივე მშობლები ჰყავთ, თითოეული ბავშვის გენეტიკური წყობა განსხვავებულია. მათი გამოცდილებებიც არ არის ერთი და იგივე. შედეგად, თითოეული ბავშვი უნიკალურ პიროვნებად ყალიბდება.

ზოგიერთი მშობელი ცდილობს, რომ ყველა შვილს ერთნაირად მოექცეს და ამ გზით თავიდან აირიდოს შვილების მხრიდან რომელიმე დედამამიშვილის გამოჩნულებად აღქმა. ბავშვებთან განსხვავებულად მოქცევა არ ნიშნავს იმას, რომ

რომელიმეს გამოარჩევთ. თითოეული ბავშვი ინდივიდია და თავისებურად უნდა მოქცეთ. სწორედ ეს აქცევს მათ უნიკალურ პიროვნებებად და ამ გზით აჩვენებთ, რომ ამჩნევთ და აღიარებთ მათ ინდივიდუალობას. მაგალითისთვის, თუკი თქვენს შვილებს განსხვავებული ინტერესები აქვთ, ერთის გატაცება ხატვას, ხოლო მეორე კი არანაირ ინტერესს არ იჩენს ამ აქტივობის მიმართ და უფრო მეტად კონსტრუირება იზიდავს, საჩუქრების შერჩევისას, რომელი საცხიელი იქნება თქვენი მხრიდან უფრო გამართლებული, ორივეს ერთი და იგივე საჩუქარი შეურჩიოთ (პირობითად, სახატავი საშუალებები ან ლეგოების ნაკრები), თუ გაითვალისწინოთ მათი ინდივიდუალური ინტერესები და საჩუქრებიც ამის შესაბამისად აჩუქოთ?

აღნიშნულ კითხვაზე პასუხის გაცემაში დაგვეხმარება თანასწორი მოპყრობისა და სამართლიანობის საკითხის ურთიერთმიმართების განხილვა. თუკი თანასწორობას განვიხილავთ როგორც ყველა შვილის მიმართ თანაბარ მოპყრობას, შესაძლოა აღმოჩნდეს, რომ ზოგიერთი მათგანის საჭიროებები სრულიად უგულებელყოფილია, ხოლო ზოგი კი პირიქით, პრივილეგირებულ მდგომარეობაშია. ამის საპირისპიროდ, მათი ინდივიდუალური საჭიროებების გათვალისწინება გვეხმარება თავდაპირველი მიზნის მიღწევაში, როდესაც ყველა იღებს შესაბამის მხარდაჭერას და იკმაყოფილებს თავის მოთხოვნილებას.



თანასწორობა თუ სამართლიანობა?

თქვენი შვილების ასაკი დიდ გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ ექცევით მათ და როგორ ურთიერთობენ ისინი ერთმანეთთან. მაგალითად, შესაძლოა თქვენ უფრო ხშირად ეხუტებოდეთ და კოცნიდეთ თქვენი 2 წლის პატარას, ვიდრე სასკოლო ასაკისას. შედეგად, არსებობს შანსი, უფროსი ფიქრობდეს, რომ უმცროსი შვილი უფრო მეტად გიყვართ. რაც უფრო პატარაა ბავშვი, მით უფრო მეტად საჭიროებს სხეულებრივ კონტაქტს და მზრუნველობას. ერთის მხრივ, მნიშვნელოვანია, მას დაუკმაყოფილოთ მისი საჭიროებები, ხოლო უფროს დედამამიშვილს ავუხსნათ, რატომ ვიქცევით ასე და ვაგრძნობინოთ, რომ ისიც ძალიან გიყვარს და ჩვენთვის ძალიან მნიშვნელოვანია.

გარდა ასაკისა, სქესიც მნიშვნელოვნად ახდენს გავლენას თქვენი შვილების ერთმანეთთან ურთიერთობაზე. ბევრი მშობელი აღნიშნავს, რომ განსხვავებული სქესის დედამამიშვილები უკეთ ეწყობიან ერთმანეთს, ვიდრე ერთი და იგივე სქესისანი. ერთი სქესის დედამამიშვილები უფრო მეტად მეტოქეობენ, ვიდრე საწინააღმდეგო სქესის წარმომადგენლები.

დაბადების თანმიმდევრობის, ოჯახის ზომის და ინდივიდუალური გამოცდილებების გამო, არც ერთი ბავშვი არ აღიქვამს ოჯახს ერთნაირად. თქვენს შვილებს შორის არსებული ასაკობრივი სხვაობა გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ ეწყობიან ისინი ერთმანეთს. დედამამიშვილებს, რომელთა შორისაც ასაკობრივი სხვაობა 2 წელი ან ნაკლებია, უფრო ხშირად მოსდით ხოლმე კონფლიქტი, რაც შესაძლოა იმით იყოს განპირობებული, რომ ერთი და იგივე „ტერიტორიისთვის“ იბრძვიან.

ცოტა რამ შეიძლება იყოს მშობლისთვის იმაზე მეტად გამაღიზიანებელი, ვიდრე დედამამიშვილებს შორის ჩხუბია. არ აქვს მნიშვნელობა, რამდენად გულმოდგინედ ცდილობთ მშვიდობის შენარჩუნებას, ბავშვები მაინც იჩხუბებენ სათამაშოებისთვის, დააბუზღებენ, გამოაჯავრებენ და გააკრიტიკებენ ერთმანეთს. საკუთარი თავისთვის ამის დაბრალებას აზრი არა აქვს. დედამამიშვილების ჩხუბი მათი ზრდის პროცესის ბუნებრივი ნაწილია.

განსაკუთრებულ სირთულეებს ვაწყდებით, როდესაც დედამამიშვილები 4 წელზე ნაკლებს არიან. ეს ის პერიოდია, როდესაც ბავშვები ბოლომდე არიან დამოკიდებული მშობლებზე, ჯერ არ ჰყავთ მეგობრები და არ არიან ახლოს სხვა უფროსებთან. ისინი ძალიან ეგოცენტრულები არიან და უჭირთ და-ძმასთან მშობლის გაყოფა.

ხანდახან, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც რამდენიმე წელია სხვაობა, უფროსი შვილები უმცროსებს იცავენ. როდესაც უმცროსი იზრდება და ივითარებს სხვადასხვა ნიჭსა და უნარებს, უფროსი შესაძლოა თავს „გამოაშვარავებულად“ გრძნობდეს, რცხვენოდეს ან საფრთხის განცდა ჰქონდეს. ამის შემდეგ შეიძლება დაიწყოს უმცროს დედამამიშვილთან შეჯიბრი, ან გახდეს აგრესიული მის მიმართ. თავის მხრივ, უმცროსიც შეიძლება ეჭვიანობდეს უფროსი დის ან ძმის პრივილეგიების

გამო. ამდენად, შესაძლოა მიგაჩნდეთ, რომ იცით, რომელ მხარეს შეიძლება იყოს კონფლიქტის სათავე,

თუმცა, ამაში გარკვევა ხშირად რთულია ხოლმე. ჩვეულებრივ, უფროს შვილებს უფრო მეტად აქვთ მეტოქეობის განცდა, ვიდრე უმცროსებს, რამდენადაც, მათი აზრით, უმცროსები არღვევენ მათ პირად სივრცეს, ან ემუქრებიან მათ სტატუსს ოჯახში.

დედმამიშვილების ურთიერთობა განსაკუთრებული რამ არის. ყველაზე ადრეულ კავშირებს ძმებთან და დებთან ვაყალიბებთ. არ არსებობს იდენტური ოჯახური ისტორია. თუკი ასწავლით თქვენს შვილებს დააფასონ, უყვარდეთ და პატივი სცენ დედმამიშვილებს, მისცემთ ყველაზე დიდ საჩუქარს – მეგობარს, რომელიც მთელი ცხოვრება მის გვერდით იქნება.

როგორ შევუწყო ხელი შვილებს შორის პოზიტიურ ურთიერთობებს?

დედმამიშვილებს შორის ჩხუბის მიზეზი ხშირად მშობლების სიყვარულისა და ყურადღების მოსაპოვებლად ბრძოლაა. თუკი ბავშვი გრძნობს, რომ მშობლები უსამართლოდ ექცვიან და ეჭვობს, რომ რომელიმე შვილი გამორჩეული ყავთ, შესაძლებელია, აგრესიულად მოექცეს საკუთარ დას ან ძმას.

მშობლებს შეუძლიათ კონფლიქტის შემცირება, თუკი აგრძნობინებენ შვილებს, რომ თანაბრად უყვართ და აფასებენ თითოეულ მათგანს:

- ◆ ეცადეთ თანაბარი დრო გაატაროთ თითოეულ ბავშვთან. შეგიძლიათ, მათი ასაკიდან და ინტერესებიდან გამომდინარე, განსხვავებული საქმიანობებით დაკავდეთ თითოეულთან.
- ◆ ბავშვების წინაშე შვილებს ერთმანეთს ნუ შეადარებთ. ბუნებრივია, რომ შვილებს შორის განსხვავებებს ამჩნევდეთ, უბრალოდ ეცადეთ, მათ წინაშე ამაზე კომენტარების გაკეთებისგან თავი შეიკავოთ. როდესაც მათ ერთმანეთს ადარებთ, ბავშვმა მარტივად შეიძლება იფიქროს, რომ ის არ არის ისეთი კარგი ან საყვარელი, როგორც მისი დედმამიშვილია .
- ◆ ეჭვიანობის ფაქტებს შეამცირებთ, თუკი თანაბრად დააფასებთ მათ მიღწევებს. კონცენტრირდით თითოეულის ძლიერ მხარეებსა და უნარებზე. ეცადეთ, შეაქოთ ცალ-ცალკე და არა ერთმანეთის თანდასწრებით.
- ◆ მიეცით საშუალება, რომ ჰქონდეთ განსაკუთრებული, პირადი ნივთები, რომლებიც მხოლოდ მათი იქნება და და-ძმა არ შეეხება.

- ◆ პატივი უცით თქვენი შვილის პირად სივრცეს. როდესაც რამეს საყვედურობთ ან აძლევთ შენიშვნას, გააკეთეთ ეს განცალკევებით და არა სხვა შვილების თანდასწრებით. არ შეარცხვინოთ, რომ დედამამიშვილებს მისი გამოჯავრების სურვილი არ გაუჩნდეთ.

წესები კონფლიქტების თავიდან ასარიდებლად

ჩხუბისთვის ნაკლები სივრცე რჩება, როდესაც არსებობს ნათელი და მარტივი ოჯახური წესები და რუტინა, რომელიც წაახალისებს სამართლიანობასა და ერთმანეთის პატივისცემას. წესები ბავშვებს ეხმარება, გაიაზრონ, თუ რას მოელოებიან მათგან.

- ◆ ჩართეთ ბავშვები წესების შემუშავებაში. ჰკითხეთ, როგორ უნდა ექცეოდნენ ადამიანები ერთმანეთს (ან როგორ სურთ, რომ მათ ექცეოდნენ), მაგ.: „ჩვენ ვებმარებით და ვუფრთხილდებით ერთმანეთს“, „არ ვეძახით ერთმანეთს მეტსახელებს“, „სხვის ნივთს ვიღებთ მხოლოდ ნებართვის აღების შემდეგ“, „გაბრაზების გამოსახატად დარტყმა მიუღებელია, ამის ნაცვლად ვიყენებთ სიტყვებს“. ყველასთვის შესახსენებლად, გააკარით აღნიშნული წესების ილუსტრაციები მაცივარზე ან სხვა თვალსაჩინო ადგილას. ასეთი წესების შემოღება დაგეხმარებათ, თავიდან აირიდოთ დაცინვა, იგნორირება, გამოჯავრება, დამცირება, გარიყვა და სხვა მსგავსი მტკივნეული ქმედებები.
- ◆ ის, თუ როგორ ესაუბრებით ერთმანეთს, დიდ გავლენას ახდენს მთელი ოჯახის ემოციურ კეთილდღეობასა და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. გააკეთეთ იმ სიტყვებისა და ფრაზების სია, რომელთა ხმარებიდან ამოღებაც გინდათ, რათა ოჯახის წევრებმა გული არ ატკინონ და მოუფრთხილდნენ ერთმანეთს.
- ◆ შემოიღეთ წესი: „ვუსმენთ ერთმანეთს“. ეს განსაკუთრებით ეხება შემდეგ თხოვნებს: „შეწყვიტე“, „არა“, „მეტი აღარ“. თუკი რომელიმეს აწუხებს რაღაც და ამას ახმოვანებს, მნიშვნელოვანია, რომ სხვები ითვალისწინებდნენ. როდესაც ბავშვები გრძნობენ, რომ მათი ესმით და პატივს სცემენ, აღარ სჭირდებათ ხმის აწევა, რათა სათქმელი მოგაწვდინონ.
- ◆ შეთანხმდით, თუ რა მოყვება წესების დარღვევას და თანმიმდევრულად მიყევით შეთანხმებას.
- ◆ იყავით კარგი როლური მოდელი – თავადაც დაიცავით ოჯახის წესები, არ ესაუბროთ ბავშვებს უხეშად ან დამცინავად. აგრძნობინეთ, რომ გიყვართ, პატივს სცემთ და ენდობით.
- ◆ შეიმუშავეთ ოჯახური რუტინა, მაგ.: ვინ რა მონაწილეობას იღებს სახლის დალაგებაში, ვინ სად ზის სადილობისას და ა.შ.
- ◆ სამართლინად გადაანაწილეთ საოჯახო საქმეები.

როგორ გავაძლიერო ოჯახური კავშირი?

- ◆ გამოყავით დრო ერთობლივი ოჯახური გართობისთვის.
- ◆ გამოიყენეთ ერთობლივი შეკრების დრო იმისთვის, რომ ყველა ოჯახის წევრმა გაუზიაროს დანარჩენებს თავისი ფიქრები და გრძნობები. ერთად დაგეგმეთ კვირა.
- ◆ მიეცით ბავშვებს საშუალება, რომ მონაწილეობა მიიღონ ოჯახური გადაწყვეტილებების მიღებაში.
- ◆ ასწავლეთ, რომ კეთილი და ყურადღებიანი იყვნენ ერთმანეთის მიმართ (მაგ.: მისალოცი ბარათების დამზადება დაბადების დღისთვის, დანმარების შეთავაზება და ა.შ.).
- ◆ იპოვეთ, რისი გაკეთება უყვართ და სიამოვნებთ ერთად. სასიამოვნო მოგონებები აუცილებლად გააერთიანებთ.
- ◆ მიეცით სწორი ურთიერთობის მაგალითი საკუთარი ქცევით.
- ◆ მიეცით საერთო დავალება, „მისია“, რომელსაც ერთობლივად უნდა გაუმკლავდნენ.
- ◆ წაახალისეთ, ერთმანეთს კომპლიმენტები და თბილი სიტყვები უთხრან.

როგორ უნდა მოიქცეთ კონფლიქტური სიტუაციის დროს

დედამამიშვილებს შორის ჩხუბს შეგვიძლია შევხედოთ როგორც შესაძლებლობას, რომ ვასწავლოთ მათ, იყვნენ სამართლიანები, პატივი სცენ ერთმანეთს და იურთიერთონ მათგან განსხვავებულ ადამიანებთან.

პატარა ბავშვებს არ შესწევთ უნარი გადაჭრან კონფლიქტები. მშობლებმა უნდა ასწავლონ ურთიერთობაში წარმოქმნილი სირთულეების სამართლიანად მოგვარება, რაც მომავალში კონფლიქტების რაოდენობას შეამცირებს.

უფრო დიდებს, თავადაც შეუძლიათ დამოუკიდებლად, მშვიდობიანად მოაგვარონ კონფლიქტი, თუკი მარტო დატოვებთ. როცა ბავშვები თქვენს ჩართვას ცდილობენ, ნუ დაიჭერთ რომელიმეს მხარეს. დაუწესეთ წესები, თუ რა გზებით შეუძლიათ გადაჭრან კონფლიქტი. რა თქმა უნდა, უნდა ჩაერთოთ, როდესაც კონფლიქტი ძალადობამდე მიდის. ცხადად აუხსენით, რომ თქვენთვის მიუღებელია ამგვარი ფორმით დაპირისპირება. თუკი არის იმის ალბათობა, რომ ხელჩართულ ჩხუბზე გადავლენ, ყურადღებით იყავით, რამდენადაც პრევენცია ბევრად სჯობს მომხდარი ფაქტის შემდეგ დამსჯელობითი ღონისძიებების გატარებას, რაც, როგორც წესი, უფრო ამძაფრებს კონფლიქტს. შეაქეთ ბავშვები, როდესაც ისინი წარმატებით გადაჭრიან პრობლემას და შეაქეთ კარგი ქცევისთვის.

თუკი ჩხუბი გამწვავდა და თქვენი ჩარევის აუცილებლობაა, მნიშვნელოვანია, დაეხმაროთ ბავშვებს, რომ დამშვიდდნენ, სანამ კონფლიქტის გადაჭრას ეცდებიან. ნებისმიერი ადამიანისთვის რთულია ძლიერი ემოციების გავლენის ქვეშ საღად მსჯელობა. თუკი დამშვიდება უჭირთ, შესთავაზეთ, რომ ერთმანეთისგან განცალკევებით გაუმკლავდნენ თავიანთ ბრაზს: „ვიცი, რომ გაბრაზებული ხარ, მაგრამ ჩვენ არ ვურტყამთ ერთმანეთს, სიტყვებს ვიყენებთ. შეგიძლია ღრმად ისუნთქო, 10-მდე დაითვალო, წყალი დალიო. როცა დამშვიდდები, დახატო შენი ბრაზი ან მე მომიყვებ რამ გაგაბრაზა, მაგრამ დარტყმა და სხვისი დაზიანება არ არის მისაღები“.

დაეხმარეთ თითოეულ ბავშვს, გამოხატოს თავისი გრძნობები და გააგებინეთ, რომ გესმით, რასაც გრძნობს. როდესაც ორივე ბავშვი დამშვიდებულია, ჩამოუჯექით და:

- ◆ შეახსენეთ ოჯახის წესი, თუ როგორ ექცევით ერთმანეთს.
- ◆ მოაყოლეთ თითოეულს ცალ-ცალკე, თუ რა მოხდა მისი პერსპექტივიდან. თავი შეიკავეთ თქვენი აზრის გამოთქმისაგან იმის შესახებ, თუ ვინ არის მართალი და ვინ — მტყუანი. დიალოგის მიზანი არის არა დამნაშავის პოვნა, არამედ ის, რომ თითოეულმა ბავშვმა იგრძნოს-მას უსმენენ, რომელიმე მხარის პოზიციის დაცვის გარეშე.
- ◆ ასწავლეთ ემპათია. კითხეთ, მისი აზრით, რას გრძნობდა მისი და/ძმა ჩხუბის დროს. დაეხმარეთ თითოეულ ბავშვს, რომ დედამამიშვილის მიმართ თავისი გრძნობები გამოხატოს და თქვას, რა უნდა. არ მისცეთ მეორე ბავშვს საშუალება, შეგაწყვიტინოთ. სთხოვეთ, დაგელოდოთ, სანამ მისი ძმის/დის პერსპექტივას მოისმენთ.
- ◆ დაეხმარეთ, მოუსმინონ ერთმანეთს და იპოვონ გამოსავალი, რომელზეც ორივე დათანხმდება. თუ მოფიქრება უჭირთ, შესთავაზეთ თქვენი ვარიანტები.
- ◆ დროთა განმავლობაში, ისინი კონფლიქტის თავად მოგვარებას ისწავლიან. სთხოვეთ აღწერონ, რა მოხდა („ორივეს სხვადასხვა რამის თამაში გვინდოდა“) და სთხოვეთ დაგეგმონ, რას გააკეთებენ მომდევნო ჯერზე განსხვავებულად („ავაგდებთ მონეტას“, „თითოეულ თამაშს ნახევარი საათის განმავლობაში ვითამაშებთ“...)
- ◆ შეაქეთ, როდესაც მოახერხებენ მოლაპარაკებას და კონფლიქტის განმუხტვას. უთხარით, რომ მოგწონთ მათი ქცევა: „ორივეს ძალიან კარგად გამოგივიდათ კონფლიქტის სამართლიანად გადაწყვეტა, ვამაყობ თქვენით“. ეს წაახალისებს თქვენთვის სასურველ ქცევას და მათაც შესძენს თავდაჯერებულობას.

ჩვეულებრივ, დედამამიშვილებს შორის ჩხუბის სინშირე მცირდება, თუკი გრძნობენ, რომ მშობელს არც ერთის პოზიცია არ უჭირავს. როდესაც მშობელი ბავშვებს კონფლიქტის მოგვარებაში ეხმარება, ისინი ითვისებენ ამ უნარებს და შემდეგ

დამოუკიდებლად ახერხებენ იგივეს. ბავშვები სწავლობენ, რომ გამოსავლის მოძებნა მათი პასუხისმგებლობაა.

ქვემოთ მოყვანილ ნიმუშში თქვენ ნახავთ, როგორ ეხმარება დედა შვილებს კონფლიქტის განმუხტვაში ისე, რომ არც ერთს არ „განსჯის“, ორივეს ეხმარება პოზიციების გამოხატვაში და ასევე იმაში, რომ თავად მოძებნონ პრობლემის გადაჭრის გზა. ეს მაგალითი საყურადღებოა იმითაც, თუ როგორ იყენებს დედა სიტუაციას ბავშვების თვითშეფასების ასამაღლებლად, კარგი ქცევის წასახალისებლად და ემოციებთან დაკავშირებული ახალი სიტყვების სასწავლებლად.

პრობლემის გადაჭრა⁶

მანოს უმცროსი შვილი, დათა 4 წლისაა, უფროსი ზუკა კი – ხუთის. ისინი სათამაშო ოთახში ერთობიან.

ზუკა ისე ალაგებს კუბურებს ერთმანეთზე, რომ სამკედლიანი „ნაგებობა“ გამოსდის. მერე ზუკა პატარა მანქანებს აწყობს თავისი „ნაგებობის“ გარშემო: „სწრაფად!“ – ამბობს ის – „დინოზავრები მოდიან!“ შემდეგ მანქანას შენობის ერთ მხარეს აჯახებს, ისე, რომ შენობის ის ნაწილი ინგრევა. დათა, რომელიც მას ამ ხნის განმავლობაში აკვირდებოდა, იცინის. ზუკა ახალ ნაგებობას აშენებს, რომლის ერთი მხარეც დიაა. იღებს კიდევ ერთ მოგრძო კუბურას, რომლითაც თავის ნაგებობას შესასვლელს უკეთებს. „ეს ფარეხია. ყველა ჩემი მანქანა შემოიძლია აქ დავმალო, რომ დინოზავრებმა ვერ იპოვონ.“ როცა „ფარეხის“ აშენებას ამთავრებს, მუცელზე წვება და პატარა მანქანები შიგნით შეჰყავს.

მთელი ამ ხნის განმავლობაში, როდესაც ზუკა ფარეხს აშენებდა და მანქანებს დინოზავრებისგან მალავდა, დათა ღიმილით აკვირდებოდა მას. ახლა დათა კალათიდან იღებს ორ მანქანას და ცდილობს, ზუკას „ფარეხში“ შეიყვანოს. „არა! მენ არ შეგიძლია შენი მანქანების ჩემს „ფარეხში“ შეყვანა, წადი და იპოვე შენი ადგილი!“ ამბობს ზუკა და დათას მანქანებს „ფარეხიდან“ ყრის. დათას ღიმილი ტირილში გადასდის, „მეც მიწდა, აქ ჩემთვისაც არის ადგილი!“ – ამბობს დათა და ზუკას ხელს კრავს.

მანო ბავშვების თამაშს შორიდან აკვირდებოდა. როდესაც დათა ზუკასთვის ხელის კვრას იწყებს, მანო მათთან მიდის. ის ბავშვების სიმაღლეზე იხრება, სთხოვს დათას, შეწყვიტოს ხელის კვრა. როდესაც ბავშვები მშვიდდებიან, მანო ორივე ბავშვს მხრებზე ხელს ხვევს და ძალიან

⁶ ადაპტირებულია წიგნიდან: „შემთხვევების შესწავლა ადრეულ განათლებაში: განვითარების შესაბამისი პრაქტიკის იმპლემენტაცია“. ავტორები: რ. ოზრეტიჩი, ლ. ბარტი, ს. დოეჩერ, მ. ფოსტერ, 2009 წელი

მშვიდად ეკითხება, რა მოხდა. დათა ხმამაღლა ჰასუნობს: „ზუკა არ მიშვებს, რომ ჩემი მანქანები აქ დავყენო.“ მანო ჰასუნობს: „შენ ამის გამო გაბრაზებული ჩანხარ.“ შემდეგ მანო ზუკას ეკითხება: „ზუკა, შენ რა გინდოდა?“

„ამან აქ არ უნდა დააყენოს თავის მანქანები.“ – ამბობს წარბშეკრული ზუკა

„არ გინდა, რომ შენი ფარეხი დათას გაუყო?“ – ეკითხება მანო

„ის მარტო ჩემთვის არის“ – ჰასუნობს ზუკა

დათა ძალიან გულდაწყვეტილია იმის გამო, რომ შენ აშენებულ ფარეხში თამაში არ შეუძლია. ალბათ ხედავდა, რა კარგად ერთობოდი შენი მანქანებით და ფარეხით, მასაც მოუნდა შენთან ერთად თამაში. რადგან შენ „არა!“ უთხარი, ძალიან განაწყენდა. „ამბობს მანო, თან ორივე ბავშვზე ხელი აქვს გადახვეული. „ხო, მე მინდოდა ჩემი მანქანების აქ დამალვა“ – ამბობს დათა შედარებით დამშვიდებული, მაგრამ ჯერ კიდევ აღელვებული ხმით. „ესე იგი ჩვენ პრობლემა გვაქვს, ზუკამ ააშენა ფარეხი და არ უნდა, რომ დათამ თავისი მანქანები იქ შეიყვანოს. დათას კი ძალიან უნდა თავისი მანქანების ზუკას ფარეხში დაყენება. რა შეიძლება გავაკეთოთ იმისთვის, რომ ორივემ კარგად იგრძნოთ თავი?“ „დათამ თავისი მანქანები იქ დააყენოს“ – ამბობს ზუკა და მოშორებულად გილზე მიუთითებს. „არა!“ – ამბობს დათა.

ახლა მანო დათას ეკითხება: „დათა, შეგიძლია ისეთი გამოსავალი მოიფიქრო, რომ ორივემ – შენც და ზუკამაც თავი კარგად იგრძნოთ?“

„ზუკა დამხმაროს, ჩემი მანქანებისთვის ფარეხის აშენებაში,“ – ამბობს დათა – „მაგრამ კუბურები აღარ დარჩა.“ „წესიერად უნდა გეთხოვა.“ ეუბნება ზუკა დათას. მანო ზუკას ეკითხება: „იმიტომ გაბრაზდი, რომ დათამ დაუკითხავად დაიწყო თავისი მანქანების დაყენება შენს ფარეხში?“ „ხო“ – ამბობს ზუკა. მისი ხმა ჯერ კიდევ მკაცრია, მაგრამ გაბრაზებულად აღარ ჟღერს: „დათა, შენ ჯერ უნდა მკითხო და მერე შეგიძლია დააყენო შენი მანქანები ჩემს ფარეხში.“

„შეიძლება, დავაყენო ჩემი მანქანები ფარეხში, ზუკა?“ – ეკითხება დათა და სწრაფად დგება ზუკას წინ. „კარგი“ – ამბობს ზუკა და ორივენი მუცელზე წვებიან, რათა სანამ „დინოზავრები მოვლენ“, სწრაფად შეიყვანონ მანქანები ფარეხში.

15 წუთის შემდეგ ზუკა და დათა თამაშს ასრულებენ. მანო ბიჭებს ეძახის: „დავინახე, რა კარგად თამაშობდით და როგორ ძალაუფლით მანქანებს თქვენს ფარეხში. ორივენი იცინოდით, ერთობოდით, ძალიან კარგად

იცავდით მანქანებს დინოზავრებისგან.“ ბიჭები ერთმანეთს უყურებენ და იღიმიან. „თქვენ კარგად შეძელით პრობლემის გადაჭრა. გახსოვთ როგორ მოაგვართ პრობლემა?“-აგრძელებს მანო.

„რა?“ – კითხულობს დათა.

მანო: „გახსოვს გულდაწყვეტილი რომ იყავი, როცა ზუკამ შენი მანქანების თავის ფარეხში დაყენების უფლება არ მოგცა?“

„კი“ – ამბობს დათა ფართოდ გახელილი თვალებით – „ამან მითხრა, არაო, მე კიდე მინდოდა შემეყვანა..... გულდაწყვეტილი რას ნიშნავს?“ „გულდაწყვეტილი ნიშნავს, მაგალითად იმას, რომ შენ გეგონა, შემდეგ შენი მანქანების ზუკას ფარეხში დაყენება, მაგრამ ეს ასე არ მოხდა, ამიტომ, თავი გულდაწყვეტილად იგრძენი.“ – ამბობს მანო და განაგრძობს: „ზუკა კი იმის გამო გაბრაზდა, რომ შენ დაუკითხავად დაიწყე მის ფარეხში მანქანების დაყენება. გახსოვს, მერე როგორ შეთანხმდით?“

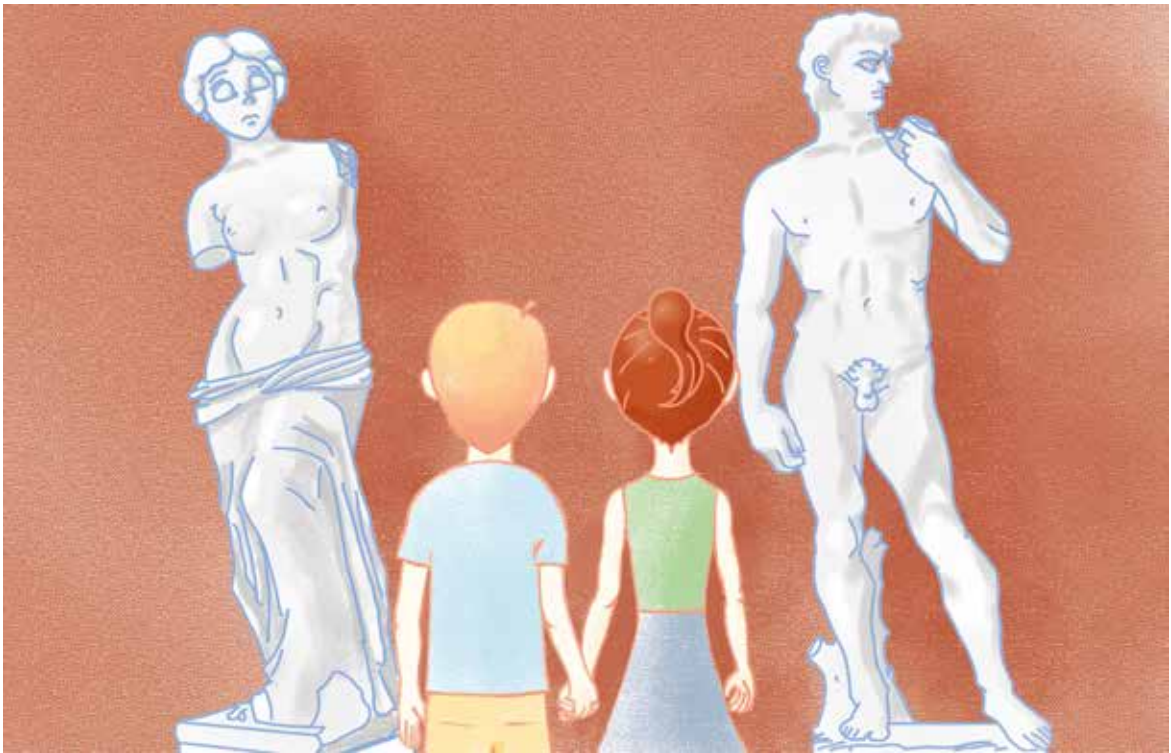
„მე ვკითხე, შემდეგ თუ არა დამეყენებინა მანქანები მის ფარეხში,“ – ამბობს დათა ღიმილით.

მანო: „და ყველაფერი კარგად გამოვიდა?“

„კიიი!“ – ერთხმად ამბობენ ბიჭები.

„როცა თქვენ ერთმანეთს დაელაპარაკებით, შეძლებთ პრობლემების მოგვარებას! დღეს ორივემ ძალიან კარგად შესძელით პრობლემის გადაჭრა“ – უღიმის მათ დედა.

სქანის იდენტიფიცირება ადრეულ ასაკში



ადამიანის სექსუალური განვითარება, როგორც ნებისმიერი სხვა სფეროს განვითარება, დაბადებისთანავე იწყება. ის მოიცავს არა მხოლოდ ზრდასთან დაკავშირებულ ფიზიკურ ცვლილებებს, არამედ, სექსუალურ ცოდნასა და წარმოდგენებს, რომლებსაც ბავშვი ითვისებს და ასევე ქცევებს, რომლებსაც ის ავლენს. ნებისმიერი ბავშვის სექსუალურ ცოდნასა და ქცევებზე ძლიერ გავლენას ახდენს

- ◆ ბავშვის ასაკი
- ◆ ის, თუ რას ხედავს და აკვირდება მის ირგვლივ (მათ შორის ოჯახის წევრებისა და თანატოლების სექსუალური ქცევები)
- ◆ რას ასწავლიან ბავშვს (კულტურული და რელიგიური წარმოდგენები სექსუალობასთან და ფიზიკურ საზღვრებთან დაკავშირებით)

ბავშვების სექსუალური განვითარება განსხვავდება მოზარდებისა და მოზრდილების სექსუალური განვითარებისაგან. ბავშვის შემთხვევაში, იგი მოიცავს

ცნობისმოყვარეობას, საკუთარი და სხვების სხეულის პატივისცემას, ემოციებისა და სიამოვნების გამოკვლევას, მისაღები ქცევებისა და სოციალური ნორმების, ასევე ბაზისური უსაფრთხოების წესების სწავლას.

უსაფრთხოების სწავლება ხელს უწყობს ჯანსაღი თვითშეფასებისა და თავდაჯერებულობის ფორმირებას, ემოციური და კომუნიკაციური უნარების განვითარებას. ბავშვებს ასწავლის საკუთარი თავისა და საზღვრების დაცვას – უნარებს, რომლებიც ეხმარება ჩაგვრისგან, ძალადობისა და სექსუალური შევიწროებისაგან თავის დაცვაში, თუკი მსგავს სიტუაციაში აღმოჩნდებიან.

21-ე საუკუნეში, როდესაც ბავშვებს წვდომა აქვთ უამრავ მედიასაშუალებაზე, რომლებიც პოტენციურად არასანდო და არაზუსტი ინფორმაციის წყარო შეიძლება იყოს, ისე როგორც არასდროს, მძაფრად იკვეთება მშობლების მხრიდან შვილებისათვის სექსუალური განათლების მიწოდების აუცილებლობა. მშობელი უნდა გახდეს სანდო პირველწყარო, რომლისგანაც ბავშვი შესძლებს სწორი პასუხების მიღებას მის ნებისმიერ შეკითხვაზე.

ჯანსაღი სქესობრივი განვითარების ხელშეწყობა ადრეულ ასაკში (1-დან 4 წლამდე)

1-დან 4 წლამდე სექსუალური განვითარების ხელშეწყობა გულისხმობს ბავშვისთვის საკუთარი სხეულის გამოკვლევის, სხეულის ნაწილებზე შეხების ნების მიცემას, გენიტალიების სწორი ანატომიური დასახელებების სწავლებას და სიძიმვლესთან დაკავშირებით გარკვეული საზღვრების დადგენას. საბოლოო მიზანი – ამ ასაკისთვის – არის, რომ ბავშვი კომფორტულად გრძნობდეს თავს თავის მთლიან სხეულთან და აღიქვამდეს მის ნაწილებს თანასწორად.

სხეულის გამოკვლევა ადრეული განვითარების ნორმალური, უნივერსალური და ჯანსაღი ნაწილია. ამ ასაკში ბავშვები ბუნებრივად და სრულიად მოურიდებლად ავლენენ ინტერესს საკუთარი და სხვების სხეულის ინტიმური ნაწილების მიმართ და იგებენ განსხვავებას ბიჭებსა და გოგონებს შორის. მათი ცნობისმოყვარეობა შესაძლოა გამოვლინდეს საკუთარი სხეულის ნაწილების დათვალიერებაში, თამაშის დროს გაშიშვლებაში, შიშველი ადამიანების ყურებისკენ მიდრეკილებაში, საკუთარი მშობლების სხეულზე ფიზიკურად შეხებაში (მაგ.: დედის მკერდზე შეხება). პატარებს ამოძრავებთ ცნობისმოყვარეობა საკუთარი სხეულის მიმართ და შესაძლოა მალევე აღმოაჩინონ, რომ სხეულის გარკვეულ ნაწილებზე შეხება სასიამოვნოა. ამ დროს მნიშვნელოვანია სწორი რეაგირება მშობლის მხრიდან, რომელიც მიაწვდის დროსთან და კონტექსტთან დაკავშირებულ ცოდნას (მაგალითად, აუხსნის, რომელ ქცევებს ვახორციელებთ სახალხო და რომელს – მარტო ყოფნისას).

ადრეულ ასაკში ბავშვები სწორედ ოჯახისგან ითვისებენ სოციალურ ნორმებს და სწავლობენ სექსუალურ ქცევებთან დაკავშირებულ საზღვრებს.

ამ ასაკობრივი კატეგორიისათვის დამახასიათებელი სექსუალური პრობლემები, ძირითადად, უკავშირდება ბანაობას და ტუალეტის გამოყენებას, მორიდებულობასა და პრივატულობას, მასტურბაციასა და სექსუალურ თამაშებს. ძალიან ხშირია სასქესო ორგანოების მოურიღებლად დასახელება ან ჩვენება. ასევე, ხშირად მშობლების წუხილი ეხება მასტურბაციას, რომელიც ნორმალური ქცევაა, თუკი არ არის და ხელს არ უშლის მას ყოველდღიურ ცხოვრებაში. მსგავს აქტივობებზე სიფრთხილით, მკაცრი რეაქციებისა და შერცხვენის გარეშე ლიმიტების დაწესება ბავშვს სოციალურად მისაღები ქცევების ათვისებაში ეხმარება.

მნიშვნელოვანია, მშობლებმა გააკონტროლონ ბავშვი, რომ მედიასაშუალებების გამოყენებისას უყურებდეს მისი ასაკისთვის შესაბამის გადაცემებს, რათა არ მოხდეს სექსუალური ქცევებისა და ამგვარ თემატიკასთან დაკავშირებული მეტყველების ნაადრევი სტიმულირება.

4 წლამდე ასაკში ბავშვები იგებენ სქესთა შორის განსხვავების შესახებ, რაც მოიცავს განსხვავებებს როგორც გენიტალიების, ასევე, თვითგამონატვის, გენდერული როლების, თმისა და ჩაცმულობის სტილის მიხედვით. წარმოსახვითი თამაშისას ისინი ხშირად ირგებენ საპირისპირო სქესის სამოსსა და მათ როლს, რაც სავსებით ნორმალურია და ემსახურება სქესთა შორის განსხვავებების გამოკვლევასა და უკეთესად გააზრებას. მნიშვნელოვანია, ამასთან დაკავშირებით მშობელს ჰქონდეს ადეკვატური რეაქცია.

ჯანსაღი სქესობრივი განვითარების ხელშეწყობა 4-დან 6 წლამდე ასაკში

რაც უფრო იზრდებიან ბავშვები და მეტად შედიან ურთიერთობაში სხვა ბავშვებთან, მეტად იაზრებენ განსხვავებას გოგონებსა და ბიჭებს შორის და მათი გამოკვლევებიც მეტად სოციალურ ხასიათს იღებს. საკუთარი სხეულის ნაწილებზე შეხების გარდა, მათ, შესაძლოა, დაიწყონ „ექიმობანას თამაში“ ან გადმოიღონ უფროსებისათვის დამახასიათებელი ისეთი ქცევები, როგორცაა კოცნა ან ხელის ჩაკიდება. ამ ასაკში შესაძლოა, დასვან შეკითხვები სექსუალურ საკითხებზე, როგორცაა: საიდან ჩნდებიან ბავშვები და რატომ განსხვავდებიან ბიჭები და გოგონები ფიზიკურად .

მნიშვნელოვანია, ბავშვებმა ისწავლონ სიყვარულისა და სიახლოვის გამოხატვა შესაბამისი გზით და თავიდან აირიდონ მანიპულაციური ან ექსპლუატაციური ურთიერთობები. კოცნა, ჩახუტება და შეხება უნდა იქნას გააზრებული ოჯახის კულტურულ კონტექსტში. ბავშვებს უნდა ესმოდეთ თავიანთი უფლებები და პასუხისმგებლობები საკუთარ სხეულზე (მაგ.: პრივატულობა და ჰიგიენა) და სანდო უფროსებთან თავიანთი შიშისა და წუხილის გაზიარების აუცილებლობა. უნდა იცოდნენ, რომ არც ერთ ბავშვს ან უფროსს არა აქვს უფლება უთხრას მათ, რომ რამე საიდუმლოდ შეინახონ მშობლებისგან, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ვინმე მათი სხეულის ნაწილებს შეუსაბამოდ ეხება. მშობლებმა უნდა დაარწმუნონ შვილები, რომ სჯერათ მათი. რომ ნებისმიერი არაკომფორტული, უჩვეულო და შიშისმომგვრელი გამოცდილების გაზიარება შეუძლიათ და ამის გამო მშობლებისგან უსიამოვნება არ შეხვდებათ.

ბავშვობის ასაკისათვის დამახასიათებელი შესაძლო სექსუალური ქცევები

<p>სიყვარული და სიახლოვე</p>	<ul style="list-style-type: none"> • სხეულის ინტიმური ნაწილების სხვებისთვის ჩვენება • მცდელობა, შეეხოს დედის ან სხვა ქალის მკერდს • ტანსაცმლის გახდა და სურვილი, იყოს შიშველი • მცდელობა, დაინახოს ადამიანები შიშველ მდგომარეობაში ან როცა იხდიან (მაგალითად სააბაზანოში) • შეკითხვების დასხმა საკუთარი და სხვა ადამიანების სხეულისა და სხეულებრივი ფუნქციების შესახებ • სხეულის ინტიმურ ნაწილებზე მიზანმიმართულად შეხება (მასტურბაცია), ზოგჯერ სხვების თანდასწრებითაც • წყვილთა შორის ურთიერთობებისთვის დამახასიათებელი ქცევების მიბაძვა (კოცნა, ხელის ჩაკიდება) • სხეულის ინტიმურ ნაწილებზე საუბარი და უწმაწური სიტყვების გამოყენება მაშინაც კი, როცა არ ესმით მისი მნიშვნელობა • სხეულის ინტიმური ნაწილების გამოკვლევა თანატოლებთან ერთად (როგორცაა „ექიმობანას თამაში“, „მე ჩემსას გაჩვენებ, შენ შენი მაჩვენე“ და ა.შ.)
------------------------------	--

SOS!!! ზოგიერთი სექსუალური ქცევა უფრო მეტია, ვიდრე უწყინარი ცნობისმოყვარეობა და ითვლება სექსუალური ქცევის პრობლემად. მსგავსი პრობლემები შესაძლოა წარმოადგინდეს რისკს კონკრეტული ბავშვის ან მის ირგვლივ მყოფი სხვა ბავშვების უსაფრთხოებისა და კეთილდღეობისათვის. სექსუალური ქცევის პრობლემები მოიცავს ნებისმიერ მოქმედებას:

- ◆ რომელიც აშკარად სცილდება ბავშვის განვითარების საფეხურს (მაგ.: სამი წლის ბავშვი ცდილობს თანატოლთან სექსუალური აქტის სიმულაციას)
- ◆ რომელიც მოიცავს მუქარას, დაძალებასა და აგრესიას
- ◆ რომელშიც ჩართულია ასაკითა და შესაძლებლობებით დიდად განსხვავებული კატეგორიის ბავშვები (მაგ.: 12 წლის ბავშვი ეთამაშება „ექიმობანას“ 4 წლის ბავშვს)
- ◆ რომელიც ბავშვში აღძრავს ისეთ ძლიერ ემოციურ რეაქციებს, როგორებიცაა შფოთვა ან ბრაზი.

აღნიშნულ შემთხვევებში მნიშვნელოვანია, მშობელი იყოს ყურადღებით და საჭიროების შემთხვევაში, მიმართოს სპეციალისტს.

როგორ ვესაუბრო ჩემს შვილს სექსობრივ საკითხებზე?

როდესაც ბავშვს ვესაუბრებით მათ მიერ გამოვლენილ სექსუალურ ქცევებზე, მნიშვნელოვანია, შევინარჩუნოთ მშვიდი და თანაბარი ხმის ტონი და დავუსვათ ღია დაბოლოების მქონე შეკითხვები, რათა ბავშვებმა თავისი სიტყვებით გითხრან, რა მოხდა და არ შემოიფარგლონ მხოლოდ “კი” და “არა“-თი. მაგალითისთვის, თუკი თქვენ გახდით მომსწრე იმისა, თუ როგორ თამაშობენ ბავშვები „ექიმობანას“ და აჩვენებენ ერთმანეთს საკუთარ გენიტალიებს, სასურველია, დაუსვათ შემდეგი შეკითხვები (მას შემდეგ რაც დამშვიდდებით და დარწმუნდებით, რომ შეგიძლიათ აუღელვებლად გაესაუბროთ):

- ◆ რას თამაშობდით?
- ◆ საიდან მოგივიდათ ეს იდეა?
- ◆ მოგეწონა ეს თამაში?

თუკი ხელავთ, რომ ბავშვები ცნობისმოყვარეობის დასაკმაყოფილებლად თამაშობდნენ და არავინაა გაღიზიანებული ან დასტრესილი (თუმცა შესაძლოა, მცირედ სირცხვილის გრძნობას ამჟღავნებდნენ), ეს კარგ შესაძლებლობას იძლევა იმისთვის, რომ ასწავლოთ ჯანსაღი საზღვრები და სექსუალური ქცევის წესები.

ის რომ ქცევა ტიპურია, არ გვადლევს მისი იგნორირების საფუძველს. თუკი ბავშვი სექსუალურ ქცევებში ერთვება, ეს იმის მანიშნებელია, რომ მას რაღაც აინტერესებს და რაღაცის სწავლა სჭირდება. ასწავლეთ და აუხსენით მას ის, რაც იწვევს მის ინტერესს. მაგალითად, ზემოთ აღწერილ შემთხვევაში, მშობელმა შესაძლოა ბავშვს აუხსნას, რომ ნორმალურია, გაინტერესებდეს სხვა ადამიანის სხეული, თუმცა, ინტიმური ნაწილები უნდა იყოს დაფარული მეგობრებთანაც კი.

მნიშვნელოვანია, თქვენს მიერ მიწოდებული ინფორმაცია იყოს ბავშვის ასაკისა და განვითარების დონის შესაბამისი. დაიმახსოვრეთ, არ არის აუცილებელი ბავშვი „დაბობოთ“ დიდი რაოდენობის ინფორმაციით. სიტუაცია და ბავშვის კითხვები გიკარნახებთ, რა დოზით უნდა მიაწოდოთ ცოდნა. მთავარია, ბავშვს გააგებინოთ, რომ მზად ხართ მოუსმინოთ და პასუხი გასცეთ ნებისმიერ შეკითხვას, რაც მას შეიძლება გაუჩნდეს.

ხშირ შემთხვევაში, სექსუალური განათლების დიდ ნაწილს ბავშვები თანატოლებისგან და სხვადასხვა მედია საშუალებებისგან იღებენ, რაც შემდგომში გავლენას ახდენს ბავშვების ქცევებზე. ხშირად ეს ინფორმაცია არასწორია ან არ შეესაბამება იმ ღირებულებებს, რისი გადაცემაც მშობლებს სურთ შვილებისთვის. ამდენად, მნიშვნელოვანია აკონტროლოთ, რას უყურებს თქვენი შვილი. გამოყოთ დრო მათთან ერთად ტელევიზორის საყურებლად და გამოიყენოთ ყველა შესაძლო სიტუაცია სექსუალურ და ურთიერთობების საკითხებზე სასაუბროდ, რათა დაეხმაროთ ბავშვებს, ჯანსაღი გადაწყვეტილებების მისაღებად, განივითარონ უნარები სექსუალურ ქცევებთან და ურთიერთობებთან დაკავშირებით .

რა უნდა ვასწავლოთ 6 წლამდე ასაკის ბავშვს?

ძირითადი ინფორმაცია	უსაფრთხოებასთან დაკავშირებული ინფორმაცია
<ul style="list-style-type: none"> • ბიჭები და გოგონები განსხვავდებიან, მაგრამ გვანან კიდეც. • გოგონებისა და ბიჭების სხეულის ნაწილების ზუსტი სახელები. • ბიჭებისა და გოგონების სხეულები ზრდასთან ერთად იცვლება • ბავშვს იბადება დედა აჩენს (4 წლამდე). • მარტივი ახსნა იმის შესახებ, თუ როგორ იზრდება ბავშვი დედის მუცელში და როგორ იბადება (4-6 წელი) • პირად საზღვრებთან დაკავშირებული წესები (მაგ.: ინტიმური ნაწილები გვაქვს დაფარული, არ ვხეებით სხვისი სხეულის ინტიმურ ნაწილებს) • მარტივი პასუხები სხეულთან და სხეულებრივ ფუნქციებთან დაკავშირებულ ნებისმიერ შეკითხვაზე • სხვისი პირადი სივრცის პატივისცემა. • მათაც აქვთ პირადი სივრცის ქონის უფლება, როდესაც მოიხმარენ ტუალეტს, ბანაობენ ან იცვლიან. 	<ul style="list-style-type: none"> • განსხვავება მისაღებ (რომელიც სასიამოვნო, მისაღები და კომფორტულია) და მიუღებელ შეხებას შორის (რომელიც მომაბეზრებელი, არაკომფორტული, არასასურველი ან მტკივნეულია) • მიუღებელია ვინმეს შეხხო ან ჩაეხუტო მისი ნების საწინააღმდეგოდ (და პირიქით) • შენი სხეული შენ გეკუთვნის • ყველას აქვს უფლება, უარი თქვას სხვების მხრიდან შეხებაზე, თუნდაც ეს სხვა იყოს უფროსი • არავის, არც ბავშვს და არც უფროსს არა აქვს უფლება შეეხოს შენს ინტიმურ ნაწილებს • ნორმალურია თქვა „არა“, როდესაც უფროსები გთხოვენ არასწორ რაღაცეებს, როგორცაა ინტიმურ ნაწილებზე შეხება ან რაღაცის დედასგან და მამისგან საიდუმლოდ შენახვა. • ვის უნდა უთხრას, თუკი ვინმე უსიამოვნო რაღაცეებს უკეთებს ან სთხოვს, რომ მან გაუკეთოს რაღაც მიუღებელი. • ძალიან დიდი განსხვავებაა სიურპრიზსა და საიდუმლოს შორის. სიურპრიზი არის რაღაც, რაც ძალიან მალე გამჟღავნდება, მაგალითად, საჩუქარი. ხოლო საიდუმლო არის რაღაც, რაც არასდროს უნდა ითქვას. ხაზი გაუსვით, რომ დედისა და მამისგან რამეს საიდუმლოდ შენახვა დაუშვებელია. • სექსუალური შევიწროება არასდროს არის ბავშვის ბრალი. • თუკი უცხო ცდილობს დაგიყოლიოს, რომ მას გაჰყვე, გაიქეცი და უთხარი მშობელს, მასწავლებელს, მეზობელს, პოლიციელს ან ვინმე უფროსს, რომელსაც ენდობი. • ყოველთვის შეუძლიათ გაგიზიარონ, თუ რა აგრძნობინებთ თავს ცუდად ან პირიქით, კარგად.

მასტურბაცია ადრეულ ასაკში

მიუხედავად იმისა, რომ მასტურბაცია ჩვეულებრივ თინეიჯერობის ასაკთან ასოცირდება, ინფანტილური მასტურბაციაც ძალიან ხშირია 1-დან 5 წლამდე ასაკის ბავშვებში. ბევრი ბავშვი მიმართავს გენიტალიებზე შეხებას, როგორც თვითდამშვიდების ფორმას, მსგავსად თითის წოვისა. ეს ქცევა გამოწვეულია არა ეროტიული ფიქრებით, არამედ იმ ფაქტით, რომ ამ ადგილებზე შეხება სასიამოვნოა მრავალრიცხოვანი ნერვული დაბოლოების გამო.

ხშირად მშობლებისთვის ძალიან უსიამოვნოა, როდესაც აღმოაჩენენ, რომ მათი შვილები დაკავებული არიან გენიტალიების სტიმულირებით, რადგან ეს მათთვის უმწიკვლობის დაკარგვად აღიქმება. თუმცა, ადრეულ ასაკში გენიტალიების სტიმულირება არ არის დაკავშირებული სექსუალურ აქტივობასთან. გენიტალიების სტიმულირებამ შესაძლოა მიიღოს ხელით ხახუნის ან სხვა ობიექტებზე: ბალიშზე, ფუმფულა სათამაშოზე ან ავეჯზე ხახუნის სახე. საკუთარი გენიტალიების გამოკვლევისას ბავშვმა შესაძლოა განიცადოს სიამოვნება, რაც ერთხელ აღმოჩენის შემდეგ უჩინს სურვილს, რომ იგივე გაიმეოროს.

რადგანაც ბავშვები „არასწორს“ არაფერს აკეთებენ, როდესაც იკვლევენ ან ეწევიან საკუთარი გენიტალიების სტიმულირებას, არანაირი საჭიროება არ არის იმისა, რომ ისინი დატუქსოთ, შეარცხვინოთ, შეურაცხყოთ ან დასაჯოთ. გარდა ამ ყველაფრისა, მოერიდეთ მათთვის უნებლიედ იმ მესიჯის გადაცემას, რომ ეს სხეულის ცუდი ნაწილებია. ამგვარი რეაგირება უარყოფით გავლენას მოახდენს მათ თვითშეფასებასა და ზრდასრულობაში სექსუალურ აქტივობაზე.

ბავშვებს არ ესმით მასტურბაციის სოციალური მნიშვნელობა, რადგან ისინი ამ ქცევას არ აკავშირებენ ინტიმურ აქტთან, რაც უფროსებს შორის ხდება. მათთვის შესაძლოა გენიტალიებით თამაში არანაირად არ განსხვავდებოდეს ყურით თამაშის ან თმების მოქაჩვისაგან. ნუ შექმნით ამისგან დიდ ამბავს, რადგან პატარებს ერთნაირად სიამოვნებთ როგორც პოზიტიური, ასევე ნეგატიური ყურადღება და შესაძლოა, ამით კიდევ უფრო წაახალისოთ მათი ქცევა და გაზარდოთ მისი სიხშირე. ამის ნაცვლად შეგიძლიათ:

- ◆ დაუწესოთ ლიმიტები: აუხსენით ბავშვს, რომ საკუთარი სხეულის ნაწილებზე შეხება ისეთივე პირადული აქტივობაა, როგორც ტუალტის გამოყენება და უნდა გააკეთოს განცალკევებით ყოფნისას, საძინებელში ან სააბაზანოში.
- ◆ ეცადეთ ყურადღება გადაატანინოთ სხვა აქტივობაზე, რომელშიც აქტიურად დასჭირდება ხელების გამოყენება.
- ◆ გაზარდეთ თქვენი მხრიდან ფიზიკური კონტაქტი და სიტბოს გამონატვა, ჩახუტება, ღუტუნა, მოფერება.

- ◆ მიეცით თქვენს შვილს რამე ობიექტი (სათამაშო დათუნია, ბალიში, თოჯინა და ა.შ.), რომელიც უცხო გარემოში თავს უსაფრთხოდ აგრძნობინებს, რადგან შესაძლოა სწორედ ასეთ სიტუაციაში მიმართავდეს ის მასტურბაციას თვითდამშვიდებისთვის.
- ◆ დარწმუნდით, რომ ამ ქცევის სტიმულირებას ვიწრო და მოუხერხებელი საცვალი, სოკოვანი დაავადება ან რამე მედიკამენტის მიღება არ იწვევს.

უმეტეს შემთხვევაში გენიტალიების სტიმულირება ბავშვის განვითარების ნორმალური ნაწილია, თუმცა, არსებობს გამონაკლისი შემთხვევებიც, როდესაც ეს რაღაც მეტად საყურადღებოზე შეიძლება მიაჩნებოდეს. თქვენი წუხილი უნდა განიხილოთ სპეციალისტთან:

- ◆ თუკი ბავშვს ადრეულ ასაკში აქვს გარკვეული წარმოდგენა სექსუალური აქტის ორმხრივობაზე.
- ◆ თუკი აქტივობა იღებს აკვიატებულ ხასიათს და ხელს უშლის სხვა ნორმალურ აქტივობებს, რთულია ბავშვი მოწყვიტოს გენიტალიების სტიმულირებას.
- ◆ თუკი ბავშვი სექსუალური აქტის სტიმულირებას აკეთებს სხვა ბავშვთან.
- ◆ თუკი აქტივობა ინტრუზიული და მტკივნეულია ბავშვისთვის.
- ◆ თუკი აქტივობის დონე იზრდება ჩვეულებრივზე მეტად, რაც იმის მაჩვენებელია, რომ ბავშვი რაღაცის გამო სტრესშია და ცდილობს, თავი დაიმშვიდოს.
- ◆ თუკი ხახუნისა და სტიმულირებისგან გენიტალიებზე დაზიანებებს ამჩნევთ.
- ◆ თუკი ბავშვი მასტურბაციას იწყებს, როდესაც სტრესშია, შფოთავს ან გაღიზიანებულია, ეს არის თავის დამშვიდების არაჯანსაღი გზა და სამომავლოდ შეიძლება მიიყვანოს აკვიატებულ სექსუალურ ქცევებამდე.

განქორწინება



ურთიერთობები შესაძლოა ბევრი განსხვავებული მიზეზის გამო დასრულდეს, თუმცა მიუხედავად მიზეზისა, თქვენ შესაძლოა აღმოაჩინოთ, რომ განქორწინება ძალიან რთული და ემოციური პროცესია, რომლის დროსაც თქვენი ცხოვრება იცვლება, გარკვეული ასპექტები მომენტალურად, რაღაცეები კი – დროთა განმავლობაში. ბავშვების რეაქციებიც – მშობლების განცალკევებაზე – შესაძლოა განსხვავებული იყოს. ბავშვების გრძნობების გაგება დაგეხმარებათ, უკეთ გაიაზროთ მათი კითხვები და რეაქციები და მხარი დაუჭიროთ საჭიროებისამებრ.

მშობლების მსგავსად, ბავშვებიც შეიძლება დარდობდნენ ოჯახის იმ ფორმით დაკარგვაზე, რა ფორმითაც მანამდე არსებობდა. რადგანაც პატარა ბავშვებს ხშირად არა აქვთ საკმარისად განვითარებული მეტყველება, ახსნან თავიანთი გრძნობები, მწუხარებას ხშირად თავიანთი ქცევით გამოხატავენ.

ბავშვების რეაქციები მშობლების განქორწინებაზე დამოკიდებულია მათ ასაკზე. ქვემოთ მოცემულია ის განცდები, რასაც ეტაპობრივად შეიძლება განიცდიდნენ ბავშვები დანაკარგთან გამკლავებისას. ზოგიერთმა შესაძლოა გაიაროს ყველა ქვემოთ მოცემული საფეხური, ან რამდენიმე მათგანი. ასევე, შესაძლოა ეს საფეხურები განსხვავებული თანმიმდევრობით გაიარონ.

უარყოფა

- ◆ მე ეს არ მჯერა
- ◆ დედა და მამა მალე ისევ ერთად იქნებიან

ბრაზი

- ◆ თქვენ მხოლოდ თქვენს თავზე ფიქრობთ
- ◆ როგორ მოხდა, რომ ჩემი მშობლები ეყრებიან? რატომ უნდა მომხდარიყო ეს ჩემს თავს?

ვაჭრობა

- ◆ თუ უკეთესად მოვიქცევი, იქნებ დედა და მამა ისევ ერთად იყვნენ

დეპრესია

- ◆ ძალიან სევდიანი და მარტოსული ვარ
- ◆ არ მინდა ამაზე არავისთან საუბარი

ზოგ შემთხვევაში, შესაძლოა, სევდას და აგრესიას ბავშვები ქცევით გამოხატავდნენ.

მიღება

- ◆ არ მსიამოვნებს ეს ფაქტი, მაგრამ ვხვდები, რომ დედა და მამა არასდროს აღარ იქნებიან ერთად
- ◆ დედა და მამა ერთად აღარ ცხოვრობენ, მაგრამ ორივეს ძალიან ვუყვარვარ

ისევე როგორც უფროსების შემთხვევაში, დროა საჭირო იმისთვის, რომ ბავშვები განქორწინებას შეეგუონ. სანამ თქვენი შვილები მიიღებენ ამ ფაქტს, ის თქვენ უნდა მიიღოთ.

დაბადებიდან 2 წლამდე

ამ ასაკში ბავშვის ფიზიკური და ემოციური საჭიროებების დაკმაყოფილება მთლიანად თქვენზეა დამოკიდებული. მნიშვნელოვან უფროსებთან და მზრუნველებთან ბავშვის ჯანსაღი მიჯაჭვულობის ფორმირება მნიშვნელოვანია მათი ჯანსაღი ემოციური და ფიზიკური განვითარებისათვის.

მართალია 2 წლამდე ასაკში ბავშვის მიერ სამყაროს აღქმა შეზღუდულია და ვერ გაიგებს განქორწინების მნიშვნელობას, მაგრამ აუცილებლად იგრძნობს, როდესაც თქვენ გაბრაზებული ხართ, ან კონფლიქტში ხართ და ამაზე ექნება რეაქცია. ამ აღრეულ გამოცდილებას კი შეუძლია, მოგვიანებით გავლენა მოახდინოს მის ცხოვრებაზე.

ამ ასაკში ბავშვებს სჭირდებათ პროგნოზირებადი ზრუნვა, რუტინა და ემოციური კავშირი მზრუნველთან. რუტინა შესაძლოა განსხვავდებოდეს თითოეულ ოჯახში, მაგრამ რაც უფრო წინასწარმეტყველებადი იქნება, მით უფრო მარტივი იქნება ბავშვისთვის მასთან გამკლავება.

რას უნდა დააკვირდეთ 2 წლამდე ასაკის ბავშვებში

- ◆ ძილის, კვებისა და ტუალეტის პრობლემები
- ◆ დაგვიანება ან დროებითი უკუსვლა უკვე მიღწეული განვითარების ნიშნულებისგან (მაგალითად, მეტყველების უნარის განვითარება), მშობელზე მიწებება და განშორების სირთულეები, სოციალურ ურთიერთობებზე უარის თქმა.
- ◆ ტირილი, გაღიზიანებადობა, ტანტრუმები.

როგორ დავეხმაროთ?

- ◆ დაარწმუნეთ თქვენი პატარა, რომ გიყვართ და ყოველთვის იზრუნებთ მასზე.
- ◆ სთხოვეთ მომვლელებს, რომ აუცილებლად მოგაწოდონ ინფორმაცია, თუკი რამე ცვლილებას შეამჩნევენ.
- ◆ რუტინაში ცვლილებები რაც შეიძლება ფრთხილად და თანდათანობით შეიტანეთ.
- ◆ თუკი ხვდებით, რომ დამოუკიდებლად ვერ უმკლავდებით სირთულეებს, მიმართეთ სპეციალისტს.

3-დან 5 წლამდე ასაკის ბავშვები

ამ ასაკში თქვენი ბავშვი ძალიან სწრაფად იზრდება როგორც ფიზიკურად, ასევე ემოციურად. თუმცა, მას შესაძლოა ჯერ კიდევ გაუჭირდეს განქორწინების არსის გაგება.

ბავშვები ამ ასაკში თავს სამყაროს ცენტრად აღიქვამენ. მათ სჯერათ, რომ აკონტროლებენ, ან არიან იმის მიზეზი, რაც მათ ირგვლივ ხდება. ამიტომ, შესაძლოა სჯეროდეთ, რომ განქორწინება მათი ბრალია და მშობლები მათი მიზეზით არიან დამწუხრებულები.

ამ ასაკში ბავშვები მშობლებისგან უფრო დამოუკიდებლები ხდებიან. ასევე მნიშვნელოვანი მახასიათებელია ისიც, რომ უმეტესად უძნელდებათ რეალობისა და წარმოსახვის გარჩევა. ამდენად, შესაძლოა დაიბნენ და ვერ ხვდებოდნენ რა ხდება, შესაძლოა ეგონოთ, რომ დედა ან მამა მათ ტოვებს.

ამ სტადიაზე ბავშვები თანდათან უკეთ ახერხებენ გაუმკლავდნენ ცვლილებებს ფიზიკურ და სოციალურ გარემოში, ვიდრე 2 წლამდე ასაკის ბავშვები. თუმცა, მათთვისაც არანაკლებ მნიშვნელოვანია პროგნოზირებადობა.

რას უნდა დავაკვირდეთ წინასასკოლო ასაკში

- ◆ ერთი ან ორივე მშობლის მხრიდან უარყოფის შიში
- ◆ განვითარებაში დაყოვნება ან დროებითი უკუსვლა უკვე მიღწეული საფეხურებიდან (მაგალითად, ტუალეტის ჩვევა)
- ◆ მშობელზე მიწებება, ან პირიქით, თავის არიდება
- ◆ მომატებული ბრაზი, ტირილი, წუწუნი და ტანტრუმები
- ◆ ფიზიკური ჩივილები (თავის და კუჭის ტკივილი და ა.შ.)

როგორ დავხეხმართ წინასასკოლო ასაკის ბავშვს?

- ◆ შეინარჩუნეთ თანმიმდევრულობა რუტინასა და ზრუნვის პროცედურებში (რამდენადაც შესაძლებელია)
- ◆ ხშირად უთხარით, რომ გიყვართ და გამოხატეთ მის მიმართ თბილი გრძნობები
- ◆ დაარწმუნეთ, რომ არ აპირებთ მის მიტოვებას და მუდამ მის გვერდით იქნებით
- ◆ დაეხმარეთ გრძნობების იდენტიფიცირებაში და დაარწმუნეთ, რომ რასაც განიცდის, ნორმალურია
- ◆ მკაფიოდ, მარტივად, მისი ასაკისა და განვითარების საფეხურის შესაბამისად აუხსენით, რა ხდება.

- ◆ მასწავლებლებსა და მზრუნველებს სთხოვეთ, გაგაგებინონ, თუკი ბავშვში ცვლილებებს შეამჩნევენ.
- ◆ თუკი ხვდებით, რომ დამოუკიდებლად ვერ უმკლავდებით სირთულეებს, მიმართეთ სპეციალისტს.

რისი მოსმენა სჭირდებათ შვილებს თქვენგან?

როდესაც ბავშვები იგებენ, რომ მათი მშობლები შორდებიან, ხშირად ამისთვის მზად არ არიან და შესაძლოა თავს სევდიანად, მარტოსულად ან დაბნეულად გრძნობდნენ.

მათ სჭირდებათ, თქვენგან მოისმინონ, რა გავლენას მოახდენს მათზე თქვენი განქორწინება:

- ◆ ესაუბრეთ, რა შეიცვლება
- ◆ მოისმინეთ, რას გრძნობენ და რა აწუხებთ
- ◆ უთხარიან, რომ შეუძლიათ გულწრფელად გესაუბრონ თავიანთი გრძნობების შესახებ

მიუხედავად იმისა, რომ მყისიერად ვერ შეძლებთ მათი პრობლემების გადაჭრას და უკეთ ვერ აგრძნობინებთ თავს, მათ შეიძლება დაეხმაროს იმის გააზრება, რომ თქვენ გესმით, რას გრძნობენ ისინი.

ბახსოვდეთ...

თქვენს შვილებს სჭირდებათ იმის ცოდნა, რომ განქორწინება არ ცვლის თქვენს გრძნობებს მათ მიმართ.

მნიშვნელოვანია, ასაკის გათვალისწინებით მიაწოდოთ შემდეგი მესიჯები:

- ◆ ჩემი გრძნობები დედას/მამას მიმართ შეიცვალა, მაგრამ მე შენ ისევ ძალიან მიყვარხარ და ვფიქრობ, მნიშვნელოვანია, მამასთან/დედასთან ურთიერთობა გქონდეს.
- ◆ შენ არაფერ შუაში ხარ ჩვენს განქორწინებასთან. არავინ ფიქრობს, რომ შენ რამე არასწორად გააკეთე, ან შენი ქცევა ჩვენი გაყრის მიზეზი.
- ◆ ნორმალურია, განიცდიდე ამ ამბავს და მინდა, ვიცოდე შენი გრძნობების შესახებ.
- ◆ არ არის საჭირო ჩვენ შორის არჩევანის გაკეთება. ნორმალურია, ორივე გიყვარდეთ.

- ◆ შესაძლოა იმედი გქონდეს, რომ ჩვენ ისევ ერთად ვიქნებით. შვილებს ეს ხშირად უნდათ ხოლმე. ჩვენ დიდი სიფრთხილით, ბევრი ფიქრის შედეგად მივიღეთ ეს გადაწყვეტილება და არ ვაპირებთ მის შეცვლას. თითოეული ჩვენგანის ცხოვრებაში რაღაცეები შეიცვლება. მე ვეცდები დედასთან/ მამასთან ერთად ვიზრუნო იმაზე, რომ ეს ყველაფერი რაც შეიძლება მარტივად მოხდეს.

თუკი ამ ფრაზებიდან რომელიმე თქვენს შემთხვევას არ ერგება, არ უთხრათ ეს ბავშვს. ბავშვის ემოციებზე ფოკუსირება, მაშინ როდესაც თავადაც რთულ მდგომარეობაში ხართ, შესაძლოა ძალიან რთული იყოს. ასეთ დროს უმჯობესია, დახმარებისთვის მიმართოთ ბავშვის ფსიქოლოგს, რომელიც სპეციალიზებულია ამ საკითხში.

როგორ ვუთხრა ჩემს შვილს განქორწინების შესახებ?

თუ შესაძლებელია, კარგი იქნება, მეორე მშობელთან ერთად დაელაპარაკოთ ბავშვს, აჩვენოთ, რომ მშობლობის საკითხში ისევ ერთი გუნდი ხართ. მნიშვნელოვანია, რომ ორივე ესაუბროთ თანმიმდევრული მესიჯებით.

მნიშვნელოვანია, ბავშვს მოკლედ მიაწოდოთ ძირითადი ინფორმაცია განქორწინების შესახებ. ინფორმაციის რაოდენობა, რომელსაც აწვდით და ის, თუ როგორ უხსნით, დამოკიდებულია მათ ასაკზე. თუმცა, არ აქვს მნიშვნელობა, რა ასაკისანი არიან თქვენი პატარები, არ არის საჭირო მათთან ურთიერთობის დასრულების ინტიმურ დეტალებზე საუბარი.

ბაღის ასაკის ბავშვები ვერ გაიგებენ ისეთ ტერმინებს, როგორც არის გაყრა ან განქორწინება და მოგიწევთ, უფრო მარტივად აუხსნათ. შესაძლოა უთხრათ, რომ ამიერიდან დედა და მამა ერთად აღარ იცხოვრებენ და ცალკე სახლები ექნებათ.

მზად იყავით, განიხილოთ ისეთი პრაქტიკული დეტალები, რომლებიც ბავშვზე აისახება. მაგალითად:

- ◆ მათი საცხოვრებელი პირობები
- ◆ ურთიერთობები მეგობრებთან, სხვა ოჯახის წევრებთან და ბებია-ბაბუებთან
- ◆ როგორ აისახება განქორწინება ბაღში სიარულზე, მათ აქტივობებსა და ქონებაზე, როგორიცაა სათამაშოები

ნუ შეპირდებით ისეთ რამეს, რასაც ვერ შეასრულებთ. მნიშვნელოვანია, მსგავსი საკითხები წინასწარ გქონდეთ შეთანხმებული მეორე მშობელთან.

შესაძლოა, ბავშვებს კითხვების დასმის უშინოდეთ. ამიტომ, კარგი იქნება, თუ თავად მიაწოდებთ რაც შეიძლება მეტ ინფორმაციას და გააგებინებთ, რომ კითხვების დასმა ნორმალურია და თქვენ მზად ხართ, უპასუხოთ. როდესაც კითხვებს გისვამენ, მნიშვნელოვანია, უპასუხოთ მაქსიმალურად გულწრფელად და ამომწურავად, რამდენადაც ეს შესაძლებელია. მაგრამ ნუ გააკრიტიკებთ მეორე მშობელს და ნუ დაიწყებთ დეტალების მოყოლას იმასთან დაკავშირებით, თუ რა მოხდა არასწორად. მაგალითად, თუკი შვილი გეკითხებათ როგორ გრძნობთ თავს, იმის ნაცვლად, რომ უპასუხოთ: „ყველაფერი კარგად არის“, შეგიძლიათ უთხრათ: „ახლა მოწყენილი ვარ, მაგრამ ეს ნორმალურია და მე ამას გავუმკლავდები, შენ არ იღარდო“.

რა უნდა დაიტოვოთ თქვენთვის?

(რა ძირითად შეცდომებს უშვებენ მშობლები)

ბავშვებმა არ უნდა მოისმინონ

- ◆ „დიდური“ საკითხები, როგორიცაა ფინანსური პრობლემების, სასიყვარულო ურთიერთობის, ან თქვენი და მეორე მშობლის კონფლიქტის შესახებ
- ◆ რატომ ფიქრობთ, რომ განქორწინებაში დამნაშავე მეორე მშობელია
- ◆ ნეგატიური აზრები მეორე მშობლის შესახებ

დაიცავით თქვენი შვილები კონფლიქტისაგან

ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი რამ, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ, არის შვილების დაცვა თქვენი და მეორე მშობლის კონფლიქტისაგან. კვლევები ცხადყოფს, რომ მშობლებს შორის კონფლიქტის დაბალი მაჩვენებელი გადამწყვეტი მნიშვნელობისაა ბავშვთა კეთილდღეობისათვის. კონფლიქტი ქმნის დაძაბულ ატმოსფეროს და შესაძლოა საზიანო იყოს ბავშვებისათვის. ეს ეხება იმ შემთხვევებსაც, როდესაც ადგილი არ აქვს ფიზიკურ ან ემოციურ ძალადობას.

თუკი კონფლიქტი ხანგრძლივად გრძელდება, ამან შესაძლოა გამოიწვიოს სტრესი, შიში და ემოციური თუ ქცევითი პრობლემები ბავშვებში. მაგალითად, კვლევები აჩვენებს, რომ მშობლებს შორის კონფლიქტი შესაძლოა აისახოს

- ◆ ბავშვების სწავლა-განვითარებაზე
- ◆ მათ ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე
- ◆ შვილების სოციალურ ინტერაქციაზე – თქვენთან, ოჯახის სხვა წევრებთან, მათ მეგობრებთან და მომავალში მათივე მეორე ნახევრებთან

კონფლიქტის გაგრძელება მშობლებს შორის ასევე ცუდ მაგალითს აძლევს ბავშვებს. ეს არ ასწავლის მათ, როგორ შეიძლება უთანხმოების მოგვარება ჯანსაღი გზით. ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე საკითხი, რომელიც მხედველობაში უნდა მივიღოთ:

- ◆ ნუ იკამათებთ ბავშვების თანდასწრებით ან მაშინ, როდესაც არის ალბათობა, რომ მათ ესმოდათ.
- ◆ ნუ სთხოვთ შეასრულოს შუამავლის ფუნქცია თქვენსა და თქვენს ყოფილ პარტნიორს შორის.
- ◆ ნუ ეცდებით, მეორე მშობელი შემდეგნაირად დასაჯოთ
 - ✦ არ მისცეთ ბავშვის ნახვის უფლება
 - ✦ არ გადაუხადოთ ალიმენტი
- ◆ ნუ სთხოვთ ბავშვებს, რომ თქვენი პოზიცია დაიჭიროს და მეორე მშობელს დაუპირისპირდეს.
- ◆ ნუ მოუყვებით ბავშვს მეორე მშობელთან თქვენი პრობლემების შესახებ.
- ◆ ნუ გამოიყენებთ შვილებს ემოციური მხარდაჭერისთვის
- ◆ ნუ დასჯით ბავშვებს, არასასურველი ქცევის გამო, მეორე მშობლის ნახვის აკრძალვით.

ჯანსაღი ურთიერთობა

ზოგჯერ მშობლები უამრავ შეკითხვას უსვამენ ბავშვს მეორე მშობლის შესახებ.

- ◆ მამას მეგობარი ქალი ჰყავს?
- ◆ დედა მთელი დამე ხომ არ რჩება სტუმრად?

ამ ტიპის გამოკითხვებით ბავშვებს რთულ მდგომარეობაში აყენებთ. მათ არ სურთ ენის მიტანა და მშობელზე ჭორაობა. ასევე, მსგავსი კითხვებით აბნევთ, უჩინო ეჭვს, მართლა ხომ არ აკეთებს რამეს არასწორად მშობელი. გარდა ამისა, ამ გზით მოპოვებული ინფორმაცია ხშირად არასანდოა.

მშობელი – დისნეილენდი

რა თქმა უნდა, მშობლები ღელავენ, რა გავლენას მოახდენს განქორწინება მათ შვილებზე. ხშირია, როცა მშობელი განქორწინების კომპენსირებას, ან შვილისთვის სიყვარულის დამტკიცებას ცდილობს

- ◆ ძვირიანი საჩუქრების ყიდვით
- ◆ განსაკუთრებული დასვენების ან გართობის მოწყობით
- ◆ ბავშვისთვის ყველანაირი პასუხისმგებლობის არიდებით
- ◆ ასაკისთვის შესაბამისი შეზღუდვების მოხსნით

იმ მომენტისთვის, შესაძლოა, ეს „დღესასწაულები“ ბავშვებს აბედნიერებს, მაგრამ დიდი ალბათობით, ხანგრძლივ პერსპექტივაში მსგავსი ქცევები ბავშვისთვის ნეგატიური შედეგების მომტანია. მეორე მშობელს შესაძლოა, არ ჰქონდეს ფუფუნების შესაძლებლობა და ამის გამო, თავს დამნაშავედ გრძნობდეს. გარდა ამისა, არც ბავშვისთვისაა სარგებლის მომტანი შეზღუდვების მოხსნა და მათთვის პასუხისმგებლობების თავიდან არიდება. ბავშვებს სჭირდებათ განსაზღვრული სტრუქტურა, წესები და პასუხისმგებლობების სწავლება. თქვენი, როგორც მშობლის ერთ-ერთი მთავარი ფუნქციაც ეს არის – ასწავლოთ, როგორ გახდეს პასუხისმგებლიანი ზრდასრული.

დამცირება

შესაძლოა, ზოგჯერ მშობლები ბავშვის წინაშე ამცირებდნენ მეორე მშობელს. „მამაშენი არ არის სანდო ადამიანი“, „დედაშენი ვერასდროს ხვდება, რა უნდა საბოლოოდ“, „მამამ მკვლონალდსში წაგიყვანა? უკეთესი ვერაფერი მოიფიქრა?“

იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც არაფერი კარგი არ გაფიქრდებათ მეორე მშობლის შესახებ, ნუ ისაუბრებთ მასზე ნეგატიურად. როდესაც ბავშვებს მშობლის კრიტიკა ესმით, ისინი მასზე ცუდად ფიქრობენ და ასევე, შესაძლოა, თავის თავზე იღებდნენ ამ კრიტიკას.

ფინანსაბზე საუბარი

გაყრის შემდეგ ლოგიკურია, რომ თქვენი შემოსავალი შემცირდეს, რაც იმას ნიშნავს, რომ ზოგჯერ ვერ გასწვდეთ თქვენი შვილის მოთხოვნებს. ამ დროს ნორმალურია აუხსნათ, რომ ახლა ამისთვის ფული არ გაქვთ, მაგრამ ფრთხილად იყავით ფინანსურ პრობლემებზე საუბრისას ბავშვებთან, ნუ მიაწერთ ამ პრობლემებს მეორე მშობელს.

ფინანსური საკითხები ზრდასრულების საზრუნავია და მათზე საუბარი ბავშვებისთვის შესაძლოა დიდი ტვირთი იყოს. ფულზე საუბარი ბავშვებს მშობლების კონფლიქტის ცენტრში აქცევს.

ფაქტორები, რომლებიც ყველა ასაკში გასათვალისწინებელია

არ აქვს მნიშვნელობა, რა ასაკის არიან თქვენი შვილები, საჭიროა, გაითვალისწინოთ სამი მნიშვნელოვანი რამ:

- ◆ შეამცირეთ კონფლიქტი მეორე მშობელთან. თუკი კონფლიქტი გრძელდება, დაიცავით შვილები ამისგან.
 - ✦ ნუ ისაუბრებთ ბავშვთან ნეგატიურად მეორე მშობელზე
 - ✦ პატარა ასაკის ბავშვებთან მნიშვნელოვანია გახსოვდეთ, მიუხედავად იმისა, რომ მათ არ ესმით სიტყვების მნიშვნელობა, კონფლიქტი მათზე გავლენას ახდენს.
- ◆ რამდენადაც მარტოხელა მშობლობას ბევრი სხვადასხვა გამოწვევა ახლავს, აქცენტი გააკეთეთ თქვენი მშობლობის უნარების გაძლიერებაზე.
- ◆ ორივე მხარემ უზრუნველყავით მაქსიმალური მხარდაჭერა ბავშვისთვის და მიეცით შესაძლებლობა, რომ ურთიერთობა ჰქონდეს ორივე მშობელთან.

როგორ ვესაუბროთ ბავშვებს სიკვდილზე?



მშობლებისთვის ძალიან რთულია შვილებთან სიკვდილის თემის განხილვა. ჩვენი მხრიდან ბუნებრივია, გვქონდეს სურვილი, დავიცვათ ბავშვები ამ თემასთან დაკავშირებული ტკივილისა და სევდისგან. თუმცა, სამწუხაროდ დგება ხოლმე საჭიროება, რომ პატარები მათთვის ახლობელი და ძვირფასი ადამიანის დაკარგვას გაუმკლავდნენ. ამ დროს მათ მშობლების მხრიდან ზრუნვა, სიყვარული, მხარდაჭერა და შეკითხვებზე ამომწურავი პასუხების მიღება სჭირდებათ, რაც არც ისე მარტივი ამოცანაა.

ახლობელი ადამიანის დაკარგვისას პატარები განიცდიან ძალიან ძლიერ და რთულ გრძნობებს. მათ სჭირდებათ მშობლების დახმარება იმის გასარკვევად, თუ რას ნიშნავს ეს გრძნობები და როგორ გაუმკლავდნენ მათ. ისე, როგორც არასდროს, ისინი შემოგყურებენ თქვენ და ელიან თქვენს მხარდაჭერას. შვილთან სიკვდილზე საუბარი განსაკუთრებულად რთულია მაშინ, როდესაც თავად გიწევთ მწუხარებასთან გამკლავება. თუმცა, უნდა გახსოვდეთ, რომ ისინი თქვენზე დაკვირვებით სწავლობენ, როგორ გაუმკლავდნენ დარდს.

უფროსებს შეუძლიათ დაეხმარონ ბავშვებს სიკვდილის არსის გაგებაში. იგულისხმება არა მხოლოდ ფაქტების მშრალად მიწოდება, არამედ ახალი კონცეპტების გააზრებაში დახმარება. ამ ტიპის მხარდაჭერა ეხმარება ბავშვებს, ადაპტირდნენ დანაკარგთან და ჩვეულ რიტმში განაგრძონ ცხოვრება.

4 კონცეპტი სიკვდილის შესახებ

ნებისმიერი ადამიანი, მათ შორის ბავშვებიც, უნდა იაზრებდნენ 4 ძირითად კონცეპტს სიკვდილის შესახებ, რათა შეძლონ გარდაცვლილის ბოლომდე გამოგლოვება, დანაკარგთან გამკლავება და მომხდარისათვის საზრისის მინიჭება.

ასაკიდან გამომდინარე, წინასწარ ნუ ივარაუდებთ, რა შეიძლება იცოდეს თქვენმა შვილმა სიკვდილის შესახებ. ამის ნაცვლად, ილაპარაკეთ მის აზრებზე, ფიქრებსა და გრძნობებზე. როცა ამ ყველაფერს გაგიზიარებენ, უკეთ მიხვდებით, კიდევ რა უნდა ისწავლონ.

1) სიკვდილი შეუქცევადია

მულტიფილმებში, სატელევიზიო შოუებსა და ფილმებში ბავშვები ხედავენ, რომ პერსონაჟები კვდებიან, შემდეგ კი ისევ ცოცხლდებიან. მნიშვნელოვანია განვუმარტოთ, რომ რეალურ ცხოვრებაში ასე არ ხდება.

ბავშვები, რომლებსაც ბოლომდე არ ესმით ეს კონცეპტი, შესაძლოა სიკვდილს უყურებდნენ როგორც დროებით განშორებას. შესაძლებელია ბავშვებს ეგონოთ, რომ გარდაცვლილი ადამიანი სადღაც შორს წავიდა. ხშირად უფროსები განამტკიცებენ ამ მოსაზრებას, როცა გარდაცვლილზე ამბობენ, რომ „შორეულ მოგზაურობაში წავიდა“. ამ დროს შესაძლოა ბავშვები ბრაზობენ, რომ მათთვის ძვირფასი ადამიანი არ რეკავს, ან არ ბრუნდება მათთვის მნიშვნელოვანი მოვლენების დროს.

თუკი ბავშვები სიკვდილზე, როგორც სამუდამო მოვლენაზე არ ფიქრობენ, მათ საკმარისი მიზეზი არ აქვთ გლოვისთვის. გლოვა რთული პროცესია, რომელიც ადამიანებისგან მოითხოვს შეეგუონ გარდაცვლილთან არსებული კავშირების გაწყვეტას. პირველი და არსებითი ნაბიჯი ამ პროცესში იმის გააზრება და მიღებაა, რომ დანაკარგი სამუდამოა.

2) ყველა სასიცოცხლო ფუნქცია საბოლოოდ სრულდება სიკვდილის მომენტში

ხშირად პატარა ბავშვები უსულო საგნებსაც ისე აღიქვამენ, როგორც ცოცხალს. დაბნეულობას ამ საკითხთან დაკავშირებით იზრდება, როცა ვუბნებით, რომ თოჯინას შია ან ეძინება; სახლში მოსვლა იმიტომ დაგვაგვიანდა, რომ მანქანა გზაში მოკვდა და ა.შ.

ხშირად ბავშვებს სთხოვენ, ესაუბრონ გარდაცვლილ ოჯახის წევრს, რომ ის მათ „ზეციდან უყურებს“ და ა.შ. მსგავსი შინაარსის კომენტარები ხშირად დამაბნეველი და შემაშინებელიც კი შეიძლება იყოს პატარებისთვის. მათ შესაძლოა იცოდნენ, რომ გარდაცვლილი არ მოძრაობს, მაგრამ სჯეროდეთ, რომ ამის მიზეზი კუბოს ზედმეტად პატარა ზომაა. შესაძლოა იცოდნენ, რომ ადამიანი ვერ ხედავს გარდაცვალების შემდეგ, მაგრამ მიზეზად მიწისქვეშა სიბნელე მიაჩნდეთ. ეს ბავშვები შეიძლება განიცდიდნენ გარდაცვლილის ფიზიკურ სატანჯველს.

როდესაც ბავშვებს ვაწვდით ინფორმაციას სასიცოცხლო ფუნქციების შესახებ, მნიშვნელოვანია ავუხსნათ, რომ ეს ფუნქციები ადამიანის სიკვდილის მომენტში სრულდება. მაგალითისთვის, მხოლოდ ცოცხალ არსებებს შეუძლიათ ფიქრობდნენ, ეშინოდეთ, შიოდეთ ან გრძნობდნენ ტკივილს. მხოლოდ ცოცხლებს უცემთ გული ან სჭირდებათ ჰაერი, რომ ისუნთქონ. რელიგიურმა უფროსებმა შეიძლება აუხსნან ბავშვებს, რომ ადამიანში არის რაღაც ნაწილი, რომელსაც ვერც ვხედავთ და ვერც ვხეებით და მას სულს ეძახიან. სული აგრძელებს ცხოვრებას ისეთ ადგილას, რომელსაც ჩვენ ვერ ვხედავთ და არც მონახულება შეგვიძლია.

3) ყველაფერი, რაც ცოცხალია, საბოლოოდ კვდება

პატარებს, ისევე როგორც ზრდასრულებს, ხშირად უჭირთ სიკვდილისთვის საზრისის მინიჭება. თუკი ისინი ვერ ხვდებიან, რომ სიკვდილი სიცოცხლის გარდაუვალი ნაწილია, შესაძლოა არასწორად ახსნან კონკრეტული სიკვდილის მიზეზი. შესაძლოა ივარაუდონ, რომ მიზეზი მათი ცუდი საქციელია, ან რამეს ისე ვერ გაკეთება, როგორც საჭირო იყო. შესაძლოა სჯეროდეთ, რომ მიზეზი მათი „ცუდი ფიქრებია“, რასაც დანაშაულის განცდამდე მივყავართ. შესაძლოა ასევე ივარაუდონ, რომ გარდაცვლილი ადამიანი რამე ცუდს აკეთებდა ან ფიქრობდა, ან არ აკეთებდა რაღაცას, რაც უნდა გაეკეთებინა. ამას მივყავართ სირცხვილის განცდამდე.

ამ ტიპის რეაქციები ართულებს დანაკარგთან გამკლავების პროცესს. ბევრ ბავშვს არ სურს სიკვდილზე საუბარი, რადგან ეს მათში მძიმე ემოციებს – სირცხვილის და დანაშაულის განცდას იწვევს.

როდესაც ამ კონცეპტზე ესაუბრებით პატარებს, აუხსენით, დაარწმუნეთ, რომ თქვენ კარგად ხართ და ყველაფერს აკეთებთ იმისთვის, რომ ჯანმრთელი იყოთ. აუხსენით, რომ თქვენ იმედოვნებთ და აპირებთ, იცოცხლოთ კიდევ ძალიან დიდხანს, სანამ თქვენი შვილები ზრდასრულები არ იქნებიან. ეს შინაარსი განსხვავდება იმისგან, როცა ეუბნებით, რომ თქვენ ან ის არასდროს მოკვდებათ.

4) სიკვდილს თავისი ფიზიკური მიზეზები აქვს

ბავშვებს უნდა ესმოდეთ, რა გახდა მათი საყვარელი ადამიანის გარდაცვალების მიზეზი. თუკი ასე არ მოხდა, შესაძლოა მივიდნენ დასკვნამდე, რომელიც სირცხვილის ან დანაშაულის განცდას გამოიწვევს.

ჩვენი მიზანია დავხმაროთ ბავშვებს, გაიაზრონ რა მოხდა. აუხსენით მოკლედ, პირდაპირი ფორმით და მარტივად. მიეცით საშუალება, დასვან კითხვები, რათა კიდევ უფრო დეტალურად აუხსნათ, რაც აინტერესებთ. გრაფიკული დეტალების აღწერა არ არის საჭირო და ეს მაქსიმალურად უნდა აირიღოთ თავიდან.

სირცხვილის და დანაშაულის განცდები ახლობელი ადამიანის გარდაცვალებისას

ბავშვები ხშირად თავს დამნაშავედ გრძნობენ ახლობელი ადამიანის გარდაცვალების შემდეგ. მათ უჭირთ იმის გაგება, თუ რატომ ხდება ისე, როგორც ხდება. ისინი ხშირად მიმართავენ ე.წ. მაგიურ აზროვნებას, ანუ სჯერათ, რომ მათ ფიქრებს, სურვილებს და მოქმედებებს სამყაროში ცვლილებების გამოწვევა და სხვებზე გავლენის მოხდენა შეუძლიათ. უფროსებმა შესაძლოა განამტკიცონ ეს მცდარი აღქმა, როდესაც პატარებს ეუბნებიან, რომ თუ უნდათ რამე შეუსრულდეთ, უნდა ისურვონ. მაგიური აზროვნება ზოგჯერ სასარგებლოც არის, ბავშვებს უძლიერებს კონტროლის განცდას და თავს ძლიერად აგრძნობინებს, მაგრამ ამას უარყოფითი მხარეც აქვს – როცა რამე ცუდი ხდება, მაგალითად ახლობელი ადამიანის გარდაცვალება, შესაძლოა ბავშვებმა დაიჯერონ, რომ ეს მოხდა იმის გამო, რაც მათ თქვეს, გააკეთეს, გაიფიქრეს ან ისურვეს. ეს განსაკუთრებულად ეხება წინასასკოლო ასაკის პატარებს, რომლებიც ჯერ კიდევ ეგოცენტრულები არიან და მათ ირგვლივ მომხდარ ყველაწარმოც მოვლენას საკუთარ თავთან მიმართებაში განიხილავენ.

ზოგჯერ ბავშვი თავს დამნაშავედ გრძნობს, თუკი ის ერთობა ან ძალიან მოწყენილიც არ არის მას შემდეგ, რაც ოჯახის წევრი გარდაიცვალა. თუკი გარდაცვალებამდე ცოტა ხნით ადრე ბავშვი ამ ადამიანზე გაბრაზებული იყო, რამე ცუდი უსურვა და ა.შ. შესაძლოა, ამის გამოც დაიდანაშაულოს თავი .

მნიშვნელოვანია, შვილს აუხსნათ, რომ როდესაც რამე ცუდი ხდება, ადამიანებს ხშირად უჩნდებათ ეჭვი, მათი მიზეზით ხომ არ მოხდა ეს. უთხარით, რომ არავინ არის პასუხისმგებელი იმაზე, რაც მოხდა, მაშინაც კი, თუკი ეს პირდაპირ არ უკითხავთ.

როდესაც ახლობელი ადამიანი კვდება

სიკვდილის თემის განსახილველად არ არის აუცილებელი ველოდოთ, როდის მოხდება ტრაგედია. სიკვდილის შესახებ მანამდე უნდა ვესაუბროთ ბავშვებს, ვიდრე ეს მათ შეეხება. ამ თემის განსახილველად შეიძლება ბუნების მაგალითების გამოყენება, როგორიცაა ფოთლების ჩამოცვენა, ასეთი დისკუსიები პატარებს ეხმარება, სიკვდილის იდეას შეეჩვიონ, სანამ ტრაგედია მოხდება.



- ◆ **გააფრთხილეთ ბავშვები სასიკვდილო დაავადების შესახებ.** თუ რომელიმე ოჯახის წევრი ან ახლო მეგობარი სერიოზულადაა ავად, ელაპარაკეთ ბავშვს ამის შესახებ, წინასწარ შეამზადეთ, რომ გარდაცვალება მისთვის მოულოდნელი არ იყოს. როდესაც ოჯახში ვინმე სერიოზულად არის ავად, ჩვეულებრივ, ბავშვები გრძნობენ, რომ რაღაც უჩვეულო ხდება. ოჯახში არსებული სევდიანი ატმოსფერო შესაძლოა ძალიან შიშისმომგვრელი იყოს, ამიტომ მნიშვნელოვანია, მშობლებმა აუხსნან, რა ხდება, რატომ არიან ისინი სევდიანები და რატომ იქცევიან განსხვავებულად.

- ◆ **ესაუბრეთ ბავშვებს ახლობელი ადამიანის გარდაცვალებიდან მალევე.** შესაძლოა გქონდეთ ცდუნება, რომ გადადოთ ამ თემის განხილვა, რათა დაიცვათ შვილები მწუხარებისგან, მაგრამ გახსოვდეთ, რომ პატარებმაც ისევე უნდა გაიარონ გლოვის პროცესი, როგორც უფროსები გადიან. რაც უფრო მალე მივაწვდით მათ ინფორმაციას, მით უფრო მალე დაიწყებენ დანაკარგთან გამკლავებას.
- ◆ **განმარტეთ „მკვდარი“ მკაფიო და მარტივი ტერმინებით.** აუხსენით შვილებს, რას ნიშნავს სიკვდილი. დაეხმარეთ გაიაზრონ, რომ გარდაცვლილ ადამიანს აღარ შეუძლია იმ რაღაცეების კეთება, რასაც ოდესღაც აკეთებდა. მაგალითად, სიარული, საუბარი, სუნთქვა და ა.შ.
- ◆ **ეცადეთ, მოერიდოთ დაუდევარ, ორაზროვან ახსნას.** თუკი პატარას ეტყვით, რომ მისი ახლობლის გარდაცვალების მიზეზი ავადმყოფობა გახდა, შესაძლოა დაიჯეროს, რომ თუკი ავად გახდება, შესაძლებელია, ისიც მოკვდეს. ასევე მნიშვნელოვანია, მშობლებმა სიკვდილი დაძინებასთან არ გააიგივონ. თუკი ეტყვით, რომ „ბებიამ დაიძინა და არასდროს აღარ გაიღვიძებს“, შესაძლოა დაძინების შიში გაუჩნდეთ. ნუ გამოიყენებთ სიკვდილის აღსანიშნავად ისეთ ფრაზებს, როგორიცაა „ზეცაში წავიდა“, „სული დალია“ და ა.შ. ეს გამოთქმები დამაბნეველია ბავშვისთვის. გამოიყენეთ მარტივი სიტყვები, რომლებიც დაეხმარება გაიაზროს ფაქტი, რომ ბიოლოგიური სხეული მკვდარია.
- ◆ **იყავით გულწრფელი.** სამი წლის ასაკშიც კი პატარები გრძნობენ, როდესაც ოჯახში რაღაც ხდება. იმასაც გრძნობენ, თუ სიმართლეს სრულად არ ეუბნებიან და ცდილობენ, რაღაც დაუმალონ. ასეთ დროს შესაძლოა შიშის განცდა გაუჩნდეთ და ისეთი ფანტაზიები შექმნან, რაც ფაქტებზე ბევრად უარესია. ამდენად, მშობლების მცდელობები, თავიდან აირიდონ ბავშვებთან სიკვდილის შესახებ ლაპარაკი, როგორც წესი, არასასურველ შედეგებს იძლევა.
- ◆ **წახალისეთ, რომ დასვან შეკითხვები.** გააგებინეთ პატარებს, რომ მზად ხართ მათ ნებისმიერ შეკითხვას გულწრფელად უპასუხოთ, ნებისმიერ დროს, როდესაც ამის საჭიროება ექნებათ.

მშობლების მხარდაჭერა

- ◆ **ჩართეთ ბავშვები.** როდესაც რომელიმე ოჯახის წევრი ან ახლობელი კვდება, ეს ოჯახის ყველა წევრზე ახდენს გავლენას. ცუდი აზრია ბავშვების ახლობლებთან და ნათესავებთან გაგზავნა, რადგან სწორედ ამ დროს სჭირდებათ მათ ოჯახური კომფორტის და სტაბილურობის შეგრძნება. მიეცით საშუალება, იგლოვონ ოჯახთან და იმ ადამიანებთან ერთად, ვინც მათზე ზრუნავს და არა განცალკევებით.
- ◆ **ეცადეთ, არ შეცვალოთ ყოველდღიური რუტინა.** უნდა ეცადოთ, შეინარჩუნოთ წესები და თანმიმდევრულობა კვებისა და ძილის რეჟიმში. რუტინის დარღვევა შესაძლოა ნეგატიურად აისახოს ბავშვების განწყობაზე. რაც უფრო სტაბილური

იქნება ყოველდღიურობა ბავშვებისათვის, მით უფრო მარტივი იქნება მათთვის გამკლავება.

- ◆ **მიეცით ბავშვებს საშუალება, იგლოვონ თავისებურად.** გლოვა ყველაზე ბუნებრივი პასუხია სიკვდილზე და ბავშვებს ისევე სჭირდებათ გლოვა, როგორც ზრდასრულებს. მშობლებმა არ უნდა ცადონ, დაიცვან შვილები საყვარელი ადამიანის დაკარგვასთან დაკავშირებული სევდის განცდისგან. ზოგჯერ ბავშვების რეაქციები ახლობლის სიკვდილზე არ ემთხვევა მშობლების მოლოდინებს. ზოგიერთი არ ტირის და არ გამოხატავს მწუხარებას. სხვები შესაძლოა შეუსაბამო შეკითხვებს სვამდნენ. ბავშვები ერთნაირად არ გლოვობენ. ცუდი აზრია, ბავშვებს მოვთხოვოთ მწუხარების გამოხატვა, ან პირიქით, მოიქცნენ „ვაჟაკურად“ და არ იტირონ. ამის ნაცვლად, დავეხმაროთ, გამოხატონ ნებისმიერი ემოცია, რასაც განიცდიან.
- ◆ **ნუ დამალავთ თქვენს მწუხარებას.** გამოხატეთ თქვენი სევდა, აუხსენით ბავშვებს თქვენი მწუხარების მიზეზი და დაარწმუნეთ, რომ ისინი არაფერ შუაში არიან. მეორეს მხრივ, ნუ მიმართავთ შვილებს ემოციური მხარდაჭერისთვის. შვილებს უნდა მიეცეთ საშუალება, იგლოვონ მგლოვიარე მშობლების მხარდაჭერის პასუხისმგებლობის გარეშე.
- ◆ **დაამშვიდეთ.** როდესაც ბავშვები პირველად ეხებიან სიკვდილის თემას, შესაძლოა, დაიწყონ ღელვა საკუთარ, მშობლების და ახლობელი ადამიანების სიკვდილზე. ამ დროს ძალიან მნიშვნელოვანია, მშობლებმა აქცენტი გააკეთონ იმაზე, რომ მიუხედავად იმისა, რომ არავინ იცის დარწმუნებით ვინ როდის მოკვდება, დიდი ალბათობით, ისინი არ მოკვდებიან კიდევ ძალიან, ძალიან დიდხანს.

გავრცელებული რეაქციები სტრესზე

დანაკარგით გამოწვეული სტრესი ხშირად იწვევს ცვლილებებს ქცევაში. ზოგიერთი გავრცელებული რეაქციაა:

- ◆ **ნეგატიური ქცევა.** ახლობელი ადამიანის გარდაცვალების შემთხვევაში, ბავშვებს ხშირად უჭირთ ემოციების გამოხატვა და ეს მათ ქცევაში გამოიხატება. ბავშვები შესაძლოა გაღიზიანდნენ, როდესაც სიკვდილის ფაქტზე ესაუბრებით. გახსოვდეთ, რომ მათ დისტრესს იწვევს არა თქვენთან დიალოგი, არამედ მტკივნეული დანაკარგის განცდა, რომელიც ძვირფასი ადამიანის გარდაცვალებითაა განპირობებული. საუბარი საშუალებას მისცემს მათ, გამოხატონ თავიანთი ემოციები. როდესაც იცით, რას გრძნობენ ბავშვები, მარტივია, დაეხმაროთ ამ გამოცდილებასთან გამკლავებაში.

- ✦ შეწყვიტეთ საუბარი, თუკი გრძნობთ, რომ ბავშვი ღიზიანდება. შესთავაზეთ მხარდაჭერა და ემოციური კომფორტი. გადადეთ დიალოგი სხვა დროისთვის.
 - ✦ გააგებინეთ, რომ მათი გრძნობების გამოხატვა მისაღები და ნორმალურია. სხვა შემთხვევაში შესაძლოა, თქვენი მხარდაჭერის გარეშე, ეცადონ, თავად გაუმკლავდნენ განცდებს. უთხარით, რომ შეუძლიათ იტირონ. ტირილი დაეხმარებათ, თავი უკეთ იგრძნონ.
 - ✦ აჩვენეთ თქვენი პირადი განცდები, როგორ უმკლავდებით, როგორ ტირით ან ესაუბრებით მეგობრებს, ეძებთ სულიერ კომფორტს, იხსენებთ სასიამოვნო მოგონებებს გარდაცვლილი ადამიანის შესახებ.
- ◆ ხშირად ბავშვები თავს იკავებენ გარდაცვლილზე საუბრისგან, რადგან ხელავენ, რომ ეს მტკივნეული და არაკომფორტულია უფროსებისთვის და ერიდებიან მათ გაღიზიანებას. შესაძლოა ეგონოთ, რომ ასეთ თემებზე საუბარი არასწორია.
 - ✦ ასეთ დროს ნუ აიძულებთ საუბარს.
 - ✦ ნუ შეწყვეტთ მცდელობას, გამოიწვიოთ საუბარში.
 - ✦ აღიარეთ მასთან, რომ ეს საუბარი შესაძლოა რთული იყოს, მაგრამ ისიც აუხსენით, რომ საუბარი გეხმარებათ.
 - ✦ შეინარჩუნეთ თქვენს შვილებთან ფიზიკური და ემოციური კავშირი, ჩაეხუტეთ მათ. ესაუბრეთ თქვენს გრძნობებზე. კითხეთ, თავად რას გრძნობენ.
 - ◆ ბავშვები ხშირად ბრაზს გამოხატავენ ახლოებული ადამიანის გარდაცვალების გამო. შესაძლოა ბრაზობდნენ გარდაცვლილზე, რადგან მიტოვებულად გრძნობენ თავს. ოჯახის წევრებიც ხშირად ხდებიან ბრაზის ობიექტები, რადგან ახლოს არიან და ამასთან – უსაფრთხო სამიზნეებიც.
 - ✦ მიეცით ბავშვებს შესაძლებლობა, გამოხატონ ბრაზი. ერიდეთ ამ გრძნობების გაკრიტიკებას. აღიარეთ, რომ ბრაზი ნორმალური და ბუნებრივი პასუხია.
 - ✦ დაეხმარეთ ბავშვებს ბრაზის გამოხატვის ადეკვატური გზების მოძიებაში, ესაუბრონ გრძნობების შესახებ მას, ვისაც ენდობიან. შესთავაზეთ რამე ფიზიკური აქტივობა, სირბილი, ცეკვა, ვარჯიში ან ბრაზის გამოხატვა კრეატიული აქტივობების საშუალებით, როგორცაა ხატვა და ძერწვა.
 - ✦ დააწესეთ მიუღებელი ქცევის ლიმიტები. არ არის მისაღები დარტყმა ან სხვებისთვის ზიანის მიყენება.

- ◆ **გაზრდილი აქტივობა.** დარდის საპასუხოდ, ბევრი ბავშვი მოუსვენარი და მოჭარბებულად აქტიური ხდება.
- ◆ **დამოკიდებულება.** დარდთან და მწუხარებასთან გასამკლავებლად, ზოგიერთი ბავშვი ზედმეტად ეწებება მშობელს და უფროსებზე დამოკიდებული ხდება.
- ◆ **რეგრესი.** არც თუ ისე იშვიათად, ბავშვები უბრუნდებიან მანამდე გადალახულ ეტაპებს. მაგალითად, ბავშვები, რომლებიც უკვე გადაეჩვივნენ საფენებს, შესაძლოა, ისევ დაიწყონ ღამით ჩასველება; ან ისევ გაიხსენონ უკვე მივიწყებული ჩვევა, მაგალითად, თითის წოვა და ა.შ.
 - ★ განაგრძეთ მათზე ზრუნვა, სიტბოს გამოხატვა
 - ★ გახსოვდეთ, რომ ბავშვები, რომც არ გამოხატავდნენ ამას თქვენთვის მოსალოდნელი ფორმით, მაინც გლოვობენ.
 - ★ ნუ აყვებით ცდუნებას, უსაყვედუროთ ეგოისტობის ან უდარდულობის გამო.
- ◆ შესაძლებელია, ბავშვებმა საუბრის გარეშე გამოხატონ თავიანთი გრძნობები. ამისთვის ისინი იყენებენ თამაშს ან კრეატიულ აქტივობებს, როგორებიცაა ხატვა და ძერწვა. ხშირად ამ გზით უკეთესად იაზრებენ მომხდარს. შესაძლოა, მათი ნამუშევრები მნიშვნელოვანი მინიშნება იყოს იმაზე, თუ რას ფიქრობენ. თუმცა, ნუ იჩქარებთ დასკვნების გაკეთებას. მაგალითად, თუკი ბავშვი მხიარულ და ფერად ნახატს ხატავს, უფროსებს გაუჩნდეთ აზრი, რომ ახლობლის სიკვდილს მასზე გავლენა არ მოუხდენია, სინამდვილეში კი, ეს შესაძლოა იმის ნიშანი იყოს, რომ ბავშვი ჯერ არ არის მზად, გაუმკლავდეს მწუხარებას.
 - ★ მიეცით შვილებს თამაშის შესაძლებლობა – დახატონ, გამოძერწონ, შექმნან სიმღერები, იცეკვონ ან დაკავდნენ სხვა კრეატიული აქტივობებით.
 - ★ სთხოვეთ, ისაუბრონ თავიანთი ნამუშევრის შესახებ. ჰკითხეთ: „ რა ხდება შენს ნახატზე?“ თუ ადამიანები არიან გამოსახულები, ჰკითხეთ, ვინ არიან ისინი, თავს როგორ გრძნობებ, აკლია თუ არა ვინმე ნახატს და და ა.შ.
 - ★ თუკი დელავთ იმაზე, რომ თქვენი შვილის ნამუშევარში ან თამაშში ჩანს, რომ ბავშვი ვერ უმკლავდება ახლობლის სიკვდილს, დახმარებისთვის შესაბამის პროფესიონალს მიმართეთ .

როდის ჩავროთო განგაშის სიგნალი?

განვითარება ზრდისა და ცვლილებების პროცესია, რომელიც ადამიანის სიცოცხლის განმავლობაში გრძელდება. შესაძლოა, გსმენიათ ფრაზა, რომ „განვითარება ინდივიდუალურია“, რაც იმას ნიშნავს, რომ თითოეულ ბავშვს განვითარების საკუთარი ტემპი ახასიათებს. მიუხედავად ამისა, არსებობს გარკვეული პერიოდები, როდესაც მოსალოდნელია ამა თუ იმ უნარის განვითარება.

მშობელს ხშირად უჩნდება ეჭვი ან კითხვა ბავშვის განვითარებასთან დაკავშირებით. როდის უნდა დაიწყოს სიარული, სიტყვების თქმა, სხვებთან თამაში? მიმდინარეობს თუ არა ბავშვის ფიზიკური და შემეცნებითი განვითარება ასაკის შესაბამისად, თუ საჭიროა ბავშვზე დაკვირვება და სპეციალისტთან ვიზიტი?

შემდეგ გვარდებზე მოცემული ცხრილები დაგვეხმარება იმაში, რომ განვსაზღვროთ ბავშვის შეფასების საჭიროება. ყურადღებით გაეცანით თქვენი შვილის ასაკის შესაბამის უნარების ჩამონათვალს, დააკვირდით, რამდენად შეუძლია მას ამა თუ იმ მოქმედებების განხორციელება. თუ აღმოაჩენთ, რომ სვეტში „ყურადღება მისაძცავია, თუ“ ჩამოთვლილი დებულებები თქვენს შვილს შეესაბამება, სასურველია, უფრო დეტალური და ჩარღმავებული შეფასებისთვის სპეციალისტთან ვიზიტი.

განვითარება დაბადებიდან 1 წლამდე

1-დან – 3 თვემდე	4-დან -7 თვემდე	8-დან 12 თვემდე
<p align="center">რეცესივა</p> <ul style="list-style-type: none"> • იჭერს საგანს • ზურგზე წოლისას ხელები მოაქვს შუაში • მუცელზე წოლისას სწევს თავს • მუცელზე წოლისას, მკლავებით იჭერს ზედა ტანს • მუცელზე ან ზურგზე წოლისას ძლის ფეხებს • ხსნის და კრავს ხელის მტევნებს • აწვება ფეხებს, როცა ტერფები მყარ ზედაპირს ეხება • ხანდახან ტრიალდება მუცლიდან ზურგზე 	<ul style="list-style-type: none"> • იწევს გაშლილი ხელებისკენ • ხელებზე დაყრდნობით ჯდება • მთელი წონით ეყრდნობა ფეხებს • სწვდება ტერფებს • გადააქვს ნივთი ხელიდან ხელში • იჭერს ნივთებს რამდენიმე თითის გამოყენებით • ხშირად ბრუნავს მუცლიდან ზურგზე და პირიქით 	<ul style="list-style-type: none"> • ცოცავს მუცელზე • ეყრდნობა ხელებს და მუხლებს • ჯდება, დგება ავეჯზე დაყრდნობით • ჯდომიდან გადადის ხოხვის მდგომარეობაში • დადის ავეჯზე დაყრდნობით • დგება დახმარების გარეშე • სამი თითით იღებს საგნებს • იყენებს საჩვენებელ თითს • ნივთებს ღებს ყუთში • იღებს ნივთებს ყუთიდან • ჯდაბნის
<p align="center">რეცესივა</p> <ul style="list-style-type: none"> • რეაგირებს ხმებზე • აკვირდება სახეს • თვალს/თავს აყოლებს მოძრავ ნივთებს • ცნობს ნაცნობ ნივთებს და ადამიანებს • იწყებს თვალისა და ხელის კოორდინირებას 	<ul style="list-style-type: none"> • თამაშობს ჭიტას • უყურებს ოჯახის იმ წევრს, ვისაც ასახელებენ • სწავლობს საგნებს ხელებით და პირით • პოულობს ნახევრად დამალულ ნივთებს • იჭერს მის წინ დაკიდებულ ნივთებს • როცა ნივთი ვარდება, აყოლებს თვალს 	<ul style="list-style-type: none"> • უყურებს დასახელებულ ნახატს • შეიმეცნებს სხვადასხვა გზით (ჩხარუნნი, სროლა, დარტყმა) • სიამოვნებს წიგნში ნახატების დათვალიერება • იმეორებს ჟესტებს • იწყებს მარტივ თამაშებს: ჭიტა, გაგორება • პოულობს დამალულ ნივთს

<p>რეკლამა-რეც</p>	<ul style="list-style-type: none"> • გამოსცემს წოვის ხმას • იღიმის ხმის გაგონებისას • ღუღუნებს, თამაშობს ხმებით • აშინებს ხმამაღალი ხმები 	<ul style="list-style-type: none"> • ხმამაღლა იცინის და გამოსცემს ხმამაღალ ხმებს • პასუხობს ხმას ხმით • როცა ემშვიდობებიან, აქნევს ხელს • ხმით გამოხატავს სიამოვნებას და უსიამოვნებას • იყურება იქით, საიდანაც ხმა მოდის • იწყებს ბგერების გამეორებას 	<ul style="list-style-type: none"> • ამბობს „დადადა“, „ბაბაბა“ • ეძახის „დადა“, „მამა“ კონკრეტულ ადამიანებს • რეაგირებს „არა“-ზე და ღროებით წყვეტს თამაშს • რეაგირებს მარტივ მოთხოვნაზე „მომე“ • აკეთებს მარტივ ჟესტებს, აქნევს თავს, უარის ნიშნად
<p>საუბრა-აქტიურობა</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ამყარებს თვალთ კონტაქტს • სხვის ღიმილს ღიმილით პასუხობს • სიამოვნებს ადამიანთან თამაში • ხდება კომუნიკაბელური 	<ul style="list-style-type: none"> • სიამოვნებს სხვებთან თამაში, რეაგირებს ემოციაზე • აინტერესებს სარკის ანარეკლები • როდესაც გაღიზიანებული დაახლოებით ნახევარ საათში მშვიდდება 	<ul style="list-style-type: none"> • მორცხვობს უცხოებთან • ტირის, როცა დედა ან მამა მიდის • სიამოვნებს, როცა მის თამაშში ერთვებიან • იმეორებს ხმებს და ჟესტებს ყურადღების მისაქცევად • შეიძლება „შეამოწმოს მშობლები“ ძილის დროს
<p>რეაქცია-მოხერხება</p>			<ul style="list-style-type: none"> • თითებით ჭამს • იწვდის ხელებს და ფეხებს ჩაცმისას • შეიძლება დაიჭიროს კოვზი ჭამისას

ყურადღება მისაქცევია, თუ:

<ul style="list-style-type: none"> • არ რეაგირებს მაღალ ხმებზე • არ აყოლებს თვალს/თავს მოძრავ ნივთებს 2დან 3 თვემდე • არ რეაგირებს ნაცნობი ადამიანის ხმაზე 2 თვიდან • არ ეხება და არ იჭერს საგნებს 3 თვიდან • არ უღიმის ადამიანებს 3 თვიდან • ვერ იჭერს თავს კარგად 3 თვიდან • არ ეხება და არ იჭერს სათამაშოებს 3-4 თვის • არ იღებს ნივთებს პირში 4 თვის • არ აწვება ფეხებს, როცა ტერფები მყარ ზედაპირს ეხება 4 თვიდან • უჭირს ერთი ან ორივე თვალის მოძრაობა ყველა მიმართულებით • თითქმის ყოველთვის უელმდება თვალები (ეს მოვლენა ნორმალურია პირველ თვეს) 	<ul style="list-style-type: none"> • კუნთები ძალიან დაჭიმული აქვს • კუნთები ძალიან მოდუნებული აქვს • თავი უკან უვარდება, როცა ზის • არ გამოხატავს არავითარ სითბოს/მიჯაჭვულობას მასზე მზრუნველი ადამიანის მიმართ • თითქოს არ მოსწონს ადამიანების გარემოცვაში ყოფნა • ერთი ან ორივე თვალი „გაურბის“, შიდა ან გარე მიმართულებით • თვალები ხშირად უცრემლდება ან ძალიან მრგნობიარეა შუქის მიმართ • არ რეაგირებს მის გარშემო არსებული ხმების მიმართ • უჭირს პირში ნივთების ჩადება • არ აბრუნებს თავს ხმის მიმართულებით, რათა გაარკვიოს საიდან ისმის ხმა (4 თვე) • არ ბრუნდება (მუცლიდან ზურგზე) 6 თვის • არ შეუძლია დახმარებით ჯდომა (6 თვე) • არ იცინის და არ გამოსცემს „ყლაპვის/წოვის“ ხმებს (5 თვის) • აქტიურად არ ცდილობს, არ იჭერს ნივთებს (6 თვის) • არ აყოლებს თვალს საგნებს • არ გადააქავს „გარკვეული“ წონა ფეხებზე (5 თვე) • უჭირს თავის დაწყნარება, ტირის დიდი ხნის განმავლობაში 	<ul style="list-style-type: none"> • არ ხოხავს • ერთი თვის განმავლობაში ხოხვისას მხოლოდ სხეულის ერთ ნაწილს იყენებს • ვერ დგება დახმარებით • არ ეძებს დამალულ საგნებს (10-12 თვე) • არცერთ სიტყვას არ ამბობს (მამა, დადა) • არ იყენებს ქესტებს: ხელის, თავის დაქნევა • არ ზის 10 თვის ასაკში • არ რეაგირებს ახალ გარემოსა და ახალ ადამიანებზე • არ ეძებს ახლობელს, როცა შეშფოთებულია • არ აინტერესებს ჭიტას თამაში (8თვე) • არ ტიტინებს 8 თვის (დადა, ბაბა, მამა)
---	---	---

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">თვითმომსახურე</p>	<ul style="list-style-type: none"> • იწყებს კოვზით დამოუკიდებლად კვებას, მიშხეფებით • კვების დროს მოსწონს საკვებით თამაში • დახმარების გარეშე იცვამს ფეხსაცმელებს • სახელურის გადატრიალებით აღებს კარს • ჭიქიდან სვამს, მცირედით ეღვრება 	<ul style="list-style-type: none"> • დახმარებით იხდის შარვალს • ეხმარება უფროსს დალაგებაში, საგნების გადაღებაში • ცდილობს საკვების დამოუკიდებლად ჭამას, მცირედით ეშხეფება ან ეღვრება
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">სამცოდნეო-აქტიური</p>	<ul style="list-style-type: none"> • იმეორებს სხვების, განსაკუთრებით უფროსის ქცევებს • უხარია სხვა ბავშვებთან ყოფნა • იზრდება დამოუკიდებლობის ხარისხი • განმარტობასთან დაკავშირებული შფოთვა მატულობს 1 წლის ასაკში, 2 წლამდე კი იკლებს 	<ul style="list-style-type: none"> • იყენებს სიტყვას „ჩემია“ • ამბობს „არა“, მაგრამ აკეთებს რასაც ეუბნებიან • გამოხატავს სხვადასხვა ემოციას • ადვილად ეგუება ცვლილებებს რუტინაში • ასრულებს მარტივ წესებს • უფრო ადვილად ეგუება მშობელთან განშორებას, ვიდრე ადრე
<p>ყურადღება მისაქცევია თუ:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 18 თვისას არ შეუძლია სიარული • რამდენიმე თვის განმავლობაში სიარულის მერე, არ ადგამს ტერფებს, ან მხოლოდ ფეხის წვერებზე დადის • არ ამბობს 15 სიტყვას 18 თვის ასაკში • არ იყენებს 2 სიტყვიან წინადადებებს 2 წლის ასაკში (დიდი ძაღლი, დედა მომე..) • 15 თვის ასაკში არ იცის ყველაზე ხშირად მოხმარებადი ნივთების დანიშნულება (სავარცხელი, კოვზი, ჭიქა, მობილური) • არ აკეთებს ქმედებების იმიტაციას, არ იმეორებს სიტყვებს 24 თვის ასაკში • არ ასრულებს მარტივ ერთ საფეხურიან ინსტრუქციებს 24 თვის ასაკში • ვერ ცნობს საკუთარ თავს • ვერ იყენებს კოვზს ან ჭიქას • ვერ გამოხატავს ემოციებს (ბრაზი, ბედნიერება, შიში, ფრუსტრაცია, სიხარული) 	<ul style="list-style-type: none"> • ხშირად ეცემა და უჭირს კიბეზე ასვლა • ძალიან გაუგებრად მეტყველებს • არ შეუძლია 4 ან მეტი კუბიკისგან კოშკის აგება • უჭირს პატარა საგნებით მანიპულირება • 3 წლის ასაკში უჭირს წრის დახატვაში მიბაძვა • არ შეუძლია მოკლე წინადადებებით კომუნიკაციის დამყარება • არ ერთვება „ვითომ-ვითომ“ თამაშში • არ შეუძლია დამოუკიდებლად კოვზის ან ჭიქის გამოყენება • უჭირს მარტივი ინსტრუქციების გაგება • სხვა ბავშვების მიმართ მცირე ინტერესი აქვს • ძალიან უჭირს მშობლებთან განშორება 	

	3-4 წელი	4-5 წელი
რქაყაყადე სყაყეყე	<ul style="list-style-type: none"> დგას და ხტის ცალ ფეხზე 5 წამით ადის და ჩადის კიბეზე დახმარების გარეშე ურტყამს ფეხს ბურთს ისვრის ბურთს მაღლა ხშირად იჭერს ნასროლ მსუბუქ ბურთს შეუძლია უკუსვლით სიარული 	<ul style="list-style-type: none"> დგას ცალ ფეხზე 10 ან მეტი წამის განმავლობაში ხტება, აკეთებს ყირამალას ცოცავს, სრიალებს შეუძლია გადახტომა
რქაყაყადე სეხსეყე	<ul style="list-style-type: none"> იხატავს მარტივ ფორმებს ხატავს ადამიანს 2-4 სხეულის ნაწილით იყენებს მაკრატელს ხატავს წრეებს და ოთხკუთხედებს იხატავს ასოებს 	<ul style="list-style-type: none"> იხატავს სამკუთხედს და სხვა გეომეტრიულ ფიგურებს ხატავს ადამიანს, უხატავს სხეულს და ძირითად სახის ნაწილებს იხატავს ზოგ ასოს იხდის და იცვამს დახმარების გარეშე
რქაყაყადე-რქაყაყადე	<ul style="list-style-type: none"> საუბრისას იცავს მარტივ გრამატიკულ წესებს საუბრობს 5-6 სიტყვიანი წინადადებებით სვამს შეკითხვებს უცხოებისთვის გასაგებად საუბრობს ყვება ამბებს 	<ul style="list-style-type: none"> იმეორებს გარკვეულ მონაკვეთებს გაგონილი ზღაპრებიდან და ამბებიდან იყენებს 5 ან მეტ სიტყვიან წინადადებებს იყენებს მომავალ დროს ამბობს სახელს, ასაკს, გვარს, მისამართს
რქაყაყადე	<ul style="list-style-type: none"> ასახელებს ზოგ ფერს ესმის დათვლის მნიშვნელობა, ასახელებს რამდენიმე ციფრს იწყებს დროის აღქმას იყენებს ფანტაზიას თამაშებისას ესმის მიზეზ-შედეგობრიობა 	<ul style="list-style-type: none"> შეუძლია 10 ზე მეტი ნივთის დათვლა სწორად ასახელებს მინიმუმ 4 ფერს ჩართულია აქტივობაში 5-10 წუთის განმავლობაში (ბავშვების მცირე ჯგუფში) ესმის იმ ნივთების დანიშნულება, რაც ყოველდღიურად ხვდება სახლში

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">თვითმომსახურე</p>	<ul style="list-style-type: none"> • იკვებება კოვზის გამოყენებით ისე, რომ არ ეშხეფება და ეღვრება საჭმელი • იბანს და იმშრალავს ხელებსა და სახეს • შეუძლია მარტივ საოჯახო საქმეებში მონაწილეობა, მაგ: მაგის გაშლაში დახმარება • იცვამს მარტივ ტანსაცმელს, ელამესაკრავის ან ღილების შეკვრაში სჭირდება დახმარება • შეუძლია დაივარცხნოს თმა 	<ul style="list-style-type: none"> • შეუძლია კოვზის, ჩანგლის დამოუკიდებლად გამოყენება • კვებისას პირი დახურული აქვს • შესვენების შემდეგ დამოუკიდებლად მიდის საპირფარეოში • იხდის დამოუკიდებლად, შესაძლოა გაიხსნას ელვამესაკრავი და ღილებიც
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">სოციალურ-ემოციური</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ეთამაშება ბავშვებს • თამაშობს სახლობანას • იჩენს თამაშის ინიციატივას • თამაშობს წარმოსახვით თამაშებს • ამჟღავნებს ცნობისმოყვარეობას და ახალი გამოცდილების მიღების სურვილს • უზიარებს სათამაშოებს სხვა ბავშვებს • ხშირად ვერ არჩევს ფანტაზიასა და რეალობას • შესაძლოა ჰყავდეს წარმოსახვითი მეგობარი 	<ul style="list-style-type: none"> • გამოხატავს სურვილს, რომ ასიათმონოს მშობელს, მზრუნველს • ადვილად ასრულებს მისთვის ნაცნობ წესებსა და შეთანხმებებს • ურჩევნია მეგობრებთან ერთად ყოფნა • ცდილობს სურვილის მოკლე პერიოდით გადავადებას • შეუძლია სათამაშოებისა და ნივთების გაზიარება, ჯერის დაცვა

ყურადღება მისაქცევია თუ:

<ul style="list-style-type: none"> • არ შეუძლია ადგილზე ხტომა • არ შეუძლია სამთვლიანი ველოსიპედის ტარება • არ შეუძლია ფანქრის დაჭერა ცერა და საჩვენებელი თითებით • უჭირს ყლაპვა • არ შეუძლია წრის დახატვა • არ შეუძლია 4 კუბის დაწყობა ერთმანეთზე • ისევ ტირის, როდასაც მშობლები მიდიან • არ გამოხატავს ინტერესს ინტერაქტიული თამაშებისადმი • სხვა ბავშვებს იგნორირებას უკეთებს • არ პასუხობს იმ ადამიანებს, ვინც ოჯახის წევრები არ არიან • არ ერთვება წარმოსახვით თამაშებში • წინააღმდეგობას უწევს დაძინებისას, ჩაცმისას, საპირფარეშოში გასვლისას • როდასაც გაბრაზებულია თვითკონტროლის გარეშე გადის გარეთ • არ იყენებს 3 სიტყვაზე მეტ სიტყვიან წინადადებას • არ ხმარობს ადეკვატურად სიტყვებს „მე“ და „შენ“ 	<ul style="list-style-type: none"> • გამოავლენს აგრესიულ, სახიფათო ქცევას • არ შეუძლია მშობლებთან განშორება • არ შეუძლია 5 წუთზე მეტხანს ერთი აქტივობით დაკავება • გამოხატავს მცირე ინტერესს სხვა ბავშვებთან თამაშისას • არ ეკონტაქტება სხვა ადამიანებს • იშვიათად თამაშობს წარმოსახვით თამაშებს • უფრო ხშირად მოწყენილი და სევდიანია • ერიდება უცხო უფროსებთან ან ბავშვებთან თამაშს • არ გამოხატავს ბევრ ემოციას • უჭირს დაძინება, ჭამა და საპირფარეშოს გამოყენება • უფრო ხშირად პასიურია • არ ესმის მიმართების აღმნიშვნელი სიტყვების მნიშვნელობა (დადე მაგიდა-ზე, აიღე ბურთი, რომელიც მაგიდის ქვეშ არის) • არ ესმის ორ საფეხურიანი ინსტრუქცია (აიღე სათამაშო და დადე მაგიდაზე) • არ შეუძლია თავისი სახელის და გვარის დასახელება • ვერ იყენებს წარსულსა და მრავლობით რიცხვს • არ შეუძლია 6 ან 8 კუბიკისგან კოშკის აშენება • ფანქარს იჭერს მუშტით • უჭირს ტანსაცმლის გახდა • არ შეუძლია კბილის გახეხვა ან ხელების დაბანა და გაშრობა
--	--

ბაზოციანობული ლიტერატურა:

- E. Weitzman, J. Greenberg (2002) Learning Language and Loving It
- P.L. Chase-Lanslade, E.Takanishi (2009) How Do Families Matter
- C. Brownell, (2011) Early Developments in Joint Action. Rev Philos Psychol.
- T. Hawley, (2000) How Early Experiences Affect Brain Development,
- P. R. Britto, (2017) Early Moments Matter for Every Child, United Nations Children’s Fund (UNICEF),
- E. Erikson, (1993) Childhood and Society. W. W. Norton & Company;.
- Harborview(2008) What is attachment and attachment problems in children?
- M.F. Erickson, (2004) Attachment: Information and Strategies for parents. Children, Youth & Family
- H. West, (2015) Developing and maintaining “secure attachment” with your child for a stronger relationship,
- J Segal, M. Glenn, L. Robinson, (2019) What is secure attachment and bonding?
- R. Mackenzie, 1998, Setting Limits
- T. Phelan, (2003) 1,2,3 Magic
- J. Dobson, (2005) The Strong Willed Child
- R. John, (2011) Making the Terrible Twos Terrific
- H. Scott, (2019) Peer Play.
- R. E. White, (2013) The Power Of Play – A Research Summary on Play and Learning
- C. Liu, S. L. Solis, et.al;,, 2017Neuroscience and learning through play: a review of the evidence,
- J. Goldstein, (2012) Play In Children’s Development, Health and Well-being
- Biserka Petrović-Sočo, (2013) Symbolic Play of Children at an Early Age
- D Whitebread, D Neale, et.al;,, (2017) The role of play in children’s development: a review of the evidence
- Hong Kong Education Bureau, (2017) Helping Your Children Of Kindergarten Age,
- Education Review Office, (2007) Early Childhood Education: A Guide For Parents,
- NSW Department Of Education, (2019) Getting Ready For Preschool
- U.S. Department Of Education,(2005), Helping Your Preschool Child
- P. Rebello Britto, A. J. Rana, (2012) School Readiness And Transitions,
- S. Dockett, B. Perry, (2004) Starting School: Effective Transitions
- C. Arnold, K. Bartlett, S. Gowani, (2008) Transition to School: Reflections on Readiness
- American Academy of Pediatrics (2007) Sibling relationshiptips
- M. C. Schicke, (1995), Sibling relationshiptips
- L. Markham (2015) Peaceful Parent, Happy Sinlings
- American Academy of Pediatrics (2007), Sibling relationships
- Sibling relationshiptips – American Academy of Pediatrics (2007)
- Rawstrone, (2019) New experiences: a sibling
- American Academy of Pediatrics, (2007), Preparing for a new baby
- F. Niklas, C. Cahrssen, C. Tayler, (2016) The Sooner, the Better: Early Reading to Children
- D. W. Massaro, (2015),Two Different Communication Genres and Implications for Vocabulary Development and Learning to Read
- J. Paradis, (2014) Dual Language development and Disorders

- E. Hoff, (2013) Language Development
- M. Sundus (2018) The impact of using gadgets on children
- E. Wartella, P. Rideout, A. R. Lauricella, S. L. Connell; (2014) Parenting in the age of digital technology
- M. Grose; (2013) The good and the bad of digital technology for kids;
- F. Gottschalk, (2019) Impacts of technology use on children: exploring literature on the brain, cognition and well-being,
- Boyan and Termini, (1999) Cooperative Parenting and Divorce,
- American Psychological Association, (2000), Divorce: recommendations for teachers and parents
- Attorney General of Canada, (2013) A guide to parenting arrangements after separation or divorce
- J. Block, M. Smith; (2019), Co-Parenting Tips for Divorced Parents, helpguide,
- J. Kilvingston, A. Wood, (2016) Gender, Sex and Children's Play
- Spears Brown, (2014), Parenting Beyond Pink And Blue, How To Raise Your Kids Free of Gender Stereotypes
- S. K. Wurtele, M. C. Kenny, (2011), Normative sexuality development in childhood: Implications for developmental guidance and prevention of childhood sexual abuse
- The Child National Traumatic Stress Network, (2009), Understanding and Coping with Sexual Behavior Problems in Children – Information for Parents & Caregivers;
- The Child National Traumatic Stress Network; April (2009), Sexual Development and Behavior in Children – Information for Parents & Caregivers;
- Adamson, A. Clemente, W. Little et.al; (2009), A parent to parent guide on how to talk to children about sexuality
- R. Cacciatore, (2017) Age-appropriate sexuality education
- K. Zolten, N. Long, (2006) How to talk to children about death
- J. Schonfeld, M. Quackenbush; (2009) After a Loved One Dies – How Children Grieve
- And how parents and other adults can support them
- Children's Health Queensland Hospital and Health Service, (2016) Red Flags Early Identification Guide for children aged birth to five years
- Early Identification of Red Flags in Child Development, (2019) Birth to Age Six,