ჰორიზონ ყა

სავარჯიშოთა კრებული

მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს

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

ილუსტრაციების ავტორი:
ნ. ერკამპი

PHMDF

თქვენს წინაშეა სახელმძღვანელოთა ნაკრები:

ჰორიზონი ვა სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს.
ჰორიზონი ვბ სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს. თერაპევტის სახელმძღვანელო.
ჰორიზონი გა სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს.
ჰორიზონი გბ სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს. თერაპევტის სახელმძღვანელო.

ჰორიზონი გა

სავარჯიშოთა კრებული მშობლებისთვის, რომელთა შვილებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს.
მ. მ. ვისერი, ი. ლეუვენბურგი, ფ. ლამერს-ვინკელმანი.

ტექსტი თარგმნილია დავით ღოლიჯაშვილის მიერ.
დაკაბადონება და დიზაინი: გიორგი დოლიძე.
რედაქტორი: ლია სარალიძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის და მედიცინის განვითარების ფონდის აღმასრულებელი დირექტორი.
გამოცემულია: 2012 წელი.

ISBN 978-9941-0-4272-0
©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
MINISTRY OF LABOUR, HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS OF GEORGIA
unicef unite for children
ბავშვზე ზრუნვის 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

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 შევეცდებით პასუხი გავცეთ თქვენს კითხვებს.

კითხვები კი, ბუნებრივია, მრავალი გაგიჩნდებათ. ამიტომ ისინი ჯობს ჩაიწეროთ და ჩვენ შეკრებებზე დასვათ 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 დაგავალებთ, 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.

პირითადი 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 მოახერხეთ, დარეკეთ არა უგვიანეს ..... საათისა უშუალოდ სესიის დღეს.

ჯგუფის ხელმძღვანელები არიან:

.....

და

.....

რისთვისაა ჯგუფური თერაპია გამიზნული?

ჩვენი ჯგუფური თერაპია დაგეხმარებათ საკუთარი შვილების 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 მიზანიც სწორედ ისაა, რომ დაგეხმაროთ და გასწავლოთ, როგორ შეუწყოთ ხელი 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.

ᲔᲛᲝᲖᲚᲘᲡ ᲠᲝᲚᲘ ᲐᲓᲐᲛᲬᲣᲔᲢᲘᲐ
ᲣᲕᲘᲚᲘᲡ ᲠᲔᲐᲥᲪᲘᲚᲘᲢᲐᲪᲘᲐᲨᲘ!

რისთვის ქრაქ 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 გაესაუ-ბროთ 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.

რატომ იწუნება ეუოზელთა უპირველესი შვილების თერაპიაზე ადრე?

როგორც ითქვა, თქვენ აქ თქვენი შვილების მხარდასაჭერად მოდიხართ. საამისოდ კი, პირველი ექვსი კვირა ჩვენთან შვილების გარეშე უნდა იარ-ოთ. 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 ერთ-მანეთს, გაუგებრობამ კი შეიძლება ხელი შეგიშალოთ თქვენც და ჩვენც.

ტრავმის რეაბილიტაციისთვის აუცილებელია უსაფრთხოებაც. უსაფრთხო-ება მარტო ის არაა, რომ კონფლიქტი და ძალადობა აღმოიფხვრას. ბავ-შვმა და თქვენ უსაფრთხოდ უნდა იგრძნოთ თავი, აღარ გქონდეთ შიში, თამამად წახვიდეთ სკოლასა თუ მაღაზიაში, უშიშრად უპასუხოთ ტელე-ფონს და ა.შ.

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

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:

1. ნუ მოუსმენთ შვილის მონათხრობს თანაჯგუფელების შესახებ;
2. ნუ ილაპარაკებთ ნეგატიურად სხვა ბავშვების შესახებ.

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.

თქვენი და თქვენი ოჯილის უსაფრთხოება

დღეის შემდეგ ჩვენ თქვენს და თქვენი შვილის

უსაფრთხოებაზე

ვიმუშავებთ.

ხართ თუ არა **უსაფრთხოდ**?

სადაა თქვენთვის **უსაფრთხო** ადგილი?

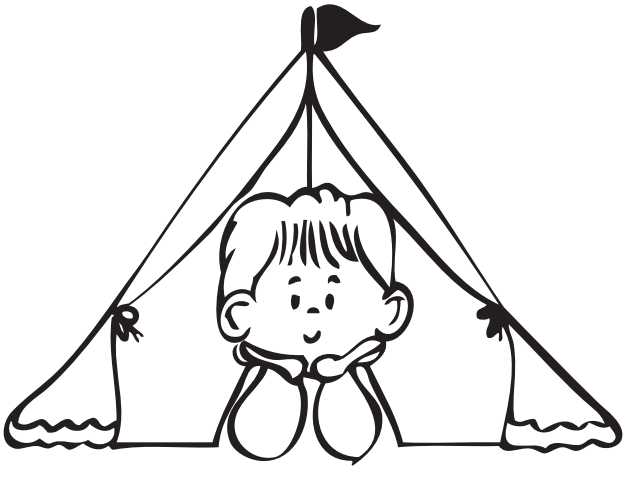
სად გემუქრებათ საფრთხე?

რა ზომები მიგიღიათ ამის საწინააღმდეგოდ?

კიდევ რისი გაკეთება შეიძლებოდა?

სხვებს რისი გაკეთება შეუძლიათ თქვენი **უსაფრთხოებისთვის**?

სუბიექტური დაძაბულობა



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

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. .....

.....

3. .....

.....

4. .....

.....

5. .....

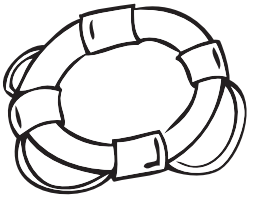
.....

6. .....

.....

7. .....

.....



სკოლის დაკვალიანება: უსაფრთხოება

მიმდინარე კვირას მე ვმუშაობდი შემდეგ პრობლემაზე:

.....

.....

.....

გამოვიყენე შემდეგი რჩევა:

.....

.....

.....

დადებითი შედეგი იყო ის, რომ:

.....

.....

.....

უარყოფითი შედეგი იყო ის, რომ:

.....

.....

.....

ძალადობა და პოსტტრავმატული სტრესი

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

ტრავმა არის მოვლენა (ან მოვლენათა მთელი სერია), რომელიც ადამიანზე 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 ჭეშმარიტება და რა არის სიცრუე, სად გაქრა სიკეთე, ვინაა თავად ის და ვის შეიძლება ენდოს.

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 ნაწყვეტ-ნაწყვეტი 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, როგორიცაა 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 აკვიატებული აზრები ძალადობის შესახებ და ბოლოს, კვლავ განიცადოთ ბედნიერი მომენტები.

გადარჩენის ინსტინქტი

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

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

გადარჩენის ინსტინქტი (გაბრაელეზა)

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

ესაა გადარჩენის ინსტინქტი, 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:

.....

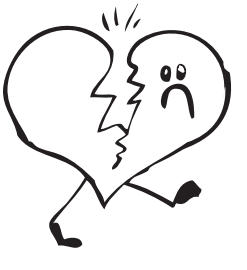
.....

.....

.....

ძალადობით გამოწვეული გრძნობები და ჩივილები

ჩაიწერეთ ჯგუფის წევრების მიერ დასახელებული გრძნობები და ჩივილები:



საშინაო დავალება

რა გრძნობები და ჩივილები გამოიწვია ჩემში ძალადობამ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

რა გრძნობები და ჩივილები გამოიწვია ძალადობამ ჩემს შვილში:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

სკოლიანი დავალება:

უსაფრთხოება

მიმდინარე კვირას მე ვმუშაობდი შემდეგ პრობლემაზე:

.....

.....

.....

გამოვიყენე შემდეგი რჩევა:

.....

.....

.....

დადებითი შედეგი იყო ის, რომ:

.....

.....

.....

უარყოფითი შედეგი იყო ის, რომ:

.....

.....

.....

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 უგრძვნია
და
რა შეუნიშნავს.

რა უნახავს ჩემს შვილს?

.....

.....

.....

რა სმენია?

.....

.....

.....

რა უგრძვნია?

.....

.....

.....

და რა შეუნიშნავს?

.....

.....

.....

სკოლიანი ძალადობა

უსაფრთხოება

მიმდინარე კვირას მე ვმუშაობდი შემდეგ პრობლემაზე:

.....

.....

.....

გამოვიყენე შემდეგი რჩევა:

.....

.....

.....

დადებითი შედეგი იყო ის, რომ:

.....

.....

.....

უარყოფითი შედეგი იყო ის, რომ:

.....

.....

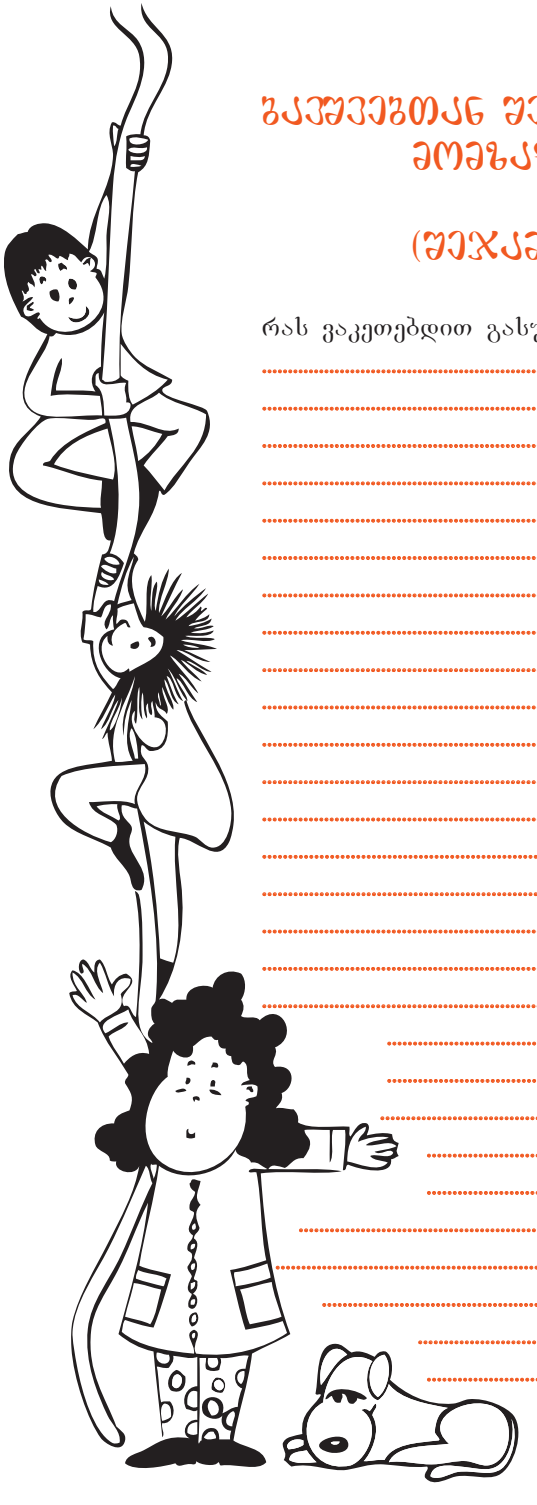
.....

სქემინქო დაკვალვება:

წინაისტორია

ვის რა აღზრდა-განათლება გვაქვს მიღებული? რას მოველით ცხოვრებისგან თუ ოჯახისგან? როგორ გაგვაქვს 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:



ბავშვებთან უფროსებისთვის ამოცანადება

(უფროსება)

რას ვაკეთებდით გასული სესიების განმავლობაში?

რას ვეტყვი შვილს თერაპიის შესახებ?

პირველ რიგში, გააცანით შვილს ჩვენი განრიგი, რომ ყოველ ..... დღეს ერთად უნდა იაროთ 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 უკბრილ!

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

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

საშინაო დავალება

უსაფრთხოება

მიმდინარე კვირას მე ვმუშაობდი შემდეგ პრობლემაზე:

.....

.....

.....

გამოვიყენე შემდეგი რჩევა:

.....

.....

.....

დადებითი შედეგი იყო ის, რომ:

.....

.....

.....

უარყოფითი შედეგი იყო ის, რომ:

.....

.....

.....

როცა სესია დასრულდება

ცხადია, ყველა მშობელს აინტერესებს, როგორ ჩაიარა შვილების სესიამ. თუმცა, ბავშვებს უმეტეს შემთხვევაში არ სურთ პირდაპირ სესიაზე საუბარი. ზოგი დაღლილია, ზოგიც გაბრაზებული ან ნაღვლიანი და ურჩევნიათ, 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. დაათვალიერებინეთ 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.

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.**

თერაპია და თამაში ერთად

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

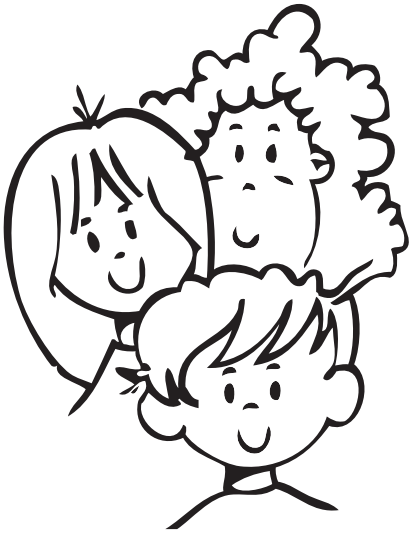
თერაპია

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 გევალებათ 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.



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:

.....

.....

ბრანოზეზი

რა ნიშნებით ხვდებით, რომ თქვენი შვილი არის

გახარებული

შეშინებული

გაბრაზებული

სევდიანი

ბრანოზეები (გაბრაელეზა)

რა ნიშნებით ხვდება თქვენი შვილი, რომ თქვენ ხართ

გახარებული

შეშინებული

გაბრაზებული

სევდიანი

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:

.....

.....

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

საშინაო დავალება: რჩევები ჯგუფიდან

შვილთან დაკავშირებით ყველა მშობელს აქვს პრობლემა. ოჯახური კონ-ფლიქტი და ძალადობა კი კიდევ უფრო ამძაფრებს ამ პრობლემებს. დღეს თქვენ თქვენი პრობლემები მეწყვილესთან ერთად განიხილე და აარჩიე ერთ-ერთი, რომელიც გსურს, რომ პირველ რიგში მოაგვარო:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

რას გირჩევენ ჯგუფის წევრები ამ მიზნით?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

სკოლიო დავალება:

ჩემს უფლებებან ერთად

დღევანდელ სესიაზე მე და ჩემმა შვილმა:

.....

.....

გამოვიყენე შემდეგი მეთოდები:

.....

.....

გაამართლა შემდეგმა მეთოდმა:

.....

.....

მჭირდება რჩევა:

.....

.....

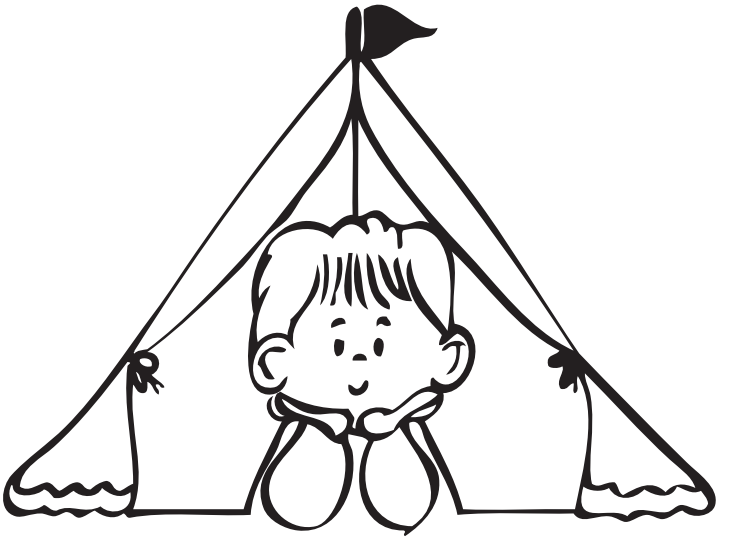
კიდევ რისი გაკეთება შეიძლება ჩვენი უსაფრთხოებისთვის:

.....

.....

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!

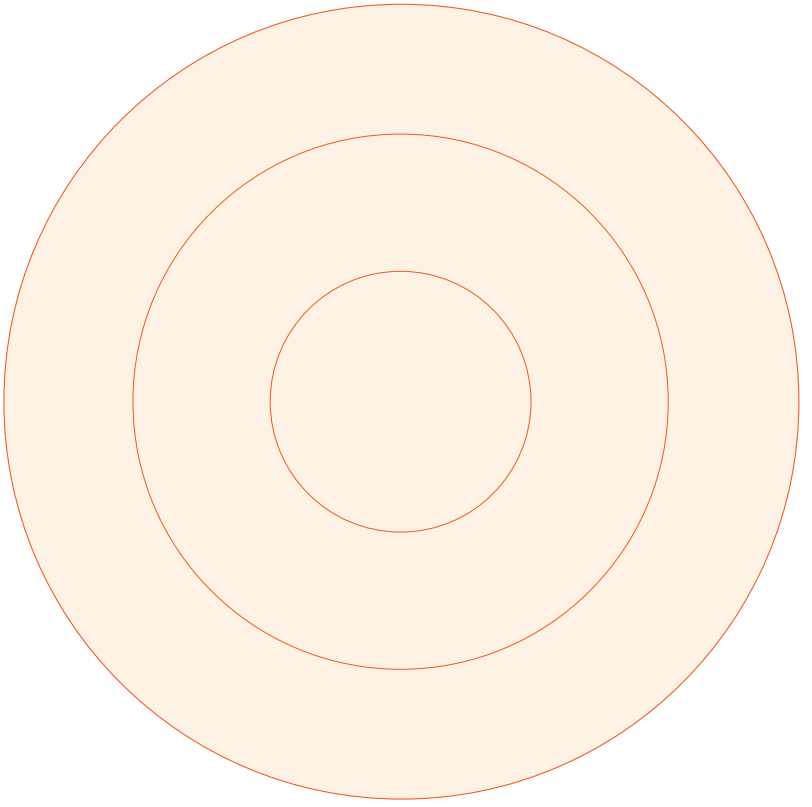
სოციალური ქსელი

წრეები თქვენი სოციალური ქსელის ფენებს აღნიშნავენ.

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

ახლო დააყენეთ ისინი, ვისგანაც მეტ მხარდაჭერას გრძნობთ.

შორს – ვისგანაც ნაკლებად გრძნობთ მხარდაჭერას.



საშინაო დავალება:

ჩემს უფლებებზე ერთად

დღევანდელ სესიაზე მე და ჩემმა შვილმა:

.....

.....

გამოვიყენე შემდეგი მეთოდები:

.....

.....

გაამართლა შემდეგმა მეთოდმა:

.....

.....

მჭირდება რჩევა:

.....

.....

კიდევ რისი გაკეთება შეიძლება ჩვენი უსაფრთხოებისთვის:

.....

.....

საშინაო დავალება:

რა ეხმარება თქვენს შვილს

უსაფრთხოების

შეგრძნებაში?

რა ნივთი მოიტანეთ?

.....

.....

.....

როგორ ეხმარება ის თქვენს შვილს უსაფრთხოების შეგრძნებაში?

.....

.....

.....

რა ნივთი მოიტანა თქვენმა შვილმა?

.....

.....

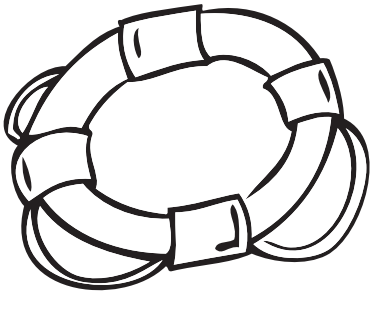
.....

როგორ ეხმარება მას ეს ნივთი უსაფრთხოების შეგრძნებაში?

.....

.....

.....



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! ამიტომაა, 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!

დანაშაულისა და პასუხისმგებლობის გრძნობა

ვისი გრძნობა უველაფერი?

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 გავყოლოდი, ეს არ მოხდებოდა.
- ჩემი ბავშვისთვის რომ ყური დამეგდო, დროზე მივხვდებოდი, როგორ იტანჯებოდა.
- ყოველ დაშორებაზე უკან რომ არ დავბრუნებულიყავი, საქმე აქამდე არ მივიდოდა.
- ბრმად რომ არ დამეჯერებინა, როცა მითხრა, გამოვსწორდებიო, საქმე აქამდე არ მივიდოდა.

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

დანაშაულისა და პასუხისმგებლობის გრძნობა (გაგრძელება)

როცა თავს დამნაშავედ გრძნობთ, მრავალნაირი აზრი გტანჯავთ. აკვიატებული 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 აკვიატებული აზრები მოაქვს და წარსულში გტოვებთ.

პასუხისმგებლობის გრძნობა კი გეხმარებათ მობილიზებაში და დაგაფიქრებთ მომავალზე.

როგორ ველაპარაკო შვილს ძალადობის შესახებ?

ზოგი ბავშვი თავს არიდებს საუბარს, ზოგი კი პირიქით, ყველგან და ყველაფერს 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-მოუკიბავად და გასაგები ტერმინებით, დაე, ყველაფერს 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 გეტყვით, 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 იტყვით, მაგალითად, იმიტომ რომ მამიკო ავად არისო. ავადმყოფობა არ ამართლებს ძალისა და მუქარის გამოყენებას!
- ნუ იტყვით ტყუილს, თუ ბავშვის კითხვაზე პასუხი არ გაქვთ. ჯობს აღიაროთ, რომ არ იცით, 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. კითხეთ შვილს, მასაც თუ გაუჭირდა თერაპიაზე სხვების თანდასწრებით საუბარი;
- უამბეთ, რა ტვირთი მოგეხსნათ მხრებიდან და როგორი შვება იგრძენით, როცა სადარდებელი სხვებს გაუზიარეთ;
- შეაქეთ შვილი, თერაპიაში მონაწილეობას რომ დათანხმდა და საკუთარ განცდებზე ლაპარაკი დაიწყო.

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 მოგაწვებათ. მაგრამ სულ სხვაა ბრაზი. ჩვენ ყოველთვის გვასწავლიდნენ, რომ ბრაზი უნდა შევიკავოთ, დავთრგუნოთ. არადა ბრაზს ასე ადვილად ვერ ჩაიკლავ, ის ადრე თუ გვიან თავს იჩენს ამა თუ იმ სახით. ძილი დაგიფრთხებათ და საკუთარი შვილებიც კი გაგაღიზიანებენ. წამით კონტროლს დაკარგავთ და ისეთ რამეს ჩაიდენთ, რაზეც შეიძლება შემდეგ მრავალი წელი ინანოთ.

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!

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 კედელს 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 აალაგეო, რომ გეტყვიან), მივარდი ლეიბს და წიხლები დაუშინე;
- აიღე ქაღალდის ფურცელი და ნაკუწებად აქციე (ოღონდ მოგვიანებით თავადვე აალაგე ნაკუწები, თორემ სხვასაც გააბრაზებ).

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

საშინაო დავალება:

ბრაზი

დაელაპარაკეთ შვილს უსაფრთხო ბრაზის შესახებ. დაპირდით, რომ ყველანაირად 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 გაგიძნელდებათ, როცა ბავშვი თვითკონტროლს დაკარგავს, მაგრამ თქვენი ვალია შეინარჩუნოთ სიმშვიდე. თქვენი მწყობრიდან გამოსვლა არ წაგადგებათ არც თქვენ და არც თქვენ შვილს!

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

გამოიყენეთ თუ არა თავად უსაფრთხო ბრაზის წესები?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

საშინაო დავალება

მომდევნო სესიაზე თქვენი შვილი შთაბეჭდილებებს გაგიზიარებთ თქვენს ოჯახში მომხდარი კონფლიქტისა და ძალადობის შესახებ. ნახავთ 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 გიამბობთ და რანაირ ნახატებს გაჩვენებთ თქვენი შვილი?

.....

.....

.....

დაწერეთ, თუ ამ მხრივ რამე გაწუხებთ:

.....

.....

.....

სასინაო დავალება

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

.....

.....

.....

რას გრძნობდით?

.....

.....

.....

რას აკეთებდით?

.....

.....

.....

ვის გაუზიარეთ შთაბეჭდილებები?

.....

.....

.....

დამატებითი კონსულტანციისთვის შეგიძლიათ კვირის შემდეგ დღეებში: ....., ...დან ..... საათამდე დაუ-რეკოთ თქვენს მენტორს ..... [მიუთითეთ სახელი].

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

კიდევ ერთხელ, ჩემი უკვილის პროგლემები

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:

სათქმელად აღვილია

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.

საშინაო დავალება:

ბედნიერი მომენტები

იმისთვის, რომ ადამიანმა 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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

დროის გრაფიკი

№15.3 ფურცელზე გიწერიათ, რისი კეთება უყვარს თქვენს შვილს თქვენთან ერთად. მაგრამ გიჩნდებათ 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 მოახერხეთ ჩანაფიქრის განხორციელება:

.....

.....

.....

დაწერეთ, რომელ დღეებში ვერ მოახერხეთ და რატომ:

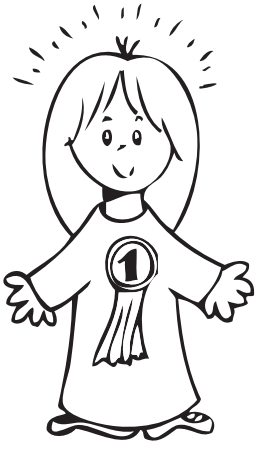
.....

.....

.....

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

შექება და პოზიტიური უურადღების ძალა



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

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

დაიმახსოვრეთ შემდეგი წესები:

- ამოირჩიეთ შვილის 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: "ყოჩაღ, რომ დაიკოს შენი სათამაშოები ათხოვე", და არა უბრალოდ "ყოჩაღ".
- შექებისას ნუ გაავლებთ პარალელს სხვა ნეგატიურ საქციელთან. ნუ იტყვით: "კარგი გოგონა ხარ, რომ შენთვის თამაშობდი და დედიკო არ შეაწუხე, როცა სტუმრები გვყავდა. ნეტავ, ყოველთვის ასე იქცეოდე". ეს ბოლო წინადადება ზედმეტია.
- შეაქეთ გულით, ოღონდ ნუ გადააჭარბებთ. ბავშვი ადვილად გრძნობს, თუ რამეს მოვალეობის მოხდის მიზნით აკეთებთ.
- აუცილებელი არაა, ბავშვი უნაკლოდ ასრულებდეს კარგ საქციელს. იგი შექებას იმსახურებს მაშინაც, როცა ცდილობს, კარგად მოიქცეს.

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 ღამე ლოგინიდან ადგომა? .....

რამდენჯერ დგება ღამის განმავლობაში და რა დროს?

.....

აწუხებს კოშმარები? .....

ხშირად? .....

სუფინაო დაკვალეგა:

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!

ჩემი (უოფილი) 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?

რა ეოწონს ან რა არ ეოწონს ჩემს უვილს ჩემი?

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

რა მოწონს თქვენს შვილს თქვენში?

რა არ მოწონს?

ბავშვის საფიქრალი და საზრუნავი

როცა ოჯახში უფროსები ჩხუბობენ, ბავშვებს ბევრი რამ აფიქრებთ: ერთმანეთს არაფერი ავნონ 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, უვლიან უმცროს დაიკოს ან ძამიკოს და ცდილობენ ალერსით მოექცნენ მშობლებს.

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

.....

.....

.....

.....

ამჟამად თუ კიდევ ამჩნევთ მსგავს საქციელს?

.....

.....

.....

.....

საშინაო დავალება:

ჩემი შვილის ცხოვრება

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

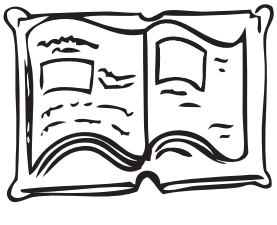
რომც არ მოუწიოთ საცხოვრებლის გამოცვლა, ბავშვებს მუდმივად თან სდევთ ოჯახის საიდუმლოება, რაც სხვა ადამიანებთან ურთიერთობას აძნელებს.

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

ტრავმირებული ბავშვებისთვის აუცილებელია, რომ მისი ცხოვრებიდან გაურკვევლობა 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.



საუბარი დაუორეგულ ეუოგელთან

რა რეაქცია აქვს თქვენს შვილს, როცა მეორე მშობელს ხვდება?

კავშირი დაშორებულ მშობელთან

(გაბრაელეზა)

შვილის შეეზაღეზა

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

1. .....
.....
.....
.....

2. .....
.....
.....
.....

3. .....
.....
.....
.....

რა უნდა მოიმოქმედოთ იმისთვის, რომ თქვენმა შვილმა ასეთი შეხვედრისას თავი უსაფრთხოდ იგრძნოს? დაწერეთ ჯგუფის რჩევები:

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

თქვენს ხელთაა სახელმძღვანელოთა ნაკრები

ჰორიზონი ვა სავარჯიშოთა კრებული ბავშვებისთვის, რომლებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს.

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

ჰორიზონი ყა სავარჯიშოთა კრებული მოზრდილებისთვის, რომელთა შვილებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს.

ჰორიზონი ყბ სავარჯიშოთა კრებული მოზრდილებისთვის, რომელთა შვილებმაც ოჯახური ძალადობა განიცადეს. თერაპევტის სახელმძღვანელო

თერაპევტის სახელმძღვანელო ბავშვთა ჯგუფური თერაპიის სტრუქტურასა და მეთოდიკას 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 გრძნობა, ბრაზი, უსაფრთხოება, კოშმარები, 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 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 სახელმძღვანელოები და სავარჯიშოთა კრებულები ჯგუფურ თერაპიაზეა გათვლილი, თუმცა ინდივიდუალური თერაპიისთვისაც გამოდგება.

www.phmdf.ge ISBN 978-9941-0-4272-0