

ჯანმრთელი სხეული

გზამკვლევი პუბერტატის შესახებ

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბიჭების მშობლებისთვის



ჯანმრთელი სხეული

გზამკვლევი პუბერტატის შესახებ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბიჭების მშობლებისთვის

მომზადებულია საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფონდის მიერ
პროექტის: „გადავლახოთ ბარიერები- შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისა და
ახალგაზრდების დაცვა ძალადობისგან და მათი სოციალური და პროფესიული ინტეგრაციის
ხელშეწყობა“, ფარგლებში.

პროექტი ხორციელდება

ბავშვის საერთაშორისო კათოლიკურ ბიუროს, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის
ფონდისა და კავშირ „რეა“-სთან თანამშრომლობით.

დაფინანსებულია

საფრანგეთის განვითარების სააგენტოს (AFD),
Carigest, Lord Michelhe Hellingley Foundation და
ბავშვთა საერთაშორისო კათოლიკური ბიუროს (BICE) მიერ

სარჩევი:

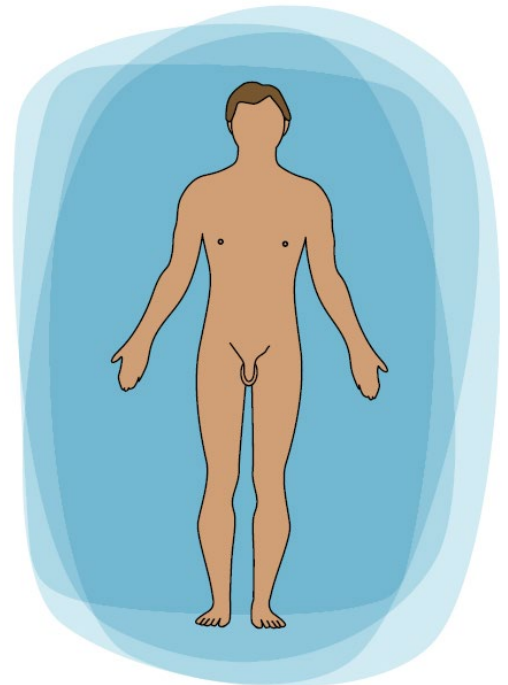
I. პუბერტატის დასაწყისი.....	4
საუბარი პუბერტატზე	4
II. დაეხმარეთ თქვენს ვაჟს იყოს აქტიური.....	5
როგორ დავიწყოთ.....	5
III. ჰიგიენაზე ზრუნვის წახალისება	6
შექმენით ჰიგიენის ნაკრები:.....	6
თმის მოვლა	6
ოფლი და სხეულის სუნი	7
სუფთა კბილები და სუნთქვა	8
IV. შეუსაბამო და არაადეკვატური საზოგადოებრივი ქცევები.....	9
სხეულის პირად ნაწილებზე შეხება	10
V. თანატოლები, ჰორმონები და განწყობის ცვალებადობა.....	11
VI. სქესობრივი მომწიფება ბიჭებში.....	13
დამის ამოფრქვევები, სპერმის უნებლიე გამოყოფა.....	13
ჩემი შვილის მომზადება დამის ამოფრქვევებისთვის	14
ერექციები	15
ის, რაც შეიძლება დაგეხმაროთ	15
საცვლები.....	15
გამოყენებული ლიტერატურა:.....	16

I. პუბერტატის დასაწყისი

სქესობრივი მომწიფების პერიოდი ხშირად დამაბნეველი და სტრესულია მშობლებისა და ბავშვებისთვის, განსაკუთრებით ინტელექტუალური ან განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბიჭებისთვის. სხვა სფეროებში შეფერხების მიუხედავად, ინტელექტუალური ან განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები პუბერტატში შედიან დაახლოებით იმავე დროს, როგორც სხვა მათი ასაკის ბავშვები. ზოგიერთ ინტელექტუალური ან განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვს, მათ შორის სპინა ბიფიდა და ცერებრალური დამბლით დაავადებულ ბავშვებს, ეგრეთწოდებული ნაადრევი პუბერტატი შესაძლოა ადრეულ ასაკში დაეწყოთ. ქვემოთ გაწვდით რჩევებს, თუ როგორ ესაუბროთ თქვენს ვაჟიშვილს ამ მგრძობიარე თემებზე.

საუბარი პუბერტატზე

- **დაიწყეთ ადრე:** ესაუბრეთ თქვენს ვაჟიშვილს სქესობრივი მომწიფების აშკარა ნიშნების დაწყებამდე. ასწავლეთ სხეულის ნაწილები. გამოიყენეთ ფორმალური სიტყვები სხეულის ნაწილებისთვის (მაგ., პენისი) და სხეულის ფუნქციებისთვის (მაგ., მარდვა, ერექცია, ევაკულაცია). ეს ხელს უშლის დაბნეულობას და თქვენი შვილი ისწავლის სიტყვების, რომლებსაც მოგვიანებით, პუბერტატის, სისუფთავისა და რეპროდუქციის შესახებ სწავლების დროს გამოიყენებს. გამოიყენეთ სხეულის ნაწილების ვიზუალური მასალა, რომლითაც შეძლებთ ასწავლოთ თქვენს ვაჟიშვილს სხეულის ნაწილების სახელები და ახსნათ, თუ როგორ იცვლება მისი სხეული.
- **გამოიყენეთ მხარდაჭერა:** თქვენ იცით, როგორ სწავლობს თქვენი ვაჟი უფრო მარტივად. ასწავლეთ სქესობრივი მომწიფების შესახებ ისევე, როგორც ასწავლით სხვა მნიშვნელოვან თემებს. მაგალითად, თუ თქვენი ვაჟიშვილი უკეთ სწავლობს გამეორებით, დაყავით ინფორმაცია მარტივ ფაქტებად და ხშირად გადახედეთ მას. თუ ის უკეთესად სწავლობს ნახატებით, სცადეთ გამოიყენოთ ვიზუალური მხარდაჭერა ან სოციალური ისტორიები. ეს მხარდაჭერა რთულად გასაგებ თემებს უფრო ნათელს ხდის.
- **ჰკითხეთ პროფესიონალს:** ესაუბრეთ თქვენი შვილის ექიმებს, მასწავლებლებს ან თერაპევტებს სხვა იდეებისთვის მოსაძიებლად.



II. დაეხმარეთ თქვენს ვაჟს იყოს აქტიური

მნიშვნელოვანია პატარა ასაკიდან ასწავლოთ თქვენს შვილს, როგორ იყოს ჯანმრთელი. პუბერტატის პერიოდში ჰორმონების ცვლილებამ და ზოგიერთმა მედიკამენტმა შეიძლება გამოიწვიოს წონის მომატება. რეგულარული ვარჯიში და ჯანსაღი დიეტა ხელს უშლის წონის მატებას, განწყობას და თვითშეფასებას აუმჯობესებს. ადრეული ასაკიდან ამ ჯანსაღი ჩვევების ჩამოყალიბება საუკეთესო გზაა იმისთვის, რომ დაეხმაროთ თქვენს ვაჟიშვილს აქტიური ზრდასრული გახდეს.

როგორ დავიწყოთ

- **დაგეგმეთ ფიზიკური აქტივობები:** დარწმუნდით, რომ თქვენს ვაჟს ყოველი დღე აქვს დაგეგმილი დრო აქტიური თამაშებისთვის, როგორცაა ლაშქრობა, თამაშები გარეთ და ველოსიპედის ტარება. თუ მას უჭირს დაწყება, მიაწოდეთ აქტივობის სხვადასხვა ვარიანტები ან ივარჯიშეთ ერთად! მხიარული ფიზიკური აქტივობა თქვენი ოჯახის ყოველდღიური რუტინის ნაწილი გახადეთ.
- **ჰკითხეთ პროფესიონალს:** თუ თქვენს ვაჟს აქვს მოტორული დარღვევა, სთხოვეთ ექიმს, ოკუპაციურ თერაპევტს ან ფიზიოთერაპევტს მოგაწოდოთ უსაფრთხო ვარჯიშის იდეები. მოძებნეთ ადაპტირებული ან მხარდაჭერილი სპორტული აქტივობები, რომლებიც განკუთვნილია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე თინეიჯერებისთვის და უზრუნველყოფს თქვენს შვილის ჩართვას.
- **წახალისეთ ვარჯიში ჯილდოთი:** როცა თქვენი ვაჟი გაიზრდება, გადაერთეთ თამაშიდან ვარჯიშზე, სპორტზე ან ოჯახურ აქტივობაზე (როგორცაა ერთად გასეირნება). თუ მას არ მოსწონს ვარჯიში, შეგიძლიათ წახალისოთ ის ჯილდოთი. ამ ასაკში სასარგებლოა ისეთი ჯილდოს შეთავაზება, რომელიც არ არის საკვები. სცადეთ გამოიყენოთ ვიზუალური მხარდაჭერა. მაგალითად, აჩვენეთ თქვენს შვილს პირველი ვარჯიში, რასაც მოჰყვება მისთვის სასურველი რამ, მაგალითად, ვიდუო თამაშები.



III. ჰიგიენაზე ზრუნვის წახალისება

სწორ ჰიგიენას შეუძლია გააუმჯობესოს თქვენი ვაჟის თვითშეფასება და დამოუკიდებლობა. ჰიგიენის კარგმა ჩვევებმა ასევე შეიძლება შეამციროს მისთვის ამ ამოცანების შესრულებაზე დახარჯული დრო.

შექმენით სურათებიანი წიგნი. სურათებიანი წიგნი შეიძლება იყოს კარგი დასაწყისი თვითმოვლის სწავლებისთვის. თქვენ და თქვენს ვაჟს შეგიძლიათ შექმნათ იგი ერთად. ინფორმაციის რაოდენობა (მეტი ან ნაკლები სურათი) დამოკიდებულია თქვენი ბავშვის კითხვის დონესა და მუხსიერებაზე. ჩართეთ ჰიგიენური საშუალებების სურათები (მაგ., საპონი, შხაპის გელი, შამპუნი, დეოდორანტი, საპარსი) და მათი გამოყენების ნაბიჯების ვიზუალური სურათის გრაფიკი. ეს სურათებიანი წიგნი ასევე დაეხმარება მას მალაზიაში ნივთების შერჩევაში. სურათებიანი წიგნის გამოყენება თქვენს ვაჟს გაუმჯობესებს ჰიგიენური ამოცანების შესრულებისთვის კონტროლის და პასუხისმგებლობის გრძნობას.

შექმენით ჰიგიენის ნაკრები: იფიქრეთ სხვადასხვა ჰიგიენური ამოცანებისთვის სპეციალური ნაკრებების დამზადებაზე. შეგიძლიათ გამოიყენოთ მუყაოს ყუთი, გამჭვირვალე პლასტმასის კონტეინერები ან კალათები. დაეხმარეთ თქვენს ვაჟს კონტეინერების არჩევაში. ყუთის გარე მხარეს მოათავსეთ სურათები ან ყუთში არსებული ნივთების სია და ძირითადი ამოცანის სურათი (მაგ. შხაპი). შეგიძლიათ შექმნათ შემდეგი ნაკრებები:

- **შხაპი:** ტანის დასაბანი, შამპუნი, კონდიციონერი, სახის დასაბანი, საპონი, საპარსი, საპარსი კრემი.
- **სტომატოლოგიური:** კბილის ჯაგრისი, კბილის პასტა, კბილის ძაფი, პირის ღრუს სავლები.
- **გაპარსვა:** საპარსი, საპარსი კრემი, სახის გასაპარსი ზონების ფოტო.
- **დილის რუტინა:** ტანის ლოსიონი, დეოდორანტი, სახის გამწმენდი საფენები, სახის ლოსიონი, თმის ჯაგრისი.



თმის მოვლა

მომწიფების ასაკში ბიჭებს თმის უფრო ხშირად დაბანა სჭირდებათ. თქვენს ვაჟს შეიძლება გაუჭირდეს თმის სისუფთავის შენარჩუნება, რადგან ამ ამოცანის შესრულების მოტორული ასპექტები შეიძლება მისთვის რთული აღმოჩნდეს. ასევე, შესაძლოა მისთვის უსიამოვნო იყოს შამპუნის ან წყლის შეგრძნება. ინტელექტუალური ან განვითარების შეზღუდული

შესაძლებლობის მქონე ზოგიერთმა ბიჭმა, შეიძლება ყურადღება არ მიაქციოს იმას, თუ რას აკეთებენ და აცვიათ მათ კლასელს და შეიძლება ვერ გააცნობიერონ, რომ სუფთა თმა სოციალურად მნიშვნელოვანია.

- **გახადე თმის მოვლა რუტინად:** შეადგინეთ განრიგი, რომ აჩვენოთ თქვენს ვაჟს რამდენად ხშირად უნდა შეასრულოს ჰიგიენური დავალებები და მათი შესრულების ნაბიჯები. შეადგინეთ შხაპის მიღების გრაფიკი.
- **სიმღერა საშხაპეში:** იმისათვის, რომ დაეხმაროთ თქვენს ვაჟს, გაიგოს რამდენ ხანს დარჩეს საშხაპეში ან აბაზანაში, შექმენით მუსიკალური დისკი რამდენიმე სიმღერისგან, რომელიც შხაპის მიღების ხანგრძლივობის ტოლია. სიმღერის ცვლილება მიანიშნებს მას როდის გადავიდეს ამ პროცესის შემდეგ საფეხურზე.
- **შეუქმენით კომფორტი:** არ მოსწონს თქვენს ვაჟს თმის ხელებით დაბანა? ნება მიეცით მას გამოიყენოს რბილი ღრუბელი შამპუნის დასატანად. თუ წყლის ჭავლის წნევა აწუხებს, ნება მიეცით გამოიყენოს სახელურიანი მცირე ზომის ჯამი ან მოზრდილი პლასტიკის ჭიქა, ან საშხაპე რეგულირებადი წნევით.
- **გამოიყენებთ სურათები:** დაწერეთ და დაასურათეთ ამბავი, რომელიც ხსნის ყოველდღიური შხაპის და თმის სისუფთავის შენარჩუნების მნიშვნელობას. გაერთეთ - გადაუღეთ სურათი თქვენს ვაჟს და ოჯახის სხვა წევრებს ახალ გაღვიძებულზე და შემდეგ, როცა სუფთა და ჩაცმული არიან. ისაუბრეთ იმაზე, რას იფიქრებენ სხვები, თუ სამსახურში ან სკოლაში წახვალთ ისე, როგორც ახლად გაღვიძებულზე გამოიყურებით.

ოფლი და სხეულის სუნი

სქესობრივი მომწიფების პერიოდში საოფლე ჯირკვლები აქტიურდება, ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ ბიჭებს ვასწავლოთ სხეულის სუნის კონტროლი დეზოდორანტის გამოყენებით, ყოველდღიური ტანსაცმლის გამოცვლა, ჭუჭყიანი ტანსაცმლის ყოველკვირეული რეცხვა და სხეულის სისუფთავის შენარჩუნება. გამოიყენეთ სამოქმედო განრიგი და ისტორიები, რომ შეახსენოთ თქვენს ვაჟს ის ნაბიჯები, რომლებიც უნდა დაიცვას სხეულის ჰიგიენისთვის, ოფლისა და სხეულის სუნის სამართავად.

- **სამოქმედო განრიგი:** იმ შემთხვევაში თუ თქვენს ვაჟიშვილს სჭირდება შეხსენებები იმის შესახებ სხეულის რომელ ზონა უნდა გაისუფთავოს ჯერ და რომელი შემდეგ, შეგიძლიათ გამოიყენოთ განრიგი, რომელიც აჩვენებს მოქმედებების რიგითობას. ჩართეთ შამპუნის გამოყენების და მისი ჩამობანის ეტაპი, აჩვენეთ სხეულის რა ნაწილები უნდა დაიბანოს საპნით. გაუკეთეთ განრიგს ლამინირება და ჩამოკიდეთ აბაზანაში. მაგალითისთვის შეგიძლიათ გამოიყენოთ მოძრავი ფიგურა ან თოჯინა „კენი“.

- **დაბრკოლებები:** თუ დეოდორანტის გამოყენება მისთვის ფიზიკურად რთულია, სცადეთ სხვადასხვა სახის, მაგალითად სპრეი ან ბურთულიანი დეოდორანტი. თუ მას მოტორული დარღვევების გამო უჭირს დამოუკიდებლად დაბანა, სცადეთ ადაპტაციური აღჭურვილობა, როგორცაა აბაზანის სავარძელი, მოსახსნელი შხაპის თავი, გამწმენდი ხელთათმანები, ან გრძელ სახელურიანი ჯაგრისი ან ღრუბელი.
- **ძალიან მძაფრი სუნი:** ჩართეთ თქვენი ვაჟი ჰიგიენური საშუალებების შერჩევაში, განსაკუთრებით სურნელთან დაკავშირებით. ზოგიერთმა ბიჭმა შეიძლება უპირატესობა მიანიჭოს უსუნო პროდუქტებს, თუ მას აწუხებს ძლიერი სუნი. "მგრძნობიარე კანისთვის" ბევრი პროდუქტი უსუნოა.
- **აკნე:** ზოგიერთი მოზარდისთვის აკნე შეიძლება იყოს პრობლემა, რაც გამოწვეულია ჰორმონალური ცვლილებების შედეგად კანის გაზრდილი ცხიმოვანობით. აკნე ჰიგიენის დაცვასთანაც არის დაკავშირებული. აკნე შეიძლება იყოს როგორც სახეზე, ისე სხეულზე. გაიარეთ კონსულტაცია თქვენი შვილის ექიმთან აკნეს სამკურნალო საშუალებებთან დაკავშირებით.

გადაიღეთ თქვენი შვილის სახის სურათი ან გამოიყენეთ სახის ნახატი. შემოხაზეთ ის ადგილები, სადაც წამალი უნდა იქნას გამოყენებული ყოველდღიურად. ასწავლეთ თქვენს შვილს თავი აარიდოს მგრძნობიარე ადგილებს, როგორცაა თვალები, ნესტოები და პირი.

სუფთა კბილები და სუნთქვა

- **აჩვენეთ მაგალითი:** აჩვენეთ თქვენს ვაჟიშვილს როგორ იხეხავ კბილებს. ასევე, შეგიძლიათ გამოიყენოთ სურათები კბილების გახეხვის ნაბიჯების საჩვენებლად. ეს დაეხმარება თქვენს შვილს დამოუკიდებლად შეძლოს კბილების გახეხვა.
- **შეარჩიეთ სწორი კბილის ჯაგრისი:** სენსორული დარღვევების მქონე ბავშვებს, რომლებსაც უჭირთ კბილის ჯაგრისის დაჭერა, ვიბრაციული ან მძიმე კბილის ჯაგრისი შეიძლება დაეხმაროს კბილების გახეხვაში. სასურველია კბილის ჯაგრისს ჰქონდეს რბილი ჯაგარი.
- **აჩვენეთ როდის და რამდენ ხანს:** დასურათებული მასალის დახმარებით, კბილის გახეხვა შეიძლება



თქვენი ვაჟიშვილის ყოველდღიურ განრიგში. ტაიმერის გამოყენება შეიძლება კარგი საშუალება იყოს, რომ შეახსენოს მას რამდენ ხანს უნდა გასტანოს ამ პროცესმა. სტომატოლოგები გვირჩევენ ორ წუთს!

IV. შესაბამო და არაადეკვატური საზოგადოებრივი ქცევები

თქვენი ვაჟიშვილი აკეთებს ან ამბობს ისეთ რამეს საჯაროდ, რასაც ისურვებდით რომ არ გაეკეთებინა. პირადი ხასიათის ქცევები მოიცავს ისეთ რამეებს, როგორცაა საპირფარეშოში სიარული, გაზის გაშვება, სხეულის ინტიმურ ნაწილებზე რაიმე მიზეზით შეხება, ტანსაცმლის გამოცვლა და ა.შ. თქვენს შვილს დახმარება სჭირდება იმის გარკვევაში, თუ რისი გაკეთება შეიძლება საჯაროდ და რისი მხოლოდ პირად სივრცეში.

სოციალურად შესაბამისი ქცევების გამოყენება თქვენს ვაჟს დაეხმარება თანატოლებთან შეგუებაში და შეამცირებს ბულინგის, ან ძალადობის შანსებს. ბავშვებს, რომლებმაც იციან განსხვავება შესაბამის და არაადეკვატურ საჯარო ქცევას შორის, ასაკთან ერთად ნაკლებად ექმნებათ პრობლემები სკოლაში ან საზოგადოებრივ სივრცეებში.

- **დაიწყეთ ადრე:** ისაუბრეთ საჯარო და პირად ქცევებზე და დააწესეთ ძირითადი წესები, როგორცაა: „ჩვენ შიშველ მდგომარეობაში მხოლოდ აბაზანაში ან საკუთარ საძინებელში ვართ, დახურული კარებით“ ან „ჩვენ ვიცვამთ ტანსაცმელს ან საღამურს სანამ აბაზანიდან, ან საძინებლიდან გავალთ.“ შეახსენეთ თქვენს ვაჟიშვილს წესების შესახებ მარტივი სიტყვების ან სურათების გამოყენებით. გამოიყენეთ იგივე წესები ოჯახში ყველასთვის!
- **გამოიყენეთ ვიზუალური მასალა:** შეადგინეთ საჯარო და პირადი სივრცის ადგილების სია. შემდეგ შეგიძლიათ მოიფიქროთ ქცევის ის მაგალითები, რომლებიც დასაშვებია თითოეულ ადგილას. გამოიყენეთ ვიზუალური მასალა, რათა დაეხმაროთ თქვენს ვაჟს გაიგოს და დაიმახსოვროთ ეს წესები.
- **გამოიყენეთ ისტორიები:** სხვადასხვა ისტორიები დაეხმარება თქვენს ვაჟიშვილს უკეთ გაიგოს ეს წესები და მათი არსებობის საჭიროება. დაფიქრდით თქვენი შვილის



პრობლემურ ქცევებზე და გააკეთეთ ჩამონათვალი, რომელიც განსაზღვრავს მკაფიო წესებს იმის შესახებ, თუ როდის და სად არის ეს ქცევა ნორმალური. მარტივი სიტყვების ან სურათების გამოყენებით უთხარით თქვენს ვაჟს, სად წავიდეს პირადი ხასიათის ქცევის შესასრულებლად. მაგალითად, თქვით მსგავსი რამ: „ამის გაკეთება შეგიძლია შენს საძინებელში, აბაზანაში“, ან აჩვენეთ მას ვიზუალი წარწერით „პირადი“. მიმართეთ თქვენი შვილი პირადი სივრცისკენ, როდესაც ის აკეთებს ისეთ რამეებს, როგორცაა ინტიმურ ნაწილებზე შეხება ან საცვლების მორგება.

- **როდესაც პირადი არ შეიძლება იყოს პირადი:** ზოგიერთ ბავშვს სჭირდება დახმარება პირადი საჭიროებების შესრულებაში, როგორცაა ჩაცმა, ბანაობა ან საპირფარეოს მოთავება. ასწავლეთ, როგორ და ვის მიმართოს დასახმარებლად ამგვარ პირად საჭიროებებთან დაკავშირებით, როდესაც ის იმყოფება საჯარო ადგილებში, როგორცაა სკოლა ან რესტორანი. ეს შეიძლება მოიცავდეს მისთვის წინასწარი დაგეგმვის სწავლებას, ჩუმად კითხვას, ან დასურათებულ ბარათების თუ ჟესტების გამოყენებას.

სხეულის პირად ნაწილებზე შეხება

ყველა ბავშვი რაღაც მომენტში აღმოაჩენს თავის ინტიმურ ნაწილებს. ბიჭებისა და გოგონების განვითარების ნორმალური ნაწილია დროდადრო საკუთარი ინტიმური ნაწილების შეხება და ამ ქცევის მთლიანად შეჩერება თითქმის შეუძლებელია. დასჯამ, შერცხვენამ ან ამგვარ ქცევაზე დიდი ყურადღების გამახვილებამ შესაძლოა ეს ქცევა კიდევ უფრო გაახშიროს და გაამძაფროს. ასწავლეთ თქვენს შვილს, როდის და სად არის დაშვებული ეს ქცევა.

მნიშვნელოვანია იცოდეთ ფაქტები: ინტიმურ ნაწილებზე შეხება ყოველთვის არ ასოცირდება სექსზე ფიქრთან. ზოგიერთი ახალგაზრდა საკუთარ თავს ეხება, რადგან ეს დამამშვიდებელი სენსორული გამოცდილება არისა. ზოგიერთ ბავშვი შეიძლება შეეხოს თავის ინტიმურ ნაწილებს ქავილის ან ტკივილის გამო, რაც შესაძლოა ინფექციის ნიშანი იყოს. თუ თქვენი ვაჟიშვილი იმდენად ხშირად ეხება თავის ინტიმურ ნაწილებს, რომ ეს სხვა აქტივობების შესრულებაში უშლის ხელს, თუ ამჩნევთ გაღიზიანებულ კანს, ან გაქვთ გარკვეული შფოთვები, გაესაუბრეთ ექიმს.

ასწავლეთ თქვენს შვილს სხეულის ინტიმური ნაწილების შესახებ: მაგალითად, ეს სხეულის ის ნაწილებია, რომლებიც დაფარულია საცურაო კოსტუმით ან საცვლებით.

თუ თქვენი ვაჟი საჯაროდ ეხება თავის ინტიმურ ნაწილებს, სასურველია შეაჩეროთ ეს ქცევა სწრაფად და მშვიდად. თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ვიზუალური მასალა, რათა შეახსენოთ წესები. მაგალითად „ხელები საცვალში არა“, ან „ხელები მაგიდაზე“; შემდეგ ვიზუალი „დაიბანეთ ხელები“, შემდეგ „დაჯილდოება“ ქცევის შესაწყვეტად.



გარეთ გასვლამდე იფიქრეთ ისეთი აქტივობების განხორციელებაზე, რომლის დროსაც ბავშვს ხელები დააკავებული ექნება. მაგალითად, ფიჯეტის ტიპის სათამაშოები. თუ სახლში ხართ, შეგიძლიათ გამოიყენოთ ვიზუალური მასალა, რომ მისცეთ არჩევანი. მაგალითად „ხელები საცვალში არა“, ან წადი „პირად“ სივრცეში.

V. თანატოლები, ჰორმონები და განწყობის ცვალებადობა

სქესობრივი მომწიფება ყველა ბავშვისთვის რთული პროცესია. მეგობრები, სოციალური უნარები და გარეგნობა უფრო დიდ მნიშვნელობას იძენს. თქვენს ვაჟიშვილს შეიძლება დასჭირდეს დახმარება სტრესთან გამკლავებაში და სხვა თანატოლებთან ურთიერთობების ჩამოყალიბებაში. როდესაც ბავშვები სწავლის საშუალო და მაღალ საფეხურზე გადადიან, ტანსაცმელი და პირადი ურთიერთობები უფრო მნიშვნელოვანი ხდება. განვითარების განსხვავებები შეიძლება უფრო შესამჩნევი გახდეს. იფიქრეთ იმაზე, თუ რა სოციალურ სიტუაციებს წააწყდება თქვენი ვაჟიშვილი და რა გავლენა შეიძლება იქონიოს მის „სოციალურ სამყაროზე“ ისეთმა საკითხებმა, როგორცაა ტანსაცმელი, თმის ვარცხნილობა და ასაკის შესაბამისი სხვა ინტერესები.

როგორ შეგიძლიათ დაეხმაროთ თქვენს ვაჟიშვილს სოციალური ურთიერთობების ჩამოყალიბებაში: ჩაერთეთ თქვენი შვილი თანატოლთა იმ საქმიანობებში, რომელიც მას მოსწონს. მოიძიეთ ისეთი წრეები, რაც მას მოსწონს, როგორცაა ინდივიდუალური ან გუნდური სპორტი ან კლუბი. ესაუბრეთ ჯგუფის ლიდერს მის საჭიროებებზე და იდეებზე, თუ როგორ უნდა ჩართოთ იგი აქტივობებში. თუ არ არსებობს თქვენი ვაჟის ინტერესების შესაბამისი წრე, განიხილეთ მისი შექმნა. ესაუბრეთ თქვენი შვილის მასწავლებელს ან სკოლის შესაბამის წარმომადგენელს თანატოლთა თანაგრძნობის გაძლიერების ტრენინგის შესახებ. არსებობს პროგრამები, რომლებიც დაეხმარება სხვა ბავშვებს გააცნობიერონ თქვენი შვილის ძლიერი მხარეები და გამოწვევები. თქვენი ვაჟიშვილის განსხვავებული კომუნიკაციის, სწავლის უნარის ან მობილობის შესახებ თანატოლების სწავლებამ, შეიძლება მის მიმართ თანაგრძნობა და

გაგება გაზარდოს.

თმა: იფიქრეთ თქვენი ვაჟიშვილისთვის ასაკის შესაფერისი ვარცხნილობის უზრუნველყოფაზე. თანატოლების მსგავსი სამოსის და ვარცხნილობის ქონა მოზარდობის ეტაპის მნიშვნელოვანი ნაწილია. მიუხედავად იმისა, რომ ეს შეიძლება არ შედიოდეს თქვენი პრიორიტეტების სიაში, შეიძლება მნიშვნელოვანი იყოს თქვენი ვაჟისთვის და მისი თანატოლებისთვის.

- იფიქრეთ ვარცხნილობის ისეთ სტილზე, რომლის შენარჩუნებაც თქვენი შვილისთვის ადვილი იქნება. სურათების ჩვენებით მიეცით მას ვარცხნილობის სტილის არჩევის შესაძლებლობა.
- ჩაეწერეთ თმის შეჭრაზე ისეთ დროს, როდესაც სალონი არ არის გადატვირთული და ვიზიტისთვის მოითხოვთ მეტი დრო, იმისთვის თუ თქვენს ვაჟს შესვენება დასჭირდება. თან იქონიეთ ყურადღების გადატანის საშუალებები, როგორცაა ტაბლეტი ან რაიმე თამაში, რათა მას თმის შეჭრის პროცესში სიმშვიდის შენარჩუნებაში დაეხმაროთ.

ტანსაცმელი: თქვენი ვაჟიშვილისთვის ტანსაცმლის შეძენისას, მნიშვნელოვანია იცოდეთ ასაკის შესაბამისი ტანსაცმლის ტენდენციები. დააკვირდით რა აცვიათ სხვა ბიჭებს, როცა შვილის სკოლაში მიდიხართ. გაარკვიეთ სად ყიდულობენ ტანსაცმელს სხვა მოზარდები. შეგიძლიათ გაეცნოთ ჟურნალებს, ესაუბროთ სხვა მშობლებს, უფროს და-ძმას ან სხვა ახალგაზრდა ახლობლებს.

თუ თქვენს ვაჟს შეუძლია არჩევანის გაკეთება, მიეცით მას ტანსაცმლის შერჩევის შესაძლებლობა. თუ თქვენი შვილი კონკრეტული ტიპის ტანსაცმელს ანიჭებს უპირატესობას, ან პრობლემები აქვს დილებთან, ელვა შესაკრავთან და სამაგრებთან და გსურთ, რომ მან სხვა ვარიანტები განიხილოს, შეეცადეთ ნელ-ნელა შესთავაზოთ ახალი ზედა ან შარვალი. გაითვალისწინეთ კომფორტი, მისი საყვარელი ფერები და ტექსტურები.

რა მოხდება, თუ ჩემი ვაჟიშვილი არ ინტერესდება? პუბერტატი და თინეიჯრობა დაკავშირებულია დამოუკიდებლობის ხარისხის გაზრდასა და ინდივიდუალობის გამოხატვასთან. მაშინაც კი, თუ თქვენი შვილისთვის ჩაცმულობას არ აქვს მნიშვნელობა, მნიშვნელოვანია ჩაცმის სტილზე ყურადღების მიქცევა. ისეთმა წვრილმანებმა, როგორცაა ამ ასაკისთვის მოსაწონი სტილის ტანსაცმელი ან ვარცხნილობა, დიდ როლს თამაშობს, იმაში რომ თქვენმა ვაჟიშვილმა თავი სოციალურ გარემოში ჩართულად იგრძნოს და თავიდან აიცილოს დაცინვა.

განწყობები და გრძნობები: პუბერტატის დროს გუნება-განწყობის და ხასიათის ცვლილებები ნორმალური მოვლენაა. თქვენ შეგიძლიათ თქვენს ვაჟს ასწავლოთ ამ გრძნობების გამოხატვა. თუ თქვენ შვილს შეუძლია ვერბალური კომუნიკაცია, გამოიყენეთ სიტყვები, რომ აღწეროთ გრძნობები - „როგორც ჩანს, გაბრაზებული ხარ“, ან „როცა ის ამას აკეთებდა, ამან გაგანაწყენა?“. თუ თქვენი შვილისთვის ვერბალური კომუნიკაცია სირთულეს წარმოადგენს, გამოიყენეთ ფოტოები, ჟესტების ენა ან სიტყვების ბარათები. შეგიძლიათ ემოციების გამომხატველი სურათების გამოყენება, რაც გაუადვილებს თქვენს ვაჟიშვილს გაცნობით, რას გრძნობს. გაესაუბრეთ თერაპევტს, რომელიც იცნობს მის დიაგნოზს და შეუძლია მოგაწოდოთ სხვა

სტრატეგიები.

ზოგჯერ განწყობის ცვლილებები შეიძლება გამოწვეული იყოს რაღაც უფრო სერიოზულით, როგორცაა სამედიცინო პრობლემები. მაგალითად, ფარისებრი ჯირკვლის პრობლემები, რაც შეიძლება დეპრესიას ჰგავდეს და საკმაოდ ხშირია დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებში. განწყობის ცვლილებები ასევე შეიძლება იყოს დეპრესიის ან შფოთვის სიმპტომი. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებს შეიძლება ჰქონდეთ ტიპური თინეიჯერული განწყობა, მაგრამ მათ ასევე შეიძლება განუვითარდეთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის სხვა პრობლემები. თვალყური ადევნეთ ქვემოთ ჩამოთვლილ ცვლილებებს მათ ქცევაში:



- ემოციები: ტირილი, ყვირილი, სიცილი გაუგებარი მიზეზის გარეშე
- ქცევა: ბოლთის-ცემა, რხევა, ხელების სრესვა, კანის დაკაწვრა;
- აგრესია: დარტყმა, კბენა, დაკაწვრა, თავის დარტყმა, ნივთების სროლა
- მადა: მადის მკვეთრი გაძლიერება ან დაქვეითება;
- კეთილდღეობა: ჩივილი თავის ტკივილზე, კუჭის ტკივილზე ან სხეულის სხვა ნაწილის ტკივილებზე
- ძილი: ბევრი ან ცოტა ძილი, ჩაძინების ან გაღვიძების სირთულე, კოშმარები
- ფიქრი: დაბნეულობა, უჭირს ფოკუსირება, ხედავს ისეთ საგნებს რაც იქ არ არის
- ენერჯია: ზედმეტი ან ნაკლები მოძრაობა, თავშეკავებული მოქმედება, არ აკეთებს იმას, რაც ადრე სიამოვნებდა.

ესაუბრეთ თქვენი შვილის უქიმს ნებისმიერი ცვლილების შესახებ, რასაც ხედავთ. დაწერეთ რას ხედავთ და როდის ხედავთ.

VI. სქესობრივი მომწიფება ბიჭებში

დამის ამოფრქვევები, სპერმის უნებლიე გამოყოფა

ბევრი მოზარდი ბიჭი, სქესობრივი მომწიფების (პუბერტატის) პერიოდის დაწყებისას, ძილის დროს ეაკულაციას განიცდის (სპერმის გადმონთხევა, გამოყოფა), დამის ამოფრქვევა - პოლუციები სპერმის უნებლიე გამოყოფაა. ზოგიერთმა შეიძლება მოიხსენიოს ეს, როგორც სველი სიზმარი. პენისი გამოყოფს სითხეს, რომელიც შეიცავს სპერმას. ეს განვითარების ნორმალური პროცესია და იგი ბავშვის კონტროლს მიღმაა. დამის ამოფრქვევები საცვლებზე, პიჯამაზე ან თეთრეულზე შეიძლება გამოჩნდეს, როგორც სველი, წებოვანი ლაქა. დამის

პოლუცია ხშირად აქვთ მოზარდებს და სქესობრივ მომწიფებაზე მეტყველებს. ეს პროცესი, ჩვეულებრივ 13-დან 17 წლამდე ასაკობრივ პერიოდში იწყება, საშუალო ასაკი დაახლოებით 14 წელია. ძალზედ მნიშვნელოვანია, თქვენი შვილი მოამზადოთ ამ მოვლენისთვის, რათა მან არ იფიქროს, რომ რამე არასწორად ჩაიდინა. აუხსენით მას, რომ ეს პუბერტატის/სქესობრივი მომწიფების ბუნებრივი ნაწილია,

ჩემი შვილის მომზადება ღამის ამოფრქვევებისთვის

განსხვავების ცოდნა. ღამის ამოფრქვევის შემდეგ, თქვენმა შვილმა შეიძლება იფიქროს, რომ მან დაასველა საწოლი. მან შეიძლება დაგიმალოთ ეს ამბავი, ან შეეშინდეს თქვენთვის გამხელა. აუხსენით მას რა მოხდა და რომ ეს ნორმალურია.

კავშირის დამყარება. ახნისას შეიძლება დაგეხმაროთ ღამის ამოფრქვევების დაკავშირება თქვენი ვაჟის სხეულში სქესობრივი მომწიფების პერიოდში მიმდინარე სხვა ცვლილებებთან, როგორცაა თმის ზრდა, სიმაღლეში გაზრდა, სათესლე ჯირკვლების და პენისის ზრდა.

დამოუკიდებლობის წახალისება. ღამის ამოფრქვევების თავიდან აცილება შეუძლებელია. ასწავლეთ თქვენს შვილს რა უნდა გააკეთოს მას შემდეგ რაც ეს პროცესი დაიწყება. ეს შეიძლება მოიცავდეს თეთრეულის გამოცვლას, საცვლების სამრეცხაო კალათაში ჩაღებას და ინტიმური ნაწილების მშრალი ან სველი ხელსახოცით გაწმენდას.

გამოიყენეთ ვიზუალური მასალა. გამოიყენეთ ვიზუალური გრაფიკი, რათა დაეხმაროთ თქვენს შვილს ღამის ამოფრქვევების შემდეგ დასუფთავებაში. ეს შეიძლება მოიცავდეს ხელსახოცებით გაწმენდას, თეთრეულის გამოცვლას და სამრეცხაო კალათაში მოთავსებას ან გარეცხვას. იმისთვის, რომ დაეხმაროთ თქვენს შვილს იყოს უფრო დამოუკიდებელი დასუფთავებაში, ერექციის შესახებ სწავლებისთვის სურათები შეგიძლიათ გამოიყენოთ. თუ თქვენს შვილს დამოუკიდებლად არ შეუძლია ზეწრების გამოცვლა ან გაწმენდა, იპოვეთ საშუალება, რომ მან გაცნობოთ დახმარების საჭიროების შესახებ. ერთ-ერთი ვარიანტია თქვენთან საკომუნიკაციო ბარათის ან კარის საკიდის გამოყენება. კარის მარტივი ვიზუალური საკიდის დამზადება თავად შეგიძლიათ.

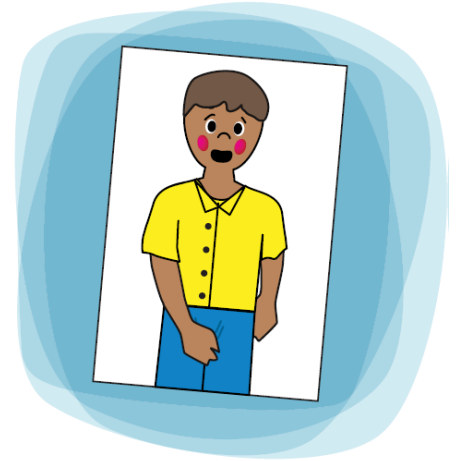
შეინახეთ კონფიდენციალურად. ღამის ამოფრქვევები პირადულია. ასწავლეთ თქვენს ვაჟს, რომ მას შეუძლია ამაზე ისაუბროს მხოლოდ მშობლებთან, ექიმთან ან სკოლის ექთანთან. ასწავლეთ თქვენს შვილს, რომ არ უნდა განიხილოს ეს მეგობრებთან, მასწავლებლებთან ან უცნობებთან.

იყავით პოზიტიური. ღამის ამოფრქვევები პუბერტატის ბუნებრივი ნაწილია. ნეგატიური რეაქცია (სირცხვილი, სიცილი, დასჯა) არ შეაჩერებს მათ. მოახდინეთ მშვიდი რეაგირება, ყურადღება გაამახვილეთ უშუალოდ მომხდარ ფაქტზე, რომ ასწავლოთ თქვენს შვილს როგორ გაუმკლავდეს მას.

იკითხე. სთხოვეთ თქვენი შვილის ექიმს დახმარება ასწავლოს მას პუბერტატისა და ამ დროს სხეულში მიმდინარე ცვლილებების შესახებ.

ერექციები

სქესობრივი მომწიფების პერიოდში თინეიჯერი ბიჭების უმეტესობას დღის განმავლობაში რამდენიმე ერექცია აქვს. ეს არის ბიჭების პუბერტატის ნორმალური ნაწილი და ხშირად მათ კონტროლს არ ექვემდებარება. ერექცია შეიძლება მოხდეს სხვადასხვა მიზეზის გამო. ამ ასაკში, ის შეიძლება წარმოიშვას ისეთი მარტივი სიტუაციიდან, როგორცაა მაგალითად ტანზე შარვლის ხახუნი, ან უბრალოდ „არაფრის“ გამო.



ის, რაც შეიძლება დაგეხმაროთ

- მიაწოდეთ თქვენს ვაჟიშვილს იდეები იმის შესახებ, თუ რა უნდა გააკეთოს, როცა ერექცია საჯარო სივრცეში ხდება. მაგალითად უთხარით მას შემდეგი - დაჯექი, წიგნების დახმარებით დაიფარე პირადი ადგილი, ან შემოიხვიე ქურთუკი წელზე და საბოლოოდ ის გაივლის.
- შეახსენეთ თქვენ ვაჟს, რომ ამ საკითხზე საუბარი მას შეუძლია ექიმთან და თქვენთან, მაგრამ არა მეგობრებთან, მასწავლებლებთან ან უცნობებთან.
- კარგად მორგებულმა ტრუსებმა შესაძლოა ერექცია ნაკლებად შესამჩნევი გახადოს. მოარიდეთ სპორტული და სხვა თავისუფალი სტილის შარვლების ტარებას.

საცვლები

თქვენი შვილის დახმარება „ბოქსის“ ტიპის ან ჩვეულებრივი ტრუსების შერჩევაში, დამოკიდებულია იმაზე, თუ რომელი საკითხია თქვენთვის და თქვენი შვილისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი. ბოქსის ტიპის ტრუსების ჩაცმა და გახდა შეიძლება უფრო მარტივი იყოს. ხოლო, მომდგარი სტილის ტრუსები შეიძლება უფრო მოსახერხებელი იყოს ამ სიტუაციებში. წაიყვანეთ თქვენი შვილი მაღაზიაში, რათა აირჩიოთ რამდენიმე განსხვავებული სახეობა. მიეცით საშუალება გამოსცადოს ისინი სახლში, რათა ნახოს, რომელი მოსწონს ყველაზე მეტად.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- “Healthy Bodies - A Parent’s Guide on Puberty for Girls with Disabilities” by the Vanderbilt Kennedy Center, 2021