

საკარჯიშოთა
კრეჟული

ბავშვებისთვის,
რომლებმაც სექსუალური
ძალადობა განიცადეს

თარგმანის სახელმძღვანელო



ფ. ლამერს-ვინკელმანი
ი. ბიკანიჩი



ილუსტრაციების ავტორი:
ი. თ. ბუკჰოლტი

საკარჯიშოთა
კრეზული

ბავშვებისთვის,
რომლებმაც სექსუალური
ძალადობა განიცადეს

თერაკვეთის სსხელმეღვანელო

ფ. ღამერს-ვინკელმანი
ი. ბიკანიჩი

ილუსტრაციების ავტორი:
ი. თ. ბუკჰოლტი

თქვენს წინაშეა სახელმძღვანელოთა ნაკრები

ჰორიზონტი 1ა სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს.

ჰორიზონტი 1ბ სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს. თერაპევტის სახელმძღვანელო.

ჰორიზონტი 2ა სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს.

ჰორიზონტი 2ბ სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს. თერაპევტის სახელმძღვანელო.

სახელმძღვანელოები ჰოლანდიურიდან ქართულ ენაზე თარგმნილია საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის და მედიცინის განვითარების ფონდის და “დეფენს ფორ ჩილდრენ ინტერნაციონალი/ეკაპატ” (DCI/ECPAT, the Netherlands) ერთობრივი პროექტის – “ბავშვთა ძალადობისა და უგულვებელყოფისგან დაცვა საქართველოში” ფარგლებში. პროექტი დაფინანსებულია ნიდერლანდების საგარეო საქმეთა სამინისტროს სოციალური ტრანსფორმაციის პროგრამის (მატრა) და ბოდი შოპ ფონდის მიერ.



ჰორიზონტი 1ბ

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

ფ. ლამერს-ვინკელმანი, ი. ბიკანიჩი.

ტექსტი თარგმნილია დავით დოლიჯაშვილის მიერ.

დაკაბადონება და დიზაინი: გიორგი დოლიძე.

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

გამოცემულია: 2012 წელი.

ISBN 978-9941-0-4267-6

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



ბავშვზე ზეზნის სისყემისა და მომსახურების გაძლიერება
Strengthening Child Care Services and Systems



ს ა რ ჩ ე ვ ი

წინასიტყვაობა		5
სუსია 1	შესავალი	11
სუსია 2	ერთმანეთის უკეთ გაცნობა	17
სუსია 3	გრძნობები	23
სუსია 4	ბრაღი (I)	29
სუსია 5	ბრაზი	35
სუსია 6	სასჯელი	39
სუსია 7	განსხვავებული გრძნობები ერთდროულად	43
სუსია 8	შესება (I)	47
სუსია 9	შესება (II)	51
სუსია 10	მყარი და რბილი	59
სუსია 11	საიდუმლო	63
სუსია 12	სიზმრები და კოშმარები	67
სუსია 13	ბრაღი (II)	73
სუსია 14	დასასრული	77

წინასიტუაცია

საკარჯიშოთა
კრებული ღკ
სახელმძღვანელო

წინამდებარე სახელმძღვანელო განკუთვნილია ბავშვთა თერაპევტი ფლიქოლოგებისთვის, რომლებიც სექსუალური ძალადობის მსხვერპლთა რეაბილიტაციაზე მუშაობენ. სახელმძღვანელოს თან მოსდევს სავარჯიშოთა კრებული, რომელიც აუკინდავი ფურცლებისგან შედგება. ასევე არსებობს “სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმა სექსუალური ძალადობა განიცადეს” და შესაბამისი “თერაპევტის სახელმძღვანელო” (ლამერს-ვინკელმანი, 1999 წ.).

ორივე კრებული და სახელმძღვანელო წარმოადგენს ჰოლანდიის ორი ქალაქის, აარდენჰაუტისა და ზანდფორტის ბავშვთა კლინიკებში ჩატარებული მრავალი წლის შრომისა და კვლევის ნაყოფს. პირველადი ვერსია თავიდან ხსენებულ ორ კლინიკაში გამოიყენებოდა და მასში დროთა განმავლობაში სათანადო ცვლილებები იქნა შეტანილი.

მოგახსენებთ, რომ ეს სახელმძღვანელოები არ წარმოადგენს ე.წ. “სამზარეულო წიგნს” გამოუცდელი ფსიქოლოგებისთვის. ეს წიგნი მათთვისაა, ვისაც ესმით, რომ “კერძი” გაცილებით გემრიელი გამოდის, თუ “რეცეპტს” საკუთარი ფანტაზიითა და გამოცდილებით გაამდიდრებ.

ჩვენი იდეები შეგიძლიათ ზუსტად ისე გამოიყენოთ, როგორც ეს სახელმძღვანელოშია მითითებული. მაგრამ მუშაობის დროს, ცხადია, თავადაც დაგებადებათ იდეები. ესა თუ ის კონკრეტული ჯგუფი შესაძლებელია მცირეოდენ ცვლილებებსა და კურსიდან გადახვევას მოითხოვდეს. და რაც ყველაზე მთავარია, ბავშვები თავად წარმოადგენენ ახალი იდეების წყაროს.

ჯგუფური
მიღწევა

ბავშვებს, რომლებმაც სექსუალური ძალადობა განიცადეს, ხშირად თრგუნავთ ისეთი გრძნობები, როგორიცაა მარტოობისა და დანაშაულის გრძნობა, შიში და საკუთარი სხეულის ზიზღი. ბავშვს ჰგონია, რომ იგი ერთადერთია, ვისაც ასეთი რამ შეემთხვა. უშედეგოა მეგობრებთან საუბარი და დარდის გაზიარება, რადგან ისინი, როგორც წესი, გამოუცდელნი არიან. ხოლო მშობლებს ხშირად თავადვე თრგუნავთ საშინელი ამბის გახსენება, ან შეიძლება უბრალოდ არ ეცალოთ.

ჯგუფურ თერაპიაზე ბავშვები თამაშობენ, ხატავენ და ერთმანეთს ესაუბრებიან მომხდარის შესახებ. ეს ყველაფერი ხდება მშვიდ,

დაუძაბავ გარემოში. გაცილებით ადვილია საუბარი, თამაში და ვარჯიში სხვა ბავშვებთან, რომლებსაც იგივე აქვთ გადატანილი. საუბარი კი მუდამ კონკრეტული პრობლემას ეხება, საჭირო არაა მას ამა თუ იმ მიზეზის გამო თავი ავარიდოთ. ამას თერაპევტი პირველივე სესიაზე უნდა გაუსვას ხაზი.

პრობლემაზე მუშაობა გაცილებით ადვილია ჯგუფურ გარემოში, ვიდრე ინდივიდუალურ თერაპიაზე. ბავშვები ერთმანეთის მხარდაჭერას გრძნობენ. ერთმანეთის მხარდაჭერით ისინი ნელ-ნელა ნდობას იბრუნებენ უფროსებისადმი.

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 შენარჩუნება

11-12 წლამდე ასაკის გოგონები და ბიჭუნები შეგიძლიათ ერთად დასხათ ჯგუფში, თუ თითოეული სქესის წარმომადგენელი 2-ზე ნაკლები არ იქნება.

ჯგუფის სილილი

ჯგუფი სასურველია 6 ბავშვისგან შედგებოდეს, მაგრამ არა უმეტეს 8 ბავშვისა.

სტრუქტურული მიღწევა

ძალადობა და მისი ემოციური შედეგები თავდაყირა აყენებს ბავშვის აზროვნებას, უნდობლობას უნერგავს მას. ბავშვს ეჭვი უჩნდება, რომ მომხდარ ძალადობაში მასაც როლი მიუძღვის. მისი შეგნება ყოველგვარ კანონზომიერებას კარგავს. ამიტომ ჯგუფურ თერაპიაზე ბავშვი ხელახლა ეცნობა საზოგადოებრივ წესებს და ნორმებს. თითოეული სესია მკაცრად განსაზღვრული პროგრამის მიხედვით უნდა წარიმართოს, ყოველთვის ერთი და იგივე შემადგენლობით ჩატარდეს და ერთსა და იმავე დროს დაიწყოს. სესიების რაოდენობაც წინასწარ უნდა იყოს დათქმული.

თერაპიის
პროგრამა

თერაპია ყურადღებას ამახვილებს ყველა იმ თემაზე, რომელიც სქესობრივ ძალადობასთანაა კავშირში: დანაშაულის გრძობა, სირცხვილი, ბრაზი, შიში და ა.შ. თითოეული სესია ცალკე თემას განიხილავს. თემათა თანამიმდევრობა მრავალი წლის გამოცდილებით იქნა შემუშავებული და გირჩევთ, დაიცვათ იგი. თუმცა, ჯგუფის სპეციფიური მიზეზის გამო, შეგიძლიათ თანამიმდევრობა შეცვალოთ. ჩვენ ასევე გთავაზობთ თითოეული სავარჯიშოს სხვადასხვა ვარიანტს. თქვენ შეგიძლიათ თავად შეარჩიეთ ის ვარიანტი, რომელიც საუკეთესო იქნება თქვენთვის და ბავშვებისათვის ჯგუფში.

ვისთვისაა თერაპია
ბანსაზღვრული?

მოცემული თერაპიის კურსი განსაზღვრულია ბავშვებისთვის, რომლებმაც გარეშე პირებისგან თუ ოჯახის წევრებისგან სექსუალური ძალადობა განიცადეს.

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

როცა ეს არაა
იურიდიულ
დაპროცესებული

თუ არსებობს მინიშნებები და თერაპევტთა მიერაც “კლინიკურადაა” დამტკიცებული ძალადობის ფაქტი, 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
სანგრძობი
პროგრამა

ჯგუფური თერაპია მოიცავს 12-15 სესიას, რომელიც კვირაში ერთხელ განსაზღვრულ დროს ტარდება.

ჩვენს და
უკუ-ჩვენს

- ბავშვი უნდა აკმაყოფილებდეს შემდეგ მოთხოვნებს:
- თავს თავისუფლად გრძობდეს შეზღუდულ გარემოში;
 - შეეძლოს საკუთარი იმპულსების კონტროლი;
 - არ წარმოადგენდეს საფრთხეს დანარჩენი ბავშვებისთვის;
 - გამართულად ფლობდეს ენას;
 - ჰქონდეს დამაკმაყოფილებელი შემეცნებითი უნარები.

სახეზე არ უნდა იყოს:

- სერიოზული ფსიქოპათოლოგია;

- სქესობრივი ქცევის (სერიოზული) დარღვევა;

**თერაპიის
მიზანი**

თერაპიის მიზანია, დავეხმაროთ ბავშვს ფსიქიურად ტრავმატული მოვლენების (ტრავმატული სექსუალური გამოცდილების) “მონელებაში”. საამისოდ კი ბავშვს უნდა:

- აღუდგინოთ ბავშვური ნდობა საკუთარი თავის, გარე სამყაროს და სხვების (როგორც უფროსების, ისე სხვა ბავშვების) მიმართ;
- აღუდგინოთ ბავშვური სურვილი თამაშისადმი;
- აღუდგინოთ სურვილი, რომ ხალისით შევიდეს სოციალურ ურთიერთობებში;
- აღუდგინოთ შესაძლებლობა, რომ მომავალში ჰქონდეს (სტაბილური) ინტიმური ურთიერთობები და ამისგან სიამოვნებაც მიიღოს;
- დავეხმაროთ “გაიაზროს”, თუ რა შეემთხვა;
- გასწავლოთ აზრების, სიტყვებისა და ექსტიკულაციის მიხედვით გრძნობების ამოცნობა.

**დავატაზიტი
თერაპია**

ბავშვებს, რომლებსაც სერიოზული სქესობრივი ქცევის სერიოზული დარღვევა აქვთ, დამატებითი (მომამზადებელი) თერაპია სჭირდებათ, იქნება ეს ჯგუფური თუ ინდივიდუალური. მხოლოდ მას შემდეგ, რაც ბავშვი სქესობრივი ქცევის წესებს გაითავისებს, შესაძლებელია გადავიყვანოთ იგი ჩვენს სამიზნე ჯგუფში, თუკი ეს, ცხადია, საჭირო იქნება.

**სანამ თერაპიას
დაიწყოთ**

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

**თერაპიის
დასრულების
შედეგ**

12-15 სესიის შემდეგ თერაპია დასრულებულად ითვლება. ბავშვთა უმრავლესობისთვის ეს საკმარისია მომხდარის გასააზრებლად. თუმცა შესაძლებელია აღმოჩნდეს ერთი-ორი ბავშვი, ვისაც შემდგომ ინდივიდუალურ თერაპიაზე გადასვლა დასჭირდეს.

თერაპევტები

თერაპიას ორი თერაპევტი უძღვება, სასურველია მამრობითი და მდედრობითი სქესის ერთად.

ერთ-ერთი მაინც უნდა იყოს გამოცდილი ფსიქოთერაპევტი, რომელსაც უმუშავია ჯგუფებთან. დასაშვებია, რომ მეორე იყოს სტაჟიორი ან დამწყები ფსიქოლოგი. ორივე ფსიქოლოგს წაკითხული უნდა ჰქონდეს ეს ლიტერატურა სქესობრივ ძალადობაზე და ბავშვთა სქესობრივი ძალადობის რეაბილიტაციაზე.

რჩევა №1: სტაჟიორი ფსიქოთერაპევტი ბევრ რამეში დაგეხმარებათ: მას შეგიძლიათ დაავალოთ მასალების მომზადება, ბავშვის ტუალეტში გაყვანა, წერითი სავარჯიშოებისას ბავშვების დახმარება და ა.შ.

რჩევა №2: თითოეულ სესიაზე ბევრი სასაუბრო და წერითი სავარჯიშოა, რასაც ყველა ბავშვი ერთნაირად ვერ უძლებს. ამიტომ შეგიძლიათ საჭიროების მიხედვით შეცვალოთ სესიის მსვლელობა და აქცენტი თამაშებზე გადაიტანოთ. სესიების რაოდენობა არაა მკაცრად განსაზღვრული.

რჩევა №3: გადაათვალიერეთ საბავშვო წიგნები, რომლებშიც თამაშები, სიმღერები და სხვა გასართობი ღონისძიებებია აღწერილი. გნებავთ, საბავშვო ბაღშიც გაიარეთ, რომ ნახოთ, როგორ ერთობიან ბავშვები.

სესიის
მსვლელობის
ზისას

გირჩევთ, ყოველი სესია ერთი და იგივე მანერით დაიწყოთ. მაგალითად, დასხით ბავშვები მერხებთან ან ხალიჩაზე წრეში ფეხმორთხმული. დასაწყისისთვის შეგიძლიათ ბავშვებს ხილის წვენი და ბუტერბროდები შესთავაზოთ. შემდეგ არიგებთ ფურცლებს, რომელზეც წერია “დღეს როგორ გრძნობ თავს?” ამ ეტაპზე საჭირო არაა ბევრი საუბარი. საკმარისია ის, რომ ბავშვებმა დამოუკიდებლად, ან ორიოდ მოკლე კომენტარის შემდეგ, მონიშნონ ნახატი, რომელიც მათ განწყობას შეეფერება. შემდეგ ყველა თავის მაგიდას ასუფთავებს და იწყება დღის მთავარ თემაზე საუბარი.

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

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

საკმარისი
კრებულის
დაწინააღმდეგ

სავარჯიშოთა კრებული ცალკეული, აუკინძავი ფურცლებისგან შედგება. გამოყავით თითოეულ ბავშვისთვის ცალკე საქაღალდე, რომლებშიც სავარჯიშოთა კრებულის ფურცლებს შეინახავთ. საქაღალდე თერაპიის დასრულებამდე თქვენს დაწესებულებაში რჩება. სახელმძღვანელოში მითითებულია, როდის რომელი ფურცელი დაარიგოთ და როგორ წარმართოთ სავარჯიშო. ყოველი სესიის ბოლოს ბავშვები თავადვე აბრუნებენ ფურცლებს თავიანთ საქაღალდეებში.

საჭირო
ნივთები

თერაპიის მსვლელობისას დაგჭირდებათ ბლომად ფანქრები და ფლომასტერები (სასურველია ფერთა დიდი არჩევანი). აუცილებლად იქონიეთ ფანქრის სათლელებიც. საწყენია, როცა შუა გზაზე ჩერდები, რადგან ფანქარს წვერი წაუტყდა.

თერაპია
მშობლები-
სთვის

ბავშვთა თერაპია გაცილებით ეფექტურია, თუ მშობლებიც მონაწილეობას მიიღებენ შესაბამის ჯგუფურ თერაპიაში (ეს არ ეხება მშობლებს, რომლებიც თავად ჩაიღინეს ძალადობა). თერაპია მშობლებს ასწავლის, როგორ შეუწყონ შვილს ხელი სულიერი ტრავმის მოშუშებაში.

დამატებითი ინფორმაციისთვის იხილეთ “სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმა სექსუალური ძალადობა განიცადეს” და შესაბამისი “თერაპევტის სახელმძღვანელო”.

მაგრამ თუ მშობელს არ სურს ან არ შეუძლია ჯგუფურ თერაპიაში მონაწილეობა, ეს არ უნდა იყოს ბავშვის თერაპიიდან გარიცხვის მიზეზი. შესაბამისად, თუ ბავშვი სხვის ოჯახში ან ბავშვთა სახლში იზრდება, მაშინ მის გამზრდელს ან მომვლელს შეუძლია ჩაეწეროს მშობელთა ჯგუფურ თერაპიაზე. ისინი თერაპევტებთან ერთად შეჯერდებიან, მთლიანად გაიარონ თერაპია თუ ნაწილობრივ.

1-ლი სესია. შესავალი

1-ლი ფაზა: გაცნობა

წინასწარ გაამზადეთ ყველაფერი. ისე არ მოხდეს, რომ რომელიმე ბავშვს სავარჯიშო ფურცლები არ შეხვდეს.

დაიწვეთ სესია ხილის წვენი ან ტკბილეულით. თერაპევტები და ბავშვები რიგ-რიგობით წარუდგენენ თავს დანარჩენებს. თუ გსურთ, ბავშვებს გულზე მისაბნევე ემბლემებზე დააწერინეთ სახელები, ან სამად გაკეცილ ფურცლებზე, რომ წინ დაიწყო.

მე-2 ფაზა: რა არის სავარჯიშოთა კრებული

ახვენეთ ბავშვებს სავარჯიშოთა კრებული და ჩამოურიგეთ ფურცლები №1.1. წინასწარ შეავსეთ გამოტოვებული ადგილები:

“ძვირფასო“ – აქ იწერება ბავშვის სახელი;

“თერაპიის დასრულებამდე წიგნი დარჩება“ – აქ თქვენი დაწესებულების დასახელება.

ფურცელი 1.1

სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც სქესობრივი ძალადობა განიცადეს

ძვირფასო

ეს წიგნი შენ გეძღვნება. იგი დაიწერა შენნაირი ბავშვებისთვის, რომლებმაც სქესობრივი ძალადობა განიცადეს. ყოველ შეკრებაზე ჩვენ ახალ-ახალ თემებზე ვისაუბრებთ. თერაპიის დასრულებამდე წიგნი დარჩება საკლასო ოთახში. შემდეგ, თუ მოისურვებ, შეგიძლია შინ წაიღო.

ქვემოთ დიდი ასოებით შენი სახელი ჩაწერე:

.....

მე-3 ფაზა: რა არის თერაპია

დაარიგეთ ფურცლები №1.2 და 1.3. უამბეთ ბავშვებს, რა არის თერაპია და რა საჭიროა იგი. ბავშვები კითხვით ადევნებენ თვალს თქვენს მონათხრობს. წინასწარ შეავსეთ გამოტოვებული ადგილები:

“თქვენ ახლა იმყოფებით“ – თქვენი დაწესებულების დასახელება;

“ჩვენთან ივლით ყოველ დღეს, საათიდან საათამდე” – სესიების დღეები და საათები.

ფურცელი 1.2

რა არის თერაპია?

თქვენ ახლა იმყოფებით 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, ვიღაცამ გუული გატკინათ და შეგაშინათ. და ახლა ვეღარ ივიწყებთ ამას. ამის გამო ზოგჯერ მუცლის ტკივილი გეწებათ, ზოგჯერ თავის ტკივილი. გეშინიათ, რომ კიდევ არ განმეორდეს ეს. ღამდამობით ცუდ სიზმრებსაც ხედავთ.

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

აჰა, 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?

მართლაც, რატომაა საჭირო თერაპიაზე სიარული?

იმიტომ, რომ თქვენ ცუდი რამ გამოსცადეთ. ქვეყნად ბევრი ცუდი რამ ხდება. ცუდია, როცა სკოლაში დაბალ ნიშანს ღებულობ, ან ეზოში არ გიშვებენ სათამაშოდ. მაგრამ ამისთვის თერაპიაზე არავინ დადის. თქვენ აქ იმიტომ მოხვდით, რომ სქესობრივი ძალადობა განიცადეთ. როგორც ამას დიდები უწოდებენ.

სექსობრივი ძალადობაა, როცა უფროსი მამაკაცი (თუნდაც ქალი), ან მოზრდილი ბიჭი თუ გოგონა შეგეხება ფუნუკაზე, კუტუზე ან ტაკუნაზე. თუნდაც ხელით, თუნდაც პირით ან თუნდაც კუტუთი. ან გთხოვს, რომ შენ შეეხო ხელით ან პირით მის ფუნუკას, კუტუს ან ტაკუნას. ზოგი არც კი გთხოვს, პირდაპირ გიბრძანებს და შეიძლება დაგემუქროს კიდევ:

“არ გააკეთებ და მერე ნახე შენო...”

ახლა ალბათ გაიფიქრებთ, საიდან იცის ამ ხალხმა ესო.

საიდან ვიცით და თქვენმა მშობლებმა და თქვენმა ჯგუფის ხელმძღვანელებმა გვიამბეს. და მათივე თხოვნით ჩაგწერეთ ჩვენთან თერაპიაზე.

ესაა და ეს.

მე-4 ფაზა: ვერბალური დესენსიტიზაცია

ვერბალური დესენსიტიზაცია აუცილებელია, რათა ბავშვებმა დაინახონ, რომ თერაპიაზე მიღებულია სექსუალურ ძალადობასთან დაკავშირებულ ნებისმიერ ტაბუდადებულ ასპექტზე საუბარი და ამის გამო არავის არ სჯიან.

წაუკითხეთ ბავშვებს ტექსტი “რა საჭიროა თერაპიაზე სიარული?” (ფურცელი 13). ბავშვების რეაქცია სხვადასხვაგვარი იქნება, როცა ახსენებთ სიტყვებს “სექსუალური ძალადობა”, “ფუნუკა”, “კუტუ”. ზოგი სიცილს დაიწყებს, ზოგი გაწითლება და თვალებს დახრის, ზოგი ალბათ პროტესტის ნიშნად თავსაც გააქნევს.

მაგრამ ნურაფერს გამოტოვებთ. ვნებათ, ესეც დაამატეთ:

“თქვენ ალბათ იფიქრეთ, ეს რა ხალხია, რა ცუდ სიტყვებს ამბობენო. იცოდეთ, რომ ჩვენთან ეს ნებადართულია, ამის გარეშე ვერ ვისაუბრებთ სექსუალურ ძალადობაზე. კი ბატონო, იცინეთ, იხალისეთ, მაგრამ ამას უნდა მიეწვიოთ. ახლა კი ერთი სავარჯიშო გავაკეთოთ: ვის შეუძლია ცუდი სიტყვების თქმა. მე ვიტყვი რაიმე ცუდ სიტყვას, შემდეგ დავითვლი: ერთი, ორი, სამი – და ყველა ერთად ვიმეორებთ ამ სიტყვას!”

მოიფიქრეთ უზრდელი სიტყვა და თქვით ხმამაღლა. შემდეგ:

“ერთი, ორი, სამი – ყველა ერთად!”

ახლა კოლეგას მიმართეთ:

“შენც ხომ არ იცი რაიმე ცუდი სიტყვა?”

და ისევე:

“ერთი, ორი, სამი – ყველა ერთად!”

სათითაოდ ჩამოუარეთ ბავშვებს და რიგრიგობით ათქმევინეთ ცუდი სიტყვები, რასაც ისევ საერთო შეძახილები უნდა მოჰყვეს.

ამგვარი თამაში, როგორც წესი, უცხრობს ბავშვებს ცუდი სიტყვის მოსმენით გამოწვეულ ემოციებს. არ დაგავიწყდეთ იმის აღნიშვნა, რომ ყველგან არ შეიძლება ცუდი სიტყვების თქმა:

“კარგი იყო. მაგრამ ალბათ ხედებით, რომ ამ სიტყვების თქმა არც შინ და არც სკოლაში არ შეიძლება, თორემ ხალხი იფიქრებს “უზრდელიაო”, დედა გაბრაზდება, ბებიას კი შეიძლება გული გაუსკდეს. ხომ არ იქნება კარგი? ამიტომ დამპირდით, რომ ცუდ სიტყვებს მარტო თერაპიაზე იტყვიოთ. ესაა წესი. ახლა კი სხვა წესებსაც შევხებით.”

მე-5 ფაზა: თერაპიის წესები

ამ ფაზისთვის წინასწარ გამზადებული იქონიეთ ქაღალდის ან მუყაოს დიდ ფურცელზე ჩამოწერილი წესები. კარგი იქნება, თუ გამოსაჩენ ადგილზე მიაყუდებთ ან ჩამოკიდებთ.

დაურიგეთ ბავშვებს ფურცლები №14 და სათითაოდ გაიარეთ ყველა წესი.

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 საგაღდებულო;**
- 4. ერთმანეთს არ დავცინით;**

და ყველაზე მთავარი და ძნელი წესი:

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

მცირე განმარტება:

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 შესაიდუმლეს. 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: სესიის შეჯამება და დასრულება

მოკლედ და კონსტრუქციულად შეაჯამეთ განვლილი სესია. დასასრულ შეგიძლიათ ბავშვებს რამე სახალისო ფიზიკური თამაში შეასრულებინოთ.

მე-2 სესია. ერთმანეთის უკეთ გაცნობა

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

ამის შემდეგ ყოველი სესია გამსხნელი ფურცლების დარიგებით დაიწყება, რომელთა სათაურია: “დღეს როგორ გრძნობ თავს?”

ეს, გარდა იმისა, რომ ბავშვებისთვის სესიის დაწყების ნიშანია, საინტერესოა თქვენთვისაც, რადგან ინფორმაციას იღებთ თითოეული ბავშვის განწყობის შესახებ. გახსოვდეთ, ეს სავარჯიშო სწრაფად კეთდება, საჭირო არაა გრძელ-გრძელი ისტორიების მოყოლა.

ამ ფურცლებზე ზოგჯერ ნახატების ქვემოთ სესიის თემის მოკლე შესავალია მოცემული.

ფურცელი 2.0

დღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

დღეს როგორ გრძნობ თავს?

გიხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.

მხიარული სახე	შეშინებული სახე
გაბრაზებული სახე	ნაღვლიანი სახე

ჩვენ წინა სესიაზე ვისაუბრეთ, თუ რა საჭიროა თერაპიაზე სიარული. გავიცანით ერთმანეთი. ახლა დროა, უფრო ახლო გავეცნოთ ერთმანეთს. დროა გავიგოთ, მაგალითად, ვისთან ერთად ვცხოვრობთ სახლში, რისი კეთება მოგეწონს და ასე შემდეგ. შემდეგ გვერდზე კითხვებია ჩამოწერილი.

მე-2 ფაზა: დამატებითი მონაცემები

შეავსებინეთ ბავშვებს ფურცლები №2.1 და 2.2.

ფურცელი 2.1

კითხვები:

მე მქვია

ვარ წლის.

ჩემი დაბადების დღეა

მაქვს თმა.

ვარ კლასში.

დავდივარ სკოლაში.

ჩემს მასწავლებელს (დამრიგებელს) ქვია

ვცხოვრობ

დედაჩემს ქვია

მამაჩემს ქვია

მყავს და

და ძმა.

მათი სახელებია:

....., წლის.

....., წლის.

....., წლის.

....., წლის.

....., წლის.

ფურცელი 2.2

დამატებითი კითხვები

რისი კეთება მიყვარს:

.....

ჩემი საყვარელი ცხოველია:

.....

ჩემი საუკეთესო მეგობარია:

.....

ცოტა რამ ჩემს შესახებ:

.....

მე-3 ფაზა: პოზიციებისა და უსაფრთხო ადგილის სავარჯიშოები

ქვემოთ მოცემულია ორი სავარჯიშო. შეგიძლიათ ბავშვებს გააკეთებინოთ ერთ-ერთი, ან ორივე.

1. უსაფრთხო კლბილი

დაგჭირდებათ: სხვადასხვა ზომის და ფერის კენჭები ან ბურთულები, ცარცი, ცარიელი იატაკი.

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. ამ წრეში მხოლოდ თქვენ შეგიძლიათ შემოუშვათ, ვინც გნებავთ. სხვა ვერავინ გაბედავს შემოსვლას. ახლა აირჩიეთ, ვინ გინდათ თქვენი ოჯახის წევრებიდან თქვენს წრეში შემოვიდეს. თუძცა ეს აუცილებელი არაა. თუ გინდათ, შემოუშვით ვინმე, თუ გინდათ, ნურავის შემოუშვებთ.”

აცალეთ ბავშვებს, გადაწყვიტონ ოჯახის რომელ წევრებს (კენჭებს) შეუშვებენ წრეში. ხაზი გაუსვით იმას, რომ სავალდებულო არაა, ვინმე შეუშვან წრეში.

განაგრძეთ: “თქვენ მრავალ ადამიანს იცნობთ, როგორც ბავშვებს, ისე უფროსებს. ზოგი გინდათ რომ თქვენთან ახლოს იდგეს, ზოგიც ცოტა მოშორებით. ამიტომ შემოვსახოთ კიდევ ორი წრე. ერთი მათთვის, ვინც გვინდა რომ ახლოს იდგეს და ერთიც მათთვის, ვინც ცოტა მოშორებით უნდა იდგეს.”

შემოახაზინეთ ორი დამატებითი წრე და განაგრძეთ:

“ესეც ასე. ეს ორი წრეც თქვენ გეკუთვნით და მათში დანარჩენი ნაცნობ-მეგობრები უნდა გაანაწილოთ. აბა, დაფიქრდით და გადაწყვიტეთ, ვის ჩააყენებთ პირველ წრეში და ვის მეორეში. ისევე და ისევე, შეგიძლიათ ამ წრეებშიც არავინ არ ჩააყენოთ, იმიტომ რომ ისინიც თქვენ გეკუთვნით.”

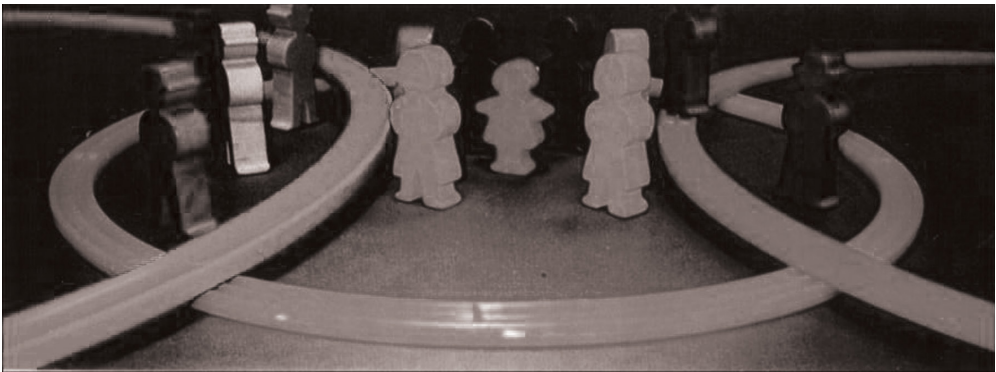
ისევე აცალეთ ბავშვებს, გაანაწილონ კენჭები ამ ორ ახალ წრეში. მოაყოლეთ, რომელი კენჭი რომელი ადამიანია. კარგი იქნება, თუ ამ ყველაფერს ჩაინიშნავთ. ეს სავარჯიშო წარმოდგენას შეგიქმნით, როგორ აღიქვამენ ბავშვები მათ უშუალო გარემოს.

2. პოზიციონირება

დაგჭირდებათ: სხვადასხვა ზომის რგოლები, ხის მინიატურული თოჯინები (უბრალო ფიგურები, სახის გარეშე).

დაურიგეთ ბავშვებს სამ-სამი სხვადასხვა სიდიდის რგოლი და ჩააწყობინეთ ერთმანეთში. აარჩეინეთ ხის ფიგურებიდან ოჯახის წევრები და ნაცნობები, საკუთარი თავის ჩათვლით. საკუთარი თოჯინა ცენტრში დგება. შემდეგ პროცესი წინა სავარჯიშოს მსგავსად ვითარდება, იმ განსხვავებით, რომ წრეში ბავშვის ნაცვლად ხის თოჯინა დგას.

ეს სავარჯიშო შესაფერისია გარკვეული ჯგუფებისთვის, ვინაიდან ბავშვი თავად არაა თამაშის უშუალო ობიექტი.



ბავშვის კომენტარი: “აქ (პირველ წრეში) მარტო დედიკო და ბებია... და მამიკო. აქ (მეორე წრეში) შენ (თერაპევტი) და დეიდა და ჩემი და. აი აქ ბაბუა (დაწოლილი ფიგურა მესამე წრეში) და კასტორი (ძაღლი, ფეხზე მდგარი ფიგურა მესამე წრეში)... მეტი არ ვიცი.”

ამ გოგონამ საკუთარ ფიგურას, რომელიც ცენტრში დგას, სხვა ფიგურები შემოუწყო დაცვის სახით. თავიდან მან სამივე რგოლი ცალცალკე დააწყო, მაგრამ შემდეგ, როცა მათში ფიგურებს ანაწილებდა, ორი დიდი რგოლი ახლო მოწია და საკუთარი რგოლი გადმოაკვეთინა – “ისინი მაინც შემოდიან ჩემთან”. ახლა შუა წრეში მხოლოდ მდედრობითი სქესის ფიგურები დგას, გადმოკვეთილ სექტორებში კი მამრობითი.

მე-4 ფაზა: ხატვა

დაარიგეთ ფურცლები №2.3 და 2.4, ფანქრები და ფლომასტერები.

დაახატინეთ ბავშვებს საკუთარი თავი (ფურცელი 2.3) და ოჯახის წევრები (ფურცელი 2.4)

ფურცელი 2.3

ამ გვერდზე დახატე საკუთარი თავი.

ფურცელი 2.4

ამ გვერდზე დახატე შენი ოჯახის წევრები.

მე-5 ფაზა: სესიის შეჯამება და დასრულება

მოკლედ და კონსტრუქციულად შეაჯამეთ განვლილი სესია. დასასრულ შეგიძლიათ ბავშვებს რამე სახალისო ფიზიკური თამაში შეასრულებინოთ.

მე-3 სესია. ბრძანებები

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

მე-2 ფაზა: გრძნობების ამოცნობა

დაარიგეთ ფურცლები №3.1, ფანქრები და ფლომასტერები.

წაუკითხეთ ბავშვებს ტექსტი და ჩააწერინეთ ბოლოში, რა ნიშნებით შეიძლება ადამიანის გრძნობების ამოცნობა.

ფურცელი 3.1

სიხარულს, ბრაზს, შიშს და სევდას ეწოდება

გრძნობები

არსებობს კიდევ ბევრი სხვა გრძნობა, მაგრამ დღეს მხოლოდ ამ ოთხ გრძნობაზე ვისაუბრებთ.

დააკვირდი ნახატებს: სახე გადმოსცემს, თუ რას გრძნობს ბავშვი.

კიდევ რა გვიჩვენებს ადამიანის შინაგან გრძნობას?

დაწერეთ, რითი მულავენდება ადამიანის გრძნობები:

.....

მე-3 ფაზა: გრძნობების გამოხატვა

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე სავარჯიშო. აირჩიეთ ერთ-ერთი, ან რამდენიმე.

1. ბრძანებების გამოხატვა ქმნილობის საშუალებით

დაგჭირდებათ: თავისუფალი სივრცე.

“ჩვენ დავათვალიერეთ ნახატები, რომლებიც გადმოსცემენ გახარებულ, გაბრაზებულ, შეშინებულ და სევდიან სახეებს. ვისაუბრეთ იმაზე, თუ როგორ ამოვიცნოთ ადამიანის სიხარული, ბრაზი, შიში და სევდა. ახლა კი თავად განვასახიერებთ ამ გრძნობებს. წარმოიდგინეთ, რომ ძალიან გაჯავრდით. ძალიან, უსაშველოდ გაჯავრდით. გაიარეთ გაბრაზებული სახით. გაიარეთ საითაც გსურთ, მთავარია გამოხატოთ, რომ ძალიან გაბრაზებული ხართ.”

წააქეზეთ “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 ბავშვებმა დაიჯერონ. ყურადღებით იყავით, რომ ბავშვების მოწვევებითი 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 გადაღობით შემდეგ გრძნობაზე, მაგალითად, სიხარულზე. ახლა გახარებული სახით ატარეთ ბავშვები...

“დაგერჩა კიდევ ორი გრძნობა. მიიღეთ შეშინებული სახე და დაიწყეთ შეშინებული სიარული... ვაიმე, რა ყველა შეშინებული დადის! თუმცა ჩვენ არაფრის არ გვეშინია. ჩვენთან, მადლობა 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 გაირეთ სევდიანი სახეებით. აი ასე, კარგია! საკმარისია სევდიანი სიარული. ახლა ისევ გაემხიროულდეთ.”

2. ბრძნობების გამოხატვა მუსიკაში აქოლით

დაგჭირდებათ: სივრცე და სხვადასხვა ხასიათის მუსიკალური ნომრები.

“ჩვენ დავათვალიერეთ ნახატები, რომლებიც გადმოსცემენ გახარებულ, გაბრაზებულ, შეშინებულ და სევდიან სახეებს. ვისაუბრეთ იმაზე, თუ როგორ ამოვიცნოთ ადამიანის სიხარული, ბრაზი, შიში და სევდა... თუ იცით, რომ მუსიკითაც გამოიხატება ეს გრძნობები? კარგი, ახლა მოვუსმენთ მუსიკას, თქვენ კი ისე უნდა გაიაროთ, რა გრძნობასაც მუსიკაში ამოიკითხავთ. თუ მუსიკა მხიარულია, გაიარეთ გახარებული სახით, თუ აგრესიული – ბრაზიანი სახით და ასე შემდეგ.”

მუსიკა შეგიძლიათ თავად შეარჩიოთ ან მუსიკათმცოდნის რჩევას მიმართოთ. აქვე გთავაზობთ ჩვენს რეპერტუარს.

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

სიხარული – ა. ვივალდის “წელიწადის ოთხი დრო”, “გაზაფხული”;

შიში – ი. სტრავინსკის “Le sacre du printemps”, მეორე ნაწილის (“Le sacrifice”) 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 გრძნობებზე, რაც ბავშვებს ფანტაზიის ამუშავების საშუალებას არ აძლევს.

3. მონათხრობზე რეკლამა

დაგჭირდებათ: სივრცე, ოთხივე გრძნობის გამომხატველი ფოტოპლაკატები.

პლაკატები ოთახის კუთხეებში გაანაწილეთ. შემდეგ უამბეთ ბავშვებს რამე ისტორია, რომელიც აღძრავს ჩვენთვის საინტერესო რომელიმე გრძნობას. ბავშვები, რომლებიც შუაგულ ოთახში სხედან, ამა თუ იმ გრძნობის განცდისთანავე შესაბამისი პლაკატისკენ უნდა გაიქცნენ.

ეს სავარჯიშო შეგიძლიათ ორნაირად ჩაატაროთ:

1-ლი ვარიანტი.

გრძნობას აშკარად ასახელებთ. მაგალითად, “ჰენკი ძალიან დანადვლიანდა”, რაზეც ბავშვები სევდის გამომხატველი პლაკატისკენ გარბიან.

მე-2 ვარიანტი.

გრძნობას 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. შეიძლება ზოგი სევდის გამომხატველი პლაკატისკენ გაემართოს, ზოგი – ბრაზის. ეს კარგი სავარჯიშოა იმ მიზნითაც, რომ ბავშვებმა ნახონ, რამდენი გრძნობა შეიძლება ადამიანმა განიცადოს ერთსა და იმავე სიტუაციაში.

4. მონათხრობზე რეკლამა

დაგჭირდებათ: სივრცე, ოთხივე გრძნობის გამომხატველი ნიღბები.

1-ლი ვარიანტი.

მოყვებით ისტორიები, რომლებიც ჩვენთვის საინტერესო გრძნობებს აღძრავს, ბავშვები კი სიარულით და ქუსტიკულაციით გამოხატავენ შესაბამის გრძნობას. შეგიძლიათ ტემპი ცვალოთ, მაღმალე გადახვიდეთ ერთი გრძნობიდან მეორეზე (“...კრისტინას ძალიან შეეშინდა, მაგრამ მაშინვე ბრაზი მოერია...”) ან დიდხანს გაჩერდეთ რომელიმე გრძნობაზე.

მე-2 ვარიანტი.

იგივენაირად, როგორც 1-ლი ვარიანტი, ოღონდ ბავშვებს ოთხ-ოთხი ნიღაბი ურიგდებათ. ნიღბებთან ერთად დაურიგეთ თითო-თითო ჯოხი* ნიღბის ჩასამაგრებლად და სახეზე ასაფარებლად**. მოყვებით ისტორია, რაზეც ბავშვებმა გრძნობის გამოსახატავად შესაბამისი ნიღაბი უნდა აიფარონ სახეზე.

ამ სავარჯიშოს დროს ბავშვებს შეუძლიათ მერხებთან ისხდნენ.



* ჯოხის თავში სარეცხის დამჭერი მიაწებეთ, რათა ბავშვმა სასურველი ნიღაბი ჩაამაგროს.

** ძალადობა გადატანილი ბავშვისთვის შეიძლება შიშის მომგვრელი იყოს თავზე ნიღბის ჩამოცმა. გაცილებით ადვილია უბრალო ჯოხზე დამაგრებული ნიღბის სახეზე აფარება.

მე-4 ფაზა: შინაგანი გრძნობები

დაგჭირდებათ: ფერადი ფანქრები და ფლომასტერები, (ფერადი) ფურცლები, მაკრატლები, ფურცლები №3.2 და 3.3.

დაარიგეთ ფურცლები №3.2 და წაიკითხეთ ტექსტი. შეავსებინეთ ბავშვებს შესაბამისი სექციები: რას გრძნობენ, როცა ეშინიათ, ბრაზობენ, ნაღვლიანობენ ან უხარიათ. მცირეწლოვანი ბავშვებისთვის ეს სავარჯიშო შეიძლება ძნელი გამოდგეს, ამიტომ ალტერნატიული ვარიანტია, თუ ფერადი ფლომასტერებით დახატავენ გრძნობებს.

ფურცელი 3.2

გრძნობები შეგიძლია ადამიანის სახეზე ამოიკითხო, ან სიარულის მანერაზე შეატყო.

მაგრამ საკუთარ გრძნობებს შენ შინაგანად გრძნობ.

დაწერე, რას გრძნობ, როცა გეშინია:
.....

დაწერე, რას გრძნობ, როცა გაბრაზებული ხარ:
.....

დაწერე, რას გრძნობ, როცა სევდიანობ:
.....

დაწერე, რას გრძნობ, როცა გიხარია:

.....

დაარიგეთ ფურცლები №3.3, მასთან ერთად ქალაქის ფურცლები და დაახატინეთ ბავშვებს, როგორ გამოხატავენ ოთხივე გრძნობას. ხატვას რომ დაასრულებენ, დაარიგეთ ფურცლები №3.4 შესადარებლად.

ფურცელი 3.3

რასაც შენ შინაგანად გრძნობ, მხოლოდ შენ ხედავ.

შინაგანი სხვაა, გარეგანი სხვა.

ახლა დახატე შენი თავი ოთხჯერ: შეშინებული, გაბრაზებული, სევდიანი და გახარებული. თუ გსურს, გააფერადე კიდევ.

შემდეგ შენი სახეები დარაბებს შორის ჩააწებე.

შინაგანი შიში	შინაგანი ბრაზი
შინაგანი სევდა	შინაგანი სიხარული

ფურცელი 3.4

ნახეთ, როგორია სევდიანი, გახარებული, გაბრაზებული ან შეშინებული ბავშვი.

მე-5 ფაზა: სესიის შეჯამება და დასრულება

მოკლედ და კონსტრუქციულად შეაჯამეთ განვლილი სესია. დასასრულ შეგიძლიათ ბავშვებს რამე სახალისო ფიზიკური თამაში შეასრულებინოთ.

მე-4 სესია. ბრალი (I)

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

მე-2 ფაზა: ვისი ბრალი იყო

დაარიგეთ ფურცლები №4.1, ფანქრები და ავტოკალმები. წაუკითხეთ ბავშვებს ტექსტი.

ფურცელი 4.1

გახსოვს, რატომ დადიხარ თერაპიაზე?

იმიტომ, რომ ცუდი რამ შეგემთხვა. იმიტომ, რომ სქესობრივი ძალადობის მსხვერპლი გახდი. ეს იყო ვიღაც კაცი ან ქალი, ან მოზრდილი ბიჭი ან გოგონა.

რომლის სახელია:

.....

და იცი, უცნაური რა არის? ის, რომ რაც მოხდა, შენი ბრალი გგონია, მიუხედავად იმისა, რომ შენ ამ დროს არაფრის გაკეთება არ შეგეძლო.

ეს ასე არაა!

შეიძლება არც კი იცოდე, რომ ასეთი რამ სხვა ბავშვებსაც შემთხვევია. და თუ მაინც ვერ იშორებ იმ აზრს, ან თუ ვინმე გეტყვის, რომ ეს შენი ბრალი იყო, მაშინ გახსოვდეს:

1. რაც მოხდა, არ იყო შენი ბრალი!
2. უფროსებს არა აქვთ უფლება ძალა იხმარონ ბავშვებზე!
3. შენ არავინ არ გამოგიწვევია!

მე-3 ფაზა: ეს არ იყო ჩემი ბრალი

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე სავარჯიშო, რომლებიც ბავშვებს დანაშაულის გრძნობის დათრგუნვაში დაეხმარება.

აიერჩიეთ ერთ-ერთი, ან რამდენიმე.

1. აქტიურიზაცია

დაგჭირდებათ: ქაღალდის ან მუყაოს დიდი ფურცლები, მსხვილი მარკერები და სკოჩი.

მიმართეთ ბავშვებს: “როგორც ნახეთ, თქვენი ბრალი არ ყოფილა ის, რაც მოხდა. ახლა ეს ყველამ დავწეროთ დიდ ფურცლებზე. დაწერეთ: “ეს არ იყო ჩემი ბრალი!” დაწერეთ

მეორე ფურცელზე: “მე ცუდი არაფერი ჩამიდენია!” ქვემოთ თქვენი სახელი მიაწერეთ.”

თვალი ადევნეთ, რომ ყველამ დაწეროს, რაც უთხარით. მიეხმარეთ, თუ ბავშვებს წერა უჭირთ. შემდეგ ფურცლები კედლებზე ჩამოკიდეთ და დაე, სესიის დასრულებამდე იქ ეკიდოს.

2. ბურთები

დაგჭირდებათ: ფურცლები წარწერებით, როგორც წინა ვარიანტში იყო მითითებული; ბოულინგის ფიგურები ან მსგავსი რამ, თუნდაც წითელზოლიანი კონუსები, რომლებსაც საგზაო სარემონტო სამუშაოებისას იყენებენ გზის გადასაღობად; ბურთები და სკოჩი.

მიაწებთ ფურცლები ფიგურებზე, განალაგეთ ოთახში და დაურიგეთ ბავშვებს ბურთები სასროლად. თამაშის შემდეგ არცერთი “ბრალდებული” ფიგურა არ უნდა დარჩეს ფეხზე მდგარი!

მე-4 ფაზა: დახატეთ დამნაშავე ინდივიდუალურად

დაგჭირდებათ: ფურცლები №4.2 და 4.3.

დაარიგეთ ფურცლები №4.2.

ფურცელი 4.2

დახატე ადამიანი, ვინც ეს გაგიკეთა.

მიმართეთ ბავშვებს: “როგორც წინა სავარჯიშოდან დავრწმუნდით, თქვენ არ ხართ იმაში დამნაშავე, რომ ვიღაც მოვიდა და ძალა იხმარა თქვენზე. ამაში სწორედ ის ადამიანია დამნაშავე, ვინც ეს გაგიკეთათ. ახლა ამ ფურცლებზე, რომლებიც დაგირიგეთ, დახატეთ ადამიანი, ვინც ძალა იხმარა და ვინც დამნაშავეა. ნება თქვენია, როგორ დახატავთ, ფერადი ფანქრებით თუ მის გარეშე, წარწერებით და უწარწეროდ.”

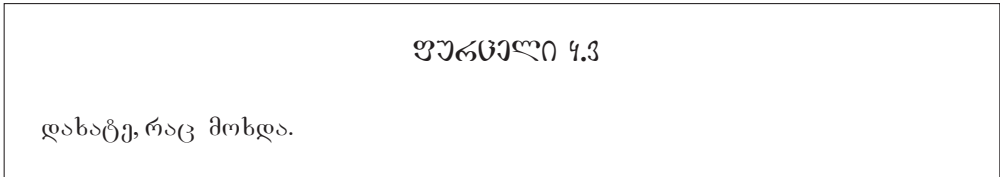
(თუ რომელიმე ბავშვს რამდენიმე მოძალადესთან ჰქონდა საქმე, ცხადია, შესაბამისი როლდენობის ფურცლები დაგჭირდებათ.)

თვალი ადევნეთ თითოეულ ბავშვს. თუ საჭიროდ ჩათვლით, ხატვა დროზე ადრე შეაჩერეთ. ნუ მისცემთ ბავშვს საშუალებას, ყურადღება გადაიტანოს უმნიშვნელო დეტალების ან უაზრო ფიგურების ხატვაზე, რათა “მთავარი” რამის დახატვას აარიდოს თავი.

ხატვას რომ მორჩებიან, დაათვალიერეთ თითოეული ნამუშევარი. იკითხეთ, ვინაა ნახატზე გამოსახული პიროვნება. პასუხი თუ ვერ მიიღეთ, თხოვეთ სახელი მაინც მიაწეროს. თუ ამაზეც უარი მიიღეთ, მაშინ მოგვიანებით თავად მიაწერეთ სახელი.

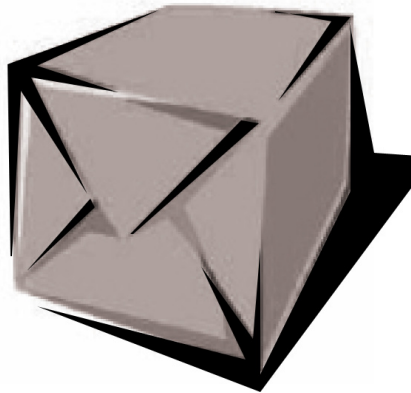
გახსოვდეთ, ხატვისთვის საკმარისი დრო უნდა გამოყოთ, თუმცა არც მეტისმეტად დიდი დროა სასურველი.

დაარიგეთ ფურცლები №4.3.



ახლა თხოვეთ ბავშვებს დახატონ, რაც მოხდა. ვისაც ხატვა არ სურს, შეუძლია სიტყვებით აღწეროს. (მიეხმარეთ წერაში, ვისაც წერა უჭირს. ჩაწერეთ სიტყვასიტყვით, რასაც ბავშვი ვიამბობთ.)

როგორც კი ხატვას მორჩებიან, გადადით ქვემოთ მოცემული სამი ვარიანტიდან ერთ-ერთზე. გნებავთ, პირდაპირ მე-5 ფაზაზე გადადით.



1.

მიმართეთ ბავშვებს: “კარგი ბავშვებო, ჩვენ ვხვდებით, რომ ამ ნახატებმა ცუდი ამბები გაგახსენათ და, ცოტა არ იყოს, ბრაზიც მოგგვარათ. ამიტომ, აიღეთ თქვენი ნახატები, ერთი გემრიელად დაჭმუჭნეთ და კუთხეში მოისროლეთ. აი ასე, ხომ კარგია ჯავრის ამოყრა?”

ეს ვარიანტი ნაკლებად სასურველია, რადგან შეიძლება გაგვიფუჭდეს ნახატი, რომელიც ესოდენ საინტერესო ინფორმაციას იძლევა. თუმცა, მოგვიანებით ყოველთვის შეიძლება დაჭმუჭნული ნახატების მოგროვება, გასწორება და შესაბამის საქალაქებში ჩაბრუნება.

2.

დაგჭირდებათ: დიდი კონვერტები და წებო.

“ესეც ასე. ახლა შევინახოთ ნახატები. გაკეცეთ ფურცლები ოთხად, ჩადეთ კონვერტში და დააწებეთ. ამ კონვერტებს თქვენს საქალაქლებში შევინახავთ.”

3.

დაგჭირდებათ: მუყაოს კოლოფი წარწერით “ცუდი ამბების ყუთი”.

“ახლა კი, ბავშვებო, ნახატები ამ კოლოფში შევინახოთ, რომელსაც ეწოდება “ცუდი ამბების ყუთი”. თუ მოგვიანებით კიდევ დახატავთ ცუდ ამბებს, შეგიძლიათ ისინიც აქ შევინახოთ. ამ კოლოფს ჩვენს კარადაში დავმაღავთ.”

მე-5 ფაზა: დახატეთ დამნაშავე ყველამ ერთად

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე სავარჯიშო. აირჩიეთ ერთ-ერთი, ან რამდენიმე.

1. ბურთების დაშენა

დაგჭირდებათ: ქაღალდის დიდი ფურცელი (მაგ., შპალერის ნაჭერი), ძლიერი სკოჩი, მსხვილი ფლომასტერები, ბურთები (ან ქვიშით გატენილი ქისები, სათამაშო უკლე და სხვ.).

დაავალეთ ბავშვებს, რომ ყველამ ერთად დახატოს მოძალადე:

“ახლა ყველამ ერთად ამ დიდ ფურცელზე დავხატოთ დამნაშავე. გავაკეთოთ ერთი დიდი ნახატი. თქვენი სურვიალია, რაც გინდათ ის მიხატეთ. არაფრის არ მოგერიდოთ.”

ხშირად ხდება, რომ მიუხედავად მითითებისა, ბავშვები ყველა თავისი მოძალადის ხატვას იწყებენ. არაუშავს, თუკი ყველა ერთ საერთო ფურცელზე დახატავს. ხატვის დროს ნუ ჩაერევით, მთავარია ყველა მონაწილეობას იღებდეს. და რაც მთავარია, დროულად შეაჩერეთ პროცესი.

შეაგროვეთ ფლომასტერები და მიმართეთ ბავშვებს: “უი, რა საშინელი ვინმე გამოვიდა! აი ნამდვილი რეგენის სახე. მოდი ახლა კედელზე ჩამოვკიდოთ და ბურთები (ქისები, უკლე) დავუშინოთ!”

2. დახევა

დაგჭირდებათ: ქაღალდის დიდი ფურცელი (მაგ., შპალერის ნაჭერი), მსხვილი ფლომასტერები.

დაავალეთ ბავშვებს, რომ ყველამ ერთად დახატოს მოძალადე:

“ახლა ყველამ ერთად ამ დიდ ფურცელზე დაგხატოთ დამნაშავე. გავაკეთოთ ერთი დიდი ნახატი. თქვენი სურვიალია, რაც გინდათ ის მიახატეთ. არაფრის არ მოგერიდოთ.”

ფლომასტერებს რომ შეაგროვებთ, ბავშვებს მიმართეთ: “უი, რა საშინელი ვინმე გამოვიდა! აი ნამდვილი რეგენის სახე. მოდი ახლა ყველამ ერთად გავგლიჯოთ და ნაფლეთებად ვაქციოთ!”

3. გათელვა

დაგჭირდებათ: ცარცი.

თუ ოთახის იატაკი ამის საშუალებას იძლევა, შეგიძლიათ ბავშვებს მოძალადე იატაკზე დაახატინოთ და შემდეგ ფეხებით “გაათელინოთ”:

“უი, რა საშინელი ვინმე გამოვიდა! აი ნამდვილი რეგენის სახე. მოდი ახლა ყველამ ერთად ფეხით გავთელიოთ!”

მე-6 ფაზა: ფიზიკური სავარჯიშო: ცეკვა

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე სავარჯიშო. აირჩიეთ ერთ-ერთი, ან რამდენიმე.

1. ცეკვა

დაგჭირდებათ: საჰაერო ბუშტები (წინასწარ გაბერეთ და მიაწერეთ: “დანაშაულის გრძნობა”), ძაფი.

აჩვენეთ ბავშვებს საჰაერო ბუშტები წარწერით: “დანაშაულის გრძნობა”.

“ბავშვებო, ახლა, თუ კიდევ დაგრჩათ გულში ცოტაოდენი დანაშაულის გრძნობა, შევასრულოთ ეს სავარჯიშო. ჩვენ თქვენს გულებში ჩარჩენილი დანაშაულის გრძნობა ამ ბუშტებში ჩაგბერეთ, რასაც თქვენ ახლა ცეკვა-ცეკვით დახეთქავთ და დანაშაულის გრძნობაც უკვალოდ გაქრება. იცეკვეთ და აბათქუნეთ ბუშტები!”

ბავშვებს კოჭზე მიაბით ბუშტები და ჩართეთ მუსიკა. არც ერთი ბუშტი მთელი არ უნდა დარჩეს!

2. ბუშტების გაბერვა და ცეკვა

დაგჭირდებათ: საჰაერო ბუშტები, ფლომასტერები, ძაფი.

“ბავშვებო, ახლა, თუ კიდევ დაგრჩათ გულში ცოტაოდენი დანაშაულის გრძნობა, შევასრულოთ ეს სავარჯიშო. ჩაბერეთ ბუშტებში, თუ რამ გულში დანაშაულის გრძნობა ჩაგრჩენიათ. აბა, ყველამ ერთად!”

მიეხმარეთ ბავშვებს, თუ ბუშტებს ვერ ბერავენ. მოუკარით თავები და ჩამოარიგეთ ფლომასტერები, რომ ყველამ თავის ბუშტს მიაწეროს “დანაშაულის გრძნობა”. აქაც, თუ ვინმეს წერა უჭირს, მიეხმარეთ.

“ახლა, კოჭზე მივიბათ ბუშტები და ცეკვა-ცეკვით დავხეთქოთ, რომ დანაშაულის გრძნობა უკვალოდ გაქრეს. იცეკვეთ და აბათქუნეთ ბუშტები!”

მიაბით ბავშვებს კოჭზე ბუშტები და ჩართეთ მუსიკა. არც ერთი ბუშტი მთელი არ დარჩეს!

მე-7 ფაზა: სესიის შეჯამება და დასრულება

მოკლედ და კონსტრუქციულად შეაჯამეთ განვლილი სესია. დასასრულ შეგიძლიათ ბავშვებს რამე სახალისო ფიზიკური თამაში შეასრულებინოთ.

მე-5 სესია. ბრაზი

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწყო სესია ჩვეულებისამებრ. წაიკითხეთ ნახატების ქვემოთ მოცემული ტექსტი.

მე-2 ფაზა: შინაგანი ბრაზი

დაარიგეთ №5.1 ფურცლები და წაუკითხეთ ბავშვებს ტექსტი.

ფურცელი 5.1

ცხადია, ასეთ რამეზე ბრაზი შეგიპყრობს. ბრაზი ზოგჯერ ბრაზია და მეტი არაფერი, მაგრამ ზოგჯერ მუცლის ტკივილიც იცის, ზოგჯერ სევდაც...

როგორია შენი ბრაზი? რას გრძნობ ასეთ დროს?

აღწერე ქვემოთ:

.....

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-3 ფაზა: ფიზიკური სავარჯიშო

ქვემოთ გთავაზობთ ბრაზის განქარვების რამდენიმე სავარჯიშოს. აირჩიეთ ერთ-ერთი ან რამდენიმე.

1. აგრესია

დაგჭირდებათ: პენოპლასტის ნატეხები, ლეიბები, კრივის ტომრები ან ნებისმიერი რამ, რაზეც უვნებლად შეიძლება აგრესიის გადმონთხევა.

“წინა სესიაზე, როცა ხატავდით, ვნახეთ, რომ ადამიანი შეიძლება უნებლიედ გაბრაზდეს. როცა ბრაზობს ადამიანი, უნდა, რომ წიხლი ჰკრას რამეს, დაარტყას, იყვიროს. სამწუხაროდ, ეს არ შეიძლება არც შინ, არც სკოლაში, არც ქუჩაში. სამაგიეროდ შეიძლება ჩვენთან. და ახლა სწორედ ასე მოვიქცევით.”

აჩვენეთ ბავშვებს პენოპლასტის ნატეხები, ლეიბები, კრივის ტომრები და უთხარით, რომ ესაა მათი მოძალადე და შეუძლიათ მუშტები დაუშინონ, წიხლით აბურთაონ და ასე შემდეგ. ხაზგასმით აღნიშნეთ, რომ ეს ყველაფერი თამაშია, ამიტომ შეუძლიათ “მოძალადე” ერთი კარგად მიბეგონ.

შეზღუდეთ “სიბრაზის ამოფრქვევის” დრო. მაგალითად, მიეცით თითოეულ ბავშვს თითო წუთი, თუმცა დრო შეგიძლიათ ინდივიდუალურადაც აკონტროლოთ.

ამ თამაშში შეიძლება ორი უკიდურესობა შენიშნოთ: ერთნი, რომლებიც შიშით და რიდით ასრულებენ “დავალებას”, და მეორენი, რომლებიც თავშეუკავებელ აგრესიაში გადადიან. აქ აუცილებელია თქვენი “თერაპიული კონტროლი”, რამეთუ თერაპიაზე ბავშვები ყოველთვის უსაფრთხო ატმოსფეროს უნდა გრძნობდნენ. თუ რომელიმე ბავშვი კონტროლს დაკარგავს, ერთ-ერთი თერაპევტი სიტყვებით აწყნარებს და ფრთხილად ცდილობს მის “მოთოკვას”. ამ დროს მეორეს დანარჩენ ბავშვებზე უჭირავს თვალთ.

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

2. საპყრობილე

დაგჭირდებათ: რაიმე ნივთი, მულაუი, რომელიც მოძალადეს განასახიერებს; ადგილი, რაც სიმბოლურ საპყრობილედ გამოდგება, ან ნივთები, რომლებიც მის აგებაში დაგეხმარებათ; ბურთები, ქვიშით გატენილი ქისები და სხვა.

ააგეთ ბავშვებთან ერთად ერთგვარი საკანი მაგიდებით, სკამებით, მუყაოს ფირფიტებით, ზეწრებით და მსგავსი ნივთებით. უთხარით ბავშვებს, რომ მოძალადე სასჯელს იმსახურებს, ამიტომ გადაწყვეტილი გაქვთ, დიღვეში გამოკეტოთ. დაე, ბავშვებმა თავად შეათრიონ “მოძალადე” საკანში, რის შემდეგაც შეუძლიათ ბურთები, ქვიშიანი ქისები და სხვა არამსხვრევადი საგნები დაუშინონ.

მე-4 ფაზა: ბრაზისგან გათავისუფლება შინ.

დაარიგეთ №5.2 ფურცლები და წაუკითხეთ ბავშვებს ტექსტი.

ფურცელი 5.2

როგორ გაეთავისუფლდეთ ბრაზისგან

- შედი შენს ოთახში და მუშტები დაუშინე ლეიბს ან ბალიშს;
- დაწერე ფურცელზე, როგორი გაბრაზებული ხარ;
- აიღე ბურთი, გადი ეზოში და ზედიზედ რამდენჯერმე კედელს ესროლე, გინდა ფეხით, გინდა ხელით (ოღონდ სადმე შუშა არ ჩატეხო, თორემ მერე სხვაც გაბრაზდება);
- აიღე სქელი ფლომასტერი და ცარიელ ფურცელზე ხაზები დაჩხაპნე;
- 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).

თუ შენ სიბრაზისგან გათავისუფლების საკუთარი ხერხები გაქვს, შეგიძლია აქ დაწერო:

.....

მე-5 ფაზა: სესიის შეჯამება და დასრულება

მოკლედ და კონსტრუქციულად შეაჯამეთ განვლილი სესია. დასასრულ შეგიძლიათ ბავშვებს რამე სახალისო ფიზიკური თამაში შეასრულებინოთ.

მე-6 სესია. სასჯელი

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

მე-2 ფაზა: კანონი, სასამართლო და სასჯელი

ბავშვებთან ერთად წაიკითხეთ და დაათვალიერეთ ფურცლები №6.1 და 6.2.

ფურცელი 6.1

ბავშვებს ბავშვურად სჯიან.

უფროსებისთვის უფრო სერიოზული სასჯელებია დაწესებული.

უფროსებს ერთი დიდი სქელი წიგნი აქვთ, სადაც წერია, რისი გაკეთება იკრძალება.

ამ წიგნს “კოდექსს” უწოდებენ.

აი, ასე გამოიყურება კოდექსი.

გარედან კი ასეთია. ხომ არის გვარიანად სქელი წიგნი? მასში წერია, როგორ სჯიან უფროსებს.

დაარიგეთ №6.2 ფურცლები და წაუკითხეთ ბავშვებს.

ფურცელი 6.2

მაშ ასე, სქელ წიგნში წერია, როგორ ისჯებიან უფროსები, რომლებიც რაღაცას აშაგებენ.

როცა შენ რამეს აშაგებ, დედა, მამა, მასწავლებელი ან ჯგუფის ხელმძღვანელი ალბათ დაგკითხება, რატომ ჩაიდინე ეს.

როცა უფროსი რამეს აშაგებს, მაშინ სხვა უფროსები ეკითხებიან ამას.

მათ მოსამართლეები ეწოდებათ და ისინი დამნაშავეს სასამართლოში იძახებენ კითხვების დასასმელად.

მოსამართლე, თუნდაც ის მამაკაცი იყოს, შავ გრძელ კაბას იცმევს, რომელსაც მანტია ეწოდება.

ასეთია მანტიაში გამოწყობილი მოსამართლე.

მე-3 ფაზა: სპექტაკლი სასამართლო

დაგჭირდებათ: მანტია შავი მოსასხამები ან მსგავსი კოსტუმები ან ნაჭრები, რომელიმე სქელი კოდექსი, შემადღებელი ძელსკამი, რომელზეც რამდენიმე ბავშვი დაეტყვა; რაიმე ნივთი ან მულაჟი, რომელიც მოძალადეს განასახიერებს; 2 ცალი პოლიციელის ქუდი, ფურცლები №6.2.

გააკეთეთ შესავალი ბავშვურ და სერიოზულ დანაშაულზე და მის შესაფერის სასჯელებზე. მოიყვანეთ ბავშვური დანაშაულის მაგალითი:

“მაგალითად, დედამ აგიკრძალათ ტკბილეულის ჭამა, თქვენ კი მაინც ჩუმად მიეპარეთ და შეჭამეთ. დედამ ეს, ცხადია, გაიგო და ძალიან გაბრაზდა. როგორ დაგსაჯათ დედა ამისთვის?”

(განიხილეთ სხვადასხვა ვარიანტები.)

ესე იგი, ჩვენ ვხედავთ, რომ თუ ბავშვი ცუდად მოიქცევა, სასჯელს დედისგან ან მამისგან იღებს. თუმცა, წელან ისიც წავიკითხეთ, რომ ცუდი საქციელისთვის დიდებიც ისჯებიან. და ეს ყველაფერი, რისი გაკეთებაც დიდებს ეკრძალებათ, კოდექსში არის აღწერილი. კოდექსშივე წერია, როგორ უნდა დაისაჯონ უფროსები ცუდი საქციელისთვის.

ჩვენ ახლა სასამართლოს გავითამაშებთ.”

ამოარჩიეთ სამი ბავშვი, რომლებიც “მოსამართლეები” იქნებიან. აუხსენით დანარჩენებს, რომ ისინი ამჯერად “მაყურებლის” როლს შეასრულებენ, შემდეგში კი თავადაც იქნებიან “მოსამართლეები”.

“ახლა მოსამართლეებმა ჩაიცვან მანტიები და ამ შემადღებულ ძელსკამზე დასხდნენ. მოსამართლეები ყოველთვის შემადღებულ ადგილზე სხედან. ჩვენ (თერაპევტები) ვიქნებით პოლიციელები და სასამართლო დარბაზში ბრალდებულს შემოვიყვანთ. აი ისიც, ხედავთ რა შეშინებული სახე აქვს?”

თერაპევტებს (რომლებსაც პოლიციელის ქუდები ახურაეთ) შემოჰყავთ სიმბოლური ბრალდებული და ცერემონიულად მიმართავენ მას:

“ახლა წარსდგები მოსამართლეთა წინაშე, რომლებსაც უპასუხებ, თუ რატომ ჩაიდინე ასეთი ცუდი რამ! მოსამართლეებო, დაუსვით რიგრიგობით კითხვები!”

იმისთვის, რომ “ბრალდებულმა” მოსამართლეებს პასუხი გასცეს, ერთ-ერთი თერაპევტი ქუდს იხდის, “ბრალდებულის” უკან იცუცქება და შეცვლილი ხმით იწყებს ლაპარაკს. ერთდეთ გრძელ და რთულ პასუხებს, ნუ იტყვი, რომ ავადმყოფი ხართ და ნუ მოიბოდიშებთ. პასუხები იყოს მოკლე და კონკრეტული, ბავშვების ლექსიკის შესაფერისი. მაგალითად:

“არ ვიცი, იმიტომ რომ რეგენი ვარ.”

ხშირად მოსამართლე ბავშვები ერთსა და იმავე კითხვებს სვამენ. არა უშავს, ყველა ბავშვს აქვს უფლება მიიღოს თავისი პასუხი. თუმცა დაკითხვას ძალიან ნუ გააგრძელებთ. ორ-ორი კითხვის შემდეგ სასამართლოს შეუძლია “განაჩენი გამოიტანოს”.

თერაპევტი, რომელიც ბრალდებულის ხმით საუბრობდა, წამოდგება, პოლიციელის ქუდს დაიხურავს და “ბრალდებულს” მიმართავს:

“მაშ ასე, სასამართლო ახლა განმარტოვდება, რათა განაჩენი გამოგიტანოს!”

მოსამართლეები, ერთ-ერთი თერაპევტის თანხლებით (მეორე “ბრალდებულთან” რჩება), ცალკე კუთხეში განმარტოვდებიან. თათბირის შემდეგ საზეიმოდ ნაბიჯებით ბრუნდებიან და მაყურებლებს რიგ-რიგობით ამცნობენ საკუთარ განაჩენს.

მას შემდეგ, რაც ყველა ბავშვი შეასრულებს მოსამართლის როლს და თავის განაჩენს გამოიტანს, პოლიციელი თერაპევტები საზეიმოდ შეაგდებენ ბრალდებულის ფიგურას კარადაში ან სიმბოლურ “საკანში”.

თამაშის დასასრულ საზგასმით აღნიშნეთ, რომ თქვენ ისევ თერაპევტები ხართ, ხოლო ბავშვები – ისევ ის ბავშვები, რაც “სასამართლომდე” იყვნენ.

მე-4 ფაზა: სესიის შეჯამება და დასრულება

მოკლედ და კონსტრუქციულად შეაჯამეთ განვლილი სესია. დასასრულ შეგიძლიათ ბავშვებს რამე სახალისო ფიზიკური თამაში შეასრულებინოთ.

შენიშვნა

გირჩევთ, გამოიკვლიოთ, რა წარმოდგენა აქვთ ბავშვებს ციხეზე. ბევრ ბავშვს მართლა სჯერა, რომ პატიმრები წყალსა და პურზე ცხოვრობენ ბნელ ჯურღმულებში, სადაც ვირთხები ფუთფუთებენ. ეს აზრი უნდა უგულვებელყოთ, მითუმეტეს, თუ ჯგუფში არიან ბავშვები, რომელთა ოჯახის წევრებსაც ნასამართლეობა აქვთ მოხდილი. ყოველ ჯერზე ხაზი გაუსვით იმას, რომ “ციხე” უფროსების სასჯელია, რომელიც თავად უფროსების დაწესებულია და ბავშვები არაფერ შუაში არ არიან.

მე-7 სესია. ბანსკვავებული ბრძოლები ერთდროულად

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

დაიწყეთ სესია ტრადიციულად. ახსენით, რომ ადამიანი ზოგჯერ რამდენიმე გრძნობას ერთდროულად განიცდის, ამიტომ მოცემული ნახატებიდან შეიძლება ორის ან სამის მონიშვნაც კი საჭირო იყოს. ეს სესია სწორედ ამ თემას ეძღვნება.

მე-2 ფაზა: მოსაწონია თუ არა?

წაუკითხეთ და შეავსებინეთ ბავშვებს №7.1 ფურცლები.

ფურცელი 7.1

ზოგჯერ ადამიანი, რომელიც ცუდს სჩადის, მაინც მოგვწონს.
ეს, ცოტა არ იყოს, დამაბნეველია.

მაგალითად, შეიძლება ძალიანაც მოგწონდეთ, მაგრამ რა
კარგი იქნებოდა, ასეთი ცუდი რამ რომ არ ჩაედინა.

ხომ დამაბნეველია ამდენი განსხვავებული გრძნობა?
რა თქმა უნდა, ეს შესაძლებელია – ადამიანი მოგწონდეთ
და იმავდროულად
არ მოგწონდეთ, რაც მან ჩაიდინა.

დაწერეთ, რა მოგწონთ ამ ადამიანის.
(ჩაწერეთ სახელი:)

და დაწერეთ, რა არ მოგწონთ ამ ადამიანის.
(ჩაწერეთ სახელი:)

რა მოგწონთ:
.....

რა არ მოგწონთ:
.....

მე-3 ფაზა: ფიზიკური სავარჯიშო

ქვემოთ გთავაზობთ რამდენიმე სავარჯიშოს. აირჩიეთ ერთ-ერთი ან რამდენიმე.

1. ბოულინგი

დაგჭირდებათ: სივრცე, ბოულინგის ფიგურები (წითელზოლიანი კონუსები), ფეხბურთის ბურთი, ზოლებად დაჭრილი ფურცლები, სკოჩი.

დააწერინეთ ბავშვებს ქალაქის ზოლებზე, რა არ მოსწონთ. დაეხმარეთ, ვისაც წერა უჭირს. თუ საჭიროა, თავად დაწერეთ და იხელმძღვანელოთ №7.1 ფურცლებზე შეტანილი ინფორმაციით.

სანამ ბავშვები წერით არიან დაკავებული, ერთ-ერთი თერაპევტი დაწერილ ზოლებს აგროვებს და ბოულინგის ფიგურებს აკრავს სკოჩით. შემდეგ ფიგურები ოთახის ერთ ბოლოში ჩამწკრივით, ხოლო ბავშვები საპირისპირო ბოლოში დააყენეთ და რიგრიგობით ასროლინეთ ბურთი ზუსტად ისე, როგორც ბოულინგს თამაშობენ ხოლმე. მნიშვნელობა არა აქვს, რომელი ბავშვი რომელ ფიგურას წააქცევს. თამაშის ბოლოს არცერთი ფიგურა ფეხზე მგომი არ უნდა დარჩეს!

2. ფეხბურთი

დაგჭირდებათ: სივრცე, ბოულინგის ფიგურები (წითელზოლიანი კონუსები), ფეხბურთის ბურთი, ზოლებად დაჭრილი ფურცლები, სკოჩი.

ეს თამაში ტარდება ზუსტად ისე, როგორც პირველი ვარიანტი, ოღონდ იმ განსხვავებით, რომ აქ ბურთს ფეხის დარტყმით ისვრიან.

3. სულის შებერვა

დაგჭირდებათ: სივრცე, ქალაქის ნაკუწები, დიდი ზეწარი.

დააფინეთ ზეწარი იატაკზე. დააწერინეთ ბავშვებს ქალაქის ნაკუწებზე, რა არ მოსწონთ, და დააწყვეთ ნაკუწები ზეწარზე. შემდეგ 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 საზეიმოდ მიაბრძანეთ ნაგვის ყუთში.

მე-4 ფაზა: ძნელი დავალება

დაარიგეთ ფურცლები №7.2. წაუკითხეთ ბავშვებს ტექსტი და დაათვალიერებინეთ ნახატები.

ფურცელი 7.2

რას იტყვი, ცოტა არ იყოს, ძნელი დავალება იყო, ხომ ასეა? ბოლოს და ბოლოს, ----- ისეთ რამეს შეეხო, რაც შენ გეკუთვნის. მხოლოდ შენ და სხვა არავის.

რაც შენია, შენია და სხვას არაფერი ესაქმება მასთან. არავის არ სიამოვნებს, როცა მის დაუკითხავად მის ნივთებს ეხებიან. სხვისი ნივთების მისაკუთრება ცუდი საქციელია! ეს არც ბავშვებს მოსწონთ და არც უფროსებს.

წარმოიდგინე, რომ შენმა მეგობარმა, თუნდაც შენმა დაიკომ ან ძამიკომ, შენი სათამაშო მიისაკუთროს. ან ჩუმად შენს დღიურში ჩაიჭყიტოს.

ქვემოთ დახატულია, როგორ არ მოსწონთ ბავშვებს, როცა მათ ნივთებს ისაკუთრებენ.

მე-5 ფაზა: სესიის შეჯამება და დასრულება

მოკლედ და კონსტრუქციულად შეაჯამეთ განვლილი სესია. დასასრულ შეგიძლიათ ბავშვებს რამე სახალისო ფიზიკური თამაში შეასრულებინოთ.

მე-8 სესია. შესუბა (I)

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

მე-2 ფაზა: შეხება

წაკითხეთ ბავშვებს ფურცელი №8.1.

ფურცელი 8.1

წინა სესიაზე ვისაუბრეთ, თუ რაოდენ ცუდია, როცა ვინმე შენს დაუკითხავად შენს საკუთრებას შეეხება და მიითვისებს.

რაც ყველაზე ცუდია, არსებობს ადამიანი, რომელიც შენს ფუნუკას ან ტაკუნას შეეხო.

ამას სქესობრივი ძალადობა ეწოდება. ხომ კარგად გახსოვთ?

ეს ძალიან ცუდია და ასეთი რამ აკრძალულია.

შენი სხეული მხოლოდ შენ გეკუთვნის და არავის აქვს უფლება ძალით შეგეხოს.

ცხადია, შეხება შეიძლება, როცა დაჭერობანას თამაშობ.

როცა ექიმი გსინჯავს.

როცა დედა გეფერება თმაზე.

როცა მეგობარი ხელს გადაგხვევს.

როცა საყვარელი ადამიანი გულში ჩაგიხუტებს.

მაგრამ არავის აქვს იმის უფლება, რომ ძალით ტაკუნაზე შეგეხოს, ან კუტუზე.

არც უფროსებს აქვთ ამის უფლება,

არც მოზრდილ გოგო-ბიჭებს,

და არც შენს ტოლ ბავშვებს.

შენი სხეული შენ გეკუთვნის.

სხვას არავის.

მე-3 ფაზა: დაჭერობანა

აქ ბავშვებს ჩვეულებრივი დაჭერობანა ათამაშეთ. აღნიშნეთ, რომ დაჭერობანას დროს სავსებით მიღებულია ერთმანეთისადმი შეხება, ოღონდ ნორმის ფარგლებში.

მე-4 ფაზა: შეხების სავარჯიშო

ქვემოთ გთავაზობთ რამდენიმე სავარჯიშოს. აირჩიეთ ერთ-ერთი ან რამდენიმე.

1. კარგი და ცუდი შეხება

დაგჭირდებათ: სივრცე.

დაჭეურობანას შემდეგ ბავშვებთან ერთად განიხილეთ კარგი და ცუდი შეხების მაგალითები, რომლებსაც თამაშის დროს ჰქონდათ ადგილი. შემდეგ უთხარით მათ, რომ ახლა კიდევ ერთ სავარჯიშოს გააკეთებთ.

ერთ-ერთი თერაპევტი შუა ოთახში დგება. ირგვლივ, ცოტა მოშორებით, ბავშვები დგებიან. ისინი რიგრიგობით მიდიან თერაპევტთან და ხელს ადებენ იქ, სადაც სურთ. აქ მეორე თერაპევტს გარკვეული მანიპულირება მოუწევს, რადგან ბავშვები მეტწილად ერთსა და იმავე ადგილს ეხებიან. მაგალითად:

“X-მა მხარზე დაადო ხელი, ახლა გამოვიდეს და სადმე სხვაგან დაადოს ხელი.”

თავის მხრივ, პირველი თერაპევტიც კომენტარებს აკეთებს:

“მხარზე შეხება კარგია... ზურგზე შეხებაც კარგია... აი, მუცელზე შეხება ცოტა არ მომეწონა...”

თუ ამ სავარჯიშომ დაბრკოლებების გარეშე ჩაიარა, შემდეგ შეგიძლიათ ბავშვებიც დააყენოთ ოთახის შუაში, რიგ-რიგობით. ოღონდ, ყურადღებით იყავით, რომ შეხებამ არავინ არ გააღიზიანოს ან შეაშინოს.

2. კარგი და ცუდი შეხება

დაგჭირდებათ: სივრცე.

ერთ-ერთი თერაპევტი შუა ოთახში დგება. ირგვლივ, ცოტა მოშორებით, ბავშვები დგებიან. ისინი რიგრიგობით მიდიან თერაპევტთან და ხელით ეხებიან ზურგზე. ნება მათია, როგორ შეეხებიან – ძლიერად თუ ნაზად, მხოლოდ თითებით თუ მთლიანი ხელისხეულით.

თერაპევტი თავის მხრივ კომენტარებს იძლევა ყოველ შეხებაზე.

მე-5 ფაზა: ჩემი სხეული

დაგჭირდებათ: პლერი (მაგნიტოფონი), მუსიკალური დისკი ან კასეტა; ან ესა თუ ის მუსიკალური ინსტრუმენტი.

წაიკითხეთ ფურცელი №8.2 და იმდერეთ ტექსტი მუსიკის თანხლებით. შეგიძლიათ, კიდევ იცეკვოთ, ან მუსიკა თავად ააწყოთ რაიმე ინსტრუმენტზე.

ფურცელი 8.2

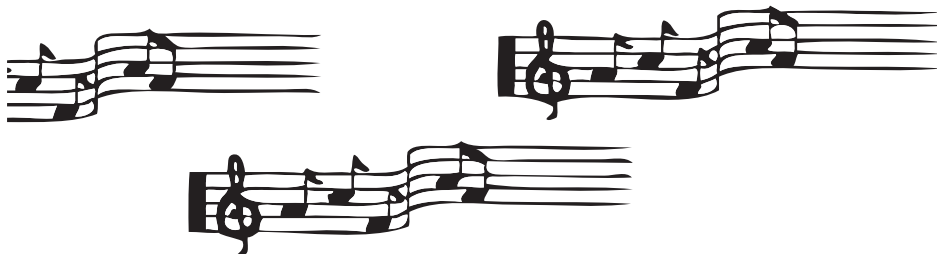
არსებობს სიმღერა, რომელიც იმაზეა, რომ არავის აქვს უფლება ძალა იხმაროს სხვის სხეულზე.

სიმღერას ეწოდება:

ჩემი სხეული მე მეკუთვნის და სხვას არავის

ტექსტი ასეთია:

ჩემი სხეული ჩემია,
მხოლოდ და მხოლოდ ჩემია.
შენ მოუარე შენსას,
მე კი მივხედავ ჩემსას!



მე-6 ფაზა: საშინაო დავალება

მიეცით ბავშვებს შემდეგი დავალება:

“მართალია, ადრე ვითხარით, რომ თერაპია სკოლა არაა, მაგრამ დღეს მაინც საშინაო დავალება უნდა მოგცეთ. შემდეგ სესიაზე გამოგკითხავთ, ვინ გეხებოდათ გასული კვირის მანძილზე, იქნება ეს სკოლაში, ეზოში, სახლში, ქუჩაში თუ სხვაგან სადმე. და კარგად დაიმახსოვრეთ, როგორი იყო თითოეული ეს შეხება, კარგი თუ ცუდი.”

მე-7 ფაზა: სესიის შეჯამება და დასრულება

მოკლედ და კონსტრუქციულად შეაჯამეთ განვლილი სესია. დასასრულ, შეგიძლიათ ბავშვებს რამე სახალისო ფიზიკური თამაში შეასრულებინოთ.

მე-9 სესია. უხეზა (II)

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

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

ფურცელი 9.1

წინა სესიაზე საშინაო დავალება მოგეცით.

დავალება იყო, ყურადღება მიგექციათ, თუ ვინ ეხება თქვენს სხეულს.

ჩამოწერეთ, ვინ შეეხო თქვენს სხეულს და იქვე მიაწერეთ, მოგეწონათ ეს თუ არა.

ვინ შეემხო:	მომეწონა	თუ არ მომეწონა:
.....	მომეწონა	არ მომეწონა
.....	მომეწონა	არ მომეწონა
.....	მომეწონა	არ მომეწონა
.....	მომეწონა	არ მომეწონა
.....	მომეწონა	არ მომეწონა
.....	მომეწონა	არ მომეწონა
.....	მომეწონა	არ მომეწონა
.....	მომეწონა	არ მომეწონა
.....	მომეწონა	არ მომეწონა
.....	მომეწონა	არ მომეწონა

მე-3 ფაზა: ისევ შეხების შესახებ

წაუკითხეთ ბავშვებს ფურცელი №9.2.

ფურცელი 9.2

როგორც დავრწმუნდით, შეიძლება ადამიანი ან ცუდად შეგეხოს ან კარგად. ცუდია, როცა ვიღაცა ფუნჯაზე გეხება ან კუბუზე; და კარგია, როცა მეგობარი დაჭერობანას დროს შეგეხება ან ხელს გადაგხვევს.

ვისწავლეთ სიმღერაც.

ახლა კი ვნახავთ ნახატებს, რომლებიც გვასწავლიან, როდის უნდა ვთქვათ “არა” ან “გაჩერდი”, როცა ვინმე გვეხება და ჩვენ ეს არ მოგვწონს.

ნახატები მოცემულია მომდევნო გვერდებზე.
შინ წაიღეთ, წაიკითხეთ და გააფერადეთ.

მე-4 ფაზა:

დაათვალიერებინეთ და წაუკითხეთ ბავშვებს მომდევნო სამ ფურცელზე მოცემული ნახატები და დაავალეთ, რომ შინ წაიღონ და გააფერადონ.

მე-5 ფაზა: ფიზიკური სავარჯიშო

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე სავარჯიშო, რომლებიც ბავშვებს ასწავლის, როგორ აარიდონ თავი სახიფათო სიტუაციებს. აირჩიეთ ერთ-ერთი ან რამდენიმე.

1. ახლო და შორს (სამი ვარიანტი)

დაგჭირდებათ: სივრცე.

I პარტიკლი:

ერთ-ერთი თერაპევტი კედელთან დგება. ბავშვები საპირისპირო კედელთან დგებიან და ერთობლივად, ნაბიჯ-ნაბიჯ იწყებენ წინსვლას, სანამ თერაპევტს “შეტისმეტი სიახლოვე არ შეაშინებს” და არ დაიძახებს “შეჩერდი!”

გაიმეორეთ რამდენჯერმე.

შემდეგ თერაპევტი სახით კედლისკენ ბრუნდება. ბავშვები ისევ ერთობლივად და ნაბიჯ-ნაბიჯ იწყებენ წინსვლას, სანამ თერაპევტი არ დაიძახებს “შეჩერდი!” აღნიშნეთ, რომ ეს ვარიანტი უფრო “შიშის მომგვრელია”.

ახლა რომელიმე ბავშვი დააყენეთ კედელთან და თხოვეთ მეორეს, ნელ-ნელა მიუახლოვდეს, სანამ კედელთან მდგომი შეჩერებას არ მოსთხოვს. მის “პოსტს” მიახლოებული ბავშვი იკავებს და მესამე იწყებს მიახლოებას. განაგრძეთ ასე, სანამ ყველა ბავშვი არ შეასრულებს ორივე როლს.

ბავშვების თანამიმდევრობა თავად აკონტროლეთ, ნუ მისცემთ მათ იმის ნებას, რომ თვითონ აარჩიონ პარტნიორი.

II პარტიკლი:

ეს სავარჯიშო ტარდება ზუსტად ისე, როგორც წინა ვარიანტი, ოღონდ იმ განსხვავე-

ბით, რომ იგი უხმოდ ტარდება და “მოძალადეს” ხელით აჩერებენ.

საჩვენებელი ფაზის დროს თერაპევტი ქესტიკულაციით და პოზირებით გადმოსცემს, როდისაა “მშვიდად” და როდის “ეუფლება შიში”.

III პარიატი:

დააყენეთ ბავშვი სახით კედლისკენ და დაავალეთ, რომ ნელ-ნელა უკუსვლით მიუახლოვდეს მეორეს.

ეს სავარჯიშო შეიძლება შიშის მომგვრელი აღმოჩნდეს გარკვეული ჯგუფებისთვის, ამიტომ თქვენ უნდა გადაწყვიტოთ, ღირს თუ არა მისი შესრულება.

2. დიდი წრე, პატარა წრე (სამი ვერსია)

დაგჭირდებათ: სივრცე.

I პარიატი:

ჩადექით დიდ წრეში, რაც შეიძლება შორს ერთმანეთისგან. დაიწყეთ ერთობლივად და ნაბიჯ-ნაბიჯ წინსვლა ცენტრისკენ, ოღონდ მხოლოდ და მხოლოდ თქვენი მითითებით:

“ჩვენ ახლა საკმაოდ დაშორებით ვდგავართ ერთმანეთისგან. ამიტომ ცოტა მივუახლოვდეთ ერთმანეთს. აბა, ყველამ ერთად ორ-ორი ნაბიჯი გადადგით წინ... ასე, ახლა უკეთ ვხედავთ ერთმანეთს. აბა, ახლა თითო ნაბიჯით წინ!.. ოო, შეჩერდით, ძალიან მივუახლოვდით ერთმანეთს, ცოტა არ იყოს, სული მეხუთება...”

ამის შემდეგ შეგიძლიათ ისაუბროთ, თუ რა არის ახლო და რა არის შორს; როდის უნდა თქვა “შეჩერდი”, როცა უცხო ადამიანი მეტისმეტად ახლოა მოსული და ა.შ.

II პარიატი:

ჩადექით დიდ წრეში, რაც შეიძლება შორს ერთმანეთისგან. ერთ-ერთი ბავშვი ცენტრში ჩააყენეთ. დანარჩენებმა (ბავშვებმაც და თქვენც) მისკენ ერთობლივი წინსვლა დაიწყეთ. როცა ბავშვს სიახლოვე აღარ მოეწონება, შეუძლია დაიძახოს “შეჩერდით” ან “უკან დაიხიეთ”.

III პარიატი:

ჩადექით დიდ წრეში, რაც შეიძლება შორს ერთმანეთისგან. ერთ-ერთი ბავშვი ცენტრში ჩააყენეთ და დაიწყეთ მისკენ წინსვლა. მან დანარჩენები სიტყვის უთქმელად, ხელით უნდა შეაჩეროს.

მე-6 ფაზა: არამც და არამც!

წაიკითხეთ №9.3 ფურცელი.

ფურცელი 9.3

ბავშვი, რომელმაც სექსუალური ძალადობა განიცადა, ზოგჯერ ფიქრობს: ყველა ამჩნევს, რაც შემემთხვაო და დიდი სქელი სვიტრების ჩაცმას იწყებს. განა იმის გამო, რომ ასეა მოდაში ან ცივა. არა, იმისთვის, რომ არავინ შენიშნოს მისი უბედურება.

ეს არასწორია.

დაიმახსოვრეთ:

გარეგნულად ვერავინ შეამჩნევს რა შემემთხვაო, თუნდაც საცურაო ტრუსები გეცვას, ან სპორტული შორტები.

ზოგ ბავშვს ჰგონია, ჩემი სხეული აღარაფრად არ ვარგაო.

არა!

თქვენი სხეული სრულ წესრიგშია

ზოგს თავი ეზიზღება, ჰგონია, ბინძური და წაბილწული ვარო. საიდან მოიტანეთ?

ეს არაა სიბინძურე

თქვენ არ ხართ ბინძური და წაბილწული, არც გარყვნილი და არც გარიჟვლი და არც კიდევ სხვა რამ (მაგალითად,)
შენ ხარ:

.....

და მეტი არაფერი!

მე-7 ფაზა: ფიზიკური სავარჯიშო

1. ჩემი სხეული (ორი ვარიანტი)

დაავალეთ ბავშვებს, რომ ოთახში სირბილი დაიწყონ (ოღონდ შესლა-შემოხლის გარეშე) და თქვენს ყოველ შეძახილზე “ადგილზე გაშეშდნენ”. არბენინეთ და შეაჩერეთ ბავშვები რამდენჯერმე და შეცვალეთ დავალება: ახლა თქვენს შეძახილზე მათი

მოვალეობა იატაკზე დასხდნენ. ესეც რამდენჯერმე გაიმეორეთ და ისევ შეცვალეთ დავალება: თერაპევტის შეძახილზე ბავშვები უნდა დაწვნენ. პირველი დაწოლა ხან-მოკლე იყოს, შემდეგ ნელ-ნელა გაზარდეთ პაუზების დრო, რათა ბავშვების მოთმინება შეამოწმოთ*.

I ვარიანტი:

დაგჭირდებათ: ცარიელი იატაკი და ბლომად ფერადი ცარცი.

ეს ვარიანტი მისაღებია, თუ იატაკზე ცარცით ხატვა შეიძლება. ბავშვები რომ იატაკზე დაწვებიან, დაიარეთ და ცარცით კონტურები შემოავლეთ. შემდეგ წამოაყენეთ და ყველა თავის კონტურთან დააყენეთ:

“ბავშვებო, ესაა თქვენი სხეულები. ახლა აარჩიეთ ღამაში ფერის ცარცები და თქვენი სხეულები გააფერადეთ. პირველ რიგში გააფერადეთ მხოლოდ ის ნაწილები, რომლებიც ყველაზე მეტად მოგწონთ.”

აცალეთ ბავშვებს გააფერადონ ის, რაც მოსწონთ. შემდეგ:

“კარგი. ახლა აგარჩიოთ სხვა ფერები და გააფერადოთ ის ნაწილები, რომლებიც არ მოგწონთ.”

** შემდეგ ისევ არბენინეთ ბავშვები, ოღონდ იმ პირობით, რომ ნახატებს არ დააბიჯებენ. სირბილი კარგია განტვირთვისთვის, რამეთუ მოცემული სავარჯიშო ბავშვებში ერთგვარ დაძაბულობას იწვევს.

სანამ ბავშვები ირბენენ, შეგიძლიათ დაკვირვება მოახდინოთ, თუ სხეულის რა ნაწილები რა ფერებით გააფერადეს.

II ვარიანტი:

დაგჭირდებათ: სივრცე, ქაღალდის დიდი ფურცლები (შპალერის ნატრები), ფლომასტერები ან ფერადი ზეთოვანი ცარცი.

გაიმეორეთ სავარჯიშოს დასაწყისი *-ით მონიშნულ ადგილამდე. თუ დარწმუნდებით, რომ დიდხანს წოლა ბავშვებისთვის სიძნელეს არ წარმოადგენს, რიგ-რიგობით დააწვინეთ შპალერის მოზრდილ ფურცლებზე და ფლომასტრით კონტურები შემოავლეთ. კონტურების შემოვლება შეგიძლიათ სხვა ბავშვებსაც დაავალოთ, თუ ფიქრობთ, რომ ეს არცერთ და არც მეორე მხარეში არასასურველ ემოციებს არ აღძრავს.

ამის შემდეგ ბავშვები საკუთარ კონტურებს აფერადებენ. ამას კი ისევ სირბილი მოსდევს, როგორც ეს **-ით მონიშნული ადგილიდან გრძელდება.

2. სარკე (ორი ვარიანტი)

I ვარიანტი:

დაგჭირდებათ: სივრცე, ბავშვის სიმაღლის სარკე (სარკე გორგოლაჭებზე, თუნდაც ფიზიოთერაპიული სარკე).

სარკე შუაგულ ოთახში იდგმება. ბავშვები მის გარშემო სირბილს იწყებენ და ვალებულნი არიან, თქვენს შეძახილზე “ადგილზე გაქვავდნენ”. ის, რომელიც ამ დროს ყველაზე ახლო აღმოჩნდება სარკესთან, მიდის და თავის ანარეკლს აკვირდება, და ხმაბლდა იძახის: “რა ლამაზი ცხვირი მაქვს” ან “რა ლამაზი თმები მაქვს” და ა. შ.

შემდეგ ისევ დარბიან და ისევ ჩერდებიან. შეეცადეთ, რომ ყველა ბავშვს მოუწიოს სარკესთან მოხვედრა. აუკრძალეთ ერთი და იგივეს თქმა, ან იმის თქმა, რაც წინა ბავშვმა თქვა.

გაიმეორეთ სავარჯიშო იმდენჯერ, სანამ ყველა ბავშვს თანაბრად არ შეხვდება სარკესთან “კოპწიობის” რიგი.

II ვარიანტი:

დაგჭირდებათ: ხალიჩა, ბავშვის სიმაღლის სარკე (სარკე გორგოლაჭებზე, თუნდაც ფიზიოთერაპიული სარკე).

ბავშვები ხალიჩაზე სხდებიან. თქვენ სათითაოდ იძახებთ და სარკიდან მოშორებით, გარკვეულ წერტილზე აყენებთ. ბავშვი სარკისკენ წინსვლას იწყებს და გზადაგზა საკუთარი სხეულის ნაწილებს ასახელებს, რომელიც მეტად მოსწონს (მაგ., “მე ლამაზი ხელები მაქვს... ლამაზი თვალები მაქვს...”). იგი ვალებულია დაასახელოს მინიმუმ 3 და მაქსიმუმ 5 სხეულის ნაწილი. მანძილი საკმარისი უნდა იყოს, რომ ბავშვმა მოასწროს საკუთარი თავის შეთვალეობა.

თუ რომელიმესთვის ეს დავალება ძნელი აღმოჩნდა, გვერდზე მიყვებით და ჩუმად უკარნახეთ, რა თქვას.

მე-8 ფაზა: საშინო დავალება ღოსიონით

დაგჭირდებათ: ტანის ღოსიონი მინიფლაკონებში. თუ ასეთი რამ ვერ იშოვეთ, ჩაასხით ღოსიონი მოზრდილი ფლაკონიდან ცარიელ გამოსუფთავებულ წამლის შუშებში.

დასხედით ყველა ერთად ხალიჩაზე და უამბეთ ბავშვებს შემდეგი ისტორია:

“იყო და არა იყო რა, ცხოვრობდნენ ერთხელ ხელები და ფეხები, დუნდულები და ფუნუკები, კუტუები და ტაკუნები, თვალები და ცხვირები, ყურები და პირები. იყო კიდევ ერთი ბოროტი ადამიანი, რომელიც აწუხებდა ხელებსა და ფეხებს, დუნდულებსა და ფუნუკებს, კუტუებსა და ტაკუნებს, თვალებსა და ცხვირებს, ყურებსა და პირებს, ამიტომ მათ სევდას საზღვარი არ ჰქონდა. იმდენად, რომ საკუთარი თავი ეზიზღებოდათ და თუ არ ეზიზღებოდათ, არც დიდად კმაყოფილები იყვნენ. არადა, ცხადია, საზიზღარი

არაფერი იყო მათ თავს და ისინი დიდად ცდებოდნენ.

გაიხსენეთ, რა ეწერა დღევანდელ ფურცლზე (9.3). და თუ თქვენ მაინც ფიქრობთ, “თქვენ რაც გინდათ ილაპარაკეთ, მე ცოტა მაინც მეზიზღება თავიო”, მაშინ შეასრულეთ შემდეგი საშინაო დავალება. ამ შუშებში ჯადოსნური ლოსიონია. ყოველ საღამოს, ძილის წინ, როცა ხელ-პირს დაიბანთ და კბილებს გაიხეხავთ, ცოტაოდენი ლოსიონი შეიზილეთ. პირველ საღამოს, ანუ დღეს საღამოს, მაგალითად, ხელებზე და მკლავებზე. ხვალ ფეხებზე, ზეგ წელსა და მუცელზე, და ასე შემდეგ, სანამ სხეულის ყველა ნაწილს არ დაიზილავთ. ნუ შეშინდებით, ამით პიჯამო და ზეწრები არ გაბინძურდება.”

ჩამოარიგეთ “ჯადოსნური ლოსიონი” და წასავარჯიშებლად ცოტაოდენი ხელებზე წაასმეინეთ.

მე-9 ფაზა: სესიის შეჯამება და დასრულება

მოკლედ და კონსტრუქციულად შეაჯამეთ განვლილი სესია. დასასრულ შეგიძლიათ ბავშვებს რამე სახალისო ფიზიკური თამაში შეასრულებინოთ.

მე-10 სესია. მუკრი ღა რბილი

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

მე-2 ფაზა: მყარი და რბილი

წაუკითხეთ და შეავსებინეთ ბავშვებს ფურცელი №10.1.

ფურცელი 10.1

ბავშვებო, წინა სესიის შემდეგ თუ ისმევდით ჯადოსნურ ღოსიონს? როგორ მოგეწონათ? სასიამოვნო იყო? ხომ კარგი სურნელი აქვს? შენიშნეთ თუ არა, რომ თქვენი სხეული ხან დაძაბულია, ხანაც – მოდუნებული? და რომ სხეულის ზოგი ნაწილი თავისთავად მყარია, ხოლო ზოგი – თავისთავად რბილი?

ქვემოთ სიაში ჩაწერეთ, სხეულის რომელი ნაწილია მყარი და რომელი რბილი.

- თავი
- ლოყები
- ცხვირი
- თმა
- მხრები
- მუცელი
- მუხლები
- თეძოები
- იდაყვები

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

მე-3 ფაზა: სახალისო სავარჯიშო

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე სახალისო სავარჯიშო. აირჩიეთ ერთ-ერთი ან რამდენიმე.

1. უკრლკჷი ბსკკკ

დაგჭირდებათ: სივრცე, გრძელი ფარდაგი.

გაფინეთ ფარდაგი. დასაწყისისთვის, დაე, ბავშვებმა ზედ იკოტრიან და მალაყები შეასრულონ (თუ გნებავთ, თქვენც შეუერთდით). შუა თამაშისას შეაჩერეთ და დაავა-

ლეთ, რომ ერთმანეთი რიგირიგობით გაახვიონ ფარდაგში, გნებაეთ, ორ-ორჯერაც. შემდეგ ყველა ერთად დასხედით ხალიჩაზე და აუხსენით, რა განსხვავებაა დაძაბულობა და მშვიდ, მოდუნებულ სხეულს შორის:

“ზოგჯერ ადამიანი იმდენად დაძაბულია, რომ კუნთები ქვასავით უმაგრდება. ჩვენ ახლა ყველა ერთად ვითამაშებთ: მე დავწვები ფარდაგზე, თქვენ კი შემახვევთ და განახებთ, როგორია დაძაბული სხეული და როგორია მოდუნებული სხეული.”

დაწეკით ფარდაგზე და დაავალეთ ბავშვებს, გორაობით გაახვიონ. სანამ ბავშვები ბოლომდე გაახვევენ (რასაც, წესით, დიდი ჟრიაში ახლავს ხოლმე), პერიოდულად მოაღუნეთ და დაძაბეთ სხეული და თან მიუთითეთ ბავშვებს, ყურადღება მიაქციონ ამას:

“დააკვირდით, ახლა მორივით გაქვავებული ვარ... ახლა კი ბამბასავით მოვეწვი.”

ამის შემდეგ იკითხეთ, ვინმეს ხომ არ სურს მოხალისეობა და გაახვიეთ ისიც ფარდაგში. მოხალისე თქვენი მითითების მიხედვით უნდა მოდუნდეს და დაიძაბოს, ბავშვებმა კი ამაზე ყურადღება გაამახვილონ. შეხვევა რომ მორჩება, იკითხეთ:

“რა მომენტში იყო ახვევა უფრო ადვილი, როცა დაძაბული იყავი, თუ როცა მოდუნებული?”

2. პოლუნეკა

დაგჭირდებათ: სივრცე.

ესაა “ნამდვილი” სავარჯიშო დაძაბული სხეულის მოსადუნებლად (აღებულია ოლენდიკის სახელმძღვანელოდან **Relaxation training script**, 1987 წ.).

გახსოვდეთ, ამ სავარჯიშოში თქვენც სრულ მონაწილეობას იღებთ.

ჩადექით წრეში, ერთმანეთისგან გარკვეულ მანძილზე (ისე, რომ გაშლილი ხელებით ერთმანეთს არ ეხებოდეთ). მიმართეთ ბავშვებს:

“ჩვენ ახლა ერთად წავივარჯიშებთ. დავიწყეთ ხელებით. მომუჭეთ მარცხენა ხელი!.. მომუჭეთ მძლავრად! მოსინჯეთ, რა დაჭიმულია ხელის კუნთები... მოაღუნეთ და ჩამოუშვით ხელი. აბა, ახლა მოსინჯეთ, რა რბილი და მოშვეებულია ხელი.”

გაიმეორეთ სავარჯიშო მარჯვენა ხელითაც.

გადადით მხარ-მკლავზე:

“ხელები წინ გამოშალეთ!.. აწიეთ მადლა!.. გადახნიქეთ უკან! გრძნობთ, როგორ დაგეჭიმათ მხრები? აბა, უფრო მეტად გადახნიქეთ უკან... მოაღუნეთ და ჩამოუშვით

ხელები. ჩამოუშვით თავისუფლად.”

გაიმეორეთ რამდენჯერმე და დაავალეთ ბავშვებს, რომ ხელები მოწყვეტით ჩამოყარონ და ყურადღება მიაქციონ, რა სწრაფად ეშვება კუნთები.

შემდეგ მხრები და კისერი:

“აწიეთ მხრები რაც შეიძლება მაღლა!.. აწიეთ ყურებად!.. თავი კისერში ჩამალეთ და არ გაინძრეთ... მოდუნდით! გრძობთ, როგორ მოეშვა და გათბა კუნთები? გავიმეორეთ: მხრები მაღლა!.. თავი კისერში!.. არ ვინძრევით... მოდუნდით! ხომ სასიამოვნო გრძობთაა?”

ახლა ყბები: დაკრიჭეთ კბილები!.. დააჭირეთ ერთმანეთს, რაც შეიძლება მძლავრად... მოადუნეთ სახე! კიდევ ერთხელ: დააჭირეთ კბილი კბილს!.. ღონივრად... მოდუნდით!”

ახლა ცხვირი და მთლიანი სახე: მოჭმუჭნეთ სახე, რაც შეიძლება მძლავრად!.. აქა-ჩეთ ცხვირი მაღლა... მოდუნდით! კიდევ ერთხელ: აქაჩეთ ცხვირი!.. მოჭმუჭნეთ სახე!.. ღონივრად... მოდუნდით! მოუშვით სახე და ცხვირი. გააჩნით თავი მძლავრად! გრძობთ, როგორ თახთახებს ლოყები?

ახლა მუცელი: შეწიეთ მუცელი შიგნით!.. მძლავრად, უფრო მძლავრად!.. გრძობთ, რა ქვასავითაა?... მოდუნდით, ჩამოუშვით მუცელი! კიდევ ერთხელ: შეწიეთ მუცელი, თითქოს ხერხემალს უნდა ააკრაო!.. ღონივრად... მოუშვით! ხომ კარგი გრძობთაა?”

ახლა ფეხების ჯერია: დააჭირეთ ფეხის თითები იატაკს!.. მიახმარეთ მთლიანი ფეხის ძალა! ფეხებში დიდი ძალა აქვს ადამიანს... მოდუნდით! მსუბუქად გააჩნით ფეხები (როგორც ფეხბურთელები აკეთებენ). ასე, კარგია. კიდევ ერთხელ: დააჭირეთ ფეხის თითები იატაკს, ისე რომ ჩაიხვრიტოს!.. მძლავრად, მძლავრად!.. კარგია... მოდუნდით! მსუბუქად გააჩნით ფეხები.

მაშ ასე, ნაწილ-ნაწილ შემოვიარეთ მთელი სხეული. ახლა დავაკვირდეთ ჩვენს სხეულს მთლიანობაში. დადექით მშვიდად. მოადუნეთ ყველა კიდური. ჩემი თხოვნაა, თვალები დახუჭოთ. (ბევრისთვის თვალების დახუჭვა თავიდან ცოტა შიშის მომგვრელია.)

მშვიდად იდექით და დაუკვირდით, ხომ არ გამოგვრჩა სხეულის რომელიმე ნაწილი, რომელიც დაძაბულია. თუ ასეა, შეეცადეთ ისიც დაძაბოთ და მოადუნოთ... ახლა კი ყველა ერთად, ძალიან ნელ-ნელა თვალებს გაავახელოთ. ნელ-ნელა... კარგია. ყოჩაღ, ბავშვებო!”

მე-4 ფაზა: სესიის შეჯამება და დასრულება

მოკლედ და კონსტრუქციულად შეაჯამეთ განვლილი სესია. დასასრულ შეგიძლიათ ბავშვებს რამე სახალისო ფიზიკური თამაში შეასრულებინოთ.

მე-11 სესია. საიღუმლო

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

მე-2 ფაზა: საიღუმლო

წაუკითხეთ ბავშვებს ფურცელი №11.1 და შემოახაზინეთ სწორი პასუხები.

ფურცელი 11.1

ქვემოთ გავარჩევთ რამდენიმე სახის საიღუმლოს. შემოხაზე პასუხი, რომელიც სწორად მიგანჩნია: კარგი საიღუმლოა თუ ცუდი.

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

კარგი

ცუდი

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

კარგი

ცუდი

ვიდაცა ფუნუკაზე და ტაკუნაზე გისმევა ხელებს და მერე გიბრძანა, არავისთან არ თქვაო. როგორი საიღუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

ერთი შენი კლასელი ყოველ დღე ჩაგრავს მეორე კლასელს და გეუბნება, მასწავლებელთან სიტყვა არ დაგცდესო. როგორი საიღუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

ვიდაცამ გთხოვა, კუბუზე მომეფერო, თან არავის არ უთხრაო. როგორი საიღუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

დედის დღესთან დაკავშირებით თანაკლასელებმა გადაწყვიტეს, რომ დედებისთვის ნამცხვარი გამოაცხოს და დათქვით, რომ ჯერჯერობით არავის უამბოთ. როგორი საიღუმლოა ეს?

კარგი

ცუდი

მე-3 ფაზა: ფიზიკური სავარჯიშო.

შეასრულებინეთ ბავშვებს შემდეგი სავარჯიშო:

ცუდი საიდუმლოებების ბოლომდე

დაგჭირდებათ: (ზურგ)ჩანთები (სათითაო ყოველი ბავშვისთვის), ბლომად ქვიშით გატენილი ქისები (ან მძიმე საგნები), ხალიჩა.

დაყარეთ ქისები (ან მძიმე 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 მძიმე ტვირთად გაწევთ. ისინი სულ უფრო და უფრო მძიმდებიან, გეწევთ ზურგის ტკივილი, წელში იხრებით და დაძაბუნებული დაჩანჩალებით. ალბათ უკვე სხვებიც ამჩნევენ, რა ტვირთიც დაგაკვთ ზურგჩანთით. თქვენ კი სირცხვილით იწვით. არადა, თქვენ სასირცხვილო არაფერი გაქვთ. სასირცხვილო იმას აქვს, ვინც თქვენზე ძალიან იხმარა და ამგვარი მძიმე საიდუმლოება აკიდათ ზურგზე. ბოლოს ისე იდლებით ტვირთის თრევით, რომ დასვენება გჭირდებათ. ამიტომ მოიხსენით ზურგჩანთები და დაისვენეთ.”

დასხით ბავშვები ხალიჩაზე და ისაუბრეთ საიდუმლოებებზე. მოაყოლეთ, რასაც საიდუმლოდ ინახავენ. კითხეთ, სხვა ვისთვის უამბიათ 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 ხაზზე (ან, მაგალითად, დივნის უკან) და სათითაოდ ასროლინეთ ზურგჩანთები შორს. ამ პროცესს ძალიან უხდება ემოციური შეძახილები. დასასრულს, შეგიძლიათ ბავშვებს ნება მისცეთ, რომ ზურგჩანთებით იბურთაონ.

მე-4 ფაზა: სიმღერა

წაიკითხეთ ფურცელი №11.2, ჩართეთ (ან დაუკარით) შესაფერისი მუსიკა და იმღერეთ ერთად.

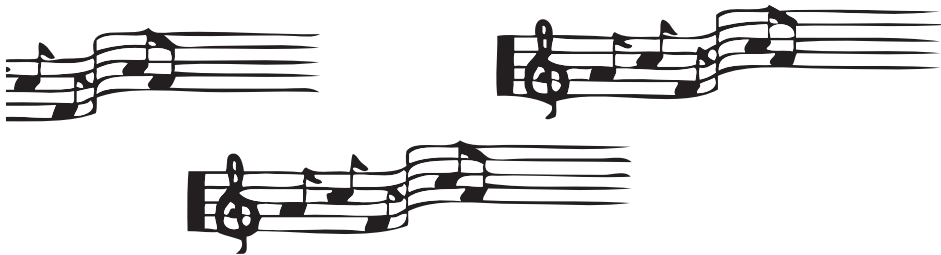
ფურცელი 11.2

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 გეცავს, მაშინ
ყური დეიდამ დაგიგდოს.
თუ დეიდა გასულია,
შეაწუხე მეზობლები.
თუ ისინიც შინ არ დაგხვდნენ,
გაიხსენე მეგობრები.
შეიკრიბეთ, დაირაზმეთ,
დაუძახეთ მასწავლებელს.
იყვირეთ და იხმაურეთ,
სანამ ვინმე არ მოგისმენთ.



მე-5 ფაზა: სესიის შეჯამება და დასრულება

მოკლედ და კონსტრუქციულად შეაჯამეთ განვლილი სესია. დასასრულ შეგიძლიათ ბავშვებს რამე სახალისო ფიზიკური თამაში შეასრულებინოთ.

მე-12 სესია. სიზმარები და კოშმარები

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

მე-2 ფაზა: საიდუმლო

წაუკითხეთ ბავშვებს №12.1 ფურცელი.

ფურცელი 12.1

კოშმარები აწუხებთ ბავშვებს, რომლებიც სექსუალური ან ფიზიკური ძალადობის მსხვერპლი გახდნენ, რომელთა მშობლებსაც გამუდმებით ჩხუბი და შეხლა-შემოსლა აქვთ და რომლებსაც მრავალი სხვა საშინელი ამბავი აქვთ გამოცდილი. ზოგი ბავშვი განსაკუთრებით ხშირად ხედავს კოშმარებს. 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 მიმაღავ სადმე, არამედ ვინმეს გაუზიარებ, უამბობ. ვის უნდა უამბო ასეთი რამ?

შეგიძლია უამბო

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

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

მე-3 ფაზა: როგორ ვებრძოლოთ კოშმარებს

ქვემოთ გთავაზობთ ორ სავარჯიშოს. აირჩიეთ ერთ-ერთი ან ორივე.

1. კოშმარის განდევნა

დაგჭირდებათ: დიდი ხალიჩა ან რამდენიმე მომცრო ხალიჩა.

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

როცა ყველა თავის კომმარს მოყვება, დააწვინეთ ბავშვები გვერდიგვერდ დიდ ხალიჩაზე (პირველ სავარჯიშოს ყველა ერთად აკეთებს). ერთ-ერთი თერაპევტი “კომმარის” როლს ასრულებს, მეორე სავარჯიშოს უძღვება:

“მოდით, ახლა თავი მოვიმძინაროთ, ვითომ დამეა და გძინავთ. ძილის დროს გეწვევთ კომმარი, მის როლს შეასრულებს ... (თერაპევტის სახელი). კომმარი ჩუმიდ მოგეპარებათ, ისე ჩუმიდ, რომ ვერც კი გაიგებთ, როგორ დაგადგათ თავზე. საბედნიეროდ, ძალა ერთობაშია და შეგიძლიათ ყველამ ერთად კუდით ქვა ასროლინოთ კომმარს. როგორც კი მოგიახლოვდებათ, ყველა ერთად იღვიძებთ და ყვირილს იწყებთ: გაეთრიე, რეგვენო კომმარო!”

შემდეგ წამყვანი კოლეგას თხოვს, შეუდგეს კომმარის როლის შესრულებას (აუცილებელია იმის ხაზგასმა, რომ ეს მხოლოდ და მხოლოდ როლია).

კომმარი (თავისთვის): “მე ახლა შევასრულებ დიდი უშველებელი კომმარის როლს. ჯერჯერობით აქ (სადმე მოშორებით) ჩემს სოროში დავიმალები, მაგრამ როგორც კი ბავშვებს ჩაეძინებათ, მივეპარები და შევაშინებ. ძალიან ჩუმიდ 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 შიში გეუფლებათ და იღვიძებთ. ჩუმიდ აღვიძებთ დანარჩენებსაც, მაგრამ თავი ისე მოგაქვთ, ვითომ ისევ 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.

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

2. პარტი სიზმრის გამოძახება

დაგჭირდებათ: დიდი ხალიჩა ან რამდენიმე მოძვრო ხალიჩა, ქაღალდის ფურცლები,

ფანქრები ან ავტოკალმები.

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

დასხით ბავშვები წრეში დიდ ხალიჩაზე. როცა დამშვიდდებიან, მიმართეთ:

“ჩვენ წავიკითხეთ ტექსტი კომპარების შესახებ. მაგრამ გეცოდინებათ, რომ არსებობს კარგი სიზმრებიც. ხომ გინახავთ კარგი სიზმრები? აბა, მოვყვით, ვის რა სიზმარი უნახავს.”

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

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

ამის შემდეგ დააწვინეთ ბავშვებს მათი ლამაზი სიზმრები და დაპირდით, რომ სესიის ბოლოს შინ გაატანთ ნაწერებს. (კარგი იქნება, თუ, სანამ გაატანთ, წინასწარ ასლებს გააკეთებთ საქაღალდეებში 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 გავაგარჯიშოთ ეს მომენტი. აიღეთ თქვენი ნაწერები და ჩუმად გადაიკითხეთ... მორჩით ხომ? ახლა დაწკეით, სიზმრები თავქვემ 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.

მე-4 ფაზა: კითხვა

წაკითხეთ ბავშვებს “ამბავი დამეული სტუმრებისა, რომელიც ცუდად დამთავრდა”. ჩააწვინეთ თავიანთი სახელები გამოტოვებულ ადგილებში.

ფურცელი 12.2

ამბავი ღამეული სტუმრებისა, რომელიც ცუდად დამთავრდა.

..... ეზოში თამაშობდა. უეცრად ცუდი რამ გაახსენდა. როგორ უფათურებდნენ ხელებს და აწუხებდნენ.

“თავი დამანებე, რაში მჭირდება ამაზე ფიქრი, მე თამაში მინდა”, გაიფიქრა და ცუდი მოგონებები თავიდან მოიშორა.

ესეც ასე, თქვა მან და თამაში განაგრძო.

მოსადამოვდა. ძილის დრო მოვიდა. ყველას ძილი ნებისა უსურვა და დასაძინებლად გაემართა.

ჯერ კბილები უნდა გავიხეხო, ხელ-პირი დავიბანო და შემდეგ ლოგინი-სკენ ჰერი-ჰერი. დავიღალე მთელი დღე თამაშით.

..... თვალები დახუჭა, საბანი ამოიკეცა და დაიძინა.

..... რომ ჩაეძინა, ცუდმა მოგონებებმა ბნელი კუნჭულიდან თავი გამოყვეს. რომელიც ყველაზე ცუდი იყო და ყველაზე თამამი, პირველი ის გამოვიდა სინათლეზე. მომყვით, შეუძახა დანარჩენებს, ----- სძინავს, ერთი ჩვენებურად შეგუფუცხუნოთ. ჰოდა გამოცვივდნენ მოგონებები. მიესივნენ და ერთი ამბავი დაატრიალეს მის თავში.

..... ძილში მოუსვენრად ბორგავდა. ზეწრები სულ აირ-დაირია. ბოლოს შეშინებულმა ჭყიტა თვალები, შიშისგან სულ კანკალებდა. დედას ხომ არ დაუძახო? არა, ამ შუაღამისას როგორ გავადვიძო.

..... ისევ ძილი დააპირა, მაგრამ რად გინდა, როგორია ასეთი სიზმრის შემდეგ ისევ დაიძინო. ცუდი მოგონებები დვიძილშიც გამოყვენ.

..... წამოჯდა და ცდილობდა თავიდან მოეშორებინა ისინი, მაგრამ სულ ტყუილად. სულ გაუქრა ძილი.

დილით საშინელ დაღლილობას გრძნობდა, გაკვეთილებზე აზრგაფანტული იჯდა. ერთი-ორჯერ ღამის კიდეც ჩაეძინა. ცუდი მოგონებებიც აღარ ეშვებოდნენ. ახლა ისინი უწინდელზე მეტნი იყვნენ.

ასეა, როცა გადაღლილი ხარ, ცუდი ფიქრები მრავლდებიან და მძლავრდებიან.

აღბათ გეცნოთ მდგომარეობა. მეორე საღამოს უკვე აღარ მიეჩქარებოდა ლოგინისკენ.

რაღა ვქნა, ამადამაც რომ მესტუმრონ? შიშისგან ძილს ვერ ბედავდა. და ალბათ ვერც ვერასოდეს გაბედავდა.

აი, ასეთი აბეზრები შეიძლება იყვნენ ცუდი აზრები.

მე-5 ფაზა: წერა

დაარიგეთ №12.3 ფურცლები და დაავალეთ ბავშვებს, რომ თავად დაასრულონ ამბავი. დაეხმარეთ, ვისაც წერა უჭირს. ნაცვლად ინდივიდუალური მოთხრობებისა, შეგიძლიათ ყველას ერთად ერთი საერთო მოთხრობა დააწერინოთ.

ფურცელი 12.3

ამბავი ღამეული სტუმრებისა, რომელიც კარგად დამთავრდა.

ეს ამბავი თავადვე უნდა შეთხზათ. ოღონდ გახსოვდეთ, იგი კარგად უნდა მთავრდებოდეს. ქვემოთ მოცემულია ამბის დასაწყისი, დანარჩენი თქვენზეა. თუ გსურთ, წერით განაგრძეთ, თუ გსურთ, ნახატებით. ან ორივე ერთად, არჩევანი თქვენზეა.

..... ეზოში თამაშობდა. უეცრად ცუდი რამ გაახსენდა. როგორ უფათურებდნენ ხელებს და აწუხებდნენ.

..... ჯერ უნდოდა ცუდი მოგონებები თავიდან მოეშორებინა და სულის ბნელ კუნჭულში მიემალა.

“არა, ასე რომ ვქნა, ამადამ მესტუმრებიან და არ დამაძინებენ”, გაიფიქრა მან და...

(გახსოვდეთ, ეს ამბავი კარგად უნდა დასრულდეს!)

.....

მე-6 ფაზა: სესიის შეჯამება და დასრულება

მოკლედ და კონსტრუქციულად შეაჯამეთ განვლილი სესია. დასასრულ შეგიძლიათ ბავშვებს რამე სახალისო ფიზიკური თამაში შეასრულებინოთ.

მე-13 სესია. ბრალი (II)

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

მე-2 ფაზა: საიდუმლო

წაუკითხეთ ბავშვებს ფურცლები №13.1 და 13.2.

ფურცელი 13.1

თუ გახსოვთ, ჩვენ უკვე ვისაუბრეთ იმაზე, თუ ვინაა დამნაშავე, რომ თქვენ სქესობრივი ძალადობა განიცადეთ. ჩვენ შევთანხმდით, რომ ეს არ იყო თქვენი ბრალი.

თუმცა, შეიძლება მაინც ფიქრობდეთ: კი ბატონო, ჩვენ კი შევთანხმდით, მაგრამ ცოტა მაინც ჩემი ბრალი იყო.

დაწერეთ, რატომ გგონიათ, რომ ცოტა მაინც თქვენი ბრალი იყო.

“მე ვფიქრობ, რომ რაც მოხდა, ცოტა ჩემი ბრალიც იყო, რადგან

.....

დაწერეთ ისიც, თუ ფიქრობთ, რომ არ იყო თქვენი ბრალი.

“მე ვფიქრობ, რომ რაც მოხდა, არ იყო ჩემი ბრალი, რადგან

.....

ფურცელი 13.2

თუმცა ერთ მხარესაა

ცოდნა

და მეორე მხარეს

ქვე

და ეს ორი რამ ჩემს თავში ერთმანეთს ებრძვის.

მე-3 ფაზა: დაპირისპირება ცოდნასა და ეჭვს შორის

გთავაზობთ ამ სავარჯიშოს სამ ვარიანტს. აირჩიეთ ერთ-ერთი ან რამდენიმე.

1. ცოდნა ქლინურიკ (ორი პერიანტი)

დაგჭირდებათ: სივრცე.

I ვარიანტი:

გაინაწილეთ როლები: ბავშვები ითამაშებენ “ცოდნას”, თერაპევტები თამაშობთ “ეჭვებს”, უფრო სწორად, ახმოვანებთ ადამიანის ეჭვებს.

ბავშვები ოთახში სიარულს იწყებენ და ხმამაღლა ამბობენ: “მე ვიცი, რომ ჩემი ბრალი არაფერია!” “მე არაფერში მიმიძღვის ბრალი” და ა.შ. თერაპევტები თავის მხრივ ბავშვებს დასდევენ და ყურში ჩასწურულდებიან: “ჰო მაგრამ, იქნებ ცდები?” ან “რა იცი, იქნებ შენი ბრალი იყო?” ამაზე ბავშვი ბრაზდება და მკაცრი ხმით იძახის: “არა-მეთქი! შენ რა ჯიუტი ეჭვი ყოფილხარ. დაიკარგე აქედან!” დამფრთხალი “ეჭვი” ახლა სხვა ბავშვისკენ გარბის, სადაც იგივე მეორდება.

შეეცადეთ, დამაჯერებლად შეასრულოთ თქვენი როლი. ბავშვებმა უნდა იხალისონ იმ ფაქტით, რომ შეუძლიათ თქვენი შეშინება.

II ვარიანტი:

დააყენეთ ბავშვები ერთ ხაზზე (ან, მაგალითად, დივნის უკან). დადქით თერაპევტები მათ პირისპირ.

“ჩვენ ახლა ასეთ რამეს გავითამაშებთ. თქვენ ყველა ერთხმად დაიწყებთ ყვირილს: “ჩემი ბრალი არ იყო! ჩემი ბრალი არ იყო!” რაც შეიძლება ხმამაღლა. თუ გინდათ, ფეხებიც აბაკუნეთ, რათა ყველამ გაიგოს, რომ თქვენ არაფერში არ მიგიძღვით ბრალი. მაგრამ, როგორც ყოველთვის, ახლაც გეწვევათ აბეზარი ეჭვები, რომლებიც ჩაგძახებენ: “იქნებ ცდები? იქნებ შენი ბრალი იყო?” ამ ეჭვებს ჩვენ გავახმოვანებთ. ამაზე თქვენ კიდევ უფრო ხმამაღლა იწყებთ ყვირილს, რომ ჩვენი ხმა დაფართო. აბა დავიწყეთ!”

ბავშვების ყვირილზე თერაპევტები “შიშით” უკან იხევენ. ანიშნით ბავშვებს, რომ განერდნენ და განაგრძეთ:

“თუ ასე ხმამაღლა იყვირებთ, ეჭვები დაფრთხებიან და უკან დაიხევენ. მაგრამ თუ კიდევ უფრო ხმამაღლა იყვირებთ, შეიძლება სულაც წავიდნენ და თავი დაგანებონ. აბა დავიწყეთ ისევ!”

ბავშვების ყვირილზე თერაპევტები კიდევ უფრო მეტად “ფრთხებიან და შიშით იკუნტებიან”.

გაიმეორეთ ასე რამდენჯერმე, სანამ “კედელთან მიმწვედელი” არ აღმოჩნდებით.

საჭიროებისამებრ გაიმეორეთ თამაში, ხოლო დასასრულ ხაზი გაუსვით იმას, რომ ეს მხოლოდ და მხოლოდ თამაში იყო და მოკლედ შეაჯამეთ თამაშის არსი.

2.

დაგჭირდებათ: სივრცე, ბოულინგის ფიგურები (წითელზოლიანი კონუსები), ბურთები.

I ვარიანტი:

აღნიშნეთ, რომ ფიგურები აბეზარი ეჭვები არიან, რომლებიც სისულელეებს ბუტბუტებენ, მაშინ როცა ყველამ იცის, რომ ბავშვები არაფერში არიან დამნაშავე.

გამწკრივეთ ფიგურები ოთახის მეორე ბოლოში, დაურიგეთ ბავშვებს სათითაო ბურთი და დაავალეთ, რომ “ეჭვებს” “ჭკუა ასწავლონ”. განასახიერეთ ყოველი წაქცეული ფიგურის “შიში და აგონია”.

II ვარიანტი:

დააწყეთ ფიგურები ერთ ჯგუფად (თუნდაც, როგორც ბოულინგის თამაშში აწეობენ). აუხსენით ბავშვებს, რომ ფიგურები ეჭვები არიან და რიგრიგობით ასროლინეთ ბურთები.

თამაშისას ხმამაღლა განასახიერეთ “ეჭვები”, თავიდან აბეზარი და ჯიუტი, ხოლო წაქცევისას საბრალო და შეშინებული ხმით.

3. რიტუალური ცეკვა

დაგჭირდებათ: მუსიკალური პლერი, მუსიკა.

შეარჩიეთ რაიმე უცხო (ეთნიკური) რიტმული მუსიკა. უამბეთ ბავშვებს, როგორ უხმობდნენ წვიმას ძველი ინდიელები ცეკვით (გვალვის დროს). უამბეთ ისიც, რომ იგივე რიტუალურ ცეკვას წვიმის დასაფრთხობადაც იყენებდნენ მეტისმეტი ნალექიანობის დროს.

დაავალეთ ბავშვებს, შეასრულონ იგივე ცეკვა აბეზარი ეჭვების გასადევნად.

მე-4 ფაზა: სესიის შეჯამება

მოკლედ და კონსტრუქციულად შეაჯამეთ განვლილი სესია.

მე-5 ფაზა: სესიის დასრულება

სესიის დასასრულ შეგიძლიათ ბავშვებს რამე სახალისო ფიზიკური თამაში შეასრულებინოთ.

მე-14 სესია. ღკსკსრული

1-ლი ფაზა: დღეს როგორ გრძნობ თავს?

მე-2 ფაზა: ბოლო სესია

წაუკითხეთ ბავშვებს ფურცელი №14.1.

ფურცელი 14.1

აგერ უკვე რამდენიმე კვირაა, რაც თერაპიაზე დადიხართ. ამ დროის მანძილზე ჩვენ გავარჩიეთ ისეთი გრძნობები, როგორცაა ბრაზი და სიხარული; დანაშაულის გრძნობა და სასჯელი; კარგი და ცუდი შეხება, საიდუმლოებები და ცუდი სიზმრები; და მრავალი სხვა.

ჩვენი საუბრები ზოგჯერ ალბათ გამაღიზიანებელი იყო, ზოგჯერ სასაცილო, ზოგჯერ კი სევდიანი.

გარდა საუბრებისა, ჩვენ ბევრი ვითამაშეთ და ვხატეთ.

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

ამის შემდეგ თერაპია საჭირო აღარ იქნება, რადგან გვჯერა, რომ თავადაც ადვილად გაართმევთ თავს სიძნელებს. თქვენ უკვე იცით, რომ თუ კიდევ მოგაწვევბათ ცუდი გრძნობები (როგორცაა სევდა, ბრაზი და შიში), სჯობს იგი ვინმეს გაუზიაროთ, რადგან ამაზე უკეთესი წამალი ქვეყნად არ არსებობს.

თუ მოისურვებთ, შეგიძლიათ სასაუბროდ ისევ ჩვენთან მოხვიდეთ, მაგალითად შენს საყვარელ მასწავლებელთან, რომელსაც ჰქვია
ოღონდ ჯერ დედისგან (ან უფროსისგან) აიღეთ ნებართვა, შემდეგ კი ჩვენ დაგვიკავშირდით, რომ შესაფერისი დრო დავთქვათ.

შევთანხმდით?

მე-3 ფაზა: როგორი იყო?

“ყველაზე მეტად რა მოგეწონათ ჩვენს თერაპიაში?”

სათითაოდ მოუსმინეთ ამ კითხვაზე ბავშვების პასუხებს.

მე-4 ფაზა: ფიზიკური სავარჯიშო

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

მე-5 ფაზა: გამომწვიდობება

მოაწყეთ გამომწვიდობება ლიმონადის, ნამცხვრისა და ტკბილეულობების თანხლებით. შეაქეთ ბავშვები, როგორც ინდივიდუალურად, ისე ჯგუფურად. საზი გაუსვით მათ დადებით თვისებებს. სურვილისამებრ შეგიძლიათ სერთიფიკატებიც დაარიგოთ.

თუ პარალელურად მშობლების თერაპიაც ტარდება, კარგი იქნება თუ გამოსამწვიდობებელ სესიაზე (ან მის ბოლო ნაწილში) მათაც მოიწვევთ.

მე-6 ფაზა: მწვიდობით!

სურვილისამებრ შეარჩიეთ რაიმე გამოსამწვიდობებელი თამაში, მუსიკა, ცეკვა და შეასრულეთ ყველამ ერთად.

თქვენს წინაშეა სხელმძღვანელოთა ნაკრები

- ჰორიზონტი 1კ** სპეკრჯიშოთა კრებული ზაქუაზისთვის, რომელჲჲს სჲსუალური კალკოზჲ ბანიცჲლჲს.
- ჰორიზონტი 1ზ** სპეკრჯიშოთა კრებული ზაქუაზისთვის, რომელჲჲს სჲსუალური კალკოზჲ ბანიცჲლჲს. თერჲკჲვეთის სხელმძღვანელო
- ჰორიზონტი 2კ** სპეკრჯიშოთა კრებული ფოზოლჲვისთვის, რომელთჲ ფილიჲჲჲს სჲსუალური კალკოზჲ ბანიცჲლჲს.
- ჰორიზონტი 2ზ** სპეკრჯიშოთა კრებული ფოზოლჲვისთვის, რომელთჲ ფილიჲჲჲს სჲსუალური კალკოზჲ ბანიცჲლჲს. თერჲკჲვეთის სხელმძღვანელო



თერჲპევეტის სხელმძღვანელო ბაგშოთა ჯგუფური თერჲპიის სტრუქტურჲსჲ დჲ მეთოდისჲს განიხილჲვს. სჲუბჲრია 4-დან 12 წლამდე ასჲკის ბაგშეებზე, რომლებმაც სექსუალური ძალადობჲ განიცადეს.

სხელმძღვანელოში დეცტალურადჲა ალწერილი, როგორ უნდჲ წარიმართოს მუშაობჲ თითოეულ სესიჲზე, როგორ გაშუქდეს ცალკეული თემები: დანაშაულის გრძნობჲ, სირცხვილი, ბრჲზი, კოშმარები, საიდუმლოებები დჲ მრჲვალის სხვჲ. ამისთვის კი რამდენიმე მეთოდი გამოიყენებჲ: დისკუსიჲ, ხატვჲ, თამაში დჲ ვარჯიში.

საგარჯიშოთა კრებულის ფურცლებზე მოცემულიჲ სჲკითხავი ტექსტები დჲ საგარჯიშოები. ის გჲკუთვნილიჲ ბაგშეებისთვის.

მშობელთა ჯგუფის მენტორის სხელმძღვანელო თავის მხრივ მშობელთა კრებების დღის წესრიგსჲ დჲ მუშაობის მეთოდებს ეხებჲ.

მშობლების საგარჯიშოთა კრებული მრჲვალ საინტერესო ინფორმაციის იძლევა, განმარტავს სექსუალური ძალადობის ასპექტებს დჲ სექსუალური ქცევის თავისებურებებს, ეხმარებჲ მშობლებს ბაგშოთან ურთიერთობჲში თერჲპიის მსვლელობისჲს.

მოცემული სხელმძღვანელოები დჲ საგარჯიშოთა კრებულები ჯგუფურ თერჲპიჲზე გჲათვლილი, თუმიცჲ ინდივიდუალური თერჲპიისთვისაც გამოდგებჲ.