

საკარჯიშოთა
კრებული

მშობლებისთვის,
რომელთა შვილებმაც
ოჯახური ძალადობა
განიცადეს

თარგმანის სახელმძღვანელო



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

ჰორიზონ 48

საკარჯიშოთა
კრეზული

მშობლებისთვის,
რომელთა შვილებმაც
ოჯახური ძალადობა
განიცადეს

თერაკვეთის სახელმძღვანელო

მ. მ. ვისერი
ი. ლეუვენბურგი
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 4B

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

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

ტექსტი თარგმნილია დავით ლოლიჯაშვილის მიერ.

დაკაბადონება და დიზაინი: გიორგი დოლიძე.

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

გამოცემულია: 2012 წელი.

ISBN 978-9941-0-4273-7

©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 გამოსატული მოსაზრებანი სრულიად არაა აუცილებელი ასახავდეს ამერიკის საერთაშორისო განვითარების სააგენტოსა და გაეროს ბავშვთა ფონდის ოფიციალურ თვალსაზრისს.



ოცხი ყვავა ბავშვისთვის

Family for Every Child!

ბავშვზე ზეწვის სისტემისა და მომსახურების გაძლიერება

Strengthening Child Care Services and Systems



Save the Children EveryChild. 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	ამბის მოყოლა. უსაფრთხოება	19
სესია 3	უსაფრთხოება და რჩევები	23
სესია 4	ძალადობა და პოსტტრავმატული სტრესი	25
სესია 5	რა იცის ბავშვმა?	31
სესია 6	წინაისტორია. შეჯამება. ბავშვებთან შეხვედრისთვის მომზადება	35
სესია 7	წინაისტორია. ბავშვების თერაპიის დასაწყისი	39
სესია 8	გრძნობები	43
სესია 9	ჩემი შვილის პრობლემები	47
სესია 10	სოციალური ქსელი	51
სესია 11	კონფლიქტი. დანაშაულისა და პასუხისმგებლობის გრძნობა	55
სესია 12	ბავშვთან საუბარი	59
სესია 13	უსაფრთხო ბრაზი	61
სესია 14	შვილის მონათხრობი და უსაფრთხო ბრაზი	65
სესია 15	შვილთან დაკავშირებული პრობლემები	67
სესია 16	შვილთან ერთად გატარებული დრო	71
სესია 17	ძილი	75
სესია 18	მშობლების კარგი და ცუდი თვისებები	79
სესია 19	ჩემი შვილის ცხოვრება (I)	83
სესია 20	ჩემი შვილის ცხოვრება (II)	85
სესია 21	დამშვიდობება	87
მალოზა		89

წინასიტუაცოზა

საკარჯიშოთა
კრეზული ღკ
სახელმძღვანე-
ლო

წინამდებარე სახელმძღვანელო და სავარჯიშოთა კრებული შედგენილია იმ მიზნით, რომ დავეხმაროთ და ვასწავლოთ მშობლებს, როგორ შეუწყონ ხელი შვილებს ჯგუფური თერაპიის მსვლელობისას. მოცემული სახელმძღვანელო და სავარჯიშოთა კრებული ერთი საერთო პროგრამის ნაწილია, რომელშიც ასევე შედის “სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს” და შესაბამისი “თერაპევტის სახელმძღვანელო” (ლეუვენბურგი, ვისერი & ლამერს-ვინკელმანი, 2006 წ.).

ნუ მიიღებთ ჩვენს რეკომენდაციებს მზა რეცეპტებად, თუ როგორ უნდა მოიქცეთ, არამედ მიიღედ რჩევებად, თუ როგორ შეიძლება მოიქცეთ. მეორეს მხრივ, გირჩევთ ზუსტად დაიცვათ კურსის მსვლელობა, რამეთუ იგი ეთანხმება ბავშვთა თერაპიის კურსის მსვლელობას. თუ თქვენ ან მშობლები ჩათვლით, რომ რომელიმე სხვა თემაც ყურადღებას იმსახურებს, ნება თქვენია, ოღონდ ამით ნუ დაარღვევთ მოცემულ ორ კურსს შორის არსებულ კავშირს.

ჯგუფური
მიღზოზა

მშობელთა თერაპია არ გულისხმობს მათ მიერ (ახალგაზრდობაში) განცდილი სულიერი ტრავმის რეაბილიტაციას. არამედ, მშობელთა თერაპია ასწავლის მშობელს, როგორ შეუწყონ ხელი შვილების რეაბილიტაციას. კვლევამ და გამოცდილებამ გვჩვენა, რომ ბავშვის თერაპია გაცილებით ეფექტურია, თუ მასში მშობელიც მონაწილეობას იღებს. თუმცა ფაქტია, რომ ამგვარი მშობლების უმეტესობა თავადაა ტრავმირებული და ეს დადს ადებს მათ ურთიერთობას შვილებთან. თერაპიის მსვლელობისას ამას სათანადო ყურადღება ეთმობა.

მოძალადე მშობლები ვერ მიიღებენ მონაწილეობას ჩვენს თერაპიაში. მათთვის სხვა სახის თერაპიული მეთოდები არსებობს (მაგალითად, აგრესიის რეგულაციის კურსი), რომლის გავლის შემდეგაც შეიძლება დამატებით ბავშვის აღზრდის ტრენინგიც დაენიშნოთ. თუ ეს პროცესი შეუფერხებლად ჩაივლის, ხოლო ბავშვი და მეორე მშობელი წარმატებით გაივლიან ჩვენს თერაპიას, კვლავ შესაძლებელი იქნება ერთობლივ მომავალზე ფიქრი და საუბარი.

რომორკა
პროგრკაპ
შეღბენილი?

მშობელთა თერაპია ექვსი სესიით წინ უსწრებს ბავშვების თერაპიას. ორივე ჯგუფში ცალცალკე განიხილება თითოეული მხარის მიერ წარმოდგენილი მონათხრობი კონფლიქტის შესახებ, წინაინტორია, ჩივილები და უსაფრთხოების პრობლემები. შემდეგ ხდ-

ბა მათი ერთმანეთთან შეპირისპირება. მშობელი შეიძლება სათანადოდ ვერ აფასებდეს, რა გავლენას ახდენს ბავშვზე ოჯახური ძალადობა. ბევრს გონია, რომ უფროსების ჩხუბის დროს ბავშვს ტკბილად ძინავს თავის ოთახში, მაშინ როცა პატარა ყველაფერს დაძაბული ისმენს ან კარის ღრიჭოდან ადევნებს თვალს. ზოგი მშობელი იმასაც ფიქრობს, რომ ბავშვი იგივენაირად აღიქვამს კონფლიქტს, როგორც თავად ის. ტრავმირებული მშობლები ხელახლა განიცდიან ტრავმას შვილის ამა თუ იმ საქციელის გამო (როგორცაა საზღვრების ძიება, უყურადღებობა, აგრესია) ან იმიტომ, რომ ბავშვი ასე გავს მეუღლეს, რომელიც მოძალადეა. ეს კი უარყოფით გავლენას ახდენს მის დედა-შვილურ თუ მამა-შვილურ მოვალეებზე.

მშობელთა თერაპიაზე განიხილება, რამ განაპირობა ოჯახში კონფლიქტი და ძალადობა. ამ ოჯახების უმეტესობა ჯერ კიდევ უიმედო და მშფოთვარე ატმოსფეროში ცხოვრობს. დაზარალებულ მშობელს და ბავშვს მოსვენება არ აქვთ, რადგან საქმეს იძიებს ცალკე პოლიცია, ცალკე – ბავშვთა დაცვის კომისია, მოძალადე მშობელი კი თავის მხრივ აპელირებას ცდილობს. ცნობილია, რომ ამგვარად გაწამებული მშობელი თავადაც შეიძლება გადაიხაროს ძალადობისკენ.

ექვსი სესიის შემდეგ იწყება ბავშვების თერაპია. ახლა უკვე მშობლებს და შვილებს თხუთმეტი კვირის მანძილზე ერთად მოუწევთ თერაპიაზე სიარული. მშობელთა თერაპიის თემატიკა ბავშვთა თერაპიის პროგრამასთანაა შეხამებული. თითოეული სესია, მსგავსად ბავშვთა თერაპიისა, ცალკეულ თემას განიხილავს. თემის განხილვა სხვადასხვაგვარად ხდება: საუბრით, ხატვით, როლების გათამაშებით და ა.შ. მშობლებს “საშინაო დავალებებიც” ეძლევათ.

სხენებული თხუთმეტი სესიის მანძილზე მშობლები და შვილები ჯერ ცალცალკე ჯგუფებად იმუშავენ, რასაც ყოველ ჯერზე დაახლოებით თითო საათი დაეთმობა. ამის შემდეგ მშობლები შვილების ჯგუფს შეუერთდებიან. ამ ფაზისთვის ნახევარი საათია გამოყოფილი. ამ დროს საუბარი შეიძლება ამა თუ იმ აქტუალურ თემას შეეხოს, თუმცა აღნიშნული ფაზის ნახევარი მაინც უნდა დაეთმოს ერთობლივ თერაპიას, რომლის მიზანიც იმაში მდგომარეობს, რომ მშობელი და შვილი შეჯერდნენ საერთო აზრზე მათ ოჯახში მომხდარი კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ. საამისოდ კი მშობლებს უნდა ვასწავლოთ, როგორ მოუსმინონ და მხარი დაუჭურონ შვილებს. ისინი სწავლობენ, რა ენაზე ილაპარაკონ შვილებთან კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ. საა-

მისოდ კი მშობელი წინასწარ უნდა იყოს ინფორმირებული, რა თემაზე და საკითხებზე მუშაობის მისი შვილი, ხოლო ბავშვმა უნდა იგრძნოს, რომ მის გვერდში ვიღაც უდგას: დედა ან მამა.

ის ფაქტი, რომ დედა, ან მამა, შვილის მსგავსად თერაპიაზე დადის, ბავშვისთვის მაგალითია იმის, რომ ამაში ცუდი არაფერია, რომ იგი არაა მარტო და მისი პრობლემა მთელი ოჯახის პრობლემაა. ბავშვისთვის ასევე ნათელი ხდება, რომ იგი არაა “დამნაშავე” და ოჯახური სიმყუდროვის აღდგენაც მხოლოდ მის კისერზე არ უნდა გადადიოდეს. ამ კონტექსტში ბავშვთა თერაპევტებს ევალება ვესებების შემოღება და განხილვა ჯგუფში.

სესიის მოცემული ფაზის მეორე ნახევარი ეთმობა ფიზიკურ ვარჯიშს ან თამაშს. ამ ნაწილის მიზანი ისაა, რომ მშობლებმა შეიღებთან ინტერაქტიული ურთიერთობის გზები მოსინჯონ. ეს გარკვეული წესების დაცვით ხდება, რაშიც მათ თქვენ, მენტორებმა უნდა დაუჭიროთ მხარი. სესიის შემდეგ მშობლები შინ ავსებენ სავარჯიშო ფურცელს, რომელშიც ინტერაქტიული სავარჯიშოების დადებით და უარყოფით მხარეებს უნდა გაუხვან ხაზი, რაც ყოველ მომდევნო სესიაზე განხილვის საკითხი ხდება.

**თერაპიის
ხანგრძლივობა**

ჯგუფური თერაპია 21 სესიას მოიცავს. თითოეული სესია დაახლოებით 1,5 საათი გრძელდება.

**ვისთვისაა
თერაპია
განსაკუთრებული?**

მოცემული თერაპიის კურსი განსაზღვრულია მშობლებისთვის, რომელთა 4-დან 12 წლამდე ასაკის შვილებიც ოჯახური ძალადობის მსხვერპლნი გახდნენ. თერაპიაზე არ დაიშვებიან მოძალადე მშობლები. გამონაკლისი დასაშვებია, თუ მათ წარმატებით გაიარეს ასეთი პირებისთვის განსაზღვრული თერაპია. მიუხედავად იმისა, რომ ბავშვთა ჯგუფები ასაკისა და განვითარების დონის მიხედვით იყოფა, მათი მშობლები ერთ ჯგუფში ერთიანდებიან.

**მონაწილეთა
შერჩევა**

თერაპიაში მონაწილეობა, პრინციპში, ნებისმიერ მშობელს შეუძლია (გარდა, როგორც ზემოთ იქნა აღნიშნული, მოძალადე მშობლისა). არსებობს რამდენიმე ზოგადი “უკუჩვენება” და ისინი ქვემოთაა ჩამოთვლილი, მაგრამ ნუ მიიღებთ ამ სიას კანონად. ამ პირობებიდან უმეტესობა მაინც დასაშვებია, ოღონდ მცირე დოზით.

თითოეულ უკუჩვენებას შესაბამისი განმარტება მოსდევს.

უკუჩვენება

- სერიოზული ფსიქოპათოლოგიური პრობლემა (მაგ., ანტიისოციალური ხასიათი, მწვავე ფსიქოზი და სხვა);
- ალკოჰოლზე ან ნარკოტიკებზე დამოკიდებულება;
- როცა მშობელს არ შეუძლია შვილი თერაპიაზე დაუშვას;
- შური შვილის მიმართ;
- მიმდინარე ოჯახური კონფლიქტი და ძალადობა.

უკუჩვენებათა ბუნებრივობა

სერიოზული ფსიქოპათოლოგიური პრობლემის მქონე მშობელს გაუჭირდება ჯგუფთან ერთად მუშაობა. თუმცა ფსიქოპათოლოგიური პრობლემა გარკვეული დონით ყველა მშობელს აწუხებს, ვისაც ოჯახური კონფლიქტი და ძალადობა აქვს გადატანილი.

მრავალი მშობელი სწორედ ამ მწარე გამოცდილების წყალობით კარგად ახერხებს გაიაზროს შვილის მდგომარეობა და კიდევ ხელი შეუწყოს მის რეაბილიტაციას. ისინი შვილის ინტერესებიდან გამომდინარე დროებით უკანა პლანზე წვევენ საკუთარ ტრავმას და თერაპიაშიც მონაწილეობენ როგორც მშობელი და არა როგორც მსხვერპლი.

ცხადია, მათ ჯგუფური მუშაობის პარალელურად დამატებითი ინდივიდუალური მიდგომა დასჭირდებათ.

ალკოჰოლზე ან ნარკოტიკებზე დამოკიდებულება, თავისთავად ცხადია, სერიოზული უკუჩვენებაა.

თუ მშობელს არ შეუძლია შვილი თერაპიაზე დაუშვას, მაშინ თერაპია მისთვის აზრს მოკლებული იქნება.

თუ მშობელი “შურიანობას” ავლენს იმის გამო, რომ შვილის სულიერ ტრავმას ამდენი ყურადღება ეთმობა, მაშინ როცა მისი ტრავმა თავის დროზე “არაფრად ჩააგდეს”, მისი როლი შვილის რეაბილიტაციის პროცესში შეიძლება არასასურველი აღმოჩნდეს. თუმცა, მცირე დოზით მისაღებია “თეთრი შური”.

თუ ოჯახში ჯერ კიდევ სახეზეა კონფლიქტი ან ძალადობა, საჭიროა ჯერ ზომების მიღება იმ მიზნით, რომ ეს აღიკვეთოს. ჩვენ ხშირად გვიამბობენ მშობლები, რომ კონფლიქტი კვლავაც გრძელდება, მაგალითად, სასამართლოს მიერ დაწესებული ვიზიტებისას ან ტელეფონის საშუალებით. ეს ფაქტი თავისთავად არ წარმოადგენს უკუჩვენებას, თუ თერაპიაში მონაწილე მხარე წინ არ აღუდგება კანონიერ ზომებს მიმდინარე კონფლიქტის აღმოსაფხვრელად.

მოქალაქე

სანამ ჯგუფურ თერაპიას შეუდგებოდეთ, აუცილებლად გადაიკითხეთ და შეისწავლეთ წინამდებარე სახელმძღვანელო და სავარჯიშოთა კრებული. მასთან ერთად ბავშვების სავარჯიშოთა კრებული და სახელმძღვანელოც.

**სესიის
მსვლელობისას**

თითოეული სესია მითითებული თანმიმდევრობით უნდა ჩატარდეს. თუმცა თანმიმდევრობა შეგიძლიათ საჭიროებისამებრ შეცვალოთ. მთავარია, საწყისი და ბოლო ფაზები შეინარჩუნოთ.

დასაწყისისთვის შესთავაზეთ მონაწილეებს ჩაი, ყავა და მოკლედ გამოიკითხეთ გასული კვირის ამბები. სესიის დასასრულს კი, სანამ მშობლები შვილების ჯგუფს შეუერთდებიან, ყოველთვის ახსენეთ, რა იქნება მომდევნო კვირის თემა.

თითოეული სესია ერთ კონკრეტულ თემას ეძღვნება. თემის განხილვისას სიტყვა მიეცით თითოეულ მონაწილეს.

**საკარჯიშოთა
კრებულის
დანიშნულება**

მსგავსად ბავშვებისა, სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვისაც არსებობს. გამოყავით თითოეულ მონაწილისთვის ცალკე საქაღალდე (ან დაავალეთ, თავად იყიდონ ის), რომელშიც სავარჯიშოთა კრებულის ფურცლებს შეინახავენ. მშობლები თავად ინახავენ საქაღალდეს და ყოველ სესიაზე თან დააქვთ.

კოორდინირება

მუდმივი კავშირი იქონიეთ ბავშვთა თერაპიის წამყვანებთან. მშობლებმა უნდა იცოდნენ, რომ თქვენ და ბავშვთა თერაპევტები შეთანხმებულად მოქმედებთ.

მენტორები

თერაპიას ორი მენტორი უძღვება, სასურველია მამრობითი და მდედრობითი სქესისა.

ერთ-ერთი მენტორი გამოცდილი ფსიქოლოგი უნდა იყოს, რომელსაც უმუშავია ჯგუფებთან. დასაშვებია, რომ მეორე იყოს სტაჟორი ან დამწყები ფსიქოლოგი. სტაჟორი ან დამწყები ფსიქოლოგი ბევრ რამეში დაგეხმარებათ: მას შეგიძლიათ დაავალოთ თერაპიის ოქმის და ანგარიშის შედგენა. გაუთვალისწინებელი შემთხვევებისას მას შეუძლია დროებით მთავარი მენტორიც შეცვალოს.

**გამოსილი
თარგმანობა
რჩევები:**

- ზოგჯერ ერთ-ერთი მშობელი, მიუხედავად ყველაფრისა, ოჯახის შენარჩუნების მიზნით მაინც მოძალადე მეუღლესთან ცხოვრებას ამჯობინებს. ამ დროს თქვენი უმთავრესი ამოცანაა ბავშვის უსაფრთხოება. თუ და-

ლადობა და დაშინება კვლავ გრძელდება და მოძალადეს არ შეუცვლია საქციელი, მაშინ შესაბამის ორგანოებს უნდა მიმართოთ. მოცემულ ოჯახს ჯგუფური თერაპია უნდა შეუჩეროთ და ინდივიდუალური დახმარების გზები გამოიხატოს. მაგრამ თუ უსაფრთხოების პრობლემა აღმოფხვრილია და ოჯახი მაინც ერთად ცხოვრობს, თქვენ სხვა ამოცანის წინაშე დგებით. ეს ფაქტი უკმაყოფილებას იწვევს თერაპიაზე მყოფ სხვა მშობლებში, რომლებმაც არ ისურვეს მოძალადე მეუღლესთან ცხოვრება და ისინი ამას ხშირად კიდევ გამოხატავენ აგრესიულად. შედეგად მშობელი, რომელმაც ვერ დათმო მოძალადე მეუღლე, შეიძლება ჯგუფიდან გარიყული აღმოჩნდეს. ამას სათანადო ყურადღება უნდა მიაქციოთ და დაიცვათ ადამიანის არჩევანის უფლება;

- მწარე გამოცდილების მქონე მშობლებს ჩვევიათ საკუთარი თავის წარმოჩენა ჩაგრულის როლში. თქვენ მათ სტიმული უნდა მისცეთ, შეახსენოთ მათი პასუხისმგებლობები და შეაქოთ სწორად მიღებული გადაწყვეტილებების გამო;
- მშობელთა კურატორი კარგად უნდა ერკვეოდეს ბავშვისა და მშობლის იურიდიულ უფლება-მოვალეობებში, ოჯახური ძალადობის სფეროში მოღვაწე ორგანოებსა და დაწესებულებებში, მათ იურიდიულ პროცედურებში;
- მშობელთა კურატორებს ხშირად თხოვენ დასკვნას მშობლის (როგორც წესი, დედის) ან ბავშვის ფსიქიური ჯანმრთელობის შესახებ. თხოვნა შეიძლება იყოს ბავშვთა დაცვის კომისიისგან, იმ მიზნით, რომ სასამართლომ მოძალადე მშობლის მიერ ბავშვის მონახულების განრიგი დააწესოს. ეს ინფორმაცია შეიძლება აინტერესებდეს პოლიციას, პროკურატურას და ადვოკატებსაც. ასე თუ ისე, კურატორს უფლება არ აქვს ოფიციალურად შეაფასოს მშობლის ფსიქიური ჯანმრთელობა, ეს თერაპევტის საქმეა. რაც შეეხება ინფორმაციას ბავშვის ფსიქიურ მდგომარეობისა და თერაპიის შედეგების შესახებ, ეს დამოკიდებულია მშობლ(ებ)ის თანხმობაზე და თქვენი ორგანიზაციის შინაგანაწესზე. შვილთან ურთიერთობის უფლებებზე მსჯელობისას მთავარი არგუმენტია, გაიარა თუ არა მოძალადე მშობელმა სათანადო თერაპია და ტრენინგი, არსებობს თუ არა მისგან უსაფრთხოების გარანტია, რაზეც ბავშვს უზენაესი უფლება აქვს. ბავშვის ფსიქიური ჯანმრთელობა კი უადგილო არგუმენტია. რომელი ბავშვი იქნება მზად იმისთვის, რომ ხელახლა დადგეს საფრთხის წინაშე!

თუ გაუქვი
მომზღებთან არ
ცხობროზ

თერაპიაზე იქნებიან ისეთი ბავშვებიც, რომლებიც ოჯახს მო-
აცილებს და ბავშვთა სახლში გადაიყვანეს. ვინაიდან ყოველი
სესიის ბოლოს ბავშვებისა და მშობლების ერთობლივი სა-
ვარჯიშოებია დაგეგმილი, სასურველია, რომ თერაპიაზე, კერ-
ძოდ კი სესიების ბოლო ნაწილში, ამ ბავშვებისთვისაც იყოს
ვინმე წარმოდგენილი მშობლის როლში. მაგალითად, აღმზ-
რდელი ან კლასის დამრიგებელი.

ბავშვი შეიძლება დროებით იმყოფებოდეს ბავშვთა სახლში
და არსებობდეს ახლო მომავალში დედასთან დაბრუნების
პერსპექტივა. ასეთ შემთხვევაში შეიძლება დედის ჩაწერა
მშობელთა ჯგუფში.

თუ გაუქვი
მომზღებთან არ
ცხობროზ

მიმღებ მშობლებს არ ჭირდებათ თერაპია. თუმცა მათი დას-
წრება აუცილებელია სესიის ბოლო ნაწილში.

მამები

მართალია, მოძალადეები, როგორც წესი, მამაკაცები არიან,
სიტუაცია შეიძლება პირიქითაც იყოს. ასეთ შემთხვევაში
მშობელთა თერაპია მამისთვისაც თანაბრად მნიშვნელოვანია.

1-ლი სესია. შესავალი

1-ლი ფაზა: გაცნობა

დაიწყეთ სესია ჩაით და ყავით. მენტორები მონაწილეებს თავს წარუდგენენ და თხოვენ, ისინიც გაეცნონ ჯგუფს. მშობლებს შეუძლიათ დაფარონ გვარი და მხოლოდ სახელით წარუდგნენ ერთმანეთს, ან უბრალოდ როგორც “ამა და ამ ბავშვის დედა, ან მამა”. ეს გასაგებიცაა – მომხდარი ამბების შემდეგ ხომ მეტისმეტად ხმაურდება ხოლმე მათი ოჯახური სიტუაცია.

მე-2 ფაზა: რა არის სავარჯიშოთა კრებული

დაათვალიერებინეთ ჯგუფს სავარჯიშოთა კრებული. მასთან ერთად ბავშვთა სავარჯიშოთა კრებულიც. განმარტეთ, რომ მონაწილეებს ყოველ სესიაზე ცალკეული ფურცლები დაურიგდებათ სავარჯიშოდ. ჩამოარიგეთ საქალაქდებები ან თხოვეთ მშობლებს, რომ შემდეგი სესიისთვის თავად შეიძინონ და თან იქონიონ ამგვარი საქალაქდებები.

პირველი სესიისთვის დაარიგეთ სავარჯიშო ფურცლები №1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 და 1.7. ხმამაღლა წაიკითხეთ №1.1 სავარჯიშო ფურცელი. მშობლებს შეუძლიათ თვალი ადევნონ ტექსტს.

ფურცელი 1.1

ძვირფასო მშობლებო და აღმზრდელებო,

როგორც თქვენი შვილებისთვის, ჩვენ თქვენთვისაც შევადგინეთ ეს კრებული. ჩვენ გვესმის, რომ მშობელს მრავალი კითხვა და საზრუნავი უჩნდება, როცა მისი შვილი ოჯახური ძალადობის მოწმე ხდება. ამიტომ როგორც ამ კრებულში, ისე ჩვენი შეხვედრების დროს ჩვენ განვიხილავთ და შევცვლით პასუხი გავცეთ თქვენს კითხვებს.

კითხვები კი, ბუნებრივია, მრავალი გაგიჩნდებათ. ამიტომ ისინი ჯობს ჩაიწეროთ და ჩვენ შეკრებებზე დასვით ხოლმე. ჩვენ, მენტორებმა, თუ ამომწურავი პასუხი ვერ გავეცით ყველა თქვენს კითხვას, იქნებ გამოსავალი ერთობლივად, ჯგუფთან ერთად გამოვნახოთ.

ჩვენს კრებულში საკმარისი ადგილი დაეთმობა თქვენს პირად აზრს და გამოცდილებას, თუ როგორ იქცევით ამა თუ იმ რთულ სიტუაციაში. ზოგჯერ თუ ჩვენგან მიიღებთ მზამზარეულ რჩევებს, ზოგჯერ თქვენვე დაგავალდებობთ, საშინაო დავალების მსგავსად, მოიფიქროთ და დაწეროთ საკუთარი მეთოდებისა და აღმოჩენების შესახებ, ხოლო ზოგჯერ პირდაპირ თერაპიის მსვლელობისას გავარჩევთ ამა თუ იმ საკითხს ყველა ერთად. ამასაც, ცხადია, თქვენს კრებულში ჩაიწერთ.

შეავსებინეთ ჯგუფს №12 სავარჯიშო ფურცელი. ეს ფურცელი შეგიძლიათ წინასწარ თავადაც შეავსოთ.

ფურცელი 1.2

ძირითადი ინფორმაცია

მშობლების ჯგუფი იკრიბება კვირაში ერთხელ დათქმულ

დღეს:

დროს:

ადგილზე:

ამა თუ იმ მიზეზის გამო თუ ვერ ახერხებთ შეკრებაზე მოსვლას, დარეკეთ და გაგვაფრთხილეთ წინასწარ შემდეგ ნომერზე:

დარეკეთ ერთი დღით ადრე მაინც, თუ ესეც ვერ მოახერხებთ, დარეკეთ არა უგვიანეს საათისა უშუალოდ სესიის დღეს.

ჯგუფის ხელმძღვანელები არიან:

..... და

მე-3 ფაზა: თერაპიის დანიშნულება

ხმამაღლა წაიკითხეთ №13 და 14 ფურცელებზე მოცემული ტექსტები. ხაზგასმით აღნიშნეთ, რომ ეს შეკრებები არ ემსახურება მშობლების ტრავმის რეაბილიტაციას. იკითხეთ, ვინ გადის ან ვინ გაიარა უკვე თერაპია. თხოვეთ, გააცნონ თავიანთ თერაპევტებს მოცემული შეკრებების დანიშნულება და დღის განრიგი.

ფურცელი 1.3

რისთვისაა ჯგუფური თერაპია გამიზნული?

ჩვენი ჯგუფური თერაპია დაგეხმარებათ საკუთარი შეილებების დახმარებაში. ძალადობა არაა ისეთი რამ, რასაც ბავშვი ადვილად ივიწყებს, ამიტომ მას ჯგუფურ თერაპიაზე სიარულის პარალელურად მშობლის გულისხმიერება და მხარდაჭერა სჭირდება.

გამოცდილებამ გვაჩვენა, რომ მშობლის მხარდაჭერით ბავშვს გაცილებით ადვილად გადააქვს ტრავმა. ამიტომ, მშობელთა ჯგუფური თერაპიის მიზანია სწორედ ისაა, რომ დაგეხმაროთ და გასწავლოთ, როგორ შეუ-

წყობილი თქვენს შვილებს, როგორ მიიღოთ და დაძლიოთ ესა თუ ის არასასურველი გამოვლინება მათ საქციელში; და რაც ყველაზე მთავარია, როგორ აღიდგინოთ ოჯახური სიმშვიდე და იდილია. ძალადობას ბავშვი ვერ დაივიწყებს, მაგრამ თქვენი დახმარებით მას ექნება შანსი, რომ კვლავ ბედნიერი იყოს.

მშობლის როლი გადამწყვეტია შვილის რეაბილიტაციაში!

ფურცელი 1.4

რისთვის არაა ჯგუფური თერაპია გამიზნული?

ჩვენი თერაპია არაა მშობლის რეაბილიტაციაზე გათვლილი. თუმცა არ იფიქროთ, რომ ჩვენ თავს ავარიდებთ თქვენს პრობლემებზე საუბარს. ეს კი, მოგეხსენებათ, თქვენი რეაბილიტაციისთვისაც შესანიშნავი ბიძგი იქნება! მაგრამ ჩვენ თქვენს პრობლემებზე მხოლოდ იმ მიზნით ვისაუბრებთ, რომ ამოვწიოთ თქვენი პასუხისმგებლობის გრძნობა შვილის მიმართ.

თუ თავადაც გსურთ ფსიქოლოგის დახმარება, გირჩევთ ცალკე გაესაუბროთ მენტორებს, ისინი აუცილებლად რამე ალტერნატიულ თერაპიას შემოგთავაზებენ.

თუ თქვენ გაწუხებთ ესა თუ ის კითხვა, მაგრამ დარწმუნებული არ ხართ, რომ ის ჯდება ჯგუფური თერაპიის ჩარჩოებში, მიმართეთ ჯერ მენტორებს.

მე-4 ფაზა: რატომ იწყება მშობელთა შეკრებები შვილების თერაპიაზე ადრე? ხმამაღლა წაიკითხეთ №1.5 ფურცელი

ფურცელი 1.5

რატომ იწყება მშობელთა შეკრებები შვილების თერაპიაზე ადრე?

როგორც ითქვა, თქვენ აქ თქვენი შვილების მხარდასაჭერად მოდიხართ. საამისოდ კი, პირველი ექვსი კვირა ჩვენთან შვილების გარეშე უნდა იაროთ. აი რატომ:

ბავშვის თერაპია მაშინაა ყველაზე ეფექტური, როცა მას ეხმარება და მხარს უჭერს მშობელი. რეაბილიტაციის გასაადვილებლად ჩვენ უნდა

გავარკვიოთ, როგორ ხედავთ მომხდარ ამბებს თქვენ და როგორ ხედავს თქვენი შვილი. ეს ორი თვალთახედვის კუთხე ხშირად არ ემთხვევა ერთმანეთს, გაუგებრობამ კი შეიძლება ხელი შევიშალოთ თქვენც და ჩვენც.

ტრავმის რეაბილიტაციისთვის აუცილებელია უსაფრთხოებაც. უსაფრთხოება მარტო ის არაა, რომ კონფლიქტი და ძალადობა აღმოიფხვრას. ბავშვმა და თქვენ უსაფრთხოდ უნდა იგრძნოთ თავი, აღარ გქონდეთ შიში, თამამად წახვიდეთ სკოლასა თუ მაღაზიაში, უშიშრად უპასუხოთ ტელეფონს და ა.შ.

აი, ამაზე მოგიწევს ჩვენ საუბარი, სანამ თქვენი შვილები თერაპიას შეუდგებოდნენ.

იკითხეთ, ხომ არ აქვთ მშობლებს კითხვები №1.3, 1.4 და 1.5 ტექსტების ირგვლივ. ჯგუფის ინტერაქტიულობის მიზნით, საშუალება მიეცით, ჯერ თავად გასცენ პასუხი ერთმანეთის კითხვებს. მხოლოდ ამის შემდეგ დასძინეთ, თუ რამე დასამატებელი იქნება.

მე-5 ფაზა: თერაპიის წესები

დაავალეთ ჯგუფს, რომ შინ ყურადღებით წაიკითხონ №1.6 ფურცელზე მოცემული წესები. გამოყავით მე-5 წესი და განიხილეთ იგი შემდეგ ფაზაში (იხ. მე-6 ფაზა).

ფურცელი 1.6

თერაპიის წესები

მსგავსად თქვენი შვილების ჯგუფური თერაპიისა, ჩვენთანაც გარკვეული წესები მოქმედებს. წესები შემდეგში მდგომარეობს:

1. ერთმანეთს არ ვაყენებთ შეურაცხყოფას და არ ვადანაშაულებთ;
2. ერთმანეთს ლაპარაკს ვაცლით;
3. ლაპარაკი ნებადართულია, თუმცა ყოველთვის არაა სავალდებულო;
4. ერთმანეთს არ დავცინით.
5. სხვებს არ ვუყვებით, რასაც ერთმანეთზე და ერთმანეთის შვილებზე შევიტყობთ;
6. არ ვაცდენთ სესიებს, გარდა გამოუვალი მდგომარეობისა (ასეთ შემთხვევაში ვალდებული ხართ წინასწარ გვაცნობოთ გაცდენის შესახებ);
7. სესიებზე თან დაგვაქვს სავარჯიშოთა კრებული;

წესები შვილის ჯგუფურ თერაპიასთან დაკავშირებით:

8. ნუ მოუსმენთ შვილის მონათხრობს თანაჯგუფელების შესახებ;

9. ნუ ილაპარაკებთ ნეგატიურად სხვა ბავშვების შესახებ.

მე-6 ფაზა: ნუთუ ისევ საიდუმლოებები?

მშობლებმა უნდა იცოდნენ, რომ მათმა შვილებმა ერთგვარი “დუმილის ფიცი” დადეს, რომ არავის გაანდობენ, რასაც სხვა ბავშვების შესახებ მოისმენენ. თუმცა გახსოვდეთ, რომ მშობლისთვის, რომლის ოჯახში მომხდარ კონფლიქტსა და ძალადობასაც საიდუმლო ხასიათი აქვს, გამაღიზიანებელია ყოველგვარი საიდუმლო. ამიტომ კარგად განმარტეთ, რისთვისაა ეს საჭირო და ხაზი გაუსვით, რომ ეს წესი მშობლებზეც მოქმედებს.

დაუშვებელია სხვისი პრობლემების გახმაურება!

აუხსენით მშობლებს მათსავე მაგალითზე, რომ ეს წესი მკაცრად უნდა დაიცვან და საკუთარ შვილებსაც მოთხოვონ მისი დაცვა. ბავშვებს, არათუ სხვა ბავშვების, საკუთარი დაიკოების და ძამიკოების ამბების გახმაურებაც ეკრძალებათ (ეს იმ შემთხვევაში, თუ ერთი ოჯახიდან ორი ან მეტი ბავშვი მოხვდა ძალადობის მსხვერპლთა ჯგუფში).

მე-7 ფაზა: საშინაო დავალება. “ჩემი თვალით დანახული ამბავი”.

განუმარტეთ ჯგუფს, რა უნდა დაწერონ მომდევნო სესიისთვის №1.7 სავარჯიშო ფურცელზე და რატომ უნდა იყოს მათი მონათხრობი მოკლე.

ფურცელი 1.7

საშინაო დავალება

მომავალ კვირას მთელ ჯგუფს უნდა უამბოთ თქვენი თვალით დანახული ამბავი თქვენს ოჯახში დატრიალებული კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ, რომლის მსხვერპლიც თქვენ და თქვენი შვილი გახდით.

მოსამზადებლად დაწერეთ მოკლე მონახაზი, დაახლოებით ათი სტრიქონის ოდენობის. ვიცით, სათქმელი გაცილებით ბევრი გაქვთ, მაგრამ სიტყვა ჯგუფის სხვა წევრებსაც ხომ უნდა მივცეთ!

დაწერა კარგია იმისთვისაც, რომ არ გამოგრჩეთ მნიშვნელოვანი პუნქტები, რაც შეიძლება საინტერესო იყოს როგორც ჯგუფის წევრებისთვის, ისე მენტორებისთვის.

.....
.....

მე-2 სესია. კახის მოუოლა. უსაფრთხოება

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

დაიწყეთ სესია ჩაით და ყავით. გამოკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ. აკონტროლეთ თითოეული გამომსვლელის დრო და არ დაგრჩეთ არცერთი მშობელი გამოუკითხავი. წინასწარ განსაზღვრეთ, რა დრო უნდა დაუთმოთ სესიის მოცემულ ფაზას.

შემდეგ დაარიგეთ №2.1 და 2.2 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

დაგჭირდებათ: №1.7 სავარჯიშო ფურცლები, ტაიმერი.

მშობლები რიგრიგობით ყვებიან თავიანთ ამბავს. ჯილდოს სახით, ჯერ მათ მიეცით სიტყვა, ვინც საშინაო დავალება შეასრულა. დაუთმეთ თითოეულ გამოსვლას არა უმეტეს 10 წუთისა. ამისთვის კი ტაიმერი ან მალვიძარა გამოიყენეთ. ეს იქნება ერთ-გვარი ობიექტური სიგნალი იმისა, რომ დრო ამოიწურა. მშობლებმა არ უნდა იფიქრონ, თითქოს მათი ნაამბობი ინტერესს მოკლებულია. თითოეულ გამომსვლელს შეუძლია საათობით ისაუბროს თავის პრობლემებზე. მათი მიზანი კი ისაა, რომ შვილებს დაეხმარონ. ამიტომ მათ უნდა ისწავლონ იმის გარჩევა, რა არის ამ მხრივ საყურადღებო და რა არა!

გაარკვეთ მიზეზი, რატომ არ შეასრულა ჯგუფის ნაწილმა საშინაო დავალება. რა ჭირდებათ იმისთვის, რომ მომავალში ეს აღარ გამეორდეს? თუმცა სიტყვით გამოსვლის უფლება მათაც ეკუთვნით, ცხადია, დათქმული რეგლამენტით.

მე-3 ფაზა: მშობლის და შვილის უსაფრთხოება

დაგჭირდებათ: დაფა ან ფლიპჩარტი, მარკერები.

ხმამაღლა წაიკითხეთ №2.1 სავარჯიშო ფურცელი.

ფურცელი 2.1

თქვენი და თქვენი შვილის უსაფრთხოება

დღეის შემდეგ ჩვენ თქვენს და თქვენი შვილის უსაფრთხოებაზე ვიმუშავებთ.

ხართ თუ არა უსაფრთხო?

სადაა თქვენთვის უსაფრთხო ადგილი?

სად გემუქრებათ საფრთხე?
რა ზომები მიგიღიათ ამის საწინააღმდეგოდ?
კიდევ რისი გაკეთება შეიძლებოდა?
სხვებს რისი გაკეთება შეუძლიათ თქვენი უსაფრთხოებისთვის?

აქ უნდა განასხვავოთ ორი რამ: როდის არაა ადამიანი უსაფრთხოდ და როდის არ გრძნობს თავს უსაფრთხოდ? საფრთხე შეიძლება ობიექტურად დიდი ხანია აღარ არსებობდეს, მაგრამ ადამიანს არ ტოვებდეს მისი შეგრძნება. მეორეს მხრივ კი დაუშვებელია მშობელს და ბავშვს გული დაეშმწვიდოთ, როცა შინ ისევ აგრესორი ოჯახის წევრი ელთ. თუ საფრთხე არსებობს, არ შეიძლება ყურადღების მოდუნება, საჭიროა ზომების მიღება უსაფრთხოებისთვის. ამიტომ ეს ორი ცნება ერთმანეთისგან უნდა გამოვეყოთ.

როგორ უნდა გაუმკლავდნენ საფრთხეს? რა არის საჭირო იმისთვის, რომ თავი ისევ უსაფრთხოდ იგრძნონ? ვის შეუძლია დახმარება და როგორ შეიძლება დახმარება?

ამის შემდეგ გამოიკითხეთ და ჩამოწერეთ დაფაზე, სად და რა ვითარებაში არიან (ან იგრძნობენ თავს) უსაფრთხოდ მშობლები და მათი შვილები.

მე-4 ფაზა: საშინაო დაავალება

მას შემდეგ, რაც ჩამოწერთ, სად და რა ვითარებაში არიან (ან იგრძნობენ თავს) უსაფრთხოდ მშობლები და მათი შვილები, დაარიგეთ №2.2 სავარჯიშო ფურცლები და დაავალეთ ჯგუფის წევრებს, რომ შინ ხუთბალიანი სისტემით შეაფასონ სავარჯიშო ფურცელზე ჩამოთვლილი ადგილების უსაფრთხოება. კერძოდ, რამდენად უსაფრთხოდ გრძნობენ თავს მოცემულ ადგილებში. საჭიროების შემთხვევაში, ხელით მიაწერონ დაფაზე ჩამოთვლილი ადგილებიც.

ფურცელი 2.2

საშინაო დაგეგმვა

შეაფასეთ ხუთბალიანი სისტემით, რამდენად უსაფრთხოდ გრძნობთ თავს მითითებულ ადგილებში და სიტუაციებში.

1 = მინიმალური უსაფრთხოება 5 = მაქსიმალური უსაფრთხოება

სახლში	1	2	3	4	5
სამსახურში	1	2	3	4	5
სკოლაში	1	2	3	4	5
სათამაშო მოედანზე	1	2	3	4	5
მაღაზიებში	1	2	3	4	5
ყოფილი მეუღლის ვიზიტისას	1	2	3	4	5
ფინანსური საქმეებისას	1	2	3	4	5
ახალ მეუღლესთან / მეგობართან	1	2	3	4	5
პოლიციაში / პრობაციის სამსახურში	1	2	3	4	5
ბავშვთა დაცვის ორგანიზაციაში	1	2	3	4	5
აგრესიის რეგულაციის ტრენინგზე	1	2	3	4	5
(მობილურ) ტელეფონზე საუბრისას	1	2	3	4	5
ნათესავთან: [მიუთითეთ სახელი]	1	2	3	4	5

მე-3 სესია. უსაფრთხოება და რჩევები

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

დაიწყეთ სესია ჩაით და ყავით. გამოკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ. აკონტროლეთ თითოეული გამომსვლელის დრო და არ დაგრჩეთ არცერთი მშობელი გამოუკითხავი. წინასწარ განსაზღვრეთ, რა დრო უნდა დაუთმოთ სესიის მოცემულ ფაზას.

შემდეგ დაარიგეთ №3.1 და 3.2 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

დაგჭირდებათ: №2.2 სავარჯიშო ფურცლები.

დაყავით ჯგუფი წყვილებად და დაავალეთ განიხილონ ერთმანეთის საშინაო დავალება. დაე, გამოიძიონ, რამდენად ობიექტურია ამა თუ იმ სიტუაციასთან დაკავშირებული საფრთხე, თუ მხოლოდ საფრთხის სუბიექტურ გრძნობაზეა საუბარი, იგივეს გრძნობს თუ არა ბავშვი და სხვა მრავალი. შეამოწმონ, ხომ არ აკლია სიას რომელიმე მნიშვნელოვანი ადგილი.

კატეგორიულად აღნიშნეთ, რომ სერიოზული საფრთხის არსებობის შემთხვევაში მშობლები ვალდებული არიან დროულად გაამუდავონ ამის შესახებ.

შემდეგ თხოვეთ მონაწილეებს, რომ სიიდან ერთი კონკრეტული ადგილი ან სიტუაცია შეარჩიონ, რომელთანაც ყველაზე მეტი საფრთხეა დაკავშირებული. მათი დავალება იქნება, რომ მომდევნო დღეებში აღნიშნული საფრთხის წინააღმდეგ ზომები მიიღონ.

მე-3 ფაზა: რჩევები უსაფრთხოებისთვის

დაგჭირდებათ: №3.1 სავარჯიშო ფურცლები, კალმები.

ხმამაღლა წაიკითხეთ №3.1 სავარჯიშო ფურცელი.

ფურცელი 3.1

რჩევები უსაფრთხოებისთვის

დღეს თქვენ ჯგუფის ერთ-ერთ წევრთან ერთად განიხილეთ უსაფრთხო და სახიფათო ადგილები. შემდეგ ამოირჩიეთ ერთი კონკრეტული ადგილი, რათა მომდევნო დღეებში ამ ადგილთან დაკავშირებული საფრთხის წინააღმდეგ ზომები მიიღოთ. ეს ადგილია:

რას გირჩევენ ჯგუფის წევრები ამ მიზნით?:

1.
2.

როგორც ითქვა, თითოეულმა მშობელმა სიიდან ყველაზე მეტად სახიფათო ადგილი ან ვითარება უნდა შეარჩიოს და დაასახელოს. ჯგუფის წევრები რიგრიგობით აძლევენ თითო რჩევას, რომელსაც ის უსიტყვოდ, შეპასუხების გარეშე იწერს სავარჯიშო ფურცელზე. ამ მომენტში შეზღუდეთ დისკუსია და კრიტიკა. მშობლებმა ერთმანეთისგან მხარდაჭერა და სტიმული უნდა იგრძნონ, რაც მათ შვილისადმი პასუხისმგებლობის გრძნობას გაუძლიერებს.

მე-4 ფაზა: საშინაო დავალება

მშობლებმა შინ გუელდასმით უნდა გააანალიზონ №3.1 სავარჯიშო ფურცელზე ჩამოწერილი რჩევები და აირჩიონ მხოლოდ ერთი, რომელიც ყველაზე მეტად თვალში მოუვათ. მათი დავალებაა, ეს რჩევა მომდევნო სესიამდე პრაქტიკაში მოსინჯონ, საშინაო დავალების ფურცელზე (№3.2) კი დაწერონ, რა მოიმოქმედეს და რა შედეგი ნახეს. დღეის შემდეგ ჯგუფის წევრებს ყოველ კვირა ექნებათ მსგავსი საშინაო დავალება, სანამ პრობლემებისგან არ გათავისუფლდებიან.

ფურცელი 3.2

საშინაო დავალება: უსაფრთხოება

მიმდინარე კვირას მე ვმუშაობდი შემდეგ პრობლემაზე:

.....

გამოვიყენე შემდეგი რჩევა:

.....

დადებითი შედეგი იყო ის, რომ:

.....

უარყოფითი შედეგი იყო ის, რომ:

.....

მე-4 სესია. კალაოზა და პოსტტრაჟმატული სტრესი

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

დაიწყოთ სესია ჩაით და ყავით. გამოკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ. აკონტროლეთ თითოეული გამომსვლელის დრო და არ დაგრჩეთ არცერთი მშობელი გამოუკითხავი. წინასწარ განსაზღვრეთ, რა დრო უნდა დაუთმოთ სესიის მოცემულ ფაზას და ეს გააცანით მონაწილეებსაც.

შემდეგ დაარიგეთ №4.1, 4.2, 4.3, 4.4 და 4.5 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

დაგჭირდებათ: №3.2 სავარჯიშო ფურცლები.

მოკლედ განიხილეთ საშინაო დავალების შედეგები. აუცილებელი არაა სიღრმისეული ანალიზი. მთავარი ისაა, რომ თვალი ადევნოთ მოვლენათა ზოგად განვითარებას და მშობლებს ერთმანეთის მხარდაჭერა აგრძნობინოთ. თუმცა გახსოვდეთ, თქვენი მთავარი ამოცანაა ბავშვის უსაფრთხოება და არ გამოგრჩეთ ნებისმიერი საფრთხის სიგნალი! ადამიანი ზოგჯერ სწორად ვერ აფასებს სიტუაციას, ზოგჯერ კი მეტისმეტად ამუქებს მას. ძალადობას და მუქარას მიჩვეული მშობლები ხშირად ვერ აფასებენ საფრთხეს. მათთვის საფრთხე და რისკი ჩვეულებრივ, ობიექტურ მოვლენადაა ქცეული, რომელიც მათ კონტროლს აღარ ექვემდებარება. ამიტომ ჯგუფში ისინი სწავლობენ, როგორ აიღონ კვლავ ხელში საკუთარი ცხოვრების სადავეები და როგორ აკონტროლონ, გარკვეულწილად მაინც, სარისკო სიტუაციები. მშობელი ხომ პასუხისმგებელია შვილის უსაფრთხოებაზე!

მე-3 ფაზა: ძალადობა და პოსტტრაჟმატული სტრესი

დაგჭირდებათ: №4.1ა, 4.1ბ, 4.2ა და 4.2ბ სავარჯიშო ფურცლები.

ხმამაღლა წაიკითხეთ ოთხივე სავარჯიშო ფურცელი და თხოვეთ მშობლებს გამოთქვან აზრი ან დასვან კითხვები. კითხვები შეუძლიათ მომდევნო სესიაზეც დასვან, როცა აღნიშნულ ტექსტებს სახელში ყურადღებით შეისწავლიან.

ფურცელი 4.1ა

ძალადობა და პოსტტრაჟმატული სტრესი

პოსტტრაჟმატული სტრესი, ეს ცოტა არ იყოს რთული ტერმინი, არის ადამიანის ჩვეულებრივი რეაქცია რაიმე საშინელ მოვლენაზე, ტრავმაზე.

ტრავმა არის მოვლენა (ან მოვლენათა მთელი სერია), რომელიც ადამიან-

ზე დამთრგუნავ შთაბეჭდილებას ახდენს. შთაბეჭდილება იმდენად მძიმეა, რომ გამუდმებით გახსენდება, ფიქრებიდან ვერ იშორებ და გეჩვენება, რომ ყველაფერს შთანთქავს, თითქოს მსოფლიო ჭკუიდან შეშლილა, თითქოს შენც გიჟდები და შენს ირგვლივ აღარ დარჩა სანდო ადამიანი.

თქვენს შემთხვევაში ტრავმა თქვენს მიერ განცდილი კონფლიქტი და ძალადობაა. ზოგმა ეს ერთხელ განიცადა, ზოგმა – რამდენჯერმე, ზოგი კი ამას წლების განმავლობაში იტანდა.

ყველა, ვინც ტრავმას განიცდის, ერთნაირად რეაგირებს. ადამიანმა აღარ იცის, რა არის ჭკმმარიტება და რა არის სიცრუე, სად გაქრა სიკეთე, ვინაა თავად ის და ვის შეიძლება ენდოს.

ფურცელი 4.12

ძალადობა და პოსტტრავმატული სტრესი (გაგრძელება)

ამ კითხვებზე პასუხი ხელახლა უნდა გამოძებნოთ. ამ პროცესში თავის ადგილზე უნდა დააყენოთ განცდილი ტრავმა.

იმისთვის, რომ ტრავმა როგორმე გადაამუშავოთ და მოინელოთ, თქვენ მას თქვენდაუნებურად ფიქრებში ხელახლა განიცდით, თითქოს ისევ თქვენს თვალწინ ხდება ყველაფერი. დაუკითხავად თავს იჩენს სახეები და სურათები, ხედავთ კოშმარებს, ზოგჯერ საკუთარ სხეულზე გრძნობთ ყველაფერს, თითქოს რაღაც ცდილობს თქვენს გაგლეჯას, ზოგჯერ კი ნაწვეტ-ნაწვეტი ხმები და სიტყვები გესმით.

ადამიანი, როგორც წესი, ცდილობს გაექცეს ასეთ განცდებს. ამას თავის არიდების ფაზას უწოდებენ. ფიქრებისგან და განცდებისგან დაღლილი, ხდებით სევდიანი, ყველაფრისადმი გულგრილი, გეფანტებათ ყურადღება და გეჩვენებათ, რომ ცხოვრებისგან ირიყებით.

ტრავმა თქვენს ტვინზეც ზემოქმედებს. ჭარბი რაოდენობით გამოიყოფა სტრესის ჰორმონები, ხდებით დაძაბული და ყველაფერი გაფრთხობთ. თავს იჩენს ფიზიკური სიმპტომები, როგორცაა მუცლის ტკივილი, თავის ტკივილი და ანთებითი პროცესები.

ტრავმის რეაბილიტაცია ნიშნავს იმას, რომ მას საკუთარი ადგილი უნდა მიუჩინოთ თქვენს ცხოვრებაში, კვლავ შეიცნოთ საკუთარი თავი და

გარშემო მყოფი ადამიანები, გააცნობიეროთ, ვინაა სანდო და ვინ არა, დაა-
შოშმინოთ აკვირებული აზრები ძალადობის შესახებ და ბოლოს, კვლავ
განიცადოთ ბედნიერი მომენტები.

ურსკლი 4.2ა

გადარჩენის ინსტიქტი

50 წლის წინ მეცნიერებმა ცდა ჩაატარეს: კოლოფში, რომელსაც დაბა-
ლი კედლები და ლითონის ძირი ჰქონდა, თავი ჩასვეს. კოლოფში ელექ-
ტროშოკს უშვებდნენ, რაზეც თავი კედელზე ხტებოდა. ელექტროშოკის
გაშვებამდე კი ჯერ ნათურას ანთებდნენ. მეცნიერებმა შენიშნეს, რომ
რამდენიმე ცდის შემდეგ თავი მხოლოდ ნათურის ანთებაზეც ხტებოდა
კედელზე. ეს ქცევა გამოიწვია ე.წ. ნეიტრალურმა სტიმულმა (ნათურამ).
მისი საშუალებით თავი თავს არიდებდა საფრთხეს (ელექტროშოკით
გამოწვეული ტკივილს).

ამ ქცევას გადარჩენის ინსტიქტი განაპირობებს – თავი მიხვდა, რომ
ნათურის ანთებას ელექტროშოკი და ტკივილი მოსდევდა! მაგრამ თავმა
ვერ შენიშნა, როგორ გაქრა საფრთხე და ნათურის ანთებაზე ისევ თავის
გადარჩენას ცდილობდა.

ურსკლი 4.2ბ

გადარჩენის ინსტიქტი (გაგრძელება)

ამ თავის საქციელი ადამიანებსაც ახასიათებთ, რომლებიც ტრავმირებ-
ულნი არიან რეგულარული ძალადობით. საკმარისია, ვინმეს გაღიზიანება
შეატყონ, რომ წინააღმდეგობის სურვილი უქრებათ, რადგან გონიათ, რომ
წინააღმდეგ შემთხვევაში ფიზიკურად გაუსწორდებიან ან შეურაცხყოფას
მიაყენებენ.

ესაა გადარჩენის ინსტიქტი, რომელიც მსგავს სიტუაციებში საჭირო არაა.
ტრავმირებული ადამიანი ვეღარ ხვდება, რომ გაღიზიანება დროებითი
მოვლენაა, რომელიც მალე გადაივლის და, რაც მთავარია, საფრთხეს არ
წარმოადგენს.

შეიძლება კიდევ მრავალი მაგალითის მოყვანა, თუ როგორ ირთვება არასაჭირო მომენტებში გადარჩენის ინსტინქტი. მოიფიქრეთ და დაწერეთ ქვემოთ მაგალითი თქვენი საკუთარი გამოცდილებიდან:

.....
.....

დაწერეთ მაგალითი თქვენი შვილის გამოცდილებიდან:

.....
.....

მე-4 ფაზა: ძალადობით გამოწვეული გრძნობები და ჩივილები

დაგჭირდებათ: №4.3 სავარჯიშო ფურცლები, დაფა ან ფლიპჩარტი, მარკერები.

ფურცელი 4.3

ძალადობით გამოწვეული გრძნობები და ჩივილები

ჩაიწერეთ ჯგუფის წევრების მიერ დასახელებული გრძნობები და ჩივილები:

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

გამოიკითხეთ და ჩამოწერეთ დაფაზე კონფლიქტისა და ძალადობის შედეგად გამოწვეული გრძნობები და ჩივილები. ჯგუფის წევრებს შეუძლიათ დაასახელონ მაგალითები, როგორც საკუთარი, ისე შვილების ან ნებისმიერი სხვა ადამიანის გამოცდილებიდან, ვინაობის დაკონკრეტება აუცილებელი არაა. ჩააწერინეთ მაგალითები სავარჯიშო ფურცლებზე.

მე-5 ფაზა: საშინაო დაეალება

მშობლებმა შინ გულდასმით უნდა წაიკითხონ №4.1ა, 4.1ბ, 4.2ა, 4.2ბ და 4.3 ტექსტები და შემდეგ შეავსონ №4.4 სავარჯიშო ფურცელი.

ფურცელი 4.4

საშინაო დავალება

რა გრძნობები და ჩივილები გამოიწვია ჩემში ძალადობამ:

.....
.....

რა გრძნობები და ჩივილები გამოიწვია ძალადობამ ჩემს შვილში:

.....
.....

ფურცელი 4.5

საშინაო დავალება: უსაფრთხოება

მიმდინარე კვირას მე ვმუშაობდი შემდეგ პრობლემაზე:

.....

გამოვიყენე შემდეგი რჩევა:

.....

დადებითი შედეგი იყო ის, რომ:

.....

უარყოფითი შედეგი იყო ის, რომ:

.....

ეს უკანასკნელი დავალება ჯგუფის წევრებმა ყოველ კვირა უნდა შეასრულონ, სანამ უსაფრთხოების პრობლემებისგან არ გათავისუფლდებიან.

მე-5 სესია. რა იცის ბავშვმა?

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

დაიწვეთ სესია ჩაით და ყავით. გამოკითხეთ მშობლებს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ. აკონტროლეთ თითოეული გამომსვლელის დრო და არ დაგრჩეთ არცერთი მშობელი გამოუკითხავი. წინასწარ განსაზღვრეთ, რა დრო უნდა დაუთმოთ სესიის მოცემულ ფაზას.

შემდეგ დაარიგეთ № 5.1, 5.2 და 5.3 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

დაგჭირდებათ: №4.4 და 4.5 სავარჯიშო ფურცლები.

მოკლედ განიხილეთ საშინაო დავალების შედეგები. მეტი დრო დაუთმეთ მათ, ვინც საკუთარ და შვილის ჩვილებს ერთმანეთში აურევს და მათაც, ვისაც გონია, რომ მათ შვილებს ჩვილები არ აქვთ. აუხსენით ისიც, რომ პირველი სესიებისას ჩვილები შეიძლება გაუძლიერდეთ, რადგან აქ ძალადობაზე უხდებათ საუბარი.

შეეხეთ უსაფრთხოების თემასაც. ეს დავალება მანამდე იქნება ძალაში, სანამ ჯგუფის წევრებისა და მათი შვილების ცხოვრება უსაფრთხო არ გახდება.

მე-3 ფაზა: რა იცის ბავშვმა?

დაგჭირდებათ: №5.1 სავარჯიშო ფურცლები, კალმები.

ფურცელი 5.1

რა იცის ბავშვმა?

მშობლებს გონიათ, ალბათ კი უფრო იმედოვნებენ, რომ ბავშვები ვერ ამჩნევენ ოჯახში არსებულ კონფლიქტს.

დაწერეთ, თქვენი აზრით, რა იცის თქვენმა შვილმა ოჯახში მომხდარი მოვლენების შესახებ:

რა უნახავს მას
რა სმენია
რა უგრძობნია
და რა შეუნიშნავს.

რა უნახავს ჩემს შვილს?

 რა სმენია?

 რა უგრძენია?

 და რა შეუნიშნავს?

მშობლებს ინდივიდუალურად შეავსებინეთ №5.1 სავარჯიშო ფურცლები, შემდეგ დაყავით წყვილებად და დაავალეთ უამბონ ერთმანეთს, რა დონეზე არიან გათვითცნობიერებულნი მათი შვილები. დაე. გამოიკვლიონ და დაადგინონ, საიდან იციან ეს: საკუთარი დაკვირვებით, თავად შვილებმა უამბეს რამე თუ სხვისგან შეიტყეს?

განსაკუთრებული დეტალები შეგიძლიათ საერთო განხილვაზე გაიტანოთ, თუმცა თუ დრო ამის საშუალებას არ იძლევა, აუცილებელი არაა.

მე-4 ფაზა: საშინაო დავალება

ფურცელი 5.2

საშინაო დავალება

უსაფრთხოება

მიმდინარე კვირას მე ვმუშაობდი შემდეგ პრობლემაზე:

 გამოვიყენე შემდეგი რჩევა:

 დადებითი შედეგი იყო ის, რომ:

 უარყოფითი შედეგი იყო ის, რომ:

ჯგუფის წევრებმა შინ №5.3 დავალებაც უნდა შეასრულონ:

ფურცელი 5.3

საშინაო დავალება:

წინასტორია

ვის რა აღზრდა-განათლება გვაქვს მიღებული? რას მოველით ცხოვრებისგან თუ ოჯახისგან? როგორ გავგაქვს თავი? როგორ შევდივართ კონფლიქტში და როგორ ვაგვარებთ მას? – ეს ყველაფერი განაპირობებს, თუ რატომ ვირჩევთ ამა თუ იმ ადამიანს ცხოვრების თანამგზავრად, რა გვიზიდავს და რა გვაშინებს მასში, რატომ ვშორდებით მას ან რატომ ვცდილობთ ურთიერთობის შენარჩუნებას.

დაწერეთ, თქვენს შემთხვევაში რა წინაპირობები უძღვოდა თქვენი ოჯახის თუ ურთიერთობის ჩამოყალიბებას, რომლის შედეგადაც ახლა თქვენ და თქვენი შვილი თერაპიაზე დადიხართ:

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

მე-6 სესია. წინასწორიკ. შუჯაქაუბა. გაუქუბთან შინსუღრისთვის მომზაქუბა

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

დაიწყეთ სესია ჩაით და ყავით. გამოკითხეთ ჯგუფს როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ. აკონტროლეთ თითოეული გამომსველელის დრო და არ დაგრჩეთ არცერთი მშობელი გამოუკითხავი. წინასწარ განსაზღვრეთ, რა დრო უნდა დაუთმოთ სესიის მოცემულ ფაზას.

შემდეგ დაარიგეთ №6.1, 6.2 და 6.3 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

დაგჭირდებათ: №5.2 და 5.3 სავარჯიშო ფურცლები, დაფა ან ფლიპჩარტი, მარკერები.

პირველ რიგში, განუმარტეთ ჯგუფს, რომ №5.2 დავალებას, რომელიც უსაფრთხოებას ეხება, მოგვიანებით, მე-3 ფაზის დროს შეეხებით.

გადადით №5.3 დავალებაზე: სათითაოდ გამოიყვანეთ მშობლები დაფასთან (ფლიპჩარტთან) და დაახატინეთ თავიანთი ოჯახების გენოგრამა. თხოვეთ ახსნან, რა კავშირს ხედავენ საკუთარ წინასწორიკასა და იმ მოვლენებს შორის, რის გამოც ახლა თერაპიაზე დადიან. თუ კავშირს ვერ ხედავენ, მიეხმარეთ და ჩართეთ დისკუსიაში დანარჩენი მშობლებიც. კავშირი შეიძლება მრავალგვარი არსებობდეს. მაგალითად:

- ზოგი მშობელი თავად იყო ბავშვობაში ძალადობის მსხვერპლი, რომლის გამოც აგრესიული თვისებები განუვითარდა;
- საკუთარ მშობლებს შორის ძალადობის მოწმე, ადამიანი მსგავს ურთიერთობას ბუნებრივად თვლის;
- გადამეტებული ზრუნვით განებივრებული ბავშვები ემოციურ უგულველყოფას განიცდიან და ჩამოშორებულები არიან საკუთარ მოთხოვნილებებს. მომავალში მათ უჭირთ მეუღლესთან ამ თემაზე საუბარი;
- მრავალ ადამიანს ტრადიციული მორალით ზრდიდნენ, რაც ხაზს უსვამს ე.წ. ძლიერ და სუსტ სქესებს შორის განსხვავებას და ავტორიტეტის განაწილებას.

შეეხეთ მომავალსაც: რისი გამოსწორება სურთ ჯგუფის წევრებს მეუღლესთან (პარტნიორთან) ურთიერთობაში? რა არის ამისთვის საჭირო და ვის შეუძლია დახმარება?

ამ სავარჯიშოს ერთი საათი დაუთმეთ. თუ დრო არ გეყოფათ, დამატებით შეგიძლიათ ერთი საათი მე-7 სესიაზეც გამოყოთ.

მე-3 ფაზა: შეჯამება. ბავშვებთან შესვედრისთვის მომზადება

დაგჭირდებათ: ყველა განვლილი სავარჯიშო ფურცელი, აგრეთვე №6.1 სავარჯიშო ფურცლები, კალმები.

ესაა ბოლო სესია პატარების გარეშე, ამის შემდეგ ჯგუფის წევრები შეილებთან ერთად ივლიან თერაპიაზე. შეასხენეთ მშობლებს, რომ ოფისში მოსვლისას შეილებს სიწინარისკენ უნდა მოუწოდონ, რათა თქვენს კოლეგებს მუშაობაში ხელი არ შეუშალონ.

შეაქეთ მონაწილეები აქტიურობისთვის და გაწეული შრომისთვის, როგორც სესიებზე, ისე შინ, და დაავალეთ შეავსონ №6.1 სავარჯიშო ფურცლები. ამას 10 წუთზე მეტი დრო არ უნდა დაჭირდეს. თხოვეთ, უსაფრთხოების თემასაც შეეხონ (ეს არაა მითითებული სავარჯიშო ფურცელზე). გადახედონ №2.2 და 3.1 სავარჯიშო ფურცლებს და დაწერონ, რა დარჩათ გასაკეთებელი ამ მხრივ.

ბოლოს იკითხეთ, ხომ არ აქვთ კითხვები.

ფურცელი 6.1

ბავშვებთან შეხვედრისთვის მომზადება

(შეჯამება)

რას ვაკეთებდით გასული სესიების განმავლობაში?

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

მე-4 ფაზა: რას ვეტყვი შეილს თერაპიის შესახებ?

ხმამაღლა წაიკითხეთ №6.2 ფურცელზე მოცემული ტექსტი.

ფურცელი 6.2

რას ვეტყვი შეილს თერაპიის შესახებ?

პირველ რიგში, გააცანით შეილს ჩვენი განრიგი, რომ ყოველ
დღეს ერთად უნდა იართო თერაპიაზე.

შემდეგ აუხსენით, რას ნიშნავს თერაპია: ის სხვა ბავშვებთან ერთად ილაპარაკებს, იმეცადინებს, ითამაშებს, დახატავს და კიდევ ბევრ სხვა საინტერესო რამეს გააკეთებს. ამასობაში კი მშობლები ცალკე დასხდებიან, ჩაის და ყავას მიირთმევენ, ისაუბრებენ და იმეცადინებენ. შემდეგ პატარებიც და დიდებიც ერთ ოთახში შეიკრიბებიან და ერთად ითამაშებენ. ოღონდ არა უაზროდ.

ამას იმიტომ აკეთებთ, რომ თქვენს ოჯახში ცუდი ამბები მოხდა, რამაც პატარები დაანადგვლიანა, შეაშინა, გააბრაზა და ახლა ვეღარ ივიწყებენ ამას. ამის გამო ზოგჯერ მუცლის ტკივილი ტანჯავთ, ზოგჯერ თავის ტკივილი, ღამდამობით ცუდ სიზმრებს ხედავენ. ეშინიათ, კიდევ არ განმეორდეს ეს.

თერაპიაზე ბავშვებს დავეხმარებით, თავი უკეთ იგრძნონ. მშობლებს კი ვასწავლით, როგორ შეუწყონ ამას ხელი.

მე-5 ფაზა: საშინაო დავალება

ფურცელი 6.3

საშინაო დავალება

უსაფრთხოება

მიმდინარე კვირას მე ვმუშაობდი შემდეგ პრობლემაზე:

.....

გამოვიყენე შემდეგი რჩევა:

.....

დადებითი შედეგი იყო ის, რომ:

.....

უარყოფითი შედეგი იყო ის, რომ:

.....

იკითხეთ, ხომ არ აქვთ ჯგუფის წევრებს ახალი რჩევები ერთმანეთის უსაფრთხოების პრობლემებთან დაკავშირებით.

მე-7 სესია. წინასწორია. გაქვეყნის თერაპიის დასასრულის

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

დაიწყეთ სესია ჩაით და ყავით. გამოკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ. აკონტროლეთ თითოეული გამომსვლელის დრო და არ დაგრჩეთ არცერთი მშობელი გამოუკითხავი. წინასწარ განსაზღვრეთ, რა დრო უნდა დაუთმოთ სესიის მოცემულ ფაზას.

შემდეგ დაარიგეთ №7.1, 7.2, 7.3 და 7.4 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

დაგჭირდებათ: №5.3 და 6.3 სავარჯიშო ფურცლები, დაფა ან ფლიპჩარტი, მარკერები.

ჯგუფის წევრები №6.3 სავარჯიშო ფურცლების დახმარებით მოხსენებას აკეთებენ იმის შესახებ, თუ როგორ ებრძვიან უსაფრთხოების პრობლემებს.

შემდეგ განაგრძეთ წინა სესიაზე დაწყებული სავარჯიშო, რომელიც წინასწორიას ეხებოდა და მიეცით სიტყვა მათ, ვისთვისაც გასულ კვირას დრო არ დაგრჩათ (იხ. წინა სესიის ინსტრუქციები).

მე-3 ფაზა: როცა სესია დასრულდება

ხმამაღლა წაიკითხეთ №7.1 ფურცელზე მოცემული ტექსტი.

ფურცელი 7.1

როცა სესია დასრულდება

ცხადია, ყველა მშობელს აინტერესებს, როგორ ჩაიარა შეიღების სესიამ. თუმცა, ბავშვებს უმეტეს შემთხვევაში არ სურთ პირდაპირ სესიაზე საუბარი. ზოგი დაღლილია, ზოგიც გაბრაზებული ან ნაღვლიანი და ურჩევნი-ათ, თუ თავს გაანებებთ. ბავშვი მოგვიანებით თავად გიამბობთ ყველაფერს, რაც აწუხებს. ამიტომ ნუ დაუსვამთ ასეთ შეკითხვებს:

- კარგი დრო გაატარეთ თერაპიაზე?
- როგორ ჩაიარა თერაპიამ?
- აბა, დღეს რას აკეთებდით თერაპიაზე?

უთხარით ამის ნაცვლად:

– ესეც ასე, ახლა კი სახლში წავიდეთ, – და მოეფერეთ.

მოგვიანებით კი შეგიძლიათ სცადოთ საუბრის წამოწყება. დაათვალიერე-

ბინეთ თქვენი სავარჯიშოთა კრებული და უამბეთ, რას აკეთებდით თავად თერაპიაზე, რა თემაზე საუბრობდით, რაზე გაგიძნელდათ საუბარი და ა. შ. ოღონდ გახსოვდეთ – ნუ ილაპარაკებთ სხვა მშობლების შესახებ!

აუხსენით შვილს, რომ გასაგებია, რატომ არ სურს პირდაპირ თერაპიაზე საუბარი და თხოვეთ, არ მოერიდოს, თუ საუბრის სურვილი გაუჩნდება.

არ გაგიკვირდეთ, თუ თქვენი შვილი გაცილებით მეტს ილაპარაკებს სხვებთან, ვიდრე თქვენთან. ასეთი რამ ხშირად ხდება და არა იმიტომ, რომ შვილი არ გენდობათ, არამედ იმიტომ, რომ საშინელი ამბების მოყოლა გაცილებით ადვილია მათთან, ვისაც ადამიანი მხოლოდ კვირაში ერთხელ ხედავს. ბავშვებს არ უყვართ “საკუთარი ბუდის დაბინძურება” – შინ თუ საშინელ ამბებზე დაიწყე ლაპარაკი, მაშინ გამოდის, რომ საკუთარი სახლიც აღარ ყოფილა უსაფრთხო ადგილი.

ეს ნუ შეგაშფოთებთ. ადრე თუ გვიან, მოვა დრო, როცა შვილთან ერთად ყველაფერზე ისაუბრებთ.

მე-4 ფაზა: წესები შვილის ჯგუფურ თერაპიასთან დაკავშირებით
ხმამაღლა წაიკითხეთ №7.2 ფურცელზე მოცემული ტექსტი.

ურსკელი 7.2

წესები შვილის ჯგუფურ თერაპიასთან დაკავშირებით

თქვენი შვილის თერაპიასთან დაკავშირებით შემდეგი წესები მოქმედებს:

- ნუ მოუსმენთ შვილის მონათხრობს თანაჯგუფელების შესახებ;
- ნუ გამოკითხავთ თანაჯგუფელების ამბავს;
- ნუ ილაპარაკებთ ნეგატიურად სხვა ბავშვების შესახებ.

როგორც ითქვა, დღეს ბავშვებს თერაპიის პირველი სესია აქვთ. ისინი ერთმანეთს გაიცნობენ და გაიგებენ, როგორ დაეხმარებათ თერაპია გადატანილი ტრავმის მოშუშებაში. გაეცნობიან თერაპიის წესებსაც.

მშობლებმა უნდა იცოდნენ, რომ მათ შვილებს ეკრძალებათ სხვა ბავშვების შესახებ საუბარი. პატარებს ძირითადად არ უჭირთ ამ წესის გააზრება, მაგრამ ურიგო არ იქნება, თუ მას დროდადრო მშობლებიც შეახსენებენ. ბავშვებს, არათუ თანაჯგუფელების, საკუთარი დაიკოების და ძამიკოების ამბების გახმაურებაც კი ეკრძალებათ (ეს იმ შემთხვევაში, თუ ერთი ოჯახიდან ორი ან მეტი ბავშვი მოხვდა ჯგუფში).

მე-5 ფაზა: თერაპია და თამაში ერთად

ხმამაღლა წაიკითხეთ №7.3 ფურცელზე მოცემული ტექსტი.

ფურცელი 7.3

თერაპია და თამაში ერთად

დღის შემდეგ ყოველი სესიის ბოლო 20-30 წუთს ბავშვების ჯგუფთან ერთად გაატარებთ. შვილებისგან შეიტყობთ, რა გააკეთეს სესიაზე. საუბარი იქნება არა დეტალებზე, არამედ ზოგადად, დღის თემებზე და სავარჯიშოების ხასიათზე.

თერაპია

თერაპიულ ნაწილზე დაახლოებით ათი წუთია გამოყოფილი. დღეს ეს ნაწილი თერაპიის წესების გამეორებას დაეთმობა. ეს ფაზა თერაპევტების ზედამხედველობის ქვეშ მიმდინარეობს. ისინი აკონტროლებენ, რომ წესების დარღვევას ადგილი არ ქონდეს.

თამაში და ვარჯიში

მეორე ნაწილში მშობლები შვილებთან ერთად “ბუდეს” აშენებენ ან განტვირთვის სავარჯიშოს ასრულებენ ხოლმე. ამ დროს თქვენ გვეალებათ თერაპიის წესების დაცვა.

მოცემულ ნაწილში საშუალება გექნებათ ესა თუ ის აღმზრდელობითი რჩევა მოსინჯოთ, შინ დაბრუნებისას კი შთაბეჭდილებები და კითხვები ჩაიწეროთ. თქვენს კითხვებს მომდევნო სესიაზე გავცემთ პასუხს.

აქვე აუხსენით ჯგუფს რამდენიმე დამატებითი წესი. მშობლების სესია დროულად უნდა შეწყდეს, რათა შვილებთან დათქმულ დროს გამოცხადდნენ. ბავშვები სიხარულით მოელიან მშობლების გამოჩენას და წყინთ, როცა უფროსები იგვიანებენ და არად აგდებენ მათ გრძნობებს.

ამიტომ ზოგჯერ შეიძლება რომელიმე გამომსვლელს შუაზე მოუხდეს სიტყვის შეწყვეტა, რადგან ბავშვებთან წასვლის დროა. ეს საწყენია, მაგრამ წყენას ზრდასრული ადამიანი უფრო ადვილად მოერევა, ვიდრე ბავშვი.

გარდა ამისა, ბავშვების ჯგუფში საუბარი ბავშვურ ენაზე იქნება. სასაუბრო ენა ყველაზე უმცროსი ბავშვის განვითარების დონეს უნდა შეეფერებოდეს და ამის გამო მშობლებმა თავი შეურაცხყოფილად არ უნდა იგრძნონ. ნუ ჩათვლით ამის თქმას ზედმეტად, რადგან ზოგი მართლა საწყენად იღებს საუბრის ასეთ დონეს. იგივე შეიძლება ითქვას სავარჯიშოებზეც. მშობლებმა მონაწილეობა უნდა მიიღონ ყველა თამაშში,

რაოდენ ბავშვურადაც უნდა მოეჩვენოთ.

ბავშვებთან მისვლისას თითოეული მშობელი შვილის გვერდით იკავებს ადგილს. ამ დროს მათ საშუალება ეძლევათ გაიფარჯიშონ შვილთან ინტერაქტიულ ურთიერთობაში. ესაუბრონ, შეაქონ და განიცადონ საერთო ბედნიერი წუთები. აუხსნან, რა არ შეიძლება და რა ევალებათ პატარებს. ერთი სიტყვით, გამოიყენონ ყველა ის აღმზრდელობითი მეთოდი და სიახლე, რომელიც აქამდე ოჯახში დაძაბული ვითარების გამო მათთვის უცხო ან მიუწვდომელი იყო.

და ბოლოს, გახსოვდეთ, რომ მოზრდილი ადამიანები ადვილად ყვებიან ბავშვებს კრიამულსა და ყიჟინაში. ეს სახალისოა, ოღონდ გარკვეულ დონემდე. ამიტომ წინასწარ გააფრთხილეთ მშობლები, რომ ნუ დაკარგავენ კონტროლს.

მე-6 ფაზა: საშინაო დავალება

<p>ფურცელი 7.4</p> <p>საშინაო დავალება: ჩემს შვილთან ერთად</p> <p>დღევანდელ სესიაზე მე და ჩემმა შვილმა:</p> <p>.....</p> <p>გამოვიყენე შემდეგი მეთოდები:</p> <p>.....</p> <p>გაამართლა შემდეგმა მეთოდმა:</p> <p>.....</p> <p>მჭირდება რჩევა:</p> <p>.....</p> <p>კიდევ რისი გაკეთება შეიძლება ჩვენი უსაფრთხოებისთვის:</p> <p>.....</p>
--

ამის შემდეგ შვილთან ურთიერთობისა და უსაფრთხოების საშინაო დავალებები ერთ სავარჯიშო ფურცელზე იქნება გაერთიანებული. განიხილეთ ისიც, სანამ ბავშვებთან შესახვედრად წახვალთ.

მე-7 ფაზა: შვილებთან ერთად

იხილეთ მითითებები ბავშვთა ჯგუფის თერაპევტის სახელმძღვანელოში (ლეუვენ-ბურგი, ვისერი & ლამერს-ვინკელმანი, 2006 წ.).

მე-8 სესია. ბრძანებები

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

დაიწყეთ სესია ჩაით და ყავით. გამოკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ. აკონტროლეთ თითოეული გამომსვლელის დრო და არ დაგრჩეთ არცერთი მშობელი გამოუკითხავი.

შემდეგ დაარიგეთ №8.1ა, 8.1ბ, 8.2 და 8.3 სავარჯიშო ფურცლები.

დღეს ბავშვების ჯგუფი კონფლიქტის სხვადასხვა ფორმებს განიხილავს. პატარები ისაუბრებენ გრძნობებზე და დახატავენ ოჯახის წევრებსა და საყვარელ შინაურ ცხოველებს. აცნობეთ ეს მშობლებს და უთხარით, რომ ამის შემდეგ მშობლების ჯგუფი კვალდაკვალ უნდა მიყვებოდეს ბავშვების ჯგუფში განხილულ თემებს.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

დაგჭირდებათ №7.4 სავარჯიშო ფურცლები.

განიხილეთ ჯერ უსაფრთხოების საკითხი: რა ზომებს იღებენ ჯგუფის წევრები უსაფრთხოებისთვის? ხომ არ ჭირდებათ დამატებით რჩევები?

გადადით გასული სესიის შთაბეჭდილებებზე, რომელიც ჯგუფის წევრების შეილებითვის პირველი სესია იყო. რას ფიქრობენ მშობლები სესიის ბოლო ნაწილზე? რამდენად გამართლდა მათი მოლოდინი? რაზე გაურკვეველი ხომ არ დარჩათ?

მოცემული საშინაო დავალება ძალიან მნიშვნელოვანია. ის ეხება თერაპიის ერთობლივ ინტერაქტიულ ნაწილს და ამ დროს მიღებული გამოცდილება მშობლებს ძალიან გამოადგებათ პრაქტიკაში.

თუ აღმოჩნდა, რომ ზოგიერთს დავალება შესრულებული არ აქვს, დააწერინეთ ადგილზე და განიხილეთ მათი შთაბეჭდილებებიც.

თითოეულის მოხსენებიდან წინ წამოწიეთ დადებითი ასპექტები და შეაქეთ ჯგუფის წევრები წინ გადადგმული ნაბიჯის გამო. ეს ხერხი მშობლებისთვისაც საინტერესო უნდა იყოს. ეს კარგი მაგალითია, თუ როგორ მისცენ სტიმული შეილების ამა თუ იმ სასურველ საქციელს.

განიხილეთ შემდეგი საკითხებიც:

- რა მოხდა სესიის შემდეგ?
- რა რეაქცია ქონდათ ბავშვებს სესიის შემდეგ?
- ისურვეს თუ არა მათ საუბარი სესიის შესახებ?
- ხომ არ იყვნენ დაღლილები ან დათრგუნულები?

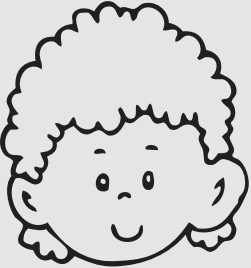
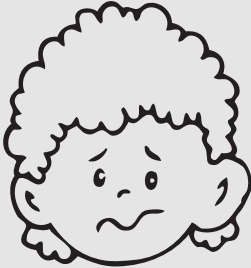

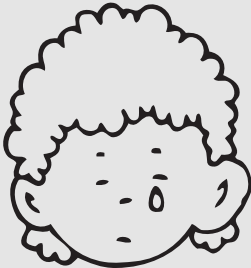
მე-3 ფაზა: გრძნობები

დაგჭირდებათ №8.1ა და 8.1ბ სავარჯიშო ფურცლები, კალმები.

ფურცელი 8.1ა

გრძნობები

რა ნიშნებით ხვდებით, რომ თქვენი შვილი არის

<p>გახარებული</p> 	<p>შეშინებული</p> 
<hr/> <hr/>	
<p>გაბრაზებული</p> 	<p>სევდიანი</p> 
<hr/> <hr/>	

ბავშვები ყოველ სესიის დასაწყისში აესებენ სავარჯიშო ფურცელს, რომელიც მათ გრძნობებს ეხება. გააცანით მშობლებს მისი დანიშნულება:

1. ბავშვებს საშუალება ეძლევათ, დაფიქრდნენ და მიხვდნენ, რას გრძნობენ მოცემულ მომენტში.
2. ისინი სწავლობენ, როგორ გამოერკვნენ საკუთარ გრძნობებში, დაარქვან სახელი, განასხვავონ ერთმანეთისგან და დაუკავშირონ სიტუაციებს თუ ფიქრებს. ცნობილია, რომ ტრავმირებული ადამიანი ზოგჯერ გრძნობის შესაძლებლობას კარგავს (ხდება დისოცირებული), ან მხოლოდ შიშს, ბრაზს ან სევდას გრძნობს. იმისთვის, რომ ადამიანი ნორმალურად განვითარდეს და თავი ბედნიერად იგრძნოს, მან ყველა გრძნობა უნდა გამოსცადოს და ისწავლოს, როგორ გაუმკლავდეს მათ.





აქ შეიძლება ჯგუფის წევრებს კითხვები ან აზრის გამოთქმის სურვილი გაუჩნდეთ. ეს კარგი საგანმანათლებლო თემაა მშობლებისთვის, რომლებიც მეტწილად თავადაც ტრავმირებულნი არიან.

შეავსებინეთ ჯგუფს №8.1ა სავარჯიშო ფურცლები და კიდევ ერთხელ გამოკითხეთ შთაბეჭდილებები. სომ არ გაუჭირდათ ამა თუ იმ გრძნობის ირგვლივ პასუხის გაცემა? ამის შემდეგ იგივე მეთოდით შეავსებინეთ №8.1ბ სავარჯიშო ფურცლებიც.

ფურცელი 8.1ბ

გრძნობები (გაგრძელება)

რა ნიშნებით ხვდება თქვენი შვილი, რომ თქვენ ხართ

<p>სევდიანი</p>  <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>გაბრაზებული</p>  <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>შეშინებული</p>  <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>გახარებული</p>  <p>.....</p> <p>.....</p>

მე-4 ფაზა: საშინაო დავალება

თხოვეთ მშობლებს, განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციონ და დაწერონ, რა მოხდა სესიაზე მათსა და მათ შვილებს შორის.

ფურცელი 8.2

საშინაო დავალება: ჩემს შვილთან ერთად

დღევანდელ სესიაზე მე და ჩემმა შვილმა:

.....

გამოვიყენე შემდეგი მეთოდები:

.....

გაამართლა შემდეგმა მეთოდმა:

.....

მჭირდება რჩევა:

.....

კიდევ რისი გაკეთება შეიძლება ჩვენი უსაფრთხოებისთვის:

.....

მომდევნო საშინაო დავალების შედეგებზეც შემდეგ სესიაზე გექნებათ საუბარი, ცხადია, თუ ჯგუფის წევრები არ დაიზარებენ მის შესრულებას!

ფურცელი 8.3

საშინაო დავალება: ჩემი შვილის პრობლემები

მარცხენა სვეტში ჩამოწერეთ ის პრობლემები, რომლებიც თქვენ ყველაზე მეტად გაღელვებთ (მაგალითად, “ღამე იღვიძებს და საწოლიდან დგება”. მარჯვნივ კი მიაწერეთ, რა პრობლემებს ებრძვის თავად თქვენი შვილი (მაგალითად, “აწუხებს კოშმარები”).

ყველაზე მძიმე პრობლემები ჩემთვის

.....

.....

.....

ყველაზე მძიმე პრობლემები ჩემი შვილისთვის

.....

.....

.....

მე-5 ფაზა: შვილებთან ერთად

იხილეთ მითითებები ბავშვთა ჯგუფის თერაპევტის სახელმძღვანელოში (ლეუვენ-ბურგი, ვისერი & ლამერს-ვინკელმანი, 2006 წ.).

მე-9 სესია. ჩემი შვილის პრობლემა

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

გამოიკითხეთ ყოველი სესიის დასაწყისში, ხომ არ მოხდა გასული კვირის განმავლობაში ისეთი რამ, რაც მთელი ჯგუფისთვის საინტერესო იქნებოდა.

შემდეგ დაარიგეთ №9.1, 9.2 და 9.3 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

დაგჭირდებათ №8.2 და 8.3 სავარჯიშო ფურცლები.

დაიწყეთ №8.2 დავალებით. თითოეული მოხსენებიდან წინ წამოწიეთ ესა თუ ის დადებითი ასპექტი. შენიშვნები და რჩევები კი ჯგუფის დანარჩენ წევრებს გადააბარეთ. ეს საკმაოდ შემეცნებითი პროცესი იქნება მათთვის. თავად მედიატორის როლი იკისრეთ და ჩაერიეთ მხოლოდ მაშინ, როცა რომელიმე კომენტარი შესწორებას მოითხოვს.

მშობლებისა და ბავშვების გაერთიანებულ ჯგუფში დღეს საუბარი იქნება “ბუდეზე”, რომელიც წინა სესიაზე ააშენეს. ბავშვებს მოუწევთ პასუხის გაცემა კითხვაზე, აქვთ თუ არა შინ მსგავსი ბუდე და თუ არ აქვთ, რომელ კუთხეში მოისურვებდნენ მის აშენებას.

გადადით №8.3 დავალებაზე. დაყავით ჯგუფი წყვილებად და დაავალეთ, განიხილონ ერთმანეთის მიერ დასახელებული პრობლემები. დაე, თითოეულმა შეარჩიოს ერთი პრობლემა, რომლის შესახებაც ის პირველ რიგში რჩევას ისურვებდა.

მე-3 ფაზა: რჩევები ჯგუფიდან

მშობლები რიგრიგობით ასახელებენ შერჩეულ პრობლემას, დანარჩენები კი თითო რჩევას აძლევენ. რჩევა შეიძლება იყოს ნებისმიერი, აუცილებელი არაა, მის ავტორს ის პრაქტიკაში ქონდეს გამოცდილი. მშობლებმა უსიტყვოდ, შეპასუხების გარეშე უნდა ჩაიწერონ მიღებული რეკომენდაციები, რომლებსაც შემდეგ სახლში გააანალიზებენ. გახსოვდეთ, ზოგი რჩევა მხოლოდ მაშინაა შედეგიანი, თუ მას გარკვეული პერიოდი განუხრელად დაიცავ.

მე-4 ფაზა: საშინაო დავალება

ფურცელი 9.1

საშინაო დავალება: რჩევები ჯგუფიდან

შვილთან დაკავშირებით ყველა მშობელს აქვს პრობლემა. ოჯახური კონფლიქტი და ძალადობა კი კიდევ უფრო ამძაფრებს ამ პრობლემებს. დღეს თქვენ თქვენი პრობლემები მეწყვილესთან ერთად განიხილეთ და აარჩიეთ ერთ-ერთი, რომელიც გასურს, რომ პირველ რიგში მოაგვარო:

.....

რას გირჩევენ ჯგუფის წევრები ამ მიზნით?

1.
2.

ფურცელი 9.2

საშინაო დავალება: ჩემს შვილთან ერთად

დღევანდელ სესიაზე მე და ჩემმა შვილმა:

.....

გამოვიყენე შემდეგი მეთოდები:

.....

გაამართლა შემდეგმა მეთოდმა:

.....

მჭირდება რჩევა:

.....

კიდევ რისი გაკეთება შეიძლება ჩვენი უსაფრთხოებისთვის:

.....

გააცანით ჯგუფს №9.3 დავალების შინაარსიც:

ფურცელი 9.3

საშინაო დავალება

თქვენ წინა ორ სესიაზე თქვენ შვილთან ერთად ბუდე ააშენეთ, როგორც უსაფრთხოების სიმბოლო. შემდეგი სესიისთვის წამოიყოლეთ ის ნივთი,

რომელიც თქვენი აზრით თქვენს შვილს უსაფრთხოების შეგრძნებაში ეხმარება.

მსგავს დავალებას თქვენი შვილიც მიიღებს: წამოიყოლოს შემდეგ სესიაზე რამე, რაც მას უსაფრთხოების შეგრძნებაში ეხმარება. ცხადია, ერთმანეთს არ უნდა უთხრათ და დაანახოთ, რა მოგაქვთ. ამას ყველა ერთად მომდევნო სესიაზე ვიხილავთ!

მე-5 ფაზა: შვილებთან ერთად

იხილეთ მითითებები ბავშვთა ჯგუფის თერაპევტის სახელმძღვანელოში (ლეუვენ-ბურგი, ვისერი & ლამერს-ვინკელმანი, 2006 წ.).

მე-10 სესია. სოციალური ქსელი

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

გამოკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ. ხომ არ მოხდა ისეთი რამ, რაც მთელი ჯგუფისთვის საინტერესო იქნებოდა?

შემდეგ დაარიგეთ №10.1, 10.2 და 10.3 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

დაგჭირდებათ №9.1, 9.2 და 9.3 სავარჯიშო ფურცლები.

დაიწყეთ №9.1 დავალებით. გამოიკითხეთ, გააანალიზეს თუ არა ჯგუფის წევრებმა მიღებული რჩევები, რომელი აირჩიეს, წააწყდნენ თუ არა სიძნელეს მის განხორციელებისას და ა.შ.

მოკლედ გამოიკითხეთ №9.2 დავალების შედეგებიც. რა დადებით მომენტებს გამოყოფენ მშობლები შეილთან ერთად გატარებული წუთებიდან? არ დაგავიწყდეთ შექება ნებისმიერი წინ გადადგმული ნაბიჯის გამო, რასაც თქვენი დაკვირვების შედეგად შენიშნავთ.

შეეხეთ უსაფრთხოების თემასაც.

ბოლოს, გადადით №9.3 დავალებაზე. შემოწმეთ, წამოიღეს თუ არა მშობლებმა რამე ნივთი, რასაც მოცემული დავალება ითვალისწინებდა (თუმცა ნივთების დემონსტრირება ჯერ საჭირო არაა!) და რას ფიქრობენ, წამოიღეს თუ არა შვილებმაც რამე. ხომ არ გაუჭირდათ ნივთის შერჩევა?

მე-3 ფაზა: სოციალური ქსელი

დაგჭირდებათ: №10.1 სავარჯიშო ფურცლები, დაფა ან ფლიპჩარტი, მარკერები.

ფურცელი 10.1

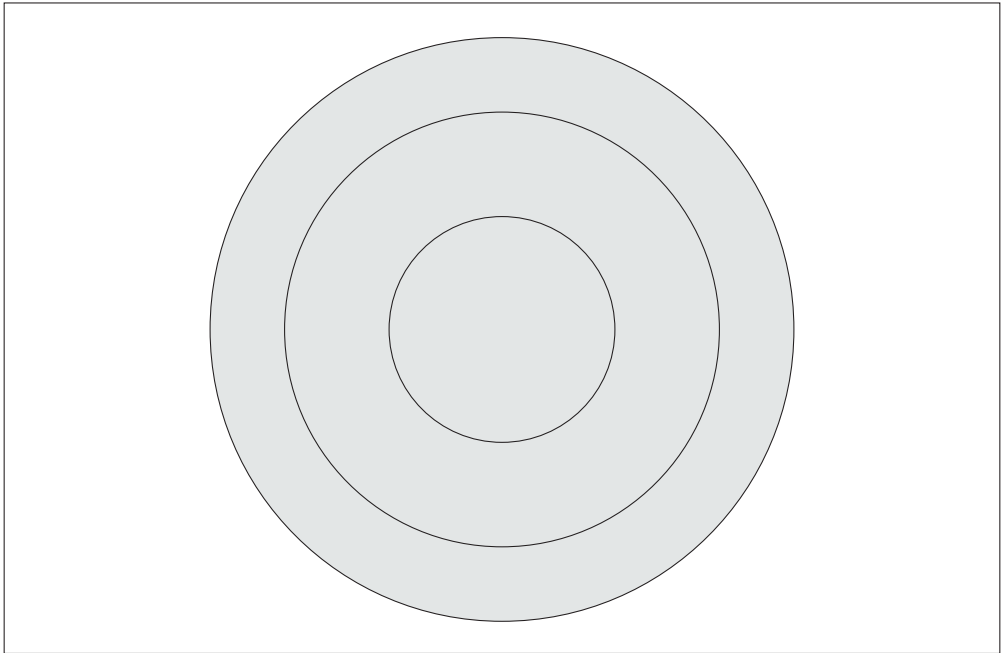
სოციალური ქსელი

წრეები თქვენი სოციალური ქსელის ფენებს აღნიშნავენ.

ცენტრში დააყენეთ საკუთარი თავი, ხოლო თქვენს ირგვლივ – ყველა ის ადამიანი, ვისაც ენდობთ, ვის გვერდითაც თავს უსაფრთხოდ გრძნობთ, ვინც მხარს გიჭერთ და ვისაც გულის დარღს უზიარებთ.

ახლო დააყენეთ ისინი, ვისგანაც მეტ მხარდაჭერას გრძნობთ.

შორს – ვისგანაც ნაკლებად გრძნობთ მხარდაჭერას.



ხმამაღლა წაიკითხეთ №10.1 სავარჯიშო. მსგავს სავარჯიშოს ბავშვებიც შეასრულებენ, ოღონდ თოჯინებითა და ჰულაჰუპებით. მისი დანიშნულება ისაა, რომ მშობლებსაც და პატარებსაც (და ცხადია, თერაპევტებსაც) მკაფიო წარმოდგენა შეექმნათ იმ სოციალურ ქსელზე, რომელში ისინი ტრიალებენ.

მიეცით ჯგუფს სავარჯიშოს შესასრულებლად 10 წუთი და გადადით განხილვაზე. დახატეთ დაფაზე თითოეულის სოციალური ქსელი. იკითხეთ, კმაყოფილები არიან თუ არა საკუთარი ქსელით. რის შეცვლას ისურვებდნენ და რა საშუალებებით. დასაშვებია რჩევები და შენიშვნები ჯგუფის წევრებისგან. ბოლოს, განიხილეთ, ვის ჭირდება სოციალური ქსელის გაფართოება და ვის – პირიქით, შემცირება.

მე-4 ფაზა: საშინაო დაგეგმვა

ფურცელი 10.2

საშინაო დავალება: ჩემს შვილთან ერთად

დღევანდელ სესიაზე მე და ჩემმა შვილმა:

გამოვიყენე შემდეგი მეთოდები:

გაამართლა შემდეგმა მეთოდმა:

მჭირდება რჩევა:

კიდევ რისი გაკეთება შეიძლება ჩვენი უსაფრთხოებისთვის:

ხმამაღლა წაიკითხეთ №10.3 სავარჯიშო, რომელიც მოხმობს შინ უნდა შეასრულონ.

ფურცელი 10.3

საშინაო დავალება:

რა ეხმარება თქვენს შვილს უსაფრთხოების შეგრძნებაში?

რა ნივთი მოიტანეთ?

როგორ ეხმარება ის თქვენს შვილს უსაფრთხოების შეგრძნებაში?

რა ნივთი მოიტანა თქვენმა შვილმა?

როგორ ეხმარება მას ეს ნივთი უსაფრთხოების შეგრძნებაში?

მე-5 ფაზა: შვილებთან ერთად

იხილეთ მითითებები ბავშვთა ჯგუფის თერაპევტის სახელმძღვანელოში (ლეუვენ-ბურგი, ვისერი & ლამერს-ვინკელმანი, 2006 წ.).

მე-11 სესია. კონფლიქტი. დასაქმებულისა და პასუხისმგებლობის ბრძანება

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

გამოკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ. ხომ არ მოხდა ისეთი რამ, რაც მთელი ჯგუფისთვის საინტერესო იქნებოდა?

შემდეგ დაარიგეთ №11.1, 11.2ა და 11.2ბ სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

დაგჭირდებათ №9.2, 10.2 და 10.3 სავარჯიშო ფურცლები.

დაიწყეთ №10.3 დავალებით, რომელიც წინა სესიის ერთობლივ ნაწილს ეხება. გამოიკითხეთ, რას ფიქრობენ მშობლები ამ დავალებაზე და რა გაკვეთილი მიიღეს მისგან.

გადადით №10.2 დავალებაზე. რა შთაბეჭდილება მოახდინა ბავშვზე თითოეული მშობლის მიერ წამოღებულმა ნივთმა? განაპირობა თუ არა ამან დადებითი ძვრა ბავშვთან ურთიერთობაში? რა მდგომარეობაა თითოეულის ოჯახში უსაფრთხოების მხრივ?

შეხეთ №9.2 დავალებასაც, რომელიც შვილთან დაკავშირებულ პრობლემებს ეხებოდა. გამოიკვლიეთ, ითვალისწინებენ თუ არა ჯგუფის წევრები ერთმანეთის რეკომენდაციებს. ცხადია, მშობლებმა საკუთარი პასუხისმგებლობის ფარგლებში თავად უნდა გადაწყვიტონ, რა მეთოდს აირჩევენ, მაგრამ თქვენის მხრივ შეახსენეთ ერთი რამ: ბავშვს სრული უფლება აქვს ყველანაირი საქციელი მოსინჯოს. მან თავის დროზე ყველაფერი უნდა გამოსცადოს, ისიც, რაც ნებადართულია და ისიც, რაც აკრძალულია. ასეა საჭირო მისი განვითარებისთვის. კარგის და ცუდის გარჩევას კი მშობლებთან და სხვა კეთილისმსურველ ადამიანებთან ურთიერთობაში ისწავლის.

განხილვისას ალბათ წამოიჭრება ისეთი პრობლემებიც, რომლებსაც არცერთი რეკომენდაცია არ ერგება. მიუთითეთ მშობლებს, რომ რჩევა საკუთარ სოციალურ ქსელშიც მოძებნონ. კიდევ ერთხელ გაიმეორეთ, რომ ზოგ მეთოდს მხოლოდ გარკვეული პერიოდის შემდეგ მოაქვს ნაყოფი, მანამდე კი ის განუხრებლად უნდა დაიცვა, რაზეც, განსაკუთრებით საწყის ფაზაში, ბავშვის მხრიდან რეაქცია და წინააღმდეგობაა მოსალოდნელი. ბავშვი ხომ მოელის, რომ მშობელი მის სურვილზე გაივლის!

მე-3 ფაზა: ხატვა და საუბარი კონფლიქტის შესახებ

ხმამაღლა წაიკითხეთ №11.1 ფურცელზე მოცემული ტექსტი.

ფურცელი 11.1

ბავშვები დახატავენ და ისაუბრებენ კონფლიქტის შესახებ

დღევანდელ და მომდევნო სესიაზე (და შესაძლებელია ერთ-ერთ მომავალ სესიაზეც) ბავშვები დახატავენ და ისაუბრებენ მათ მიერ გადატანილი კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ. ამისთვის მათ დრო და სივრცე ჭირდებათ.

ამიტომ ამ ორ სესიაზე თქვენ კი არ ესტუმრებით ბავშვების ჯგუფს, არამედ ისინი მოვლენ თქვენთან სტუმრად და მოკლედ გიამბობენ, რაც გააკეთეს.

სესიის შემდეგ თქვენი შვილი შეიძლება უჩვეულო განწყობაზე იყოს.

ზოგ ბავშვს ძალიან ღლის კონფლიქტზე საუბარი, ზოგს – თრგუნავს. გარდა ამისა, მომდევნო ორი კვირის მანძილზე თქვენი შვილი ალბათ ჩვეულებრივზე მეტად გაღიზიანებული და ურჩი იქნება. თუ ასეთი რამ შენიშნეთ, დაელაპარაკეთ და აუხსენით, რომ ეს ნორმალურია: ის ხომ ყოჩაღად ასრულებს ესოდენ დამღლელ სავარჯიშოებს და გამუდმებით ცუდ ამბებზე უხდება საუბარი! ამიტომაც, რომ ადვილად ერევა ბრაზი, სევდა ან შიში!

უთხარით, რომ შეუძლია ნებისმიერ დროს მოგმართოთ, დაგელაპარაკოთ, ჩაგეხუტოთ და თქვენ მკლავებში დამალოს ცრემლები. ცხადია, თუ ეს მისი სურვილი იქნება!

მე-4 ფაზა: დანაშაულისა და პასუხისმგებლობის გრძნობა

დღეს ბავშვები ისწავლიან, რომ მათ ოჯახში მომხდარი კონფლიქტი და ძალადობა მათი ბრალი არაა. აცნობეთ ჯგუფს, რომ კონფლიქტზე პასუხისმგებლობას თერაპევტები მთლიანად მშობლებს აკისრებენ. აქ, ცხადია, არ მოიაზრება ის მომენტი, როცა ერთ-ერთი მხარე ფიზიკურ აგრესიას მიმართავს. მშობლების პასუხისმგებლობა იმაში მდგომარეობს, რომ კონფლიქტის დროს ბავშვს დაუცველობის ატმოსფეროში ტოვებენ.

ამის შემდეგ ხმამაღლა წაიკითხეთ №11.2ა და 11.2ბ ფურცლებზე მოცემული ტექსტი.

ფურცელი 11.2ა

დანაშაულისა და პასუხისმგებლობის გრძნობა

ვისი ბრალია ყველაფერი?

დღეს ბავშვები დანაშაულის გრძნობაზე ისაუბრებენ. პატარები ხშირად თავს დამნაშავედ გრძნობენ, რადგან “დედა ვერ დაიცვეს”. თავს იდანაშაულებენ იმის გამოც, რომ ოჯახში ამდენი ჩხუბი ხდება. “ალბათ ცუდად რომ ვიქცეოდი, იმიტომ...”

ბავშვის განცდების გამო მშობლებიც მწარედ გრძნობენ დანაშაულს. ასე თუ ისე, ერთი რამ გახსოვდეთ:

ნუ დაითრგუნავთ თავს დანაშაულის გრძნობით, ნურც თქვენი ნებით, ნურც სხვისი აზრის გამო.

ნახეთ, როგორი აზრები თრგუნავს ადამიანს:

- ის სამსახური რომ არ დამეწყო, ქმარი აღარ გამიბრაზდებოდა.
- ცოტა უფრო ტკბილად რომ მოვქცეოდი, ეს არ მოხდებოდა.
- ცოლად რომ არ გავეყოლოდი, ეს არ მოხდებოდა.
- ჩემი ბავშვისთვის რომ ყური დამეგდო, დროზე მიხვდებოდი, როგორ იტანჯებოდა.
- ყოველ დაშორებაზე უკან რომ არ დავბრუნებულყავი, საქმე აქამდე არ მივიდოდა.
- ბრმად რომ არ დამეჯერებინა, როცა მითხრა, გამოვსწორდებო, საქმე აქამდე არ მივიდოდა.

და კიდევ მრავალი და მრავალი ამგვარი აზრი, რომლებმაც შეიძლება სიცოცხლე გაგიმწარონ.

ფურცელი 11.2ბ

დანაშაულისა და პასუხისმგებლობის გრძნობა (გაგრძელება)

როცა თავს დამნაშავედ გრძნობთ, მრავალნაირი აზრი გტანჯავთ. აკვირდებულნი ფიქრები არ გეშვებიან და ასე სჯით საკუთარ თავს. რას გრძნობთ ამ დროს?

უმჯობესია, დაფიქრდეთ და გაიაზროთ, რომ საჭიროა:

- პასუხისმგებლობა აიღოთ თქვენი შვილის უსაფრთხოებაზე!
- პასუხისმგებლობა აიღოთ თქვენი შვილის თერაპიაზე!
- პასუხისმგებლობა აიღოთ თქვენი შვილის მოვლაზე!
- პასუხისმგებლობა აიღოთ თქვენი შვილის აღზრდაზე!

და ამ დროს რას იგრძნობთ?

დანაშაულის გრძნობას აკვიტებული აზრები მოაქვს და წარსულში გტოვებთ.

პასუხისმგებლობის გრძნობა კი გეხმარებათ მობილიზებაში და დაგაფიქრებთ მომავალზე.

ამ თემის განხილვას საკმარისი დრო დაუთმეთ. მშობლებისთვის უკიდურესად მნიშვნელოვანია იმის გააზრება, თუ რა განსხვავებაა დანაშაულისა და პასუხისმგებლობის გრძნობებს შორის. დანაშაულის გრძნობა ადამიანის დიდ ენერჯიას შთანთქმავს, მიმართულია წარსულზე, ადვილებს პესიმიზმს და იწვევს დეპრესიულ შეტევებს. პასუხისმგებლობის გრძნობა კი ადამიანს, პირიქით, ენერჯით მუხტავს, უბიძგებს მოქმედებისკენ და უღვივებს დამოუკიდებლობის გრძნობას. აქვე უნდა განასხვავოთ, რა არის დანაშაულის გააზრება. ესაა პროცესი, როცა ადამიანი ხვდება, რა არის მისი რეალური დანაშაული. ამის შემდეგ მას ორი არჩევანი აქვს: მიეცეს დანაშაულის აკვიტებულ გრძნობას ან აიღოს პასუხისმგებლობა და შეება იგრძნოს. მშობლების ჯგუფთან საუბრისას ხშირად გაუსვით ხაზი იმას, რომ მათ უკვე გარკვეულწილად აღებული აქვთ პასუხისმგებლობა. ისინი ხომ შვილის გამო თერაპიაზე დადიან და რეაბილიტაციაში ეხმარებიან!

მე-5 ფაზა: საშინაო დავალება

ამ სესიაზე ჯგუფს საშინაო დავალება არ მიეცემა. თუმცა, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მშობლებმა უნდა შეწყვიტონ უსაფრთხოების სიძნელეებთან ბრძოლა ან თანაჯგუფელების მიერ რეკომენდირებული მეთოდების გამოყენება, რაც მათ №9.1 ფურცელზე აქვთ ჩამოწერილი. მათი პასუხისმგებლობაა, რომ დამატებითი რჩევების მისაღებად თავად წამოჭრან შვილთან დაკავშირებული ნებისმიერი პრობლემა.

მე-12 სესია. საუბარი გაკვეთიან

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

გამოკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ. ხომ არ მოხდა ისეთი რამ, რაც მთელი ჯგუფისთვის საინტერესო იქნებოდა?

შემდეგ დაარიგეთ №12.1 და 12.2 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საუბარი ბავშვთან

ბავშვებმა წინა სესიაზე საუბარი დაიწყეს გადატანილი კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ. იგივე თემის გარშემო იტრილებენ დღევანდელ და მომდევნო სესიაზეც, ხოლო ორი კვირის შემდეგ თავიანთ მონათხრობს და ნახატებს მშობლებსაც გაუზიარებენ. ამის გამო დღეს უკვე მშობლებთან ერთად გეგმა უნდა მოიფიქროთ, როგორ შეხვედებიან შვილის მონათხრობს. ზოგი ბავშვი ხომ შეიძლება უკვე ალაპარაკდეს სახლში!

პირველ რიგში, მშობელი მზად უნდა იყოს, რომ შვილს ნებისმიერ მომენტში ყურადღებით მოუსმენს. ბავშვი უფროსისგან პირდაპირ ნებართვას მოელის, დაიწყოს თუ არა ლაპარაკი. მისი ნათქვამი შეიძლება არ ემთხვეოდეს მშობლის განცდებს, მაგრამ ის უნდა დაარწმუნოს მშობელი, რომ ამაში ცუდი არაფერია და შეუძლია თავისუფლად ილაპარაკოს. გააფრთხილეთ მშობლები, რომ სრული სერიოზულობით მოეპყრონ შვილის გრძნობებს და შეაქონ გულახდილობისა და გამბედაობისთვის.

ამის შემდეგ ხმამაღლა წაიკითხეთ №12.1 ფურცელზე მოცემული ტექსტი.

ფურცელი 12.1

როგორ ველაპარაკო შვილს ძალადობის შესახებ?

ზოგი ბავშვი თავს არიდებს საუბარს, ზოგი კი პირიქით, ყველგან და ყველავერს ლაპარაკობს. არცერთი ვარიანტი არ ვარგა. თქვენ უნდა უბიძგოთ შვილს, რომ მომხდარის შესახებ მხოლოდ შესაფერის მომენტსა და სიტუაციაში ისაუბროს.

გაინტერესებთ, როგორ?

- შეინარჩუნეთ სიმშვიდე;
- საუბრისთვის შეარჩიეთ ისეთი დრო და ადგილი, სადაც არავინ შეგაწუხებთ. სასაუბროდ შეგიძლიათ გარეთაც გაისეირნოთ;
- ისაუბრეთ მიუკიბ-მიუკიბავად და გასაგები ტერმინებით, დაე, ყველავერს თავისი სახელი დაერქვას;

- მოიყვანეთ მაგალითი: – როდესაც მშობლების ჯგუფში ვთქვი, ამან და ამან “ეს” გააკეთა-მეთქი, მენტორმა შემაჩერა, რას ნიშნავს “ეს”, რატომ პირდაპირ არ იტყვითო;
- ნუ დაიწყებთ თავის მართლებს, თუ შვილი გეტყვი, რომ თქვენც დამნაშავე ხართ;
- დაივიწყეთ სიამაყე და შეინარჩუნეთ ობიექტურობა, თუ ბავშვი აღმზრდელს ან მიმღებ მშობლებს შეაქებს;
- ერიდეთ შეპასუხებას: “ჰო მაგრამ...”;
- შეეცადეთ პატარს უბრალო, გასაგები ენით აუხსნათ კონფლიქტის წარმოშობის მიზეზი. ამასთან, იყავით ობიექტური, ნუ დაადანაშაულებთ და ნურც გაამართლებთ ნურავის. ნუ იტყვი, მაგალითად, იმიტომ რომ მამიკო ავად არისო. ავადმყოფობა არ ამართლებს ძალისა და მუქარის გამოყენებას!
- ნუ იტყვი, ცუდი ხარ, თუ ბავშვის კითხვაზე პასუხი არ გაქვთ. ჯობს აღიარო, რომ არ იცი, ვიდრე ისეთი რამ თქვათ, რასაც ბავშვი არასწორად გაიგებს ან ბოროტად გამოიყენებს;
- აღიარეთ, როგორ გაგიჭირდათ თავადაც თერაპიაზე სხვების თანდასწრებით საუბრის დაწყება და როგორი კმაყოფილი ხართ ახლა. კითხვით შვილს, მასაც თუ გაუჭირდა თერაპიაზე სხვების თანდასწრებით საუბარი;
- უამბეთ, რა ტვირთი მოგეხსნათ მხრებიდან და როგორი შეგება იგრძენით, როცა სადარდებელი სხვებს გაუზიარეთ;
- შეაქეთ შვილი, თერაპიაში მონაწილეობას რომ დათანხმდა და საკუთარ განცდებზე ლაპარაკი დაიწყო.

მე-3 ფაზა: საშინაო დავალება

ამ სესიაზე ჯგუფს საშინაო დავალება არ მიეცემა. თუმცა, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მშობლებმა უნდა შეწყვიტონ უსაფრთხოების სიძნელეებთან ბრძოლა ან თანა-ჯგუფელების მიერ რეკომენდირებული მეთოდების გამოყენება, რაც მათ №9.1 ფურცელზე აქვთ ჩამოწერილი. მათი პასუხისმგებლობაა, რომ დამატებითი რჩევების მისაღებად თავად წამოჭრან შვილთან დაკავშირებული ნებისმიერი პრობლემა.

მე-13 სესია. უსაფრთხო ბრაზი

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

გამოკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ. ხომ არ მოხდა ისეთი რამ, რაც მთელი ჯგუფისთვის საინტერესო იქნებოდა?

შემდეგ დაარიგეთ №13.1, 13.2, 13.3 და 13.4 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: უსაფრთხო ბრაზი ბავშვებისთვის

დღეს ბავშვები ისწავლიან, როგორ გაბრაზდნენ უსაფრთხოდ, როცა ამას ესა თუ ის ემოციო აიძულებს.

უსაფრთხო ბრაზი ნიშნავს, გაჯავრდე ისე, რომ ზიანი არ მიაყენო:

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

ხმამაღლა წაიკითხეთ №13.1 და 13.2 სავარჯიშო ფურცლები.

ფურცელი 13.1

ბრაზი

დღევანდელ სესიაზე ბავშვები ისწავლიან როგორ მოიქცნენ, როცა ბრაზს იგრძნობენ. ისინი გაეცნობიან და შეასრულებენ უსაფრთხო ბრაზის სავარჯიშოს.

თუმცა, სიბრაზე მარტო ბავშვებს არ ახასიათებს, ის არც მშობლებისთვისაა უცხო.

ბევრია ისეთი გრძნობა, რომლის გამოხატვასაც არ მოერიდებით. ვინ რა უნდა თქვას, თუ დროდადრო სევდა და ცრემლები მოგაწვევბათ. მაგრამ სულ სხვაა ბრაზი. ჩვენ ყოველთვის გვასწავლიდნენ, რომ ბრაზი უნდა შევიკავოთ, დაეთრგუნოთ. არადა ბრაზს ასე ადვილად ვერ ჩაიკლავ, ის ადრე თუ გვიან თავს იჩენს ამა თუ იმ სახით. ძილი დაგიფრთხებათ და საკუთარი შეილებიც კი გაგაღიზიანებენ. წამით კონტროლს დაკარგავთ და ისეთ რამეს ჩაიდენთ, რაზეც შეიძლება შემდეგ მრავალი წელი იხანოთ.

თქვენი აზრით, როგორ შეიძლება უსაფრთხოდ გათავისუფლდეთ ბრაზისგან?

.....
.....
თქვენი შვილებისთვის ჩვენ მთელი ჩამონათვალი მოვამზადეთ, თუ როგორ გამოხატონ ბრაზი უვნებელი ფორმებით. გამოკითხეთ შვილებს ამის შესახებ. იქნებ თქვენთვისაც საინტერესო იყოს!

ფურცელი 13.2

როგორ გათავისუფლდნენ ბავშვები ბრაზისგან

რა მეთოდებს ისწავლიან დღეს ბავშვები:

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

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

.....
.....

განიხილეთ, როგორ უმკლავდებიან ჯგუფის წევრები და მათი შვილები სიბრაზის შეტევებს, რა კრიტიკიუმებით აფასებენ თითოეულის ოჯახში სიბრაზეს, რა როლს თამაშობს ამ მხრივ კონფლიქტი და რა არის, მათი აზრით, რისხვის “ნორმალური” და არანორმალური გამოხატულებები.

შეეხეთ ბავშვის ფიზიკური დასჯის თემასაც. ცნობილია, რომ მშობლებს, რომლებიც ძალადობას განიცდიან, უძღვრების გამო ჩვევით შვილების ფიზიკურად დასჯა. ეს, მართალია სულ სხვა სახის, მაგრამ მაინც ძალადობაა და საჭიროა მისი აღკვეთა. ამიტომ მშვიდად, მაგრამ პირდაპირ იკითხეთ, რომელი მშობელი მიმართავს დასჯის ამ მეთოდს. დაარწმუნეთ ჯგუფის წევრები, რომ გესმით მათი და იცით, როგორ ტკივათ გული ამის გამო, როგორ ცდილობენ ბავშვთან მოპყრობის სხვა მეთოდები ისწავლონ. სხვა შემთხვევაში ხომ ისინი ამ ჯგუფში არ ჩაეწერებოდნენ! როგორ ასწავლის მშო-

ბელი შვილს უსაფრთხო გაბრაზებას, თუ თავად ასე ადვილად ყვება ნერვებს?!

განიხილეთ ბავშვის აღზრდისა და კორექტირების ალტერნატიული მეთოდები. ახსენით, მაგალითად, რაოდენ მნიშვნელოვანია დროული ჩარევა და არასასურველი ქცევის პრევენცია.

მე-3 ფაზა: უსაფრთხო ბრაზის საგარჯიშო მშობლებისთვის

დაგჭირდებათ: მოზრდილი ფურცელი ან შპალერის ნაჭერი, ფლომასტერები, ქვიშით გატენილი ქისები ან მომცრო ბურთები.

დადეთ ფურცელი მაგიდაზე ან იატაკზე და დააწერინეთ ზედ ჯგუფის წევრებს სალანძღავი სიტყვები, რაც კი კონფლიქტისა და ძალადობის გახსენებაზე მოაფიქრდებათ. თხოვეთ მხოლოდ, თავი შეიკავონ რასისტული და მსგავსი შინაარსის შეურაცხმყოფელი გამოთქმებისგან. თუ სურთ, შეუძლიათ მოძალადე ოჯახის წევრიც დახატონ. მოიმარაგეთ კარგი ხარისხის სქელწვერა ფლომასტერები. ერიდეთ ფანქრებს. ფანქარს შეიძლება მეტისმეტი დაწოლით წვერი მოტყდეს.

წერას და ხატვას რომ მორჩებიან, დაავალეთ ჯგუფს, ნაკუწებად აქციონ ფურცელი ან კედელზე ჩამოკიდონ და ქვიშიანი ქისები (ბურთები) დაუშინონ.

ამის შემდეგ კიდევ ერთხელ ახსენეთ, რომ ბევრ მშობელს უსაფრთხოების დეფიციტის გამო მიდრეკილება უჩნდება შვილის მიმართ ფიზიკური დასჯის მეთოდებს მიმართოს და თხოვეთ, რომ ერიდონ ამას.

მე-4 ფაზა: საშინაო დავალება

ფურცელი 13.3

საშინაო დავალება: ბრაზი

დაელაპარაკეთ შვილს უსაფრთხო ბრაზის შესახებ. დაპირდით, რომ ყველანი ერთად ხელს შეუწყობთ და თავადაც გამოიყენებთ უსაფრთხო ბრაზის მეთოდებს.

ყურადღებით იყავით. დროულად შეახსენეთ შვილს ნასწავლი წესების შესახებ, თუ შენიშნავთ, რომ ბრაზის შეტევა ეწყება. ეს ალბათ გაცილებით გაგიძნელებდათ, როცა ბავშვი თვითკონტროლს დაკარგავს, მაგრამ თქვენი ვალია შეინარჩუნოთ სიმშვიდე. თქვენი მწყობრიდან გამოსვლა არ წავადგებათ არც თქვენ და არც თქვენ შვილს!

მომდევნო სესიამდე დაწერეთ, გამოიყენა თუ არა თქვენმა შვილმა უსაფრთხო ბრაზის წესები:

.....

.....

გამოიყენეთ თუ არა თავად უსაფრთხო ბრაზის წესები?

.....

.....

ფურცელი 13.4

საშინაო დავალება

მომდევნო სესიაზე თქვენი შვილი შთაბეჭდილებებს გაგიზიარებთ თქვენს ოჯახში მომხდარი კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ. ნახაეთ მის ნახატებსაც.

მე-5 სესიაზე თქვენ დაწერეთ, რა იცის თქვენმა შვილმა ოჯახში მომხდარი მოვლენების შესახებ:

**რა უნახავს მას
რა სმენია
რა უგრძვნია
და რა შეუნიშნავს.**

თქვენი აზრით, რას გიაზობთ და რანაირ ნახატებს გაჩვენებთ თქვენი შვილი?

.....

დაწერეთ, თუ ამ მხრივ რამე გაწუხებთ:

.....

სესიის შემდეგ ბავშვთა თერაპევტებისგან შეიტყობთ, რის შესახებ აპირებენ პატარები მშობლებთან საუბარს მომდევნო სესიაზე. იმისთვის, რომ მშობლებმა მშვიდად და ობიექტურად მოუსმინონ შვილებს, ისინი მზად უნდა იყვნენ ყოველივე მოულოდნელობისთვის, რაც შეიძლება წყენის, რისხვის ან სევდის მიზეზი გახდეს.

მე-14 სესია. შვილის მონათხრობი ღა უსაფრთხო ბრაზი

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

გამოკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ და დაარიგეთ №14.1 და 14.2 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

განიხილეთ, როგორ იცავდნენ მშობლები შინ უსაფრთხო ბრაზის წესებს. როგორ ასრულებდნენ დავალებას შვილები? აძლევდნენ თუ არა მშობლები კარგ მაგალითს? ისაუბრეს თუ არა შინ უსაფრთხო ბრაზის წესებზე და უწყობდნენ თუ არა შვილს ხელს? ხომ არ ყოფილა ისეთი შემთხვევა, რომ პატარას თავად შეეხსენებინა მშობლისთვის ნასწავლი წესების შესახებ?

იკითხეთ, ხომ არ შენიშნეს ჯგუფის წევრებმა შვილის საქციელში რამე ცვლილება, რასაც შეიძლება სარჩულად მიმდინარე ჯგუფური თერაპია ედოს? ცვლილება შეიძლება ზოგადად ორნაირი იყოს: ბავშვები ან მშვიდდებიან ან, პირიქით, მეტი ინტენსივობით ავლენენ არასასურველ საქციელს.

მე-3 ფაზა: შვილის მონათხრობი

განიხილეთ №13.4 დავალების შედეგები. რას მოელიან მშობლები შვილთან საუბრისგან? რამე ხომ არ აწუხებთ? ზოგი მშობელი დარწმუნებულია, რომ შვილი სიტყვას არ დაძრავს, რადგან გონია, რომ ბავშვი მას არ ენდობა. ეს იდეა შეიძლება მცდარი იყოს! ზოგი კი იმის აღმოჩენას ერიდება, რომ ბავშვი თავადაც გახდა ძალადობის მსხვერპლი. ამიტომ შეეცადეთ მაქსიმალურად გამოიძიოთ ჯგუფის წევრების აზრები, გრძნობები და მოლოდინი მომავალი საუბრის მიმართ.

ამის შემდეგ გააანალიზეთ და შეადარეთ მშობლების გამონათქვამები ბავშვების მოლოდინთან, რომლის შესახებაც ცნობები ბავშვთა თერაპევტებისგან გაქვთ მიღებული. ხომ არაა სახეზე თვალში საცემი განსხვავებები? აქ თავად უნდა გადაწყვიტოთ, რისი ცოდნა ჭირდებათ მშობლებს და რისი – არა. მათთვის მთავარი ისაა, რომ საუბრისას მოჭარბებულმა ემოციებმა არ დათრგუნონ და ობიექტურობა არ დაკარგონ.

მშობლები შვილებისგან ისეთ რამესაც მოისმენენ, რაზეც ბავშვებს, მათი აზრით, წარმოდგენა არ უნდა ქონდეთ. მაგალითად, ბავშვის მიერ ფარულად მოსმენილი კამათი ან დედის თვალეში უნებლიედ დანახული ცრემლი. შეამზადეთ ჯგუფი იმისთვისაც.

და ბოლოს, ერთი მნიშვნელოვანი შენიშვნა: სესიის დასრულებისას მშობლებმა მარტო არ უნდა დატოვონ შვილები. საქმე იმაშია, რომ სესიის ბოლოს მშობლებს ხშირად სურვილი უჩნდებათ, ცოტა ხანი კიდევ განმარტოვდნენ და ბავშვთან საუბრის შთაბეჭდილებების გააჩნიონ. ეს კი სასურველი არაა, რადგან ბავშვს ესოდენ მძიმე თემაზე საუბრის შემდეგ მშობლის მხარდაჭერა ჭირდება. მშობელს შეუძლია იმავე სადამოს

ვინმეს დაელაპარაკოს, როცა ბავშვს დააძინებს.

გამოყავით დრო მშობელთა სატელეფონო კონსულტაციისთვისაც. ჩააწერინეთ კონკრეტული საათები №14.1 სავარჯიშო ფურცელზე.

ამის შემდეგ, თუ დრო არ გზღუდავთ, კიდევ ერთხელ გადახედეთ №12.1 ფურცელზე მითითებულ რჩევებს.

მე-4 ფაზა: საშინაო დავალება

ფურცელი 14.1

საშინაო დავალება

რას იტყვით შვილის მონათხრობისა და ნახატების შესახებ?
რაზე ფიქრობდით შვილთან საუბრისას?
.....

რას გრძნობდით?
.....

რას აკეთებდით?
.....

ვის გაუზიარეთ შთაბეჭდილებები?
.....

დამატებითი კონსულტაციისთვის შეგიძლიათ კვირის შემდეგ დღეებში: ...
.....,.....დან საათამდე დაურეკოთ
თქვენს მენტორს [მიუთითეთ სახელი].
ხოლო კვირის შემდეგ დღეებში:დან
საათამდე დაურეკოთ მეორე მენტორს [მიუთითეთ
სახელი].

მე-5 ფაზა: შვილებთან ერთად

იხილეთ მითითებები ბავშვთა ჯგუფის თერაპევტის სახელმძღვანელოში (ლეუვენ-ბურგი, ვისერი & ლამერს-ვინკელმანი, 2006 წ.).

მე-15 სესია. შვილთან დაკავშირებული პრობლემები

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

გამოიკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ და დაარიგეთ №15.1, 15.2 და 15.3 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

საფუძვლიანად განიხილეთ №14.1 დავალების შედეგები. შვილთან საუბარი, რომელიც წინა სესიაზე მოხდა, ბევრ მშობელში ძლიერ ემოციებს აღძრავს. ზოგიც იმედგაცრუებული რჩება, რადგან შვილისგან გაცილებით მეტის შეტყობას ელოდა. ამიტომ ეს ყველაფერი სააშკარაოზე უნდა გამოიტანოთ, რომ მსგავსმა ემოციებმა და იმდენმა მომავალში ხელი არ შეუშალოს მშობლისა და შვილის ურთიერთობას.

შემდეგ დაუბრუნდით №13.3 დავალებას და გამოიკითხეთ, როგორ იცავენ პატარები უსაფრთხო ბრაზის წესებს. როგორ ართმევენ თავს დავალებას თავად მშობლები? ეს არაა ადვილი დავალება, ამიტომ თუ აღმოჩნდა, რომ ზოგი მშობელი თავს ვერ იკავებს შვილის ცემისგან და ფიზიკური დასჯისგან, ხელახლა დასვით ეს საკითხი. ისაუბრეთ თანაგრძნობით, მაგრამ იმავდროს კატეგორიულად. ადამიანი შექებას იმსახურებს, როცა ასეთ საქციელს აღიარებს, მაგრამ ეს არ ამართლებს ამ საქციელს. გამოუვალ შემთხვევაში შესთავაზეთ ცალკეულ მონაწილეებს ინდივიდუალური კონსულტაცია ან თერაპია.

ბოლოს, იკითხეთ, როგორი სიტუაციაა მონაწილეთა ოჯახებში უსაფრთხოების მხრივ. როგორც შენიშნეთ, სავარჯიშოთა კრებულში აღარაა დართული ამ დავალების ფურცლები. მომავალი სესიები ძირითადად შვილთან ინტერაქტიულ ურთიერთობას დაეთმობა და მშობლებს საშუალება ექნებათ, შინ თუ თერაპიაზე გამოსცადონ ნასწავლი მეთოდები.

მე-3 ფაზა: კიდევ ერთხელ, შვილთან დაკავშირებული პრობლემები

დაგჭირდებათ: №15.1 და 8.3 სავარჯიშო ფურცლები, კალმები.

ხმამაღლა წაიკითხეთ №15.1 ფურცელზე მოცემული ტექსტი და განიხილეთ, ვის რა პრობლემა დარჩა მოსაგვარებელი შვილთან დაკავშირებით. დაე. აქაც თავად ჯგუფის წევრებმა იაქტიურონ და ერთმანეთს რჩევები მისცენ.

ფურცელი 15.1

კიდევ ერთხელ, ჩემი შვილის პრობლემები

ბავშვებს, ისევე როგორც მათ მშობლებს, რომელთა ოჯახშიც კონფლიქტი და ძალადობა ხდება, ბევრი რამ აწუხებთ. პატარები ვერ ხვდებიან, რა ხდება მათ თავს, ენატრებათ მამა, უხდებათ სხვა სკოლაში გადასვლა და ა.შ. გახსოვთ, თქვენ უკვე ჩამოწერეთ ეს პრობლემები? ალბათ მას შემდეგ ზოგი მათგანი ასე თუ ისე უკვე მოაგვარეთ.

მოიშველიეთ №8.3 სავარჯიშო ფურცელი. გადახედეთ, რა პრობლემები დაგრჩათ. განიხილეთ ისინი ჯგუფთან ერთად და მოიფიქრეთ, რა გზებით შეიძლება შვილს დაეხმაროთ. ჩამოწერეთ, რასაც ჯგუფის წევრები გირჩევენ და მოსინჯეთ მომდევნო სესიამდე რომელიმე მეთოდი:

.....
.....

მე-4 ფაზა: საშინაო დავალება

ხმამაღლა წაიკითხეთ №15.2 ფურცელზე მოცემული ტექსტი და შემდეგ დაარიგეთ საშინაო დავალების ფურცლები (№15.3).

ფურცელი 15.2

სათქმელად ადვილია

თუ გინახავთ ძალადობა
თუ გაქცეულხართ
თუ თავშესაფარში ცხოვრობთ
თუ სხვა საცხოვრებელს ეძებთ
თუ განქორწინებას ცდილობთ
თუ გარეთ გასვლის გეშინიათ
თუ სხვადასხვა ორგანოებში გიხდებათ სიარული
თუ სასამართლოში გიბარებენ
თუ თქვენი ადვოკატი არ ასრულებს დანაპირებს
თუ ...

მაშინ შვილების გარდა საფიქრებელი ალბათ ისედაც ბევრი გექნებათ.

მაგრამ მშობელი მაინც მშობელია და თქვენი შვილისთვის ის გინდათ, რაც კარგია. ეს კი ყოველთვის არ გამოგდით და მერე ალბათ თავს კიდევ უფრო მეტად იდანაშაულებთ.

შვილისთვის ალბათ მზად ხართ, მთა გადადგათ, მაგრამ ეს არცერთ მშობელს არ შეუძლია.

ხომ არ ჯობს ამის ნაცვლად თქვენს საქმეებსა და საზრუნავს შორს ყოველ დღე თხუთმეტი წუთი მაინც გამოყოთ, რომელსაც მთლიანად შვილს დაუთმობთ? დათქვით დრო, რომელიც მოსახერხებელი იქნება თქვენთვისაც და თქვენი შვილისთვისაც. ოღონდ ჯერ დაფიქრდით, რისი კეთება უყვარს თქვენს შვილს და ჩამოწერეთ მომდევნო სავარჯიშო ფურცელზე.

ეს იქნება თქვენი საშინაო დავალება მომდევნო სესიისთვის. შემდეგ შეკრებაზე მას ყველა ერთად გავარჩევთ და თქვენთვის ყველაზე ხელსაყრელ დროის გრაფიკს შევადგენთ.

ფურცელი 15.3

საშინაო დავალება: ბედნიერი მომენტები

იმისთვის, რომ აღამიანმა ცუდი ამბები მოინელოს, საჭიროა, რომ დროდადრო კარგი ამბებიც გამოცადოს. მშობლის საზრუნავს რა გამოლევს, მაგრამ შვილთან ჯანსაღი ურთიერთობის საჭიროა, რომ დროდადრო ერთად აკეთოთ ის, რისი კეთებაც გიყვართ.

ნუ იფიქრებთ რაღაც თვალწარმტაც და ძვირადღირებულ სიამოვნებებზე. აქ საუბარია პატარ-პატარა ბედნიერ მომენტებზე.

დაწერეთ, რისი კეთება გიყვართ:

.....

რისი კეთება უყვარს თქვენს შვილს?

.....

მე-5 ფაზა: შვილებთან ერთად

იხილეთ მითითებები ბავშვთა ჯგუფის თერაპევტის სახელმძღვანელოში (ლეუვენ-ბურგი, ვისერი & ლამერს-ვინკელმანი, 2006 წ.).

მე-16 სესია. შვილთან ერთად გატარებული დრო

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

გამოკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ და დაარიგეთ №16.1, 16.2 და 16.3 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

წააკითხეთ ჯგუფის წევრებს №15.3 დავალების შედეგები.

მე-3 ფაზა: შვილთან ერთად გატარებული დრო

ხმამაღლა წაიკითხეთ №16.1 ფურცელზე მოცემული ტექსტი. შემდეგ დაყავით ჯგუფი წყვილებად და დაავადეთ, რომ გადახედონ ერთმანეთის მიერ შესრულებულ №15.3 დავალების შედეგებს. როგორ შეიძლება მშობლებმა შვილთან ერთად დრო გაატარონ? ეს უნდა იყოს ისეთი რამ, რაც 15-30 წუთზე მეტ ხანს არ გრძელდება, რაც მშობელს დადებითი ენერგიით დამუხტავს, ბავშვს კი მშობლისგან საჭირო ყურადღებას აგრძნობინებს. დაე, მოახდინონ საჭირო შესწორებები თუ დამატებები და მოიფიქრონ დროის გრაფიკი, რომელიც მათთვის ყველაზე ხელსაყრელი იქნება.

ფურცელი 16.1

დროის გრაფიკი

№15.3 ფურცელზე გიწვრიათ, რისი კეთება უყვარს თქვენს შვილს თქვენთან ერთად. მაგრამ გინდებთ კითხვა: როდის უნდა გააკეთოთ ეს ყველაფერი? თქვენ მოუცლელი ხართ, სახლში უამრავი საქმეა, საზრუნავი არ გაკლიათ და ურიგო არ იქნება, საკუთარი თავისთვისაც თუ გამონახავდით დროს. თანაც, დანარჩენ შვილებსაც ხომ ჭირდებათ მოვლა-პატრონობა!

და მაინც, შეეცადეთ ჯგუფთან ერთად შეიმუშავოთ დროის გრაფიკი:

მე, [თქვენი სახელი], შევეცდები ყოველ დღეს,
..... დან საათამდე [შვილის სახელი] ერთად
თხუთმეტი წუთი

დაწერეთ, რომელ დღეებში მოახერხებ ჩანაფიქრის განხორციელებას:

.....
.....

დაწერეთ, რომელ დღეებში ვერ მოახერხეთ და რატომ:

.....
.....

იყავით გულახდილი. ნუ დამალავთ, თუ რომელიმე დღეს უბრალოდ ხასიათზე არ იყავით. ჯგუფთან ერთად შევეცდებით დაგეხმაროთ.

მე-4 ფაზა: შექება და პოზიტიური ყურადღების ძალა

ხმამაღლა წაიკითხეთ №16.2 ფურცელზე მოცემული ტექსტი.

ფურცელი 16.2

შექება და პოზიტიური ყურადღების ძალა

ჩვენ ვისაუბრეთ, თუ როგორ უნდა მოიქცეთ, რომ შეიღმა თქვენთან ერთად ბედნიერი მომენტები განიცადოს. თუმცა, ბედნიერებისთვის სხვა რამეც კმარა. მაგალითად, აგრძნობინეთ შეიღს, რომ მოგწონთ და აფასებთ მის ამა თუ იმ საქციელს.

ბევრმა მშობელმა არ იცის, რა ძალა აქვს პოზიტიურ ყურადღებას შეიღის საქციელისადმი. პოზიტიური ყურადღებაა, როცა შეიღი კარგად მოიქცევა, ან ცუდ საქციელს მოიშლის და თქვენ შეაქებთ.

დაიმახსოვრეთ შემდეგი წესები:

- ამირჩიეთ შეიღის რომელიმე კონკრეტული საქციელი, რომლის გამოსწორებასაც ისურვებდით;
- შეაქეთ მაშინვე, როგორც კი კარგად მოიქცევა, ან როცა გარკვეულ სიტუაციაში ცუდად არ მოიქცევა;
- შეაქეთ თქვენთვის მოსაწონი საქციელი ყოველ ჯერზე, ხოლო ცუდ საქციელზე ნუ გაჯავრდებით, არამედ ღიმილით მიეცით რბილი შენიშვნა, მაგალითად, “აჰ, ეს ცუდი საქციელია”;
- ახსენეთ, რისთვის აქებთ ბავშვს. მაგალითად: “ყონად, რომ დაიკოს შენი სათამაშოები ათხოვე”, და არა უბრალოდ “ყონად”;
- შექებისას ნუ გაავლებთ პარაფელს სხვა ნეგატიურ საქციელთან. ნუ იტყვით: “კარგი გოგონა ხარ, რომ შენთვის თამაშობდი და დედიკო არ შეაწუხებ, როცა სტუმრები გვყავდა. ნეტავ, ყოველთვის ასე იქცეოდე”. ეს ბოლო წინადადება ზედმეტია.

- შეაქეთ გულის, ოღონდ ნუ გადააჭარბებთ. ბავშვი ადვილად გრძობს, თუ რამეს მოვალეობის მოხდის მიზნით აკეთებთ.
- აუცილებელი არაა, ბავშვი უნაკლოდ ასრულებდეს კარგ საქციელს. იგი შექებას იმსახურებს მაშინაც, როცა ცდილობს, კარგად მოიქცეს.

თხოვეთ ჯგუფის წევრებს, ერთმანეთი შეაქონ. შემდეგ შეაქონ ერთმანეთის შვილები ამა თუ იმ კარგი საქციელის გამო, რომელიც მათ თვალში ეცათ.

შექებისას აუცილებელია, რომ ბავშვს აუხსნათ, რისთვის აქებთ. ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ მშობელი აკვირდება მას და ამჩნევს მის კარგ საქციელს.

მე-5 ფაზა: საშინაო დავალება

მომდევნო სესიამდე ჯგუფის წევრების დავალება იქნება, რომ შვილთან ერთად ყოველ დღე რამე სასიამოვნო გააკეთონ (ოღონდ ჯერ წინასწარ შეავსონ №16.1 ფურცელი); დაელაპარაკონ შვილს და დაუსახელონ მისი კარგი საქციელის მაგალითები. აუხსნან, რატომაა ეს საქციელი კარგი; შეაქონ შვილი ყოველთვის, როცა მისგან ამ საქციელს ან მცდელობას მაინც შენიშნავენ.

მე-6 ფაზა: შვილებთან ერთად

იხილეთ მითითებები ბავშვთა ჯგუფის თერაპევტის სახელმძღვანელოში (ლეუვენ-ბურგი, ვისერი & ლამერს-ვინკელმანი, 2006 წ.).

მე-17 სესია. პილი

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

გამოკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ და დაარიგეთ №17.1 და 17.2 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

დაგჭირდებათ: №16.1 სავარჯიშო ფურცლები.

განიხილეთ, რას აკეთებდნენ მონაწილეები შეილებთან ერთად გასული კვირის მანძილზე. ახერხებდნენ თუ არა გრაფიკის დაცვას? თუ ვერ ახერხებდნენ, რამ შეუშალათ ხელი? როგორია მათი შთაბეჭდილებები და როგორი იყო ბავშვის რეაქცია? ხომ არ იგრძნეს მისგან გაკვირვება?

აუხსენით ჯგუფს, რომ ეს არ იყო ერთკვირიანი გამოცდა. ამის შემდეგ მათ ეს წესი სტრუქტურულად უნდა დანერგონ საკუთარ ოჯახებში.

შემდეგ იკითხეთ, როგორ იყენებდნენ შექების ძალას. ხომ არ გაუძნელდათ დავალება? რა შედეგები შენიშნეს?

ბოლოს ახსენეთ, რომ ბავშვთა ჯგუფის დღევანდელი სესიის თემა იქნება კოშმარები. ბავშვები დღეს კოშმარების განდევნას ისწავლიან, ამისთვის კი საგანგებო მაისურები დაურიგდებათ.

მე-3 ფაზა: ძილი

ხმამაღლა წაიკითხეთ №17.1 ფურცელზე მოცემული ტექსტი. ჯანსაღი ძილისთვის აუცილებელია ბავშვისთვის ნაცობი ესა თუ ის სასიამოვნო რიტუალი, რომლითაც მას ძილისთვის ამზადებენ და ლოგინში აწვენენ. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ისეთი ბავშვებისთვის, რომლებსაც ცუდი მოგონებები და კოშმარები ტანჯავთ.

შეავსებინეთ მშობლებს სავარჯიშო ფურცელი. შემდეგ დაყავით წყვილებად და დაავადეთ, რომ ერთად მოიფიქრონ, როგორ შეიძლება აღნიშნული რიტუალის გაუმჯობესება.

ფურცელი 17.1

ძილი

ხშირია შემთხვევები, რომ ბავშვს, რომელსაც ძალადობა აქვს ნანახი და გადატანილი, ცუდად ძინავს. ის უარს აცხადებს დაწოლაზე, ძილი უტყდება, კოშმარები ტანჯავს. მშობელი უშედეგოდ ცდილობს, რამე იღონოს. დაწერეთ, რას აკეთებს თქვენი შვილი ვახშმის შემდეგ, სანამ დაიძინებდეს:

.....
რომელ საათზე წვება დასაძინებლად?

სად ძინავს?

გაქვთ რამე რიტუალი?

აღწერეთ რიტუალი:

.....
იცის თუ არა თქვენმა შვილმა დამე ლოგინიდან ადგომა?

რამდენჯერ დგება დამის განმავლობაში და რა დროს?

.....
აწუხებს კოშმარები?

ხშირად?

განიხილეთ დავალების შედეგები და მონაწილეთა იდეები ბავშვის ლოგინში დაწვევის რიტუალის გასაუმჯობესებლად.

მე-4 ფაზა: საშინაო დავალება

ჯგუფის წევრებმა №17.2 სავარჯიშო ფურცელი შინ უნდა შეავსონ.

ფურცელი 17.2

საშინაო დავალება: რის თქმას ვისურვებდი

დაწერეთ, თუ რამ სათქმელი გაქვთ თქვენი შვილის მეორე მშობლისადმი. დაწერეთ, რამდენიც გსურთ და საჭიროების შემთხვევაში დამატებითი ფურცლებიც მოიშველიეთ. დაწერეთ, რაც გნებავთ, ნურაფრის მოგერიდებათ!

.....

.....

მომდევნო სესიაზე ბავშვების ჯგუფის თემა იქნება მშობლების კარგი და ცუდი თვისებები. საუბარია ორივე მშობელზე, მათ შორის მოძალადე მშობელის კარგ თვისებებზეც! ბავშვის განვითარებისთვის აუცილებელია, რომ მან დიფერენციულად შეხედოს თავის მშობლებს და ცუდთან ერთად კარგი მხარეებიც დაინახოს. დაარწმუნეთ ჯგუფის წევრები, რომ ცუდი არაფერია იმაში, თუ ბავშვს მოენატრა მეორე მშობელი და ტკბილად გაიხსენა მისი დადებითი თვისებები. მათ უნდა დაუშვან და ობიექტურად შეხედონ ამ ფაქტს, რაოდენ მტკივნეულიც უნდა იყოს ეს. უნდა დაძლიონ სიძულვილი, მოთოკონ ბრაზი და დაეხმარონ შვილებს დადებითი კუთხიდანაც შეხედონ ადამიანებს!

მე-5 ფაზა: შვილებთან ერთად

იხილეთ მითითებები ბავშვთა ჯგუფის თერაპევტის სახელმძღვანელოში (ლეუვენ-ბურგი, ვისერი & ლამერს-ვინკელმანი, 2006 წ.).

მე-18 სესია. ემოჯლეზის კარგი ღკ ცუდი თვისეზეზი

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

გამოკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ. შეეხეთ ყველა აქტუალურ თემას, როგორიცაა უსაფრთხოება, ბავშვთან დაკავშირებული პრობლემები, უსაფრთხო ბრაზი, შექება, ბავშვთან გატარებული დრო, დაძინების რიტუალი და ა.შ.

შემდეგ დაარიგეთ №18.1, 18.2, 18.3 და 18.4 სავარჯიშო ფურცლები.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

დაგჭირდებათ: №17.2 სავარჯიშო ფურცლები.

განიხილეთ საშინაო დავალების შედეგები. იკითხეთ, ხომ არ გაუჭირდათ დავალების შესრულება, რა იგრძნეს და ა.შ. დაე. ჯგუფის წევრებმა გამოთქვან, რას ფიქრობენ (ყოფილი) მეუღლეების მიმართ და ერთმანეთს რჩევები მიაწოდონ.

მე-3 ფაზა: მშობლების კარგი და ცუდი თვისებები

ხმამაღლა წაიკითხეთ №18.1 და 18.2 ფურცლებზე მოცემული ტექსტები და მიეცით ჯგუფს 10 წუთი კითხვებზე პასუხის გასაცემად.

ფურცელი 18.1

ჩემი (ყოფილი) მეუღლის კარგი და ცუდი თვისებები

დღეს ბავშვები მშობლების კარგ და ცუდ თვისებებზე ისაუბრებენ. ბავშვისთვის აუცილებელია, რომ მოძალადე მშობლის ცუდ თვისებებთან ერთად კარგიც დაინახოს და დაიმახსოვროს, მოენატროს და ტკბილად გაიხსენოს მასთან გატარებული კარგი მომენტები.

თქვენი აზრით, რა მოწონს თქვენს შვილს მისი მეორე მშობლის?

.....

.....

რა არ მოწონს?

.....

.....

ფურცელი 18.2

რა მოწონს ან რა არ მოწონს ჩემს შვილს ჩემი?

დაუშვით ის ფაქტი, რომ თქვენი შვილი შეიძლება ზოგჯერ გაგინაწყენდეთ ან გაგიბრაზდეთ. ამის მიზეზი შეიძლება იყოს კონფლიქტი თქვენს ოჯახში ან სხვა რამ.

რა მოწონს თქვენს შვილს თქვენში?

.....

რა არ მოწონს?

.....

ფურცლების შევსების შემდეგ წააკითხეთ ჯგუფის წევრებს პასუხები. განიხილეთ, რას ფიქრობენ დავალებაზე. ხომ არ გაუჭირდათ კითხვებზე პასუხის გაცემა? ხომ არ გაახსენდათ ისეთი რამ, რაც აქამდე დავიწყებულნი ქონდათ?

მე-4 ფაზა: ბავშვის საფიქრალი და საზრუნავი

ხმამაღლა წააკითხეთ №18.32 ფურცელზე მოცემული ტექსტი და მიეცით ჯგუფს 5 წუთი კითხვებზე პასუხის გასაცემად.

ფურცელი 18.3

ბავშვის საფიქრალი და საზრუნავი

როცა ოჯახში უფროსები ჩხუბობენ, ბავშვებს ბევრი რამ აფიქრებთ: ერთ-მანეთს არაფერი ავნი უფროსებმა, არ განრისხდნენ უბრალო რამეზე, არ დაავიწყდეთ გადასახადების გადახდა, საჭმლის ყიდვა და ა.შ.

დაწერეთ, რა აფიქრებდა თქვენს შვილს, როცა ოჯახში კონფლიქტი გქონდათ:

.....

როცა ოჯახში უფროსები ჩხუბობენ, ბავშვები მშობლების საზრუნავს იტვირთავენ ხოლმე: ამზადებენ სადილს, დადიან მაღაზიაში, უგვიან უმცროს დაიკოს ან ძამიკოს და ცდილობენ ალერსით მოექცნენ მშობლებს.

დაწერეთ, რაზე ზრუნავდა თქვენი შვილი, როცა ოჯახში კონფლიქტი გქონდათ:

.....

ამჟამად თუ კიდევ ამჩვენ მსგავს საქციელს?

.....

წერას რომ მორჩებიან, წააკითხეთ ჯგუფის წევრებს პასუხები. განიხილეთ, რას ფიქრობენ დავალებაზე. ხომ არ გაუჭირდათ კითხვებზე პასუხის გაცემა? ხომ არ გაახსენდათ ისეთი რამ, რაც აქამდე დავიწყებული ქონდათ?

მე-5 ფაზა: საშინაო დავალება

დაარიგეთ ბავშვთა ჯგუფის №13.3 და 13.4 სავარჯიშო ფურცლები, რომლებიც “უსაფრთხო გეგმას” ეხება. მშობლებმა შინ შვილებისთვის უსაფრთხო გეგმა უნდა მოიფიქრონ და მომდევნო სესიაზე შევსებული ფურცლები მოიტანონ, რომლებსაც შემდეგ ბავშვების ჯგუფი განიხილავს.

შემდეგ ხმამაღლა წააკითხეთ №18.4 ფურცელზე მოცემული ტექსტიც, რომელშიც დამატებითი დავალებაა მითითებული.

ურსული 18.4

საშინაო დავალება: ჩემი შვილის ცხოვრება

კონფლიქტი და ძალადობა ცხოვრების წესრიგს არღვევს. ოჯახში ძალადობა, აგრესია და გაურკვეველობა სუფევს, რასაც გამუდმებული გაქცევა და გადასახლება მოსდევს. ბავშვები იძულებულნი არიან დაემშვიდობონ ნაცნობ გარემოს, მეგობრებს, თანაკლასელებს, საყვარელ შინაურ ცხოველებს.

რომც არ მოუწიოთ საცხოვრებლის გამოცვლა, ბავშვებს მუდმივად თან სდევთ ოჯახის საიდუმლოება, რაც სხვა ადამიანებთან ურთიერთობას აძნელებს.

როგორია გამუდმებით მეგობრების დაკარგვა, ნათესავების გარიყვა?! ხოლო ახალი ნაცნობები – ვინ რა იცის ოჯახში მომხდარი კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ?

ტრავმირებული ბავშვებისთვის აუცილებელია, რომ მისი ცხოვრებიდან გაურკვეველობა გაქრეს და ყველაფერს თავისი სახელი დაერქვას. ბავშვმა უნდა იცოდეს, როდის რა მოხდა, ვინ ვინ იყო და სად უცხოვრია.

შემდეგი სესიისთვის დაწერეთ მოკლე ისტორია თქვენი შვილის ცხოვრების შესახებ. აღნიშნეთ, სად გიცხოვრიათ, ვინ იყვნენ თქვენი ოჯახის წევრები და ახლობლები, ვისთან მეგობრობდა თქვენი შვილი, რა შინაური ცხოველები გყავდათ, სად დადიოდით დასასვენებლად და ყველა სხვა მნიშვნელოვანი ფაქტი, რაც გაგახსენდებათ.

თუ გნებავთ, თან დაურთეთ ფოტოები და სხვა მოსაგონარი ნივთები.

მე-6 ფაზა: შვილებთან ერთად

გააფრთხილეთ მშობლები, რომ ბავშვები დღეს მათაც გაუზიარებენ (“დაუბრუნებენ”) თავიანთ საზრუნავს. დანარჩენი მითითებები იხილეთ ბავშვთა ჯგუფის თერაპევტის სახელმძღვანელოში (ლეუვენბურგი, ვისერი & ლამერს-ვინკელმანი, 2006 წ.).

მე-19 სესია. ჩემი შვილის ცხოვრება (I)

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

გამოკითხეთ ჯგუფს, როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ. შეეხეთ ყველა აქტუალურ თემას, როგორცაა უსაფრთხოება, ბავშვთან დაკავშირებული პრობლემები, უსაფრთხო ბრაზი, შექება, ბავშვთან გატარებული დრო, დაძინების რიტუალი და ა.შ.

მე-2 ფაზა: საშინაო დავალების შემოწმება

შეამოწმეთ, შეადგინეს თუ არა ჯგუფის წევრებმა უსაფრთხო გეგმა. ვისაც დავალება შესრულებული არ ექნება, თხოვეთ განმარტოვდნენ და ახლა დაწერონ.

მე-3 ფაზა: კავშირი დაშორებულ მშობელთან

შეამოწმეთ, ხომ არ სურთ ჯგუფის წევრებს საუბარი ბავშვსა და მისი მეორე მშობელს შორის კავშირის შესახებ. შეიძლება აინტერესებდეთ, როგორ შეიძლება ბავშვის შემზადება მასთან შეხვედრისთვის. თუ საჭიროდ ჩათვლით, დაარიგეთ და შეავსებინეთ ჯგუფს №19.1ა და 19.1ბ სავარჯიშო ფურცლები.

თუ ატყობთ, რომ ამ თემის განხილვა დიდ დროს წაიღებს, შეიძლება დამატებითი სესიის ან ინდივიდუალური გასაუბრებების დანიშვნაც დაგჭირდეთ.

ფურცელი 19.1ა

კავშირი დაშორებულ მშობელთან

რა რეაქცია აქვს თქვენს შვილს, როცა მეორე მშობელს ხვდება?

.....
.....

ფურცელი 19.1ბ

კავშირი დაშორებულ მშობელთან (გაგრძელება) შვილის შემზადება

ჯგუფში საუბრისას შევთანხმდით, რომ შეიძლება შვილი დაშორებულ მშობელთან შეხვედრისთვის მოამზადდეთ. დაწერეთ, რაზე შეთანხმდით ჯგუფში:

1.
2.

3.
რა უნდა მოიმოქმედოთ იმისთვის, რომ თქვენმა შვილმა ასეთი შეხვედრი-
სას თავი უსაფრთხოდ იგრძნოს? დაწერეთ ჯგუფის რჩევები:
.....
.....

მე-4 ფაზა: ჩემი შვილის ცხოვრება

დაგჭირდებათ: ჯგუფის წევრების მიერ მომზადებული მასალა და ნაწერები შვილის ისტორიის შესახებ, სუფთა ფურცლები, საღებავები, უჟურნალები, მაკრატლები, ფანქრები, ცარცი; თუ საჭიროდ ჩათვლით, ცარიელი ფოტოალბომებიც.

დაე, მშობლებმა აღნიშნული მასალისა და №18.4 ტექსტის დახმარებით ლამაზი წიგნაკები შეადგინონ და აკინძონ შვილებისთვის. რასაც დღეს ვერ მოასწრებენ, საშუალება ექნებათ შემდეგ სესიაზე დაასრულონ.

მე-5 ფაზა: შვილებთან ერთად

იხილეთ მითითებები ბავშვთა ჯგუფის თერაპევტის სახელმძღვანელოში (ლეუვენ-ბურგი, ვისერი & ლამერს-ვინკელმანი, 2006 წ.).

მე-20 სესია. ჩემი შვილის ცხოვრება (II)

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

გამოკითხეთ ჯგუფს, რას ფიქრობენ წინა სესიის შესახებ.

მე-2 ფაზა: ჩემი შვილის ცხოვრება

დაე, მშობლებმა წინა სესიაზე დაწვებული წიგნაკების აკინძვა დაასრულონ.

მე-3 ფაზა: შვილებთან ერთად

იხილეთ მითითებები ბავშვთა ჯგუფის თერაპევტის სახელმძღვანელოში (ლეუვენ-ბურგი, ვისერი & ლამერს-ვინკელმანი, 2006 წ.).

21-ე სესია. ღაქუვილოზუა

1-ლი ფაზა: როგორ ჩაიარა გასულმა კვირამ?

გამოკითხეთ ჯგუფს, რას ფიქრობენ წინა სესიის შესახებ.

მე-2 ფაზა: დამშვიდობება

დაგჭირდებათ: თითო მოზრდილი ღია ბარათი ჯგუფის თითოეული წევრისთვის, შესაბამისი ზომის კონვერტები, ფერადი კალმები.

დააწერეთ ბარათებსა და კონვერტებს მონაწილეთა სახელები. შემდეგ გაანაწილეთ ისე, რომ ჯგუფის წევრებმა თითოეულ ბარათზე მისი ადრესატისთვის კომპლიმენტი ან რამე დადებითი შენიშვნა დაწერონ. დაურთეთ თქვენი შენიშვნებიც და დაურიგეთ მშობლებს გამზადებული ბარათები კონვერტებიანად.

გამართეთ შემაჯამებელი საუბარი ჯგუფის კრებების შესახებ. რა მოეწონათ ან არ მოეწონათ მშობლებს? ყველაზე მეტად რომელი თემებისგან ისარგებლეს? რას ფიქრობენ ერთობლივი თერაპიის შესახებ? როგორ აფასებენ მენტორების მუშაობას?

მე-3 ფაზა: შვილებთან ერთად

თერაპიის დასრულების შემდეგ ბავშვები შინ წაიღებენ სავარჯიშოთა კრებულებს. კრებული ბავშვის საკუთრებაა და მისი ნებაა, ვის ჩაახედებს შიგ და ვის – არა. თხოვეთ მშობლებს, მიუჩინონ კრებულს სახლში ისეთი ადგილი, რომელიც მხოლოდ მასა და ბავშვს ეცოდინება და მოშორებული იქნება არასასურველი პირების თვალს.

დანარჩენი მითითებები იხილეთ ბავშვთა ჯგუფის თერაპევტის სახელმძღვანელოში (ლეუვენბურგი, ვისერი & ლამერს-ვინკელმანი, 2006 წ.).

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 აგებული” 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 უზუსტობების აღფარებლობის დასაქართველოში, 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 კრების ქართულ ენაზე გამოცემა, არამედ თავიანთი ცოდნა და გამოცდილება გაუზიარეს ქართველ სპეციალისტებს.

დიდი მადლობა მირიამ ბლააკს “დევენს ფორ ჩილდრენ ინტერნაციონალ/ეკაპატ” (DCI/ECPAT, the Netherlands) –ის ბავშვის უფლებათა და ბავშვთა დაცვის ოფიცერს, გულითადი თანამშრომლობისა და მონღომებისთვის, 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 სსსეაშპ-ს სახელმძღვანელოთა ნაკრები

ჰორიზონტი 3ა სპეკრძიშოთა კრებული ზაქუნიანისთვის, რომელსაც მოჯახური აკადროზა ბანიცაღს.

ჰორიზონტი 3ბ სპეკრძიშოთა კრებული ზაქუნიანისთვის, რომელსაც მოჯახური აკადროზა ბანიცაღს. თერაპიუტის სსსეაშპ-ს სახელმძღვანელო

ჰორიზონტი 4ა სპეკრძიშოთა კრებული მუზიკისთვის, რომელსაც თერაპიუტის მოჯახური აკადროზა ბანიცაღს.

ჰორიზონტი 4ბ სპეკრძიშოთა კრებული მუზიკისთვის, რომელსაც თერაპიუტის მოჯახური აკადროზა ბანიცაღს. თერაპიუტის სსსეაშპ-ს სახელმძღვანელო



თერაპიუტის სახელმძღვანელო ბავშვთა ჯგუფური თერაპიის სტრუქტურასა და მეთოდოლოგიას განიხილავს. საუბარია 4-დან 12 წლამდე ასაკის ბავშვებზე, რომლებმაც ოჯახური კონფლიქტი და ძალადობა განიცადეს.

სახელმძღვანელოში დეტალურადაა აღწერილი, როგორ უნდა წარიმართოს მუშაობა თითოეულ სესიაზე, როგორ გაშუქდეს ცალკეული თემები: დანაშაულის გრძობა, ბრაზი, უსაფრთხოება, კომპარები, საზრუნავი და მრავალი სხვა. ამისთვის კი რამდენიმე მეთოდი გამოიყენება: დისკუსია, ხატვა, თამაში და ვარჯიში.

სავარჯიშოთა კრებულის ფურცლებზე მოცემულია საკითხავი ტექსტები და სავარჯიშოები. ის გაკუთვნილია ბავშვებისთვის.

მშობელთა ჯგუფის მენტორის სახელმძღვანელო თავის მხრივ მშობელთა კრებების დღის წესრიგსა და მუშაობის მეთოდებს ეხება.

მშობლების სავარჯიშოთა კრებულში მრავალ საინტერესო ინფორმაციას იძლევა განმარტავს ოჯახური კონფლიქტისა და ძალადობის ასპექტებს, განიხილავს ძალადობით განპირობებულ ჩივილებსა და ბავშვის უსაფრთხოების პრობლემებს, ეხმარება მშობლებს ბავშვთან ურთიერთობაში თერაპიის მსვლელობისას. მოცემული სახელმძღვანელოები და სავარჯიშოთა კრებულები ჯგუფურ თერაპიაზეა გათვლილი, თუმცა ინდივიდუალური თერაპიისთვისაც გამოდგება.