

საკარჯიშოთა
კრეჟული

ბავშვებისთვის,
რომლებმაც ოჯახური
ძალადობა განიცადეს



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

ილუსტრაციების ავტორი:
ნ. ერკამპი

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 3A

სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს.
ი. ლუუვენბურგი, მ. მ. ვისერი, ფ. ლამერს-ვინკელმანი.

ტექსტი თარგმნილია დავით ლოლიჯაშილის მიერ.

დაკაბადონება და დიზაინი: გიორგი დოლიძე.

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

გამოცემულია: 2012 წელი.

ISBN 978-9941-0-4270-6

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

©2007 B.V.Uitgeverij SWP Amsterdam.

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



ოჯახი ყველა ბავშვისთვის

Family for Every Child!

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

საქართველოს შრომის, ჯანდაცვის და სოციალური საკითხების მინისტრის განყოფილება

MINISTRY OF LABOUR, HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS OF GEORGIA

unicef unite for children

ბავშვზე ზეწვის სისტემის და მომსახურების გაძლიერება

Strengthening Child Care Services and Systems



Save the Children

EveryChild.

პირველი ნაბიჯი საქართველო First Step Georgia

საქართველოს ბავშვები Children of Georgia

ფურცელი 1.1

ძვირფასო,

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

რა არის თერაპია?

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

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

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

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

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

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

რა საქმროა თერაპიაზე სიკრული?

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

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

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

ახლა ალბათ გაიფიქრებთ, საიდან იცის ამ ხალხმა ესო.

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

ესაა ღა ეს.

თერაპიის წესები

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

თერაპიაზე შემდეგი წესები მოქმედებს:

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

მე-5 წლის განმავლობაში

**სხვებს არ ეუფლებით, რასაც ერთმანეთზე შეგიტყობთ.
არც სხვა არ მოყვება არავისთან, რასაც შენზე შეიტყობს.
არავისთან!**

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

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

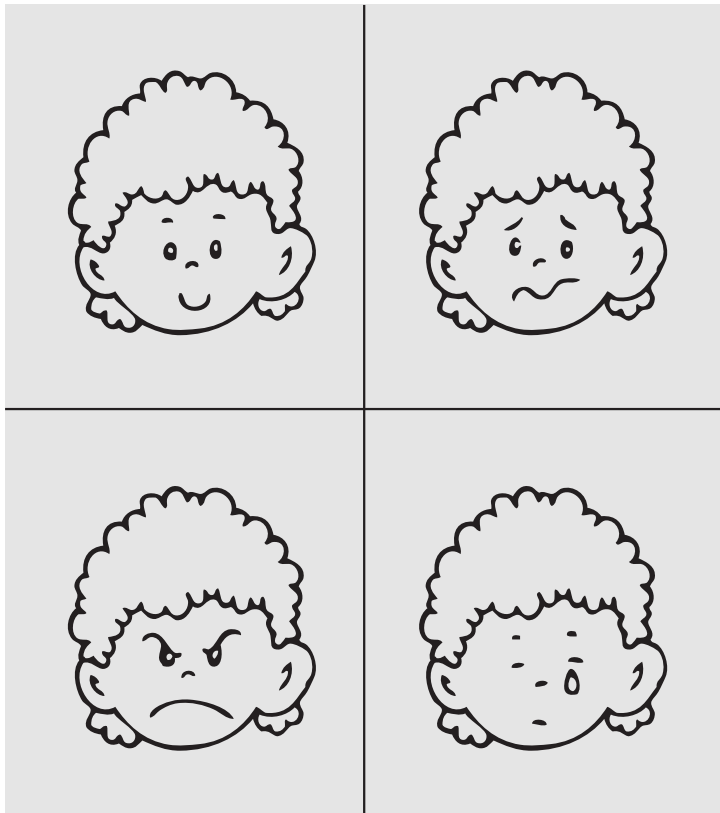
ღღეს რომორ ბრძანოზ თაჲს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თაჲს?

გიხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



კონფლიქტი და კალკოზა: ვინ და სკლ?

ვის შორისაა კონფლიქტი თქვენს ოჯახში?

ვინ მიმართავს ძალადობას თქვენს ოჯახში?

ზოგი ბავშვი კონფლიქტს და ძალადობას საკუთარ ოჯახში ხედავს, ზოგიც – ოჯახს გარეთ: ქუჩაში, ავტობუსში, ან სხვის ოჯახში.

შენ სად გახდი კონფლიქტის და ძალადობის მოწმე?

დასკომა შენი მოქმედების მიხედვით.

გულე (1)

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



ახლა კი გვიამბე, რატომაა ეს ადგილი უსაფრთხო?

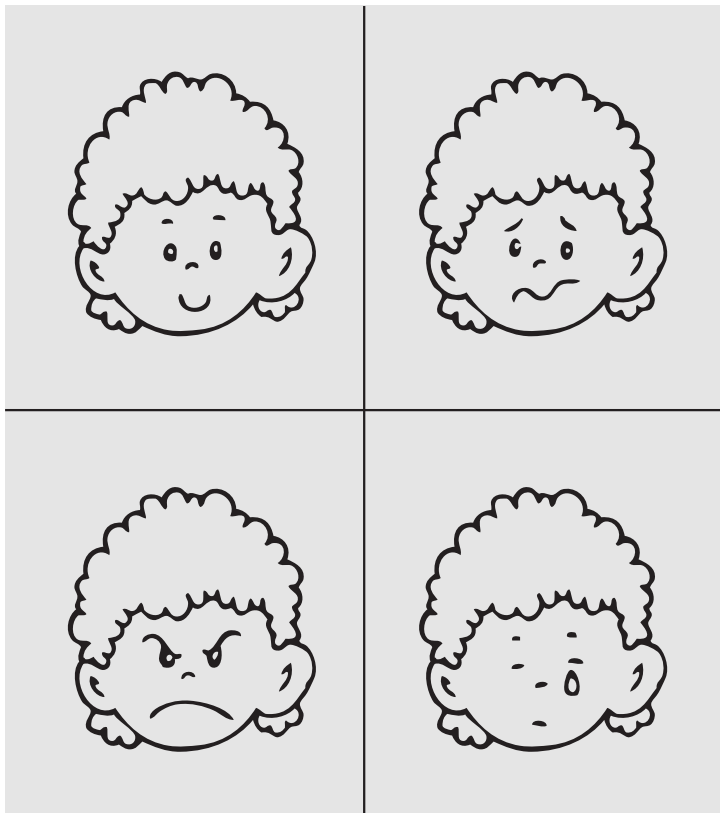
ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

გიხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



ჩემი ბრანოვები კონფლიქტისა და კალკოზის მიმართ

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

შენ რას გრძნობ ახლა?

სიბრაზეს, იმიტომ რომ:

შიშს, იმიტომ რომ:

სევდას, იმიტომ რომ:

შეიძლება ყოველივე ამის ნაცვლად სისარულსაც კი გრძნობ?

მე ვგრძნობ სისარულს, იმიტომ რომ:

დახატე, რაც უკუაქვს კალიან ბიუჯეტს.

გულე (2)

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

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

რატომაა ეს ადგილი უსაფრთხო?

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

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

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

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

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

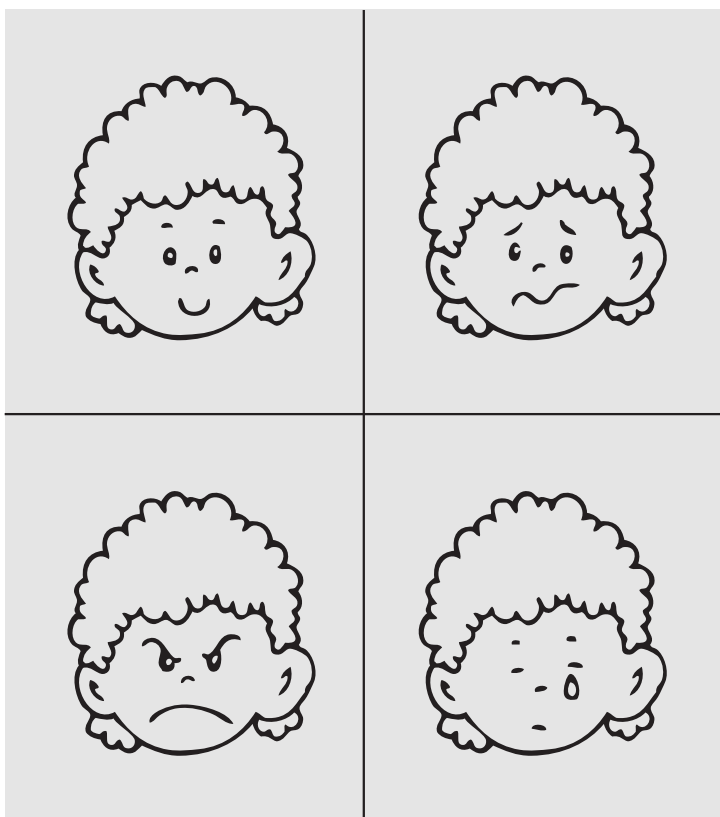
ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

გიხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



შინაური ცხოველები

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

რამდენი შინაური ცხოველი გყავს?

რა ცხოველები გყავს?

რა ქეიათ?

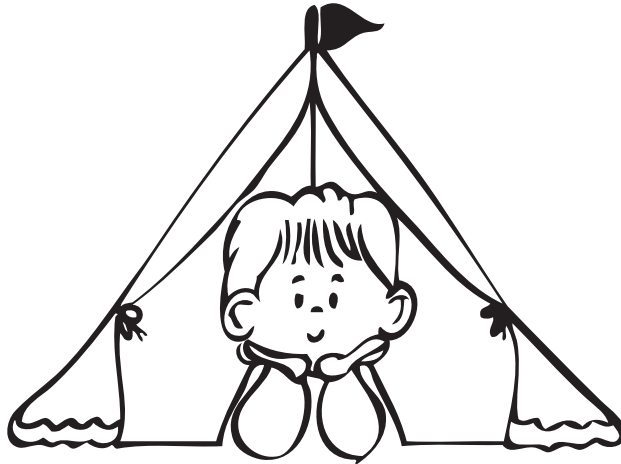
ახლა შენს სახლში ცხოვრობენ?

აღრე რა ცხოველები გყავდა?

რა ერქვათ?

რა მოუვიდათ მათ?

სკაკა უსაფრთხო კაბილი?



გააფერადეთ შესაბამისი “სმაილიკები”:

☹️ = სახიფათო 😐 = ისე რა 😊 = უსაფრთხო

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

რა გეხმარება უსაფრთხოების შებენებაში?

რა ნივთი მოიტანე?

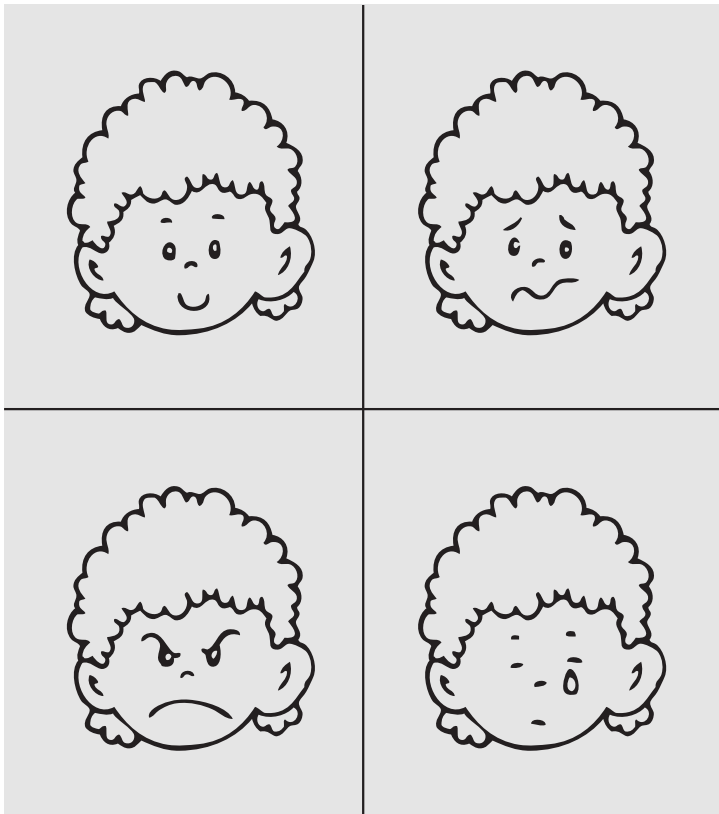
როგორ გეხმარება ეს ნივთი უსაფრთხოების შეგროვებაში?

რა ნივთი მოიტანა შენმა [დედიკომ/მამიკომ]?

როგორ გეხმარება ეს ნივთი უსაფრთხოების შეგროვებაში?

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.
ღღეს როგორ გრძნობ თავს?
გიხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?
ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



ფურცელი 5.1

დასახელება ოჯახური კონფლიქტის
და კალაღობის შესახებ (1).

ვისი ბრალი იყო?



ცუდია, როცა ბავშვი ხედავს, როგორ ჩხუბობენ ოჯახში უფროსები.

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

ეს ასე არაა!

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

ჩემი ბრალი არაა, რას მოხდა!

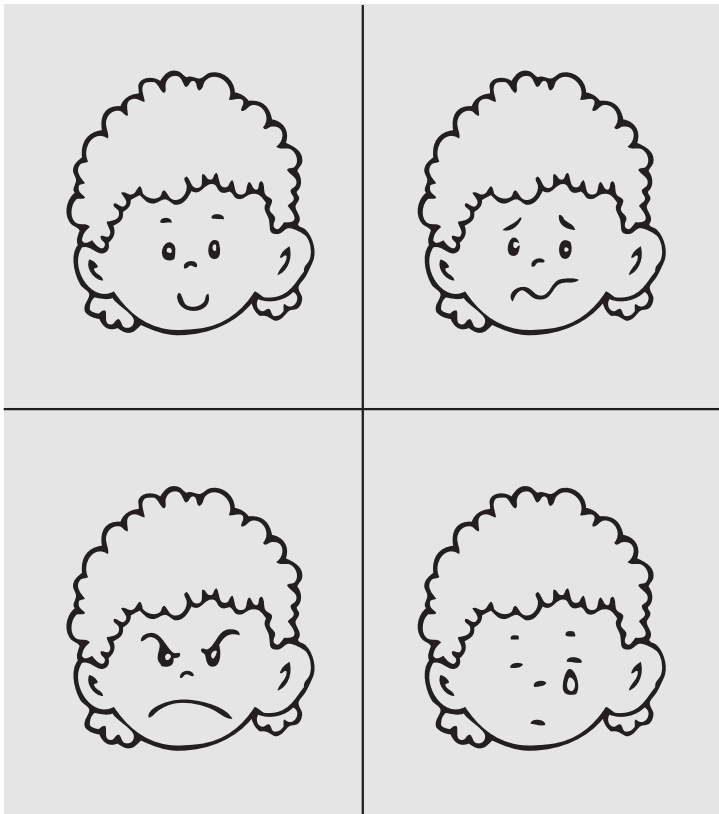
ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

გიხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



ფურცელი 6.2

დახატე ოჯახში კონფლიქტის
და კალაღობის შესახებ (2).

უსაფრთხო ბრაზი

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

უსაფრთხო ბრაზი

ნიშნავს

ბაჯანკლე ისე რომ ზიანი არ მიიქონოს.

არც სკამთარ თქვს,

არც სხუებს ღკ

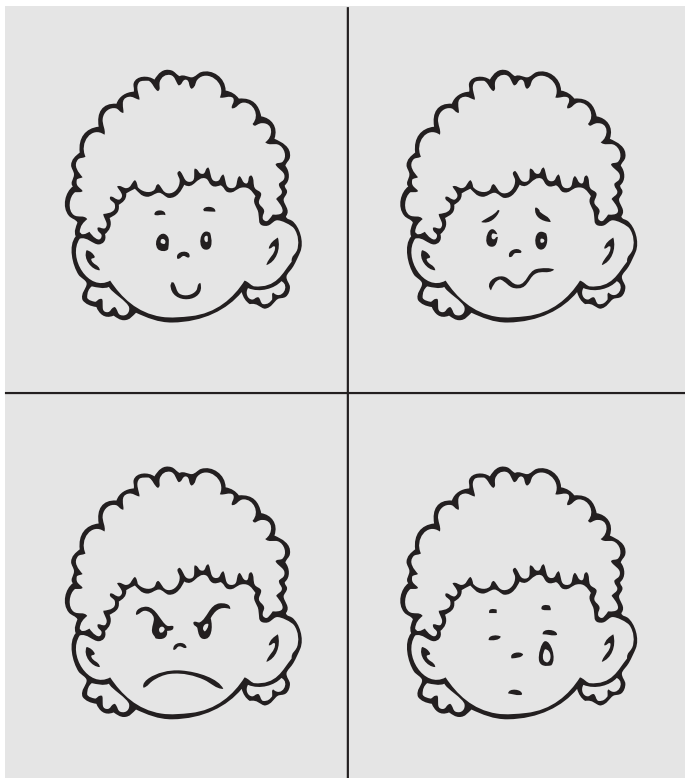
არც სკნუებს.

ეს სულაც არაა შეუძლებელი, რაც უნდა გაბრაზებული იყო!

თუ როგორ – ამას ისწავლი თამაშით, რომელსაც ახლა ჩავატარებთ. და როცა ისწავლი, ეს თამაში შემდეგ სახელშიც შეგიძლია გაიმეორო სოღმე.

დღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.
დღეს როგორ გრძნობ თავს?
გისხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?
ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



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

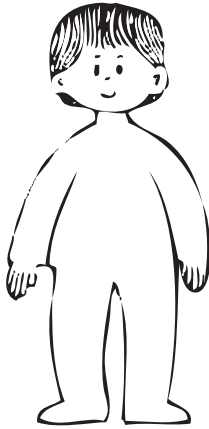
ბავშვები, ვისაც ბევრი კონფლიქტი და ძალადობა უნახავს, ხშირად ბრაზდებიან. გასაგებია რატომაც! გინდა, რომ რამენაირად შეაჩერო ეს უაზრობა, უფროსები კი ყურსაც არ გიგდებენ და თავისას განაგრძობენ.

გაბრაზდები, აბა რას იზავ!

ბრაზი

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

ახლა გააფერადე სხეულის ის ნაწილები, სადაც სიბრაზეს გრძობ.



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

შენ კიდევ სულაც არ გინდოდა ამგვარი აურზაური.

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

“შვილო, შენი მაგიდა ააღაგე.”

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

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

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

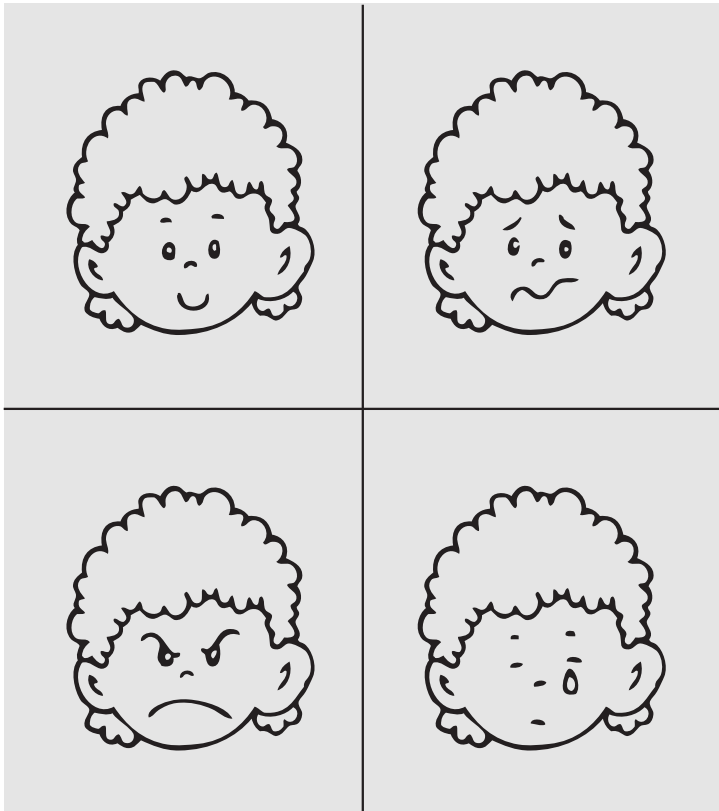
ღღეს რომორ გრძნობ თქვს?

მამ ახე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

გისხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სეველა გაწუხებს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



როგორ ჩაიქრას შინ უსაფრთხო ბრახის საკარჯიშო?

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

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

მე გასულ კვირას გაგბრაზდი, რადგან:

.....

.....

.....

.....

.....

მე უსაფრთხოდ გაგბრაზდი, რადგან:

.....

.....

.....

.....

.....

თუ შენ მოახერხე, რომ უსაფრთხოდ გაბრაზებულიყავი,
დაიმსახურე სტიკერი!



რომორ ჩაიკარა შინ უსაფრთხო ბრძის საკარჯიშო?

გახსოვს, რა არის უსაფრთხო ბრძი?

ესაა გაბრაზება, ისე რომ ზიანი არ მიაყენო:

არც საკუთარ თავს,

არც სხვებს და

არც საგნებს.

გასულ კვირას შინ სახლში, სკოლაში თუ სხვაგან ცდილობდი გაგემო-
რებინა ეს სავარჯიშო. ახლა გვიამბე, როგორ შეასრულე სავარჯიშო და
მოახერხე თუ არა უსაფრთხოდ გაბრაზებულებიყავი?

მე გასულ კვირას გაგბრაზდი, რადგან:

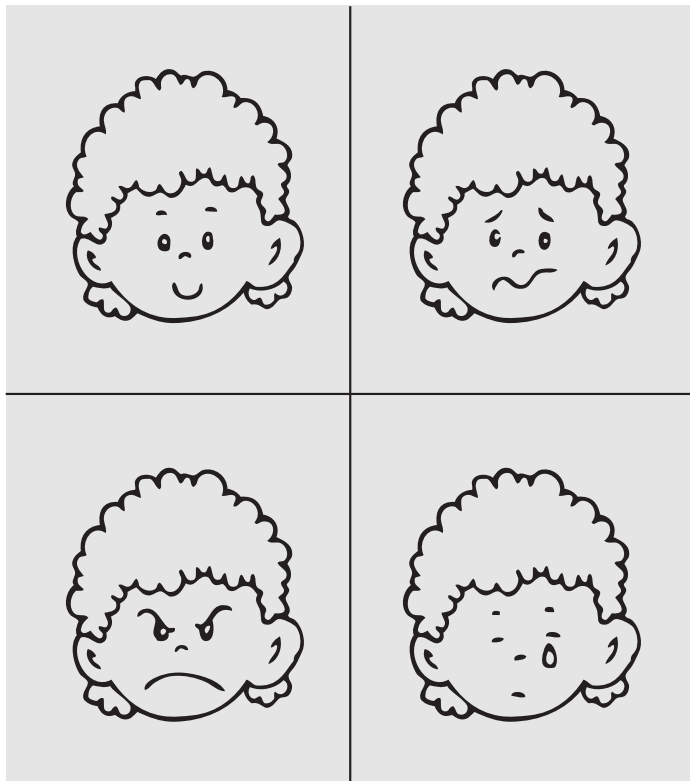
მე უსაფრთხოდ გაგბრაზდი, რადგან:

თუ შენ მოახერხე, რომ უსაფრთხოდ გაბრაზებულებიყავი,
დაიმსახურე სტიკერი!



ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.
ღღეს როგორ გრძნობ თავს?
გიხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?
ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.

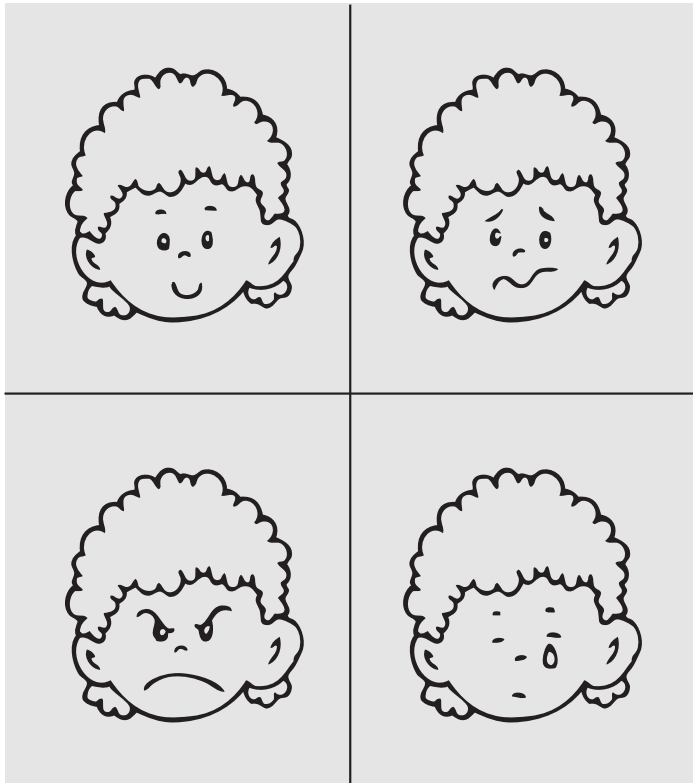


წინა სესიებზე ჩვენ ბევრი ვისაუბრეთ, ვითამაშეთ და ვივარჯიშეთ სხვადასხვა გრძნობების შესახებ.

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

ღღეს როგორ გრძნობ თქვს?

მამ ახე, ესაა თერაპიის მე დღე.
ღღეს როგორ გრძნობ თავს?
გისხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სეველა გაწუხებს?
ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



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

ფურცელი 10.1

?

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

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

კარგი

ცუდი

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

კარგი

ცუდი

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

კარგი

ცუდი

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

კარგი

ცუდი

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

კარგი

ცუდი


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

კარგი

ცუდი

სილერა სიღუმლოზე

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

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

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



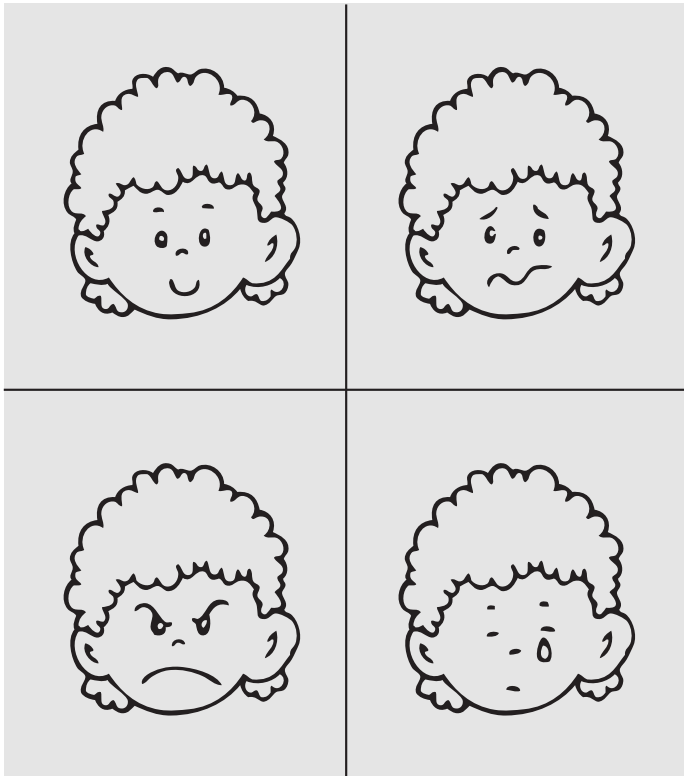
დღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

დღეს როგორ გრძნობ თავს?

გიხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



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

კომუნიკაცია

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

ყველაზე კარგი გამოსავალია, თუ ცუდ ამბავს კი არ მიმალავ სადმე, არამედ ვინმეს გაუზიარებ, უამბობ. ვის უნდა უამბო ასეთი რამ?

შეგიძლია უამბო

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

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

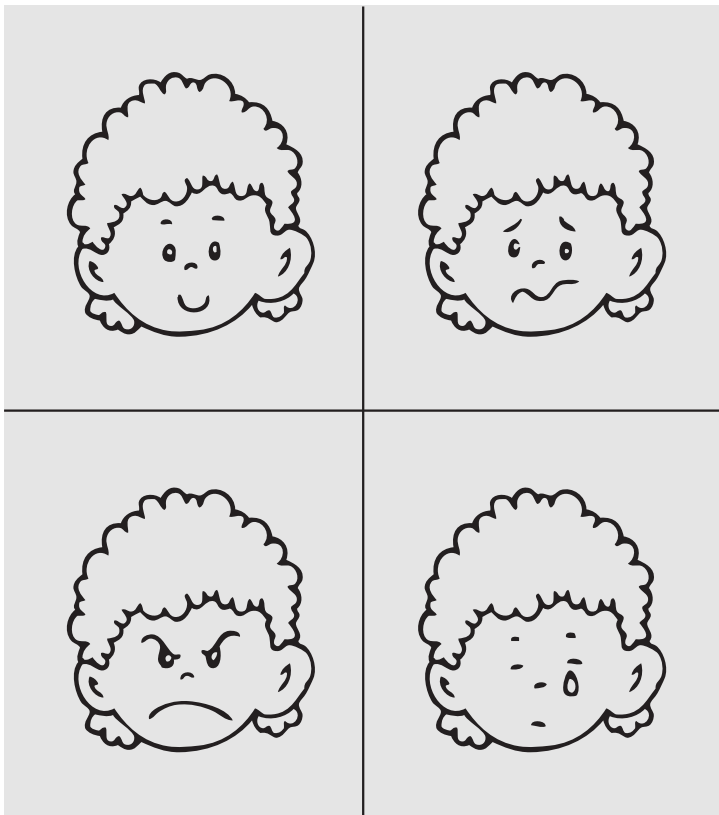
ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

გიხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



კარგი ღა ცუდი

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

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

ხომ დამაბნეველია ამდენი განსხვავებული გრძნობა?

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

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

(ჩაწერეთ ჯერ სახელები)

გაუფრის სავიქრალი ღკ სკზრუნაკვი

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

დაწერე, შენ რა გაფიქრებს ხოლმე, როცა ოჯახში უფროსები ჩხუბობენ:

-
-
-
-
-
-

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

დაწერე, შენ რაზე ზრუნავ, როცა ოჯახში უფროსები ჩხუბობენ:

-
-
-
-
-
-

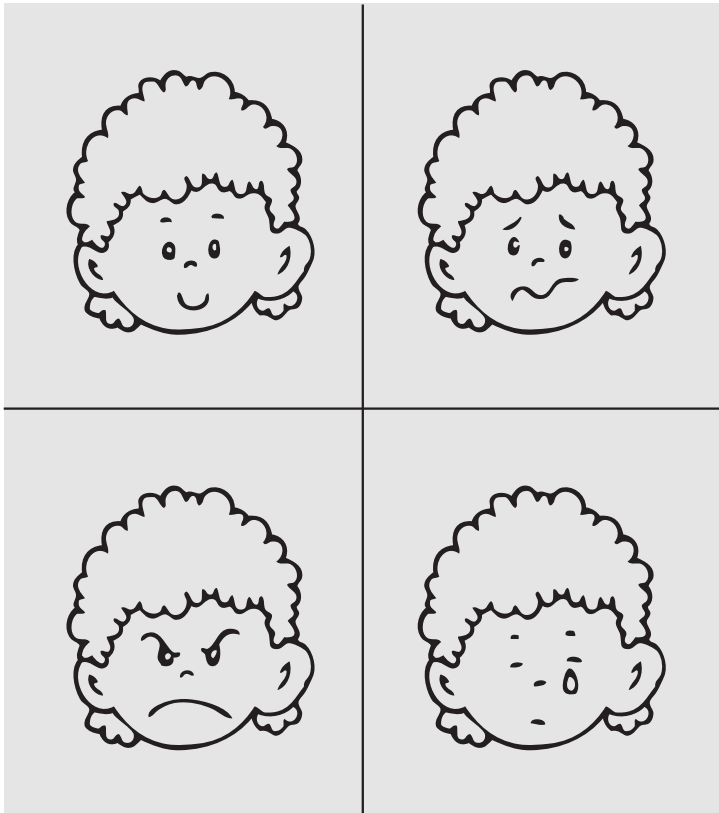
ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

გისხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



სახლის გამოცვლა

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

პირველი სახლი

სად ცხოვრობდი?

ვისთან ერთად ცხოვრობდი?

.....

რამდენი ხნით?

.....

მეორე სახლი

სად ცხოვრობდი?

ვისთან ერთად ცხოვრობდი?

.....

რამდენი ხნით?

.....

მესამე სახლი

სად ცხოვრობდი?

ვისთან ერთად ცხოვრობდი?

.....

რამდენი ხნით?

.....

მეოთხე სახლი

სად ცხოვრობდი?

ვისთან ერთად ცხოვრობდი?

.....

რამდენი ხნით?

.....

სხვა ადგილებშიც თუ გიცხოვრია?

რამდენჯერ გამოგიცვლია საცხოვრებელი?

ყველაზე მეტად რომელი სახლი მოგწონდა?

ცვლილებები

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

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

დაწერე შენს ცხოვრებაში მომხდარი ამგვარი ცვლილებების შესახებ:

-
-
-
-
-
-

რა გენატრება ძველი ცხოვრებიდან?

.....

.....

.....

.....

.....

რა მოგწონს შენს ახალ ცხოვრებაში?

.....

.....

.....

.....

.....

უსაფრთხოების გეგმა (2)

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

რა უნდა ქნა, თუს უეცრად გადაეყრები:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

თავადაც ხომ არ გაქვს რამე იდეა?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

გახსოვდეს:

ქრისტინა ლაპარტუა ქრავის, თუნდეს კახუხაძე.
ესა დროს შენივე უსაფრთხოებისთვის.

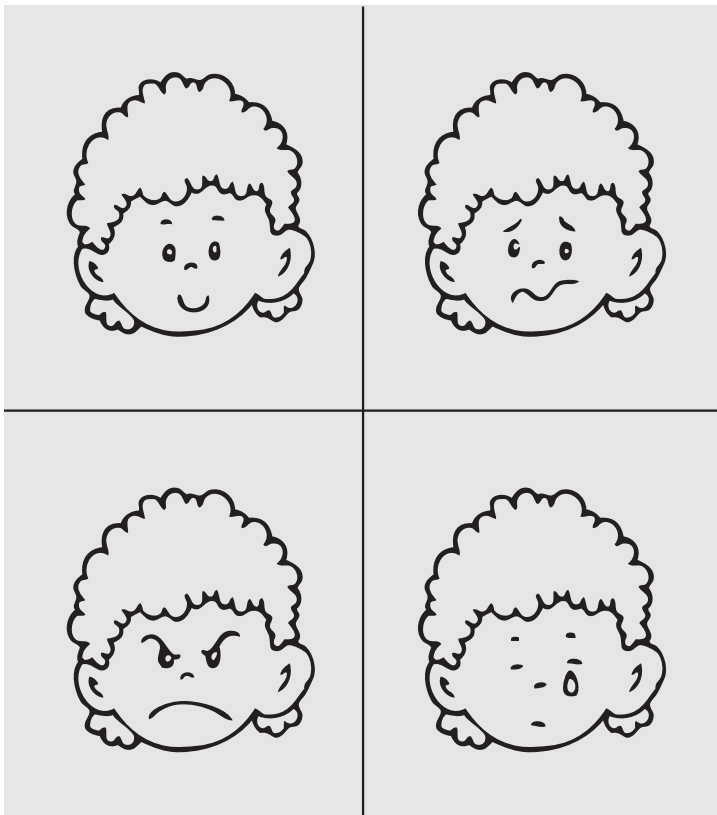
ღღეს რომორ ბრძნობ თქვს?

მამ ახე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

გიხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



დაქვეითებული

ქვეყნის:

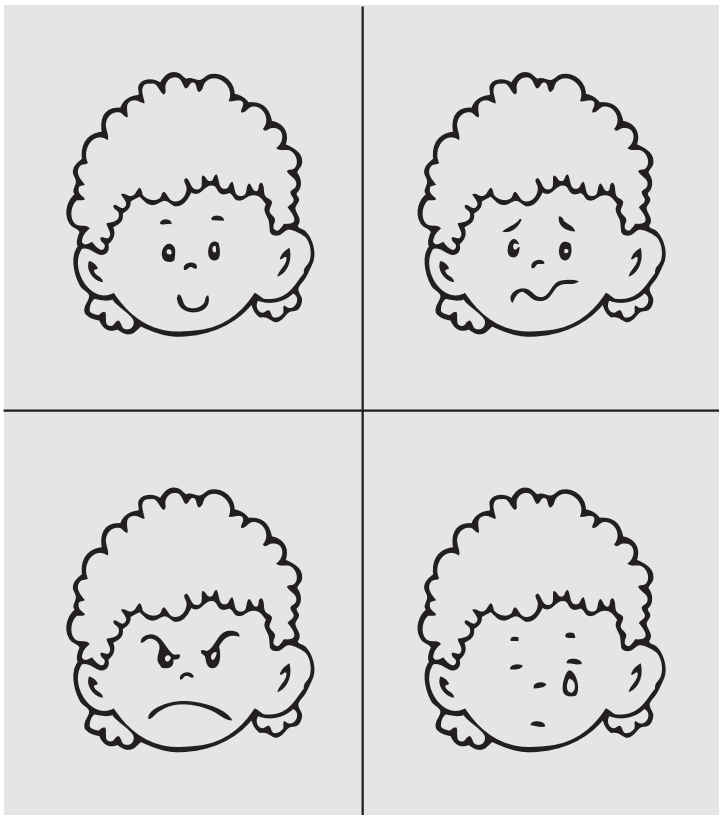
ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

მაშ ასე, ესაა თერაპიის მე დღე.

ღღეს როგორ გრძნობ თავს?

გიხარია, გაბრაზებული ხარ, გეშინია თუ სევდა გაწუხებს?

ქვემოთ მონიშნე ნახატი, რომელიც შენს განწყობას შეეფერება.



ზოლო სესია

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

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

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

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

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

უკუთქანალით?

თერაპიული მონაწილეობის სერთიფიკატი გაცემას

ეს სერთიფიკატი გადმოგეცემა თერაპიის მსვლელობისას გამოჩენილი სი-
ბეჯითისთვის!

უიჰაჰ!

შენი თერაპევტები:



თქვენს წინაშეა სსსეაშპ-ს სსსეაშპ-ს წარმომადგენლები

პროგრამა 3კ სსსეაშპ-ს კრებული გაეშვებისთვის, რომელზეც მოქმედებს ავტორული უფლება.

პროგრამა 3ზ სსსეაშპ-ს კრებული გაეშვებისთვის, რომელზეც მოქმედებს ავტორული უფლება. თერაპიის სსსეაშპ-ს

პროგრამა 4კ სსსეაშპ-ს კრებული გაეშვებისთვის, რომელზეც მოქმედებს ავტორული უფლება.

პროგრამა 4ზ სსსეაშპ-ს კრებული გაეშვებისთვის, რომელზეც მოქმედებს ავტორული უფლება. თერაპიის სსსეაშპ-ს



თერაპიის სსსეაშპ-ს ბავშვთა ფსიქოლოგიური თერაპიის სტრუქტურასა და მეთოდებს განიხილავს. საუბარია 4-დან 12 წლამდე ასაკის ბავშვებზე, რომლებმაც ოჯახური კონფლიქტი და ძალადობა განიცადეს.

სსსეაშპ-ს ბავშვთა ფსიქოლოგიის დეპარტამენტი აღწერილი, როგორც უნდა წარმართოს მუშაობა თითოეულ სესიასზე, როგორც გაეშვება ცალკეული თემები: დანაშაულის გრძობა, ბრაზი, უსაფრთხოება, კომპარები, საზრუნავი და მრავალი სხვა. ამისთვის კი რამდენიმე მეთოდი გამოიყენება: დისკუსია, სატეა, თამაში და ვარჯიში.

საგარჯიშოთა კრებულის ფურცლებზე მოცემულია საკითხავი ტექსტები და საგარჯიშოები. ის გაკუთვნილია ბავშვებისთვის.

მშობელთა ფსიქოლოგიის მენტორის სსსეაშპ-ს ბავშვთა ფსიქოლოგიის მხრივ მშობელთა კრებების დღის წესრიგსა და მუშაობის მეთოდებს ეხება.

მშობლების საგარჯიშოთა კრებული 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 სსსეაშპ-ს ბავშვთა ფსიქოლოგიის მეთოდები და საგარჯიშოთა კრებულები ფსიქოლოგიური თერაპიის გათვლილი, თუმცა ინდივიდუალური თერაპიისთვისაც გამოდგება.