

ჟურნალი მშობლებისათვის • შემოდგომა 2013 •

# კინოლოკო

ფერადი  
საფროხე –  
ტელევიზორი >

უძილობა  
და ძილის  
დარღვევები  
ბავშვებში >

ბავშვებს შორის  
ძალადობა:  
მიზეზები და  
შედეგები >

მამა,  
რომელიც  
არ მონაწილეობს  
შვილის აღზრდაში >

ფასი 5 ლარი

ISSN 2298-092X



9 772298 092005

რჩევები მშობლებს



ძიძა ყველაზე  
საპასუხისმგებლო  
პროფესია

ვისწავლოთ მეცადემბე



მამა, რომელიც  
არ მონაწილეობს  
შვილის აღზრდაში

ჯანმრთელობა



ფიზიკური  
თერაპია  
ბავშვის  
სხეულზე  
ბრუნვა

სტილი



ალია  
ვენგი

სარჩევი

6

10 15

20 23

28

32

42

რამდენიმე  
რჩევა  
ორსულებს

რჩევები მშობლებს



სკოლოდან  
სკოლაში  
უმტკივნეულო  
ადაპტაციის  
რამდენიმე  
ხერხი

ფერადი  
საფრთხე –  
ტელევიზორი

სხვადასხვა



ბავშვებს  
შორის  
ძალადობა:  
მიზეზები და  
შედეგები

მზარდები



სხვადასხვა



სხვადასხვა



უძილობა და  
ძილის დარღვევები  
ბავშვებში

47

ჯანმრთელობა



გახსოვდეთ,  
პირის ღრუ  
თქვენი  
პატარას  
ორგანიზმის  
სარკვეა!

52 54

ფსიქოლოგია



ისტერიკა –  
მონშენდილ  
ცაბე  
გავარდნილი  
მეხი

57 60

რჩევები მშობლებს



ანიმაცია და  
ლიტერატურა

65

ჭირვეული  
ბავშვები თუ  
ჭირვეული  
დედიკოები?  
ანუ, ჩემი  
პატარა  
ცოტას ჭამს!

ჯანმრთელობა



მშობლებო,  
გაუფრთხილდით  
ბავშვის  
ტერფებს

ჯანმრთელობა



ჟურნალი მშობლებისათვის · შემოდგომა 2013 ·

# კინოდოკო



ყდაზე: ელენე ქელბაქიანი და სანდრო მუქერია  
ფოტო: საშა პრიშვინი

გამომცემელი/ანუკი ნაცვლიშვილი; მთავარი რედაქტორი/ნატეკა ნაცვლიშვილი;  
აღმასრულებელი რედაქტორი/ნიკა გომართელი; პასუხისმგებელი რედაქტორი/ნინიკო ელიზბარაშვილი;  
მოდის რედაქტორი/ანანო დოლაბერიძე; არტ დირექტორი/სერგო კულიჭანოვი;  
საზოგადოებასთან ურთიერთობის მენეჯერი/ლიკა მენადარიშვილი;  
ადმინისტრაციული მენეჯერი/გვანცა სალთხუციშვილი; დიზაინი/დავით სამსონიძე, სერგო ტიტენკოვი;  
ფოტოგრაფები/საშა პრიშვინი, ზურა ქართველიშვილი;  
ჟურნალისტები/ალექსანდრა აროშვილი, თამარ ფოლადაშვილი, ნინო ლომიძე, სოფიო დვალიშვილი, ელენე ფასური;  
დისტრიბუცია/დავით კუპრაძე; ბუღალტერი/მარინა ალექსაური.

**flit** FlitMedia  
publishing house

რედაქცია: საქართველო, თბილისი, დ. უშნაძის ქ. 11, საფოსტო ინდექსი 0102, ტელ.: +995 322 946 446, გამოცემის თარიღი: 30.11.13.  
გამომცემლობა „ფლიტ მედია“, საქართველო, თბილისი, დ. უშნაძის ქ. 11, ელ. ფოსტა: flitmail@flit.ge. /პერიოდული გამოცემა/ გამოდის 2013 წლის ივლისის თვიდან.

პოლიგრაფიული წუნის აღმოჩენის შემთხვევაში დაგვიავშირდით ტელეფონის ან ელ. ფოსტის საშუალებით და 5 დღის განმავლობაში მიიღებთ ახალ ეგზემპლარს.  
პატენორიულად იკრძალება „კინალოკოში“ გამოყენებული ტექსტური და ფოტო მასალის სრულად ან ნაწილობრივ გამოყენება რედაქციის წერილობითი თანხმობის გარეშე.  
გამომცემლობა პასუხისმგებლობას იხსნის რეკლამაში განთავსებულ შინაარსზე.

EGO

NOVEMBER | #10 (20) | 2013

EGO  
 შურნალი ეგო  
 10 | 2013  
 NOVEMBER  
 GEORGIAN-ENGLISH  
 MAGAZINE

MAGAZINE FOR SMART STRONG AND TASTEFUL WOMEN

EGO MAG

NONO ANDGULADZE  
 ნონო ანდგულაძე

LEKSO GUGAVA  
 ლექსო გუგავა

ANY FORM OF VIOLENCE  
 AGAINST WOMEN IS UNACCEPTABLE

ნებისმიერი ფორმის ძალადობა ქალებზე  
 დაუშვებელია

GEORGIAN-ENGLISH MAGAZINE

ფასი/PRICE / 9 / ლარი/GEL  
 ISSN 2233-3614  
 9 772233 361005

# იკითხეთ ეგო

• ქართულ-ინგლისური ჟურნალი ქალებისათვის •



დი, მაგალითად, მე მახსოვს, როგორ მართმევდნენ სკოლაში ჩემი უფროსი დის მოქსოვილ ძალიან უცნაურ, მაგრამ ძალიან ლამაზ, უზარმაზარ ქედებს, „ბოროტი“ კლასელები და სკოლელები. ხან ფანჯრიდან მივდებდნენ, ხან მიმაღავდნენ, ხან უბრალოდ მიფუჭებდნენ და ისე მიბრუნებდნენ უკან. იმიტომ, რომ არც ერთი მათგანი არ იყო მზად, მიეღო „სხვანაირი“ ბავშვი საკუთარ „ერთნაირებით“ დაკომპლექტებულ მეგობრულ წრეში. ისიც მახსოვს, რომ დამცინოდნენ, რომ ერთი ბიჭი ყველაზე სასტიკი და აგრესიული იყო მათ შორის – მთავარსარდალი. მე მაშინ თავდაცვის ჩემთვის მოხერხებული საშუალება

ავირჩიე და უბრალოდ ჩავთვალე, რომ არ ესმით, არ იმსახურებენ. მხოლოდ ამიტომ დავინწყე პირველი ლექსების წერა – შესვენებაზე, როცა ყველა ერთად, ან ცალ-ცალკე მესხმოდა თავს. ეს ნიშნავს, რომ მე აგრესია ჩემთვის სასარგებლო მოტივატორად გარდავსახე და ამით საკადრისი პასუხი გავეცი მოძალადეებს. მაგრამ არიან ბავშვები, რომლებიც თუნდაც მხოლოდ ერთი მსგავსი ეპიზოდის შემდეგ, საბოლოოდ კარგავენ თავდაჭერებულობას, რაც მის მონინააღმდეგეებს ჟინს მატებს და თუ ვინმემ ხელი არ მიაშველა, ან არასრულფასოვნების კომპლექსით ავადდებიან, ან ბოროტდებიან, ან საერთოდაც, თვითმკვლელობას მიმართავენ. ყველაფერი კი დამოკიდებულია მშობლების ჩართულობაზე, ბავშვის ფსიქოტიკაზე, მის გამძლეობაზე და ასე შემდეგ. აქ უამრავი ფაქტორია გასათვალისწინებელი, ამიტომ კონკრეტული დიაგნოზების დასმა თითქმის შეუძლებელია.

ძალიან მიხარია, რომ სხვა, არანაკლებ საინტერესო თემებთან ერთად



„კინალოკოში“ შეგიძლიათ წაიკითხოთ სტატია ბუღინგზე, რომელიც ყველა საჭირო ინფორმაციას მოგაწვდით ბავშვებს შორის ძალადობაზე და დაგვხმარებათ, შეიარაღდეთ. შეიარაღდეთ იმიტომ, რომ ასეთ შემთხვევებში, როგორც წესი, მშობლის როლი ძალიან მნიშვნელოვანია. თქმა არ უნდა, ეს პრობლემა სულ უფრო ბევრგან და დიდი დოზებით გვხვდება. სწორედ ამიტომ, ჩავთვალო, რომ ღირდა თავიდანვე გამემხავილებინა ყურადღება, კონკრეტულ სტატიაზე. თუმცა, ამავე ნომერში შეხვდებით არანაკლებ მტკივნეულ და საინტერესო თემას – როგორ ავირჩიოთ ძიძა, როგორ დავრწმუნდეთ, რომ ის ჩვენს პატარას არაფერს ავნებს და როგორ დავიცვათ შუალედი, ისე, რომ საკუთარ შვილებთან გაუცხოებას ავცდეთ. გამოვყოფ კიდევ ერთ სტატიას: მამა, რომელიც არ მონაწილეობს შვილის აღზრდაში. საქმე ისაა, რომ საქართველო რატომღაც იქცა (ან ყოველთვის იყო) „დედების და შვილების ქვეყანად“ – ჩვენთან შვილს აჩენს დედა,

თვითონვე ზრდის მას, თვითონვე ამბობს უარს კარიერაზე, პირად ცხოვრებაზე და თვითონვე იღებს შედეგად საყვედურებს, შვილების და მამებისაგან. რაც ჩანასახშივე მცდარი მიდგომაა, ობიექტურად არასწორია. არსებობს გამონაკლისებიც, მაგრამ, სამწუხაროდ, ეს ზოგად ფონზე გავლენას ვერაფრით ახდენს. ჩვენი შემოქმედებითი გუნდი შეთანხმდა, რომ თუ „კინალოკოს“ მთავარი მიზანია, ვიზრუნოთ მშობლებზე და ბავშვებზე, არ შეიძლება, ღიად არ ვისაუბროთ მსგავს საჭირობებზე. ასე და ამგვარად, თქვენ ახლა ხელთ გაქვთ ყურნალი, რომელიც სავსეა აბსოლუტურად სხვადასხვა ჭრილში დანახული და განხილული არაერთგვაროვანი საკითხების განხილვით და რჩევებით. ისიამოვნეთ.

ბ. ხაჩიკაძე



# მამოვებნიძე მჩივზა





ორსულობა მხოლოდ 9 თვე გრძელდება და ხანდახან კვალს მთელ ცხოვრებაზე ტოვებს. თუ, რამდენიმე წუთი გაჩერდებით ორსული ქალბატონების გარემოცვაში, გაიგებთ, რა აწუხებთ და რაზე დარდობენ ისინი. ერთი შეხედვითაც შეამჩნევთ, რომ მათ ერთმანეთის კარგად ესმით. სულ რამდენიმე წუთი კიდევ გაჩერდით მათთან და მიხვდებით, რომ ყველა მათგანს მეტ-ნაკლებად ერთნაირად აწუხებს წონაში მომატება და საშინლად, საშინლად კარგი მადა...

აგიწყობთ კვებიდან. ალბათ, უკვე გეტყოდნენ, რომ ახლა მარტო თქვენ არ ხართ და „ორი ადამიანის“ სამყოფი უნდა ჭამოთ და თქვენც, თავდაუზოგავად ჭამთ იმდენს, რამდენიც არასდროს გიჭამიათ. მე კი გეტყვით, რომ კვებას ყველაზე დიდი ყურადღება უნდა მიაქციოთ. ნატურალური წვენები, ხაჭო, რძე და თევზეული. როგორც ექიმები გვირჩევენ, რეკომენდებული არ არის ცხვრისა და ღორის ხორცის

მიღება. საქონლის მოხარშული ხორცი კი საკვებ რაციონში დიდ ადგილს უნდა იკავებდეს.

რა თქმა უნდა – ბოსტნეული, ხილი და ქიშმიში, ნუში, ნიგოზი და გარგარის ჩირი. ხანდახან ისეც ხდება, რომ ორსული ქალბატონები „ეგზოტიკურ“ რამე-რუმეებს მიირთმევენ, მაგალითად ცარცს, ქალაღდს და მიწას... არ გაგიკვირდეთ, ეს იმიტომ, რომ კონკრეტული ვიტამინი გაკლიათ, სასწრაფოდ უნდა მიმართოთ ექიმს.

„ასწავლეთ ბავშვებს ანწყობის ტკბობა, წარსულის გამოცდილების გათვალისწინება და მომავალზე ფიქრი. სუსტი ნება სუსტ შედეგებს შობს, მუსტად ისე, როგორც პატარა ცეცხლი იძლევა პატარა სითბოს. როდესაც ადამიანს რაიმე მგზნებარედ, მთელი არსებით სურს, ის აუცილებლად გამოიწვევს ამ სურვილის შესასრულებლად საჭირო ძალებს საკუთარ თავში!“

ნაპოლეონ ჰილი

# ორსუობა



## ბიბლიაში ქალი კაცისგან წარმოიშვა, რეალობაში კი ასეა: ადამიანი ქალის სხეულიდან იბადება.

როცა რაღაც განსაკუთრებით გინდა: მაგალითად, მყავე ან მწარე, ტკბილი ან უბრალოდ ძალიან მარილიანი. ესეც ორსულობის ერთ-ერთი სიმპტომია. თუ ექიმებს დავეუქვრებთ, ზემოთჩამოთვლილის დიდი დოზით მიღება არ არის რეკომენდებული, უფრო მეტიც, ტკბილის ზედმეტმა დოზამ შეიძლება მაქრიანი დიაბეტიც კი გამოიწვიოს... ამიტომ, სანამ რაღაც ძალიან მოგინდებათ, გაიხსენეთ, რომ მარტო არ ხართ.

### სტრეინი

ეს წვრილი ფერმკრთალი ხაზები სხეულის გარშემო ჩნდება. როგორც ამბობენ, მათი წარმოქმნა უფრო ადვილია, ვიდრე მისი მოშორება. ეს არც უცხოპლანეტური გამოვლინებაა, არც კატასტროფა და ამის გამო, ტირილი არ ღირს. ეს უბრალოდ სტრეინია. სამედიცინო ენიდან, „საზოგადოებისთვის გასაგებზე“ რომ

გადმოვიდეთ, მათი წარმოქმნა ასე აიხნება: ორსულობისას წონის სწრაფი მომატებისას კანი იჭიმება, რაც მის დასკდომას იწვევს. კანი მხოლოდ იმ შემთხვევაში სკდება, თუ ის ელასტიური არ არის. ექიმები, რა თქმა უნდა, პრევენციას გვირჩევენ: ორსულმა ქალბატონმა რეგულარულად უნდა იხმაროს სპეციალური დამარბილებელი კრემები, რომლებიც მდიდარი უნდა იყოს კოლაგენითა A და E ვიტამინებით. სტრეინის „ბუდე“ მკერდის, თეძოებისა და მუცლის არემია. კანის ელასტიურობის შესანარჩუნებლად კი ბევრი ხილისა და ბოსტნეულის მიღება აუცილებელია.

### ჯანსაღი ცხოვრების წესი

ახლა, როცა მარტო არ ხართ, რთულია, ისევ ირბინოთ დილაობით, მაგრამ აუცილებელია. ვარჯიში და ფიზიკური მომზადება თქვენი ორსულობის თანამგზავრი უნდა იყოს. ახლა, როცა სპორტის აქტიური სახეობებით ვერ დაკავდებით, შეგიძლიათ დაინტერესდეთ იოგით, იცურაოთ, ოღონდ ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ. ცურაობისას გააკონტროლეთ წყლის ტემპერატურა და თქვენი პულსი; დაიმახსოვრეთ, ყველა სპორტული აქტივობა მხოლოდ ინსტრუქტორისა და ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ უნდა დაგეგმოდეს.

ორსულობა კარგი დროა, იმისთვის, რომ რუტინას ახალი რამეებიც შეუთავსოთ. თუ ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრებას სწორედ ამ პერიოდში დაიწყებთ, ორი რამ აუცილებლად უნდა შეასრულოთ: აკონტროლოთ თქვენი წონა და მიიღოთ ბევრი წყალი.

და ბოლოს, ხშირად ორსულობა აქტიურ ცხოვრებას გაშორებთ, მაგრამ ეს სულაც არ არის ტრაგედია. და როგორც ერთი სამხრეთ აფრიკელი ფილოსოფოსი ამბობს, „ბიბლიაში ქალი კაცისგან წარმოიშვა, რეალობაში კი ასეა: ადამიანი ქალის სხეულიდან იბადება.“ – მოკოკომა მოხონოანა.

„გახსოვდეთ, რომ აკრძალვა და აღმრდა არ უნდა გადაიზარდოს ტირანია და დიქტატში, წინააღმდეგ შემთხვევაში სასურველი შედეგის ნაცვლად, ბავშვისგან მივიღებთ საპასუხო რეაქციას – სიჭიუტეს, ჭირვეულობას, ისტერიკას ან კიდევ უფრო უარესს: გულჩათხრობილობასა და ჩაკეტილობას.“

რუდოლფ შტაინერი



საბავშვო სადღესასწაულო ცენტრი **A-Party**  
გთავაზობთ დაუვიწყარ დღესასწაულს  
3-დან 16 წლამდე ბავშვებისთვის:

- სათავგადასავლო თამაშები
- იქს-ბოქსი
- დენსტარტი
- კარაოკე
- მუზპროფი
- პულტპროფი
- DJ
- უგემრიელესი კერძები და კიდევ უამრავი სიურპრიზი.



მოუწყვეთ ბავშვებს დღესასწაული **A-Party**-ში!



  
**ქარვასლა**  
საპარტიო ცენტრი

ც. დადიანის ქ. №7  
სავაჭრო და ბიზნესცენტრი „ქარვასლა“,  
მე-5 სართული. ☎ 591993566







# ძიძა ყველასზე საპასუხისმგებლოო პრიოტესია

## ვინ არის ადამიანი, რომელსაც ვანდობთ ჩვენს პატარას?

არსებობს ასეთი ხუმრობა: იყო ძიძა, ბევრად უფრო რთული, ემოციური და საპასუხისმგებლოა, ვიდრე იყო დედა. რადგან ძიძობა – ეს არის პროფესია, რომელიც ავალდებულებს ქალს, გაზარდოს არა საკუთარი, არამედ სხვისი შვილები. ალბათ, გაზვიადებული არ იქნება, თუ ვიტყვით, რომ ექიმის შემდეგ, ძიძა მართლაც ყველაზე საპასუხისმგებლო პროფესიაა (თუ შესაძლებელია, მას პროფესია ვუნოდოთ). ეს ალბათ უფრო საქმიანობაა, თუმცა, ნამდვილად მოითხოვს ისეთი უნარ-ჩვევების ქონას, რომლებიც ვერ იქნება დასწავლილი. ბაზისური საფეხური ძიძის მიერ განსახორციელებელ პრაქტიკაში – ბავშვთან ურთიერთობის უნარია, რომელიც ადამიანების გარკვეულ ნაწილს უბრალოდ არ აქვს. აქედან გამომდინარე, ლოგიკურია, რომ ძირითადად, ძიძები ბავშვების მოყვარული ადამიანები არიან, თუმცა, არსებობს უამრავი შემთხვევა, სადაც ბავშვების მოვლაზე ადამიანები თანხმდებიან კარგი მატერიალური ანაზღაურებისათვის, ხშირად, უკიდურესი

სოციალური გაჭირვების გამოც, რეალურად კი ამის სურვილი არ აქვთ. სურვილი იმიტომ ვახსენე, რომ ვემოთხსენებელი ბაზისური საფეხური – ბავშვთან ურთიერთობის უნარი, პირველ რიგში, ბავშვთან ურთიერთობის სურვილზე და მოკიდებული. ძალიან რთულია, იყო ძიძა, როდესაც ბავშვთან ურთიერთობის სურვილი, მისი განვითარებისა და შეცნობისადმი ინტერესი არ გაქვს; არ გიჩნდება მასზე ზრუნვის მოთხოვნილება. თუმცა, გარდა ამისა, ალბათ აუცილებელია, ყველა ძიძას ჰქონდეს ფსიქოლოგიური და სამედიცინო ინტელექტიც. თუ გადავხედავთ ისტორიას, ძიძას – მსახურის სტატუსი ჰქონდა დიდ ოჯახებში. ის თავის საქმეს უძღვებოდა და მას ერთი მოახლე მაინც ჰყავდა მიმაგრებული. რა თქმა უნდა, მონაწილეობდნენ ბავშვების აღზრდაშიც, თუმცა ეს არ იყო მათი განცალკევებული მოვალეობა. მაშინდელი ძიძები წლობით რჩებოდნენ ერთსა და იმავე ოჯახში, ცხოვრობდნენ იქ და თაობებს ზრდიდნენ.

„არსებობენ მშობელ-პროგრამისტები. მათ ჰგონიათ, რომ შვილები კომპიუტერული მონყობილობები არიან და უამრავ სხვადასხვაგვარ პროგრამას იგონებენ, წერენ და „ინსტალირებენ“ მათში. ზრდასრულ ასაკში, ასეთი ადამიანებისთვის არსებობს მხოლოდ ის პროგრამები, რომლებსაც სხვები „წერენ“ და ემნიან.“

დამიტრი სმილანცი

დღეს, იმის მიუხედავად, რომ ოჯახების უმეტესობას ბავშვისთვის აკყავს ძიძა – პროფესიული მუშახელი, მათ ნაკლებად მიუწვდებათ ხელი ისეთ

გავრცელებულ გამოცდილებას, შევძლებთ წარმოვიდგინოთ, თუ რამხელა კავშირშია ბავშვი ძიძასთან – ადამიანთან, რომელიც პატარა არსებას ყველაფერ იმას



ძიძებზე, რომლებიც სრული გრაფიკით იმუშავენ. შესაბამისად, ისინი ამ ოჯახებთან ნაკლებად არიან ემოციურად დაკავშირებულნი და ოჯახებიც, თავის მხრივ, კარგად არ იცნობენ მათ.

გარდა იმისა, რომ მშობლების არყოფნის პერიოდში ძიძას ვეალება ბავშვზე ზრუნვა, მისი გამოკვება, მისთვის სწორი რეჟიმის შემუშავება, ასევე, ვეალება მისი პირადი ჰიგიენის დაცვა, გართობა და გონებრივ განვითარებაზე ზრუნვა. ერთი სიტყვით, ის ყველაფერი, რასაც მოზრდილი ადამიანი თავად აკეთებს. ცოტა ხნით რომ გავცდეთ ისტორიულ პრაქტიკასა და მსოფლიოში

უკეთეს, რასაც ის თავად გააკეთებდა. ეს „ფუფუნება“ ბიოლოგიურად დედას ეკუთვნის, თუმცა დედას ყოველთვის არ სცალია. დედა, რომელიც პირველი დღეებიდანვე კარგად იცნობს საკუთარ ბავშვს, მის ბუნებას, მის სისუსტეებსა და თავისებურებებს, შეძლებს, ყველაზე სწორი გასაღები მოარგოს შვილის განვითარების კარს, რადგან დედასა და შვილს შორის სულ სხვა ტიპის საკრალური, ბიოლოგიური თუ ემოციური კავშირი არსებობს – უსიტყვოდ გაგებისა და ურთიერთტკბობის, ურთიერთსიყვარულის კავშირი. ძიძა – ამ გასაღების სწორად მორგებას, ალბათ ვერ შეძლებს

„შეუწყვეთ ხელი ბავშვის სწრაფვას დამოუკიდებლობისკენ. სწორედ ეს უნარია მათი მომავალი წარმატების საწინდარი.“

სიუზენ ზონთაგი



სათანადოდ, რადგან იგი უცხოა. თუმცა, დედას ხშირად არ სცალია – ბავშვები კი უმეტეს დროს ძიძებთან ატარებენ. და მათ შეჩვევისა და შეყვარების საოცარი უნარი აქვთ! ადამიანებთან, რომლებსაც, ხშირად, ჩვენ არ ვიცნობთ – ადამიანებთან, რომელთა საუბარი, მიმოხვები, ქმედებები თუ ემოციები სამუდამოდ იბეჭდება ჩვენი პატარების ჯერ კიდევ ჩამოუყალიბებულ და უღვევი რაოდენობის ინფორმაციის შესრუტვისთვის გამზადებულ ტვინებში. ცოტა დამაინტრიგებლად ჟღერს, შეიძლება საშიშადაც, მაგრამ უმჯობესი იქნება, თუ ამ ყველაფერს ყველა მშობელი დეტალურად გააცნობიერებს.

რადგან ძიძას, რომელსაც თქვენ ქირაობთ საკუთარი შვილის აღსაზრდელად, შესაძლოა, თქვენი ოჯახისაგან, სოციალური წრისაგან, კულტურული გარემოსაგან თუ პიროვნული ღირებულებებისაგან აბსოლუტურად განსხვავებული პრინციპები და შეხედულებები ჰქონდეს, თქვენს პატარას კი ნამდვილად არაფერი გამოეპარება. არსებობს მოსაზრებათა მთელი ციკლი, რომ ბავშვებს, რომელთაც ძალიან პატარა

ძიძათა განათლებისა და გადამზადების, მათი კომპეტენტურობის შემოწმებისა და გარანტირების, მათი პასუხისმგებლობის სერიოზულად გააზრების ტრადიცია, დისციპლინა, სისტემა. ფაქტობრივად, ძიძად მუშაობა შეუძლია ყველა მღვდრობითი სქესის ადამიანს, რომელსაც უბრალოდ „უყვარს ბავშვები“.

თქვენი პატარა უკვე იმ ასაკშია, რომ ცდილობს, გამართულად ისაუბროს. ყურადღებით მოსმენილსა თუ შემთხვევით გაგონილ ყველა სიტყვას იმეორებს, თავში იბეჭდავს, შეპყრობილია სამყაროს შეცნობის დაუცხრომელი ინტერესით. ვერ ისვენებს, სვამს კითხვებს, მისი ძირითადი მამოძრავებელი ძალა – ცნობისმოყვარეობაა. ძილის წინ, თქვენ მას ბავშვისთვის გასაგებ ენაზე ესაუბრებით სამყაროს შესახებ, ადამიანების შესახებ, ურთიერთობების, სიყვარულისა თუ ზღაპრების შესახებ. შესაძლოა, თქვენ მას ყველაფერს ძალიან ლამაზად უხატავთ, შესაძლოა, პირიქით – ძალზე რეალისტურად. პატარა ასეთ საუბრებს განსაკუთრებით ემოციურად ითვისებს და ახალი ინფორმაციის გადამუშავებისაგან

„ადამიანის ცხოვრება ასანთის კოლოფს ჰგავს. სერიოზულად რომ შეხედო ამ ყველაფერს – სასაცილოა. არასერიოზულად რომ შეხედო და მეტისმეტად გაერთო – სახიფათო.“

აკუტაგავა რიუნოსკე

## რამდენად სასურველი და გამართლებულია ძიძის ყოლა ბავშვისათვის, რომელსაც ყველაზე მეტად საკუთარი ბიოლოგიური დედა ესაჭიროება. ეს უდიდესი რისკია, რადგან მისი პიროვნებად ფორმირების დროს, უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ყველა იმ ნიუანსს, რომელსაც ამჟღავნებენ გარშემომყოფები

ასაკში ერღვევათ ბაზისური ილუზიები – მაგალითად, სამყაროს სამართლიანობის, საკუთარი უსაფრთხოების გარანტირებულობისა და სხვაგვარი ტიპის აზროვნების შეუძლებლობის შეგრძნებები – ძირითადად, ძიძები ზრდიან. სამწუხაროდ, განვითარებულ და, განსაკუთრებით, განვითარებად ქვეყნებში არ არსებობს

დადლილი იძინებს. დილით მიდიხართ სამსახურში, თქვენ ნაცვლად მოდის ძიძა და სამყაროზე, ადამიანებზე, ცხოველებსა თუ ურთიერთობებზე თქვენს ბავშვს სულ სხვა თვალსაზრისიდან ესაუბრება. ამჟღავნებს იმის საპირისპირო დამოკიდებულებებს, რაც პატარამ თქვენგან მიიღო. ეს არღვევს ბავშვის



კომპეტენცია – კომპეტენცია კი, ამ შემთხვევაში, ფიზიკურ, სოციალურ, ემოციურ, მენტალურ, კულტურულ, სამედიცინო განსწავლულობას მოიცავს – შეიძლება ბავშვთან საუბრისას გამოავლინოს სხვა ადამიანებისადმი, სოციალური თუ ეთნიკური ჯგუფებისადმი, თუნდაც, ცხოველებისადმი აგრესიული დამოკიდებულება, რაც, დიდი შანსია, გადაედოს თქვენს პატარას. შესაძლოა, მის ლექსიკაში ჭარბობდეს ბავშვისთვის გაუგებარი სიტყვები. მისი სინტაქსი, რომელიც, სავარაუდოდ განსხვავებულ კულტურულ გარემოშია ჩამოყალიბებული, საზიანო შეიძლება აღმოჩნდეს ბავშვის ფსიქიკისათვის. არსებობს ძიძათა კატეგორია, რომელიც მშობლებს ზურგს უკან აგრესიულად ექცევა ბავშვს, აყენებს ფიზიკურ ან სიტყვიერ შეურაცხყოფას, ერთი სიტყვით, ჩაგრავს მას, იმორჩილებს და დომინირებს მასზე, შესაძლოა ამინებდეს

**დედა, რომელიც პირველი დღეებიდანვე კარგად იცნობს საკუთარ ბავშვს, მის ბუნებას, მის სისუსტეებსა და თავისებურებებს, შეძლებს, ყველაზე სწორი გასაღები მოარგოს შვილის განვითარების კარს**

„მე ანგელოზი არ ვყოფილვარ, მაგრამ მუდამ ვცდილობდი, ადამიანი ვყოფილიყავი. ვცაღე შენს.“

ჩარლი ჩაპლინი

ბაზისურ ილუზიას – სჯეროდეს და მტკიცედ სწამდეს, რომ ყველა ადამიანის ფიქრი ერთმანეთს ემთხვევა, რომ შეუძლებელია, ვინმემ ისე არ იფიქროს, როგორც ის ფიქრობს.

რამდენად სასურველი და გამართლებულია ძიძის ყოლა ბავშვისათვის, რომელსაც ყველაზე მეტად საკუთარი ბიოლოგიური დედა ესაჭიროება? ეს უდიდესი რისკია, რადგან მისი პიროვნებად ფორმირების დროს, უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ყველა იმ ნიუანსს, რომელსაც ამჟღავნებენ გარემომცოფები. სამწუხაროდ, ძიძამ, რომელსაც არ გააჩნია შესაბამისი

კიდევ. ბავშვების უდიდესი უმრავლესობა მშობლებთან ამაზე არ საუბრობს, იკეტება და ეწყება სერიოზული ფსიქიკური პრობლემები, ნევროზი, გალიზიანება... ამ ფენომენს კი სიცრუე იქნება, თუ მაინც და მაინც „მანიაკის“ ან „სადისტის“ სინდრომს დავუკავშირებთ.

ადამიანები, რომლებიც ცხოვრობენ ჩაგრულ გარემოში, იჩაგრებიან მათზე ეკონომიკურად თუ სოციალურად მალლა მდგომი სხვა ადამიანებისა თუ ჯგუფებისაგან, სარგებლობენ პირველივე შესაძლებლობით, რომ თავად დაჩაგრონ მათზე სუსტი არსება და ამას ხშირად გაუცნობიერებლად აკეთებენ. ამიტომ, ძიძის შერჩევასა მაქსიმალურად ფრთხილად უნდა ვიყოთ, უნდა გავითვალისწინოთ ყოველი დეტალი და უნდა ვიცნობდეთ მას. ვიცოდეთ, ვინ არის ის ადამიანი, რომელსაც ჩვენს შვილებს ვანდობთ.

ალექსანდრა აროშვილი



# მამა, რომელიც არ მონაწილეობს შვილის აღზრდაში

აღბათ გაგიკვირდებათ, თუ ვიტყვი, რომ ამ სტატიაში არ ვაპირებ განქორწინებულ მშობლებზე ან მარტოხელა დედებზე საუბარს. მეტიც, ამ სტატიაში სწორედ იმ წევილებზე მსურს ვისაუბრო, რომლებიც ბედნიერად ცხოვრობენ ქორწინებაში და ამ ბედნიერების დამადასტურებელი საბუთიც აქვთ – სიყვარულის ნაყოფი. თუმცა, სიყვარულის ნაყოფის მოვლა რთული, საპასუხისმგებლო და ამაღელვებელია, ამ პროცესში კი სრულფასოვნად ხშირად მხოლოდ სიყვარულის ერთი მხარე ერთვება – ის, ვინც სიყვარულის ნაყოფი თავისი ორგანიზმით ატარა.

**3** ავშვის გაზრდა, მისი დაბადებიდან, დაახლოებით, 3 წლამდე, განსაკუთრებით სპეციფიკური და რთული სამუშაოა, ყველა იმ სამუშაოს შორის, რაც შეიძლება ადამიანმა ოდესმე გასწიოს. ნებისმიერ შემთხვევაში, კმაყოფილება (და ხშირად პროცესით ტკობაც) იმდენად დიდია, რომ ბავშვის აღზრდაში ნებაყოფლობით ან იძულებით ჩართული პირ(ებ)ი საკმაოდ დიდხანს ვერ გამოდიან ამ გამოცდილების



ზეგავლენისგან, ხშირად ეს მიაჩნიათ ყველაზე დიდ მიღწევად ცხოვრებაში და ბევრს ლაპარაკობენ ბავშვთა აღზრდისა და მოვლის ნებისმიერ დეტალზე. ლაპარაკობენ სიამოვნებით.

დღეს, მთელი მსოფლიოს მასშტაბით არსებული ინგლისურენოვანი ელექტრონული ბლოგების უმეტესობა 21-დან 35 წლამდე ქალთა მიერ იწერება და ეთმობა ბავშვების აღზრდასა და ე.წ. „Do It Yourself“ პრინციპს (ანუ გააკეთე ყველაფერი შენით) – ყოველდღიურებით ტკბობის ინსპირაციას. ბლოგერი ქალები ძირითადად დიასახლისები არიან, რომლებიც ოჯახებისგან დისტანცირების გამო, მეუღლესთან და შვილებთან ერთად ცხოვრობენ დიდ ქალაქებში ან სოფლის განაპირა კომფორტულ სახლებში და კომუნიკაციის მოთხოვნილებას ამ მეთოდით ივსებენ. ძირითადი ფაქტორი ბავშვის მოვლის საკითხებში დედაა. მამები პერიოდულად ჩნდებიან ოჯახურ ფოტოებში, ხშირად არიან მივლინებაში და შაბათ-

დამკვირვებლად ყალიბდება. თავიდან, ეს დამკვირვებლობა მოძალაბეული ცნობისმოყვარეობით იხსნება ხოლმე, რომელსაც საყოფაცხოვრებო რუტინა დღითიდღე ანელებს და მამა-დამკვირვებელი მშობლის/მომვლელის როლს ბუნებრივად ცვლის მენტორის როლზე, ხდება მიმთითებელი, ზედამხედველი და ხშირად იძლევა კონტექსტიდან და რეალობიდან სრულიად ამოვარდნილ განკარგულებებს – იმიტომ, რომ ის სრულიად მონყვეტილია (დაკვირვების დონემცე კი) ბავშვის განვითარების თანმიმდევრულ და კომპლექსურ პროცესს.

საქართველოში მამები არასდროს იღებენ დეკრეტულ შვებულებას ბავშვის მოვლის გამო (რომელიც, საქართველოს კანონმდებლობით მამებსაც იგივე ოდენობით ეკუთვნით, როგორც დედებს). ისინი ძირითადად ოჯახის მთავარი „მომმარაგებლების“ ფუნქციას ასრულებენ. თუმცა, რეალობა დრამატულად იცვლება

იმ ქვეყანაში, სადაც დასაქმებულთა უმეტესობას ქალები წარმოადგენენ და არცთუ ისე იშვიათად აქვთ ვაცებზე მეტი შემოსავალი. მათ უწევთ ბავშვის გაჩენა, შემდეგ კი მისი მოვლის სასწაულებრივად შეთავსება მუშაობასთან.

მამის პოტენციალი, იყოს ბავშვის სრულფასოვანი მომვლელი და აქედან გამომდინარე უფრო დაახლოებული ბავშვთან,

მონაწილეობა მიიღოს მისი აღზრდის პროცესში, დააკვირდეს მის განვითარებას და მისცეს მას ის საჭირო და აუცილებელი ინფორმაცია/ემოცია, რომელიც თანაბრად ნაწილდება ორივე მშობელზე, ძალიან დიდია. ეს პოტენციალი განუზომელია და, შეიძლება ითქვას, ბავშვის დაბადებიდან 5-6 თვის შემდეგ, სრულფასოვნად უტოლდება დედისას. ამ პერიოდიდან, მამას შეუძლია დამოუკიდებლად კვებოს ბავშვი, ჩაუტაროს მას ჰიგიენის აუცილებელი

## საქართველოში მამები არასდროს იღებენ დეკრეტულ შვებულებას ბავშვის მოვლის გამო (რომელიც, საქართველოს კანონმდებლობით მამებსაც იგივე ოდენობით ეკუთვნით, როგორც დედებს). ისინი ძირითადად ოჯახის მთავარი „მომმარაგებლების“ ფუნქციას ასრულებენ

კვირის გრძელ, მზიან დღეებში ჰიგინის მოწყობის ინიციატორებად გვევლინებიან. ეს ასე თუ ისე გავრცელებული და უმეტესობისათვის სასურველი სცენარია.

მამა, როგორც მშობელი, რომელმაც შვილი ფიზიკურად არ გააჩინა და მისი არსებობის საწყის ეტაპზე არ აქვს ის აუცილებელი ფიზიკური/ფსიქიკური ინსტიქტები და მონაცემები, რომ ბავშვის მოვლაში 24 საათის განმავლობაში იყოს ჩართული, საბოლოო ჯამში, პროცესის



პროცედურები, დააძინოს, გაასეირნოს და ეთამამოს მას – ერთი სიტყვით, გააკეთოს ყველაფერი, რასაც, ძირითადად აკეთებს დედა. ყველაზე მთავარი კი ისაა, რომ მას შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს მის აღზრდაში. მაგალითად, დედასთან

ყველაფერი, ბუნებრივია, იწვევს აგრესიას (მაგალითად ცემას ცუდი საქციელის ან ცუდი აკადემიური მაჩვენებლების გამო) საბოლოო ჯამში კი – გაუცხოებას.

ოჯახში, როგორც მინი სოციუმში არსებული როლების განაწილებას, მთლიანად განაპირობებს ქვეყნის სოციალურ-ეკონომიკური განვითარება თუ კულტურული, ისტორიული ფონი. კვლევები გვაჩვენებს, რომ მამის ინტელექტუალური/კოგნიტური შესაძლებლობები მის შესაძლო ჩართულობას განსაზღვრავს ბავშვის

მოვლის პროცესში. რაც უფრო მაღალია მისი IQ, მით უფრო მოსალოდნელია, რომ იგი სრულფასოვანი მშობელი იქნება. თუმცა, იმისთვის, რომ კარგად გავაანალიზოთ რამდენად მეტად უწევს დედას შვილზე ორიენტირება, ასეთი

## მამის ბავშვის აღზრდაში ჩართულობის პრობლემა არ არის წმინდა ქართული პრობლემა – ის ნებისმიერ საზოგადოებაში აქტუალურია

ერთად გადანაცვით, როგორი აღზრდის სტილს მიანიჭებენ უპირატესობას – ბავშვი იწვება თავის საწოლში თუ მშობლებისაში, შეჭამს ყველანაირი სახის მყარ საკვებს თუ მკაცრად შეზღუდულ, ექიმის დანიშნულ კვების რეჟიმს მიჰყვება. შეგნებული ქმედების შემთხვევაში, ეს ყველაფერი ახდენს შედეგზე პასუხისმგებლობის გადანაწილებას და მამის კმაყოფილების კოეფიციენტის ზრდას ბავშვის განვითარების პირდაპირპროპორციულად. როცა ეს ასე არ ხდება, ბავშვის გულგრილობის ზრდასთან ერთად აუცილებლად იზრდება მამების ფრუსტრაციაც, რომლებიც ელოდებიან, რომ ბავშვს სიყვარული სასწაულებრივად ჩამოუყალიბდება მათ მიმართ, მინიმალური ურთიერთობის არარსებობის ფარგლებშიც კი. ეს

„პრობლემებს ბავშვთან ურთიერთობისას სწორედ ის თვისებები ქმნის, რომლებიც აუცილებელია, მისი სწორი განვითარებისა და აღზრდისთვის: მიზანდასახულობა, საკუთარი ამრის გატანა, დამოუკიდებლობა, უნი, სიმამაცე, გაბედულება... ასწავლეთ პატარა ადამიანებს ამ თვისებების სწორად გამოყენება.“

სიუზენ ზონთაგი





„ათასი სიტყვა დაიკარგება უკვალოდ, ერთი ქმედება კი შესაძლოა სამუდამოდ აღიბეჭდოს ადამიანების გონებაში.“

პენრიკ იბსენი

შეკითხვა შეგვიძლია დავსვათ: არის თუ არა სამართლიანი სოციუმის ერთი სრულყოფილი წევრის (დედის) 24 საათიანი სამსახური, მეორის (მამის) 8 საათიანი სამუშაოს ფონზე? – პასუხი მარტივია: რა თქმა უნდა, არა. სამწუხაროდ, ის მამებიც კი, რომლებიც აცნობიერებენ ამ კულტურულ ფენომენს, არ ებრძვიან მას. ისტორიული გამოცდილებით, მათთვის უჩვეულო კომფორტის ზონაა შექმნილი, რომლიდან გამოსვლაც საკმაოდ ძნელია და დიდ სოციალურ მსხვერპლს და თვითშეგნებას მოითხოვს ინდივიდისგან. მიუხედავად ამისა, ამ კომფორტის ზონის დატოვება გრძელვადიან პერიოდში ძალიან კარგ შედეგებს იძლევა – თუნდაც იმას, რომ ზრდის ბავშვის ორივე მშობელზე თანაბარ დამოკიდებულებას და ამცირებს ფსიქოლოგიური მიჭაჭველობის რისკს, ხდება პასუხისმგებლობების განაწილება

შედეგებზე და ბავშვის გაზრდის/მიღწევების შკალით ტკბობა ორივე მშობელს თანაბარ სიამოვნებას ანიჭებს, რადგან მამების ჩართულობა პროცესში თითქმის უტოლდება დედისას.

ქართულ რეალობაში, სადაც შეიძლება ითქვას, მძვინვარებს პატრიარქალური დისკურსი (რომელიც არა მხოლოდ საზოგადოებრივ წყობაში გამოიხატება, არამედ მას ამყარებს ქვეყანაში მიმდინარე მთელ რიგ რეტროგრადულ ღირებულებათა უწყვეტი პროპაგანდა) და სადაც ინდივიდის როლი სოციუმში მკვეთრად განსაზღვრულია, მამის სრულფასოვანი ჩართულობა ბავშვის აღზრდის პროცესში, შეიძლება ისეც იქნას აღქმული, როგორც მამაკაცის როლის დაკნინება. თუ ყოველ დილას, 7 საათზე, საცხოვრებელ უბანში არსებულ პარკში ჩნდება მამა, რომელიც ასეირნებს ბავშვს, გაჩნდება მოსაზრებაც –

რომ დედას არ შეუძლია თავისი ფუნქციების სრულფასოვნად განხორციელება ან ეს ყველაფერი ფსიქოლოგიური ძალდატანების შედეგია. ხოლო ის ფაქტი, რომ სტოკჰოლმში მამები ხშირად ასეირნებენ შვილებს საქართველოში ინტერპრეტირდება იმგვარად, რომ ეს მხოლოდ ჰომოსექსუალი წყვილების სიმრავლით იხსნება. ერთი სიტყვით, ამგვარი შემთხვევების ყოველგვარი გამოვლინება ჩვენში უარყოფით კონტექსტში განიხილება. სამწუხაროდ, განვითარების საფეხურების მიუხედავად, ქართულ ისტორიულ ცნობიერებაში არ ჯდება ის რეალობა, რომ ბავშვებს შეიძლება მამა ასეირნებდეს, მაშინ, როდესაც მისი დედა ქალია.

თუმცა, მამის ბავშვის აღზრდაში ჩართულობის პრობლემა არ არის წმინდა ქართული პრობლემა – ის ნებისმიერ საზოგადოებაში აქტუალურია და მიუხედავად იმისა, რომ დასავლურ სოციუმებში შედარებით მოქნილი და დახვეწილია მშობელთა პასუხისმგებლობის თანაბარი გადანაწილება, სწორედ იქიდან გამომდინარე, რომ კულტურული

მისთვის საკვები – მოქმედებს დედებზეც, რომლებსაც, შვილისადმი განცალკევებული, მხოლოდითი და ისტერიული ზრუნვის სინდრომი უვითარდებათ და იციან, რომ მათ გარდა ბავშვს ვერაფერს მოუვლის. დედა, რომელიც ისტერიულადაა შეპყრობილი ბავშვის მოვლის პროცედურებით, დედა, რომელმაც ეს ყველაფერი უნდა მოასწროს, ნორმალურად ვერ გამოიძინოს და ხშირად სამსახურშიც წავიდეს, გაცილებით გაუცხოებულია ზოგადად, მთელი ოჯახის, გარემოსა და საზოგადოებისადმი, ვიდრე მამა – ბავშვისადმი. რა თქმა უნდა, ეს არაჯანსაღია: ჩვენ რეალობაში კი ბევრი არაჯანსაღი რამ მიიჩნევა ნორმად. გარდა იმისა, რომ ეს პროცესი ასუსტებს სტატიის დასაწყისში ნახსენები შეყვარებული წყვილის ურთიერთსიყვარულს, თანაგრძნობასა და ურთიერთდახმარებას, ის აუცილებლად აისახება ბავშვზე, რომელიც, ზრდასრულ ასაკში, სავარაუდოდ, არ შეგობრობს მშობლებთან და ისეთივე გაუცხოება აქვს ზოგადად, ოჯახის ინსტიტუტისადმი, როგორც მამას ჰქონდა მისდამი და დედას – სამყაროსადმი.

## სურათი ასეთია: ქართველი მამაკაცის სოციალურ ტიპში და მის აღწერილობაში – ბავშვის აღზრდას არაფერი ესაქმება, მიუხედავად იმისა, რომ შეუძლია იამაყოს მეუღლის მიერ აღზრდილი შვილით

გარემო პატრიარქალურია, ეს პრობლემა დეტალებში მაინც ვლინდება. რა თქმა უნდა, მამების გაუცხოება არსებობსადმი, რომელიც დედამ ატარა მუცლით, არ არის ცალსახად ნეგატიური, რადგან ბუნებრივი და ლოგიკური, თუმცა, პასუხისმგებლობა შვილის წინაშე – მისი არსებობისა და განვითარების სრულფასოვან პროცესში მონაწილეობისა და დაფიქრების, მამობის ფენომენის ბოლომდე გადაზრებასაც მოითხოვს.

ის, რომ მამა მხოლოდ ზედაპირულად მონაწილეობს ბავშვის აღზრდაში – გამოხატავს სიყვარულს და მოაქვს

სურათი ასეთია: ქართველი მამაკაცის სოციალურ ტიპში და მის აღწერილობაში – ბავშვის აღზრდას არაფერი ესაქმება, მიუხედავად იმისა, რომ შეუძლია იამაყოს მეუღლის მიერ აღზრდილი შვილით. რა თქმა უნდა, არის გამონაკლისები, თუმცა ეს დიდი გააზრებისა და ინდივიდუალური პასუხისმგებლობის შედეგად ხდება. შესაბამისად, ამ პრობლემის მოგვარებაც, ჭკუჯერობით მხოლოდ ინდივიდის გონებრივ შესაძლებლობებზე დაყრდნობით თუ მოხდება.

ალექსანდრა აროშვილი

# სკოლა



**ჭეჭილი**

უეჩო სკოლა



# იქნას სკოლაში

## უმჯობესებული ადაპტაციის ჩამოყალიბების ხეობა

9 წლის ლუკამ გამომიცხადა, რომ ახალ სკოლაში არ გადავიდოდა. სინამდვილეში, არსადაც არ გადაჰყავდათ. უბრალოდ, ექსპერიმენტი ჩავატარე. მითხრა, რომ ძნელი იყო ახალი მეგობრების შექმნა, ახალი მერხი, მასწავლებლები, გზებიც კი თავიდან უნდა ესწავლა. ბოლოს თქვა, რომ იქნებ სპორტულ ან უკეთეს სკოლაში გადასულიყო, მაგრამ არ უნდოდა. საბა უფრო პატარაა და გაოგნებულმა მკითხა: „რატომ?“ თავი დავანებე და სტატიის წერა დავიწყე.

ასეა თუ ისე, ექსპერიმენტმა გაამართლა. ლუკა მხოლოდ 9 წლისაა. ადაპტაციაზე და ახალ გარემოსთან შეგუების ხერხებზე არაფერი იცის. ალბათ, ნამდვილად რომ გადაეყვანათ ახალ სკოლაში, მის მშობლებს რამდენიმე რჩევას მივცემდი.

მანამდე კი... სასწავლო წლის დაწყებისას ბევრ მშობელს უჩნდება ეს პრობლემა. დიახ, პრობლემა, იმიტომ, რომ ახალ გარემოსთან შეგუება როგორც ბავშვს, ისე მშობელს უჭირს. სკოლის შეცვლა ხან საცხოვრებელი ადგილის შეცვლის გამო ხდება, ხანაც უკეთესი პირობებისა და სწავლის მაღალი დონის მოლოდინით. შედეგი, უფრო სწორად კი, პირველი რამდენიმე კვირა ან დღე, ერთნაირია: დაძაბული და საინტერესოც. რაც არ უნდა იყოს, ეს ხომ თქვენი ბავშვის კეთილდღეობისთვის ხდება.

ამიტომ, სანამ ახალ სკოლას გააცნობდეთ, კარგად გაერკვიეთ, სად და

რატომ გადაგყავთ ბავშვი. პირველ რიგში, გაეცანით სკოლის შინაგანანესს. გაიგეთ, რა არის მათთვის პრიორიტეტული. გაეცანით თქვენი შვილის მომავალ სასწავლო გეგმას, გაკვეთილების ცხრილს. ჩაიწერეთ როდის უმთავრდება გაკვეთილები, როდის აქვს სპორტი და როდის რა ნივთი სჭირდება. ახალ სკოლასთან შეგუებისას აუცილებელია, რომ მოსწავლე ყოველთვის მომზადებული იყოს და რაიმეს არქონის გამო უხერხულ მდგომარეობაში არ ჩავარდეს. თქვენ ადგილზე რომ ვიყო, მეტი სითამამისა და სიხალისისთვის, სკოლის გეგმასაც კი დაგუხატავდი, ჭაშუშური სტილით. ჩაიწერეთ ყველა იმ პირის ნომერი, რომელთანაც თქვენს შვილს მოუწევს ურთიერთობა.

არასოდეს დაანახოთ მას, რომ თქვენც დეღავთ ან დარწმუნებული არ ხართ, რომ ეს სკოლა მისი შესაფერისია.

„მხოლოდ ერთი რამის ჩუქება რომ შემძლებოდა, გაჩუქებდი ერთ მარტივ ჭეშმარიტებას, რომლის სასწავლად ბევრი წელი დამჭირდა. მჯერა, თუ ახლა ამას გაიგებ, ბევრ უაზრო ტკივილსა და პრობლემას აიცილებ თავიდან. არავინაა უპირობოდ ვალდებული უყვარდე, მრუნავდეს შენზე და გაიზიაროს შენი ტკივილი. ამას დამსახურება სჭირდება.“

ჰარი ბრაუნი

ეცადეთ, მცირე ხნით ადრე დაათვალიერებინოთ სკოლა, გააცნოთ მასწავლებლებს და თუ საშუალება გექნებათ, თანაკლასელებსაც კი. გახსოვდეთ, რომ თქვენი შვილი სწორედ მათთან ერთად ატარებს დროის დიდ ნაწილს და კარგი ურთიერთობა ადვილი და უმტკივნეული ადაპტაციის პირველი ნაბიჯია.



სკოლს დაანახოთ, რომ სკოლის შეცვლას პოზიტიურად უყურებთ, თუმცა, გესმით მისი და დარწმუნებული ხართ, რომ გამოწვევას ღირსეულად გაუმკლავდება. ასე არ არის?!

ეცადეთ, მოახდინოთ მისი ინტერესების იდენტიფიკაცია ახალ სკოლასთან. რაც მთავარია, ბავშვის რეგისტრაცია სწავლის დაწყების პირველ დღეს არ უნდა მოხდეს. ეს მას ააფორიაქებს. ეცადეთ, მცირე ხნით ადრე დაათვალიერებინოთ სკოლა, გააცნოთ მასწავლებლებს და თუ საშუალება გექნებათ, თანაკლასელებსაც კი. გახსოვდეთ, რომ თქვენი შვილი სწორედ მათთან ერთად ატარებს დროის დიდ ნაწილს და კარგი ურთიერთობა ადვილი და უმტკივნეული ადაპტაციის პირველი ნაბიჯია.

სტაბილურობა ყველა ბავშვისთვის აუცილებელია. უცვლელი სკოლის შეცვლით თქვენ ამ სტაბილურობას არღვევთ. იმისთვის, რომ ბავშვი ახალ სკოლას შეეჩვიოს, სულ ცოტა 6 კვირა მინიმუმ დასჭირდება, ამიტომ, ამ პერიოდში გამოვლენილი შფოთვა და დეპრესია ნუ შეგაშინებთ. ეცადეთ, მიჰყევით რჩევებს და უფრო მეტი დრო გაატაროთ მათთან.

ამ 6 კვირის განმავლობაში, როგორც წესი, ბავშვები უცნაურად იქცევიან: არ ჭამენ, ცოტა სძინავთ, მუდმივად აღგზნებულები და აფორიაქებულები არიან. დროთა განმავლობაში ეს ყველაფერი გაივლის, მაგრამ სანამ ცხოვრება თავის კალაპოტს დაუბრუნდება, მათ ორი რამ აუცილებლად უნდა ასწავლოთ: ცხოვრება კომპრომისების გარეშე ისეთივე მითია, როგორც სანტა კლაუსი ან კონკია 12 საათამდე.

და მეორე, ცვლილებები ჩვენი ცხოვრების, ყოველდღიურობის განუყოფელი ნაწილია. ნუ იზამთ ისე, რომ მათი შიშები დააკნინოთ, პირიქით, რაც უფრო დიდი იქნება ბავშვისთვის წინააღმდეგობა, მით უფრო ადვილად გადალახავს. სკოლის შეცვლა ხომ ახალი ცხოვრების დაწყებასავითაა. ეცადეთ, ეს ეტაპი სახალისოდ და საინტერესოდ დაიწყოთ ბავშვთან ერთად.

თამარ ფოლადაშვილი



# ფენიანი საფიჩიბე – ტელევიზორი



ბოლო დროს ბევრს საუბრობენ ტელევიზიის როლსა და ადგილზე ბავშვის ცხოვრებაში. ტექნიკის ამ მიღწევას საკმაოდ დიდი ადგილი უჭირავს თანამედროვე ადამიანის ცხოვრებაში. ტელევიზია, კომპიუტერი, ვიდეოთამაშები, სხვადასხვა „გაჭეტები“ – ეს ყველაფერი საკმარისზე მეტი ხნით იქცევს განსაკუთრებით მობარდების ყურადღებას და იკავებს მათ თავისუფალ დროს. სპეციალისტების მტკიცებით, ეს ყველაფერი ბემოქმედებს ინტელექტის, ემოციების, გრძნობების ჩამოყალიბებაზე, ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე

**ფიზიკური ჯანმრთელობა**

ითვლება, რომ ყველაზე უარყოფითად ტელევიზორის ხანგრძლივად ყურება მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, მხედველობასა და სმენაზე. ექიმებთან ერთად მშობლებიც ამჩნევენ, რომ სხვადასხვა სანახაობის ზეგავლენით, რასაც ბავშვი ყოველდღე უყურებს ტელევიზორში, მისი ქცევა და ჯანმრთელობის მდგომარეობაც იცვლება. ის ხშირად უჩივის თავის ტკივილს, აღენიშნება დაღლილობა, აპათია. ტელევიზიით ზედმეტი გატაცება არღვევს ბავშვის დღის რეჟიმსაც. მკვეთრად მცირდება ძილის დრო და სუფთა ჰაერზე ყოფნა, ხოლო უძილობა და ჟანგბადის უკმარისობა ამცირებს ორგანიზმის ბრძოლისუნარიანობას სხვადასხვა ავადმყოფობის წინააღმდეგ. შესაბამისად,

**წიგნი თუ ტელევიზორი?**

მშობლები და მასწავლებლები მიუთითებენ, რომ ბავშვი, რომელიც ტელევიზორის ყურებას დიდ დროს ანდომებს, ცოტას კითხულობს. პირველ რიგში, უბრალოდ, დრო არ ჰყოფნის საამისოდ, მეორე მხრივ, სურვილი არ აქვს წიგნზე „დახარჯოს დრო“, რადგან ტელევიზორის ყურება და კომპიუტერთან, ინტერნეტსივრცეში ხანგრძლივი დროის გატარება პასიური, კომფორტული მდგომარეობაა, ამისგან განსხვავებით კითხვა – შრომაა (განსაკუთრებით, უმცროსი სასკოლო ასაკის ბავშვებისთვის). ტექნიკური საშუალებები ნაკლები ძალისხმევით ბევრად მეტ სიამოვნებას ანიჭებს მაყურებელს – ინფორმაცია მას მიეწოდება ელვის სისწრაფით, მოხებრების შემთხვევაში კი დაუყოვნებლივაც შესაძლებელი უფრო

სასურველი არხის ან გადაცემის მოძიება, თამაშის მოძებნა, პრაქტიკულად, არ არის საჭირო სხვადასხვა კოგნიტური უნარის ამოქმედება – შემეცნება, მსჯელობა, რაიმე დავალების შესრულება... ეკრანიზებული მხატვრული ლიტერატურის კითხვის

**ფილმებში გამოყენებული ძალა და ამ ძალის დამანგრეველი ზემოქმედება არაადეკვატურ ურთიერთმიმართებაშია. მაგალითად – აჩვენებენ სასტიკ ორთაბრძოლას და მეორე კადრშივე მოქმედი გმირები ჩვეულებრივად განაგრძობენ ცხოვრებას – ეს აყალიბებს განცდას, რომ არაფერი განსაკუთრებული და ტრაგიკული ძალის გამოყენებაში არ არის**

ქვეითდება იმუნიტეტი. მშობლები ხშირად აღნიშნავენ, რომ ბავშვს გაუუარესდა მესხიერება, ყურადღების კონცენტრაციის უნარი, აქვს დაბალი ნიშნები სკოლაში. სხვა არახელსაყრელ გარემო პირობებთან თანხვედრის შემთხვევაში ტელევიზორით და სხვა მედიასაშუალებებით გატაცება ბავშვის ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე უკუქცევადი პროცესების ხელშემწყობი ფაქტორია.

აუცილებლობას ბავშვები საერთოდ ვერ ხვდებიან. კითხვაზე – გაქვს თუ არა წაკითხული ესა თუ ის წიგნი, პასუხობენ – არა, ფილმი მაქვს ნანახი. ეს კი იმას ჰგავს, ვინმეს რომ ჰკითხონ, გაქვს თუ არა გასინჯული უგემრიელესი ეგზოტიკური კერძი, პასუხად კი რომ მივიღოთ – არა, ფოტო მაქვს ნანახიო.



## კონტროლი და კიდევ ერთხელ კონტროლი

ყურადღებიანი მშობელი აუცილებლად უნდა აკონტროლებდეს, თუ რას უყურებს ბავშვი! მკვლევარები, რომლებიც ამ პრობლემით არიან დაინტერესებული, კვლევისას დიდ მნიშვნელობას ანიჭებენ იმას, თუ რა გადაცემებს უყურებენ ბავშვები და მოზარდები. გადაცემა, შესაძლოა, სასარგებლოც იყოს ბავშვისთვის და ამასთან, პირიქით, უარყოფითად იმოქმედოს მის ემოციებზე, ნერვულ სისტემაზე, ჭანძრთელობაზე (როგორც უკვე აღიშნა). როდესაც ტელევიზიით ძალადობის სცენებს უყურებს, ბავშვი ეჩვევა აზრს, რომ აგრესია და კონფლიქტი, ზოგადად, მიღებული გამოსავალია სიტუაციიდან. მას ეკარგება რეალურობის შეგრძნება და შემდეგ თავის ყოველდღიურ ცხოვრებაში ცდილობს გამოიყენოს ეს გამოცდილება.

ადვილი შესამჩნევია, რომ თანამედროვე ბავშვები ნაკლებად ახერხებენ კონფლიქტების ვერბალურად, კონსტრუქციულად დაარეგულირებას და პირდაპირ გადადიან ჩხუბსა და ძალადობაზე. ამას ბევრი კვლევაც არ

სჭირდება – უბრალოდ, დააკვირდით ეზოში მოთამაშე ბავშვებს და ცხადად დაინახავთ, რას უყურებენ ისინი და როგორ იმეორებენ ნანახს ცხოვრებაში. არსებობს ის შეხედულებაც, რომ ძალადობა, რასაც ბავშვი ტელევიზიით უყურებს, ანეიტრალებს და ერთგვარად ჩანაცვლებს რეალურ აგრესიას, თუმცა ძნელია, დაეთანხმო ამ მოსაზრებას. ერთი სიტყვით, ფაქტი ისაა, რომ ძალადობის სცენები მყურებლებში იწვევს აგრესიის მნიშვნელოვან მატებას. თან ისიც გასათვალისწინებელია, რომ პასუხისმგებლობა ნამოქმედარზე, აგრესიით გამოხატულ ემოციებზე ასეთ ბავშვებსა და მოზარდებს ნაკლები აქვთ. ფილმებში გამოყენებული ძალა და ამ ძალის დამანგრეველი ზემოქმედება არაადეკვატურ ურთიერთმიმართებაშია. მაგალითად – აჩვენებენ სასტიკ ორთაბრძოლას და მეორე კადრშივე მოქმედი გმირები ჩვეულებრივად განაგრძობენ ცხოვრებას – ეს აყალიბებს განცდას, რომ არაფერი განსაკუთრებული და ტრაგიკული ძალის გამოყენებაში არ არის.

„ცხოვრება ფასდაუდებელი განძი კი არ არის, რომელსაც უნდა მოუფრთხილდე და არასდროს დახარჯო, არამედ საჩუქარია, რომელიც სხვებსაც უნდა გაუნანილო და რომლითაც უნდა გავრთო და ისიამოვნო.“

უილიამ ფოლკნერი



### მითხარი რას უყურებ და გეტყვი...

მნიშვნელოვანია მშობლები დააკვირდნენ და გაარკვიონ, რა არის იმის მიზეზი, რომ ბავშვი დიდ დროს ატარებს ტელევიზორთან ან სხვა მედიასაშუალებასთან და ინტერესი სხვა საქმიანობების მიმართ დაკარგული აქვს. ასევე, აუცილებელია, მშობელმა იცოდეს რა ტიპის გადაცემებს, ფილმებს ან მულტფილმებს ანიჭებს უპირატესობას ბავშვი. შეეცადეთ, ამოიცნოთ, რა ინვესტის დაინტერესებას ამ კონკრეტული მასალის მიმართ. მაგალითად, თუ ბავშვი მუდმივად უყურებს ისეთ მულტფილმებს, ან ფილმებს, სადაც ჩხუბი, მკვლელობები, ძალადობა, გაუგებარი ბატალური სცენები და ბევრი უარყოფითი პერსონაჟია – აუცილებლად ღირს დაფიქრება მის თვითშეფასებასა და თანატოლებთან ურთიერთობაზე, რადგან ასეთი ტიპის მულტფილმები ერთგვარ ეიფორიულ განცდას იწვევს მაყურებელში და ბავშვი ხშირად საკუთარ თავს აიგივებს პერსონაჟთან, რომელსაც მარტივად, ერთი ხელის მოსმით შეუძლია

პრობლემების მოგვარება. რეალურ ცხოვრებაში ამის გაკეთება, ცხადია, შეუძლებელია და ბავშვი პირისპირ რჩება რაიმე სირთულის წინაშე, ვერ ძლევს მას და ცდილობს აგრესიით, უარყოფითი ემოციების გამოთავისუფლებით გაუმკლავდეს სტრესს. ერთი სიტყვით, ჩაკეტილი წრე გამოდის. ტელევიზორის წინააღმდეგ „სტრატეგიული საბრძოლო გეგმის“ შემუშავებამდე პასუხი გაეცით ასევე კითხვებს: ვინ არის ოჯახში ბავშვისთვის ავტორიტეტი? ხომ არ ხდება ისე, რომ ერთი მშობელი უკრძალავს ბავშვს რამეს, მეორე კი, უფრო ხშირად, ნებას რთავს იგივე აკეთოს? ასეთ დროს, ბავშვი ყოველთვის ცდილობს სასურველის მიღწევას „უფრო კეთილი და დამყოლი უფროსის“ გამოყენებით. მნიშვნელოვანია, აღზრდის საკითხები შეთანხმებული იყოს ოჯახის წევრებს შორის და ყველას ერთნაირი დამოკიდებულება ჰქონდეს ამა თუ იმ გადაწყვეტილებებთან დაკავშირებით. რაც შეეხება თავად სამოქმედო გეგმას:

## სტრატეგია

თუ წაკითხულიდან გამომდინარე დაასკვნით, რომ დროა ტელევიზორთან გატარებული საათები შეამციროთ, მინიმუმამდე დაიყვანოთ ან სულაც, აღკვეთოთ, მაშინ მოისმინეთ სპეციალისტების რჩევები:

შეეცადეთ, დაამყაროთ სწორი ემოციური კავშირი ბავშვთან. ბავშვი უნდა გრძობდეს უფროსების თანადგომას და პატივისცემას. მუდმივად „შენიშვნების რეჟიმში“ ცხოვრება ბევრ პრობლემას წარმოშობს, უფროსებს კი ხშირად ავიწყდებათ კარგი საქციელისთვის ბავშვის შექება, მისი წახალისება. სამაგიეროდ, საკმარისია რაიმე არასწორი გააკეთოს ბავშვმა, რომ შენიშვნაც არ დააყოვნებს. ძალიან მნიშვნელოვანია იმ დროს, როცა შვილი კარგად იქცევა, მშვიდად თამაშობს, დამოუკიდებლად გამოთქვამს კითხვის, ან შეცადინების სურვილს – მისი წახალისება, ცუდი საქციელის შემჩნევისას კი შენიშვნის მიცემის ფორმასაც მნიშვნელოვან აქვს – ცუდი ხარ, ეს რა გაგიკეთებია, არაფერი შენგან არ გამოვა და მსგავსი ტიპის „აღმშრდელობითი ღირექტივები“ უფრო მეტი ზიანის მომტანია და სასიკეთო ცვლილებებს ვერავითარ შემთხვევაში ვერ ასტიმულირებს. ისიც გაითვალისწინეთ, რომ როცა რაღაცას უკრძალავთ ბავშვს, მნიშვნელოვანია რაიმე ალტერნატივის მიწოდება. გამორთეთ ტელევიზორი და მორჩა – ერთმნიშვნელოვნად გამოიწვევს ნეგატიურ რეაქციას, მაგრამ თუ ბავშვს ამის სანაცვლოდ რაიმე მისთვის სასიამოვნო საქმიანობას შესთავაზებთ, ის აუცილებლად „წამოეგება“ და დათმობს „ყუთს“. სეირნობა, ერთობლივი ხატვა, წიგნის კითხვა, ილუსტრაციების თვალიერება, სხვადასხვა საოჯახო-სამაგიდო თამაშები, საოჯახო საქმეებში დახმარების თხოვნა – ალტერნატივა, სინამდვილეში, არცთუ ისე ცოტაა. უბრალოდ, დრო და მეტი ძალისხმევაა საჭირო. ასევე მნიშვნელოვანია ბავშვთან ერთად იმ მულტფილმების და ფილმების ყურება, რასაც წინასწარ შევარჩევთ.

საუბარი, მსჯელობა, პერსონაჟის განხილვა, ამა თუ იმ საქციელის ახსნა და განმარტება – ერთი სიტყვით, „აქტიური ყურება“ საგრძნობლად შეამცირებს ტელევიზორის მავნე ზეგავლენას და მეტიც, სასარგებლოც იქნება ბავშვის სწორი განვითარებისთვის.

რომ შევაჯამოთ, შესასრულებელი დავალება ასეთია – ტელევიზორის წინ პასიურად, უმოქმედოდ და უსაქმოდ ჯდომას, საჭიროა, დაეუპირისპიროთ აქტიურობა, რაიმე სასიამოვნო საქმიანობის შესრულება და განვითარებისთვის სასარგებლო აქტივობები.

„თუ ვერ ხედავ ყვავილების მშვენიერებას, არ აფასებ მეგობრობას და თუ გულს არ ვიხარებს სიმღერები, ესე იგი ავად ხარ და დროა იმკურნალო.“

არაბული ანდაზა

ნინო ლომიძე

როდესაც ტელევიზორით ძალადობის სცენებს უყურებს ბავშვი, ეჩვევა აბრს, რომ აგრესია, ზოგადად, მიღებული გამოსავალია სიტუაციიდან



# ფიზიკური თერაპია ბავშვის სხეულზე ზრუნვა



ზოგს პრობლემის მოგვარებაში ზოგს კი უბრალოდ სხეულის გაჯანსაღებაში ეხმარება – სამკურნალო ფიზიკური თერაპია და მასაჟი ისეთივე აუცილებელი აღმოჩნდა პატარებისთვის როგორც უფროსი ადამიანებისათვის მიმართავენ. ძალიან ცოტა მშობელმა თუ იცის, როდის უნდა დაიწყოს ბავშვებში პროფილაქტიკური მასაჟის პროცედურა და რა ხანგრძლივობას მოიცავს ეს კურსი. ადამიანი, რომელიც დღეს ბავშვების ფიზიკურ გაჯანსაღებაზე ზრუნავს, უკვე 30 წელია, ფიზიკური თერაპევტია და ამ ხნის განმავლობაში დაუღალავად ემსახურება საკუთარ პროფესიას. რუბრიკის სტუმარი ივეტა კვირიკაშვილია.



არის თუ არა აუცილებელი ბავშვისთვის მასაჟი?

ბავშვისთვის მასაჟი აუცილებელია, ისევე, როგორც ნებისმიერი დიდი ადამიანის ორგანიზმს სჭირდება სხეულის მოვლა. როდესაც ბავშვი იბადება, მასზე უამრავი ფაქტორი მოქმედებს, მაგალითად: ქარი, ტემპერატურული ცვლელბადობა. მისთვის მასაჟი აუცილებელი კი არა, სასარგებლოა. მასაჟი, როგორც მოფერება და მზრუნველობა ძალიან კარგია თქვენი პატარასთვის. მსუბუქი ხელსმა ზურგის კუნთებზე, „ველედას“

ბარძაყის ყელის ამოვარდნის დროს, დისპლაზიების, სამენო ტრავმების, თავის ტვინის დაზიანებიდან გამომწვეული დაავადებების ან, უბრალოდ, ორგანიზმის გაჭანსაღებისათვის. თვითნებურად, მშობლის მიერ მასაჟის გაკეთება დაუშვებელია. ასეთ დროს აუცილებელია სპეციალისტის ჩართვა.

ვინ ნიშნავს მასაჟს, ჰედიატორი, ნევროლოგი თუ ორთოპედი? იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვს ტერფმრუდობა ან ბრტყელტერფიანობა აღმოაჩნდება,

## თუ ბავშვი ჯანმრთელია, ფიზიკური თერაპიის დანყება პირველივე კვირიდანაა შესაძლებელი. 2 თვიდან 3 თვემდე მასაჟის გაკეთება სამედიცინო თვალსაზრისით დაშვებულია

ეთერზეთების შეზღვევა კისერზე და მუცლის არეში, ბარძაყის ყელზე, ხელის მტევნებზე, დისტარულ ნაწილებზე სისხლის მიმოქცევას აუმჯობესებს. ამ დროს ტვინს ჟანგბადი უკეთესად მიწოდება და ბავშვიც კარგ ხასიათზეა. არსებობს შემთხვევები, როდესაც მასაჟი რეკომენდებული არ არის, მაგალითად, მაღალი ტემპერატურის ან გამონაყარის დროს.

რან ასაკიდან არის რეკომენდებული საბავშვო მასაჟი?

ეს ყველაფერი დამოკიდებულია ბავშვის ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე. თუ მას რაიმე სამენო ტრავმა აქვს მიღებული, რეკომენდირებულია ადრეული ასაკიდანვე. თუ ბავშვი ჯანმრთელია, ფიზიკური თერაპიის დანყება პირველივე კვირიდანაა შესაძლებელი. 2 თვიდან 3 თვემდე მასაჟის გაკეთება სამედიცინო თვალსაზრისით დაშვებულია.

რან შემთხვევაში ინიშნება მასაჟი. შეიძლება თუ არა თვითნებურად მიმართოს მშობელმა მასაჟისცს?

ფიზიკური თერაპიის კურსი ანუ მასაჟი საკმაოდ ბევრ შემთხვევაში ინიშნება.

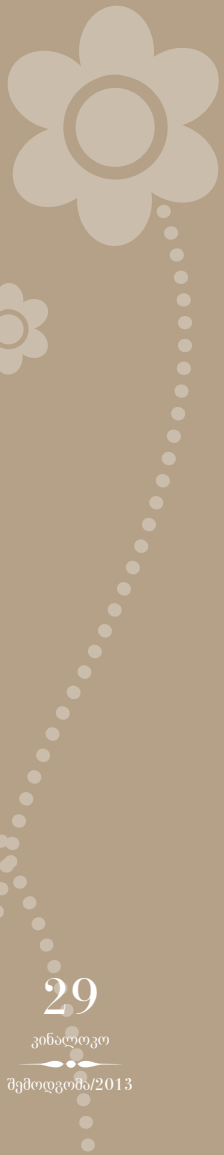
ფიზიკურ თერაპევტთან მისვლა შესაძლოა ორთოპედმა გირჩიოთ. ნევროლოგიური დარღვევების შემთხვევაში, ნევროლოგმა, ხოლო თუ თქვენი პატარა უბრალოდ ბარძაყია, ფიზიკურ თერაპიას პედიატრი დაგინიშნავთ. სამივე შემთხვევაში გასათვალისწინებელი და ყურადმისაღებია მშობლისთვის პროფესიონალების აზრი.

სრულყოფილი კურსი რას მოიცავს?

სრულყოფილი კურსი შედგება 20 პროცედურისგან, მინიმალური არის 10, ხოლო საშუალო 15. აქ ერთი მეტად მნიშვნელოვანი ნიუანსია გასათვალისწინებელი. შეიძლება ჩვენ გვინდოდეს, რომ ბავშვს სრულყოფილი კურსი ჩავუტაროთ, მაგრამ პატარას ორგანიზმი მსგავს დატვირთვას ვერ უძლებდეს. ასეთ შემთხვევაში რეკომენდებულია შესვენება. კურსი კი შეიძლება თუნდაც 1 თვის შემდეგ გავრძელდეს.

რამდენჯერ შეიძლება გაკეთდეს მასაჟი? და რატომ?

ყოველდღიურად თუ დღევამოშვებით? მშობელს არჩევანი აქვს, აუცილებელია,



კურსი თანმიმდევრულად დაიგეგმოს. ბავშვებთან მუშაობის პერიოდში მათი კუნთები ტონუსში მომყავს, თითქოს ვძერწავ სხეულს. იმისთვის, რომ პატარა იყოს ფორმაში, ბავშვის ორგანიზმი არ უნდა გაზარმაცდეს, შესაბამისად, მასაჟი რეკომენდებულია ყოველდღიურად. 1 წლამდე ბავშვის განვითარება შემდეგნაირად ხდება – თავის კონტროლის ეტაპი, ბრუნვის ეტაპი, ჯდომის, ყრდნობის,

გამაჯანსაღებელი ვარჯიშების კეთება შევძლო, საჭიროა გასაბერი ბურთი, რბილი ჭავრისები, ბურთულიანი მასაჟორი და ა.შ. ეს იმ ნივთების არასრული ჩამონათვალია, რომელსაც ფიზიკური თერაპიის დროს ინდივიდუალურად ვიყენებ. მშობლებს მინდა ვუთხრა, რომ მასაჟის დასრულების შემდეგ პატარებს თბილად ჩააცვან, რადგან ამ დროს ბავშვის ორგანიზმი ტონუსშია

## მასაჟი არის პროცედურა, რომელიც ყველაზე რთული და საპასუხისმგებლოა. ჩვილთან პირველი შეხება იმდენად სათუთად უნდა მოხდეს, რომ მისი რბილი ხრტილოვანი კიდურები არ დავაზიანოთ. მასაჟისტობა მხოლოდ ფიზიკური თერაპია არ გახლავთ. ამ დროს შენ ფსიქოლოგიც ხარ და ჩვილის მეგობარიც

ნაბიჯების ეტაპები. სასურველია, მშობელმა ამ პერიოდში ჩვილს ჩაუტაროს შესაბამისი ფიზიკური თერაპიის კურსი.

რან გარემოება გჭირდებათ იმისთვის, რომ გაკეთდეს მასაჟი სანლის ჰირომატიზმში და რა დანამარე სანაშაღებებია საჭირო? როდესაც საქმე ეხება ფიზიკური თერაპიის კურსს, პროფილაქტიკის მიზნით, სასურველია, მასაჟი გაკეთდეს სახლში, მშვიდ გარემოში. ოთახის ტემპერატურა არ უნდა აღემატებოდეს 23 გრადუსზე მეტს, რადგან არ გამოიწვიოს ბავშვის გულის შეწუხება. თავად მასაჟის კეთების პროცესში აუცილებელია, დედას წინასწარ ჰქონდეს განსაზღვრული ადგილი, სადაც ამ პროცედურას ჩავატარებთ. ეს უნდა იყოს მაგიდა, მყარი ზედაპირით.

პატარა ბავშვთან სხეულზე შეხების დროს ვიყენებ გერმანული კომპანია „ველედას“ სხვადასხვა დანიშნულების გამაჯანსაღებელ მცენარეულ ზეთებს, რომლებიც ბუნებრივ კომპონენტებზეა დამზადებული. ეს ზეთები სწრაფად იწოვება, ატენიანებს და რაც მთავარია არ აღიზიანებს პატარას კანს. იმისთვის, რომ ჩვილთან ერთად სხვადასხვა

მოყვანილი და შესაძლოა, განსხვავებულმა ტემპერატურამ სწრაფად გააციოს.

რამდენად რთული და საპასუხისმგებლოა იყო ჰატარა ბავშვის მასაჟისტი? ყველაზე მნიშვნელოვანი, რასაც ხშირად აღვნიშნავ, ის არის, რომ თუ გინდა, ბავშვის მასაჟისტი იყო, უნდა გიყვარდეს პატარები და შენი პროფესია. შეუძლებელია, მასაჟის პროცესში ბავშვის ტირილმა მოგომალოს ნერვები და გაბრაზდეს, ეს არის პროცესი და პროცედურა. რომელიც ყველაზე რთული და საპასუხისმგებლოა. ჩვილთან პირველი შეხება იმდენად სათუთად უნდა მოხდეს, რომ მისი რბილი ხრტილოვანი კიდურები არ დავაზიანოთ. მასაჟისტობა მხოლოდ ფიზიკური თერაპია არ გახლავთ. ამ დროს შენ ფსიქოლოგიც ხარ და ჩვილის მეგობარიც.

შეიძლება ზრდასრული ადამიანის მასაჟისტიმ ჰატარა ბავშვს ვაუკუთოს მასაჟი, თუ რაიმე სპეციფიკა არსებობს? გამორიცხულია, დიდი ადამიანის მასაჟისტმა ისე გააკეთოს მასაჟი, როგორც ამას ბავშვთა ფიზიკური თერაპევტი





აკეთებს. უფროსი ადამიანის და ჩვილის კიდურებს შორის განსხვავება ზომასა და მის გაძღვლოვანებაშია. ამიტომ. პატარების შემთხვევაში. თუ არ იცი და არ მობოძმე ძალა, შეიძლება ბავშვს სხეულის რომელიმე უბანი დაუზიანო. სასურველია, საჭიროების შემთხვევაში, მიმართოთ ბავშვთა ფიზიკური თერაპევტს.

რამდენად რთული და შრომატევადია ეს სამუშაო თქვენთვის?  
ეს არის სამუშაო, რომელსაც უკვე 30 წელია, ვემსახურები. მის გარეშე ვერ წარმომიდგენია ვერცერთი დღე. პროფესია ჩემთვის „გენეტიკურია“. დედაჩემი მთელი ცხოვრება ბავშვებს და ფიზიკური თერაპიის კურსს ემსახურებოდა.

დედის პროფესიამ ჩემზე გავლენა მოახდინა და იმდენად შევისისხლხორცე, რომ მის გარეშე ერთ დღესაც ვერ ვძლებ. სამუშაო თავისთავად შრომატევადია. მასაჟის პროცესში დიდი დატვირთვა მოდის ხელებზე და ზურგის კუნთებზე. პროცედურიდან სახლში დაბრუნებულს ხშირად თავადაც მიწვეს ვარჯიში, იმისთვის, რომ არ დავაზიანო ხერხემალი. მუშაობა მიწვეს უამრავი ტიპის ბავშვთან. ძალიან ბევრი ბავშვი მყავს, რომელსაც ჯანმრთელობის სხვადასხვა პრობლემები აწუხებს. აქ უკვე ჩემი ძლიერი ფსიქიკა ერთვება და მეც მათთან ერთად მიწვეს პრობლემასთან გამკლავება.

სოფიო დვალიშვილი



## მუცლის სამასაჟე ზეთი

ჩვლებისა და ბავშვებისათვის

მაიორანის, რომაული გვირილისა და ილის ბუნებრივი ეთერზეთებით

- არბილებს მოჭიმულ კანს
- ხსნის სპაზმებს
- ხელს უშლის შებერილობის წარმოქმნას

თბილ ხელის გულეებზე დაისხით მცირე რაოდენობის ზეთი, შეაზილეთ ჩვილს ქიპის გარშემო და საათის ისრის მიმართულებით, წრიული მოძრაობით მასაჟი მარცხენა თეძოსთან დაასრულეთ. გაიმეორეთ დღეში რამდენჯერმე.

მწარმოებელი: სს ველედა, D-73503 შვებიშ გმიუნდი, გერმანია. ტელ.: 07171 / 919-414, ველედას იმპორტის და ექსპორტის ექსკლუზიური მფლობელი საქართველოში შპს "ნატურაფარმი". ტელ: 2 38 21 28





# ალია ვენჯი

ალია ვენჯი ცნობილი დიზაინერის,  
ალექსანდერ ვენჯის დისშვილია.

ნიუ-იორკის მოდის კვირეულების დროს,  
მოდის ბლოგერების, „სტაილ აიკონების“ და  
მოდელების გვერდით, ყოველთვის ელოდება  
პრესა/მედია პატარა ალიას გამოჩენას.

ის ყოველთვის გამორჩეულია თავისი  
ჩაცმულობით, სტილით. მისთვის, ისევე, როგორც  
მისი ბიძისათვის, შავი ფერი ერთ-ერთი ყველაზე  
საყვარელი ფერია. უპირატესობას ანიჭებს ტყავს.  
პატარა ალიას ჩაცმულობას ყოველთვის ეტყობა,  
რომ ის ალექსანდერ ვენჯის დისშვილია.



# სტილი

Junior Dolce&Gabbana  
Fall Winter 2013/2014



ანანო დოლაბერიძე  
მოდის რედაქტორი

ფილემი  
Il Gufo



პალტო  
Fendi



ვაზა  
Dolce & Gabbana

ბლუზა  
Burberry



ქვედაბოლო  
Il Gufo



ფეხსაცმელი  
Dr. Martens



ბლუზა  
Chloé



მოსაცმელი  
Oscar de la Renta



კაბა  
Oscar de la Renta



კაბა  
Oscar de la Renta



კაბა  
Oscar  
de la Renta

შარვალი  
Chloé



შარვალი  
Ralph  
Lauren



კედი  
Burberry



ქელი  
Burberry



კაბა  
Dolce & Gabbana



კაბა  
Little  
Marc Jacobs



მოსაცმელი  
Dolce &  
Gabbana



პალტო  
Dolce & Gabbana

ფეხსაცმელი  
Dolce &  
Gabbana



პალტო  
Dolce & Gabbana



ფეხსაცმელი  
Dolce & Gabbana



კაბა  
Kenzo

შარვალი  
Monnalisa

ქელი  
Kenzo

ქელი, ხელთათმანი, ვაშნე  
Little Marc Jacobs

ბლუზა  
Catimini

მოსაცმელი  
Little Marc Jacobs

შარვალი  
Little Marc Jacobs

მოსაცმელი  
Kenzo

ბლუზა  
Little Marc Jacobs

ჩანთა  
Little Marc Jacobs

ქვედაბოლო  
Junior Gaultier

ქედი  
Paul Smith



ბლუზა  
Rykiel



ქურთუკი  
Moncler



ქოლგა  
Stella McCartney



მოსაცმელი  
Paul Smith

შარვალი  
Paul Smith



ფეხსაცმელი  
Dolce & Gabbana



Oscar de la Renta kids  
Fall Winter 2013/2014



კაბა  
Burberry



პიჯაკი  
Oscar de la Renta



შორტი  
Oscar de la Renta



ფეხსაცმელი  
Oscar de la Renta



კაბა  
Oscar de la Renta

პერანგი  
Oscar de la Renta

მოსაცმელი  
Fendi

ქურთუვი  
Burberry

შარვალი  
Dolce & Gabbana

მოსაცმელი  
Dolce & Gabbana

ფეხსაცმელი  
Armani Junior





Junior Dolce&Gabbana  
Fall Winter 2013/2014

ქურთუვი  
Fendi



ჭელი  
Fendi



ბლუზა  
Fendi



ბლუზა  
Kenzo



მოსაცმელი  
Oscar de la Renta



შარვალი  
Burberry

ქურთუვი  
Dolce & Gabbana



ფეხსაცმელი  
Dolce & Gabbana



ქურთუვი  
Dolce & Gabbana

შარვალი  
Dolce & Gabbana



კედი  
Fendi



ბლუზა  
Burberry



პერანგი  
Scotch & Soda



ბლუზა  
Oscar de la Renta



პალტო  
Oscar de la Renta



ფეხსაცმელი  
Paul Smith



ჟილეტი  
John Galliano

შარვალი  
Ralph Lauren



ფეხსაცმელი  
Dolce & Gabbana

Oscar de la Renta kids  
Fall Winter 2013/2014



ქედი  
Kenzo



ქურთუვი  
Junior Gaultier



პერანგი  
Oscar de la Renta



მოსაცმელი  
Kenzo



შარვალი  
Little  
Marc Jacobs

ბლუზა  
Oscar de la Renta

პერანგი  
Timberland



ქედი  
Timberland



პედი  
Armani Junior



შარვალი  
Timberland



ქურთუვი  
Timberland



ვილეტი  
Junior Gaultier



შარვალი  
John Richmond



ფეხსაცმელი  
Armani Junior



პედი  
Converse



# ბავშვებს შორის ძალოვნობა:

ადრეულ ასაკში შეძენილი ტრავმები ყოველთვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი და მძიმეა. ადამიანთა უდიდესი უმრავლესობა კი მთელი ცხოვრების განმავლობაში ვერ ახერხებს მათ გადალახვას. ეს იმიტომ ხდება, რომ ბავშვის ფსიქიკა ჯერ კიდევ ჩამოუყალიბებელია, მისი ცნობიერება – ძალიან ფაქიზი და სენსიტიური. ბავშვობაში მიღებული ტრავმები, თუ ისინი არ მომდინარეობს უფროსებისაგან, ძირითადად ორგანიზაციულ, კოლექტივისტურ ინსტიტუციებს უკავშირდება, სადაც ბავშვები გარკვეული დისციპლინის ქვეშ არიან გაერთიანებული – მაგალითად, სკოლებში, ძალიან ხშირია ბავშვთა შორის ძალადობის შემთხვევები.



# მიზნები და შედეგები

ითხვაზე – იციან თუ არა, ბავშვებს შორის სკოლებში გავრცელებული ძალადობის შესახებ, მშობელთა უმრავლესობა, ალბათ, უპასუხებდა, რომ გარკვეულ ასაკში, ეს ბუნებრივი და გარდაუვალი პროცესია. ასეთივე დამოკიდებულება ჩანს აღნიშნულ საკითხზე არსებულ ადრეულ კვლევებსა და ლიტერატურაშიც – სადაც აგრესიისა და ძალადობის წყაროდ გენეტიკური წარმომავლობა, გარდატეხის ასაკი თუ სხვა ბიოლოგიური ფაქტორები განიხილება.

მიდგომა, რომ აგრესია ადამიანის ბუნებრივი მოცემულობაა, რომ ის დაბადებიდან აქვს, ან არ აქვს ინდივიდს: მიდგომა, რომელიც ადამიანთა კლასიფიკაციას მოძალადეებად და მსხვერპლებად ახდენს, ბავშვებისას კი – „ჩხუბისთავებად“ და „დაჩაგრულებად“; ერთი სიტყვით, მიდგომა, რომელიც ადამიანის მოძალადე ბუნებას აღიარებს, როგორც ისტორიულ, გენეტიკურ და ბიოლოგიურ ფენომენს, ვერასოდეს მიიღებს მონაწილეობას პრობლემის აღმოფხვრაში. კვლევას ყოველთვის სჭირდება ჰიპოთეზა, ასეთ მიდგომაში კი ჰიპოთეზა არ არსებობს – ასეთი მიდგომა მიუთითებს, რომ ბავშვებს შორის ძალადობა იარსებებს ყოველთვის, რადგან ადამიანი ბუნებით ასეთია და როლურ ურთიერთობაშია მსხვერპლთან ან მოძალადესთან.

პრობლემის გადაჭრა, რა თქმა უნდა, შესაძლებელია, თუ მისი გამოვლინების საფუძვლებს ჩავეღრმავდებით – თუ მიზნებს ვაგაანალიზებთ და არა შედეგს. ბავშვები ღიად და პირდაპირ იმეორებენ ქცევას, რომელსაც ხედავენ გარშემო: ჩვენ ვცხოვრობთ იერარქიულ სისტემაში, სადაც სუსტი მარცხდება, ძლიერი კი იმარჯვებს. ყველაფერი, რაც ჩვენს გარშემოა – სახელმწიფო სტრუქტურები,

საგანმანათლებლო დაწესებულებები თუ კულტურული სივრცეები – დაფუძნებულია ველურ კონკურენციაზე, დომინაციასა და დამორჩილებაზე. მშობლებს ჰგონიათ, რომ აგრესიის გამოვლენა ბუნებრივია გარკვეულ ასაკში, თუმცა ჩავგრა – ვერ იქნება თავისთავად არსებული, განყენებული ცნება, ის არ ჩნდება თავისთავად. სხვისი ჩავგრისაკენ ჩვენ ჩვენივე ჩავგრობობა გვიბიძგებს – სხვადასხვა კულტურულ ნორმებში, სამართლებრივ დისციპლინებსა და სახელმწიფო სისტემაში მოქცეული ჩვენი შემლედული თავისუფლება. ძალადობა – სოციალური ფენომენია და მის

„ქება და წახალისება ძვირფას ქვას ჰგავს: რაც უფრო იშვიათი და ძნელი მოსაპოვებელია, მით უფრო ღირებულია.“

ბენჯამინ ჯონსი

## თანატოლებისაგან ძალადობამ ბავშვის ფსიქიკას შეიძლება გამოუსწორებელი ზიანი მიაყენოს – დიდხანს ვერ განიკურნოს, განუვითარდეს შიშები და დაბალი თვითშეფასება

გამოვლინებას სერიოზული ეკონომიკური, პოლიტიკური და კულტურული საფუძვლები აქვს.

„ბულინგი“ (“Bully” – ინგ. ხულიგანი, მოძალადე) – ასეთი ტერმინი გაჩნდა სოციალურ მეცნიერებებში, ბავშვთა შორის ძალადობის ყველაზე ხშირი ფორმის აღნიშვნისათვის. ბულინგი გულისხმობს ხანგრძლივ ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ მენოლას ერთი ინდივიდის ან ჯგუფის მიერ მეორეზე, რომელსაც არ შეუძლია

„თუ ოდესმე დაგჭირდებათ ადამიანი, რომელსაც ნებისმიერი სირთულის გადალახვა შეუძლია, რომელსაც ნებისმიერი, ერთ აუნერული უბედურების გადატანის დროს შეგიძლიათ დაეყრდნოთ, რომელსაც შეუძლია ბედნიერება გაჩუქოთ, მაშინ, როცა სხვას არავის ძალუძს ეს – ჩაიხედეთ სარკეში და თქვით „გამარჯობა!““

რიჩარდ ბახი

თავის დაცვა. ის შეიძლება გამოიხატოს სისტემატიურ დაცინვაში, პირადი ნივთების დაზიანებაში, ფულის ან სხვა მატერიალური საგნების გამოძალვასა და სხვა, ყოველგვარი ტიპის დამცირებაში. გოგონების შემთხვევაში, ბულინგის მიზეზი განსაკუთრებული გარეგნობაც კი შეიძლება გახდეს. ბიჭები და გოგონები, როგორც წესი, ბულინგის სხვადასხვა ფორმებს მიმართავენ: თუ ბიჭები ხშირად იყენებენ ფიზიკური ანგარისშწორების მეთოდებს (პანდური, ხელის კვრა, ცემა და ა.შ.), გოგონები წარმატებით ამკვიდრებენ პრაქტიკაში არაპირდაპირი ბულინგის ფორმას (ჭორების გავრცელება, ურთიერთობების განწყვეტა და ა.შ.).

თანატოლებისაგან ძალადობამ ბავშვის ფსიქიკას შეიძლება გამოუსწორებელი ზიანი მიაყენოს – დიდხანს ვერ განიკურნოს, განუვითარდეს შიშები და დაბალი თვითშეფასება. დამცირებისა და შეურაცხყოფის მიყენების მიზეზები კი ძირითადად, სწორედ სოციალურ-კულტურული ნორმებიდან გამომდინარეობს და პოტენციური მსხვერპლისადმი მოძალადის გაუცნობიერებელ, ირაციონალურ შიშს ვულისხმობს, შიშს, რომელიც „უცხოადმი“ ახასიათებს კოლექტივს – განსხვავებულის შიშს. განსხვავებულობის კრიტერიუმი შეიძლება იყოს: კანის ფერი, ეთნიკური წარმომავლობა, რელიგიური უმცირესობისადმი მიკუთვნებულობა, განსხვავებული სექსუალური ორიენტაცია, დაბალი სოციალური წარმომავლობა და, უბრალოდ, განსხვავებული ქცევა. ბულინგი რეგულარული, სისტემატიური დევნაა და არა ერთჯერადი აქტი. როგორც წესი, მსხვერპლი პერმანენტული ძალადობის მსხვერპლია – რადგან ის ვერ გამოდის სისტემიდან, რომელშიც ხდება მისი დამორჩილება. ბავშვების უმრავლესობა სირცხვილის, ან შიშის გამო ვერ ახერხებს, მოუყვეს უფროსებს და მშობლებს ასეთი შემთხვევების შესახებ, განაგრძოს ჩუმად ყოფნას და მის მიმართ აგრესიაც განმეორებით სახეს იღებს. როგორც წესი, ასეთი ფაქტების წინააღმდეგ ხმას



არც სხვა თანატოლები იმაღლებენ, რომლებიც ძალადობის თვითმხილველნი ხდებიან, რადგან მათში „დამცირებელის“ კლასიკური პოზიცია იღვიძებს – არაპირდაპირი შიში იმისა, რომ შესაძლოა, თავად ყოფილიყვნენ დაზარალებულის ადგილზე. „კარგია, რომ მე არ დავიჩაგრე“ – ეს პრინციპი საშუალებას არ აძლევს ბავშვებს, თანატოლებს სხვისი ჩაგვრის შეწყვეტისაკენ მოუწოდონ.

ბავშვთა შორის ძალადობის შესახებ ტრადიციულ სამეცნიერო ლიტერატურაში საკმაოდ დიდხანს არსებობდა ტენდენცია, რომ ბულინგის განმახორციელებელი ბავშვების აგრესიულობის მიღმა, ხშირად იმალება გაღიზიანებული, დაბალი თვითშეფასების მქონე ინდივიდი, რომლებსაც სხვისი დამცირება საკუთარი თავდაჭერებულობის ხარისხის დამალვის საშუალებას



ბულინგის განმახორციელებელი ბავშვების აგრესიულობის მიღმა, ხშირად იმალება გაღიზიანებული, დაბალი თვითშეფასების მქონე ინდივიდი, რომლებსაც სხვისი დამცირება საკუთარი თავდაჭერე-ბულობის ხარისხის დამალვის საშუალებას აძლევს

აძლევს. მოგვიანებით ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ, ბულინგის სუბიექტთა უდიდეს უმრავლესობას არ აქვს დაბალი თვითშეფასება და მეტიც, ხშირად ისინი ზომამე მეტად თავდაჭერებული არიან. გარდა ამისა, ბულინგის უკან ხშირად ისეთი სოციალურ-ეკონომიკური ფაქტორები დგას, როგორცაა ქონებრივი უთანასწორობა. ღარიბი და მატერიალურად ნაკლებად უზრუნველყოფილი ბავშვები, დაბალი კლასის ოჯახებიდან, განიცდიან ფრუსტრაციას იმ თანატოლთა მიმართ, ვინც შეძლებული და უზრუნველყოფილი ოჯახებიდან არის. ეს უკანასკნელნი კი აიძულებენ მათ განიცადონ შიში უფრო ძლიერი და უმართავი პირების მიმართ. შედეგად იქმნება სიმბიოზი, როდესაც სხვადასხვა სოციალური ფენის მოზარდებს ეზიზღებათ ერთმანეთი და,

ამავე დროს, იპყრობენ ერთმანეთის ყურადღებას. დაბალ კლასს მიკუთვნებული ბავშვები ცდილობენ დისტანცირებული თვითიდენტიფიკაცია მოახდინონ მაღალი კლასის თანატოლებთან.

თანამედროვე ფსიქოლოგიაში, ბულინგის კვლევისას, პირველ რიგში სწორედ სოციალური უთანასწორობის პრობლემებს განიხილავენ. სკოლის იერარქიულ სისტემაში არათანასწორი მდგომარეობა დაბალი ფენის წარმომადგენლებს უბიძგებს, იბრძოლონ თავიანთი „კულტურული კაპიტალის“ გაზრდისაკენ, რაც იწვევს სოციალური სტატუსის ზრდას. იმ შემთხვევაში, თუ სოციალურად უზრუნველყოფილი ბავშვები ამჟღავნებენ თავიანთ „კულტურულ კაპიტალს“ – განსაკუთრებით სასწავლო მიღწევებს, სხვა ბავშვებისათვის ეს გზა მიუწვდომელია (მათი დაწყებითი

„ცხოვრებაში მხოლოდ ორი ტრავმა შეიძლება დაგატყდეთ თავს – ერთი იმის ასრულება, რაც ძალიან ვინდათ და რისკვანაც დიდი ხანია მიიღებოდა და მეორე – ვერასდროს მიაღწიოთ ამ მიზანს.“

ოსკარ უაილდი

## კონფლიქტის მონაწილეებს ხშირად სწორედ საერთო ინტერესის გარშემო გაერთიანება აახლოებთ



მატერიალურ-საგანმანათლებლო ბაზა (სუსტია) ან მიუღებელია მათ ოჯახებში სხვა ფასეულობების დომინირების გამო, რომელიც შორსაა სასკოლო განათლებასთან. ასეთი ბიჭები ლიდერობას ამტკიცებენ არა კარგი

ნიშნებით, არამედ ჩხუბში გამარჯვებული ანგარიშით, აგრესიული დისტანციურობით ქალურობისა და ჰომოსექსუალობის მიმართ, სპორტული მიღწევებით, გოგონებისადმი დომინირებული ურთიერთობის შენარჩუნებით, მათდამი უხეშობით, სექსუალური წარმატებების ტრაბახით და ა.შ. შირად თვისებებში იმალება სოციალური წარმომავლობა, ამიტომ, ისინი თვითდამკვიდრებას ძალადობის გზით ახდენენ.

ცხადია, რომ ბულინგი, როგორც სოციალური ფენომენი, როგორც პრობლემა – შეუძლებელია გადაიჭრას ან აღმოიფხვრას ძალადობრივი მეთოდებით, მაგალითად, დისციპლინის გამკაცრებით. ზოგჯერ, ასეთი მკაცრი მეთოდები ამართლებს, თუმცა ეს მხოლოდ „მოძალადეთა“ იზოლირებას იწვევს და არა მათ გამოსწორებას. მუშაობა, რომელსაც ამ პრობლემის გადაჭრაში საუკეთესო როლის შესრულება შეუძლია, ბავშვებთან ფსიქოლოგიური და კულტურულ-საგანმანათლებლო მუშაობაა, რომელიც მათ თავისივე პრობლემიდან გამომდინარე დაინტერესებთ. კონფლიქტის მონაწილეებს ხშირად სწორედ საერთო ინტერესის გარშემო გაერთიანება აახლოებთ. სამწუხაროდ, ბულინგის ფორმები საქართველოში საკმაოდ მძიმე და აპრობირებული პრაქტიკაა, თუმცა მისი პრობლემად აღქმა, სხვადასხვა სოციალური თუ პოლიტიკური დაძაბულობების ფონზე, უბრალოდ არ ხდება. შეიძლება, ამის მიზეზები პოსტ-საბჭოთა ცნობიერებაშიც ვეძებოთ, რომელიც ბავშვთან დამოკიდებულებაში სრულიად არაადეკვატურია. საუკეთესო მეთოდი, ამ შემთხვევაში, მაინც მშობელთა და მასწავლებელთა ინდივიდუალური პასუხისმგებლობა იქნება – დააკვირდნენ ბულინგის შემთხვევებს და არ ჩათვალონ ეს ბუნებრივ „პროცესად“, იცოდნენ მისი საფრთხეებისა და მნიშვნელოვნების შესახებ და მიიღონ მონაწილეობა პრობლემის გადაჭრასა თუ მოგვარებაში.

ალექსანდრა აროშვილი



# უძილობა და ძილის რახივებები ბავშვებში



უძილობა ერთი იმ უსიამოვნებათაგანია, ცხოვრებას რომ ართულებს. ისინი, ვინც მეტად ოპტიმისტურად არიან განწყობილნი, ხშირად ახსენებენ საბოგადო მოღვაწეებს, პოლიტიკოსებს, მეფეებს, მეცნიერებს, რომლებმაც სწორედ უძილობის წყალობით მოახერხეს, თავიანთ დიადი მიზნებისთვის მიეღწიათ. თუმცა ყოველდღიურ ცხოვრებაში ძილის დარღვევები და გამოუძინებლობა საკმაოდ შემანეხებელი და მეტიც, ჯანმრთელობისთვის საბიანო მოვლენაა. განსაკუთრებით მტკივნეულია ეს საკითხი იმ შშობლებისთვის, ვინც მცირეწლოვანი შვილების ჩაძინების ხანგრძლივ პროცესს, უძილობას ან ძილის სხვადასხვა დარღვევებს უჩივის. თუ მსგავსი სიტუაცია ჩვეული ყოველდღიურობაა – სტატია სწორედ თქვენთვისაა. შშობლებისთვის საინტერესო კითხვებს ბავშვთა ნევროლოგი, თეა გაჩეჩილაძე პასუხობს

რან ეწვევს ძილის დარღვევებს ბავშვებში და რატომ ექმნებათ პრობლემები მშობლებს ბავშვების დაძინებისას? ძილის დარღვევის და უძილობის გამომწვევი უამრავი მიზეზი არსებობს. მცირეხნიანი უძილობა ან ძილის რეჟიმის დარღვევა და ცვლილებები შეიძლება გამოიწვიოს ჯანმრთელობის დროებითმა გაუარესებამ: ვირუსული ინფექციები, ხანმოკლე ავადმყოფობა, ტრავმა... თუ ეს მიზეზები გამორიცხებულია, მშობლებს ყოველთვის ვურჩევთ, ყურადღება მიექციონ, ხომ არ უშლის ბავშვს დაძინებაში ხელს შემდეგი ფაქტორები:

გადანატყობა – დააკვირდით, დაცულია თუ არა ტემპერატურული რეჟიმი ოთახში! ოპტიმალურ პირობებად მიჩნეულია ოთახის ვაობობა 18 გრადუსამდე. ამაზე მეტი სითბო შემანუხებელი და შემხუთველია ბავშვისთვის.

ჩაძინებას წინააღმდეგ შემთხვევაში, ორგანიზმი გამოიმუშავებს კორტონს – ადრენალინს, რაც იწვევს ცრუ სიფხიზლის და ენერჯის მატების შეგრძნებას და ალგზნებული ბავშვის დამშვიდება რთულდება. ამიტომ ყველა ძილის წინა აქტივობა უნდა იყოს შეძლებისდაგვარად მშვიდი და არ უნდა უწყობდეს ხელს ბავშვის ალგზნებას.

სიბნელის შიში – შესაძლოა, ბავშვს ეშინია მართო ოთახში დარჩენის, ან სიბნელის. ასეთ დროს აუცილებელია ოთახის განათება მქრთალი ნათებით.

თუ ჩამოთვლილი ფაქტორებიდანაც ყველა გამორიცხება, აუცილებელია იმის დადგენა, ხომ არ გვაქვს საქმე სხვადასხვა ტიპის ნევროლოგიური დარღვევასთან. ეს კი უკვე სპეციალისტთან კონსულტაციის საბაბია და მასთან შეთანხმებით უნდა გამოიკვეთოს სამოქმედო გეგმა.

**არავითარ შემთხვევაში არ დააშინოთ ბავშვები ძილის წინ ბუებით და გუდიანი ვაცებით, რომლებიც ჯიუტ, გაუგონარ ან ისეთ ბავშვებს იტაცებენ, ვისაც ჯერ არ სძინავს. გახსოვდეთ, მფრთხალი, მხდალი და დაშინებული ბავშვი გაცილებით დიდი პრობლემაა, ვიდრე ძილისწინა თავსატეხები**

სმატური – მართალია, არ არის აუცილებელი ბავშვი მიეჩვიოს აბსოლუტურ სიჩუმეში ჩაძინებას. ასეთი პირობები მას, სავარაუდოდ, ვერ შეუნარჩუნდება მუცლადყოფნის შემდგომ, მაგრამ ზედმეტი ხმაური, ტელევიზორის ან ქუჩიდან შემოსული გაურკვეველი ხმები აშინებს და აფრთხობს პატარას.

როდესაც ბავშვის ორგანიზმი ფიზიოლოგიურად მზადაა ძილისთვის და იგი ამას გამოხატავს ან თვალების სრესით, ან მოქნარებით, ფსიქოლოგიურმა და ემოციურმა ფონმა აუცილებლად უნდა შეუწყოს ხელი მშვიდ

ბეგრ მშობელს აინტერესებს არსებობს თუ არა ისეთი სტანდარტი, ნორმა, რომლითაც დადგენილია, რამდენი თუნდ ეძინოს ბავშვს სხვადასხვა ასაკში. რამდენჯერ და რა ხანგრძლივობით თუნდ ეძინოს მცირეწლოვან ადამიანს? უნდა აღინიშნოს, რომ მსგავსი სტანდარტი, ერთგვარი ნორმა – საორიენტაციო ხასიათისაა. ბავშვის ძილ-ღვიძილის რეჟიმი და ბიოლოგიური რიტმი შესაძლოა, განსხვავებული და ინდივიდუალური იყოს. ზოგჯერ მშობელს ეჩვენება, რომ ბავშვს ძილი არ ჰყოფნის, ან მას, უბრალოდ, არ სძინავს იმდენი, რამდენიც



სხვა ბავშვებს. მაგრამ ეს ჯერ კიდევ არ ნიშნავს, რომ საქმე უძილობაში ან ძილის დარღვევაშია. შესაძლოა, მას აქვს საკუთარი ბიოლოგიური რიტმი და თუ ამის გამო ბავშვს არ ექმნება ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემები, თუ იგი არ უჩივის თავის ტკივილებს და ქრონიკულ დაღლილობას, არ არის მოთენთილი და ნერვული, მაშინ სანერვიულოც არაფერია. საორიენტაციოდ მოგაწვდით იმ ზოგად მონაცემებს, რომლებიც სპეციალისტებმა შეიმუშავეს სხვადასხვა ასაკის ნორმალური განვითარების ბავშვებზე დაკვირვებით:

დრო... ბავშვის ასაკი-- რაც უფრო მცირე ასაკისაა ბავშვი, მით უფრო ახლოს უნდა იყოს დაძინების დრო ქვედა ზღვართან. წინასწარ განსაზღვრეთ, რამდენ ხანს ანდომებთ ბავშვის მოწესრიგებას დასაძინებლად – დაბანა, ვახშამი... რომ დაძინებისთვის ხელსაყრელი პერიოდი არ გაგიჭიანურდეთ. არ ღირს ემოციურად და ფიზიკურად ბავშვის გადატვირთვა საღამოს საათებში. მაგალითად, რვა საათზე ნაჩუქარი დიდი ხნის ნანატრი სათამაშო პრაქტიკულად, არის გარანტია იმისა, რომ ბავშვს გაუჭირდება ჩაძინება

„ცხოვრება მოსახვევებიან, რთულ გზას ჰგავს. თითოეული მოსახვევი, თითოეული გადადგმული ნაბიჯი, მიღებული გადაწყვეტილება ახალი „მეს“ დაბადებას მოასწავებს. ასე ნაბიჯ-ნაბიჯ ხდები ახალი ადამიანის, საკუთარი თავის მშობელი თავადვე.“  
  
რობერტ სტივენსონი

ასაკი	ძილის ხანგრძლივობა
1-2 თვე	18 სთ.
3-4 თვე	17-18 სთ.
5-6 თვე	16 სთ.
7-9 თვე	15 სთ.
10-12 თვე	13 სთ.
წლიდან – 1,5	2-ჯერ 2-2,5 და 1,5 სთ.
	ღამის ძილი – 10-11 სთ.
2 წლიდან	1 შუადღის ძილი – 2,5-3 სთ.
	ღამის ძილი – 10-11 სთ.
3-7 წლამდე	სასურველია 1 შუადღის ძილი – 2 სთ-მდე
	ღამის ძილი 10 სთ.
7 წლის შემდეგ	ღამის ძილი სავალდებულო არ არის
	ღამის ძილი – 9-10 სთ.

როგორ უნდა მოვამზადოთ ძილისთვის ბავშვი სწორად. შეუთისა და აღელვების გარეშე?  
პირველ რიგში, სწორად შეარჩიეთ დრო დაძინებისთვის. პედიატრების დაკვირვებით, საუკეთესო დრო, ბავშვის დასაძინებლად არის პერიოდი 19.00-დან 21.30 საათამდე. დროის შერჩევას გაითვალისწინეთ ოჯახის ყოველდღიური რიტმი. მაგალითად, მშობლების სამსახურიდან დაბრუნების

ჩვეულ დროს. ემოციურ გადატვირთვას ხელს უწყობს ასევე ტელევიზორი და კომპიუტერული თამაშები. განსაკუთრებით, თუ ბავშვი მგრძნობიარე და ემოციურია. აქვე აღსანიშნავია ისიც, რომ საღამოს საათებში დიდაქტიკურ-აღმზრდელობითი ურთიერთობა ბავშვთან დაუშვებელია. მშობელი უნდა მოერიდოს საღამოს ბავშვის დატვირთვას ფიზიკურად აქტიური თამაშებითაც. ენერჯის მარაგის გახარჯვა, უმჯობესია, მოხდეს დღის განმავლობაში

და სუფთა ჰაერზე. მოწესრიგებული რეჟიმი დღის განმავლობაში, ფაქტობრივად, არის იმის გარანტია, რომ ბავშვი უპრობლემოდ და დროულად ჩაიძინებს.



დამამშვიდებლად მოქმედებს ბავშვის ორგანიზმზე თბილი წყლის აბაზანა ან შხაპი. აბაზანაში შესაძლებელია სპეციალური ბუთების ან დამამშვიდებელი ნაყენების ჩამატება

არავითარ შემთხვევაში არ დააშინოთ ბავშვები ძილის წინ ბუებით და გუდიანი კაცებით, რომლებიც ჭიუტ, გაუგონარ ან ისეთ ბავშვებს იტაცებენ, ვისაც ჯერ არ სძინავს. გახსოვდეთ, მფრთხალი, მხდალი და დაშინებული ბავშვი გაცილებით დიდი პრობლემაა, ვიდრე ძილისწინა თავსატეხები.

**ანუ, მარტო ის კი არ უნდა ვიცოდეთ რა შეიძლება, არამედ იმაზეც უნდა გვეჩინდეს წარმოდგენა, რისი გაკეთება არ ღირს არასდროს და არავითარ შემთხვევაში?**

ღიახ, სწორედ ასეა. ჩამონათვალს კიდევ რამდენიმე პუნქტს დავამატებდი – დაუშვებელია საკუთარი „უფლებამოსილების გადამეტება“ და ბავშვის ძალის გამოყენებით იძულება საძინებელში გადასაბარებლად.

ასე, მართალია, სასურველს მიაღწევთ, მაგრამ ძილი გადაიქცევა კიდევ უფრო უსიამოვნო და პრობლემურ ვალდებულებად. ნუ შეეცდებით ბავშვების მოსყიდვას სათამაშოებით და საჩუქრების დაპირებით. ასე მიეჩვენება სპეკულაციას, თქვენ კი ზედმეტი თავსატეხი გაგიჩნდებათ მასთან ურთიერთობაში – ყოველ ჯერზე ახალი ჭილდოს მოფიქრება, მერნმუნეთ, არც თუ სახარბიელო საქმეა.

**ანა, როგორ მოვიქცეთ? ბავშვს უფლებას მივცეთ, მანძინ დაიძინოს, როცა თავად მოისურვებს; დაველოდოთ, როდის მოერევა ძილი და თუკვე ჩამძინებული გადავიყვანოთ თანის საწოლში, თუ ძალით და ყველა ხერხით და სანთლებით, ისე, რომ ისტერიკას ყურადღება არ მივაქციოთ, ჩავაწვინოთ ჰატარს საწოლში?**

მოდით, თავდაპირველად, შევეცადოთ გავარკვიოთ, რას ნიშნავს დაძინება ბავშვისთვის. ჩვენ, უფროსებმა, ვიცით, რომ ძილი აუცილებელი და მნიშვნელოვანი პირობაა ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად, რომ ძილი გვეხმარება დახარჯული ენერჯის აღდგენაში და მის გარეშე ადამიანი, უბრალოდ, ვერ იარსებებს; რომ ღამე ადამიანს

აუცილებლად უნდა ეძინოს, რათა დღისით მხნედ და ჯანსაღად იგრძნოს თავი. მოკლედ, ვიცით, რატომ უნდა გვეძინოს, როდის უნდა დავიძინოთ და რა სარგებლობა მოაქვს ძილს. ახლა წარმოიდგინეთ, რომ ბავშვი ხართ. არსება, რომლის ირგვლივაც უამრავი საინტერესო რამ ხდება. გარშემო იმდენი რამაა შესასწავლი, გასართობი, გასაფუჭებელი და უცბად ეს ყველაფერი უნდა შეწყდეს, მხოლოდ იმიტომ, რომ გაუნძრევლად დანვე და დაიძინო! ბავშვების უმრავლესობა დაძინებას სწორედ ასე აღიქვამს –

შესაძლებელია სპეციალური ზეთების ან დამამშვიდებელი ნაყენების ჩამატება. ასეთ წყალში მშვიდი თამაში სიამოვნებას მიანიჭებს პატარას და სასიამოვნოდ მოთენთავს მას (ბავშვებს ძალიან მოსწონთ, როცა სათამაშოებს აცურავებენ წყალში, ან ერთი ჭურჭლიდან მეორეში ასხამენ წყალს). ეს აქტივობა დაასრულეთ ვბილუმის გამოხეხვით და სხვა საჭირო ჰიგიენური პროცედურებით. დაასრულს, მინდა ჯანმრთელობა და უმფოთველი ძილისწინა პერიოდი ვუსურვო თქვენი ჟურნალის მკითხველებს...

## დამამშვიდებლად მოქმედებს ბავშვის ორგანიზმზე თბილი წყლის აბაზანა ან შხაპი. აბაზანაში შესაძლებელია სპეციალური ზეთების ან დამამშვიდებელი ნაყენების ჩამატება. ასეთ წყალში მშვიდი თამაში სიამოვნებას მიანიჭებს პატარას და სასიამოვნოდ მოთენთავს მას

ძილისთვის მზადება იმთავითვე ნიშნავს თამაშის შეწყვეტას, თანატოლებთან, მშობლებთან და სხვა უფროსებთან დამშვიდობებასაც; ბნელ და მოსაწყენ ოთახში განმარტობას, სადაც, კაცმა არ იცის, რა იმალება საწოლის ქვევით ან ფარდის უკან! ბავშვების ფანტაზიით ეს სწორედ ის სამალავებია, რომლებიც მგლებს და ბუებს აქვთ ამოჩემებული. პირველი, რაც უნდა გავაკეთოთ, სწორედ ამ რუტინული, სტერეოტიპული დამოკიდებულების შეცვლაა. ამას მარტივად შეძლებთ, თუ ძილისწინა რიტუალს ბავშვისთვის სასიამოვნო და საყვარელი აქტივობებით დატვირთავთ. უამრავი რამ შეიძლება მოიფიქროთ. მაგალითად, დალილი და დაქანცული სათამაშოების „დაძინება“, (რეალურად, მოწესრიგება) – რათა მათაც მოახერხონ დასვენება მომავალი დღისთვის. დამამშვიდებლად მოქმედებს ბავშვის ორგანიზმზე თბილი წყლის აბაზანა ან შხაპი. აბაზანაში

გამოდის, რომ თუ არსებული ვითარების შეცვლა გვირდა, პირველ რიგში, სწორედ დამოკიდებულება უნდა შევცვალოთ პრობლემისადმი. რომ დავეფიქრდეთ, ძილისწინა პერიოდი მართლაც მშვენიერი დროა ბავშვთან ორმხრივი, გულახდილი და მეგობრული ურთერთობისთვის. მით უფრო, რომ თანამედროვე ცხოვრების ტემპი იმდენად სწრაფი და გიჟურია, რომ შვილებთან ერთად ყოფნისთვის მცირე დრო გვრჩება. დაძინების რიტუალის ბავშვისთვის საყვარელ და სასიამოვნო პერიოდად ქცევა მცირე ძალისხმევით სირთულეს ნამდვილად არ წარმოადგენს. სამაგიეროდ, ეს პერიოდი აუცილებლად დარჩება ერთ-ერთ კეთილ მოგონებად მისთვის ზრდასრულ ასაკში. ჰოდა... ერთად შექმენით დაუფინყარი და ხალასი მოგონებები ყველაზე უზრუნველ და საყვარელ პერიოდზე, რომელსაც ბ ა ვ შ ვ ი ბ ა ჰ ვ ი ა .

ნინო ლომიძე



# ჯანმრთელი ბავშვები თუ



შეჭამე დედიკოს ხატრით, ეს მამიკოს, ეს საყვარელი ბებიის, მეზობლის, მეზობლის ძაღლის და ბოლოს, შენი სათამაშოს ხატრითაც შეჭამე. ასე თავდება თეფშზე საჭმელიც. ასეთი ბავშვები იშვიათად ჭამენ ჯანმრთელობის ხატრით, იმიტომ, რომ ჯერ არ იციან, რა არის ჯანმრთელობა და რა კავშირშია ის ვვებასთან. მშობლები კი უჭმელ ბავშვებში ყველაზე დიდ პრობლემას ხედავენ, ნუხან მათ გამო და ყველა ხერხს მიმართავენ, რომ ბავშვმა შეჭამოს, თეფში მოასუფთავოს და, რა თქმა უნდა, გაიბარდოს!



# ჭირვეულობა რეტიკოები?

## ანუ, ჩემი პატარა ცოტას ჭამს!

### ჭობიტიური განწყობა ჭამის დროს!

ბავშვები ხანდახან ძალიან ჭირვეულები არიან. ცოტას ჭამენ, უარს ამბობენ ხორცსა და იმ საკვებზე, რაც მათთვის აუცილებელია. თამაში და შანტაჟი ხანდახან სადილის განუყოფელი ნაწილი ხდება. როგორც წესი, სხვისი ხათრით ჭამა ყველა ოჯახში აპრობირებული ხერხია. თუ ეს ხერხი ბევრჯერ გამოვიყენებთ, შეამჩნევდით, რომ სადილის მოახლოებასთან ერთად ბავშვი ჭირვეულობს, ცუდ ხასიათზე დგება. გავიკვირდებთ და, ხასიათს კვების დროს დიდი მნიშვნელობა აქვს. პოზიტიური განწყობა საკვებ ნივთიერების გადასამუშავებელ სასარგებლო ფერმენტს გამოყოფს. გარდა ამისა, მუდმივად შანტაჟითა და სხვისი ხათრით ჭამა ბავშვის ფსიქიკაზე დიდ გავლენას ახდენს.

### სწორად კვება!

რა თქმა უნდა, ბავშვმა უნდა იცოდეს, რამხელა მნიშვნელობა აქვს სწორად და დროულად კვებას. როგორ მზრდის და ავითარებს ადამიანის სხეულს ვიტამინები, რომელსაც ის საკვების სახით იღებს. ნუ მოატყუებთ, რომ თეფში აუცილებლად სუფთა უნდა დატოვოს, ჩვენც ხომ ბევრჯერ არ დაგვისრულებია ჩვენი ულუფა. შეჭამს იმდენს, რამდენიც უნდა.

ხანდახან მშობლები ჩივიან, რომ ბავშვები მხოლოდ ტკბილეულს ჭამენ. ტბილისა და სასუსნავების მერე ჭამა აღარ უნდებთ. ბუნებრივია. კარგი იქნება, ტკბილეულის მაგივრად ხილი და ჩირი აჭამოთ. უფრო მეტი ვიტამინებია და უფრო ჭანსალიცაა.

### ჩემი ჭატარა საკვებით თამაშობს!

არ შეიძლება საკვებით თამაში. ეს ყველა დედამ იცის, მაგრამ რამდენმა მათგანმა იცის, რომ ბავშვი, განსაკუთრებით კი სამ

წლამდე, გარემოს აღქმის სხვადასხვა ხერხებს მიმართავს. მათ შორის, საკვებით თამაშს. გემო და სუნი მას არ აკმაყოფილებს, უნდა ხელით შეეხოს. სწორედ ამიტომ იწყებენ ბავშვები წვნიანის თეფში ხელუბის ჩაყოფას, კარტოფილის მუჭში მომწყვდევას. ასაკის მატებასთან ერთად ის გადაეჩვევა ხელით ჭამას. მთავარია, თქვენ გეყოთ მოთმინება.

### იმდენი ჭამე, რომ აღარ მოგშეიფეს!

ეს მაშინ იყო, არცთუ ისე შორეულ წარსულში. ჩვენი ბებიების მონაყოლიდან გვახსოვს ალბათ, შიმშილობა და პერიოდი, როცა ძნელი იყო საჭმლის შოვნა, რა ძვირფასი იყო თითოეული ლუკმა. იმდენს ჭამდნენ, რამდენიც ჰქონდათ და სჭეროდათ, რომ კარგად დანაყრებულეს არ მოშვიდებოდათ. სულაც არაა ასე. მაგრამ ფსიქოლოგიურად იმდენად გვჭერა ამის, რომ ჩვენი მშობლები და ჩვენც, ალბათ, ისევე ვიქცევით, როგორც ჩვენი ბებიები.

### მიეცით ბავშვს მაგალითი!

შეიძლება, თქვენც არ გიყვართ ბოსტნეული, მაგრამ გესმით, რომ თქვენი პატარასთვის აუცილებელია. თუ ხედავს, როგორ უარყოფთ თქვენ წვნიანს ან სხვა საკვებს, მას სრულიად დამსახურებულად უჩნდება შევითხვა, „თუ ჩემთვის აუცილებელია, შენთვის რატომ არ არის აუცილებელი?“ ნუ უპასუხებთ, რომ ის პატარაა და იმიტომ. უბრალოდ, მიეცით მაგალითი და იკვებეთ ისე, როგორც გინდათ, რომ თქვენი შვილი იკვებოს.



თამარ ფოლადაშვილი

მშობრებო,  
კარგად იცნობით  
ბავშვის ჭეშვებებს...







იმისთვის, რომ ჩვენი შვილები ჯანმრთელები გაიზარდონ, აუცილებელია, მშობლებმა ყურადღება ისეთ საკითხებზე გავამახვილოთ, როგორც არის: ბავშვის პირველი ნაბიჯები, მყარი ფეხსაცმელი, დგომა და სიარულის მანერა. სწორად შერჩეული საბავშვო ფეხსაცმელი თქვენს პატარას ისეთი პათოლოგიებისგან დაიცავს, როგორც ბრტყელტერფიანობაა. ამ ყველაფრით კი მათ მოზრდილ ასაკში შექმნილი ისეთი დაავადებებისგან აარიდებთ თავს თქვენს შვილს როგორც სქოლიოზი, კოქსართროზი და ოსტეოქონდროზია. რა არის ბრტყელტერფიანობა, როგორ უნდა ვებრძოლოთ მას და რამდენად დიდ როლს ასრულებს ამ პრობლემის მოგვარებაში დაბაში, ე.წ. სუპინატორი. ამ საკითხზე რჩევებს ტერფის ფუნქციური დიაგნოსტიკისა და კორექციის ცენტრის „ტერდის“ ექიმი, მედიცინის დოქტორი, თამარ კოტარია გვსაუბრება.

ვიდრე ბავშვი დაიწყებს სიარულს, რას უნდა მივანჯციოთ ყურადღება ჰატარას ტერფების სწორი ჩამოყალიბებისთვის? იმისთვის, რომ ბავშვის ტერფი ჯანმრთელი და სრულფასოვანი ჩამოყალიბდეს, სასურველია, მივცეთ მათ უფლება, ფეხსაცმლის გარეშე იარონ დაცულ გარემოში, ვგულისხმობ სახლს. ტერფის მრავალი დაავადება საწყის სწორედ ადრეულ ასაკში იღებს. შესაბამისად, ამ პერიოდში დიაგნოსტირებული ტერფის დაბაში ბევრ პრობლემას ააცილებს ადამიანს ზრდასრულ ასაკში. ალსანიშნავია, რომ ბავშვის ტერფი არ არის ზრდასრული ადამიანის ტერფის მცირე ზომის ანალოგი დაბადებისას. 26 ძვალი, რომელიც ტერფის ძვლოვან სტრუქტურას ქმნის, შედგება ხრტილოვანი შენების სისხლძარღვებისა და იოგებისაგან. ბავშვებში რბილი ხრტილოვანი ტერფი მეტად ნაზია და მოსაფრთხილებელი, რადგან ადვილია მისი დაზიანება. ბავშვის ზრდასთან ერთად იზრდება მისი ტერფიც, ხოლო ხრტილოვანი სტრუქტურები გარდაიქმნება ძვლოვან სტრუქტურად. პირველი წლის განმავლობაში ბავშვის ტერფი აღწევს ზომას, რომელიც ზრდასრული ადამიანის ტერფის ზომის ნახევარია. პატარას ტერფი რბილია, ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია, მას მივცეთ ბუნებრივი განვითარების საშუალება და თან დავიცვათ.

**პირველი ნაბიჯები?**  
 ხშირად, მშობლებს სულსწრაფობა გვახსიათებს, ყველაფერი გვეჩქარება, განსაკუთრებით შვილის პირველი ნაბიჯები. ნუ დაგვაფინყდება, რომ პირველი ნაბიჯი არ უნდა იქცეს ძალდატანებად. ეს გადაწყვეტილება პატარამ თავად უნდა მიიღოს, როცა შეძლებს და მოუნდება. სავარაუდო ასაკი 10-11 თვეა. პირველი ნაბიჯების გადასადგმელად ფეხსაცმელი სულაც არ არის საჭირო. როგორ დადის ბავშვი? ამის მიხედვით შეგვიძლია მივიღოთ პასუხი ძალიან ბევრ მნიშვნელოვან საკითხზე, მისი ფიზიკური და გონებრივი განვითარების შესახებ. 0-2 წლამდე ბავშვის ტერფის მკურნალობა არ არის მიზანშეწონილი (განსაკუთრებული შემთხვევების გარდა). ამავე დროს, 7 წელი დაგვიანებულად ითვლება, რადგან ამ ასაკში ტერფის ძვლოვანი სტრუქტურა უკვე ჩამოყალიბებულია. ხშირად უნდა შეამჩნვოთ წინდისა და ფეხსაცმლის ზომა, რადგან ამ ასაკში ზომა ძალიან სწრაფად იცვლება. პატარა ზომის ფეხსაცმელმა შეიძლება ბევრი პრობლემა გამოიწვიოს.

**როგორ შევუერთოთ ბავშვებს სწორი ფეხსაცმელი?**  
 არ არის აუცილებელი, ფეხსაცმელი იყოს კონკრეტული ბრენდის და, ამასთან, ძვირადღირებული. სიარულის

დანებისათვის მთავარია, ფეხსაცმელი ბავშვის ტერფს სრულფასოვნად იცავდეს. მშობლებმა ფეხსაცმლის შეძენისას უნდა გაითვალისწინონ, რომ აუცილებელია, ბავშვის ფეხის თითები ფეხსაცმელში თავისუფლად იყოს. ახალი ფეხსაცმლის ხმარებისას ხშირად უნდა დავეთვლიეროთ პატარას ტერფი. ქუსლის მიდამო არ უნდა მოძრაობდეს ნაბიჯების გადადგმისას. ახალი ფეხსაცმელი სინთლეს და კანის გაღიზიანებას არ უნდა იწვევდეს.

## რას არის სის თუნდ აიყოს ახალი სანაწიშე ფეხსაცმელი?

სასურველია, საბავშვო ფეხსაცმელი დამზადებული იყოს ბუნებრივი ტყავისგან ან ნატრიისგან. აღნიშნული ხარისხის ფეხსაცმელი ტერფის სრულ აერაციას უზრუნველყოფს. ტერფი სხეულის გარემოსთან შეხების პირველი რგოლია, ამიტომ, მისი ანატომიური და ფუნქციური მდგომარეობა მეტად მნიშვნელოვანია ძვალ-სახსროვანი სისტემისთვის.

## რასი გამოიხატება ბრტყელტერფიანობა?

ნუ შეგამინებთ ის ფაქტი, რომ მხოლოდ საქართველოს კი არა, დედამიწის მოსახლეობის 70%-ზე მეტს აღენიშნება ბრტყელტერფიანობა. ვასულ საუკუნეებში ეს მონაცემი გაცილებით ნაკლები იყო. ბრტყელტერფიანობის დროს ტერფის თაღები შეცვლილია, ხოლო მათი ფუნქცია დარღვეული. პლანეტის მოსახლეობის 55%-ს აღენიშნება ნაწილობრივი, ხოლო 29%-ს სრული ბრტყელტერფიანობა. ტერფსა და მის პათოლოგიებს პედიატრია სწავლობს. ეს სფერო ბოლო წლებში მსოფლიოში ნარმატებით ვითარდება და ბევრ სიახლეს გვთავაზობს. მოკლედ, ბრტყელტერფიანობა – ეს არის ტერფის ანატომიური და ფუნქციონალური მდგომარეობის ურთიერთშეუსაბამობა.

## არის თუ არა ბრტყელტერფიანობა პათოლოგია?

დიახ. რეალურად, ბრტყელტერფიანობა პათოლოგიაა, რომელიც იზოლირებულად

არასდროს გვხვდება, რადგან ტერფის დეფორმაცია მომავალში იწვევს სხვადასხვა ორგანოთა ფუნქციის მოშლას. ბრტყელტერფიანობა მოზარდებში საკმაოდ ყურადმისაქცევია, რადგან, ხშირად, 12-13 წლის ასაკში თავს იჩენს სქოლიოზი, ზურგის კუნთების ტკივილი და ჯანმრთელობის სხვა პრობლემები.

## ძირითადად რას ასაკის ბავშვების ტერფის გამოკვლევას მიმდინარეობს თქვენს კლინიკაში და როგორ ტარდება ეს პროცედურა?

ჩვენს კლინიკაში კომპიუტერული მეთოდით შესაძლებელია ტერფის ბიომექანიკის სრული შესწავლა, ამ მეთოდს ეწოდება პედოგრაფია. ეს არის დინამიური სინტი, სადაც ტერფის ანაბეჭდი მიიღება სიარულის პროცესში. მიღებული მონაცემების საფუძველზე ვამზადებთ ინდივიდუალურ დაბაშს ე.წ. სუპინატორს. მეორე მეთოდი, რომელიც ასევე დანერგილია ჩვენს კლინიკაში, ე.წ. ტერფის სკანირებაა. ამ დროს ანაბეჭდი მიიღება ბავშვის ფეხზე დგომის პროცესში (სტატიკური სინტი). ზემოთ აღნიშნული გამოკვლევების საფუძველზე შესაძლოა განისაზღვროს თაღის სიღრმე, ღერძის ორიენტაცია, ყრდნობის უბნების სიდიდე და მდებარეობა, ყრდნობის წნევა და ძალა. დაბაშს სპეციალურად კონკრეტული ინდივიდისთვის ანუ ბავშვისთვის ვამზადებთ, აღნიშნული დაბაში სიარულის კორექციას უზრუნველყოფს. პრობლემები, რომლებიც ტერფის არასწორი ფუნქციონირებით არის გამოწვეული, კორევირდება. ამ გზით შეგვიძლია თავიდან ავირიდოთ ბრტყელტერფიანობა, მაღალი თაღი, ქუსლის დეზი, პირველი თითის დეფორმაცია და აქილევსის მყესის სხვადასხვა პათოლოგიები. ასე რომ, მშობლებო, გაუფრთხილდით თქვენი შვილების ტერფებს და დამერწმუნეთ, ამით მათ ცხოვრებისეულ ნაბიჯებს გაუმარტივებთ.

სოფიო დვალისვილი

# ვახსოვდეთ, პირის ორუ თქვენი პატარას ორგანიზმის სანჯეა!

საინტერესოა, რა კავშირი აქვს ერთმანეთთან კბილებს და სწორ კვებას. მშობლების ერთ-ერთი უმთავრესი საფიქრალი სწორედ პატარების ჯანსაღ გარემოში აღზრდაა. პირის ღრუ კი ორგანიზმის სარკე გახლავთ. როგორ უნდა მოვეუაროთ პატარას პირის ღრუს, დღეში რამდენჯერ უნდა გავუხეხოთ კბილები და როგორ უნდა დავიცვათ ბავშვები კარიესისგან. რუბრიკის სტუმარი ექიმი-სტომატოლოგი, მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, მარიამ მარგველაშვილია. უკვე 7 წელია მარიამი ამ სფეროს ემსახურება, იტალიასა და ამერიკაში მიღებულ გამოცდილებას ქართველ პაციენტებს უზიარებს.



### რას ასაკში უნდა ამოთვიდეს ჭატარას ჭირველი კბილი?

კბილების ამოსვლა 6 თვის ასაკიდან იწყება. ბუნებრივია, მუსტი თარიღები არ არსებობს და ეს შეტად ინდივიდუალური საკითხია. ბავშვების ერთ ნაწილს, შესაძლებელია, პირველი კბილის ამოსვლა 4 თვის ასაკში დაეწყოს. ან პირიქით, სარძევე კბილის ამოსვლა დაგვიანებით, 8-9 თვის ასაკში მოხდეს. ამ დროს საგანგაშო არაფერია. პირველი კბილის ამოსვლის კლასიკური პერიოდი 6 თვეა და იწყება ქვედა კბილების ამოსვლით, შემდეგ მოდის უკვე ზედა საჭრელი კბილები და მხოლოდ ამის შემდეგ იწყება საღეჭი კბილების ამოსვლა. 1 წლამდე ბავშვი დამუშავებული საკვებით იკვებება, 1 წლის შემდეგ კი, საკვების ღებვას იწყებს, რაშიც მას საღეჭი კბილები ეხმარება. კბილების ამოსვლა სრულდება 2-2.5 წლის ასაკისთვის.

### რას განაპირობებს ჭატარას ასაკში ჯანსაღ კბილებს?

პირის ღრუ, მოგვეხსენებათ, ორგანიზმის სარკეა. ჭანსალი კბილების საწინდარი შესაძლოა გენეტიკური განწყობაც იყოს. დიდი მნიშვნელობა აქვს მუცლად ყოფნის პერიოდსაც. სწორი კვება ჭანსალი კბილების საწინდარია.

### რას საკვები უნდა მიიღოს ჭატარამ რეგულარულად, იმისთვის, რომ ჯანსაღი კბილები ჰქონდეს?

პატარებისთვის რეკომენდირებულია ხილისა და ბოსტნეულის ყოველდღიურად მიღება. გარდა იმისა, რომ ბავშვები დიდი რაოდენობით ვიტამინებს იღებენ, ხილი პირის ღრუში ე.წ. მასაჟორის ფუნქციასაც ასრულებს. ჩაბუჩის მომენტში კბილებიდან ნადების მოცილება და ღრძილების სისხლით მომარაგების გაძლიერება ხდება. ჩემი რჩევაა, ნუ დაუქუცმაცებთ

ხილს პატარებს და მიაჩვიეთ ისინი კბეჩას. ბუნებრივია, ჭანსალი კბილებისთვის ჰიგიენა უმთავრესია.

### ფეხმძიმობის დროს რას უნდა მიანჭციოს ყურადღებან დედამ და რას საკვებით თუ შედიკამენტიტით უნდა იბრუნოს მომპაეალი შვილის კბილებზე?

მუცლად ყოფნის პერიოდში ბავშვს დედის ორგანიზმიდან დიდი რაოდენობით კალციუმი მიაქვს. ამ დროს აუცილებელია, ფეხმძიმემ კალციუმის სახით ხაჭო, ყველი, რძე, მანონი ანუ ე.წ. რძის პროდუქტები მიიღოს. ხშირია შემთხვევები, როდესაც ფეხმძიმობის დროს საკვებით მიღებული კალციუმი არასაკმარისია. ამიტომ, აუცილებელია მედიკამენტოზური ჩარევა. ყველა მრმავალმა დედამ უნდა იცოდეს, რომ არსებობს მედიკამენტების გარკვეული ჯგუფი, რომელსაც ფეხმძიმობის პერიოდში ქალბატონები უნდა მოერიდონ. მაგალითად, ტეტრაციკლინის ჯგუფის ანტიბიოტიკები. ამ ტიპის წამალი პლაცენტარულ ბარიერს ლახავს და პირდაპირ ჩანასახის კბილებში ლაგდება. მომავალში მუქი ზოლების და პიგმენტაციების სახით ჩანს ბავშვის კბილებზე. სწორედ ამიტომ, ნებისმიერი პრეპარატის მიღება აუცილებელია, მოხდეს მეანთან შეთანხმებით.

### დღეში რამდენჯერ უნდა განუთხეხოთ ჭატარას კბილები და რას ასაკიდან უნდა დაუიწყოთ განხეხვა?

პატარას კბილების განხეხვა სასურველია, მოხდეს დღეში 2-ჯერ ან 3-ჯერ. აუცილებელია, საღეჭი კბილების ზედაპირი კარგად გავასუფთაოთ. ვარგი იქნება, თუ 2-3 წლიდან კბილებს დილაობით, ჭამის წინ და ჭამის შემდეგაც გაუხეხავთ. თუ მშობელი არჩევანის წინაშე დგას, მაშინ



ჩემი რჩევა იქნება, რომ გემრიელი საუბრის შემდეგ ვარგად გაუხეხოთ კბილები. ნუ დაგავიწყდებათ იგივე პროცედურის განმეორება ძილის წინ. დღის განმავლობაში კი ხშირად გამოავლეთ წყალი პირის ღრუში.

### როგორ მოუყაროთ და დავიცვათ ჭატარას ჭირის ღრუ დანბნმურებისგან, ნადებისგან?

კბილების გამოხეხვის დროს მარტო კბილების გახეხვა არ არის საკმარისი, პატარებს პირის ღრუს რბილი ქსოვილები, ენა და ლოყის შიდა მხარეც უნდა გავუსუფთაოთ. კბილის ჭაგრისებს უკანა ზედაპირზე ხშირად აქვს ბორცვებიანი ზედაპირი, რომელიც სწორედ ამ მიზნით გამოიყენება. ხოლო იმისთვის, რომ ღრძილთან მიმდებარე ზედაპირის გამოსუფთავებაც მოხდეს, საჭიროა ღრძილებთან ჭაგრისის წვერებით მასაჟის ტიპის მოძრაობის განხორციელება.

### რა ხარისხის თუნდა იყოს სანბნმუკო კბილის ჯაგრისი?

რეკომენდებულია რბილი ჭაგრისები, ე.წ. "Soft" ან "Medium" სიძლიერის. ეს ყველაფერი კი აუცილებელია იმისთვის, რომ ზედმეტი ზეწოლით არ გამოვიწვიოთ ღრძილების გაღიზიანება.

### როგორ შევარჩიოთ ბავშვის კბილის ჭასტა?

0-დან 3 წლამდე ასაკის ბავშვის კბილის პასტა არ უნდა შეიცავდეს დამატებით ნივთიერებას, ფტორს. აღნიშნული დანამატი ამ ასაკის ბავშვებისთვის რეკომენდებული არ არის. ამიტომ, კბილის პასტის შექმნისას მშობლებმა ეს საკითხიც უნდა გაითვალისწინონ. 3 წლიდან კი მიზანშეწონილია ჩვეულებრივი კბილის პასტები, რომლებსაც სხვადასხვა გემოს დანამატები აქვს, მუსტად იმისთვის, რომ გამოხეხვა სასიამოვნო პროცედურად იქცეს ბავშვისთვის.

### კარიესი - როგორ ვებრძოლოთ ბავშვებში მსგავს ჭრობლემას? რამდენად უსაფრთხოა ბუფენი, ე.წ. ჭლომბი და რა შემთხვევაში კეთდება ეს ჭროცედურა?

კარიესს მხოლოდ ჰიგიენის და სწორი კვების დაცვით შეგვიძლია ვებრძოლოთ. 6 წლის ასაკში იწყება მუდმივი საღეჭი კბილების ამოსვლა, რომლების განმენდაც საგულდაგულოდ უნდა მოხდეს. ახალი ამოსული კბილის სრული მინერალიზირება ვერ ხდება, ამიტომ ფისურებში ჩნდება კარიესი. იმისთვის, რომ ეს პრობლემა

## მარტო კბილების გახეხვა არ არის საკმარისი, პატარებს პირის ღრუს რბილი ქსოვილები, ენა და ლოყის შიდა მხარეც უნდა გავუსუფთაოთ

ავიცილოთ თავიდან, უნდა მოხდეს მათი ჩაბეჭდვა, ეს უმტკივნეულო პროცედურა გახლავთ და კეთდება ბუფენის მსგავსი მასალით. ბევრი ტკბილეული და არასწორი ჰიგიენა - რამდენიმე ფაქტორი იწვევს ამ ასაკში კარიესის გაჩენას. პატარა ასაკში ბუფენი უსაფრთხოა.

### იმისთვის, რომ დავიცვათ ჩვენი ჭატარები კარიესისგან, რა საკვები ჭრობლესი ან ტკბილეული თუნდა ავსუკრძალოთ მათ?

კარიესს რბილი საკვები, დიდი რაოდენობით ნახშირწყლები და კანფეტები აჩენს. მშობლებო, მოერიდეთ პატარების ტკბილი წვენებით დაძინებას, ყურადღება მიაქციოთ ახალ ამოსულ მოლარებს (მუდმივ კბილებს) და ხშირად მიიყვანეთ ბავშვები პედიატრ-სტომატოლოგთან კონსულტაციამ/კონტროლზე.

„აგრძნობინეთ ბავშვს, რომ გიყვართ და მაშინ ნახავთ, რომ საჭირო არ არის ცემა-ტუქსვა, რადგან თქვენი სიყვარული გამოიწვევს მის სიყვარულსაც.“

ვილჰელმ გრიმი





# ისტეგოზის –

ისტერია მოწმენდილ ცაზე გავარდნილ მესს ჰგავს. საერთოდ, საკმაოდ მეტყველი შედარებაა. სახე სავდროდ შემზადებული ცასავით იქუფრება, აცრემლიანებული თვალებიდან ხანგრძლივი წვიმის მუწყებელი მსხვილი წვეთებივით იწყებს ცრემლი დენას და მჭეფარე, გულისგამანვრილებელი ხმაც არ აყოფნებს... ალბათ, ყველა მშობლისთვის ნაცნობი სურათია. ცხოვრებაში ერთხელ მაინც ყველას გვინახავს გაჭირვებულნი, გაჭრელებული, აყვირებული, ისტერიკაში ჩავარდნილი ბავშვი, რომელიც მთელი ხმით ტირის, ფეხებს აბაკუნებს, იატაკზე გართხმული ღრიალებს და გარშემომყოფების ყურადღებას იქცევს. ვერაფერს იტყვი, უსიამოვნო ამბავია. რა არის ისტერიკა? რა იწვევს ისტერიკის შეტევებს? როგორ გავუმკლავდეთ ამ უსიამოვნებას? რამდენად საშიშია ჭანმრთელობისთვის ეს ყველაფერი? ამ და სხვა თქვენთვის საინტერესო კითხვებზე ბავშვთა ნევროლოგი, თეა გაჩეჩილაძე გვპასუხობს.

რან არის ისტერიკა და რან შემთხვევაში გამოხატავენ ბავშვები რეაქციას ამ უკიდურესი ფორმით?  
ისტერიკა ორგანიზმის არაკონტროლირებადი ფსიქოემოციური და

ფიზიკური მდგომარეობაა, რომელსაც თან ახლავს გაუცნობიერებელი მოძრაობები, ტირილი, სიცილი, თვითდაზიანებები. ეს ძლიერი ემოციური რეაქციაა და როგორც წესი, ნერვული დაძაბულობის, ალგზნებულობის შედეგად ჩნდება. ბავშვი

**ბავშვები, გამოცდილი ფსიქოლოგების მსგავსად, აკვირდებიან და შეისწავლიან გარშემომყოფების ქცევას და ვაშმირს საკუთარ საქციელსა და მშობლის რეაქციას შორის მალევე აღგენენ**

ისტერიკულად იქცევა მაშინ, როცა ვერ ახერხებს სურვილის სიტყვიერად გამოხატვას, ვერ იღებს სასურველ საგანს, როცა გონებრივად მეტისმეტად გადატვირთულია და ვერ ახერხებს ფიზიკურად განტვირთვას ბუნებრივი გზით (სეირნობა, ფიზიკური ვარჯიში, მოძრაობა)

*მონ მენსიოო ცაზე ვაკაჩოსნიოო მესი..*

ბავშვი ისტერიკულად იქცევა მაშინ, როცა ვერ ახერხებს სურვილის სიტყვიერად გამოხატვას, ვერ იღებს სასურველ საგანს, როცა გონებრივად მეტისმეტად გადატვირთულია და ვერ ახერხებს ფიზიკურად განტვირთვას ბუნებრივი გზით



თამაში...) როცა თამაშობს ასაკისთვის შეუფერებელი კომპიუტერული ან ინტელექტუალური თამაშებით, როცა აკლია სითბო, ყურადღება და როცა იძულებით უნდა შეწყვიტოს მისთვის სასურველი ქმედება, იქნება ეს მეგობრებთან თამაში, მულტფილმის თუ ფილმის ყურება... აგრეთვე მაშინ, როცა ის ვერ იღებს სასურველ საგანს რამდენიმეჯერ მოთხოვნის შემდეგ.

**რამდენად საშიშია ბავშვის ჯანმრთელობისთვის, მისი ნორმალური განვითარებისთვის მსგავსი ხასიათის შეტევები?**  
თავდაპირველად, მნიშვნელოვანია ერთმანეთისგან გავმიჯნოთ ისტერიკა და ჭირვეულობა. საერთოდ, ბავშვები, გამოცდილი ფსიქოლოგების მსგავსად,

აკვირდებიან და შეისწავლიან გარემომცხოვრების ქცევას და მიზეზ-შედეგობრივ ვაგშირს საკუთარ საქციელსა და მშობლის რეაქციას შორის ძალევე აღგენენ. უკვე ორი წლის ასაკიდან პატარა ადამიანს მშვენივრად შეუძლია განსაზღვროს, როგორ შეიძლება სასურველის მიღება და რა „მეთოდის“ გამოყენება ღირს იმისთვის, რომ მიზანს უფრო სრაფად მიაღწიოს. შესაბამისად, თუ მას ერთხელ „გაუვიდა“ ტირილი და ფეხების ბაკუნნი, სავარაუდოდ, იგი ამ ქცევას განიმტკიცებს, მეთოდებს დახვეწს და შეეცდება, საზადელის მისაღებად ნაცადი და გარანტირებული ხერხი გამოიყენოს. ეს ბავშვების უმეტესობისთვის საკმაოდ დამახასიათებელი ჭირვეულობაა და ასეთ დროს შეეცადეთ, არ წამოეგოთ ხაფანგს თავიდანვე. გახსოვდეთ ბავშვის მხრიდან „სამოქალაქო დაუმორჩილებლობის“ ნებისმიერი გამოვლინება თქვენს სამართავად დადგმული აქტია და ასეთ დროს დიდი მნიშვნელობა აქვს მშობლის სწორ რეაქციას. ამ სიტუაციური ხასიათის პრობლემური ქცევისგან განსხვავებით, არსებობს ისეთი შემთხვევებიც, როდესაც მშობელმა აუცილებლად უნდა მიმართოს სპეციალისტს კონსულტაციისთვის. დააკვირდით, ისტერიკის დროს ბავშვი ხომ არ იკავებს სუნთქვას ან ითიშება, ეწყება ღებინება ან ძლიერი მოთენთილობა, აგრეთვე – ქოშინი. თუ შეტევები პროგრესირდება (იზრდება) რაოდენობრივად და სულ უფრო აგრესიულ ან გართულებულ ფორმას იძენს, თუ ბავშვი სამი წლის შემდეგაც ცდილობს ისტერიკის მეშვეობით სასურველის მიღებას (ითვლება, რომ სამი წელი ერთგვარი გარდატეხის ასაკია) ან იზიანებს თავს და ზიანს აყენებს გარემომცხოვრებებს, ამტკრევს ნივთებს და ამასთან ისტერიკის შეტევებს თან ახლავს ღამის კოშმარები, შიშები, ფობიები, ხასიათისა და განწყობის ხშირი ცვალებადობა – აუცილებელია სპეციალისტის ჩარევა. თუმცა, ამგვარ გართულებულ მდგომარეობებზე ხშირი





სწორედ თავიდან ნახსენები ჭირვეულობის შემთხვევებია.

**შესამღებელია თუ არა ისტერიკის თავიდან აცილება?**

დიახ, და ეს გაცილებით მარტივია, ვიდრე შედეგთან გამკლავება. ზოგადად, მშობლები კარგად იცნობენ საკუთარ შვილებს და ხშირად წინასწარ შეუძლიათ იმის განსაზღვრა, მოახლოებულია თუ არა საფრთხე. მოკუმული ტუჩები, შეკრული

და „თანამზრახველიც“ კი. ნაცვლად აკრძალვებისა და დამრიგებლური ტონისა, შეეცადეთ, გაუგოთ მის სურვილებს და იმპერატიული მითითებების მაგივრად დანაწევრებით უთხრათ „კარგად მესმის, როგორ გინდა ახლა ამ ნაყინის ჭამა. რა სამწუხაროა, რომ ვერ ვიყიდი“... ხშირად პრობლემა გვარდება ბავშვისთვის არჩევანის უფლების მინიჭებით. ამის მოხერხება სულაც არ არის ძნელი და ეს არ ნიშნავს, რომ უფროსებმა პატარას

**თუ ბავშვი სამი წლის შემდეგაც ცდილობს ისტერიკის მეშვეობით სასურველის მიღებას, ან იზიანებს თავს და ზიანს აყენებს გარშემომყოფებს, ამტვრევს ნივთებს და ამასთან ისტერიკის შეტევებს თან ახლავს ღამის კოშმარები, შიშები, ფობიები, ხასიათისა და განწყობის ხშირი ცვალებადობა – აუცილებელია სპეციალისტის ჩარევა**

მუშტები, სხვადასხვა „გამაფრთხილებელი სიგნალი“ მათ საშუალებას აძლევს, დროულად ჩაერიონ სიტუაციაში. ასეთი სახიფათო ნიშნების შემჩნევისთანავე შეეცადეთ, ბავშვის ყურადღება გადაიტანოთ ნებისმიერ მისთვის საინტერესო საგანზე. შესაძლებელია სპეციალურად ამგვარი შემთხვევებისთვის წინასწარ მომარაგება პატარა-პატარა სათამაშოებისა, ბავშვისთვის საყვარელი ტკბილეულის, საინტერესო წიგნის ან ნივთის. პატარების ყურადღების მიქცევა ბევრი რალაცით შეიძლება. აჩვენეთ რაიმე საინტერესო ფანჯრიდან, გაიყვანეთ სხვა ოთახში, სთხოვეთ დახმარება „დიდების“ საქმიანობაში... ასევე, მნიშვნელოვანია ისეთი პრევენციული ზომები, როგორცაა სრულფასოვანი დასვენება და რეჟიმი – ბავშვი საათს ან საათნახევარს მაინც უნდა ატარებდეს სუფთა ჰაერზე. აქ იგი შეძლებს საკმარისი ენერჯის დახარჯვას. საჭიროა დროული ძილი – როგორც შუადღეს, ისე ღამით. იყავით თქვენი შვილის „თანამოაზრე“

ნება-სურვილი და კაპრიზი უსიტყვოდ უნდა შეასრულონ. ცხადია, აქ არ არის საუბარი იმაზე, რომ დილას ბაღში წასვლის წინ დავსვით კითხვა - გინდა თუ არა დღეს ბაღში წასვლა. ამას მშობლები წყვეტენ. უბრალოდ, ორი თანაბარი მნიშვნელობის მქონე საგნიდან აარჩევენ ერთი ბავშვს. მაგალითად, ნაცვლად ერთი ტანსაცმელისა აჩვენეთ მას ამინდის შესაფერისი ორი და ჰკითხეთ, რომელს აირჩევს თავად... ამგვარი მცირე ემპაკობით ბავშვს საკუთარი ღირსების გრძნობა გაუჩნდება.

**როგორ ვაუმჯობესოთ თუ შეუძლებელია ისტერიკის შეტევების? როგორი რეაქციაა სწორი ასეთ დროს? როგორ უნდა მოიქცნენ მშობლები?**

თუ ისტერიკის შეტევის თავიდან აცილება ვერ მოხერხდა და ბავშვი აყვირდა, ატირდა, როგორც ამბობენ „ისტერიკაში ჩავარდა“, არ ღირს მისთვის შენიშვნების მიცემა, გაბრაზება, ჩხუბი ან პირიქით, დაყვავება. ეს დამატებითი სტიმული იქნება

„პრობლემები იმიტომ იჩენენ თავს, რომ მათი გადანყვევის გზები ვეძიოთ და გავხდეთ იმაზე ძლიერები და წარმატებულები, ვიდრე აქამდე ვიყავით.“

სემუელ ბატლერი

## არავითარ შემთხვევაში არ დაჰყვეთ ბავშვის ნებას, თუ ისტერიკა რაიმეს მიღების მიზნითაა „დადგმული“



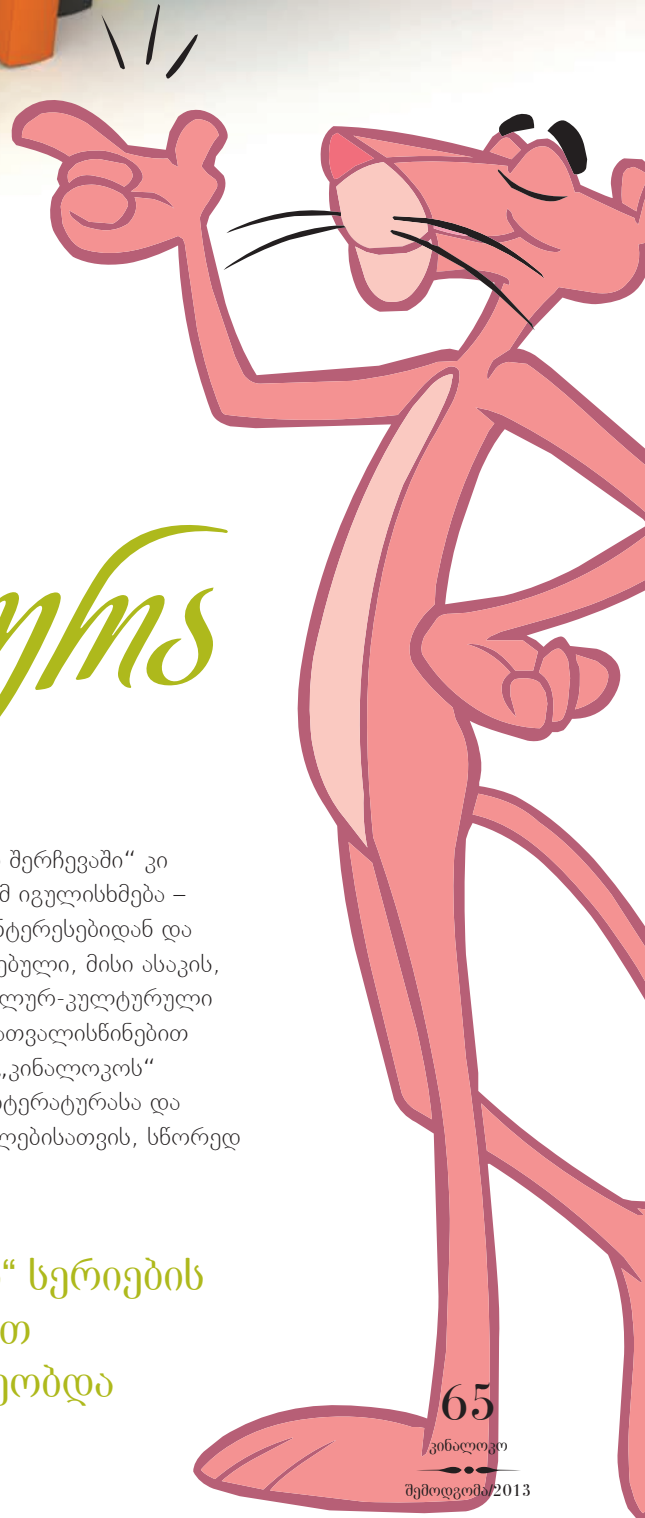
მისთვის. ასეთ დროს მნიშვნელოვანია ბავშვის უსაფრთხოების უზრუნველყოფა. ნუ დატოვებთ პატარას მარტო, შეინარჩუნეთ სიმშვიდე და არავითარ შემთხვევაში არ დაჰყვეთ მის ნებას, თუ ისტერიკა რაიმეს მიღების მიზნითაა „დადგმული“. ამის გაკეთებით თქვენ განამტკიცებთ ქცევას და ბავშვს უკვე მუსტად ეცოდინება, როგორ უნდა ჩაიგდოს სასურველი ნივთი ხელში. თუ ერთხელ დანებდებით და ისტერიკის გამო აქამდე აკრძალულის ნებას ღართავთ ბავშვს, ისტერიკული შეტევის განმეორების ალბათობა საკმაოდ დიდია. არავითარ შემთხვევაში არ მიმართოთ ფიზიკურ ძალადობას. დიას, თქვენ უფრო დიდძ ხართ და უფრო ღონიერიც, ნერვებიც საკმარისზე მეტად გაქვთ მოშლილი, მაგრამ ეს უფლებას არ გაძლევთ, იძალადოთ პატარა და დაუცველ არსებაზე. ნებისმიერი ტიპის აგრესია, მიმართული ბავშვისკენ კი სწორედ ძალადობაა. თანაც, კონკრეტულად

ისტერიკული შეტევის დროს ძალადობის განხორციელებით თქვენ იმისთვის სჯით ბავშვს, რისი ვაკონტროლებაც მას თავად არ შეუძლია. განსაკუთრებით უჭირთ მშობლებს ისტერიკასთან გამკლავება მაშინ, როცა ბავშვი ხალხმრავალ ადგილებში შეეცდება სასურველის ამ გზით მიღებას. ხშირია შემთხვევა, როცა ირგვლივმყოფები ცდილობენ ჩაერიონ საქმეში, საყვედურობენ ბავშვს ან მშობელს ან პირიქით, მშობლისგან განსხვავებით, სთავაზობენ პატარას სასურველს. მნიშვნელოვანია ასეთ დროს პრინციპულობა გამოიჩინოთ და დელიკატურად განაცხადოთ უარი „დახმარებაზე“. ამავე დროს, როცა „მაყურებლები“ არ არიან, ყვირილი და ტირილი ხომ ისეთი მოსაწყენი და არასასურველი რამაა... ისტერიკა, სწორი სტრატეგიის შემთხვევაში, 5-10 წუთს გრძელდება. მერე ბავშვი წყნარდება და მასთან საუბარი უკვე შესაძლებელია.

### ასეთ დროს ღირს მისთვის საუკეთესოს მიცემა ან სასჯელის „გამოწერა“?

აუცილებელია იმაზე საუბარი, რაც მოხდა. ერთად გააანალიზებთ მომხდარი. მისთვის გასაგები სიტყვებით აუხსენით შვილს, რომ ვერასდროს ვერაფერს მიიღებს ამ ხერხით. უთხარით ისიც, რა შემთხვევაში ხართ მზად მისი სურვილის შესასრულებლად ან რა მიზეზით არ შეუძრულებთ ეს სურვილი ამაყრად. აუცილებლად აუხსენით, რომ ძალიან გიყვართ და ესაუბრეთ იმაზეც, როგორ გტკენთ ვულს მისი ასეთი საქციელი. უფროსების უმრავლესობას ავიწყდება, რომ ბავშვებთან ხშირი საუბარია საჭირო. ბავშვი უნდა მიეჩვიოს სურვილების სიტყვიერად გადმოცემას. მაშინ მას აღარ დასჭირდება სხეულებრივი ენა ემოციების გამოსახატად. ხშირად ესაუბრეთ საკუთარ გრძნობებზეც. მოუყევით მას დღის განმავლობაში თავს გადამხდარი ამბები, ისე, როგორც თანატოლ მეგობარს მოუყვებოდით. ასეთი კავშირი მნიშვნელოვანია მშობელსა და ბავშვს შორის.

ნინო ლომიძე



# ანიმაცია და ლიტერატურა

ღლბათ, არ არსებობს მშობელი, რომელსაც არ სურს, რომ მისი შატარა სხვადასხვა ანცობებისა და კომპიუტერული თამაშების ნაცვლად, წიგნების კითხვითა და მულტფილმების ყურებით დაინტერესდეს. თუმცა, დამეთანხმებით, ამ დროს სწორად შერჩეული წიგნი თუ ანიმაციური ფილმი ბავშვებზე განსაკუთრებულ გავლენას

ახდენს. „სწორად შერჩევაში“ კი ძალიან ბევრი რამ იგულისხმება – თქვენი შვილის ინტერესებიდან და ხასიათიდან დაწყებული, მისი ასაკის, სქესისა და სოციალურ-კულტურული მდგომარეობის გათვალისწინებით დამთავრებული. „კინალოკოს“ კონსულტაცია ლიტერატურასა და ანიმაციაში, მშობლებისათვის, სწორედ

რამდენიმე წლის წინ, „ტომი და ჯერის“ სერიების აკრძალვასთან დაკავშირებით სერიოზული დებატები მიმდინარეობდა

ამ მახასიათებლების გავლით ისახავს მიზნად „სწორი საზრდოს“ შერჩევას, თქვენი პატარას გონებრივი და ემოციური ინტელექტის სწორად განვითარებისა და თვალსაწიერის გაფართოებისათვის.

„ტომი და ჯერი“, არა მხოლოდ უვნებელი, არამედ, სასარგებლოც კია ბავშვისათვის, რადგან უმჯობესია, მათ არაპირდაპირი, ირიბი გზით გაიგონ „მწარე რეალობის“ შესახებ

ჩაანაცვლოს. ამიტომ, ყოველთვის, როდესაც თქვენს პატარას ზღაპრებს წაუკითხავთ, კითხვის პარალელურად ესაუბრეთ, ჩართეთ დეტალური აღწერები, გამოიყენეთ ფანტაზია და კითხვის



3-5 წლამდე

როგორც წესი, ამ ასაკში ყველაზე უკეთ ყალიბდება წიგნთან დამოკიდებულება. ასაკთან ერთად, წიგნებში იკლავს ილუსტრაციები. მშობელი უნდა შეეცადოს, რომ ამ დროს ბავშვმა არ დაკარგოს ინტერესი კითხვის მიმართ და მისი დაინტერესება უკვე არა ვიზუალური, არამედ შინაარსობრივი კუთხით წარიმართოს. საუკეთესო ლიტერატურა, ამ ასაკში, სხვადასხვა ზღაპრებია, რომლებიც არ შეიცავს აგრესიულ შინაარსს. მშობელმა უნდა მოახერხოს, რომ წიგნში არსებული ილუსტრაცია ბავშვის ფანტაზიაში გაჩენილი ილუსტრაციებით

მოსაწყენი პროცესი თხრობის, როგორც ხატვის პროცესად გადააქციეთ. ამ ასაკისათვის, ერთი კონკრეტული წიგნის დასახელება რთულია. უმჯობესია, თუ აქცენტს პატარ-პატარა ისტორიებზე, მოთხრობებზე, ზღაპრებზე გააკეთებთ – მარტივი შინაარსებით. კარგი იქნება, თუ არ გაავლებთ მკვეთრ ზღვარს სქესთა შორის – გოგონებისა და ბიჭების აზროვნება, ამ ასაკში, შედარებით თავისუფალია გენდერული როლებისაგან და მათი ცნობიერება თანაბარი ინტერესით აკვირდება მოვლენებსა და ფაქტებს. თუ ამ ასაკიდანვე გოგონებს მხოლოდ პრინცესებზე დაველაპარაკებთ, ბიჭებს კი ბრძოლაზე, სადაც სიკეთე იმარჯვებს, მათ ჩვენ თავიდანვე მივაჩვევთ, აინტერესებდეთ



მხოლოდ თავიანთი სქესისათვის „საინტერესო“ ლიტერატურა და მულტფილმები. მე გირჩევდით ოსკარ უაილდისა და ჰანს ქრისტიან ანდერსენის ზღაპრების ადაპტირებულ ვერსიებს. რა თქმა უნდა, ამ ავტორების სრულფასოვნად გაგება 3-5 წლამდე ასაკის ბავშვებს არ შეუძლიათ, თუმცა, თუ ამ ისტორიებს მოუყვებით მარტივი, შინაარსობრივი კუთხით, აუცილებლად დაინტერესდებიან.



## 5-7 წლამდე

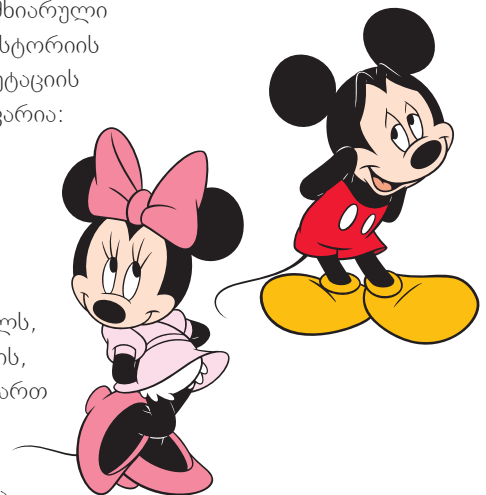
უბრალოდ ჩაურთეთ თქვენს ბავშვებს „ტომი და ჯერი“. საბავშვო კინონდუსტრიის ისტორიაში ყველაზე მასშტაბური და პოპულარული ანიმაციური შედეგრი, ყველა ქვეყნის ბავშვთა ყველა დროის ერთ-ერთი უსაყვარლესი მულტფილმების სერია თქვენი ბავშვის ცნობიერებას მეტნაკლებად გამოიყვანს ზღაპრული სამყაროდან და რეალური ცხოვრების სიმულაციის ჩვენებით, საგრძნობლად გაამდიდრებს მის ფანტაზიას. ლიტერატურასა და ანიმაციასთან მიმართებაში, ბავშვის



**მშობელმა უნდა მოახერხოს, რომ წიგნში არსებული ილუსტრაცია ბავშვის ფანტაზიაში გაჩენილი ილუსტრაციებით ჩაანაცვლოს. ამიტომ, ყოველთვის, როდესაც თქვენს პატარას ზღაპრებს წაუკითხავთ, კითხვის პარალელურად ესაუბრეთ, ჩართეთ დეტალური აღწერები და გამოიყენეთ ფანტაზია**

აზროვნებაში გაჩნდება ისეთი ახალი ელემენტები, როგორცაა – მხიარული შინაარსები, იუმორი, ერთი ისტორიის სხვადასხვაგვარად ინტერპრეტაციის შესაძლებლობა და რაც მთავარია: დაპირისპირება, რომელიც არ მოიცავს მყარ მორალურ საზღვრებს კეთილსა და ბოროტს შორის – მეტიც, ბავშვების უმრავლესობა, რომელიც უყურებს ამ სერიალს, ხვდება, რომ ტომისა და ჯერის, სინამდვილეში ძალიანაც უყვართ ერთმანეთი.

გარდა ამისა, ერთ სახლში მცხოვრები კატისა და



Pixar-ის ანიმაციური სტუდიის ფილმებს დამსახურებული აქვთ ოცდაათი ოსკარი, ექვსი ოქროს გლობუსი და სამი გრემი სხვა ჭილღობთან ერთად

თავის ცხოვრების სერიები იმით არის განსაკუთრებული, რომ ამ მულტფილმში გამოყენებულია კლასიკურ მუსიკალურ ნაწარმოებთა თითქმის მთელი სპექტრი, რაც თქვენს პატარებს მარტივი სიუჟეტებით გააცნობს ურთულეს ნაწარმოებებს – ეს მუსიკა მათ არასოდეს დაავიწყდებათ და ყოველთვის იცნობენ მათ, ნებისმიერ ასაკში.

რამდენიმე წლის წინ, „ტომი და ჯერის“

მსგავს მოსაზრებებს: ძალადობისა და აგრესიის ისეთი გამოვლინებები, როგორც ჩნდება, მაგალითად „ტომი და ჯერისი“, არა მხოლოდ უვნებელი, არამედ, სასარგებლოც კია ბავშვისათვის, რადგან უშუალოდ, მათ არაპირდაპირი, ირიბი გზით გაიგონ „მწარე რეალობის“ შესახებ, და

განიცადოს ეს, როგორც მაყურებელმა, ვიდრე თავისი პირადი პრაქტიკით



გარდა ცნობილი ნაწარმოებებისა, როგორცაა „პეპი გრძელიწინდა“ თუ „სახურავის ბინადარი კარლსონი“, ლინდგრენს აქვს უამრავი სხვა ძალიან კარგი და საინტერესო წიგნი, რომელიც აუცილებლად დააინტერესებს თქვენს პატარას

სერიების აკრძალვასთან დაკავშირებით სერიოზული დებატები მიმდინარეობდა – მეცნიერთა ნაწილი მიიჩნევდა, რომ მულტფილმი აღვივებს დაპირისპირების თემას და ბავშვებს ირიბი აგრესიისაკენ განაწყობს, თუმცა, თანამედროვე ფსიქოლოგიაში სრულიად ახალი თემის გაჩნდა, რომელმაც ბოლო მოუღო

მოუწიოს პირველად ამასთან შეხვედრა და განიცადოს როგორც მსხვერპლმა.

7-9 წლამდე

ასეთი ასაკის ბავშვებს უკვე მკაფიოდ ჩამოყალიბებული, ინდივიდუალური დამოკიდებულება აქვთ მულტფილმებთან



თუ წიგნებთან. ამ ასაკში უკვე ნანახი აქვთ დისნეის მულტფილმთა დიდი ნაწილი, ან წაკითხული აქვთ სხვადასხვა შაბლონური წიგნები საბავშვო ბიბლიოთეკიდან. ასტრიდ ლინდგრენი ის მწერალია, რომელიც თანაბრად აინტერესებთ ბიჭებსა და გოგონებს. გარდა ცნობილი ნაწარმოებებისა, როგორცაა ჰეპი გრძელწინდა თუ სახურავის ბინადარი კარლსონი, ლინდგრენს აქვს უამრავი სხვა ძალიან კარგი და საინტერესო წიგნი, რომელიც აუცილებლად დაინტერესებს თქვენს პატარას. თუ ერთზე მეტი შვილი გყავთ და თქვენი შვილები ამ ასაკისანი არიან, კარგი იქნება, თუ მათ ლინდგრენის ერთობლივად კითხვისა და შემდგომ (თქვენი ინიციატივითა და ჩარევით) ამაზე ერთმანეთთან საუბრისა და განხილვის საშუალებას მისცემთ, თუ შთაბეჭდილებებს გაუზიარებენ ერთმანეთს. ლინდგრენის სამყარო ძალიან მრავალფეროვანი და ლამაზია – მასში გვხვდება ბავშვური აღტაცებებისა და გულისწყვეტების მთელი კორიანტელი.

მე გირჩევდით ასტრიდ ლინდგრენის „მიო, ჩემო მიოს“, რომელიც ნათარგმნია ქართულ ენაზეც. ეს არის ფენტეზის ჟანრში დაწერილ ნაწარმოებს ნაშვილებ ბიჭუნაზე, რომელიც ტოვებს მშობლიურ ქალაქს და ჯადოსნურ სამყაროში მიემგზავრება. ამ სამყაროში ბიჭუნა განაწყენებისა და იმედგაცრუებების, უსამართლობის შეგრძნების პირველ განცდებს აწყდება, რადგან აქ იჭერენ ადამიანებს და მათ ქვის გულებს უდგამენ. ბიჭუნა ამ ბოროტების დასამარცხებლად მიემართება. 7-9 წლამდე ასაკის ბავშვებისათვის ეს წიგნი სამართლიანობისა და ბავშვური შესაძლებლობების გამოვლინებათა

თუ წიგნების კითხვაზე ბავშვმა უარი გითხრათ, ან ვერ დაინტერესდა მათი შინაარსით და მალე დაანება თავი, არავითარ შემთხვევაში არ დააძალოთ





თუ წიგნების კითხვაზე ბავშვმა უარი გითხრა, ან ვერ დაინტერესდა მათი შინაარსით და მალე დაანება თავი, არავითარ შემთხვევაში არ დააძალოთ

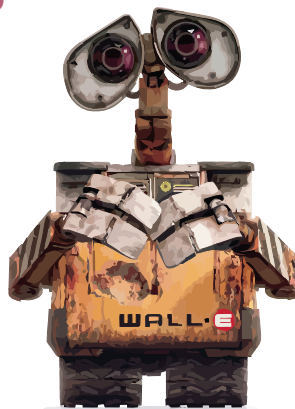
სენტიმენტალური ურთიერთკავშირის გააზრებისათვის საუკეთესო იქნება. თანაც, არსებობს ევრანიზაცია, რომელიც 1987 წელს გადაიღეს, იგივე სახელწოდებით. სრულყოფილი ანალიზისათვის ნამდვილად ეფექტური და სასარგებლო იქნება, თუ წიგნის ერთობლივი განხილვის შემდეგ, თქვენს პატარებს მის კინემატოგრაფიულ ვერსიასაც აჩვენებთ.

### 9-11 წლამდე

ამ პერიოდში ბავშვებს, როგორც წესი, სათავგადასავლო ლიტერატურის კითხვას არაფერი ურჩევნიათ. ამ ასაკში ინტერესის სფეროში უკვე ირიბად შემოდის ისეთი საკითხები, როგორიცაა მეცნიერება, ისტორია, გეოგრაფია, სხვადასხვა ქვეყნების კულტურები, ტექნოლოგიური შესაძლებლობები და ა.შ.

მაგალითად, მათ უკვე შეუძლიათ, წაიკითხონ ალექსანდრე დიუმას „სამი მუშკეტერი“ (არ დაგავიწყდეთ, რომ ეს საკმაოდ სქელტანიანი წიგნია) ან ჟიულ ვერნის „80 000 კილომეტრი წყალქვეშ“. თანამედროვე ბავშვებს, როგორც წესი, უჭირთ ასეთი ლიტერატურის კითხვა, რადგან ინფორმაციის მარტივად მიღებასა და სწრაფად გადამუშავებას არიან მიჩვეულნი, თუმცა, თუ თქვენ შესაბამის კონსულტაციას გაუწევთ, შეიძლება დაინტერესდნენ ისინი და სქელტანიანი წიგნების კითხვას შეაჩვიონ, კლასიკური ლიტერატურული თხრობის მანერასთან ადაპტაციით. უმჯობესი იქნება, თუ ასეთ წიგნებს თქვენს პატარებს არდადეგებისას შეურჩევთ. მაშინ, როდესაც არ არიან გადატვირთული სხვა ტიპის ფიზიკური თუ გონებრივი საქმიანობით და შეუძლიათ, შედარებით „როულ“ ლიტერატურას

შესაბამისი დრო და ენერჯია დაუთმონ. ძალიან კარგი იქნება, თუ ეს დაემთხვევა ქალაქიდან გასვლის პერიოდს, გარემოს ცვლილებას: თქვენი პატარა უკვე მოახერხებს „გადავარდეს“ სხვა ისტორიული რეალობის სამყაროში.







თუ თქვენ შესაბამის კონსულტაციას გაუწევთ, შეიძლება დააინტერესოთ ბავშვები და სქელტანიანი წიგნების კითხვას შეაჩვიოთ, კლასიკური ლიტერატურული თხრობის მანერასთან ადაპტაციით

თუ ასეთი წიგნების კითხვაზე ბავშვმა უარი გითხრა, ან ვერ დაინტერესდა მათი შინაარსით და მალე დაანება თავი, არავითარ შემთხვევაში არ დააძალოთ. მიიღეთ ეს, როგორც მისი თავისუფალი არჩევანი, რადგან დაძალებითა და მუდმივი შესხენებით, შესაძლოა, მას საერთოდ გაუქრეს კითხვის სურვილი, რაც სწორედ ამ ასაკში იჩენს ხოლმე თავს. ამ შემთხვევაში, შეგიძლიათ Toy Story ჩაურთოთ – Pixar-ის ლეგენდარული მულტფილმი, რითიც, იგი ნამდვილად აღფრთოვანდება. ეს ანიმაციური ფილმი უნიკალური შინაარსობრივი და ვიზუალური მხარის გარდა, მოიცავს უამრავ ფსიქოლოგიურ თუ ცხოვრებისეულ ასპექტს, რომელიც სწორედ ამ ასაკის ბავშვებისთვისაა სენსიტიური – თუნდაც, იმას, რომ – გარშემო ყველაფერი ცოცხალია.



ალექსანდრა არომვილი





# „ღაჯით გაგუას კლინიკა“ და ჟურნალი „კინალოკი“

11 ოქტომბერს „ღაჯით გაგუას კლინიკისა“ და ჟურნალი „კინალოკის“ ერთობლივი აქცია გაიმართა. სამშობიარო სახლში ყველა ახლადდაბადებულ ბავშვს და მათ მშობლებს აქციაში მონაწილე კომპანიები საჩუქრებს გადასცემდნენ. Babeline-მა, „ჰუმანამ“, „ველედამ“, „ბანკმა რესპუბლიკამ“ საჩუქრები სპეციალურად 11 ოქტომბერს დაბადებული ბავშვებისთვის დაანწესეს. ასევე, ყველა მათგანს საჩუქრად გადაეცა ჟურნალის პირველი ნომერი. „კინალოკი“ „ფლიტ მედიას“ ახალი ჟურნალია და ის განკუთვნილია მშობლებისათვის. „კინალოკი“ სამომავლოდაც აპირებს მსგავსი აქციის მოწყობას.





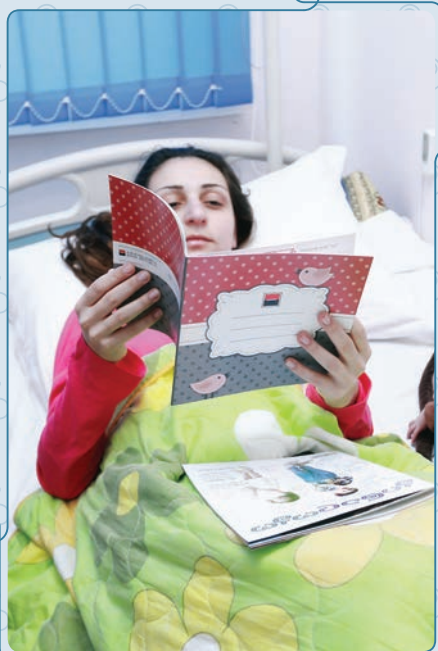
Ք.Ա. ԿՈՑՈՐՈՒ ԳԱԳՍԱՆ ԿԼԻՆԻԿԱ  
"CLINIC OF DAVID GAGU" LTD.

# Humana



ԳՆԱԿԻ ԲԱՆԿԱՅԻՆ ԲԱՆԿ  
BANK REPUBLIC

ՀԵՏՈՒ ԱՄՍԻՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ





მე ვაგროვებ ანაბაის  
პროკრედიტ ბანკში!



\*22 22



220 22 22



procreditbank.ge