

საკარჯიშოთა
კრეჟული

ბავშვებისთვის,
რომლებმაც ოჯახური
ძალადობა განიცადეს

თერაკვეპტის სახელმძღვანელო



ი. ღეუვენბურგი
მ. მ. ვისერი
ფ. ღამერს-ვინკელმანი

ილუსტრაციების ავტორი:
ნ. ერკამპი

ჰორიზონ ვზ

საკარჯიშოთქ
კრეზული

ბავშვებისთვის,
რომლებმაც ოჯახური
ძალადობა განიცადეს

თერაკვეპტის სსხელმძღვანელო

ი. ლეუვენბურგი
მ. მ. ვისერი
ფ. ლამერს-ვინკელმანი



თქვენს წინაშეა სახელმძღვანელოთა ნაკრები:

ჰორიზონტი 3A სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს.

ჰორიზონტი 3B სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს. თერაპევტის სახელმძღვანელო.

ჰორიზონტი 4A სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს.

ჰორიზონტი 4B სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს. თერაპევტის სახელმძღვანელო.

ჰორიზონტი 3B

სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს. თერაპევტის სახელმძღვანელო.

ი. ლუევენბურგი, მ. მ. ვისერი, ფ. ლამერს-ვინკელმანი.

ტექსტი თარგმნილია დავით ლოლიჯაშიელის მიერ.

დაკაბადონება და დიზაინი: გიორგი ლოლიძე.

რედაქტორი: ლია სარალიძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის და მედიცინის განვითარების ფონდის აღმასრულებელი დირექტორი.

გამოცემულია: 2012 წელი.

ISBN 978-9941-0-4271-3

©საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის და მედიცინის განვითარების ფონდი, 2012
ორიგინალური ვერსიის გამოცემის საავტორო უფლება ეკუთვნის:

©2007 B.V.Uitgeverij SWP Amsterdam.

პუბლიკაცია მომზადებულია ამერიკის საერთაშორისო განვითარების სააგენტოსა და გაეროს ბავშვთა ფონდის (იუნისეფი) ფინანსური მხარდაჭერით. პუბლიკაციაში გამოხატული მოსაზრებანი სრულიად არაა აუცილებელი ასახავდეს ამერიკის საერთაშორისო განვითარების სააგენტოსა და გაეროს ბავშვთა ფონდის ოფიციალურ თვალსაზრისს.



საქართველოს მუშაობა ბავშვისთვის

MINISTRY OF LABOUR, HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS OF GEORGIA

FROM THE AMERICAN PEOPLE

unicef unite for children

ბავშვზე ზეზნის სისტემისა და მომსახურების გაძლიერება

Strengthening Child Care Services and Systems



პირველი ნაბიჯი საქართველო First Step Georgia

საქართველოს ბავშვები Children of Georgia

ს ა რ ჩ ე ვ ი

წინასიტყვაობა		5
სესია 1	შესავალი	13
სესია 2	ერთმანეთის უკეთ გაცნობა	19
სესია 3	გრძნობები	23
სესია 4	უსაფრთხოება	27
სესია 5	კონფლიქტი და ძალადობა I	31
სესია 6	კონფლიქტი და ძალადობა II	35
სესია 7	ბრაზი	39
სესია 8	ამბის მოყოლა	45
სესია 9	განსხვავებული გრძნობები ერთდროულად	47
სესია 10	საიდუმლო	49
სესია 11	სიზმრები და კოშმარები	53
სესია 12	კარგი და ცუდი	59
სესია 13	ცვლილებები	63
სესია 14	დამშვიდობება	67
სესია 15	უკანასკნელი შეხვედრა	69
ეპილოგი		73

წინასიტუაცია

საკარჯიშოთა
კრებული ღკ
სახელმძღვანე-
ლო

წინამდებარე სახელმძღვანელო განკუთვნილია ბავშვთა თერაპე-
ვტი-ფლიქოლოგებისთვის, რომლებიც ოჯახური ძალადობის მსხ-
ვერპლთა რეაბილიტაციაზე მუშაობენ. სახელმძღვანელოს თან
ერთვის სავარჯიშოთა კრებული აუკინძავი ფურცლებით.

მოცემული სახელმძღვანელო და სავარჯიშოთა კრებული წარ-
მოადგენს ერთ მთლიანობას ორ სხვა გამოცემასთან ერთად. ესე-
ნია: “სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებ-
მა ოჯახური ძალადობა განიცადეს” და შესაბამისი “თერაპევტის
სახელმძღვანელო” (ვისერი, ლეუვენბურგი და ლამერს-ვინკელმანი,
2006 წ.).

ნუ ჩათვლით ამ წიგნს მზამზარეული ნორმატივების კრებულად.
არამედ მიიღედ ის, როგორც რეკომენდაცია, მაგალითი იმისა, თუ
როგორ შეგიძლიათ იმუშაოთ. თუმცა გირჩევთ, გაითვალისწინოთ
და დაიცვათ თემების თანამიმდევრობა, რადგან ეს შეთანხმებულია
მშობელთა კრებულის თემებთან.

თერაპევტმა შესაძლებელია გადაწყვიტოს, რომ მოცემული პრო-
გრამა შეცვლას საჭიროებს, შეიძლება თავად ბავშვებმაც მოითხო-
ვონ ამა თუ იმ თემის ჩამატება, მაგრამ გახსოვდეთ, რომ შესაბამისი
ცვლილება მშობელთა თერაპიის პროგრამაშიც უნდა შეიტანოთ.

ჯგუფური
მიღობა

ოჯახურ ძალადობაში განიხილება ვერბალური თუ ფიზიკური ძა-
ლადობა ოჯახის წევრებს შორის, ან გამუდმებული ჩხუბი, რო-
მელიც შეიძლება ფიზიკურ ძალადობაში გადაიზარდოს. ამ დროს
ბავშვი ან თავად არიან ძალადობის უშუალო ობიექტი, ანდა მოწმე.
ამგვარი კონფლიქტური სიტუაციები ბავშვზე დიდ ზემოქმედებას
ახდენს. ზოგჯერ ბავშვი პირადად არ ესწრება კონფლიქტს, მაგრამ
ყველაფერი ესმის თავისი ოთახიდან, მშობლებს კი ის მძინარი
გონიათ. ბავშვები ხშირად ფიქრობენ, რომ ჩხუბი მათ გამო ხდება,
პასუხისმგებლობას გრძნობენ მშობლების და, განსაკუთრებით, უმ-
ცროსი და-ძმების მიმართ.

ბავშვის ტიპური რეაქცია ოჯახურ ძალადობაზე არის შიში და
დაძაბულობა. ზოგჯერ დეპრესიულობა და ინდიფერენტულობა.
ზოგი ბავშვი ავლენს გაღიზიანებულობას, რისხვას, ხდება უხეში
და ჩხუბისთავი. ასეთ ბავშვებს დარღვეული აქვთ უსაფრთხოე-

ბის გრძნობა, არ იციან, ვის ენდონ და ვის – არა. არ არიან საკუთარ თავში დარწმუნებულნი და ყოველი კუთხიდან ხიფათს მოედიან. მათ ხშირად აბრაზებენ თანატოლები სკოლასა თუ ქუჩაში, ხოლო საკუთარი სახლი – ერთადერთი ადგილი, სადაც წესით უსაფრთხო და სანდომიანი ატმოსფერო უნდა სუფევდეს – სახიფათო და შიშისმომგვრელი გამხდარა.

ჯგუფურ თერაპიაზე ბავშვები თამაშობენ, ვარჯიშობენ, ხატავენ და საუბრობენ მომხდარის შესახებ. ეს ყველაფერი ხდება მშვიდ, დაუძაბავ გარემოში. გაცილებით ადვილია საუბარი, თამაში და ვარჯიში სხვა ბავშვებთან, რომლებსაც იგივე აქვთ გადატანილი. საუბარი კი მუდამ კონკრეტულ პრობლემას ეხება, საჭირო არაა მას ამა თუ იმ მიზეზის გამო თავი ავარიდოთ. ამას თერაპევტმა პირველივე სესიაზე უნდა გაუსვას ხაზი.

პრობლემაზე მუშაობა გაცილებით ადვილია ჯგუფურ გარემოში, ვიდრე ინდივიდუალურ თერაპიაზე. ბავშვები ერთმანეთის მხარდაჭერას გრძნობენ, თითოეული ხედება, რომ დანარჩენებსაც იგივე აწუხებთ, რაც მას. ერთმანეთის მხარდაჭერით ისინი ნელ-ნელა ნდობას იბრუნებენ როგორც საკუთარი თავის, ისე სხვებისადმი.

ასაკი

ჯგუფები ასაკისა და განვითარების დონის მიხედვით დგება. მიღებულია ჯგუფები 4-დან 5 წლამდე, 6-დან 8 წლამდე და 9-დან 11 ან 12 წლამდე ასაკის ბავშვებისთვის. თუმცა, აუცილებელი არაა მკაცრად დავიცვათ ასაკობრივი ზღვარი. 6 წლის გონებაგახსნილი ბავშვი თამამად შეგვიძლია დავსვათ 10 წლის ბავშვთან ერთად, რომელიც ნაკლებად სხარტია.

5-6 წლის ბავშვებმა, როგორც წესი, ჯერ არ იციან გამართულად წერა-კითხვა. სამაგიეროდ შეუძლიათ ხატვა, გაფერადება, ნახატების ამოჭრა და სხვაგან ჩაწებება. თუმცა აქ მოცემული სავარჯიშოები ძირითადად გასაგებია ამ ასაკის ბავშვებისთვის. თუ გარკვეული სავარჯიშო მაინცდამაინც დაბრკოლებას შექმნის წერა-კითხვის უცოდინრობის გამო, შეგიძლიათ თავად შეავსოთ ბავშვების ნაცვლად, ან უკიდურეს შემთხვევაში საერთოდ გამოტოვოთ.

ჯგუფის შექმნის ბენელოჟა

გოგონები და ბიჭუნები შეგიძლიათ ერთად დასხათ ჯგუფში. მთავარია ჯგუფში, სულ მცირე, ორი გოგონა და ორი ბიჭუნა იყოს. დები და ძმები შეძლებისდაგვარად გაანაწილეთ მათთვის შესაფერის ასაკობრივ ჯგუფებში.

ჯგუფის
სილილა

ჯგუფი შედგება არა უმეტეს 8 ბავშვიგსან, რომელსაც ორი თერაპევტი ხელმძღვანელობს.

სტრუქტურული
მიზნობა

თერაპიის ჯგუფი სტრუქტურულად ჩამოყალიბებული წესებით ხელმძღვანელობს. თითოეული სესია მკაცრად განსაზღვრული პროგრამის მიხედვით უნდა წარიმართოს, ყოველთვის ერთი და იგივე შემადგენლობით ჩატარდეს და ერთსა და იმავე დროს დაიწყო. სესიების რაოდენობაც წინასწარ უნდა იყოს დათქმული.

გახსოვდეთ, რომ ჯგუფში შემავალი ბავშვები წლების მანძილზე სახიფათო და არამდგრად გარემოში იზრდებოდნენ. მუდმივი კონფლიქტი, გადასახლება, გაურკვეველი მომავალი და ყოველივე ამის შესაბამისი ემოციები ცხოვრების არასაიმედობის გრძნობას უნერგავს მათ. და თუნდაც რომ ეს ყველაფერი წარსულს ჩაბარდა, ბავშვში ჯერ კიდევაა შემორჩენილი შიში, ღელვა და უნდობლობა. მისი ცხოვრება მოკლებულია კანონზომიერებას.

თერაპიისას ბავშვმა შეიძლება დომინანტური საქციელი გამოაფლინოს, რაც მიგვანიშნებს მის სწრაფვას საიმედო და პროგნოზირებადი გარემოსადმი. ასეთი საქციელი ბავშვის ყურადღებას და ენერჯიას შთანთქავს და მნიშვნელოვნად აფერხებს თერაპიის პროცესს. ამიტომ, თქვენ როგორც თერაპევტმა პირველივე სესიაზე საზი უნდა გაუსვათ და შთააგონოთ ბავშვებს ის, რომ თერაპიის მსვლელობისას ყველაფერი წყდება თერაპევტების და არა ბავშვების მიერ.

თერაპიის
პროგრამა

ბავშვების თერაპია მშობლების თერაპიის პარალელურად ტარდება. ის, რაც ბავშვების ჯგუფში განიხილება, მეორდება მშობლების შეკრებაზეც. თერაპია ყურადღებას ამახვილებს ოჯახურ ძალადობასთან დაკავშირებულ ყველა თემაზე: დანაშაულის გრძნობა, ბრაზი, ცვლილებები, “უსაფრთხოების გეგმა”, ზრუნვა და ა.შ. თითოეული სესიის პროგრამა ერთი ცალკეული თემის ირგვლივ ტრიალებს. თემათა თანამიმდევრობა მრავალი წლის გამოცდილებაზე დაყრდნობით იქნა შემუშავებული და გირჩევთ, დაიცვათ ის. თუმცა, ჯგუფის სპეციფიკიდან გამომდინარე, შეგიძლიათ თანამიმდევრობა შეცვალოთ. ჩვენ ასევე გთავაზობთ თითოეული სავარჯიშოს სხვადასხვა ვარიანტს. თქვენ შეგიძლიათ თავად შეარჩიოთ ის ვარიანტი, რომელიც საუკეთესო იქნება თქვენთვის და ბავშვებისათვის ჯგუფში.

მოცემული მეთოდика გამიზნულია ოჯახური ძალადობის შედეგად ტრავმირებულ ბავშვებზე. ამიტომ თითოეული განსახილველი თემა და სავარჯიშო მიმართული უნდა იყოს პოსტტრავმა-

ტული სტრესის კონკრეტულ სიმპტომებზე, როგორცაა ხელახლა განცდა, ბრაზი (როგორც თავდაცვის ფორმა), თავის არიდება და მეტისმეტი სიფრთხილე.

ვისთვისაა თერაპია ბანსა-
ლვრული?

მოცემული თერაპიის კურსი განსაზღვრულია ბავშვებისთვის, რომლებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს, ანუ: ან თავად იყვნენ ძალადობის ობიექტები, ანდა უბრალოდ მოწმენი. მოძალადე სუბიექტი შესაძლებელია იყოს როგორც უშუალოდ ოჯახის წევრი ან ნათესავი, ისე ოჯახის მეგობარი.

თერაპიაში მონაწილეობის მიღება შეუძლიათ ბავშვებს, რომლებიც საკუთარ მშობლებთან ცხოვრობენ ან სხვის ოჯახში (ბავშვთა სახლში) იზრდებიან.

სრინინგი

თუ არსებობს მინიშნება და თერაპევტთა კოლეგიაც იმ აზრზეა, რომ ბავშვი ოჯახური ძალადობის გარემოში ცხოვრობს, აუცილებელი არაა, იურიდიულ მტკიცებულებას დაველოდოთ იმისთვის, რომ ბავშვი ჩავრთოთ ჯგუფურ მუშაობაში.

თუმცა, შეუძლებელია ბავშვის თერაპიაზე ჩაწერა, სანამ ძალადობის შემთხვევები, სავარაუდოდ, ჯერ კიდევ გრძელდება. თუ საქმე ძიებაშია და პოლიცია ბავშვის დაკითხვას აპირებს, მაშინ შესაბამის ორგანოებთან კონსულტაციის შემდეგ უნდა გადაწყდეს, შესაძლებელია თუ არა თერაპიის დაწყება.

თერაპიის ხანგრძლივობა

ჯგუფური თერაპია მოიცავს 15 სესიას, რომელიც კვირაში ერთხელ განსაზღვრულ დროს ტარდება. თითოეული სესია გრძელდება საათნახევარი. მშობელთა თერაპია ექვსი სესიით წინ უსწრებს ბავშვთა თერაპიას. სესიები არ ტარდება სასკოლო არდადეგებისას.

ჩვენება და უკუ-ჩვენება

ბავშვი უნდა აკმაყოფილებდეს შემდეგ მოთხოვნებს:

- თავს თავისუფლად გრძობდეს შეზღუდულ გარემოში;
- არ წარმოადგენდეს საფრთხეს დანარჩენი ბავშვებისთვის;
- ფლობდეს ენობრივ უნარებს;
- ფლობდეს დამაკმაყოფილებელ შემეცნებით უნარებს.

სახეზე არ უნდა იყოს:

- სერიოზული ფსიქოპათოლოგია;
- სერიოზული ქცევითი დარღვევა;

**თერაპიის
მიზანი**

თერაპიის მიზანია, დაეხმაროს ბავშვს ტრავმული მოვლენების “მონელებაში”. საამისოდ კი ბავშვს უნდა:

- შევუმციროს ისეთი ჩივილები, როგორცაა ღამის კოშმარები, თავის არიდებისადმი მიდრეკილება, შიში, დანაშაულის გრძნობა;
- გავუნიტრალოს ტრავმის დამთრგუნავი ეფექტი;
- აღუდგინოს ბავშვური ნდობა საკუთარი თავის, გარე სამყაროს და სხვების (როგორც უფროსების, ისე სხვა ბავშვების) მიმართ;
- აღუდგინოს ბავშვური სურვილი თამაშისადმი;
- აღუდგინოს სურვილი, რომ ხალისით შევიდეს სოციალურ ურთიერთობებში;
- დაეხმაროს “გაიაზროს”, რაც შეემთხვა;
- ვასწავლოს აზრების, სიტყვებისა და ქესტიკულაციის მიხედვით გრძნობების ამოცნობა.

**სანამ თერაპიას
დაიწყებთ**

სანამ ჯგუფურ თერაპიას შეუდგებოდეთ, აუცილებლად გადაიკითხეთ და შეისწავლეთ წინამდებარე სახელმძღვანელო და სავარჯიშოთა კრებული.

**თერაპიის
დასრულების
შედეგი**

თერაპიის დასრულებისას ტარდება ევალუაცია. ბავშვთა უმრავლესობისთვის მოცემული თერაპია საკმარისი უნდა იყოს რეაბილიტაციისთვის. თუმცა შესაძლებელია აღმოჩნდეს ერთი-ორი ბავშვი, რომელსაც შემდგომ ინდივიდუალურ თერაპიაზე გადასვლა დაჭირდება. დასაშვებია იგივე თერაპიის ხელახლა განმეორებაც.

თერაპევტები

თერაპიას ორი თერაპევტი უძღვება, სასურველია ერთი მამრობითი და მეორე მდედრობითი სქესის იყოს. ერთ-ერთი მაინც უნდა იყოს გამოცდილი ფსიქოთერაპევტი, რომელსაც უმუშავია ჯგუფებთან. მეორე შეიძლება იყოს სტაჟიორი ან დამწყები ფსიქოლოგი. ორივე ფსიქოლოგს წაკითხული უნდა ჰქონდეს ლიტერატურა ოჯახურ ძალადობაზე და მისი შედეგების რეაბილიტაციაზე.

სტაჟიორი ან დამწყები ფსიქოლოგი ბევრ რამეში დაგეხმარებათ: მას შეგიძლიათ დაავალდოთ სესიების ვიდეოგადაღება, მასალების მომზადება და აღაგება, თერაპიის ანგარიშის შედგენა და ა.შ. გაუთვალისწინებელი შემთხვევებისას მას შეუძლია დროებით მთავარი თერაპევტიც შეცვალოს.

**სესიის
სტრუქტურა**

სესიის დაწყებამდე გაამზადეთ სავარჯიშო ფურცლები, დააწყეთ ხილის წვენი, ბუტერბროდები. პირველივე სესიაზე მიუჩინეთ ბავშვებს ადგილი მერხებთან (ან ხალიჩაზე, წრეში ფეხმორთხმული) და თხოვეთ, რომ ყველამ თავისი ადგილი დაიმასსოვროს. თავიდან, ცხადია, თერაპევტები და ბავშვები ერთმნთს უნდა გაეცნონ. მეორე სესიიდან კი ყოველი შეხვედრა იწყება სავარჯიშო ფურცლების შევსებით, რომელსაც ეწოდება “დღეს როგორ გრძნობ თავს?”

ჩვენს სახელმძღვანელოში თითოეული სესიის თემა თანმიმდევრულად ვითარდება. თუმცა თანმიმდევრობა შეგიძლიათ საჭიროებისამებრ შეცვალოთ. მთავარია, საწყისი და ბოლო ფაზები შეინარჩუნოთ.

მე-5, მე-6 და მე-7 სესიის გამოკლებით, ყველა შეხვედრა სრულდება ბავშვებისა და მშობლების ჯგუფების გაერთიანებით – სესიის დასასრულს მშობელთა თერაპევტს ბავშვების ოთახში შემოყავს მშობლები. ამ დროს განიხილება მშობლებისა და შვილების ურთიერთდამოკიდებულების ძირითადი საკითხები – ოჯახური ძალადობის დროს ხომ სწორედ ეს სფერო ხდება ყველაზე პრობლემატური! (მათთვის, ვინც მიმღებ ოჯახში ან ბავშვთა სახლში იზრდება, ეს ნაწილი შესაბამისად შეცვლილი შინაარსით წარიმართება.)

სახელმძღვანელოში დახრილი შრიფტით წერია ფრაზები, რომლებიც თერაპევტმა უნდა გადასცეს ბავშვებს. თუმცა სათქმელი, ცხადია, საკუთარი სიტყვებითაც შეგიძლიათ გადმოსცეთ, მთავარია, ბავშვისთვის ის გასაგებ ენაზე იყოს.

**განტვირთვის
პარჯიში**

განტვირთვის ვარჯიში პირველ რიგში მშვენიერი საშუალებაა იმისთვის, რომ დავაკვირდეთ ბავშვის მოტორული განვითარების დონეს, სოციალურ უნარებს და წესებისადმი მორჩილებას. გარდა ამისა, ეს ვარჯიში თანატოლებისგან დაჩაგრულ ბავშვებს უსაფრთხო გარემოში თამაშისა და დადებითი ემოციების განცდის საშუალებას აძლევს. ბავშვების ხასიათიდან, ჯგუფის დინამიკიდან და განსახილველი თემის სიმძიმედან გამომდინარე, სესიის მსვლელობა შეგიძლიათ ორჯერ ან მეტჯერ შევწყვიტოთ განტვირთვის ვარჯიშის ჩასატარებლად. კონფლიქტზე და ძალადობაზე საუბარი ბავშვებში დაძაბულობას და უნებლიე მოტორულ მოძრაობებს იწვევს, ამის გამო მათ განტვირთვა სჭირდებათ. მოცემული ვარჯიში უარყოფითი ენერჯის დაცლას უზრუნველყოფს. ბავშვებისა და მშობლების ჯგუფების გაერთიანებისას განტვირთვის ვარჯიშის შესრულება მშობლებსაც ევალებათ,

რათა ბავშვებმა მშობლებთან ერთად ხალისიან გარემოში დადებითი ემოციები განიცადონ.

**საკარჯიშოთა
კრებულის
ღანიშნულუბა**

საკარჯიშოთა კრებული ცალკეული, აუკინძავი ფურცლების-გან შედგება. გამოყავით თითოეულ ბავშვისთვის ცალკე საქა-ღალდე, რომლებშიც საკარჯიშოთა კრებულის ფურცლებს შეინახავთ. საქაღალდე თერაპიის დასრულებამდე თქვენს დაწესებულებაში რჩება. სახელმძღვანელოში მითითებულია, რა დროს რომელი ფურცელი უნდა დაარიგოთ და როგორ წარმართოთ საკარჯიშო.

**საჭირო
ნივთუბი**

თერაპიის მსვლელობისას დაგჭირდებათ ბლომად ფანქრები და ფლომასტერები (სასურველია ფერთა დიდი არჩევანი). აუცილებლად იქონიეთ ფანქრის სათელელებიც. წიგნის ბოლოში ყველა საჭირო ნივთია ჩამოთვლილი. თუ სესიების ვიდეოგადაღებას აპირებთ, მიეცით გარანტია მშობლებს და ბავშვებს, რომ ვიდეოჩანაწერს კონფიდენციალური ხასიათი ექნება.

**თერაპია
ფოლუქებისთვის**

ბავშვთა თერაპია გაცილებით ეფექტურია, თუ მშობლებიც მონაწილეობას მიიღებენ შესაბამის ჯგუფურ თერაპიაში. ეს არ ეხება მშობლებს, რომლებმაც თავად ჩაიღინეს ძალადობა (გამონაკლისი დასაშვებია, თუ მოძალადე მშობელმა წარმატებით გაიარა სათანადო თერაპია). თერაპია მშობლებს ასწავლის, როგორ შეუწყონ შვილს ხელი ტრავმის მოშუშებაში. კვლევებმა და გამოცდილებამ გვიჩვენა, რომ ბავშვი უკეთ ექვემდებარება თერაპიას, თუ მშობლებიც გადიან შესაბამის თერაპიას.

დამატებითი ინფორმაციისთვის იხილეთ “საკარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმა ოჯახური ძალადობა განიცადეს” და შესაბამისი “თერაპევტის სახელმძღვანელო” (ვისერი, ლეუვენბურგი და ლამერს-ვინკელმანი, 2006 წ.).

1-ლი სესია. შესავალი

1-ლი ფაზა: გაცნობა

წინასწარ გაამზადეთ სავარჯიშო ფურცლები, დააწყეთ ხილის წვენი, ბუტერბროდები ან ტკბილეული. მიუჩინეთ ბავშვებს ადგილი მერხებთან (ან ხალიჩაზე, წრეში ფეხმორთხმული) და თხოვეთ, რომ ყველამ თავისი ადგილი დაიმასხოს. ამის შემდეგ თერაპევტები და ბავშვები რიგრიგობით გააცნობენ თავს დანარჩენებს.

წარუდგინეთ ბავშვებს ვიდეოგადამღებიც და უთხარით, რომ ბოლო სესიაზე ისინი მშობლებთან და მათ თერაპევტებთან ერთად ნახავენ ვიდეოჩანაწერის ნაწყვეტებს. რა თქმა უნდა, მხოლოდ კარგ და სასიამოვნო მომენტებს.

მე-2 ფაზა: სახელების დამახსოვრების თამაში

არსებობს მრავალი თამაში სახელების დამახსოვრების გასაადვილებლად. ქვემოთ მოცემულია სამი ვარიანტი. სასურველი თამაში თავად აირჩიეთ.

1. დამახსოვრება

ათქმევინეთ ბავშვებს თავიანთი სახელები. შემდეგ რიგრიგობით თხოვეთ, რომ თითოეულმა დაასახელოს მის მარცხნივ მჯდომი ბავშვის სახელი. ბოლოს იკითხეთ, ვინ დაიმასხო ყველაზე მეტი სახელი.

2. პასი

ბავშვები ერთმანეთს აწვდიან ბურთს, იმ პირობით, რომ ჯერ უნდა დაასახელონ, ვის აწვდიან პასს.

3. პამპულობანა

დასხით ბავშვები წრეში ერთმანეთისგან თითო მეტრის დაშორებით. ერთი ბავშვი (“პამპულა”) დააყენეთ ცენტრში. მისი დავალება იქნება მიირბინოს რომელიმე ბავშვთან და ხელი დაადოს. ამ უკანასკნელმა, სანამ ხელს დაადებდნენ, რომელიმე სხვა ბავშვის სახელი უნდა წამოიყვიროს და თითო დაანახოს “პამპულას”. თუ დაიგვიანა ან შეცდომით თქვა სახელი, თავად ხდება “პამპულა”.

მე-3 ფაზა: რა არის სავარჯიშოთა კრებული

იკითხეთ, იციან თუ არა ბავშვებმა, რისთვის არიან ჯგუფურ თერაპიაზე. თუ აღმოჩნდა, რომ არ იციან, იკითხეთ, რა არის “კონფლიქტი”, “ძალადობა” და ა.შ. მოკლე გამოკითხვის შემდეგ ჩამოურიგეთ №1.1 სავარჯიშო ფურცლები. ხმამაღლა ჩაიკითხეთ, რაც ფურცელზე წერია და შეავსებინეთ ბავშვებს გამოტოვებული ადგილები. წაეხმარეთ მათ, ვინც ჯერ წერა არ იცის.

ფურცელი 1.1

ძვირფასო

ეს წიგნი შენ გეძღვნება. ის დაიწერა შენნაირი ბავშვებისთვის, რომლებმაც შინ კონფლიქტი და ძალადობა განიცადეს. ყოველ შეკრებაზე ჩვენ ახალ-ახალ თემებზე ვისაუბრებთ. თერაპიის დასრულებამდე წიგნი ჩვენს სამუშაო ოთახში დარჩება. შემდეგ, თუ მოისურვებ, შეგიძლია შინ წაიღო.

აჩვენეთ ბავშვებს ინდივიდუალური საქაღალდეები, რომლებშიც მათი სავარჯიშო ფურცლები იქნება დაცული.

მე-4 ფაზა: რა არის თერაპია

ბავშვებთან ერთად ჩაიკითხეთ №1.2 და 1.3 სავარჯიშო ფურცლები და შეავსებინეთ გამოტოვებული ადგილები.

ფურცელი 1.2

რა არის თერაპია?

თქვენ ახლა იმყოფებითის საკლასო ოთახში. აქ ჩაგიტარდება თერაპია. ხომ უცხო სიტყვაა “თერაპია”? იცით, რას ნიშნავს?

თერაპია ნიშნავს იმას, რომ ჩვენ ყველა ერთად დავსხდებით და ვილაპარაკებთ, ვიმეცადინებთ, ვითამაშებთ, დავხატავთ და კიდევ ბევრ სხვა საინტერესო რამეს გავაკეთებთ. ოღონდ არა უაზროდ.

ამას იმიტომ ვაკეთებთ, რომ თქვენ თავს ცუდი რამ გადაგხდათ, ვიდაცამ გული გატკინათ და შეგაშინათ. და ახლა ვეღარ ივიწყებთ ამას. ამის გამო ზოგჯერ მუცლის ტკივილი გეწყებათ, ზოგჯერ თავის ტკივილი. ზოგჯერ ალბათ ადვილად ბრაზდებით. გეშინიათ, რომ კიდევ არ განმეორდეს ეს. დამდამობით ცუდ სიზმრებსაც ხედავთ.

თერაპიის დროს გასწავლით, როგორ დაივიწყოთ ცუდი ამბები. გასწავლით, როგორ დაიბრუნოთ ხალისი და ბედნიერება და როგორ დათრგუნოთ შიში. გასწავლით ჩვენ, თერაპევტები.

აპა, კიდევ ერთი უცხო სიტყვა. ჩვენი სახელებია და ჩაიწერეთ.

ჩვენთან ივლით ყოველ დღეს, ----- საათიდან საათამდე. ჩვენ ყოველთვის აქ ვიქნებით. მაგრამ თუ ერთ-ერთი ჩვენგანი ავად გახდა, ან კბილის ექიმთან გაიქცა, მაშინ შემცვლელი იქნება – ისიც ჩვენსავით თერაპევტია. მისი სახელიც ჩაიწერეთ.

ფურცელი 1.3

რა საჭიროა თერაპიაზე სიარული?

აქ ყველა ბავშვი ერთი და იგივე მიზეზის გამოა მოსული: თქვენს სახლში კონფლიქტი და ძალადობა ხდებოდა. თანაც არა ერთხელ, არამედ გამუდმებით.

კონფლიქტი და ძალადობაა, როცა ადამიანები ერთმანეთს ჩაგრავენ და აშინებენ. მაგალითად, ერთმანეთს ცემენ, ურტყამენ, უყვირიან, რაღაცეებს ესვრიან, ნივთებს ამტვრევენ, იარაღით ემუქრებიან, ლანძღავენ, აგინებენ და ცუდ რაღაცეებს უშვებიან. ისიც ცუდია, როცა ადამიანს არ ელაპარაკები, პასუხს არ ცემ და ისე იქცევი, თითქოს ის არ არსებობს.

და ვინ ჩადის ამ ყველაფერს? ეს შეიძლება იყოს მამიკო, დედიკო, ბებია, ბაბუა, მამიკოს ან დედიკოს მეგობრები, ძამიკო, დაიკო, ბიძია, დეიდა, მამიდა ან შენ თვითონ.

ახლა ალბათ გაიფიქრებთ, საიდან იცის ამ ხალხმა ესო.

საიდან ვიცით და თქვენმა მშობლებმა და თქვენმა ჯგუფის ხელმძღვანელებმა გვიაძგეს. და მათივე თხოვნით ჩავწერეთ ჩვენთან თერაპიაზე. ესაა და ეს.

მე-5 ფაზა: თერაპიის წესები

დაარიგეთ №14 და 1.5 სავარჯიშო ფურცლები და სათითაოდ გაიარეთ ყველა წესი. შეგიძლიათ ჯერ წინასწარ გამოიკითხოთ, თავად ბავშვები რა წესებს შემოგთავაზებენ და დიდ ფურცელზე ან მუყაოს ნაჭერზე ჩამოწეროთ ისინი. თუ რომელიმე აუცილებელი წესი გამორჩათ, თავად ახსენეთ და მიაწერეთ.

ფურცელი 1.4

თერაპიის წესები

თერაპია სკოლა არაა. აქ არ მიიღებთ ნიშნებს და არც საკონტროლო ტესტებს დაგაწერინებთ. აქ არ გავარჩევთ, რაა შეცდომა და რაა სწორი. მაგრამ არსებობს გარკვეული წესები. ისევე, როგორც ფეხბურთში, კომპიუტერულ თამაშებში ან ქუჩაში მოძრაობისას.

თერაპიაზე შემდეგი წესები მოქმედებს:

1. არავინ არავის არ სჯის, მათ შორის არც საკუთარ თავს;
2. ერთმანეთს ლაპარაკს ვაცლით;
3. ლაპარაკი ნებადართულია, თუმცა ყოველთვის არაა სავალდებულო;
4. ერთმანეთს არ დავცინით;
5. სხვებს არ ვუყვებით, რასაც ერთმანეთზე შევიტყობთ. არც სხვა არ მოყვება არავისთან, რასაც შენზე შეიტყობს. არავისთან!

ფურცელი 1.5

მე-5 წესის განმარტება

სხვებს არ ვუყვებით, რასაც ერთმანეთზე შევიტყობთ. არც სხვა არ მოყვება არავისთან, რასაც შენზე შეიტყობს. არავისთან!

ეს ყველაზე მთავარი და ძნელი წესია! თუ გსურს, შეგიძლია ვინმეს, ვისაც ძალიან ენდობი, უამბო, რას აკეთებ შენ თერაპიაზე, რას ხატავ, რას ამბობ ან რა სახის თამაშებში იღებ მონაწილეობას. რა მოგწონს და რა არ მოგწონს. მაგრამ მხოლოდ და მხოლოდ საკუთარ თავზე! სხვა ბავშვებიც მარტო საკუთარ თავზე უამბობენ თავიანთ გულის მესაიდუმლეს. ჩათვალე ეს საიდუმლოდ, კეთილ საიდუმლოდ.

მაშ ასე: დედას, მამას ან ჯგუფის ხელმძღვანელს შეგიძლია უამბო შენს შესახებ. მაგრამ არა სხვა ბავშვის შესახებ. არც სხვა ბავშვი უამბობს ვინმეს შენს შესახებ.

მე-6 ფაზა: სანამ მშობლები შემოვლენ

აუხსენით ბავშვებს, რომ ყოველი სესიის დასასრულს (გარდა მე-5, მე-6 და მე-7 სესიებისა) მათ შემოუერთდებიან მშობლები თავიანთ თერაპევტებთან ერთად. ამ დროს ყველამ საკუთარი დედის ან მამის გვერდით უნდა დაიკავოს ადგილი და თქვენთან

ერთად უამბოს, რა გააკეთეს სესიაზე. ამას მოყვება ესა თუ ის სავარჯიშო ან თამაში, რომელსაც თითოეული ბავშვი თავის მშობელთან ერთად შეასრულებს.

მე-7 ფაზა: მშობლებთან ერთად

ბავშვები თქვენთან ერთად უკვებიან მშობლებს, რა გააკეთეს სესიაზე. ამის შემდეგ კიდევ ერთხელ განიხილავთ ბავშვთა ჯგუფის წესებს. დაასრულეთ სესია განტვირთვის ვარჯიშით.

მე-2 სესია. ერთმანეთის უკეთ გაცნობა

1-ლი ფაზა: რა არის გამხსნელი სავარჯიშო ფურცელი

დასხით ბავშვები თავიანთ ადგილებზე და შესთავაზეთ ხილის წვენი და ტკბილეული. განმარტეთ, რომ ამის შემდეგ ყოველი სესიის დასაწყისში ბავშვებს შესავსებად დაურიგდებათ გამხსნელი სავარჯიშო ფურცლები, სათაურად: “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” აუხსენით, რომ როცა ბავშვი ისეთი მძიმე მოვლენების ცენტრშია, როგორცაა კონფლიქტი და ძალადობა, მისი გრძნობები არეულია და ის ვეღარ ხვდება, რას გრძნობს. ამ სავარჯიშოს დანიშნულება სწორედ ისაა, რომ პატარებმა ისწავლონ თავიანთი გრძნობების ამოცნობა და სახელდება.

ფურცლის შევსების შემდეგ ბავშვები რიგრიგობით ყვებიან, რატომ გრძნობენ თავს ასე თუ ისე. ეს, გარდა იმისა, რომ მათთვის სესიის დაწყების ნიშანია, საინტერესოა თქვენთვისაც, რადგან ინფორმაციას იღებთ თითოეული ბავშვის განწყობის შესახებ. ამ ფურცლებზე ზოგჯერ ნახატების ქვემოთ სესიის თემის მოკლე შესავალია მოცემული (იხ. მაგალითად, №7.0 სავარჯიშო ფურცელი).

ფურცელი 2.0

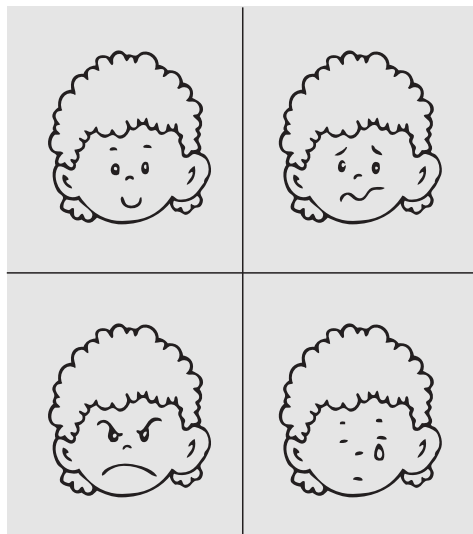
დღეს როგორ გრძნობ თავს?

მამ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

დღეს როგორ გრძნობ თავს?

გიხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



მე-2 ფაზა: ვის რა უყვარს?

აიღეთ სამი თაბახის ფურცელი და დააწერეთ ცალ-ცალკე “კი”, “არა” და “?” (ან “არ ვიცი”). მიეცით ფურცლებს სამკუთხედის ფორმა და დააწვეთ ოთახში სხვადასხვა ადგილას, ერთმანეთისგან მოშორებით. თამაშის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ ჯერ თერაპევტები და შემდეგ ბავშვები რიგრიგობით ასახელებენ სხვადასხვა თამაშს, საჭმელს, სპორტს – მაგალითად, “მე მიყვარს კომბოსტო” – ხოლო დანარჩენები (მათ შორის თერაპევტებიც) გარბიან და ჯგუფდებიან იმ პასუხთან, რომელიც მათ აწყობთ. დროდადრო დასაშვებია მოკლე კითხვა-პასუხიც.

მე-3 ფაზა: კითხვები კონფლიქტსა და ძალადობაზე

წაიკითხეთ და შეავსებინეთ ბავშვებს №2.1 სავარჯიშო ფურცელი. განიხილეთ პასუხები.

<p>ფურცელი 2.1</p> <p>კონფლიქტი და ძალადობა: ვინ და სად?</p> <p>ვის შორისაა კონფლიქტი თქვენს ოჯახში?</p> <p>ვინ მიმართავს ძალადობას თქვენს ოჯახში?</p> <p>ზოგი ბავშვი კონფლიქტს და ძალადობას საკუთარ ოჯახში ხედავს, ზოგიც – ოჯახს გარეთ: ქუჩაში, ავტობუსში, ან სხვის ოჯახში. შენ სად გახდი კონფლიქტის და ძალადობის მოწმე?</p>

მე-4 ფაზა: ოჯახში კონფლიქტისა და ძალადობის მაგალითები

დადეთ იატაკზე დიდი (მაგ., 2) ფორმატის ფურცელი და დასხით ბავშვები მის გარშემო. დაიწვეთ შუა ფურცელზე ასო-ასო წერა: ჯერ “კონფლიქტი”, შემდეგ “ძალადობა” და თხოვეთ ბავშვებს გამოიცნონ, რა სიტყვას წერთ. თხოვეთ შემდეგ, მოიყვანონ ოჯახური კონფლიქტისა და ძალადობის მაგალითები. ნებისმიერი რამ, რაც სურთ. დაიმახსოვრეთ (ან ჩაინიშნეთ), ვინ რა მაგალითს დაასახელებს. საჭიროების შემთხვევაში დააკონკრეტებინეთ ნათქვამი. მაგალითად, თუ ითქვა “ლანძღავდა”, იკითხეთ: “რა სიტყვებით ლანძღავდა?” ან თუ “დაარტყა” – “სად დაარტყა?”, “რითი დაარტყა?” გაარკვიეთ აგრეთვე, ბავშვი თავად შეესწრო მომხდარს, თუ მოესმა. ხშირად მაგალითები ერთი და იგივე ტიპის, გავრცელებული კონფლიქტების ირგვლივ ტრიალებს, ამიტომ შეახსენეთ ბავშვებს ძალადობის სხვა სპეციფიური ფორმებიც: ფსიქოლოგიური ძალადობა, მუქარა, ბავშვის ცემა და ა.შ.

თუ შეატყობთ, რომ ბავშვებს ყურადღება ეფანტებათ, დაურიგეთ ფლომასტერები და დაახატინეთ ყველას ერთად იმავე ფურცელზე კონფლიქტის მაგალითები. ერთ-ერთ-

მა თერაპევტმა უნდა ჩაინიშნოს, ვინ რას ხატავს. დახატვის ნაცვლად შეგიძლიათ დააწერინოთ კიდევ.

სესიის დასრულების შემდეგ თავად ავსებთ №2.2 სავარჯიშო ფურცლებს. “მთელი ჯგუფის მაგალითებში” ჩამოწერთ ოჯახური კონფლიქტისა და ძალადობის ხუთიოდე ზოგად მაგალითს (ცემა, დარტყმა, მუქარა). მის ქვემოთ კი, მოცემული ბავშვის მიერ მოყვანილ მაგალითს (მაგალითებს).

ფურცელი 2.2

რა არის ოჯახური კონფლიქტი და ძალადობა?

დღეს ყველამ ერთად ჩამოვწერთ ოჯახში კონფლიქტისა და ძალადობის მაგალითები: რაც კი გვინახავს, გვსმენია და თავს გადაგვხდენია.

ასეთი იყო მთელი ჯგუფის მაგალითები:

.....

.....

.....

ასეთი იყო თავად შენი მაგალითები:

.....

.....

მე-5 ფაზა: ოჯახის წევრები

№2.3 სავარჯიშო ფურცლებზე დაახატინეთ ბავშვებს ოჯახის წევრები. თუ რომელიმე გამოტოვებს დედას ან მამას, იკითხეთ: “უმიტყეს ბავშვებს ყავთ დედა და მამა. შენ არა?” ან: “და ახლა სად ცხოვრობს ის?” გამოიკითხეთ, რა ურთიერთდამოკიდებულება იყო ბავშვსა და ოჯახიდან წასულ მშობელს შორის ადრე, რა ურთიერთობა აქვთ ახლა.

ფურცელი 2.3

დახატე შენი ოჯახის წევრები.

მე-6 ფაზა: მშობლებთან ერთად

ბავშვები თქვენთან ერთად უყვებიან მშობლებს, რა გააკეთეს სესიაზე. ამის შემდეგ თითოეული ბავშვი დედასთან თუ მამასთან ერთად “ბუდე” აშენებს, რომელსაც თერაპიის მსვლელობისას “უსაფრთხო ადგილის” დატვირთვა ექნება. საშენი მასალა, დაე, თავად აირჩიონ: კუბები, პლუმის სათამაშოები, პლედები, ბალიშები და სხვა.

აშენებას რომ მორჩებიან, თხოვეთ, ყველა თავის აშენებულ “ბუდეში” ჩაჯდეს. დაურიგეთ №2.4 სავარჯიშო ფურცლები და დაავადეთ მშობლებს შვილებთან ერთად წაიკითხონ და შეავსონ ის.

გადაუღეთ ფოტოები.

ფურცელი 2.3

ბუდე I

შენ და შენმა [დედიკომ/მამიკომ] ბუდე ააშენეთ. ეს ის ადგილია, სადაც შენ არაფერი დაგემუქრება. სადაც მშვიდად იჯდები და ვერაფერი შეგაშინებს. შემდეგ მოსვლაზე გაჩვენებთ ფოტოს, თუ რა ღამაზე ბუდე აგიშენებია!

ფოტო

ახლა კი გვიამბე, რატომაა ეს ადგილი უსაფრთხო?

.....

.....

.....

მე-3 სესია. ბრძანებები

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწყეთ სესია ხილის წვენი, ტკბილეული და სავარჯიშოთი: “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” (№3.0 სავარჯიშო ფურცელი).

მე-2 ფაზა: გრძნობების გამოხატვა

არსებობს მრავალი თამაში გრძნობების გამოხატვის გასაადვილებლად. ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე ვარიანტი. სასურველი თამაში (თამაშები) თავად აირჩიეთ.

1. გრძნობების გამოხატვა შესტიკულებით

“ჩვენ დავათვალიერეთ ნახატები, რომლებიც გადმოსცემენ გახარებულ, გაბრაზებულ, შეშინებულ და სევდიან სახეებს. როგორ უნდა მიხვდეთ, რომ ადამიანი, მაგალითად, გაბრაზებულია? (თხოვეთ ერთ-ერთ ბავშვს, განასახიეროს სიბრაზე.) კარგი, ახლა ყველამ ერთად. წარმოიდგინეთ, რომ ძალიან გაჯავრდით. ძალიან, უსაშველოდ გაჯავრდით. გაიარეთ გაბრაზებული სახით. გაიარეთ საითაც გსურთ, მთავარია გამოხატოთ, რომ ძალიან გაბრაზებული ხართ.”

წააქვით “გაბრაზებული ბავშვები” შემდეგი სიტყვებით:

“ვაიმე, ისეთი ბრაზიანი სახეები გაქვთ და ისე აბაკუნებთ ფეხებს, რომ ცოტა არ იყოს შეგვეშინდა!” (მიიღეთ შეშინებული სახე.)

ცხადია, ისე არ უნდა “შეშინდეთ”, რომ დაიჯერონ. ყურადღებით იყავით, რომ ბავშვების მოჩვენებითი ბრაზი ნამდვილში არ გადაიზარდოს. დაზღვევის მიზნით, შეგიძლიათ თერაპევტებმა როლები გაინაწილოთ: ერთ-ერთმა შიში გამოხატოს, ხოლო მეორემ ნეიტრალური სახით გადმოსცეს, რომ სულაც არ ეშინია, ვინაიდან ეს მხოლოდ თამაშია. რაც მთავარია, დროულად შეაჩერეთ თამაში და გადადით შემდეგ გრძნობაზე, მაგალითად, სიხარულზე. ახლა გახარებული სახით ატარეთ ბავშვები...

“დაგვრჩა კიდევ ორი გრძნობა. მიიღეთ შეშინებული სახე და დაიწყეთ შეშინებული სიარული... ვაიმე, რა ყველა შეშინებული დადის! თუმცა ჩვენ არაფრის არ გვეშინია. ჩვენთან, მაღლობა ღმერთს, არაფერია საშიში და სახიფათო. აბა, ახლა ყველამ კარგ რამეზე იფიქრეთ და გახარებული სახე მიიღეთ!”

და ბავშვები ისევ გახარებული სახით იწყებენ სიარულს.

“ბოლო გრძნობაა სევდა. ახლა გაიარეთ სევდიანი სახეებით. აი ასე, კარგია! საკმარისია სევდიანი სიარული. ახლა ისევ გაემხიროდეთ.”

2. გრძნობების გამოხატვა მუსიკაზე აყლით

დაგჭირდებათ: სივრცე და სხვადასხვა ხასიათის მუსიკალური ნომრები. მუსიკა შეგიძლიათ თავად შეარჩიოთ ან მუსიკათმცოდნის რჩევას მიმართოთ. აქვე გთავაზობთ ჩვენს რეპერტუარს.

საუკეთესო ვარიანტია სერგეი პროკოფიევის “პეტია და მგელი”, რომელშიც ყველა გერმობაა გადმოსცემული. გირჩევთ შემდეგ ნამუშევრებსაც:

სიხარული	ა. ვივალდის “წელიწადის ოთხი დრო”, “გაზაფხული”;
შიში	ი. სტრავინსკის “Le sacre du printemps”, მეორე ნაწილის (“Le sac rifice”) შესავალი;
სევდა	ი. სიბელიუსის “Valse Triste”;
ბრაზი	ბ. სმეტანას “Moldau”, “ჭექა-ქუხილი”.

ცხადია, პოპულარული საბავშვო სიმღერებიც გამოდგება, მაგრამ ცუდი ისაა, რომ ამგვარ სიმღერებში პირდაპირი საუბარია გერმობებზე, რაც ბავშვებს ფანტაზიის ამუშავების საშუალებას არ აძლევს.

დაიწყეთ თამაში შემდეგნაირად:

“ჩვენ დავათვალიერეთ ნახატები, რომლებიც გადმოსცემენ გახარებულ, გაბრაზებულ, შეშინებულ და სევდიან სახეებს. (ან: ჩვენ გავიარეთ გახარებული, გაბრაზებული, შეშინებული და სევდიანი სახეებით.) თუ იცით, რომ მუსიკითაც გამოიხატება ეს გერმობები? კარგი, ახლა მოვუსმენთ მუსიკას, თქვენ კი ისე უნდა გაიაროთ, რა გერმობასაც მუსიკაში ამოიკითხავთ. თუ მუსიკა მხიარულია, გავიარეთ გახარებული სახით, თუ აგრესიული – ბრაზიანი სახით და ასე შემდეგ.”

3. მონათხრობზე რეაგირება

დაგჭირდებათ: სივრცე და ოთხივე გერმობის გამომხატველი ფოტოპლაკატები. პლაკატები ოთახის კუთხეებში გაანაწილეთ. შემდეგ უამბეთ ბავშვებს რამე ისტორია, რომელიც აღძრავს ჩვენთვის საინტერესო რომელიმე გერმობას. ბავშვები, რომლებიც შუაგულ ოთახში სხედან, ამა თუ იმ გერმობის განცდისთანავე შესაბამისი პლაკატისკენ უნდა გაიქცნენ.

ეს სავარჯიშო შეგიძლიათ ორნაირად ჩაატაროთ:

1-ლი ვარიანტი.

გერმობას პირდაპირ ასახელებთ. მაგალითად, “ჰენკი ძალიან დანაღვლიანდა”, რაზეც ბავშვები სევდის გამომხატველი პლაკატისკენ გარბიან.

მე-2 ვარიანტი.

გერმობას არ ასახელებთ, არამედ მიანიშნებთ: “ხულიგანმა ბობმა ჰენკის სათამაშოს ხელი სტაცა და გაიქცა, რაზეც ჰენკი ძალიან...” – აქ ბავშვებმა უნდა გამოიცნონ, რას განიცდიდა ჰენკი, რომელსაც სათამაშო წაართვეს, და შესაბამისი პლაკატისკენ გაიქცნენ.

ნენ. შეიძლება ზოგი სვედის გამომხატველი პლაკატისკენ გაემართოს, ზოგი – ბრაზის. ეს კარგი სავარჯიშოა იმ მიზნითაც, რომ ბავშვებმა ნახონ, რამდენი გრძობა შეიძლება აღამიანმა განიცადოს ერთსა და იმავე სიტუაციაში.

დაავალეთ, პლაკატებისკენ შესაბამისი ემოციების გამოხატვით გაიქცნენ, მაგალითად, სიხარულისკენ – გახარებული ყიჟინით, სვედისკენ – დაღონებული სახით და ა.შ. შესთავაზეთ ბავშვებს, თავადაც შეთხზან რამე ისტორია.

მე-3 ფაზა: ჩემი გრძნობები კონფლიქტისა და ძალადობის მიმართ

დაარიგეთ №3.1 სავარჯიშო ფურცლები და განმარტეთ მისი შინაარსი. ჩააწერინეთ ბავშვებს, რატომ გრძნობენ განცდილი კონფლიქტისა და ძალადობის გახსენებისას ჯერ კიდევ სიბრაზეს, შიშს თუ სვედას, ან იქნებ სიხარულსაც კი.

ფურცელი 3.1

ჩემი გრძნობები კონფლიქტისა და ძალადობის მიმართ

ბევრი ბავშვი ჯერ კიდევ გრძნობს სიბრაზეს, შიშს თუ სვედას განცდილი კონფლიქტისა და ძალადობის გახსენებისას.

შენ რას გრძნობ ახლა?

სიბრაზეს, იმიტომ რომ:

.....

შიშს, იმიტომ რომ:

.....

სვედას, იმიტომ რომ:

.....

შეიძლება ყოველივე ამის ნაცვლად სიხარულსაც კი გრძნობ?

მე ვგრძნობ სიხარულს, იმიტომ რომ:

.....

მე-4 ფაზა: დახატეთ, რაც ყველაზე მეტად გიყვართ

დაარიგეთ №3.2 სავარჯიშო ფურცლები და დაახატინეთ ბავშვებს ის, რაც ყველაზე მეტად უყვართ. ნუ ჩაერევით, დაე, თავად გადაწყვიტონ, რას დახატავენ.

მე-5 ფაზა: მშობლებთან ერთად

ბავშვები თქვენთან ერთად უყვებიან მშობლებს, რა გააკეთეს სესიაზე. შემდეგ კიდევ ერთხელ აშენებენ “ბუდეს” და სხდებიან შიგ. აჩვენეთ წინა სესიაზე გადაღებული ფოტოები. დაურიგეთ №3.3 სავარჯიშო ფურცლები და თხოვეთ მშობლებს შეიღებონ ერთად წაიკითხონ და შეავსონ ის.

ფურცელი 3.3

ბუდე II

შენ და შენმა [დედიკომ/მამიკომ] ბუდე ააშენეთ. ახლა გვითხარი, გაქვს თუ არა შინ მსგავსი ბუდე? სად?

რატომაა ეს ადგილი უსაფრთხო?

თუ შინ ჯერ კიდევ არ გაქვს ბუდე, რომელ კუთხეში მოისურვებდი მის აშენებას?

რა არის საჭირო იმისთვის, რომ ეს ადგილი შენთვის უსაფრთხო იყოს?

საშინაო დავალბები მშობლებისთვის და ბავშვებისთვის

დავალბა ბავშვებს: წამოიყოლონ შემდეგ სესიაზე ის სათამაშო თუ ნივთი, რაც უსაფრთხოების შეგრძნებაში ეხმარებათ.

დავალბა მშობლებს: წამოიყოლონ შემდეგ სესიაზე ის სათამაშო თუ ნივთი, რაც მათ შეიღებს უსაფრთხოების შეგრძნებაში ეხმარებათ.

თუ ეს შინაური ცხოველია, ავეჯია ან უბრალოდ ესა თუ ის კუთხეა სახლში, დაე, გადაუღონ ფოტო და ის წამოიღონ.

მე-4 სესია. უსაფრთხოება

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწვეთ სესია ხილის წვენი, ტკბილეული და სავარჯიშოთი: “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” (№4.0 სავარჯიშო ფურცელი).

მე-2 ფაზა: უსაფრთხო ადგილი

დაგჭირდებათ: სხვადასხვა ზომის და ფერის კენჭები ან ბურთულები, ცარცი, სათამაშო სივრცე.

აირჩიონ ბავშვებმა კენჭები და დაარქვან ოჯახის წევრებისა და ნაცნობების სახელები. დააყენეთ ისინი შორი-შორს და შემოახაზინეთ ცარცის წრე საკუთარი თავის ირგვლივ.

ახსენით: “ესაა თქვენი ადგილი, სადაც ვერავინ შეგეხებათ. ამ წრეში მხოლოდ თქვენ ხართ საკუთარი თავის ბატონ-პატრონი. ესაა ყველაზე უსაფრთხო და მშვიდი ადგილი. აქ ხელს ვერავინ გახლებთ.

ბავშვები საკუთარ წრეებში დგანან. განაგრძეთ: “თქვენ მრავალ ადამიანს იცნობთ. ზოგი გინდათ, რომ თქვენთან ახლოს იდგეს, ზოგიც ცოტა მოშორებით. ამიტომ შემოვხაზოთ კიდევ ორი წრე. ერთი მათთვის, ვინც გინდათ, რომ ახლოს იდგეს და ერთიც მათთვის, ვინც ცოტა მოშორებით უნდა იდგეს. გახსოვდეთ, ამ წრეებშიც თქვენ ხართ უფროსი, მხოლოდ თქვენ! და თქვენ უნდა აირჩიოთ, ვის რომელ წრეში დააყენებთ და ვის საერთოდ გარეთ დატოვებთ. ახლა აიღეთ ბურთულები და გადაწვიტეთ, ვის ჩააყენებთ პირველ წრეში და ვის მეორეში. თუ გინდათ, ნურავის დააყენებთ წრეებში, ესეც თქვენი ნებაა.”

აცალეთ ბავშვებს, გაანაწილონ კენჭები წრეებში. იკითხეთ, რომელი კენჭი რომელი ადამიანია და ჩაინიშნეთ. გნებავთ, ფოტოებიც გადაიღეთ და შემდეგ ბავშვების საქაღალდეებს დაურთეთ. ეს სავარჯიშო წარმოდგენას შეგიქმნით, როგორ აღიქვამენ ბავშვები მათ უშუალო გარემოს.

ალტერნატივა: ცარცის წრეების ნაცვლად შეგიძლიათ სხვადასხვა ზომის რგოლები (პულაჰუბი) გამოიყენოთ, ხოლო კენჭები შეცვალეთ თოჯინებით (უბრალო ფიგურებით, სახის გარეშე). ბავშვები ჯერ საკუთარ თოჯინას ირჩევენ, რომელიც ცენტრში დგება.

მე-3 ფაზა: ეს არ იყო ჩემი ბრალი

ბავშვები გიჟდებიან შინაურ ცხოველებზე. სამწუხაროდ, კონფლიქტი და ძალადობა ოჯახების დანგრევას იწვევს, რის გამოც ბავშვი შეიძლება საყვარელ ცხოველს დააშორდეს. ზოგჯერ კონფლიქტის საგანი სწორედ შინაური ცხოველია და საბრალო ხშირად სისასტიკის მსხვერპლი ხდება. უამბეთ ეს ბავშვებს და შეავსებინეთ №4.1 სავარჯიშო ფურცლები. გადადით შემდეგ მე-4 ფაზაზე.

ფურცელი 4.1

შინაური ცხოველები

შინაური ცხოველები ძალიან ბევრ ბავშვს უყვარს. ალბათ შენც გვიამბე შენი ცხოველების შესახებ.

რამდენი შინაური ცხოველი გყავს?

.....

რა ცხოველები გყავს?

.....

რა ქვიათ?

.....

ახლა შენს სახლში ცხოვრობენ?

.....

ადრე რა ცხოველები გყავდა?

.....

რა ერქვათ?

.....

რა მოუვიდათ მათ?

.....

მე-4 ფაზა: დახატეთ დამნაშავე ინდივიდუალურად

ერთი ბავშვი იქნება “პამპულა”. მისი დავალებაა მიიღოს რომელიმე ბავშვთან და ხელი დაადოს. ამ უკანასკნელმა, სანამ ხელს დაადებდნენ, რომელიმე შინაური ცხოველის სახელი უნდა წამოიყვიროს. თუ ვერ მოიფიქრა ან უკვე ნათქვამი ცხოველი გაიმეორა, თავად ხდება “პამპულა”.

მე-5 ფაზა: 4.1 სავარჯიშოს განხილვა

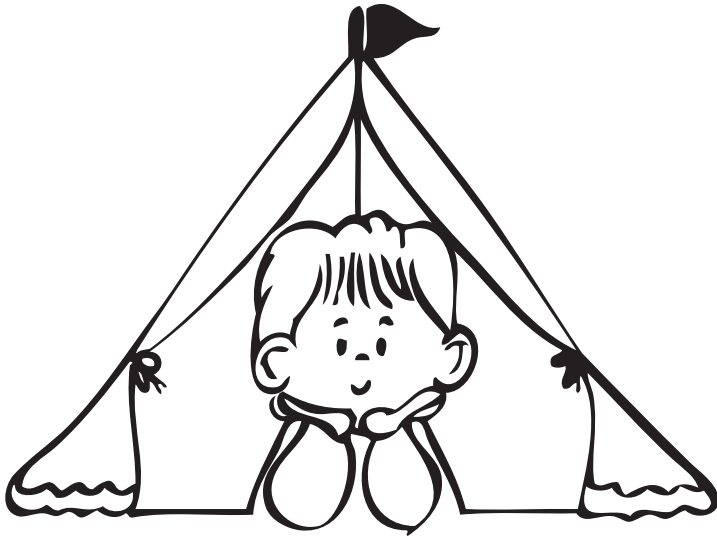
რიგირიგობით მოაყოლეთ ბავშვებს საკუთარი შინაური ცხოველების შესახებ.

მე-6 ფაზა: უსაფრთხო ადგილები

დაარიგეთ №4.1 სავარჯიშო ფურცლები და განმარტეთ მისი შინაარსი. ბავშვებმა უნდა მიუთითონ, სადაა მათთვის უსაფრთხო ადგილი, სად – სახიფათო და სად – ისე რა. განიხილეთ პასუხები. გამოკითხეთ, იციან თუ არა მშობლებმა (მომვლევებმა), სად გრძნობენ მათი შვილები საფრთხეს. ზოგმა მშობელმა ეს არ იცის, ასეთ შემთხვევაში მოელაპარაკეთ ბავშვს, როგორ გაუმხელს ამას მშობლებს. განიხილეთ ეს მშობელთა ჯგუფის თერაპევტებთანაც.

ფურცელი 4.2

სადაა უსაფრთხო ადგილი?



გააფერადეთ შესაბამისი “სმაილიკები”:

☹️=სახიფათო 😐=ისე რა 😊=უსაფრთხო

შენი ოთახი	☹️		😊		😊
შენი სახლი	☹️		😊		😊
შენი სახლის კარის წინ	☹️		😊		😊
შენი ქუჩა	☹️		😊		😊
სათამაშო მოედანი	☹️		😊		😊
შენი სკოლა	☹️		😊		😊
გახანგრძლივებული კლასი	☹️		😊		😊
მაღაზია	☹️		😊		😊
შენს მშობელთან, რომელიც თქვენთან არ ცხოვრობს	☹️		😊		😊
პარკი	☹️		😊		😊
სპორტდარბაზი	☹️		😊		😊
პოლიცია	☹️		😊		😊
შენი მობილური ტელეფონი	☹️		😊		😊
შენი დედიკოს/მამიკოს ტელეფონი	☹️		😊		😊
ახლო ნათესავი: [დაასახელეთ]	☹️		😊		😊
.....	☹️		😊		😊
.....	☹️		😊		😊

მე-7 ფაზა: მშობლებთან ერთად

ბავშვები თქვენთან ერთად უყვებიან მშობლებს, რა გააკეთეს სესიაზე. შეასხენეთ, რომ შემდეგი სამი სესიის თემა იქნება კონფლიქტი და ძალადობა, რის გამოც მშობლების ჯგუფი კი აღარ მოვა შვილებთან, არამედ პირიქით.

გადადით წინა სესიის საშინაო დავალებაზე. წამოიყოღეს თუ არა რამე ნივთი, რაც ბავშვს უსაფრთხოების შეგრძნებაში ეხმარება? შემდეგ კიდევ ერთხელ ააშენებინეთ “ბუდე”, სადაც №4.3 სავარჯიშო ფურცლები უნდა შეავსონ.

ფურცელი 4.3

რა გეხმარება უსაფრთხოების შეგრძნებაში?

რა ნივთი მოიტანე?

.....

როგორ გეხმარება ეს ნივთი უსაფრთხოების შეგრძნებაში?

.....

რა ნივთი მოიტანა შენმა [დედიკომ/მამიკომ?]

.....

როგორ გეხმარება ეს ნივთი უსაფრთხოების შეგრძნებაში?

.....

მე-5 სესია. კონფლიქტი და კალკოზა I

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწყეთ სესია ხილის წვენი, ტკბილეულით და სავარჯიშოთი: “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” (№5.0 სავარჯიშო ფურცელი).

მე-2 ფაზა: დახატეთ კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ (1)

დაარიგეთ №5.1 სავარჯიშო ფურცლები და დაახატინეთ ბავშვებს რაც სურთ კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ. ბავშვისთვის ძნელი გადასაწყვეტია, რა დახატოს, როცა ამდენი ცუდი რამ უნახავს. ამიტომ, დაე, დაიწყო იმის ხატვით, რაც ყველაზე კარგად ახსოვთ, რაც ყველაზე ხშირად ახსენდებათ. ფურცლები საკმარისად იქონიეთ, იმ შემთხვევისთვის, თუ მეტის დახატვა მოუნდებათ. ჩამოიარეთ და გამოკითხეთ: რას ხატავენ? ვის? რა ხდება ნახატზე? რაზეა ჩხუბი? თავად სადაა ამ დროს? სადაა მისი დაიკო ან ძამიკო? რის გამო დაიწყო კონფლიქტი? როგორ დამთავრდა? თხოვეთ პასუხები სიტყვიერად მიაწერონ ნახატს, ან ცალკე ფურცელზე დაწერონ. დაე, ბავშვმა თავად დაწეროს. თუ წერა უჭირს, სიტყვასიტყვით ჩაიწერეთ, რასაც ბავშვი გიამბობთ. შეიძლება ბავშვებს “ბუდეში” უფრო გაუადვილდეთ ხატვა. ასეთ შემთხვევაში ჯერ “ბუდე” ააშენებინეთ.

თუ ბავშვი ხატვაზე უარს ამბობს, თხოვეთ დაწეროს. თუ წერა არ შეუძლია, სიტყვიერად მოაყოლეთ და მონათხრობი თავად ჩაიწერეთ.

დაასრულეთ სავარჯიშო ქვემოთ მოცემული წესით. გთავაზობთ ორ ალტერნატივას.

1. ვიდეოკამერა

ხატვის დასრულების შემდეგ ბავშვები ვიდეოკამერის წინ იჭერენ ნახატს და განმარტავენ, რა დახატეს.

2. კითხვა-პასუხი ერთმანეთს შორის

დაე, ბავშვებმა ერთმანეთს აჩვენონ და უამბონ, რა დახატეს; ერთმანეთს კითხვები დაუსვან თქვენი დახმარებით.

მე-3 ფაზა: ერთობლივი ნახატი კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ

აიღეთ დიდი (დაახლოებით 1,5მX1მ) ფორმატის ფურცელი და დააგაღეთ ბავშვებს, რომ ყველამ ერთად დახატოს გადატანილი კონფლიქტი და ძალადობა:

“ახლა ყველამ ერთად ამ დიდ ფურცელზე დავხატოთ ის ცუდი და უაზრო რამეები, რაც კონფლიქტისა და ძალადობის დროს გინახავთ: გინდათ ადამიანი დახატეთ, გინდათ – კონფლიქტის სცენა. დახატეთ, როგორც თქვენ წარმოგიდგენიათ, რაოდენ უაზრო და რეგვენული სახე არ უნდა იყოს ეს! გნებავთ, მიაწერეთ, რა სიტყვებს ამბობდნენ ამ დროს.”

ხშირად ხდება, რომ მიუხედავად მითითებისა, ყველა თავისთვის ხატვას იწყებს.

არაუშავს, თუკი ყველა ერთ საერთო ფურცელზე დახატავს, ყველას საკმარისი ადგილი ექნება და ერთმანეთს ხელს არ შეუშლიან. წააქეზეთ კომენტარებით: “უი, რა საშინელი ვინმე გამოვიდა! აი ნამდვილი რეგვენის სახე! არ მოგერიდოთ, ისე დახატეთ, როგორც თქვენ გინდათ.”

ხატვის დროს ნუ ჩაერევით, მთავარია, ყველა მონაწილეობას იღებდეს. და რაც მთავარია, დროულად შეაჩერეთ პროცესი. შეაგროვეთ ფლომასტერები და დაასრულეთ სავარჯიშო ქვემოთ მოცემული წესით. გთავაზობთ ორ ალტერნატივას.

1. ბურთების დაშენა

ნახატი კედელზე ჩამოკიდეთ, დანარჩენი ნივთები კი ააღაგეთ. დაურიგეთ ბავშვებს ბურთები (ან ქვიშით გატენილი ქისები, სათამაშო ჟელე და სხვ.), რომლებსაც ისინი ნახატს დაუშენენ. გაავლეთ ხაზი, განაღებთ ზედ ბავშვები და აუხსენით მთავარი წესი: სრულა იწყება და მთავრდება მხოლოდ და მხოლოდ თქვენი მითითებით! ბავშვებმა უნდა წარმოიდგინონ, რომ ბურთებს უშენენ არა ნახატზე გამოსახულ ადამიანს, არამედ მის მიერ ჩადენილ ცუდ საქციელს!

თამაშის დროს შეძლებისდაგვარად წააქეზეთ ბავშვები, თუმცა თვალი გეჭიროთ, რომ ერთმანეთს არ გაართყან ბურთები. შეაგროვეთ ნასროლი ბურთები და ჩამოარიგეთ ხელახლა. გაიმეორეთ პროცესი რამდენჯერმე.

2. დახევა

ბავშვები ყველა ერთად ბლუჯავენ ნახატს და თქვენს ნიშანზე ნაფლეთებად აქცევენ მას. თამაშის დროს შეძლებისდაგვარად წააქეზეთ ისინი. ნაფლეთები სანაგვეში ჩაყარეთ და დაე, იქაც ფეხით ჩათელონ. თან იყვირონ: “აღარ გვინდა ჩხუბი! აღარ გვინდა ძალადობა!”

მე-4 ფაზა: ვისი ბრალი იყო

დაარიგეთ №5.2 სავარჯიშო ფურცლები და წაუკითხეთ ბავშვებს ტექსტი. აუხსენით, რომ უფროსების ჩხუბი და კონფლიქტი არაა ბავშვის ბრალი, მაშინაც კი, როცა ჩხუბის საგანი ბავშვია.

<p>ფურცელი 5.2</p> <p>ვისი ბრალი იყო?</p> <p>ცუდია, როცა ბავშვი ხედავს, როგორ ჩხუბობენ ოჯახში უფროსები. და იცი, უცნაური რა არის? ის, რომ რაც მოხდა, შენი ბრალი გგონია, მიუხედავად იმისა, რომ შენ ამ დროს არაფრის გაკეთება არ შეგეძლო.</p> <p>ეს ასე არაა!</p>
--

და თუ მაინც ვერ იშორებ ამ აზრს, ან თუ ვინმე გეტყვის, რომ უფროსების ჩხუბი და კონფლიქტი შენი ბრალი იყო, მაშინ ყოველთვის გახსოვდეს და შეუძახე ხოლმე საკუთარ თავს:

ჩემი ბრალი არაა, რაც მოხდა!

მე-5 ფაზა: ბრალის დათრგუნვა ცეკვით

დააყენეთ ბავშვები წრეში. დააგალოთ, რომ ყველამ ერთად ხმამაღლა და ფეხების ბრაგუნით დაითვალოს სამამდე და შემდეგ ერთობლივად შესძახოს: “ჩემი ბრალი არაა!” გაამეორებინეთ ეს რამდენჯერმე და ყოველ ჯერზე სულ უფრო ხმამაღლა აყვირეთ. თუ გსურთ, მიეცით თამაშს ინდიელების ცეკვის სახე: ბავშვებმა ერთმანეთს ხელი ჩაკიდონ და წრეში იარონ ფეხების ბრაგუნით და შეძახილით: “ჩემი ბრალი არაა!” დაასრულეთ თამაში ინდიელების ველური ყიჟინით.

თუ სესიაზე დროში არ იქნებით შეზღუდული, მოცემული თამაშის წინ ჯერ შემდეგი სავარჯიშო ჩაატარეთ. მოცემულია ორი ალტერნატივა.

1. პასი

დააყენეთ ბავშვები წრეში. მიეცით მოზრდილი მძიმე ბურთი, რომელსაც ბავშვები ერთმანეთს ჩააწვდიან იატაკზე დახეთქებით და შეძახილით: “ჩემი ბრალი არაა!” წააქეზეთ ბავშვები, რომ სულ უფრო ხმამაღლა იყვირონ.

2. აფიშირება

მიმართეთ ბავშვებს: “როგორც წავიკითხეთ, თქვენი ბრალი არაა, რაც მოხდა. ახლა ეს დიდი ასოებით დაწერეთ ცალკე ფურცელზე – ჩემი ბრალი არაა! – ქვემოთ კი თქვენი სახელი მიაწერეთ.”

თვალი ადევნეთ, რომ დავალება ყველა ბავშვმა შეასრულოს. დაეხმარეთ მათ, ვისაც წერა უჭირს. ჩამოკიდეთ ფურცლები კედელზე და დაე, ასე ეკიდოს სესიის დასრულებამდე.

მე-6 ფაზა: მშობლებთან ერთად

წაიყვანეთ ბავშვები მშობლების ჯგუფში, სადაც თქვენთან ერთად უამბობენ მშობლებს, რა გააკეთეს სესიაზე.

მე-6 სესია. კონფლიქტი და კალკოზა II

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწყეთ სესია ხილის წვენი, ტკბილეულით და სავარჯიშოთი: “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” (№6.0 სავარჯიშო ფურცელი).

მე-2 ფაზა: რაზე იყო კონფლიქტი და ძალადობა?

დადეთ იატაკზე დიდი (მაგ., 2) ფორმატის ფურცელი და დასხით ბავშვები მის გარშემო. სათითაოდ გამოკითხეთ და დააწერინეთ, რა იყო მათ მიერ განცდილი კონფლიქტისა და ძალადობის მიზეზი. დაწერონ ნებისმიერი რამ, რაც სურთ. დაიმახსოვრეთ (ან ჩაინიშნეთ), ვინ რა მიზეზს დაასახელებს. საჭიროების შემთხვევაში დააკონკრეტებინეთ ნათქვამი: ვინ რას იძახდა? როგორ დაიწყო ყველაფერი? რა იყო მიზეზი? რატომ გამწვავდა კონფლიქტი? აქ ბავშვებს შეიძლება თავადაც გაუჩნდეთ კითხვები ისეთ საკითხებზე, როგორიცაა აღკოპოლისა და ნარკოტიკების გავლენა, დანაშაულის გრძნობა, უსაფრთხოება და ა.შ. ამიტომ მომზადებული გქონდეთ პასუხები.

განუმარტეთ ბავშვებს, რომ უფროსებს შორის უთანხმოება ხშირად ბავშვების მიზეზით ხდება, როცა ბავშვი რამეს დააშაგებს. აქ ხაზი უნდა გაუსვათ იმას, რომ თუნდაც კონფლიქტის მიზეზი ბავშვი იყოს, ბავშვის ბრალი არაა, თუ უფროსები უპასუხისმგებლად იქცევიან და ერთმანეთს ფიზიკურად უსწორდებიან. ეს არაა ბავშვის ბრალი! საჭიროების შემთხვევაში გაიმეორეთ წინა სესიაზე ნასწავლი ბრალის დათრგუნვის სავარჯიშო.

სესიის დასრულების შემდეგ თავად ავსებთ №6.1 სავარჯიშო ფურცლებს. დაწერეთ მხოლოდ ის, რაც ბავშვმა თქვა.

ფურცელი 6.1

რაზე იყო კონფლიქტი და ძალადობა?

დღეს ყველამ ერთად ჩამოვწერეთ, რაზე იყო თქვენს სახლში მომხდარი კონფლიქტი და ძალადობა.

ასეთი იყო შენს მიერ დასახელებული მიზეზი:

.....
.....

მე-3 ფაზა: სირბილი “სიქის გაძრობამდე” (1)

განაღლებული ორი სანიშნი ერთმანეთისგან მოშორებით და დაავალეთ ბავშვებს, რომ შემოუბრინონ, მაგალითად, 30 წრე. თუ გსურთ, მიეცით ამას შეჯიბრის სახე. ამ სავარჯიშოს დანიშნულება ისაა, რომ ბავშვები განიტვიტონ იმ უარყოფითი ენერჯისგან, რომელიც კონფლიქტსა და ძალადობაზე საუბარის შედეგად დაუგროვდებათ. არბენინეთ ბავშვები მანამ, სანამ არ დარწმუნდებით, რომ დაძაბულობა განიტვიტოთ.

მე-4 ფაზა: დახატეთ კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ (2)

მოაწყობინეთ ბავშვებს “ბუდე” და დაურიგეთ №6.2 სავარჯიშო ფურცლები, რათა კიდევ ერთხელ დახატონ, რაც მათ სურთ, კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ. დაურიგეთ წინა სესიაზე შესრულებული ნახატებიც (№5.1 სავარჯიშო ფურცლები), ვინცობა იქაც რაიმეს დამატება მოუნდეთ. რომ მორჩებიან, დაავალეთ გაიხსენონ და დახატონ ძალადობის სხვა შემთხვევები. საკმარისად იქონიეთ ფურცლები.

ჩამოიარეთ და გაამხნევეთ პატარები, დაუსვით კითხვები და თხოვეთ, წერილობითაც აღწერონ ნახატი.

მე-5 ფაზა: უსაფრთხო ბრაზი

დაარიგეთ №6.3 სავარჯიშო ფურცლები და წაუკითხეთ ბავშვებს ტექსტი. აუხსენით, რომ დღეს ისინი ისწავლიან უსაფრთხო ბრაზის თამაშს, რომელსაც შემდეგ სესიაზეც ითამაშებენ. ხაზი გაუსვით, რომ უსაფრთხოდ გაბრაზების წესი მარტო ბავშვებს კი არა, უფროსებსაც ეხებათ!

ფურცელი 6.3

უსაფრთხო ბრაზი

ჩვენს თერაპიაზე დაეინახეთ, რომ ყველას შეიძლება დაეუფლოს ბრაზი ოჯახში მომხდარი კონფლიქტისა და ძალადობის გამო. როცა ბრაზობს ადამიანი, უნდა, რომ წიხლი ჰკრას რამეს, დაარტყას, იყვიროს. ამიტომ ჩვენ უსაფრთხო ბრაზის თამაშს ჩავატარებთ. რას ეწოდება “უსაფრთხო ბრაზი”?

უსაფრთხო ბრაზი

ნიშნავს

გაჯავრდე ისე რომ ზიანი არ მიაყენო:

- არც საკუთარ თავს,
- არც სხვებს და
- არც საგნებს.

ეს სულაც არაა შეუძლებელი, რაც უნდა გაბრაზებული იყო!
თუ როგორ – ამას ისწავლი თამაშით, რომელსაც ახლა ჩავატარებთ. და
როცა ისწავლი, ეს თამაში შემდეგ სახელშიც შეგიძლია გაიმეორო სოლმე.

დაგჭირდებათ: ლეიბი, პენოპლასტის ნატეხი ან კრივის ტომარა.

დასხით ბავშვები ოთახის ერთ კუთხეში და მიაყუდეთ (ან ჩამოკიდეთ) სავარჯიშო მასალა მათგან უსაფრთხო მანძილზე. გაცანით თამაშის არსი: ბავშვები რიგრიგობით უნდა მივიდნენ ლეიბთან (პენოპლასტთან, კრივის ტომარასთან) და სამჯერ ზედიზედ ჯავრი იყარონ მასზე: მუშტები დაუშინონ, წიხლით აბურთაონ და ასე შემდეგ. მთავარია, ყოველივე ეს უსაფრთხოდ ჩატარდეს.

გამოიძახეთ პირველი ბავშვი და მიეცით ინსტრუქცია:

“დღეს ვითამაშებთ, თუ როგორ გაებრაზდეთ უსაფრთხოდ ყოველივე იმ უაზრო კონფლიქტებზე და ძალადობაზე. გაიხსენე, როგორ ბრაზდები სოლმე ამის გახსენებაზე. სამამდე რომ დავითვლი, შეგიძლია მიხვიდე და სამჯერ ზედიზედ მუშტი დასცხო ან წიხლი უთავაზო ლეიბს. კარგი? შემდეგ დაწყნარდები და შენს ადგილს დაუბრუნდები.”

თვალი გეჭირთ და აკონტროლეთ როგორც თითოეული ბავშვის უსაფრთხოება, ისე მთელი ჯგუფის განწყობა. თუ რომელიმე ბავშვი კონტროლს დაკარგავს, შეაჩერეთ და დააწყნარეთ.

მე-6 ფაზა: სირბილი “სიქის გაძრობამდე” (2)

სიბრაზე ველარ მოერევა ადამიანს, თუ ბევრ ენერჯიას დახარჯავს სპორტით. აუხსენით ეს ბავშვებს და დაავალეთ გაიმეორონ სირბილის სავარჯიშო. ამჯერად საჭირო იქნება 30 წრეზე მეტი (თავად განსაზღვრეთ, რამდენი).

მე-7 ფაზა: მშობლებთან ერთად

წაიყვანეთ ბავშვები მშობლების ჯგუფში, სადაც თქვენთან ერთად უამბობენ მშობლებს, რა გააკეთეს სესიაზე.

მე-7 სესია. ბრაზი

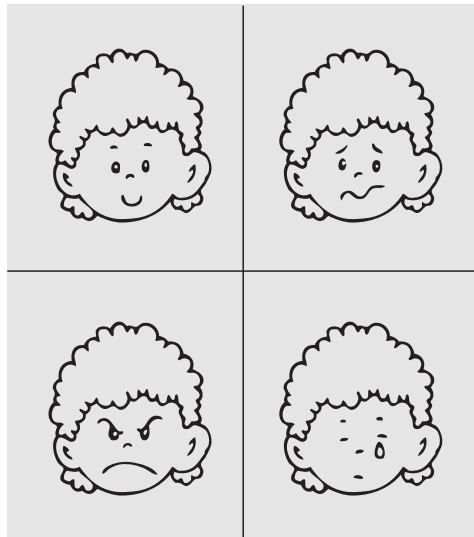
1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწვეთ სესია ხილის წვენი, ტკბილეული და სავარჯიშოთი: “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” (№7.0 სავარჯიშო ფურცელი). წაიკითხეთ ტექსტი.

ფურცელი 7.0

დღეს როგორ გრძნობ თავს?

ჩვენ კვირაში ერთხელ განვიხილავთ, როგორ გრძნობთ თავს. წინა კვირას ერთ-ერთ გრძნობაზე ვსაუბრობდით, რომელსაც ბრაზი ეწოდება. დღეს ამ გრძნობას კიდევ უფრო ჩაეუღრმავდებით.



ბავშვები, ვისაც ბევრი კონფლიქტი და ძალადობა უნახავს, ხშირად ბრაზდებიან. გასაგებია რატომაც! გინდა, რომ რამენაირად შეაჩერო ეს უაზრობა, უფროსები კი ყურსაც არ გიგდებენ და თავისას განაგრძობენ.

გაბრაზდები, აბა რას იზავ!

მე-2 ფაზა: კითხვები კონფლიქტსა და ძალადობაზე

სანამ ბრაზის თემას ჩაუღრმავებოდეთ, ბავშვებს ჯერ მე-2 სესიის მე-2 ფაზაში აღწერილი თამაში შეასრულებინეთ, ოღონდ ამჯერად კონფლიქტისა და ძალადობის თემაზე. თითოეულ გამონათქვამზე ბავშვები უნდა გაიქცნენ და დაჯგუფდნენ იმ პასუხთან, რომელიც მათ აწყობთ. დაიწვეთ რამდენიმე ნეიტრალური განცხადებით და გადადით კონკრეტულ წინადადებებზე კონფლიქტისა და ძალადობის ირგვლივ.

მაგალითად: “მე მინახავს კონფლიქტი ჩემს ოჯახში”, “მე ყური მოგვარი კამათს”, “მე მინახავს ძალადობა”, “ჩემები რომ ჩხუბობდნენ, მე მეშინოდა”, “ჩემების ჩხუბის გამო დამე ცუდ სიზმრებს ვხედავ”, “მე უფროსების ჩხუბს ჩემი დაიკო/დამიკო გამოვარიდე”, “პოლიცია გამოვიძახე”, “მამიკომ/დედიკომ მეც მცემა” და ა.შ. შეეხეთ ალკოჰოლიზმის, ნარკომანიის, ბავშვის უგულვებელყოფისა და სექსუალური ძალადობის თემებსაც. თუ რამეს ახალს შეიტყობთ, ჩაეძიეთ და გამოკითხეთ ბავშვს დეტალები. წინასწარ მოიფიქრეთ ყველა გამონათქვამი, რათა თერაპიისთვის საჭირო ინფორმაცია მიიღოთ იმის შესახებ, თუ რა ნახა და განიცადა ამა თუ იმ ბავშვმა. თუ ზოგ ბავშვს უჭირს ლაპარაკი ან ხატვა, ყურადღება გაამახვილეთ არავერბალურ ნიშნებსზე.

შეგიძლიათ მოზრდილ ბავშვებს თავადაც ათქმევინოთ წინადადებები. დაასრულეთ თამაში ისევე რამდენიმე ნეიტრალური განცხადებით.

აქვე აცნობეთ ბავშვებს, რომ მომდევნო კვირიდან ისევე მშობლები ივლიან მათთან სესიის დასასრულს.

მე-3 ფაზა: შინაგანი ბრაზი

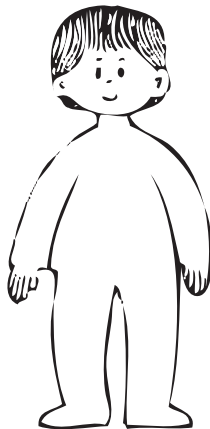
დაარიგეთ №7.1 სავარჯიშო ფურცლები და წაუკითხეთ ბავშვებს ტექსტი.

ფურცელი 7.1

ბრაზი

ბავშვები, ვისაც ბევრი კონფლიქტი და ძალადობა უნახავს, საკუთარ სხეულში გრძნობენ ბრაზს.

ახლა გააფერადე სხეულის ის ნაწილები, სადაც სიბრაზეს გრძნობ.



ზოგჯერ ვერც კი ხვდები, რომ ბრაზი ჯერ კიდევ შენში ზის. მაგრამ მოვა ვიღაც, თუნდაც შენი კლასელი, და ცუდს გეტყვის. ამ დროს ბრაზი იფეთქებს და გარეთ გამოდის. შენც ცუდ რამეს პასუხობ, გამოლანძღავ, შეიძლება უსილაქო კიდევ ან პანდური უთავაზო. იწყება აყალ-მაყალი. მასწავლებელი ჯავრდება, ბრაზობენ ბავშვებიც.

შენ კიდევ სულაც არ გინდოდა ამგვარი აურზაური.

ზოგჯერ შეიძლება დედაზეც კი გაჯავრდე, რომელიც სრულიად უბრალო რამეს გთხოვს:

“შვილო, შენი მაგიდა ააღაგე.”

ერთი ჩვეულებრივი თხოვნაა, მაგრამ შენ მაინც ჯავრდები. თავადაც ვერ ხვდები, რატომ.

ბრაზი თავისთავად არაა ცუდი რამ. ბრაზი ცუდია მაშინ, როცა გაიძულე ადამიანს აწყენინო ან ტკივილი მიაყენო.

ამიტომ უნდა ისწავლო, როგორ შეიკავო ბრაზი, რომ არც არავის აწყენინო და არც ტკივილი მიაყენო.

მე-4ფაზა: უსაფრთხო ბრაზის სავარჯიშოს გამეორება

დაგჭირდებათ: ლეიბი, პენოპლასტის ნატეხი ან კრივის ტომარა.

დასხით ბავშვები ოთახის ერთ კუთხეში და მიაყუდეთ (ან ჩამოკიდეთ) სავარჯიშო მასალა მათგან უსაფრთხო მანძილზე. ბავშვები კვლავ რიგრიგობით უნდა მივიდნენ ლეიბთან (პენოპლასტთან, კრივის ტომარასთან) და სამჯერ ზედიზედ ჯავრი იყარონ მასზე: მუშტები დაუშინონ, წიხლით აბურთაონ და ასე შემდეგ. მთავარია, ყოველივე ეს უსაფრთხოდ ჩატარდეს.

გამოიძახეთ პირველი ბავშვი და თხოვეთ დაასახელოს, რა აჯავრებს ყველაზე მეტად. გაიხსენოს მხოლოდ ჩხუბთან ან ძალადობასთან დაკავშირებული უსიამოვნება. გაიმეორეთ მისი ნათქვამი და დასძინეთ:

“ახლა წარმოიდგინე, როგორ ბრაზდები ხოლმე ამის გახსენებაზე. სამამდე რომ დავითვლი, შეგიძლია მიხვიდე და მუშტი დასცხო ან წიხლი უთავაზო ლეიბს. ოღონდ თან ხმამაღლა თქვი, რაზე იყრი ჯარს.”

გაიმეორეთ ეს ციკლი სამჯერ, დაე, ბავშვმა ჯავრი იყაროს სამ სხვადასხვა რამეზე. თვალი გეჭიროთ და აკონტროლეთ როგორც თითოეული ბავშვის უსაფრთხოება, ისე მთელი ჯგუფის განწყობა. თუ რომელიმე ბავშვი კონტროლს დაკარგავს, შეაჩერეთ და დააწყინარეთ.

თუ ბავშვი ამა თუ იმ ადამიანზეა გაბრაზებული, მიახვედრეთ, რომ მისი ბრაზი მიმართულია მხოლოდ ამ ადამიანის ცუდ საქციელზე. კარგი საქციელი ხომ ყველა ადამიანს ახასიათებს! ზოგ ბავშვს ჭირდება მსგავსი განმარტება, რათა თავისუფლად გზა მისცენ გრძობას.

ამ თამაშში შეიძლება ორი უკიდურესობა შენიშნოთ: ერთნი, რომლებიც შიშით და რიდით ასრულებენ “დავალებას”, და მეორენი, რომლებიც თავშეუკავებელ აგრესიაში გადადიან. აქ აუცილებელია თქვენი “თერაპიული კონტროლი”. თერაპიაზე ბავშვები ყოველთვის უსაფრთხო ატმოსფეროს უნდა გრძობდნენ! თუ რომელიმე ბავშვი კონტროლს დაკარგავს, ერთ-ერთი თერაპევტი სიტყვებით აწყნარებს და ფრთხილად ცდილობს მის “მოთოკვას”, ხოლო მეორეს დანარჩენ ბავშვებზე უჭირავს თვალი. ბავშვის დაწყნარება სხვადასხვანაირად შეიძლება: არბენინეთ, დაათვლევინეთ ათამდე, ასუნთქეთ ღრმად, დაელაპარაკეთ აღერსით, უთხარით, რომ არ ბრაზობთ მის საქციელზე, რომ ყველაფერი გაივლის და მას არაფერი ეშუქება.

ბავშვი რომ ასე თუ ისე დაწყნარდება, განიხილეთ ინციდენტი მთელ ჯგუფთან ერთად. დისკუსია უნდა იყოს ობიექტური, მაგრამ იმავდროულად ნათელი და კონკრეტული.

მე-5 ფაზა: უსაფრთხო ბრაზის საგარჯიშო შინ

დაარიგეთ №7.2 საგარჯიშო ფურცლები და წაუკითხეთ ბავშვებს ტექსტი. ეს ფურცელი შეუძლიათ შინ წაიღონ.

საშინაო დავალება: “მოიფიქრეთ მშობლებთან ერთად, კიდევ როგორ შეიძლება უსაფრთხოდ გაათავისუფლდეთ ბრაზისგან სახლში, სკოლაში თუ ქუჩაში. შემდეგ სესიამდე სახლში რამდენჯერმე გაიმეორეთ უსაფრთხო ბრაზის საგარჯიშო და შემდეგ ვკვიამბეთ, როგორ ჩაიარა ვარჯიშმა.”

ფურცელი 7.2

როგორ გაეთავისუფლდეთ ბრაზისგან

- შედი შენს ოთახში და მუშტები დაუშინე ლეიბს ან ბალიშს;
- დაწერე ფურცელზე, როგორი გაბრაზებული ხარ;
- აიდე ბურთი, გადი ეზოში და ზედიზედ რამდენჯერმე კედელს ესროლე, გინდა ფეხით, გინდა ხელით (ოღონდ სადმე შუშა არ ჩატეხო, თორემ მერე სხვაც გაბრაზდება);
- აიდე სქელი ფლომასტერი და ცარიელი ფურცელი დაჩხაანე;
- თხოვე დედას (მასწავლებელს, ჯგუფის ხელმძღვანელს), რომ სადმე კუთხეში ძველი ლეიბი მიაყუდოს. როცა გაბრაზდები (მაგალითად, შენი მაგიდა ააღაგეო, რომ გეტყვიან), მივარდი ლეიბს და წიხლები დაუშინე;

- აიღე ქაღალდის ფურცელი და ნაკუწებად აქციე (ოღონდ მოგვიანებით თავადვე ააღაგე ნაკუწები, თორემ სხვასაც გააბრაზებ).

ესაა უსაფრთხო გაბრაზების მეთოდები. თუ შენ სიბრაზისგან გათავისუფლების საკუთარი ხერხები გაქვს, შეგიძლია აქ დაწერო:

.....
.....
.....

მე-6 ფაზა: მშობლებთან ერთად

წაიყვანეთ ბავშვები მშობლების ჯგუფში, სადაც თქვენთან ერთად უამბობენ მშობლებს, რა გააკეთეს სესიასზე. განიხილეთ საშინაო დავალება და თხოვეთ მშობლებს, რომ შინ დაეხმარონ შვილებს უსაფრთხო გაბრაზების სავარჯიშოს შესრულებაში.

შენიშვნა: გააცანით მშობელთა ჯგუფის თერაპევტებს, რის შესახებ ისაუბრებენ ბავშვები მომავალ კვირას, რათა მათ მშობლები მოამზადონ მოულოდნელი სიტუაციებისთვის. მშობელი ვერ გაუწევს შვილს მხარდაჭერას, თუკი თავად დაითრგუნა ისეთი უარყოფითი ემოციებით, როგორცაა ბრაზი და სევდა.

მე-8 სესია. კვიზი მოულოა

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწყო სესია ხილის წვენიტ, ტკბილეულით და სავარჯიშოთი: “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” (№8.0 სავარჯიშო ფურცელი). აქვე აღწერეთ ბავშვებს, რომ დღეს სესიის დასასრულს ისევ მშობლები შემოუერთდებიან მათ.

მე-2 ფაზა: როგორ ჩაიარა შინ უსაფრთხო ბრაზის სავარჯიშო

გამოიკითხეთ სათითაოდ, როგორ ასრულებდნენ ბავშვები სახლში უსაფრთხო გაბრაზების სავარჯიშოს. გამოიყენეთ №8.1ა სავარჯიშო ფურცლები.

ფურცელი 8.1ა

როგორ ჩაიარა შინ უსაფრთხო ბრაზის სავარჯიშო?

ერთი კვირის წინ ჩვენ შევასრულეთ უსაფრთხო ბრაზის სავარჯიშო. ჩვენ ვნახეთ, როგორ უნდა გაბრაზდე ისე, რომ არც საკუთარ თავს, არც სხვებს და არც საგნებს ზიანი არ მიაყენო. გახსოვთ?

შემდეგ მოგეცათ საშინაო დავალება, რომ შინ, სკოლაში თუ ქუჩაში რამდენჯერმე გაგემეორებინათ ეს სავარჯიშო. ახლა გვიაბზე, როგორ შეასრულე სავარჯიშო და მოახერხე თუ არა უსაფრთხოდ გაბრაზებულიყავი?

მე გასულ კვირას გავბრაზდი, რადგან:

.....

მე უსაფრთხოდ გავბრაზდი, რადგან:

.....

თუ შენ მოახერხე, რომ უსაფრთხოდ გაბრაზებულიყავი, დაიმსახურე სტიკერი!

სტიკერი

თუ აღმოჩნდა, რომ ბავშვებმა ვერ მოახერხეს დამოუკიდებლად უსაფრთხო ბრაზის სავარჯიშოს შესრულება, შემდეგ სესიაზე – და ყოველ მომდევნო სესიაზე, სანამ შედეგს არ მიაღწევთ – 1-ლ და მე-2 ფაზებს შორის წააკითხეთ და შეავსებინეთ №8.1ბ სავარჯიშო ფურცელი.

მე-3 ფაზა: მოსაყოლი ამბის მომზადება

დღეს ბავშვებმა მშობლებს თავიანთი შთაბეჭდილებები უნდა გაუზიარონ ოჯახში კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ. დაარწმუნეთ პატარები, რომ მათი მშობლები მომზადებულნი არიან და არაფერი არ ეწყინებათ. თუმცა ეს პროცესი ბევრ ბავშვს ალბათ მაინც გაუძნელდება. ამიტომ ჯერ “ბუდე” მოამზადებინეთ, ეს მშობლებისთვისაც სასარგებლო იქნება!

დაარიგეთ შევსებული სავარჯიშო ფურცლები: №5.1, 6.1 და 6.2, მათთან ერთად ყველა დამატებითი ფურცელი, რომელიც ბავშვებს სატვისას დაჭირდათ. დაავალეთ, გადახედონ ფურცლებს და მოამზადონ სათქმელი. ჩამოუარეთ სათითაოდ და მიეცით რჩევები, როგორ გადმოსცენ აზრი. კითხეთ, უნდათ თუ არა შთაბეჭდილებების გამხელა და რა რეაქციას მოელონ მშობლისგან.

ზოგი ბავშვი შეიძლება დაიბნეს ან ვერ მიხვდეს, როგორ უნდა გადმოსცეს სათქმელი. დაავალეთ, ჩამოწერონ სამი ყველაზე მნიშვნელოვანი შთაბეჭდილება, გულისტკივილი, რომელსაც შემდეგ რიგრიგობით უამბობენ მშობლებს.

თუ დაძაბულობას შენიშნავეთ, შეასრულებინეთ განტვირთვის სავარჯიშო. გაიმეორეთ, რომ მშობლებთან საუბრისას ისინი თავიანთ “ბუდეებში” იხსდებიან.

მე-4 ფაზა: მშობლებთან ერთად: ამბის მოყოლა

ამ ფაზისთვის საკმარისი დრო გამოყავით, სულ მცირე 45 წუთი.

მოახსენეთ მშობლებს, რომ დღეს მათ შეილება შთაბეჭდილებებს გაუზიარებენ ოჯახში კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ. ბავშვები უკვე მზად არიან და “ბუდეებში” ელიან მშობლებს.

თერაპევტები წესით არ ერევიან მშობლისა და შვილის საუბარში, გარდა იმ შემთხვევისა, როცა საჭიროა რაიმეს ახსნა-განმარტება, მხარდაჭერა, დახმარება. საუბრის დასასრულს ჩამოიარეთ და გამოიკითხეთ, როგორ ჩაიარა საუბარმა და ხომ არ აქვთ კითხვები.

გამონაკლის შემთხვევაში, როცა ბავშვს ან, პირიქით, მშობელს ეშინია ან ვერ ბედავს პირისპირ საუბარს, თერაპევტი შეიძლება დაესწროს საუბარს, თუ ამას ერთ-ერთი მხარე მოითხოვს.

ყველა რომ მორჩება, მშობლები და შვილები ერთად ასრულებენ ბრალის დათრგუნვის ერთ-ერთ ვარჯიშს მე-5 სესიიდან. ამ დროს მშობლები ყვირიან: “ბავშვის ბრალი არაა!”

დაასრულეთ სესია განტვირთვის ვარჯიშით. ეს ფაზა ერთ-ერთი ყველაზე დაძაბული მომენტი მთელი თერაპიის მანძილზე, ამიტომ ამ ვარჯიშსაც საკმარისი დრო დაუთმეთ.

მე-9 სესია. ბანსკაკეული ბრძოლები ერთდროულად

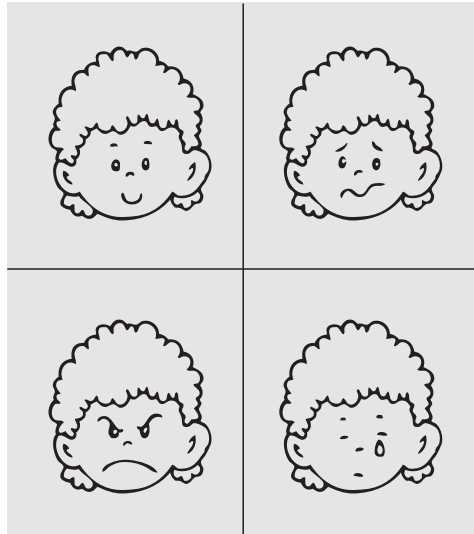
1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწყეთ სესია ხილის წვენი, ტკბილეულით და სავარჯიშოთი: “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” (№9.0 სავარჯიშო ფურცელი). მოკლედ გამოიკითხეთ, როგორ განწყობაზე არიან ბავშვები წინა სესიაზე ჩატარებული საუბრის შემდეგ. წაიკითხეთ ტექსტი.

ფურცელი 9.0

დღეს როგორ გრძნობ თავს?

წინა სესიებზე ჩვენ ბევრი ვისაუბრეთ, ვითამაშეთ და ვივარჯიშეთ სხვადასხვა გრძნობების შესახებ.



ახლა კი დაფიქრდით და გაიხსენეთ, რომ ზოგჯერ არა უბრალოდ ერთი, არამედ ერთდროულად ორი, სამი და ოთხი გრძნობაც კი შეიძლება დაეფლოს ადამიანს!

მე-2 ფაზა: გრძნობების ადგილი სხეულში

გამოიკითხეთ წინა სესიის საშინაო დავალება და შეავსებინეთ ბავშვებს ფურცელი №9.1.

დაგჭირდებათ: სივრცე, შპალერი ან ქაღალდის დიდი ფურცლები, ფერადი ფლომასტერები, ფანქრები და ცარცი.

ამ სავარჯიშოსთვის საჭიროა, რომ შპალერის ან ქაღალდის ნაჭრებზე ბავშვების სხეულის გარშემოწერილობა აიღოთ, რომელსაც შემდგომ ისინი გააფერადებენ. დააწვი-ნეთ ბავშვები ზურგზე და შემოხაზეთ კონტურები. გნებავთ, ბავშვებმა ერთმანეთს აუღონ კონტურები, იმ პირობით, თუ ერთმანეთს ფიზიკურად არ შეაწუხებენ. ამის შემდეგ ყველა საკუთარი კონტურის გაფერადებას იწყებს. ჯერ ხატავენ სახეს და ტანსაცმელს. შემდეგ სათითაოდ ჩამოუვლით და დაავალებთ, რომ დაფიქრდნენ და გაიხსენონ სხეულის რომელ ნაწილში გრძნობენ სიხარულს, ბრაზს, შიშს და სევდას. დაე. ბავშვმა თავად შეურჩიოს ფერი თითოეულ გრძნობას და გააფერადოს შესაბამისი სხეულის ნაწილი. შეუძლია სიტყვიერადაც მიაწეროს რამე. უფლება აქვს ერთი და იგივე გრძნობა სხეულის რამდენიმე ნაწილში გაიმეოროს.

მე-3 ფაზა: ბავშვის კითხვები კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ

ბავშვი ხშირად ვერ ხვდება რატომ, რის გამო ხდება კონფლიქტი და ძალადობა. დაავა-ლეთ ბავშვებს ჩამოწერონ ყველა ის კითხვა, რაც მათ აწუხებთ. ხაზი გაუსვით, რომ კითხვა უნდა ეხებოდეს მხოლოდ კონფლიქტსა და ძალადობას. მაგალითად: რატომ ჩხუბობენ უფროსები? რას ნიშნავს ესა თუ ის სიტყვა, რომელიც კამათისას გაიგონე? და ა.შ.

მოაგროვეთ ფურცლები ერთ ყუთში, შემდეგ სათითაოდ ამოიღეთ და პასუხი გაეცით კითხვებს.

მე-4 ფაზა: განსხვავებული გრძნობები

დადეთ იატაკზე დიდი (მაგ., 2) ფორმატის ფურცელი და დასხით ბავშვები მის გარშე-მო. სიხარულის, ბრაზის, შიშის და სევდის გარდა არსებობს კიდევ მრავალი სხვა გრძნობა. თხოვეთ ბავშვებს მოიყვანონ მაგალითები და ჩამოწერეთ (ან თავად დააწერ-ინეთ) ყველაფერი საერთო ფურცელზე.

მე-5 ფაზა: მშობლებთან ერთად

ბავშვები თქვენთან ერთად უყვებიან მშობლებს, რა გააკეთეს სესიაზე. აჩვენეთ მშო-ბლებს მათი შვილების მიერ დასახელებული სხვადასხვა გრძნობები და ჩამოკიდეთ ფურცელი გამოსაჩენ ადგილზე. ახლა მათ ერთი თამაში უნდა შეასრულონ: ერთ-ერთი ბავშვი ან მშობელი ჩაიფიქრებს რომელიმე გრძნობას და ცდილობს უესტიკულა-ციით გამოსატოს ის. დანარჩენებმა უნდა გამოიცნონ, რა გრძნობაა ეს. ვინც პირველი გამოიცნობს, თავად გამოვა “სცენაზე” და მორიგი გრძნობის გამოსატვას შეეცდება. ალტერნატივა: თამაშს შეგიძლიათ ჯგუფური ხასიათი მისცეთ. დაე, “სცენაზე” ერთ-დროულად რამდენიმე ადამიანი გამოვიდეს: ბავშვები ერთად, მშობლები ერთად, ან მშობლები და შვილები წყვილ-წყვილად. თამაშისას შეიძლება ისეთი გრძნობებიც დასახელდეს, რომელიც სიაში არაა. მიაწერეთ ისინიც.

დაასრულეთ სესია განტვირთვის ვარჯიშით.

მე-10 სესია. სკილუალო

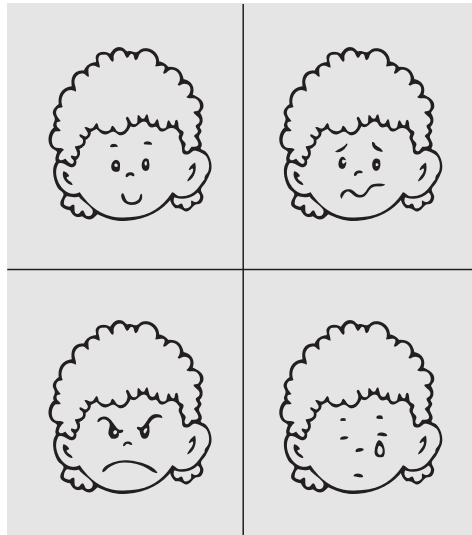
1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწვეთ სესია ხილის წვენი, ტკბილეული და სავარჯიშოთი: “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” (№10.0 სავარჯიშო ფურცელი). წაიკითხეთ ტექსტი.

ფურცელი 10.0

დღეს როგორ გრძნობ თავს?

წინა სესიებზე ჩვენ ვისაუბრეთ განსხვავებულ გრძნობებზე. გრძნობ თუ არა დღეს სხვა რამეს ბრაზის, სიხარულის, შიშის და სევდის გარდა? თუ გრძნობ, დახატე ამ ფურცლის უკანა მხარეს.



მე-2 ფაზა: საიდუმლო

დაარიგეთ №10.1 სავარჯიშო ფურცლები. წაუკითხეთ ბავშვებს მოცემული ტექსტი და შემოახაზინეთ სწორი პასუხები. შეგიძლიათ ამას ვიქტორინის სახე მისცეთ – ბავშვებმა რაც შეიძლება სწრაფად უნდა გასცენ პასუხი კითხვებს.

ფურცელი 10.1

ქვემოთ გავარჩევთ რამდენიმე სახის საიდუმლოს. შემოხაზე პასუხი, რომელიც სწორად მიგაჩნია: კარგი საიდუმლოა თუ ცუდი.

მამიკომ გიამბო, რომ დედიკოს დაბადების დღითვის საჩუქრის ყიდვას აპირებს და გთხოვა, ჯერ არავის უამბო. როგორი საიდუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

შენმა ამხანაგმა მაღაზიაში შოკოლადი მოიპარა და გითხრა, არავის უთხრაო. როგორი საიდუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

მამამ დედიკოს გაარტყა და თვალი ჩაუღურჯა. გითხრა, არავის უთხრაო. როგორი საიდუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

ერთი შენი კლასელი ყოველდღე ჩაგრაგს მეორე კლასელს და გეუბნება, მასწავლებელთან სიტყვა არ დაგცდესო. როგორი საიდუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

მამამ (ან დედამ) უხეშად წაგათრია, რის გამოც მკლავი იღრძე და გაგაფრთხილა, ექიმს არაფერი უამბო. როგორი საიდუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

დედის დღესთან დაკავშირებით თანაკლასელებმა გადაწყვიტეთ, რომ დედებისთვის ნამცხვარი გამოაცხოთ და დათქვით, რომ ჯერჯერობით არავის უამბოთ. როგორი საიდუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

მე-3 ფაზა: ცუდი საიდუმლოებებისგან გათავისუფლება

დაგჭირდებათ: (ზურგჩანთები (სათითაო ყოველი ბავშვისთვის), ბლომად ქვიშით გატენილი ქისები (ან მძიმე საგნები), ხაღინა.

დაყარეთ ქისები (ან მიძიმე საგნები) იატაკზე და მიმართეთ ბავშვებს:

“
ესაა თქვენი ცუდი საიდუმლოებები. ახლა აარჩიეთ სამ-სამი (ოთხ-ოთხი, ხუთ-ხუთი და ა.შ.), ჩაყარეთ ჩანთებში და აიკიდეთ ზურგზე.”

ტვირთაკიდებული ბავშვები ოთახში სიარულს იწყებენ.

“ცუდი საიდუმლოებები მიძიმე ტვირთად გაწევთ. ისინი სულ უფრო და უფრო მიძიმდებიან, გეწყებათ ზურგის ტკივილი, წელში იხრებით და დაძაბუნებულია დაჩანჩალებთ. ალბათ უკვე სხვებიც ამჩნევენ, რა ტვირთიც დაგაგქვთ ზურგით. არადა თქვენი ბრალი საერთოდ არაა, რომ ეს საიდუმლოებები აგკიდეს, რომ ასეთი ცუდი რამეები განიცადეთ ოჯახში დატრეილებული კონფლიქტისა და ძალადობის დროს. ბოლოს ისე იღლებით ტვირთის თრევით, რომ დასვენება გჭირდებათ. ამიტომ მოიხსენით ზურგჩანთები და დაისვენეთ.”

დასხით ბავშვები ხალიჩაზე და ისაუბრეთ საიდუმლოებებზე. მოაყოლეთ, რას ინახავენ საიდუმლოდ. კითხეთ, სხვა ვისთვის უამბობთ საიდუმლო, ან ვისთვის სდომებიან, რომ ეამბათ. დასკვნის სახით დაარწმუნეთ, რომ საჭირო აღარაა ცუდი საიდუმლოებების ზურგით თრევა, ვინაიდან მათზე საუბარი შესაძლებელი ყოფილა.

“ამის შემდეგ აღარ დაგჭირდებათ ცუდი საიდუმლოებების თრევა, რადგან ჩვენ ახლა მათ სანაგვეში მოვისვრით!”

დააყენეთ ბავშვები ერთ საზზე (ან, მაგალითად, დივნის უკან) და სათითაოდ ასროლინეთ ზურგჩანთები შორს. ამ პროცესს ძალიან უხდება ემოციური შეძახილები. თუ გნებავთ, ბავშვებს ნება მისცეთ, რომ ზურგჩანთებით იბურთაონ.

დასასრულ, კიდევ ერთხელ გაატარ-გამოატარეთ პატარები, რათა ნახონ, რა ადვილი ყოფილა ტვირთის გარეშე სიარული, როცა საიდუმლო აღარ აწუხებთ, როცა აღარაინ ავადლებულვით ზურგით ათრიონ ტვირთი და შეუძლიათ კვლავ ხალისით ითამაშონ!

მე-4 ფაზა: სიმღერა

წაიკითხეთ №10.2 სავარჯიშო ფურცელი, ჩართეთ (ან დაუკარით) შესაფერისი მუსიკა და იმღერეთ ერთად.

ფურცელი 10.2

სიმღერა საიდუმლოზე

ყველა ბავშვს აქვს საიდუმლო
და რაღაცას გულში ითხრობს,
მაგრამ ზოგჯერ მოყოლა სჯობს,
რომ შეიტყო, ვინ რას ფიქრობს.

ზოგჯერ შიშით ვერსად ყვები
(საიდუმლოს გააჩნია)
გეშინია, ბრალს დაგდებენ,
აქეთ სიცილს დაგაყრიან.

მაგრამ დედა თუ არ გისმენს,
მოუყევი შენს დაიკოს.
დაიკო თუ არ გყავს, მაშინ
ყური დეიდამ დაგიგდოს.
თუ დეიდა გასულია,
შეაწუხე მეზობლები.
თუ ისინიც შინ არ დაგხვდნენ,
გაისხენე მეგობრები.
შეიკრიბეთ, დაირაზმეთ,
დაუძახეთ მასწავლებელს.
იყვირეთ და იხმაურეთ,
სანამ ვინმე არ მოგისმენთ.



მე-5 ფაზა: მშობლებთან ერთად

ბავშვები თქვენთან ერთად უყვებიან მშობლებს, რა გააკეთეს სესიაზე. სესიის ბოლოს მშობლებმა შვილებთან ერთად უნდა იმღერონ “სიმღერა საიდუმლოზე”. ამდერეთ ჯერ ბავშვები. შემდეგ დაურიგეთ მუსიკალური ინსტრუმენტები, ვისაც დაკვრა ეხერხება და იმდერეთ ყველამ ერთად.

დაასრულეთ სესია განტვირთვის ვარჯიშით.

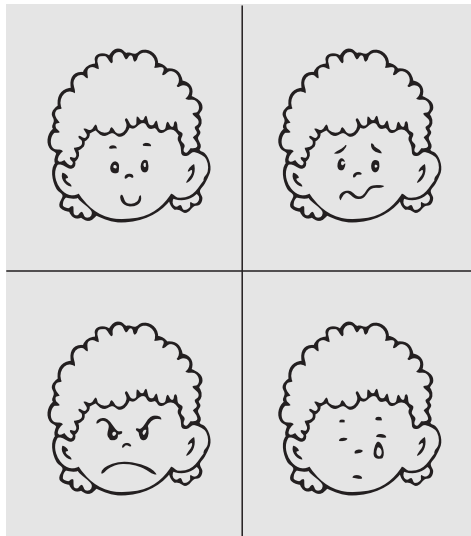
მე-11 სესია. სიზმრები და კოშმარები

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწყეთ სესია ხელის წვენით, ტკბილეულით და სავარჯიშოთი: “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” (№11.0 სავარჯიშო ფურცელი). წაიკითხეთ ტექსტი.

ფურცელი 11.0

დღეს როგორ გრძნობ თავს?



დღეს ჩვენ ვისაუბრებთ სიზმრებზე – როგორც კარგ, ისე ცუდ სიზმრებზე. ცუდ სიზმრებს კოშმარები ეწოდება. კოშმარები ყველას უნახავს – პატარებსაც და დიდებსაც. გაიხსენეთ, როგორ იღვიძებდით ღამით შეშინებული, ზეწრები არეულ-დარეულია და ვერ ხვდებით, სად ხარ. ცოტა რომ გამოფხიზლდები, შიში გადაივლის. მაგრამ არსებობს სხვაინარი კოშმარებიც. ახლა წავიკითხოთ მომდევნო ფურცელი.

მე-2 ფაზა: საუბარი სიზმრებზე და კოშმარებზე

წაუკითხეთ ბავშვებს №11.1 სავარჯიშო ფურცელზე მოცემული ტექსტი.

ფურცელი 11.1

კომმარები

კომმარები აწუხებთ ბავშვებს, რომელთა მშობლებსაც გამუდმებით ჩხუბი და შეხლა-შემოხლა აქვთ, რომლებიც ფიზიკური ძალადობის მსხვერპლი გახდნენ და მრავალი სხვა საშინელი ამბავი აქვთ გამოცდილი. ზოგი ბავშვი განსაკუთრებით ხშირად ხედავს კომმარებს. რა არის ამის მიზეზი? რა და ის, რომ დღისით ერიდები ცუდზე ფიქრს და ცდილობ ცუდი მოგონებები სადმე, შენი სულის ბნელ კუნჭულში შემალო. მაგრამ ასე ადვილი არაა ცუდი მოგონებების დამალვა. ისინი, როცა შენ ტკბილად გძინავს, ბნელი კუნჭულიდან გამოდიან და თავს გახსენებენ. და სიზმარში ხედავ, თითქოს ყველაფერი თავიდან ხდება.

ყველაზე კარგი გამოსავალია, თუ ცუდ ამბავს კი არ მიმალავ სადმე, არამედ ვინმეს გაუზიარებ, უამბობ.

ვის უნდა უამბო ასეთი რამ?

შეგიძლია უამბო

შეგიძლია ცუდი მოგონებები უბის წიგნაკში ჩაიწერო. უბის წიგნაკს, თუ თხოვ, დედას გიყიდის, ან ჯგუფის ხელმძღვანელი გაჩუქებს. ჰოდა, თუ რამ ცუდი გაგახსენდა, ადექი და წიგნაკში ჩაიწერე. შემდეგ თერაპიაზე მოიტანე და აქ ყველა ერთად გავარჩევთ.

არის კიდევ ერთი გამოსავალი – შეგიძლია კომმარები განდევნო. თუ როგორ, ამას თერაპიაზე ვისწავლით.

მე-3 ფაზა: კომმარის განდევნა

შეასრულებინეთ ბავშვებს შემდეგი სავარჯიშო:

ტექსტის წაკითხვის შემდეგ მოაყოლე ბავშვებს მათი კომმარების შესახებ. ზოგ ბავშვს სიზმარში “ჩვეულებრივი” დამეული მოჩვენებები სტუმრობენ, ზოგი კი პირდაპირ კონფლიქტისა და ძალადობის ამსახველ მომენტებს ხედავს. ამას მნიშვნელობა არა აქვს, მთავარი ისაა, რომ ბავშვებმა ისწავლონ, როგორ გაუმკლავდნენ ცუდ სიზმარებს.

როცა ყველა თავის კომმარს მოყვება, დააწვინეთ ბავშვები გვერდიგვერდ დიდ ხალიჩაზე. დაურიგეთ ბალიშები, პლედეები და პლუშის სათამაშოები და გამორთეთ სინათლე.

ერთ-ერთი თერაპევტი “კომმარის” როლს ასრულებს, მეორე კი სავარჯიშოს უძღვება: “მოდით, ახლა თავი მოვიმძინაროთ, ვითომ ღამეა და გძინავთ. ძილის დროს გეწვევათ კომმარი, მის როლს შეასრულებს ... (თერაპევტის სახელი). კომმარი ჩუმად მოგეპარებათ, ისე ჩუმად, რომ ვერც კი გაიგებთ, როგორ დაგადგათ თავზე. საბედნიეროდ, ძალიან ერთობაშია და შეგიძლიათ ყველამ ერთად კუდით ქვა ასროლინოთ კომმარს. როგორც კი მოგიახლოვდებით, ყველა ერთად იღვიძებთ და ყვირილს იწყებთ: გაეთრიე, რეგვენო კომმარო!”

შემდეგ წამყვანი კოლეგას თხოვს, შეუდგეს კომმარის როლის შესრულებას. აუცილებელია იმის ხაზგასმაც, რომ ეს მხოლოდ და მხოლოდ როლია. ამ მიზნით შეგიძლიათ მას პლედი მოახსოროთ.

კომმარი (თავისთვის): “მე ახლა შევასრულებ დიდი უშველებელი კომმარის როლს. ჯერჯერობით აქ (სადმე მოშორებით) ჩემს სოროში დავიმალება, მაგრამ როგორც კი ბავშვებს ჩაეძინებათ, მივეპარები და შევაშინებ. ძალიან ჩუმად ვივლი, რომ არ გაიღვიძონ.”

წამყვანი: “თქვენ ახლა ყველას ტკბილად და მშვიდად გძინავთ. ძალიან კარგი... უეცრად გესმით, რომ სადღაც, თქვენი თავის რომელიღაც კუნჭულიდან რაღაც მოძვრება და მოიპარება (კომმარი ნელ-ნელა უახლოვდება ბავშვებს). ის ჯერჯერობით შორსაა, ამიტომ მშვიდად ხართ. მაგრამ აი, ნაბიჯების ხმა სულ უფრო მატულობს, თქვენ ოდნავ შიშში გეუფლებათ და იღვიძებთ. ჩუმად იღვიძებთ ყველა, მაგრამ თავი ისე მოგაქვთ, ვითომ ისევე გძინავთ. აი, კომმარი სულ ახლოსაა. ახლა კი წამოხტით და შეუძახეთ: **გაეთრიე, რეგვენო კომმარო!!!**”

ბავშვების ყვირილზე “კომმარი” შიშით თავის სოროსკენ გარბის, მოკუნტული ჯდება და კანკალებს. წამყვანი აკვირდება, რა ეფექტი იქონია თამაშმა ბავშვებზე.

გაიმეორეთ სავარჯიშო რამდენჯერმე, სანამ “კომმარი” საბოლოოდ არ “დაითრგუნება”.

თამაშის დასასრულ კომმარის როლის შემსრულებელი თერაპევტი საჯაროდ იხსნის როლს, რასაც წამყვანიც ხაზგასმით აღნიშნავს.

მე-4 ფაზა: კარგი სიზმრები

“ჩვენ წავიკითხეთ ტექსტი კომმარების შესახებ. ვნახეთ, როგორ უნდა მოვერიოთ ცუდ სიზმრებს. მაგრამ გეცოდინებათ, რომ არსებობს კარგი სიზმრებიც.”

გთავაზობთ ორ ალტერნატიულ სავარჯიშოს:

1. საუბარი, ხატვა, წერა

“ვინახავთ კარგი სიზმრები? აბა, მოვეყვით, ვის რა სიზმარი უნახავს.”

მოაყოლეთ ბავშვებს კარგი სიზმრების შესახებ, ოღონდ ერთდეთ გრძელ-გრძელ ისტორიებს. შემდეგ:

“ესე იგი, კარგი სიზმრები ყველას გვექონია. ახლა კი, თვალები დავხუჭვით. ოთახში სიჩუმე დგება. ისუნთქეთ ძალიან მშვიდად და ღრმად. და იფიქრეთ თქვენს საუკეთესო სიზმარზე. იფიქრეთ და შეეცადეთ, ცოცხლად წარმოიდგინოთ სიზმარი. თქვენს სიზმარში ყველაფერი ღამაში და კარგია. სიზმარი ისე დიდია, რომ ადგილი აღარ რჩება ცუდი სიზმრებისთვის. კარგ სიზმარს შეუძლია კოშმარები განდევნოს. ესეც ასე, შეგიძლიათ გაახილოთ თვალები.”

ამის შემდეგ დააწერინეთ ან დაახატინეთ ბავშვებს მათი ღამაში სიზმრები და დაპირდით, რომ სესიის ბოლოს შინ გაატანთ ამ ფურცლებს. (კარგი იქნება, თუ, სანამ გაატანთ, წინასწარ ასლებს გააკეთებთ საქალაქო დეპუტატებში ჩასადებად.)
დასხით ბავშვები გვერდიგვერდ ხალიჩაზე.

“ესეც ასე, ახლა ყველას თავისი კარგი სიზმარი აქვს. წაიღეთ შინ თქვენი სიზმრები და ყოველ საღამოს, ძილის წინ გადაიკითხეთ. მანამდე კი გავავარჯიშოთ ეს მომენტი. აიღეთ თქვენი ნაწერები და ნახატები და ჩუმად გადაათვალიერეთ... მორჩით ხომ? ახლა დაწეით, სიზმრები თავქვეშ ამოიღეთ და იფიქრეთ მასზე... ახლა დაიძინეთ. თუ ცუდი სიზმარი ისევ გეწვიათ, ბალიშის ქვეშ ხელი შეყავით და სიზმარი მოსინჯეთ. აი ასე. შეგიძლიათ გაიღვიძოთ.”

ეს სავარჯიშო ბავშვებს შეუძლიათ შინ, ძილის წინ გააკეთონ დამოუკიდებლად.

2. მაისურზე ხატვა

დაურიგეთ ბავშვებს მაისურები და დაახატინეთ ზედ კარგი სიზმრები (ამისთვის შესაფერისი ფლომასტერები დაგჭირდებათ). გააფრთხილეთ მშობლები, რომ სახლში მისვლისთანავე მაისურები გააუთოვონ, რათა გარეცხვამ ნახატი არ წაშალოს.

ეს მაისური ბავშვს ცუდი სიზმრებისგან დაიცავს. და თუ მაინც ნახავს კოშმარს, გამოღვიძებული დახედავს მაისურს და კარგი სიზმარი გაახსენდება.

მომდევნო სესიაზე გამოიკითხეთ, როგორ იმოქმედა მაისურმა.

მე-5 ფაზა: მშობლებთან ერთად

ბავშვები თქვენთან ერთად უყვებიან მშობლებს, რა გააკეთეს სესიაზე. შემდეგ აშენებენ “ბუდეს”. დაურიგეთ №11.2 სავარჯიშო ფურცლები და თხოვეთ მშობლებს შვილებთან ერთად წაიკითხონ და შეავსონ ის.

ფურცელი 11.2

მყუდროდ საკუთარ საწოლში

როცა ძილის წინ გახსენდება კონფლიქტი და ძალადობა,
როცა გამოგადვიებს ცუდი სიზმარი,
როცა რაღაცას გაიგონებ და შეკრთები,
ასეთ მომენტებში შიში ან სევდა გრთგუნავს,
და ვერსად პოულობ სიმყუდროვეს!

ახლა დაწერე, რა გეხმარება მყუდროდ გაეხვიო საბანში:

.....

დაასრულეთ სესია განტვირთვის ვარჯიშით.

მე-12 სესია. კარგი და ცუდი

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწვეთ სესია ხილის წვენი, ტკბილეული და სავარჯიშოთი: “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” (№12.0 სავარჯიშო ფურცელი). გამოიკითხეთ, ხომ არ აწუხებდათ ბავშვებს გასულ კვირას ცუდი სიზმრები.

მე-2 ფაზა: რა არის კარგი და რა არის ცუდი

წაუკითხეთ და შეავსებინეთ ბავშვებს №12.1 სავარჯიშო ფურცლები.

ფურცელი 12.1

კარგი და ცუდი

საშინელებაა, როცა უფროსები ჩხუბობენ. მითუმეტეს, როცა თან ერთმანეთს ცუდად ექცევიან. დაწერე, ვინ იქცეოდა ცუდად შენს ოჯახში?

ზოგჯერ ადამიანი, რომელიც ცუდს სჩადის, მაინც მოგვწონს. ეს, ცოტა არ იყოს, დამაბნეველია. ადამიანი შეიძლება ძალიანაც მოგწონდეთ, მაგრამ რა კარგი იქნებოდა, რომ ასეთი ცუდი რამ არ ჩაედინა.

ხომ დამაბნეველია ამდენი განსხვავებული გრძნობა?

რა თქმა უნდა, შესაძლებელია – ადამიანი მოგწონდეთ და იმავდროულად არ მოგწონდეთ, რაც მან ჩაიდინა.

დაწერეთ, რა მოგწონთ და რა არ მოგწონთ ამა თუ იმ ადამიანის (ან ადამიანების).

(ჩაწერეთ ჯერ სახელები)

.....
.....
.....

მე-3 ფაზა: ფიზიკური სავარჯიშო

ქვემოთ გთავაზობთ რამდენიმე ალტერნატიულ სავარჯიშოს.

1. ბოულინგი

დააწერინეთ ბავშვებს ქალაქის ზოლებზე, რა არ მოწონთ (იხელმძღვანელებთ №12.1 სავარჯიშო ფურცლებზე შეტანილი ინფორმაციით). დაეხმარეთ, ვისაც წერა უჭირს. სანამ ბავშვები წერით არიან დაკავებული, ერთ-ერთი თერაპევტი დაწერილ ზოლებს აგროვებს და ბოულინგის ფიგურებს აკრავს სკოჩით. შემდეგ ფიგურები ოთახის ერთ

ბოლოში ჩაამწკრივეთ, ბავშვები კი საპირისპირო მხარეს დააყენეთ და რიგრიგობით ასროლინეთ ბურთი ზუსტად ისე, როგორც ბოულინგს თამაშობენ ხოლმე. მნიშვნელობა არა აქვს, რომელი ბავშვი რომელ ფიგურას წააქცევს. არცერთი ფიგურა ფეხზე მგომი არ უნდა დარჩეს!

2. სულის შებერვა

დააფინეთ ზეწარი იატაკზე. დააწერინეთ ბავშვებს ქალაქის ნაკუწებზე, რა არ მოწონთ, და დააწიეთ ნაკუწები ზეწარზე. ბავშვები ზეწარის ირგვლივ დგებიან და ჰაერში სწევენ მას. ზეწარი გაჭიმულ მდგომარეობაში უნდა იყოს. თქვენს ნიშანზე ბავშვები სულის შებერვას იწყებენ, სანამ ყველა ნაკუწი ძირს არ გადაფრიალდება. მოაგროვეთ მიმოპნეული ქალაქის ნაკუწები და სახეიმოდ მიაბრძანეთ ნაგვის ყუთში.

შენიშვნა: დაეცალკე ქალაქის ზოლებზე დააწერონ, რაც მოწონთ და ყველამ ერთად “სათუთად” შეინახოს სადმე, მაგალითად, ბროლის ვაზაში ან ლამბაქში.

მე-4 ფაზა: საზრუნავის გადაბარება

წაუკითხეთ და შეავსებინეთ ბავშვებს №12.2 სავარჯიშო ფურცლები. გამოიკითხეთ და განიხილეთ, ვის რა საფიქრალი აწუხებს და ვის როგორ აქვს ნატვირთი უფროსების საზრუნავი.

<p>ფურცელი 12.2</p> <p>ბავშვის საფიქრალი და საზრუნავი</p> <p>როცა ოჯახში უფროსები ჩხუბობენ, ბავშვებს ბევრი რამ აფიქრებთ: ერთ-მანეთს არაფერი აენონ უფროსებმა, არ განრისხდნენ უბრალო რამეზე, არ დაავიწყდეთ გადასახადების გადახდა, საჭმლის ყიდვა და ა.შ.</p> <p>დაწერე, შენ რა გაფიქრებს ხოლმე, როცა ოჯახში უფროსები ჩხუბობენ:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>როცა ოჯახში უფროსები ჩხუბობენ, ბავშვები მშობლების საზრუნავს იტვირთავენ ხოლმე: ამზადებენ სადილს, დადიან მაღაზიაში, უგლიან უმცროს დაიკოს ან ძამიკოს და ცდილობენ ალერსით მოექცნენ მშობლებს.</p> <p>დაწერე, შენ რაზე ზრუნავ, როცა ოჯახში უფროსები ჩხუბობენ:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

განუმარტეთ ბავშვებს, რომ სესიის ბოლოს მათ კვლავ უნდა გადააბარონ მშობლებს ყველა ის საზრუნავი, რასაც აქამდე უფროსების ნაცვლად აკეთებდნენ. ჩამოწერეთ ყველაფერი ქაღალდის ფურცლებზე და შეინახეთ კონვერტში.

მე-5 ფაზა: მშობლებთან ერთად

ბავშვები თქვენთან ერთად უყვებიან მშობლებს, რა გააკეთეს სესიაზე. შემდეგ აშენებენ “ბუდეს”, სხდებიან შიგ და მშობლებს “უბრუნებენ” საზრუნავს.

დაასრულეთ სესია განტვირთვის ვარჯიშით.

მე-13 სესია. ცვლილებები

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწყეთ სესია ხილის წვენით, ტკბილეულით და სავარჯიშოთი: “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” (№13.0 სავარჯიშო ფურცელი).

მე-2 ფაზა: სახლის გამოცვლა

წაიკითხეთ №13.1 სავარჯიშო ფურცელზე მოცემული ტექსტი და განმარტეთ დაგა-
ლება: ბავშვებმა უნდა დაწერონ, ვის სად უცხოვრია, ვისთან ერთად და რამდენი ხნით.
გამოიკითხეთ, ვის რამდენჯერ გამოუცვლია საცხოვრებელი და რომელი სახლი მო-
წონდათ ყველაზე მეტად.

ფურცელი 13.1

სახლის გამოცვლა

კონფლიქტისა და ძალადობის გამო უფროსები ხშირად ერთმანეთს შორ-
დებიან და სხვადასხვა სახლებში გადადიან საცხოვრებლად. დაწერე, შენ
სად გიცხოვრია:

პირველი სახლი

სად ცხოვრობდი?
ვისთან ერთად ცხოვრობდი?
.....
რამდენი ხნით?
.....

მეორე სახლი

სად ცხოვრობდი?
ვისთან ერთად ცხოვრობდი?
.....
რამდენი ხნით?
.....

მესამე სახლი

სად ცხოვრობდი?
ვისთან ერთად ცხოვრობდი?
.....
რამდენი ხნით?
.....

მეოთხე სახლი

სად ცხოვრობდი?
ვისთან ერთად ცხოვრობდი?
.....
რამდენი ხნით?
.....

სხვა ადგილებშიც თუ გიცხოვრია?

რამდენჯერ გამოგიცვლია საცხოვრებელი?

ყველაზე მეტად რომელი სახლი მოგწონდა?

მე-3 ფაზა: ცვლილებები

წაუკითხეთ და შეავსებინეთ ბავშვებს №13.2 სავარჯიშო ფურცლები. განიხილეთ მათი ემოციური დამოკიდებულება ცვლილებების მიმართ.

ფურცელი 13.2

ცვლილებები

ოჯახური კონფლიქტისა და ძალადობის გამო თქვენი ცხოვრება ხშირად ძირეულ და მოულოდნელ ცვლილებებს განიცდის: გიხდებათ საცხოვრებლის გამოცვლა, გაძღვევენ ახალ ოთახს, შედიხართ ახალ სკოლაში; გადასახლებისას ძველ სახლში გრჩებთ საყვარელი ნივთები, კარგავთ ძველ მეგობრებს...

ამასთან, ან დედიკო ან მამიკო, როგორც წესი, ცალკე იწყებს ცხოვრებას, ქმნის ახალ ოჯახს და ზოგი სამუდამოდაც კი შორდება შვილებს.

დაწერე შენს ცხოვრებაში მომხდარი ამგვარი ცვლილებების შესახებ:

.....

რა გენატრება ძველი ცხოვრებიდან?

.....

რა მოგწონს შენს ახალ ცხოვრებაში?

.....

შენიშვნა: ეს ორი უკანასკნელი კითხვა შეგიძლიათ ცალკე განიხილოთ და პასუხები ერთ საერთო ფურცელზე ჩამოწეროთ. ასეთ შემთხვევაში პასუხები მოგვიანებით თავად უნდა შეიტანოთ სავარჯიშო ფურცლებში.

მე-4 ფაზა: მშობლებთან ერთად

ბავშვები თქვენთან ერთად უყვებიან მშობლებს, რა გააკეთეს სესიაზე. “ბუდეს” რომ ააშენებენ და ჩასხდებიან, უამბეთ ბავშვებს, რომ მათ მშობლებს დღეისთვის “უსაფრთხოების გეგმა” აქვთ მომზადებული (№13.3 და 13.4 სავარჯიშო ფურცლები). მათი დავალებაა, ერთად გადახედონ და განიხილონ, რა მოწონს ბავშვს და რა არა.

№13.4 სავარჯიშო ფურცელზე მოცემულ უკანასკნელ კითხვას ბავშვმა და მშობელმა ერთად უნდა გასცენ პასუხი.

ფურცელი 13.3

უსაფრთხოების გეგმა (1)

ეს გეგმა შენმა [დედიკომ/მამიკომ] შენთვის მოამზადა. “უსაფრთხოება” ნიშნავს იმას, რომ ვერავინ გაუნოს. ეს იმასაც ნიშნავს, რომ ვერც შენ ანო ვინმეს, მითუმეტეს, საკუთარ თავს! ეს გეგმა დაგეხმარება იმაში, რომ თავი უსაფრთხოდ იგრძნო და არ შეგეშინდეს, თუკი კვლავ კონფლიქტისა და ძალადობის მოწმე გახდები. ახლა კი კარგად დაიმახსოვრე:

რა უნდა ქნა იმისთვის, რომ თავი უსაფრთხოდ იგრძნო:

.....

რა უნდა ქნა იმ შემთხვევაში, თუ კვლავ კონფლიქტისა და ძალადობის მოწმე გახდები:

.....

ფურცელი 13.4

უსაფრთხოების გეგმა (2)

ეს გეგმა დაგეხმარება იმ შემთხვევაშიც, თუს უეცრად ქუჩაში, მაღაზიაში ან სადმე სხვაგან გადაეყრები. შენმა [დედიკომ/მამიკომ] მოიფიქრა, როგორ უნდა მოიქცე ასეთ დროს. კარგად დაიმახსოვრე:

რა უნდა ქნა, თუს უეცრად გადაეყრები:

.....

.....

თავადაც ხომ არ გაქვს რამე იდეა?

.....

.....

გახსოვდეს: არასდროს დაარტყა არავის, თუნდაც პასუხად. ასე ჯობს შენივე უსაფრთხოებისთვის.

დაასრულეთ სესია განტვირთვის ვარჯიშით.

მე-14 სესია. ღკაშვილოზეკ

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწყო სესია ხილის წვენით, ტკბილეულით და სავარჯიშოთი: “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” (№14.0 სავარჯიშო ფურცელი). გამოიკითხეთ, ხომ არ აქვთ ბავშვებს კითხვები “უსაფრთხოების გეგმასთან” დაკავშირებით.

მე-2 ფაზა: დადებითი თვისებები

დააყენეთ ბავშვები წრეში, ერთ-ერთი დგება ცენტრში. ამ უკანასკნელის შესახებ დან-არჩენებმა რიგრიგობით უნდა დაასახელონ ესა თუ ის დადებითი თვისება, ოღონდ ეს არ უნდა ეხებოდეს მის გარეგნობას (მაგალითად, ლამაზი თმა) ან მატერიალურ საგნებს (“მაგარი მობილური”). როცა ყველა გამოთქვამს თავის აზრს, მომდევნო ბავშვი იკავებს ცენტრში ადგილს.

ბავშვებს ხშირად უჭირთ ქების მოსმენა, ჩვევიათ შეპასულება. ამიტომ ასწავლეთ ბავშვებს, რომ საჭიროა ბოლომდე მოუსმინონ სხვას და მადლობა თქვან ქებაზე.

მე-3 ფაზა: დამშვიდობება

მომდევნო სესია ჯგუფის წევრებისთვის უკანასკნელი შეხვედრა იქნება. გამოიკითხეთ რიგრიგობით, რას ფიქრობენ ბავშვები ამის შესახებ.

დამშვიდობება მნიშვნელოვანი მომენტი, ამიტომ თითოეულმა №14.1 სავარჯიშო ფურცელზე უნდა დაწეროს, დახატოს, ჩააწებოს გამოსათხოვარი სიტყვა ან ნახატი. არ ჩახედოთ ბავშვები ერთმანეთის ფურცლებში, რადგან ეს უნდა იყოს სიურპრიზი მომდევნო სესიაზე.

ფურცელი 14.1

დამშვიდობება

ექდენება:

მე-4 ფაზა: ვის რა ეხერხება

გამოიძახეთ ბავშვები სათითაოდ ხალიჩაზე და თხოვეთ წარმოადგინონ, ვის რა ეხერხება: ცეკვა, ხტუნვა, მაღაყი და ა.შ. დააჯილდოვეთ თითოეული გამომსვლელი აპლოდისმენტებით.

მე-5 ფაზა: მშობლებთან ერთად

დაუთმეთ ამ ფაზას, სულ მცირე, 30 წუთი. დაიწყეთ განტვირთვის ვარჯიშით. ვარჯიშის მსვლელობისას თითოეული მშობელი და შვილი წყვილ-წყვილად გადიან ცალკე ოთახში, რომ კოლეგა თერაპევტის დახმარებით მოკლე გამოსამშოვიდობებელი სიტყვა ჩაწერონ ვიდეოკამერის წინ (არა უმეტეს 1-2 წუთისა). ეს ჩანაწერიც უკანასკნელი სესიისთვისაა განკუთვნილი.

ჩაწერას ყველა რომ მორჩება, ბავშვები და მშობლები “ბუდეს” ააშენებენ და ერთმანეთს მოუყვებიან, რა გააკეთეს სესიაზე.

მე-15 სესია. უკანასკნელი შეხვედრა

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწყეთ სესია ხილის წვენი და ტკბილეულით. ეს უკანასკნელი შეხვედრაა და ვინც სურვილს გამოთქვამს, უფლება ექნება შინ წაიღოს საკუთარი სავარჯიშოთა კრებული. დაარიგეთ კრებულები, მათთან ერთად სავარჯიშო ფურცლები “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” (№15.0 სავარჯიშო ფურცელი). მიეცით დრო, რომ გადაათვალიერონ საკუთარი ნაშრომი და ბოლოს დააწერინეთ №15.0 სავარჯიშო.

მე-2 ფაზა: ბოლო სესია

წააკითხეთ ბავშვებს №15.1 სავარჯიშო ფურცელზე მოცემული ტექსტი. ტექსტის ბოლოში ჩააწერინეთ თქვენი დაწესებულების დასახელება და მისამართი. არ დაგავიწყდეთ “ბავშვთა ცხელი ხაზის” ტელეფონის ნომრის მითითებაც. გამოიკითხეთ, ვინ რა იცის “ბავშვთა ცხელი ხაზის” შესახებ, რა შემთხვევებში რეკავენ იქ ბავშვები და ა.შ.

ფურცელი 15.1

ბოლო სესია

დღეს ჩვენი ჯგუფის უკანასკნელი შეკრებაა. ზოგ თქვენგანს აღარ დაჭირდება თერაპია, დანარჩენებს კი ალბათ კიდევ რამდენჯერმე დავიბარებთ მშობლებთან ერთად.

აგერ უკვე რამდენიმე კვირაა, რაც თერაპიაზე დადიხართ. ამ დროის მანძილზე ჩვენ ვითამაშეთ, ვივარჯიშეთ და გავარჩიეთ ისეთი თემები, როგორცაა ბრაზი და სიხარული; დანაშაულის გრძნობა და უსაფრთხოება; კონფლიქტი, საიდუმლოებები, ცუდი სიზმრები და მრავალი სხვა.

მინდა გითხრათ, რომ თქვენ ყველა ყოჩაღი ბავშვები ხართ! ადვილი ხომ არაა ასეთი თერაპიის გავლა!

თქვენ უკვე იცით, რომ თუ კიდევ მოგაწვებათ ცუდი გრძნობები (სევდა, ბრაზი, შიში), ჯობს ვინმეს გაუზიაროთ, რადგან ამაზე უკეთესი წამალი ქვეყნად არ არსებობს. შეგიძლიათ “ბავშვთა ცხელ ხაზზე” დარეკოთ, ყოველდღე შუადღის 2-დან საღამოს 8 საათამდე. ტელეფონის ნომერი უკანა გვერდზე წერია.

თუ მოისურვებთ, შეგიძლიათ სასაუბროდ ისევ ჩვენთან მოხვიდეთ, ოღონდ ჯერ დედისგან (ან უფროსისგან) აიღეთ ნებართვა, შემდეგ კი ჩვენ დაგვიკავშირდით, რომ შესაფერისი დრო დავთქვათ. ჩვენი მისამართია:

.....
შევთანხმდით?

შენიშვნა: “ბავშვთა ცხელი ხაზის” ტელეფონის ნომერი ხელით მიაწვრინეთ უკანა მხარეს. ეს ორგანიზაცია, თუ თხოვთ, თავადაც მოგაწვდით მისაწვებელ სტიკერებს თავიანთი კოორდინატებით.

შემეგი ფაზის დაწყებამდე დროებით ჩამოართვით ბავშვებს სავარჯიშოთა კრებულები.

მე-3 ფაზა: როგორი იყო თერაპია?

სათითაოდ გამოიკითხეთ, ყველაზე მეტად რა მოეწონათ ბავშვებს თერაპიაში, აგრეთვე, ყველაზე მეტად რა გაუჭირდათ.

მე-4 ფაზა: განტვირთვის სავარჯიშო

თხოვეთ ბავშვებს, დაასახელონ ორი სავარჯიშო, რომელიც ყველაზე მეტად მოეწონათ თერაპიის მსვლელობისას და გაიმეორეთ ისინი ხელახლა.

მე-5 ფაზა: გამომშვიდობება მშობლებთან ერთად

მოაწვეთ გამომშვიდობება ხილის წვეცის, ნამცხვრისა და ტკბილეულობის თანხლებით. დადგა ვიდეოჩანაწერის ჩვენების დრო. მშობლები ნახავენ, როგორ ჩაიარა მათი შვილების თერაპიამ. საკუთარი თავის ნახვა ზოგი ბავშვისთვის შეიძლება სანერვიულო გამოდგეს. ამიტომ დაარწმუნეთ პატარები, რომ ვიდეოჩანაწერში მხოლოდ სასიამოვნო რამეებია ასახული და გამოტოვებულია ყველა უსიამოვნო და შეუფერებელი მომენტი (მაგალითად, როგორ იჩიქნის ვიღაც ცხვირს).

მშობლების შემოსვლამდე ბავშვებთან ერთად ერთგვარი თეატრალური სცენა მოაწვეთ ტელევიზორის წინ. შემეგ მოიწვიეთ მშობლები და ჩართეთ ჩანაწერი. დროდადრო დაურთეთ სიტყვიერი განმარტებები. სენსის დასრულებისას წარმოადგინეთ ბავშვებისა და მშობლების მიერ წინა სესიაზე გამზადებული გამოსამშვიდობებელი სიტყვები და ნახატები. შემდეგ სათითაოდ გამოიძახეთ ბავშვები და შეაქეთ კარგი საქციელისთვის. დაურიგეთ სერთიფიკატები, სავარჯიშოთა კრებულები და დააჯილოდვეთ აპლოდისმენტებით.

დასასრულ, მშობელთა თერაპევტებიც სათითაოდ აჯილოდებენ მშობლებს ქებით და აპლოდისმენტებით.

რეკლამირება:

- ჭიქები, გრაფინები, ხელსახოცები
- გამაგრილებელი სასმელები, ტკბილეული, ორცხობილა
- ვიდეოკამერა
- თაბახის ფურცლები
- დიდი (მაგ., 2) ფორმატის ფურცლები
- ფლომასტერები და მარკერები
- ფანქრები და ფანქრის სათლელები
- ფერადი ცარცი
- სავარჯიშოთა კრებული თითოეული ბავშვისთვის
- საქალაქეები სავარჯიშოთა კრებულისთვის
- სპორტული ინვენტარი განტვისთვის სავარჯიშოებისთვის
- სკოჩი
- პლედები და ბალიშები
- პლუმის სათამაშოები
- რგოლები (ჰულაჰუპი) და უბრალო თოჯინები
- ბოულინგის (პლასტმასის) ფიგურები
- სიდი-პლეერი
- სიდი სხვადასხვა ხასიათის მუსიკალური ნომრებით
- შპალერი ან ბავშვის სხეულის ზომის ფურცლები
- ქვიშით გატენილი ქისები, სათამაშო ჟელე
- ლეიბები, პენოპლასტის ნატეხები, კრივის ტომარა
- მუსიკალური ინსტრუმენტები
- მაისურები
- მაისურზე ხატვისთვის შესაფერისი ფლომასტერები
- კუბები და სხვა შესაფერისი მასალა “ბუდის” ასაშენებლად
- ფოტოაპარატი
- ზოლებად დაჭრილი ქალაქის ნაჭრები
- მუყაოს კოლოფი
- (ზურგ)ნანთები
- კონვერტები
- სტიკერები “ბავშვთა ცხელი ხაზის” ტელეფონის ნომრით
- პროექტორი ან ტელევიზორი

ეკლოზა

ქ. ჰარლემის ბავშვთა და მოზარდთა ტრავმის ცენტრი შექმნილია კენემერლანდის ორთოპედიაგოგიური ცენტრისა და ჩრდილოეთ ჰოლანდიის პროვინციის მოზარდთა რეგიონალური ფსიქიატრიული პოლიკლინიკის ერთობლივი ძალისხმევით. ტრავმის ცენტრი იკვლევს ახალ მეთოდებს ტრავმირებული ბავშვებისა და მათი მშობლების დასახმარებლად. მადლობა ტონ ვან ვოორდენს, კეის ბასტიანსეს და ჟანეტ ვან ბაველს გაწეული შრომისთვის.

HORIZON-ის სერიის წინა გამოცემები – თერაპიის მეთოდთა ბავშვებისთვის, რომლებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს, ასევე მათი მშობლებისთვის – შემუშავებულია ფრანსინ ლამერს-ვინკელმანისა და ივა ბიკანიჩის მიერ. მათ საფუძველზე შესაძლებელი გახდა წინამდებარე მეთოდის შექმნა, რასაც წინ უძღოდა მთელი ჩვენი ჯგუფის თავდადებული და კოორდინირებული შრომა. საწყის ფაზაში დიდი დახმარება გაგვიწია ჰარლემის ბავშვთა დაცვის ორგანიზაციამ. წვლილი მიუძღვის ბავშვთა და მოზარდთა ტრავმის ცენტრის ყველა თანამშრომელს, განსაკუთრებით კი – ნილს ერკამპს, როზეტ ჰაგენსს და ედიტ ლე ბლანს.

დაბოლოს, გამოვხატავთ განსაკუთრებულ მადლიერებას პროფესორ ფრანსინ ლამერს-ვინკელმანის მიმართ. ესაა არაჩვეულებრივი ქალბატონი, რომელიც თავდაუზოგავად იღწვის “აბუნად აგდებული” ბავშვებისთვის და მათი მშობლებისთვის. მისი მოღვაწეობისა და შრომის შედეგია ის, რომ დაარსდა ბავშვთა და მოზარდთა ტრავმის ცენტრი და სინათლე იხილეს HORIZON-ის ამ გამოცემებმა.

მარგრეტ ვისერი, ინგრიდ ლეუვენბურგი

საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის და მედიცინის განვითარების ფონდის “ბავშვთა დახმარების ცენტრის” გუნდი, რომელიც მუშაობს ბავშვთა ძალადობისა და უგულვებელყოფისგან დაცვაზე საქართველოში, უერთდება მარგრეტ ვისერის და ინგრიდ ლეუვენბურგის სამადლობელ წერილს და თავის მხრივ განსაკუთრებულ მადლიერებას გამოხატავს ქალბატონ ფრანსინ ლამერს-ვინკელმანისა და მარგრეტ ვილსენის მიმართ, რომლებმაც არამარტო შესაძლებელი გახადეს ამ სახელმძღვანელოთა კრებულის ქართულ ენაზე გამოცემა, არამედ თავიანთი ცოდნა და გამოცდილება გაუზიარეს ქართველ სპეციალისტებს.

დიდი მადლობა მირიამ ბლააკს “დეფენს ფორ ჩილდრენ ინტერნაციონალი/ეკპატ” (DCI/ECPAT, the Netherlands) –ის ბავშვის უფლებათა და ბავშვთა დაცვის ოფიცერს, გულითადი თანამშრომლობისა და მონდომებისთვის, რამაც შესაძლებელი გახდა ამ პროექტის დაგეგმვა და განხორციელება.

ღია სარალიძე

საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის და მედიცინის განვითარების ფონდის აღმასრულებელი დირექტორი.

თბილისი, 2012 წლის 5 მარტი

HORIZON-ის ჰოლანდიური ვერსია მომზადებულია:

რედაქტორი: იან ტილსი

დიზაინი: Duotone grafisch ontwerpers, Utrecht

ილუსტრაციები: ნ. ერკამპი

დაკაბადონება: მერელ ვან დამი, გამომცემლობა SWP

გამომცემელი: პოლ როოზენსტეინი

სხვა გამოცემების შესახებ ინფორმაციისთვის მიმართეთ გამომცემლობა SWP-ს

Postbus 257, 1000 AG Amsterdam

Telefoon: (020) 330 72 00

Fax: (020) 330 80 40

E-mail: swp@swpbook.com

Internet: www.swpbook.com

თქვენს წინაშეა სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს

ჰორიზონტი 3კ სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს
ოჯახური კალაოზა ბანიცაღს.

ჰორიზონტი 3ზ სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს
ოჯახური კალაოზა ბანიცაღს. თერაპიის
სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს

ჰორიზონტი 4კ სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს
ჰორიზონტი 4კ სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს

ჰორიზონტი 4ზ სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს
ჰორიზონტი 4ზ სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს
თერაპიის სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს



თერაპიის სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს
მეთოდის განხილავს. საუბარია 4-დან 12 წლამდე ასაკის ბავშვებზე, რომ-
ლებმაც ოჯახური კონფლიქტი და ძალადობა განიცადეს.

სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს
მეთოდის განხილავს. საუბარია 4-დან 12 წლამდე ასაკის ბავშვებზე, რომ-
ლებმაც ოჯახური კონფლიქტი და ძალადობა განიცადეს.

სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს
მეთოდის განხილავს. საუბარია 4-დან 12 წლამდე ასაკის ბავშვებზე, რომ-
ლებმაც ოჯახური კონფლიქტი და ძალადობა განიცადეს.

სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს
მეთოდის განხილავს. საუბარია 4-დან 12 წლამდე ასაკის ბავშვებზე, რომ-
ლებმაც ოჯახური კონფლიქტი და ძალადობა განიცადეს.

სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს სსსეა-ს
მეთოდის განხილავს. საუბარია 4-დან 12 წლამდე ასაკის ბავშვებზე, რომ-
ლებმაც ოჯახური კონფლიქტი და ძალადობა განიცადეს.