

ნოღარ სარჯველაჲე
გურაბ ბებერაშვილი
ღარეჩან ჯაჲახიშვილი
ნინო მახაშვილი
ნატო სარჯველაჲე

ბრავეა და ფსიქოლოგიური დასმარება

პრაქტიკული სახელმძღვანელო
ლტოლვილთა, ღეჲნილთა
და კატასტროფების შეღეჲალ
ღაგარალეჲულთა დასახმარებლად

წიგნი ჯამოსეჲულია
ნორჲეგიის ლტოლვილთა
საბჭოს მხარღაჲერით

აღამიანის რესურსების ჯანეითარების ფონდი
თბილისი
2000

Nodar Sarjveladze, Zurab Beberashvili, Darejan Javakhishvili,
Nino Makhashvili, Natalie Sarjveladze.

TRAUMA AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT

Sponsored by Norwegian Refugee Council

ნ. სარჯველაძე, ზ. ბებერაშვილი, დ. ჯავახიშვილი,
ნ. მახაშვილი, ნ. სარჯველაძე
ტრავმა და ფსიქოლოგიური დახმარება. - თბილისი, 2000., 224 გვ.
ეს პრაქტიკული სახელმძღვანელო სარგებლობას გაუწევს სოციალურ
მუშაკებს, ფსიქოლოგებს, ექიმებს, ფსიქიატრებს და ყველა მოხალისეს,
ვინც ეხმარება კრიზისში მყოფ ადამიანს. ომის, ეთნიკური კონფლიქტების,
მიწისძვრის და სხვა კატასტროფების შედეგად აღმოცენებული სულიერი
ტრავმა აზიანებს არა მარტო ინდივიდს, არამედ საზოგადოების ფართო
ფენებს. ტრავმის „კრილობების მოშუშება“ ფსიქოლოგიური დახმარების
ამოცანას შეადგენს, ხოლო ამ სფეროში პროფესიონალთა და
არაპროფესიონალ დახმარეთა სპეციალური მომზადება ყოველთვის
აქტუალურია ჩვენს დაძაბულ ცხოვრებაში.

რედაქტორი: მარინე ბალიაშვილი
ტექ. რედაქტორი: მაკა ცომაია

საკონტაქტო ინფორმაცია:

ელ. ფოსტა: fdhr@ip.osgf.ge ან fdhr@hotmail.com

ვებსაიტი: <http://welcome.to/fdhr>

ISBN 99928-0-045-3 © ადამიანის რესურსების განვითარების ფონდი, 2000

© 2000 by FDHR. All rights reserved

*ეუძღვნით
აფხაზეთიდან და ცხინვალიდან
ღვენილებს, მათ ვინც ადამიანური
ყოვნის სიღრმეებს გვაზიარეს...*

შესავალი	6
თავი I. კრიზისის უსიმულოვნა	13
კრიზისის ზოგადი თავისებურებანი	15
გაბრაჟინებადი მოვლენა	18
ბრავებული სტრესი	21
ბრავებული სტრესის სოსიალურ-უსიმულოვნური შავტორები	31
ბრავის საბიჟნა ბავშვებთან	39
კრიზისის ლაღების შორებანი	54
თავი II. უსიმუსოსიალური ლახბარება	57
უსიმუსოსიალური ლახბარების ზოგადი პრინციპები	60
ბავშვთა ლა მოგარღთა უსიმუსოსიალური ლახბარების პრინციპები	64
პირველადი კონტაქტი	66
გრღმარულთა უსიმუსოსიალური ლახბარება	68
<i>გრღმარულ კონტინენტთან უსიმულოვნური ჩარების მეთოდები</i>	74
1. ჯგუფური მეთოდები	74
1.1 ფოქუს-ჯგუფები	74
1.2 პრობლემთა ვაღაჭრის ჯგუფები	77
1.3 თეითლახბარების ლა ურთიერთლახბარების ჯგუფები	80
1.4 ლასაქების ხელმეშქობი სატრენინგო ჯგუფები	83
1.5 ფსიქოკორექციული ჯგუფები	84
2. ოჯახური კონსულტირება	90
3. ინდივიდუალური ლახბარება	94
ბავშვთა ლა მოგარღთა უსიმუსოსიალური ლახბარება	103
მიზნები ლა ამოქანები	103
<i>ბავშვთა უსიმუსოსიალური ლახბარების ძირითადი მეთოდები</i>	106
1. თამაშის მეთოდი	107
1.1 როლური თამაშები	110
1.2 მიზნობრივი თამაშები	112
2. ხაგვა	118
3. წარმოსახვის განვითარებაზე ორიენტირებული მეთოდი	122
4. მეტაფორები	127

ბავშვთა ფსიქოსოციალური ღახმარების შორმები ლა პროგრამები	130
1. ჯგუფური მუშაობა	131
1.1. კომუნიკაციური უნარჩვევების ტრენინგი	134
1.2. კონფლიქტის მართვის ტრენინგი	150
1.3. მგრის ხატის მოხსნაზე მიმართული მუშაობა	162
1.4. შემოქმედებითი აშროვნებისა და შრომის მეთოდი	175
1.5. ეკოლოგიური აღმზრდის მეთოდი	183
1.6. სკოლამდელი ასაკის ბავშვებთან ჯგუფური მუშაობის სპეციფიკა	185
2. მასობრივი მუშაობა	193
3. ინდივიდუალური მუშაობა	194
4. სახალხო დიპლომატიური მუშაობები	194
5. ჟელაცოვებთან მუშაობა	196
6. მუშაობა მშობლებთან	198
7. ოჯახური კონსულტირება	200
სახალხო დიპლომატიკა ლა ფსიქოსოციალური ღახმარება	205
თავი III. ღახმარების პროგნოზირების ამაღლება	209
ღახმარების პროგნოზირების განვითარების მეთოდები	212
აქტიური მოსმენა	213
ურთიერთგაცემის უნარის განვითარებაზე მიმართული	
ზოგიერთი სხვა საეარჯიშო	216

შესავალი

ჩვენი ცხოვრება საფრთხით არის აღსავსე. ადამიანი გადასროლილია სამყაროში, სადაც უსაფრთხოების გარანტიებს ჭარბობს ამა თუ იმ მუქარის შემცველი ხდომილობები. საფრთხე და მუქარა დაბადებიდან, უფრო სწორად დედის მუცლიდან დაჰყვება ადამიანს და სიცოცხლის ბოლომდე თან სდევს მას. საფრთხე შეიძლება იყოს მოულოდნელი ან დიდი ხნის შემზადებული, და ამდენად მოსალოდნელი. იგი შეიძლება ემუქრებოდეს ფიზიკურ ან სულიერ სიცოცხლეს, პრესტიჟს, თავმოყვარეობას, ახლობელს, ოჯახს, ჯანმრთელობას, იმედებსა და ოცნებებს, პირად ქონებას, სამსახურსა და კარიერას. საფრთხის სამიზნე შეიძლება იყოს ერთი ინდივიდი, ადამიანთა ჯგუფი, ქვეყანა და პლანეტა მთლიანად. თავისი მასშტაბებით იგი შეიძლება იყოს ლოკალური ან გლობალური.

როგორც არ უნდა იყოს საფრთხე, ადამიანი ან ადამიანთა ჯგუფი მასზე რეაგირებს. საფრთხეზე რეაგირება დროის თვალსაზრისით შეიძლება იყოს მყისიერი და განუადებული. მყისიერი რეაგირებისას ადამიანი ან სწრაფად გარბის და გაეცლება საშიშ სიტუაციას ან კიდევ იქვე ცდილობს უვნებელყოს საფრთხე მისი ლიკვიდაციის მეოხებით. მაგალითად, უეცარი ხანძრის სიტუაციაში ადამიანი შეიძლება სწრაფად გაიქცეს და გამოაღწიოს საფრთხეს ან კიდევ იმწუთსვე ხელი დაავლოს ცეცხლის ჩამქრობ საშუალებებს და ებრძოდოს ხანძარს მისი კერის ლიკვიდაციის გზით. განუადებული რეაქციისას ადამიანი მყისიერ მოქმედებას არ მიმართავს. ის უმოქმედოდაა, არც გარბის და არც ებრძვის საფრთხეს. მაგალითად, სოხუმში საომარი მოქმედებებისა და დაბომბვების დროს ბევრი ქართველი სახლში ან სარდაფში იმალებოდა - არც გარბოდა სოხუმიდან და არც იბრძოდა, უბრალოდ სიცოცხლის გადასარჩენად იმალებოდა. მხოლოდ მაშინ, როცა სოხუმი დაეცა, ხალხის დიდი მასა სწრაფად გაეცალა ქალაქს - ზოგი უღელტეხილის გზას შეუდგა, ზოგმაც გემით მოახერხა თავის დაღწევა დაღუპვისაგან. მანამ კი მთელი თვეების განმავლობაში მათი სიცოცხლე ბევრზე უკიდა და ქალაქის დაგოვება არა ერთხელ გადადეს ომის შეწყვეტის იმედით.

საფრთხე გინდ მცირე იყოს, გინდ დიდი, იგი ილექება ადამიანის ფსიქიკაში. თუკი ადამიანი მოხვდა კატასტროფულ სიტუაციაში, სადაც მისი სიცოცხლე, ახლობლის სიცოცხლე ან ძირეული ღირებულებები მწარე ღარგყმას განიცდის და დანაკარგიც დიდია, იგი ღებულობს გრავმას. გრავმა ის სულიერი ჭრილობაა, რომლის შეხორცებას შეიძლება მრავალი წელიც კი დასჭირდეს. „დრო ყველაფრის მკურნალია“ - ამბობენ. ეს ფორმულა ყოველთვის არ ამართლებს. უფრო მეტიც, რაც დრო გადის მიღებული გრავმის დამანგრეველი შედეგები ხანდახან უფრო მეტი სიმწვეავით იჩენს თავს.

გრავმა შეიძლება გამოიწვიოს ბუნებრივმა კატასტროფებმა: მიწისძვრამ, გეავმა, ნამქერმა, ქარიშხალმა, წყალდიდობამ, მეწყერმა. თუკი ადამიანი ბუნებრივი კატასტროფის სიტუაციაში მოხვდა და მას სიკვდილი ემუქრება, ეს გრავმაგული გამოცდილება მასში ილექება და შემდგომში შეიძლება გამოიწვიოს შფოთვითანობა და შიშები (მაგალითად, სეისმოფობია - მიწისძვრის შიში). ბუნებრივი კატასტროფის დროს ადამიანი თითქოს მორალურად განიარაღებულია, რადგან კატასტროფის მიზეზი ბუნებრივი მოვლენაა, რომელიც არ ექვემდებარება არც ადამიანის ნებას და არც რაიმენაირად არის შესაძლებელი მასზე ზემოქმედების მოხდენა. რახან ამ დროს კატასტროფაში „ბრალი მიუძღვის“ ბუნების ძალებს, ადამიანს არ შეუძლია ვინმეს დააბრალოს უბედურება და დაადანაშაულოს იგი. ვერც თვითონ იმართლებს თავს. ამ დროს არ ჩანს არც მტერი და არც მომხედური. ადამიანი ამ დროს სრულიად უსუსურია, მას არ შეუძლია ხელი დაადოს მოძალადეს, რომელსაც სამაგიერო უნდა მიემლოს, რადგან კატასტროფის მიზეზი არაპერსონიფიცირებული ბუნების ძალებია.

სხვა ვითარებაა მაშინ, როცა კატასტროფა განპირობებულია ადამიანური ფაქტორით, როგორც მაგალითად, ომის, ყაჩაღური თავდასხმის, გაუპატიურების დროს. ამ დროს მიღებული ფიზიკური და სულიერი გრავმისას სახეგვა მოძალადე, რომელიც ხელყოფს ინდივიდის სიცოცხლეს ან მის ძირეულ ღირებულებებსა და თავმოყვარეობას. ადამიანს ასეთ დროს შანსი ეძლევა დაიკავოს აქტიური პოზიცია (თუმცა ეს ყოველთვის ასე არ ხდება), იბრძოლოს, რომ აზღვევინოს

მოძალადეს ძალადობა, იგი ქმნის მგრისა და მოძალადის ხაგს. შესაძლოა ეს ხაგი მან ვანამოგაღოს კიდეც და განაერცოს სხვა ადამიანებზე, რომელიც ეროვნული, სქესობრივი ან კიდეც სხვა რაიმე ნიშნით ჰგავს მოძალადეს. მგრისა და მოძალადის ხაგი ცნობიერებაში გაბატონებულ ადგილს იკავებს და მოსვენებას არ აძლევს სუბიექტს. ძალადობის მატრავმირებელი სცენა ხშირად იღვიძებს მეხსიერებაში და იწვევს ძრწოლას. თუ ცხადში არა, მაშინ კომმარულ სიმშრებში ამოჰყოფენ თავს ძალადობის სცენები. ისინი შეიძლება ასოციაციურად სწრაფად შემოიჭრან ცნობიერებაში, თუკი რაღაც ისეთი ხდება ცხოვრებაში, რაც ასე თუ ისე წააგავს გრავმის სიგუაციას.

სგრესი, რომელიც გრავმას იწვევს, შეიძლება იყოს დიდი სიძლიერის და ერთჯერადი, მაგრამ ღრმა კვალი დატოვოს ადამიანის ცხოვრებაში. იგი შეიძლება იყოს შედარებით ნაკლები ინტენსივობის, სამაგიეროდ კი ქრონიკული და მუდმივმოქმედი. ინდივიდის ფსიქიკურ ცხოვრებაში გროედება უარყოფითი განცდები, წყენანი, განუმუხტველი აგრესია, გამოუთქმელი სათქმელი. პიროვნული გამოცდილება მძიმდება მოუნელებელი შინაგანი ტვირთით, დეპრესიით, უსუსურობის გრძნობით.

საკუთარი გრძნობების მართვა და ^{სიყვარულით} ~~თვითდაუფლება~~ („აიყვანე თავი ხელში“) რთული ამოცანაა გრავმის მატარებელი სუბიექტისათვის. საკუთარი ძალებით იგი ხშირად ვერ უმკლავდება მოძალებულ განცდებს, დარდს, დეპრესიას და უსუსურობის განცდას, რამაც შეიძლება სულიერი კრიზისის სახე მიიღოს. ამისათვის იგი მიმართავს ან მეგობარსა და ახლობელს, ან ექიმს, ან ფსიქოლოგს, ან ფსიქიატრს. ხანდახან ასეთი მცდელობებიც უშედეგოდ მთავრდება.

განსაკუთრებით უნდა გამოიყოს ის შემთხვევები, როცა მოულოდნელი უბედური შემთხვევა (ავტოავარია, მკვლელობა) ან მძიმე ავადმყოფობა ადამიანს გამოაცლის უახლოეს ადამიანს (მეუღლეს, შვილს, მეგობარს). დანაკარგი აუნაზღაურებელია. დარდი, დეპრესია, მელანქოლია და გლოვა ბუნებრივი რეაქციებია ამ დროს. შეიძლება თავი იჩინოს თვით-მკვლელობის (სუიციდის) მცდელობამ. ცხოვრება კარგავს საშრისს და ახალი საშრისის დამკვიდრება შეუძლებელი ხდება. ახლობელთა მხრიდან ჩვეულებრივი დამშვიდება და

გამხნელება ყალბ და უსაგნო სიგყეებად აღიქმება მგლოვიარე ინდივიდის მიერ. დიდი შინაგანი ძალისხმევა და პიროვნული სიძლიერე სჭირდება ადამიანს, რომ ასეთი უზარმაზარი დანაკარგის მიუხედავად ახლებურად განაგრძოს ცხოვრება.

ეს წიგნი განკუთვნილია მათთვის, ვინც თავისი საქმიანობის შესაგყვისად მოწოდებული არიან დახმარება გაუწიონ სოციალური, გექნოლოგიური თუ ბუნებრივი კატასტროფების შედეგად დაზარალებულ, სულიერად და ფსიქიურად გრავმირებულ ადამიანებს, ანუ ადამიანებს რომლებსაც გადაიგანეს ომის საშინელებანი, გყეეობა, ნგრევა, ძალადობა, დამყირება, შეურაცხყოფა, სტიქიური უბედურებები, ხანძარი, იძულებითი მიგრაცია და სხვა. *დამხმარეების* რიცხვს მიეკუთვნებიან ფსიქოსოციალური დახმარების პროგრამებში ჩართული ფსიქოლოგები, ექიმები, სოციალური მუშაკები - ესენი ე. წ. *პროფესიონალი დამხმარეები* არიან. მაგრამ ასევე არსებობს *პარაპროფესიონალი და არაპროფესიონალი დამხმარეებიც*, როგორებიცაა: მამყელები, მედლები, პედაგოგები, აღმზრდელები, სამოგადობრივი გაერთიანებების მუშაკები, სასულიერო პირები, სხვადასხვა ადმინისტრაციული და ძალოვანი სახელმწიფო სტრუქტურების წარმომადგენლები, რომლებსაც უმუალოდ უწევთ გრავმირებულ მოსახლეობასთან კონტაქტი.

წინამდებარე წიგნი არ არის ფსიქიატრიის ან ფსიქოთერაპიის სახელმძღვანელო სპეციალისტებისთვის. წიგნის მთავარი მიზანია გაუადვილოს დამწყებ *დამხმარეებს* ის რთული გზა, რომელიც მათ უნდა გაიარონ განსაცდელში მყოფი ადამიანების დახმარების საპასუხისმგებლო საქმეში. ამავე დროს ამ წიგნში მოცემულია ის გამოცდილება, რომელიც ოთხი წლის განმავლობაში დაავროვა ადამიანის რესურსების განვითარების ფონდის თანამშრომლებმა იძულებით ადგილნაცვალ პირთა ფსიქოსოციალური დახმარების სფეროში.

ფსიქოსოციალურმა დახმარებამ, როგორც შედარებით ახალმა დარგმა, ჩვენს ცხოვრებაში დრმა სოციალურ ძვრებთან, ეკონომიურ კრიზისთან, ეთნიკური დაპირისპირებების და საომარი კონფლიქტების, სოციალურად დაუცველი ფენების და ასიათასობით ღვენილთა გაჩენასთან ერთად შემოაბიჯა. ფსიქიური ჯანმრთელობის ინსტიტუტები უსუსურნი აღმოჩნდნენ ამ ფაქტის წინაშე. მათი გრადიციული

ცოდნა და გამოცდილება არასაკმარისი აღმოჩნდა იმ პრობლემების დასაძლევად, რომლებიც რეალურმა სიგუაყიამ წაუყენა მათ. მაგრამ თანდათანობით გამოჩნდნენ ადამიანები - სპეციალისტები და არასპეციალისტები, რომლებმაც გამოიჩინეს ინიციატივა, გაერთიანდნენ საზოგადოებრივ საწყისებზე, ჩამოაყალიბეს არასამთავრობო ორგანიზაციები და შეუდგნენ ამ უაღრესად რთულ და კეთილშობილურ საქმეს. სწორედ ფსიქოსოციალური დახმარების ზოგადი პრინციპების, პრაქტიკული საკითხებისა და ამ დარგში მუშაობისთვის საჭირო უნარ-ჩვევების ათვისების შესახებ გვექნება საუბარი ამ წიგნში.

გრავეირებული ადამიანის დახმარება უცნობ გერიგორიაზე მოგზაურობას წააგავს. რაც არ უნდა გამოცდილი ვიყოთ, ყოველ ჯერზე, როდესაც დახმარებას ვახორციელებთ, შეიძლება აღმოვაჩინოთ სულ ახალი და ახალი გზები. არსებობს ბევრი სხვადასხვა კონსტრუქციული მიდგომა, თუ როგორ დავეხმაროთ ადამიანს გადალახოს სულიერი კრიზისი, ისევე როგორც არსებობს გზები, რომლებსაც ჩიხში შეიძლება მიგვიყვანოს. ამიგომ საჭიროა გეგმა, რომელიც ორიენტირის როლს შეასრულებს, რათა შევძლოთ სწორი გზით ვაგაროთ განსაცდელში მყოფი ადამიანი. *დამხმარე* უნდა ერკვეოდეს კრიზისის სტრუქტურაში, გრავემაგული განცდების და მისი გადალახვის ფსიქოლოგიაში. უნდა იცოდეს როგორ ეძებს სულიერ კრიზისში მყოფი ადამიანი შევლას და როგორ იღებს დახმარებას, უნდა შეეძლოს განსაზღვროს კრიზისის დაძლევის რომელ ეტაპზე იმყოფება ადამიანი, რომელსაც ეხმარება. როდესაც გვაქვს შინაგანი სქემა, ჩვენ ვფლობთ თავისუფალ არჩევანს თუ რა ვაკეთოთ კონკრეტულ სიგუაყიაში, შეგვიძლია ავირჩიოთ ფსიქოლოგიური ჩარევის საუკეთესო ვარიანტი, გავუზიაროთ ჩვენი ცოდნა როგორც დამარალებულს, ასევე სხვებსაც, რომლებიც ცდილობენ დაეხმარონ მას.

საუკეთესო *დამხმარე* ის არ არის, ვინც ყველაფერს თავის თავზე იღებს და თვითონ უკეთებს ორგანიზებას. რა თქმა უნდა, არსებობს მომენტები, როდესაც კრიზისში მყოფი ადამიანი მართლაც საჭიროებს ამგვარ დამოკიდებულებას,

მაგრამ ეს იშვიათობაა. ჩვენი ძირითადი საზრუნავია ეფექტურად გამოვიყენოთ იმ ადამიანში არსებული შინაგანი რესურსები, რომელსაც ვეხმარებით. *დამხმარე* განსაცდელში მყოფი ადამიანის სოციალური გარემოცვის მხოლოდ მცირე ნაწილს წარმოადგენს, ამიჯომ დაუშვებელია დაზარალებულის მშობლებისა და ახლობლების როლის უზურპირება. ფსიქოლოგიური ჩარევის დროს გაცილებით უფრო ადვილია გახადო ადამიანი დამოკიდებული, აიძულო ის თაყი იგრძნოს უსუსურ არსებად, რომელიც დახმარებას საჭიროებს, ვიდრე განაწყო ის საკუთარი და სოციალური გარემოს რესურსების გამოყენებაზე. *დამხმარე* უფრო კატალიზატორის როლს ასრულებს, რომელიც აძლიერებს განსაცდელში მყოფი ადამიანის შესაძლებლობებს და ამით ხელს უწყობს მასში საკუთარი ღირსების გრძნობის შენარჩუნებასა და განვითარებას.

მაგრამ მხოლოდ კრიზისის ფსიქოლოგიაში გარკვევა, მისი დაძლევის შინაგანი სქემის ქონა და დაზარალებულის აღქმა როგორც დამოუკიდებელი, ჯანმრთელი ადამიანისა, რომელსაც საკუთარი რესურსები და შესაძლებლობები გააჩნია, არ კმარა. ამ უნარ-ჩვევების გამოყენებამ შეიძლება მიანიც კი მოიგანოს, თუ დახმარება თანაგრძნობის გარეშე ხორციელდება.

თანაგრძნობა - ემპათია ეს არის უნარი იგრძნო ის რასაც გრძნობს სხვა ადამიანი, უყურო სამყაროს მისი თვალებით. ემპათია განსხვავდება ობიექტური, მიუკერძოებელი ცოდნისაგან ადამიანის შესახებ. ფორმალურად შეიძლება ბევრი რამ ვიცოდეთ ადამიანზე, მაგრამ სრულებით არ გვესმოდეს მისი. და სადაც არ არის გაგება ძნელია დახმარება გაუწიო. ერთადერთი ხერხი რათა განვაეითაროთ ემპათია იმაში მდგომარეობს, რომ გავცდეთ ჩვეული ურთიერთობების გრადიციულ ჩარჩოებს და შევეცადოთ ღრმად ჩაეწვდეთ ადამიანის განცდებს. სწორედ ამიჯომ წიგნის ძირითადი ნაწილი იმის ახსნას დაეთმეთ, რაოდენ მსგავსია მძიმე სულიერ კრიზისში მყოფი ადამიანის განცდები იმ განცდებთან, რომელიც ყოველ ჩვენთაგანს ახასიათებს ჩვეულებრივი ყოფითი სტრესების დროს. საკუთარ ცხოვრებისეულ გამოცდილებასთან პარალელების გავლება დაგვეხმარება უკეთ

გავიგოთ გრავემირებული ადამიანის ფსიქოლოგია, უკეთ ჩავწვდეთ მისი განცდების არსს და, აქედან გამომდინარე, უფრო ეფექტურად დავეხმაროთ მას.

წინამდებარე წიგნი გრავმაგული გამოცდილების დაძლევისა და მონელებას, კრიზისიდან გამოსვლას, სათანადო ფსიქოლოგიურ ხერხებსა და მეთოდებს ეხება. ამდაგვარი წიგნის ბედი თავისებურია: არა მხოლოდ მკითხველი ეძებს მას, არამედ თვითონ წიგნი ეძებს თავის მკითხველს. იგი გზას იკვლევს ცხოვრების უსასრულო ლაბირინთებში, ცოცხალი არსებასავით ძლევს დაბრკოლებებს და მაინცდამაინც იმას შეარჩევს მკითხველად, ვისაც ის უცილობლად სჭირდება. მას შემდეგ, რაც მკითხველი და წიგნი ერთმანეთს შეხვდება, იმართება დიალოგი. მკითხველის კითხვები მეგია, ვიდრე წიგნის პასუხები. ამიგომაც, ძვირფასო მკითხველო, თუკი თქვენთვის რაიმე ნიშნულს მიაგენით და კითხვაც გაგიჩნდათ ავგორთა მიმართ, გთხოვთ არ დაიზაროთ, არც მოგერიდოთ და მოგეპართოთ.

თავი I

**კრიზისის
ფსიქოლოგია**

უსიქოსოციალური მხარდაჭერა გულისხმობს იმ ადამიანების დახმარებას, რომელთაც დაერღვათ ურთიერთობები გარე სამყაროსთან და საკუთარ თავთან. აქედან გამომდინარე, სარეაბილიტაციო სამსახური მიმართულია ამ დარღვეული ურთიერთობების აღდგენა-განვითარებაზე. შესაბამისად, უსიქოსოციალური დახმარების შედეგი შესაძლოა იყოს ადამიანის ადაპტაცია სოციალურ სინამდვილესთან, საზოგადოებაში საკუთარი ადგილის დამკვიდრება, ურთიერთობების გაუმჯობესება გარემომყოფებთან, მოყვასისა და საზოგადოების მიმართ შემწყნარებლური განწყობის შემუშავება, საკუთარი თავის პატივისცემისა და ღირსების გრძნობის ამაღლება.

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, უსიქოსოციალური მხარდაჭერა მიმართულია იმ ადამიანების დასახმარებლად, რომლებმაც ისეთ მოვლენებში გაიარეს, როგორიცაა ომი, ნგრევა, ძალადობა, ტყვეობა, დამცირება, შეურაცხყოფა, ახლობლების და სახლკარის დაკარგვა, იძულებითი მიგრაცია და ა. შ. ასეთი გიჟის მოვლენები, რა თქმა უნდა, ძნელი გადასატანია და ღრმა კვალს ტოვებს ადამიანის ფსიქიკაში. მაგრამ სინამდვილეში მათ ბევრი აქვს საერთო ყოველდღიური ცხოვრების კრიზისულ სიტუაციებთან, როგორიცაა ახლობელი ადამიანის სიკვდილი, განქორწინება, მძიმე ავადმყოფობა, სამუშაოს დაკარგვა და ა. შ. რა თქმა უნდა მათი შედარებაც კი არ შეიძლება იმ ყოველსმომცველ კატასტროფულ სიტუაციებთან, რომლებიც ზემოთ ჩამოეთვალეთ. შესაძლოა იმიტომ, რომ ჩვეულებრივი კრიზისული მომენტები ადამიანის ცხოვრებაში ხშირად მხარდაჭერის ბუნებრივ მექანიზმებს ამოქმედებს, და ამდენად არ საჭიროებს სპეციალისტის ჩარევას. მიუხედავად ამისა, ორივე გიჟის კრიზისს აქვს საერთო თავისებურებანი, რომელთა გამოყოფა არა მარტო დაგვეხმარება უკეთ ჩაწვდეთ კრიზისის სტრუქტურას, არამედ საშუალებას მოგვცემს პარალელები გავაულოთ ჩვენს ყოველდღიურ ყოფაში არსებულ კრიზისულ სიტუაციებთან. გრავიტირებული ადამიანის განცდების მსგავსება ჩვენს გამოცდილებაში არსებულ განცდებთან კი დაგვეხმარება უკეთ გავუგოთ ძლიერ სულიერ კრიზისში მყოფ ადამიანს. ეს კი, თავის მხრივ, ემპათიის უნარ-ჩვევის გამომუშავების საწინდარია, რაც ესოდენ საჭიროა *დამხმარისათვის*.

კრიზისის გოგალი თავისებურებაში

განვიხილოთ ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში არსებული რამდენიმე კრიზისული სიტუაცია. მაგალითისთვის ავიღოთ ახლობელი ადამიანის სიკედილი - ვთქვათ ახალგაზრდა ქალს დაეღუპა მეუღლე. ამგვარი ფაქტი, სამწუხაროდ, არც თუ ისე იშვიათად გვხვდება. ეს დანაკარგის ერთ-ერთი ყველაზე მძიმე ფორმაა. *დანაკარგი* სხვა კრიზისულ სიტუაციებსაც ახლავს თან, ისეთებს როგორებიცაა განქორწინება, გაქურდება, არასრულფასოვანი ბავშვის დაბადება და სხვა. ქმრის უცარი დაღუპვა ანგრევს ქალის ყოველდღიურ, ჩვეულ სამყაროს. საქმე მარტო იმაში არაა, რომ ის ეჯახება სიმარტოვეს და მისგან გამოძინარე უამრავ პრობლემებს. მან უარი უნდა თქვას იმ საერთო გეგმებზე და მიზნებზე, რომლებსაც ცოლ-ქმარი ერთად აგებდნენ. შესაძლოა, ქმარი მას უზრუნველყოფდა მაგერიალურად, ბევრი სხვადასხვა ნივთით, რომლებსაც ის უკვე ვეღარც კი ამჩნევდა, და უცებ შეიგრძნო მათი უქონლობა. უფრო მეტიც, ის თავის თავს აქამდე აღიქვამდა როგორც „მის ცოლს“, ახლობლებიც და მეზობლებიც მას აღიქვამდნენ როგორც ქმრის „მეორე ნახევარს“, და თვითონაც ძალზედ მიჯაჭვული იყო მასზე. კრიზისი იმაში კი არ მდგომარეობს, რომ ქალმა ქმარი დაკარგა - არამედ მან დაკარგა საკუთარი თავის ნაწილი.

საომარი კონფლიქტების დროს ბევრმა დაკარგა თავისი ახლობელი, რომელთანაც მჭიდრო, ხანგრძლივი ურთიერთობა ჰქონდა. ბევრმა დაკარგა სახლი, რომელსაც მთელი თავისი ცხოვრება აშენებდა, ის მისი „მე“-ს ნაწილი იყო... შეიძლება ადამიანმა უბრალოდ რაიმე საყვარელი ნივთი დაკარგოს. ნივთი, რომელიც ყოველდღე მისი მხედველობის არეში იმყოფებოდა, ეხებოდა მას, ან მისი საქმიანობის განუყოფელი ნაწილი იყო. ის ნივთი, მისდა უნებურად, მისი „მე“-ს ლოგიკურ გაგრძელებას წარმოადგენდა. ასე ხდება ყოველი დანაკარგის შემთხვევაში, რამდენადაც ის ღირებული იყო ჩვენთვის, იმდენად მას თან მიაქვს ჩვენი სულის ნაწილი.

დანაკარგი მით უფრო მტკივნეულია ჩვენთვის, რამდენადაც ის *მოულოდნელია*. თუ მოვლენა თანდათანობით ვითარდება, ადამიანი ასწრებს გააცნობიეროს მოვლენის გარდაუვალობა და რაღაც მოიმოქმედოს. მაგრამ თუ მოვლენა სწრაფად ვითარდება, ან მოულოდნელად ხდება, ადამიანი ვერ ასწრებს

გაკონტროლოს სიტუაცია. ამიტომ მოულოდნელი დანაკარგი განიცდება როგორც მოვლენა, რომელიც ჩვენს *კონტროლს არ ექვემდებარება*.

ავიღოთ მეორე მაგალითი, ვთქვათ ქმრის დაღატაკის სიტუაცია. აქაც საქმე გვაქვს დანაკარგთან. ქალი განიცდის ოჯახის სიმყარის გრძნობის დაკარგვას. შეიძლება მას ერთი წუთითაც არ ეპარებოდა ეჭვი იმაში, რომ მეუღლეს ის უყვარს. სწორედ ამაში მდგომარეობდა მისი „შეცდომა“, მით უმეტეს თუ ქმარი მუდმივად ცდილობდა დაემტკიცებინა მისთვის თავისი ერთგულება და მალაუდა დაღატაკის ფაქტს. კრიზისული სიტუაცია მაშინ შეიქმნა, როდესაც დაღატაკს ფარდა აეხადა და ქალი *უსიამოვნო აღმოჩენის* წინაშე დადგა. მართლაც ძალიან მტკივნეულია, როდესაც უცაბედად აღმოვაჩინო, რომ რაღაც მოვლენები, რომლებსაც მნიშვნელობას ვანიჭებთ, ჩვენს ზურგს უკან ხდება - ეჭვის ქვეშ დგება ჩვენი რეალობის აღქმის სიზუსტე. ამავე დროს, დაღატაკის ფაქტის აღმოჩენას თან ახლავს *დამყარების მტკივნეული* განცდა, რომელიც *არღვევს წარმოდგენას საკუთარ თავზე* - „მე კარგი მეუღლე ვარ და ჩემს ქმარს ვუყვარვარ“.

მოვიშველიოთ კიდევ ერთი მაგალითი - სამსახურიდან უეცარი დათხოვნა. ეს ფაქტი არყვეს ადამიანის წარმოდგენას საკუთარ თავზე, როგორც კომპეტენტურ, კარგ მუშაკზე („ხელმძღვანელობა აფასებს ჩემს მუშაობას და პატივს მცემს“). ადამიანი ამ შემთხვევაში მოწყვეტილი რჩება იმ რესურსებს, რომელსაც იყენებდა საკუთარ თავში რწმენის გასამყარებლად. ეს ფაქტი მას მოულოდნელად განსაცდელში აგდებს. მან არ იცის რა მოელის მომავალში, შეიძლება თუ არა ახალი სამუშაოს პოვნას, როგორ მიიღებენ ამ ფაქტს ოჯახის წევრები, შეიცოდებენ მას თუ გაიციხავენ? მოწესრიგებული სამყაროდან უეცრად ის გაურკვეველ სამყაროში გადადის, მისი ყოველდღიური ჩვეულებები და დღის წესრიგი კარგავენ აზრს. ამ შემთხვევაში საქმე გვაქვს არა მარტო არაკონტროლებად მოვლენასთან, დანაკარგთან და დამყარებასთან, არამედ აქ შემოდის კრიზისის კიდევ ორი მნიშვნელოვანი დამახასიათებელი ნიშანი - *მომავლის განუსაზღვრელობა და ცხოვრების ჩვეული წესის მოულოდნელი რღვევა*. თუმცა თუ გავიხსენებთ წინა ორ მაგალითს კრიზისის ამ ნიშნებს იქაც უჭირავს თავისი ადგილი.

მსგავს კრიზისულ სიტუაციაში იმყოფება ამჟამად ჩვენი საზოგადოების უდიდესი ნაწილი, განსაკუთრებით მისი სოციალურად დაუცველი ფენები, მაგალითად, ლგოლვილთა და დევნილთა სამას ათასიანი არმია. მათ არა მარგო დაკარგეს სამსახური, სახლი, ქონება, ახლობლები, მათი უდიდესი ნაწილი იძულებულია ნულიდან დაიწყოს ცხოვრება და თანაც მათთვის უჩვეულო, ახალ გარემოში. განუსაზღვრელია მათი მომავალიც და ამჟამინდელი ყოფაც. მაგრამ ყოველივე ამის გარდა დევნილთა უმრავლესობამ გადაიგანა ნგრევის, ტყვეობისა და ძალადობის ის საშინელებანი, რომელიც თან ახლავს საომარ კონფლიქტებს. ისინი *ფიზიკური დაზიანების ან განადგურების რეალური საფრთხის* წინაშე იდგნენ.

ყოველი ჩვენთაგანი სიკვდილს აღიქვამს როგორც აბსტრაქტულ ფაქტს და უჭირს მისი მიღება. ჩვენ გავურბივართ სიკვდილის რეალობას ყოველდღიურ ცხოვრებაში. ამავე დროს ყოველ ჩვენთაგანს აქვს ილუმორული კონტაქტი სიკვდილთან გაბეთის, მოთხრობების, პიესების, ფილმების მეშვეობით. მაგრამ ფილმებში ნაჩვენები და მოთხრობებში აღწერილი სიკვდილის ათასგვარი ნაირსახეობა ვერ ახდენს ჩვენზე საკმარის ზემოქმედებას, რათა ჩვენი საკუთარი სიცოცხლის დასასრული მისაწვდომი და გასაგები გახადოს. პირიქით, ისინი წარმოაჩენს სიკვდილს, როგორც გამონაკლის შემთხვევას, რომელიც შეიძლება დაემართოს სხვებს, მაგრამ არა ჩვენ. ამიტომ ადამიანთა უმრავლესობისათვის ნებისმიერი მოვლენა, რომელიც არყვეს საკუთარი უკვდავების რწმენას, კრიზისს იწვევს, მაშინაც კი, როდესაც ამის რეალური საშიშროება არ არსებობს.

სიკვდილის საფრთხესთან შეჯახება არა მხოლოდ სოციალური კატაკლიზმების დროს ხდება. ამ ფაქტებს ადგილი აქვს ყოველდღიურ ცხოვრებაშიც. მაგალითად მძიმე დაავადების ან ფიზიკური განადგურების მუქარის დროს, ან კიდევ ავტოკატაკლიზმების შემთხვევებში. ეს მოვლენები ადამიანს ფაქტის წინაშე აყენებს, რომ მისი მომავალი შეზღუდულია, მისი სიცოცხლე არ ყოფილა უსასრულო.

ამრიგად, ჩვენ უკვე შეგვიძლია შევაჯამოთ ზემოდ თქმული და გამოვყოთ ის თავისებურებანი, რომელიც ახასიათებს კრიზისს. კრიზისულ მოვლენასთან გვაქვს საქმე თუ:

- მოვლენა იწვევს ძლიერ, ხანგრძლივ სტრესს

შეიცავს სულიერ და (ან) მაგერიალურ დანაკარგს
შეიცავს ფიზიკური დაზიანების ან განადგურების
საფრთხეს
იწვევს დამცირების და უსუსურობის განცდებს
არღვევს ჩვეულ წარმოდგენებს საკუთარ თავზე
არ ექვემდებარება კონტროლს
მოულოდნელია
არღვევს ცხოვრების ჩვეულ წესს
განუსამღვრელს ხდის მომავალს

მატრაჰემირებელი მოვლენა

არსებობს მოვლენები, რომლებიც იმდენად მოულოდნელია, ალსაქსეა ძალადობით და საფრთხით, რომ მათ შეიძლება *მატრაჰემირებელი* ვუწოდოთ. თუმცა ტრაჰემატული და არატრაჰემატული სტრესის გამიჯვნა ერთობ პირობითია, მაინც *ტრაჰემა* გულისხმობს *აღამიანის უსაფრთხოებაზე მიმართულ უეცარ, მასიურ, დაუძლეველ მუქარას* ტრაჰემატული სტრესი კატასტროფის დამახასიათებელი ნიშანია. ამგვარ მოვლენათა საშინელება მძაფრდება მასში ჩათრეული ადამიანების რაოდენობის შესაბამისად. ხშირად ასეთ მოვლენებში ჩართულია ადამიანთა მთელი ერთობლიობები, ცალკეული ოჯახები კი განიცდიან მძიმე ადამიანურ და მაგერიალურ დანაკარგს. პერსონალი, რომელიც ცდილობს კატასტროფის მსხვერპლს დაეხმაროს, თვითონ ეჯახება მძაფრ ემოციურ განცდებს. ამ სახის ფსიქოტრაჰემები ძალიან რთულად გადაიგანება. *მატრაჰემირებელი* მოვლენის კიდევ ერთი დამახასიათებელი ნიშანია ის, რომ ის *ვითარდება ძალიან სწრაფად* იმდენად სწრაფად, რომ ხშირად ადამიანში გაოგნებას და გაშეშებას იწვევს - მას უქრება ბუნებრივი თვითგადარჩენის სურვილიც კი.

დამხმარის მთავარი საზრუნავი მძიმე კრიზისის შედეგად დაზარალებულთა მხარდაჭერაა. მაგრამ მძიმე კრიზისის მსხვერპლთა შორის საკმაოდ ბევრს გააჩნია ტრაჰემატული გამოცდილება. ამიგომ ასეთ შემთხვევებში დამხმარის მიზანი არა მარტო კრიზისის გადალახვის ხელის შეწყობა, არამედ, აგრეთვე, ტრაჰემირებული ადამიანის განცდების შემსუბუქება

და სულიერი წონასწორობის აღდგენაა. ხშირად ფსიქო-სოციალურ დახმარებას „ფსიქოსოციალური რეაბილიტაციის“ სახელწოდებით მოიხსენებენ. მაგრამ თვით სიგყვა „რეაბილიტაციაც“ ხომ აღდგენას ნიშნავს. ის არა მარგო ადამიანის ნორმალური სოციალური და ყოფითი ფუნქციონირების აღდგენას ნიშნავს, არამედ მისი ღრმა სულიერი სამყაროს აღდგენასაც გულისხმობს. აქედან გამომდინარე, სრულიად აუცილებელია *დამხმარე* მდემიწეენით კარგად ერკვეოდეს ტრავმატული სტრესისა და მისგან გამოწვეული პრობლემების ფსიქოლოგიაში, რათა ეფექტურად აავგოს ტრავმირებული ადამიანის დახმარების სტრატეგია.

ადამიანი მოქმედებს იმ წარმოდგენების საფუძველზე, რომლებიც მას საკუთარი თავის და სამყაროს შესახებ აქვს. ეს წარმოდგენები მას მთელი ცხოვრების მანძილზე უყალიბდება და მის გამოცდილებაში იღებს ბინას. ყოველ ადამიანს გააჩნია სამყაროსა და „მე“-ს საკუთარი, განუმეორებელი მოდელი, რომელიც ხაზს უსვამს მის ინდივიდუალობას. ამის გარდა ადამიანს გააჩნია ე. წ. ბაზისური წარმოდგენები საკუთარ თავსა და სამყაროზე, რომლებიც განაპირობებს მის სხვა ადამიანებთან მსგავსებას. ეს ბაზისური წარმოდგენები, ანუ რწმენის სისტემა, ადამიანს ადრეულ ასაკში, ბავშუობაში უყალიბდება და იმთავითვე დაყვით ფუნქციას ასრულებს. ასაკთან და ცხოვრებისეული გამოცდილების შექენასთან ერთად ეს წარმოდგენები განიცდიან გარკვეულ ცვლილებებს, მაგრამ ზრდასრულ ასაკშიც საკმაო სიმყარით გამოირჩევიან და თავის ტყვეობაში ამყოფებენ ადამიანს. ამიგომ მათ უფრო ხშირად ბაზისურ ილუზიებს უწოდებენ. ესენია:

1. საკუთარი უკედავების ილუზია;
2. სამყაროს მარტივად (როგორც მოწესრიგებულის, წვდომადის და სამართლიანის) აღქმის ილუზია;
3. საკუთარი თავის პოზიტიურად აღქმის ილუზია.

სწორედ ამ ბაზისური წარმოდგენების ნგრევას იწვევს ტრავმატული სტრესი. ის მოულოდნელად და უხეშად ცვლის ადამიანში არსებულ ჩვეულ მოდელს როგორც სამყაროს, ასევე საკუთარი თავისა. განვიხილოთ ყოველი მათგანი ცალ-ცალკე.

1. საკუთარი უკედავების ილუზია. როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ჩვენ თითქმის ყოველდღე გვიწვეს გაგონება ავტოავარიების, მკვლელობების, კიბოს, შიდსის შესახებ, მაგრამ

გვჯერა, რომ ჩვენ ეს არ დაგვემართება. ასეთი რწმენა გვიცავს შიშისა და შფოთვისაგან და უსაფრთხოების განცდას გვიქმნის. ჩვენთვის ძნელია იმის წარმოდგენა, რომ როდესაც უნდა მოვეკედეთ.

მაგრავემირებელი მოვლენის დროს ადამიანი ეჯახება მკაცრ რეალობას. ის პირისპირ რჩება ფიზიკური განადგურების რეალურ საფრთხესთან. აქ მან უკვე უნდა აღიაროს, რომ შესაძლებელია მოკვდეს. მაგრამ მას „არ სურს“ მიიღოს ეს რეალობა, მას უჭირს ამ ფაქტთან შერიგება, რადგანაც ის კარდინალურად ცვლის სამყაროს მისეულ აღქმას. დაცული, მყუდრო სამყარო უცებ ქაოტურ, საშიშროებით აღსავსე სამყაროდ წარმოჩნდება, რომელშიც აღარ არის გამორიცხული საბედისწერო შემთხვევები და უსაფრთხოების არაავითარი გარანტია არ არსებობს.

2. *სამყაროს მარტივად აღქმის ილუზია.* ადამიანს აუცილებლად სჭირდება იმის რწმენა, რომ სამყაროში მიმდინარე მოვლენები მოაზრებადია, მოწესრიგებულია და სამართლიანი, რათა თავი მშვიდად იგრძნოს. მას სჯერა, რომ „რასაც იმსახურებს, იმას მიიღებს“. მაგრავემირებელი მოვლენის მსხვერპლი განიცდის სამყაროს წვდომის გოგალურ ნგრევას - „რაგომ დამემართა ეს“, „რა დაეაშავე, რა ცოდვა მქონდა ასეთი?“, „რა უსამართლოდ არის მოწყობილი სამყარო“.

3. *„მე“-ს პოზიტიურად აღქმის ილუზია.* ჩვეულებრივ ადამიანი საკმაოდ დაღებითად აფასებს საკუთარ თავს. მას აქვს რწმენა, რომ ის ძლიერია და ბევრი რამ შეუძლია. მაგრამ როდესაც ადამიანი ეჯახება სიტუაციას, რომელიც მის კონტროლს არ ექვემდებარება, თავს საცოდავ, სუსტ და უსუსურ არსებად მიიჩნევს. კრიზისის მსხვერპლი განიცდის დამცირებას და სირცხვილს იმის გამო, რომ „მას ეს მოუვიდა“, „ვერ შეძლო ამის თავიდან აცილება“.

ამრიგად, ტრაპეა, ისევე როგორც მემოდ აღწერილი ყოფითი კრიზისები, იმით იწყება, რომ ობიექტური რეალობა დარგყმას აყენებს ჩვენს ჩვეულ წარმოდგენებს სამყაროსა და საკუთარ თავზე, ანგრევს იმ რწმენებს, რომლებიც გვეხმარებიან თავი უსაფრთხოდ ვიგრძნოთ. ბაზისური წარმოდგენების წყალობით ჩვენ ვცხოვრობთ შიშისა და სასოწარკვეთის გარეშე. მაგრამ სანამ ეს ილუზიები მხარდაჭერას პოულობენ როგორც ჩვენი, ასევე საზოგადოების მხრიდან, ჩვენ პოტენციურად

მოწყვლადი ვრჩებით. რეალობა არ გულისხმობს აბსოლუტურ საიმედოობასა და სრულყოფილებას. ყოველთვის არსებობს იმის საშიშროება, რომ ჩვენი რწმენა ოდესმე არ დადასტურდება.

მატრავმირებელი მოვლენა იძულებულს ხდის ადამიანს შეცვალოს საკუთარი „მე“-სა და სამყაროს ჩვეული მოდელი, რომელიც უკვე ვეღარ ასახავს არსებულ რეალობას. მაგრამ ამ შემთხვევაში არ კმარა მათში მხოლოდ უმნიშვნელო კორექტივების შეგანა, როგორც ეს ჩვეულებრივი, ცხოვრებისეული კრიზისების დროს ხდება. მატრავმირებელი მოვლენა ადამიანს იმდენად სასტიკ და უღმობელ რეალობასთან აჯახებს, იმდენად ძლიერ დარტყმას აყენებს მის „მე“-ს, რომ მოითხოვს არსებული მდგომარეობის ძირფესვიან გააზრებას, რაც ვერ მიიღწევა ერთბაშად და უმტკივნეულოდ.

დამხმარესათვის მნიშვნელოვანია შეძლოს შეაფასოს კრიზისში მყოფის „მე“-სა და მასთან დაკავშირებული სამყაროს სურათის რომელმე ნაწილმა განიცადა ზარალი. ეს საუკეთესო ნაბიჯია არა მარტო იმისათვის, რომ ღრმად ჩაეწვდეთ იმ ადამიანის პრობლემებს, რომელსაც ვესმარებით. ეს გვიადვილებს იმ ვშების მოძიებას, რომლებიც საშუალებას მისცემს დამარალებულს ააგოს საკუთარი „მე“-სა და სამყაროს ახალი, აღქვაგური მოდელი, რომელიც რეალობას შეესაბამება.

ტრავმატული სტრესი

ადამიანის ცხოვრება შემთხვევებისა და მოვლენების გრძელი ჯაჭვია. ყოველ მათგანს ადამიანი განიცდის და გამოაქვს შესაბამისი გაკვეთილები. თითოეულ მოვლენას აქვს სიუჟეტი თავისი დასაწყისით, გაგრძელებითა და დასასრულით. თუ მოვლენამ ყველა ეს სტადია გაიარა, როგორც არ უნდა იყოს ის ჩვენთვის, სასიამოვნო თუ უსიამოვნო, *მან თავისი თავი ამოწურა*. ჩვენ ამ მოვლენიდან გამოვიტანეთ ის გამოცდილება, რომელიც გვჭირდებოდა. მაგრამ არის შემთხვევები, როდესაც ჩვენ წინაშე ინფორმაციის ისეთი მოცულობაა, რომ თავს ვერ ვართმევთ ამ ამოცანას. მაგალითად, ვუსმენთ ლექციას, რომელიც მოკლე დროში იმდენ ახალ ინფორმაციას გვაწვდის, რომ ვერ ვასწრებთ მის გადამუშავებას. მოგვიანებით, რამოდენიმე დღის შემდეგ, მასალის გააზრების და ათვისების

შემდეგ, უკვე თავისუფლად ვფლობთ ამ ინფორმაციას. ასე ხდება ინფორმაციული გადატვირთვის დროს. იმ მოვლენებში, სადაც დიდი ემოციური დატვირთვა, მათი გადამუშავებაც შეიძლება დროში გაიწელოს და მოგვიანებით იქნას ათვისებული, მაგალითად ძილში. მოვლენათა უმრავლესობას ადამიანი უმკლავდება და მისი გადამუშავების შედეგად იკრებს ცხოვრებისეულ გამოცდილებას. მაგრამ არის შემთხვევები, როდესაც ძალიან ბევრი ჩვენთვის მნიშვნელოვანი რამ ძალიან სწრაფად ხდება და გვაოგნებს - სახეზეა ინფორმაციული და ემოციური გადატვირთვა. ასეთი ინციდენტების გადამუშავება შეიძლება საერთოდ არ მოხდეს, მაგრამ ის ინახება ჩვენს მეხსიერებაში, როგორც შემთხვევის გაყინული ასლი, რათა მოგვიანებით მოხდეს მისი გადამუშავება. მომხდარი ინციდენტი თავს გვახსენებს უსიამოვნო მოგონებებში და ითხოვს გადაჭრას.

მსგავს სიგუაციასთან გვაქვს საქმე გრაემატული სტრესის დროს. გრაემატული ინციდენტი და მასთან დაკავშირებული მძიმე განცდები ადამიანისგან მის გადამუშავებას მოითხოვს. „თავს აჩვენებს“, თითქოს ის ახლა, ამჟამად ხდება. მაგრამ რადგანაც გრაემის უდიდესი ნაწილი ადამიანისთვის გამაოგნებელი რჩება, გონება მას ნაწილ-ნაწილ „აწვდის“. აწვდის მუსგად იმდენს, რამდენსაც შეუძლია ის გაუმკლავდეს. ადამიანი ვერ ამჩნევს, რომ ეს მისი გრაემის გადაუმუშავებელი ნაწილებია, ფიქრობს რომ ეს ამჟამად ხდება და თელის მათ ინტუიციურ რეაქციებად აწმყოში მიმდინარე მოვლენებზე (მაგალითად, უჩვეულო აფორიაქება, პანიკა, ცრემლიანობა, ღრმა სევდა, განრისხება, მძვინვარება). ადამიანის გვინი ცდილობს ეს უჩვეულო რეაქციები შეუსაბამოს არსებულ სიგუაციას, მაგრამ მეტწილად ამას ვერ ახერხებს. მსგავსი რეაქციები საგონებელში ატვდებს მასაც და მის გარშემო მყოფ ადამიანებსაც.

წარსულ გრაემასთან დაკავშირებული უნებლიე რეაქციები შეიძლება დროთა განმავლობაში მიყუჩდეს და ისეთი დიდი ინტენსივობით აღარ მიიპყროს ადამიანის ყურადღება. მაგრამ საკმარისია რაიმე შემთხვევითმა სტიმულმა გრაემასთან მსგავსება ჰპოვოს, ის კვლავ აღძრავს მასთან დაკავშირებულ ავტომატურ რეაქციებს. მაგალითად, ადამიანს შეიძლება დაეწყოს თავის ტკივილი, როდესაც ის უახლოვდება ხიდს, ან ის უეცრად თავს არიდებს და გაურბის წითელი ფერის ავტომობილს. სინამდვილეში ეს გადაუმუშავებელი გრაემატული

განცდები „ცდილობენ მიიპყრონ“ ადამიანის ყურადღება.

გრაემატული სცენების უნებლიე გამოცოცხლება, „დაუპატივებელი მოგონებები“ ფსიქოლოგიურ ლიტერატურაში ცნობილია „წარსული მოგონებების გამონათების“, ანუ *flashbacks*-ის სახელწოდებით (*flashbacks* კინოს ტერმინია და მიმდინარე მოქმედებაში მოკლე რეგროსპექტიული კადრების ჩართვას აღნიშნავს).

ადამიანის გონება ცდილობს გრაემატული ცნობიერების ახალ რეალობასთან შერიგებას. ერთის მხრივ *აქტიურად გაურბის ყველაფერ იმას, რაც მის გრაემატულ განცდებთან არის დაკავშირებული*: გაურბის ფიქრებს, საუბარს ამის შესახებ („გრაემატზე არ ლაპარაკობენ“), იმ სიტუაციებსა და მოქმედებებს, იმ ადვილებს, რომლებიც გრაემატულ სცენებს აცოცხლებს. ადამიანი *ვერ იხსენებს გრაემატული ინციდენტის მნიშვნელოვან ეპიზოდებს* - ყველაზე მტკივნეული ფრაგმენტები ცნობიერების მიღმა რჩება. შეიძლება ითქვას, რომ ადამიანის ფსიქიკა თავდაცვის მიზნით აიძულებს მას გაექცეს სინამდვილეს. ეს ე. წ. დროში გახანგრძლივებული *განრიდებაა*, რომელიც ხშირად ისეთ ფორმებს იღებს, რომ ადამიანს სრულიად უქრება მგრძნობელობა, თითქოს გრაემატული ინციდენტი საერთოდ არ გადახდენია თავს. ჩვეულებრივ ყოფით ცხოვრებაში კი ეს ვლინდება როგორც ყოველგვარი *ინტერესის დაკარგვა იმის მიმართ, რაც ადრე აღელვებდა* - მას აღარაფერი იგაცებს, ირგვლივმყოფი ახლობლების და ადამიანების მიმართ *გაუცხოებული და გულგრილი* ხდება. განრიდება ხშირად იმდენად აჩლუნგებს ემოციებს, რომ ადამიანი *კარგავს უნარს* იყოს სპონტანური, *განიცადოს* შემოქმედებითი აღმაფრენა, ისეთი *ძლიერი გრძნობები*, როგორცაა სიყვარული, სიხარული.

განრიდებასთან პარალელურად ხდება ე. წ. *ფსიქიური ჩართულობა* იმ განცდებში, რომლებმაც ადამიანს გრაემა მიაყენეს. უმეტესწილად ეს ვლინდება აკვიატებული მოგონებებისა და *flashback*-ების სახით. ისინი ადამიანში აღძრავენ მძაფრ და მტკივნეულ გრძნობებს, რადგანაც მათ თან ახლავს შიშისა და საკუთარი უსუსურობის განცდა. ეს განცდები სიზმრებსა და ღამის კოშმარებშიც იჩენს თავს. მაგრამ ამავე დროს გრაემირებული ადამიანისთვის დამახასიათებელია *წყვეტილი ძილი და დაძინების სირთულეები*, რაც უკვე განრიდების მექანიზმით იხსნება - ადამიანი მისდა უნებურად ეწინააღმდეგება

დაძინებას, რომ კელავ არ შეეჯახოს მძიმე სცენებს სიზმარში.

გრაემატული სტრესის კიდევ ერთი გამოვლინებაა ე. წ. *მესიფხიზლე*. ერთის მხრივ, ადამიანი თითქოს დარაჯობს საკუთარ თავს, რათა შემთხვევით არ წააწყდეს ისეთ „წყაროს“, რომელიც აღძრავს მასში წარსულის მტკივნეულ განცდებს. მას აღარ სურს კელავ აღმოჩნდეს იმ „ჯოჯოსეთში“, რომელსაც თავი დააღწია. მეორეს მხრივ კი, მესიფხიზლე რეაქციაა გრაემატულ ინციდენტში გამოვლილი ადამიანისა, რომელსაც ხანგრძლივი დროის განმავლობაში ექსტრემალურ სიტუაციაში მოუწია ყოფნა, სადაც ფხიზლად ყოფნა მისი ვადარჩენის საწინდარი იყო. მესიფხიზლე ადამიანისაგან დიდ ძალისხმევას მოითხოვს და არ აძლევს მას საშუალებას ერთი წუთით მაინც მოაღუნოს ყურადღება და დაისვენოს. ადამიანი მუდმივად დაძაბულია, ერთგვარ „მზადყოფნაში“, რათა ნებისმიერ მომენტში აირიღოს შინაგანი და გარეგანი საფრთხე.

მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანი ცნობიერად გაურბის წარმოდგენებში გრაემატულ სცენებთან კელავ შეჯახებას, არაცნობიერად ის გრაემას განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებს თავის ცხოვრებაში. საქმე იმაშია, რომ გრაემატული სტრესი განცდილ გრძნობათა ინტენსივობის მიხედვით ადამიანისთვის განვლილი მთელი ცხოვრების გოლფასია - ადამიანი თავს შეიგრძნობს ცხოვრებაში ბევრ ჭირ-ვარამ-გადატანულ, დაბრძენებულ ადამიანად. მას შესაძლოა ისეთი გრძნობა დაეუფლოს, რომ ცხოვრებაში უკვე ყველაფერი ნახა და მის მომავალ არსებობას აზრი აღარ აქვს. ადამიანის ცხოვრება თითქოს ორ ნაწილად არის დაყოფილი - „ეს იყო მანამდე...“ და „ეს კი მას შემდეგ...“. ხშირ შემთხვევებში გრაემირებულ ადამიანს *უქრება სურვილი აავოს მომავალი ცხოვრება* (მაგალითად, იბრუნოს კარიერაზე, დაქორწინდეს, იყოლიოს შვილები). უმეგესწილად ეს ფენომენი საომარ მოქმედებებში მონაწილე მებრძოლვებს უეითარდებათ, რომლებმაც განსაკუთრებით მწვავე და ინტენსიური გრაემა განიცადა. ჩვეულებრივი „მშვიდობიანი“ ცხოვრება მათ უფერული და მოსაწყენი ეჩვენებათ. ხშირად, „შთაბეჭდილებების დეფიციტი“ რომ აინაზღაუროს, გაუპარალებელ რისკზე მიდიან (მაგალითად, ეწერებიან „დაქსრავებულ“ მებრძოლეებად „ცხელ წერტილებში“, მუშაობას იწყებენ პირად მცეელებად).

გრაემირებულ ადამიანთა ეს კატეგორია თავს განიცდის „ჩვეულებრივი“ ცხოვრებისთვის არაადეკვატურ, შეუსაბამო, ზედმეტ, ყველასაგან უარყოფილ პიროვნებად. ამიგომ ისინი *ხშირად მიმართავენ ალკოჰოლს, ნარკოტიკებს, ზოგჯერ ძალადობას და თვითმკვლელობასაც კი*. გრაემირებული ადამიანის ალკოჰოლისადმი და ძლიერმოქმედი წამლებისადმი ლგოლება შეიძლება იმითაც აიხსნას, რომ ის ამით ცდილობს ჩაისშოს მძიმე და აუტანელი განცდები.

გრაემირებული ადამიანის სულიერი მდგომარეობა შეიძლება ასედაც დაეახასიათოთ - მისთვის არ არსებობს დასრულებული, დაბოლოებული წარსული და არც უსაზღვრო, უართო მომავალი, რაც საშუალებას მისცემდა მას საიმედოდ ეგრძნო თავი აწმყოში.

გრაემიგული სტრესის ფუნდამენტური კომპონენტებია *შფოთვა და დეპრესია*. შფოთვას ასაზრდოებს აწმყოსა და მომავლის განუსაზღვრელობა, დეპრესიას კი უიმედობის განცდა. გამუდმებულმა შფოთვამ შეიძლება ადამიანში აღძრას წარსული გრაემის დროს განცდილი დაძაბულობა და საფრთხის მოლოდინი, ხოლო ჩვეულებრივ ყოფით სიტუაციაში წარმოშვას მოჭარბებული შიშისა და პანიკის რეაქციები. უიმედობამ და უსიამოვნო გრძნობათა ნაკადმა კი შეიძლება ადამიანი სასოწარკვეთამდე მიიყვანოს. სტრესზე რეაგირების ეს ფორმები ასე თუ ისე „გასაგებია“ ჩვენთვის და მათ შესახებ ბევრი გვსმენია. მაგრამ გრაემიგულ სტრესს ამავე დროს ახასიათებს ისეთი ფენომენები, როგორიცაა განრისხება, სირცხვილის გრძნობა და ბრალეულობის განცდა. ეს დესტრუქციული ემოციები ადამიანის ღირსების გრძნობას ხელყოფს და ამიგომ განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებს.

განრისხებას აქვს ადგილი, როდესაც ადამიანი ნაწყენია და თავს შეურაცხყოფილად გრძნობს. უმეტეს შემთხვევებში ეს ადამიანის ნორმალური რეაქციაა დამცირებასა და უსამართლობაზე. განრისხებული ადამიანისთვის ძნელია სხვისი აზრის მიღება. მას მხოლოდ იმის გაგონება უნდა, რაც ადასტურებს მის აზრს და მის ემოციებს ეთანხმება. მას არ სურს დამშვიდება, სანამ თავის „სიმართლეს“ არ გაიგანს.

ამავე დროს განრისხება - ეს არის რეაქცია შიშზე, ანუ რეაქცია იმაზე, რომ ჩვენს უსაფრთხოებას საშიშროება ემუქრება. და მართლაც, თუ გაეაანალიზებთ სიტუაციებს როდესაც

გაბრაზებული ვართ, აღმოვაჩინეთ, რომ სანამ განვირისხდებოდეთ მანამდე აუცილებლად შევიგრძენით რაღაც მუქარა. შეიძლება ამ მუქარას არავითარი საფუძველი არ ჰქონდა, მაგრამ იმ მომენტში მოჩვენებითი მუქარა ჩვენთვის სრულიდ „ცხადი“ იყო. თუ აღამიანმა ცხოვრების მკაცრი გამოცდა გაიარა, მისი ნერვიული სისტემა ისე არის გაწვრთნილი, რომ შეუძლია წამში შეამჩნიოს მოსალოდნელი საშიშროება, მაშინაც კი, როდესაც ამის მხოლოდ უმნიშვნელო საბაბი არსებობს. აქედან გამომდინარეობს ტრავმირებული აღამიანისთვის დამახასიათებელი უეცარი რეაქცია - „გამძვინვარება“. სწორედ ასეთი რეაქციების გამო წუსან ყოფილი მებრძოლები. ისინი ჩივიან, რომ მათ ასეთ მომენტებში არ ძალუძთ „თავის მოთოკვა“, „არ იციან რა ემართებათ“, „ვერ აკონტროლებენ საკუთარ თავს“, თუმცა შემდეგ კი „ნანობენ მომხდარის შესახებ“.

ზოგ შემთხვევებში განრისხება აგრესიაში გადადის. აგრესია ისევე როგორც განრისხება, ერთის მხრივ აღამიანის დაცვითი რეაქციაა საკუთარი უსუსურობის და შინაგანი ფრუსტრაციის (დაუკმაყოფილებლობის) გრძნობის დასაძლევად. მეორეს მხრივ, ეს არის პროექცია (გადაგანა) გარემოზე იმ ტკივილისა და განცდების (შიში, დამცირება, შეურაცხყოფა, დაცინვა) განსამუხგავად, რომლის გყეობაშიც ის იმყოფება. რა თქმა უნდა ასეთ „აფეთქებებს“ დროებითი შევება მოაქვთ ტრავმირებული აღამიანისთვის. უფრო მეტიც, შესაძლოა „მათი მეშვეობით“ აღამიანი თავიდან იცილებს კონტროლის დაკარგვის უკიდურეს ფორმებს, მაგალითად ფსიქოტურ „გახლეჩას“, მაგრამ, მაინც მნიშვნელოვანია არ დავეშვათ, რომ მრისხანება ფიზიკურ აგრესიაში გადაიზარდოს და აღამიანმა ზიანი მიაყენოს, როგორც საკუთარ თავს, ასევე ირგვლივმყოფ აღამიანებს.

სრულიად აუცილებელია დამხმარე ერკვეოდეს თუ ვის მიმართ შეიძლება იყოს მიმართული განრისხება და აგრესია, მით უმეტეს რომ ამ რეაქციების ობიექტი შეიძლება თვითონაც აღმოჩნდეს. მან უნდა გაითვალისწინოს, რომ ტრავმირებული აღამიანის განრისხება შეიძლება სინამდვილეში სრულებითაც არ იყოს იმ აღამიანზე მიმართული, რომელიც ამ აგრესიის ობიექტი ხდება. აღამიანისთვის, რომელმაც გამოიარა შიში, ძალადობა, დამცირება, შეურაცხყოფა, დაცინვა და აბუჩად აგდება, მისი აგრესიის ობიექტი პირველ რიგში ის აღამიანები ან აღამიანთა ერთობლიობაა, რომლებმაც ეს ტკივილი მიაყენეს.

მეორეს მხრივ, გრაემირებულ ადამიანს შებლაღული ღირსების გრძნობის შედეგად შეიძლება ბრაზი საკუთარი მისამართითაც გაუჩნდეს, რომ „მან ვერ შეძლო აგრესორისთვის სამაგიეროს მიზღვევა“, რომ „უსუსური აღმოჩნდა იმ სიგუაციაში“. და მესამეც - ის საკუთარ უბედურებაში ადანაშაულებს ხელისუფლებას და სამოგალოების იმ ნაწილს, რომელთა მთავარი საზრუნავი ადამიანთა უსაფრთხოებაა. განსაკუთრებული აგრესია მათ უჩნდებათ იმ ადამიანების მიმართ, ვისაც მათი აზრით „შეძლოთ“ გრაგედის თავედან აცილება. „რეალურ“ სუბიექტებზე, „მგრებზე“ მიმართული აგრესია ხშირ შემთხვევებში პროუცირდება (გადაიგანება) გრაემირებული ადამიანის უშუალო სოციალურ გარემოცვაზე, ახლობლებზე, მეგობრებზე, ამხანაგებზე, კოლეგებზე, უკიდურეს შემთხვევებში თვით ღმერთზეც კი. სწორედ ამ გარემოებათა გამო არ არის გამორიცხული, რომ *ღამხმარე* აგრესიის ობიექტი აღმოჩნდეს.

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, განრისხება შეიძლება განვიხილოთ როგორც ჩანაცელება ისეთი ემოციებისა, როგორცაა შიში და საკუთარი უსუსურობის განცდა. ორივე მათგანი ახდენს გემოქმედებას ადამიანის თაემოყვარეობაზე და აქვეითებს მას. ადამიანის ღირსების შემლახველი ემოციაა აგრეთვე *სირცხვილის გრძნობა*. ეს ის გრძნობაა, როდესაც ადამიანს უჩნდება სურვილი სადმე შორს გაიქცეს და დაიმალოს. მას თან ახლავს შეგრძნება, თითქოს ვიღაც „მოსამართლე“ ვითვალთვალებს, რომელსაც მიაჩნია, რომ შენ ყოვლად უღირსი და საძაგელი ადამიანი ხარ. პრობლემა იმაშია, რომ ჩვენ თვითონ ვართ საკუთარი თავის „მოსამართლე“.

სირცხვილის გრძნობა უპირატესად ძალადობის მსხვერპლს უჩნდება. მაგალითად, სექსუალური ძალადობის მსხვერპლი განიცდის სირცხვილს იმის გამო რაც გადახდა. მსგავსი განცდა ეუფლება ნებისმიერი ძალადობის მსხვერპლს. რამდენადაც ირაციონალური არ უნდა მოგვეჩვენოს მსგავსი რეაქცია, ის აბსოლუტურად ბუნებრივია. საქმე იმაშია, რომ ამკარად არა, მაგრამ გულის სიღრმეში ჩვენ ნაწილობრივ მაინც ვადანაშაულებთ მსხვერპლს მომხდარში. ყოველი ჩვენგანი ფარულად თვლის, რომ დაზარალებული ცოგათი მაინც პასუხისმგებელია საკუთარ ბედზე. ეს პირდაპირ კავშირშია ადამიანის ბაზისურ ილუმბიასთან, „რომ ჩვენ ვცხოვრობთ სამართლიან სამყაროში, სადაც ადამიანი საბოლოოდ იმას იღებს, რასაც იმსახურებს“.

აქედან გამომდინარე სირცხვილის გრძნობა, რომელსაც მსხვერპლი განიცდის, ემთხვევა მის საკუთარ რწმენას „სამყაროს სამართლიანობის შესახებ“ - რომ „ის იმსახურებდა იმას, რაც გადახდა“. საჭიროა გარკვეული დრო, რომ მან შეძლოს შეცვალოს თავისი წარმოდგენები და აღიდგინოს შელახული ღირსების გრძნობა.

განსაკუთრებული დესგრუქციულობით გამოირჩევა ადამიანის ღირსების გრძნობის შემლახველი ემოცია - *ბრალეულობის განცდა*. ეს ემოცია გამოხატავს მორალური პასუხისმგებლობის გრძნობას იმ მოქმედებებზე, რომლებმაც ტკივილი ან ზიანი მიაყენეს სხვას. კრიზისში მყოფი ადამიანისთვის ბრალეულობის განცდა შეიძლება დაკავშირებული იყოს, მაგალითად, იმასთან, რომ მან ევაკუაციის დროს, აურზაურში, სიჩქარის ან გაუბედაობის გამო სათანადო ყურადღება არ გამოიჩინა ნათესაეის ან მეგობრის მიმართ და ამჟამად არც კი იცის რა ბედი ეწია მას.

ბრალეულობის გრძნობა გრაემატული სგრესის ბაზისური განცდაა. ადამიანი, რომელიც განიცდის ბრალეულობის გრძნობას, თითქოს ცდილობს დასაჯოს საკუთარი თავი და იწყებს თვითგვემას, სხვაგვარად რომ ვთქვათ ახორციელებს აუტოდესგრუქციულ ქიევას. ის თითქოს „იჭედება“ წარსულში, წინ აღარ ისწრაფვის და შესაძლოა კიდევ თელიდეს, რომ ის საერთოდ არ არის ცხოვრების ღირსი.

ბრალეულობის გრძნობა შეიძლება სამი გზით წარმოიშვას:

1. საკუთარი თავის დადანაშაულება წარმოსახული ცოდვების გამო. მაგალითად, ადამიანმა შეიძლება ჩათვალოს, რომ მისი ახლობელი იმიტომ დაიღუპა, რომ ერთ-ერთი წაკინკლავების დროს გაბრაზებულმა მან ის დასწყევლა.

2. საკუთარი თავის დადანაშაულება იმის გამო, რომ არ მოვიმოქმედეთ ის, რაზეც ჩვენს წარმოდგენაში პასუხისმგებლობა გვეკისრა. რა თქმა უნდა, ნებისმიერ სიტუაციაში შეიძლება ადამიანმა ისეთი რამ იპოვოს, რისი სხვაგვარად გაკეთება აგვაცილებდა უბედურებას. ამ დროს გიჰიური განცდებია: „რომ არ მეჩქარა...“, „სათანადო ყურადღება რომ გამომეჩინა...“, „ქუჩაში რომ არ გამეშვა...“ და ა. შ.

3. საკუთარი თავის დადანაშაულება მხოლოდ იმის გამო, რომ შენ ცოცხალი დარჩი, სხვა კი დაიღუპა - ე. წ. „გადარჩენილის ბრალი“, სხვაგვარად მას კიდევ უწოდებენ „საკონცენტრაციო

ბანაკების გყვეთა სინდრომს“. ადამიანს ახასიათებს ძლიერი ბუნებრივი სწრაფეა გადარჩეს, სხვისი სიცოცხლის ფასადაც კი. შეიძლება წარმოიშვას არაცნობიერი დაკმაყოფილება და შეება იმისგან, რომ შენ გადარჩი მაშინ როცა სხვა დაიღუპა. სწორედ ეს გრძნობები ასაზრდოვებენ „გადარჩენილის“ ბრალეულობის განცდას. ამ დროს ადამიანი განიცდის უკიდურეს პასუხისმგებლობას. ის თითქმის ვალდებულია „მის მაგივრადაც იცოცხლოს“, რაც მძიმე გვირგვინია და არც არის საჭირო. ადამიანმა მხოლოდ საკუთარი ცხოვრებით უნდა იცხოვროს და არა სხვისი.

გრაემატული სტრესის შესახებ უამრავი ლიტერატურა და მეცნიერული შრომები არსებობს. ალბათ მკითხველი შეაშინედა, რომ ჩვენს წიგნში წყაროები არ არის მითითებული. ჩვენ ამას შეგნებულად ვაკეთებთ: ჯერ ერთი, იმიტომ რომ, წინამდებარე წიგნი არ გასლავთ მეცნიერული შრომა. მაგრამ, მიუხედავად ამისა, მასში გაგარებული თითქმის ყოველი აზრი და იდეა მეცნიერებაზეა დამყარებული. თუმცა წიგნი არც ავტორთა გამოცდილებაზე დამყარებული ნააზრევით არის ღარიბი. მეორეც, წყაროების ლომის წილი უცხოურ ლიტერატურაზე მოდის, რუსულენოვანი მწირობა, ქართული კი პრაქტიკულად არ არსებობს. და მესამეც - წყაროების მითითება აძნელებს ტექსტის აღქმას.

ახლა კი, ლაპარაკი რომ არ გაგვიგრძელდეს, მიუხეზუნდეთ ჩვენს თემას.

ზემოდ თქმული რომ შევაჯამოთ, შეგვიძლია გამოვეყოთ გრაემისა და გრაემატული სტრესის დამახასიათებელი ნიშნები. გრაემასთან გვაქვს საქმე თუ:

- ის შეიცავს ადამიანის უსაფრთხოებაზე მიმართულ უეცარ, მასიურ და დაუძლეველ მუქარას. ადამიანში იწვევს ინტენსიურ მიშს, უსუსურობისა და საშინელების განცდას.

გრაემატულ სტრესს კი ადგილი აქვს მაშინ, როდესაც გრაემატული გამოცდილება იძულებულს ხდის ადამიანს კვლავ დაუბრუნდეს მძიმე წარსულს (ფსიქიური ჩართულობა), რათა გადაამუშავოს და ამოწუროს ის. მისი გამოვლინებებია:

- გრაემატული ინციდენტის განმეორებადი, აკვიატებული მოგონებები და „გამონათებები“ - flashbacks. უნებლიე, ავტომატური რეაქციები - პასუხი შემთხვევით

სტიმულზე, რომელსაც მსგავსება აქვს ტრაემასთან. განმეორებადი, ტრაემასთან დაკავშირებული, კომმარული სიმპტომები.

მესიფხიზლე. —

განრისხება და აგრესიული ქცევა.

შფოთვა და ღებრესია.

სირცხელის გრძნობა და არააღფულობის განცდა.

ალკოჰოლისადმი და ძლიერმოქმედი წამლებისადმი ლტოლვა.

ამავე დროს ადამიანი ცნობიერად თუ არაცნობიერად გაურბის ტრაემასთან დაკავშირებულ მტკივნეულ განცდებს (უსიქიური განრიდება). მისი გამოვლინებებია:

- აქტიური განრიდება იმ ფიქრებისგან, გრძნობებისგან, საუბრებისგან და მოქმედებებისგან, რომლებიც ტრაემასთან არის დაკავშირებული.

აქტიური განრიდება იმ სტიმულებისგან, რომლებიც ადამიანს ტრაემას ახსენებენ.

ტრაემატული ინციდენტის მნიშვნელოვანი დეტალების დავიწყება.

ინტერესის დაკარგვა იმის მიმართ, რაც ადამიანს ადრე აღელვებდა.

- გაუცხოება და გულგრილობა ირგვლივმყოფთა მიმართ.
- ძლიერი გრძნობების განცდის უნარის დაკარგვა.
- უძილობა და მესიფხიზლე.
- მომავლის დაგეგმვის სურვილის დაკარგვა.

როგორც ვხედავთ, ტრაემატულ სტრესს საკმაოდ რთული და მრავალფეროვანი დამახასიათებელი ნიშნები გააჩნია. თუმცა ისინი ზემოდ ჩამონათვალით არ ამოიწურება. ჩვენ ჯერ მხოლოდ ის ნიშან-თვისებები მოვიხსენიეთ, რომლებიც ადამიანის პიროვნულ დონეზე ვლინდებიან. ქვემოთ საუბარი გვექნება ტრაემატული სტრესის სოციალურ-ფსიქოლოგიურ ფენომენებზე. მანამდე კი გვინდა ავლნიშნოთ ერთი გარემოება. მიუხედავად ზემოდ ჩამოთვლილი სტრესის დამახასიათებელი ნიშნების სიმძიმისა, ჩვენ არ ვხმარობთ ისეთ სიტყვებს, როგორცაა „სიმპტომი“, „სინდრომი“, „დარღვევები“, „მომშლილობები“, „დაავადება“ და ა. შ. საქმე იმაშია, რომ ამ სიტყვებს სინამდვილეში მართლაც არაერთი კავშირი არა აქვს მძიმე კრიზისთან და ტრაემატულ სტრესთან. ჩვენ გვინდა, რომ მკითხველი, მომავალი

დამხმარე, თავიდანვე შევაჩვიოთ იმ ამრს, რომ ევხმარებით რა დაზარალებულს, ჩვენ საქმე გვაქვს ჯანსაღ და ჯანმრთელ ადამიანთან. რა თქმა უნდა, კრიზისში მყოფ ადამიანთა შორის არიან აუადმყოფებიც, მაგრამ წილობრივად ზუსტად იმდენი, რამდენიც ჩვეულებრივ მოსახლეობაში გვხვდება. სწორედ ამიგომ ვცდილობთ ყველა თვისება, რომელიც ახასიათებს გრაემირებულ პიროვნებას გასაგები და მისაწვდომი ენით აეხსნათ. მართალია, გრავმას ახასიათებს ისეთი გამოვლინებებიც, რომლებმაც შეიძლება საგონებელში ჩაგვაგდოს, მაგრამ აქ არაფერია არანორმალური. პირიქით, ეს არის *ნორმალური რეაქცია არანორმალურ მოვლენებზე* სწორედ ეს გარემოება უნდა ვაიგოს და ვაითვალისწინოს *დამხმარებ* უპირველეს ყოვლისა. დახმარების პროცესში სრულიად დაუშვებელია იმის ვაფიქრებაც კი, ან თუნდაც ქვეცნობიერი ვანწყობა იმისა, რომ ჩვენ პათოლოგიასთან გვაქვს საქმე. ვანსაცდელში მყოფ ადამიანს ისიც ეყოფა, რომ თვითონ ეპარება ეჭვი საკუთარ ჯანმრთელობაში. *დამხმარებს* უპირველესი ამოცანაა ადამიანი ამის საწინააღმდეგოში დაარწმუნოს და ჩაუნერგოს მას საკუთარი ძალების რწმენა.

არსებობს მეორე უკიდურესობაც. შეიძლება ყველა ის ვანცდები და ემოციები, რომლებიც გრაემირებულ ადამიანს ახასიათებს მხოლოდ სოციალურ ფაქტორებსა და ცხოვრებისეულ გარემოებებს მივაწეროთ და სრულიად უგულველყოთ ადამიანის სულიერი პრობლემები. მაგალითად: „რა თქმა უნდა მას ექნება დეპრესია, ამდენი რამ ვადახდა, არც სახლი აქვს და არც სამსახური, შიმშილით ხდება სული“. ასეთი მიდგომაც ხელს გვიშლის ღრმად ჩავწვდეთ კრიზისში მყოფი ადამიანის სამყაროს, უფრო მეტიც, ამ მიდგომამ შეიძლება პროფესიონალურ უსუსურებამდე და პესიმიზმამდე მიგვიყვანოს.

ბრავაბაბული სტრასის სოციალურ-ფსიქოლოგიური ფაქტორები

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, გლობალურ კაცასტროფებში, ისეთებში როგორცაა ომი, მიწისძვრა, წყალდიდობა, ჩართული არიან *ადამიანთა მთელი ერთობლიობები*. ისინი ვანიცდიან არა მარტო მძიმე სულიერ და ფიზიკურ დანაკარგს, არამედ

ხშირ შემთხვევებში, განსაკუთრებით კი საომარი კონფლიქტების დროს, ბევრი მათგანი იძულებულია მიაგოვოს თავისი საცხოვრებელი და „უცხო“ გარემოში გადასახლდეს. ეს გარემოება ალევორიულად შეიძლება მცენარეს შევადაროთ, რომელიც „მოგლიჯეს“ და სხვა ადგილზე, განსხვავებულ მიწაზე „გადარგეს“. მცენარე შეიძლება დაიღუპოს, მაგრამ არ არის გამორიცხული ისიც რომ მან უცაბედად გაიხაროს. იძულებითი მიგრაცია ანგრეეს ადამიანის ჩვეულ ცხოვრების წესს, ის მძიმედ განიცდის ჩვეულ გეოგრაფიულ, კლიმატურ, კულტურულ, სოციალურ გარემოსთან განშორებას - ყველაფერ იმასთან რაც „ასაზრდოვებდა“ მის არსებობას და აქტიურ ცხოვრებას. ადამიანს ეუფლება გრძნობა თითქოს ის კარგავს თავის „ფესვებს“, რომელთანაც აიგივებდა საკუთარ თავს. ფსიქოლოგიაში ეს ფენომენი *იდენტურობის დაკარგვის შიშის* სახელწოდებით არის ცნობილი და კრიზისის ერთ-ერთი დამახასიათებელი ნიშანია. ამ ფენომენტთან გვაქვს საქმე, როდესაც ადამიანის საკუთარ თავთან გაიგივების და მის უშუალო სოციალურ გარემოსთან მიკუთვნებულობის პროცესს საფრთხე ემუქრება. მაგალითად როდესაც ადამიანი ხვდება განსხვავებულ სოციალურ-კულტურულ გარემოში, სადაც მისთვის „უცხოა“ ენა, გრადიციები, ფასეულობები, ცხოვრების პირობები და ნორმები. მსგავსი განცდები ადამიანს ეუფლება უცხო გარემოში თუნდაც ნებაყოფლობითი მიგრაციის დროსაც კი. მით უმეტეს იძულებითი გადაადგილების შემთხვევაში ეს ფენომენი ბევრად უფრო მწვავედ განიცდება.

დამხმარე უნდა ერკევოდეს იმაში, თუ რამდენად განიცადა ადამიანის ჩვეულმა ცხოვრების სფერომ მსხვრევა და როგორია მისი ამჟამინდელი სოციალური გარემოცვა ანუ სახევაგვარად რომ ვთქვათ, ვისაც ვეხმარებით ის არ არის ცალკეული იზოლირებული ადამიანი. ის ადამიანთა ერთობლიობის, სოციალური მიკრო- და მაკროგარემოს ერთ-ერთი ნაწილია, სადაც მას სხვა ადამიანებთან თანაცხოვრება უწევს. ამიგომ სრულიად აუცილებელია ვიცოდეთ რა გარემოში იმყოფება დამარალებული, როგორი „აგმოსფეროთი“ სუნთქავს, რა გარემოებები უწყობს და უშლის ხელს მას კრიზისის დაძლევაში.

იძულებით ადგილნაცვალ პირთა (დევნითა) ორი კატეგორია არსებობს: უმეტესი ნაწილი განსახლებული არიან ე. წ. კოლექტიურ ცენტრებში და ცხოვრობენ ერთად, თემურად,

„ერთ ბედ ქეემ“ ღეენილთა მეორე კატეგორიას მიეკუთენებიან ისინი, რომლებმაც „თავი შეაფარეს“ ახლობლებს, ნათესავეებს და მიმობნეული არიან დიდ ქალაქებში და ქალაქის გიჟის დასახლებებში. მიუხედავად იმისა, რომ ღეენილთა ორივე კატეგორიამ გრავმატული ინციდენტების და იძულებითი დეპორტაციის მსგავს მოვლენებში გაიარეს, მათი სოციალურ-ფსიქოლოგიური სურათი გარკვეული თავისებურებებით ხასიათდება.

თემურ ცენტრებში განსახლებულ ღეენილთა სოციალურ-ფსიქოლოგიური თავისებურებანი.

საქეციალურად ორგანიზებულ ცენტრებში განსახლებული ღეენილების უმრავლესობა განიცდის მაგერიალურ და ყოფით სიდუხჭირეს. მათ ზოგჯერ არა აქვთ ელემენტარული საცხოვრებელი პირობებიც კი (სითბო, წყალი, განისამოსი, საჭმელი,...). მიუხედავად ამისა ისინი ერთობლივად, მხარიმხარე მიდებიან ცხოვრების გვირთს, ცდილობენ შეინარჩუნონ გრადიციები და ჩვეული სოციალური ნორმები, ენა და კულტურა. თემებში მცხოვრებ ღეენილთა შორის ნაკლებია გემოთ ხსენებული საკუთარი იდენტურობის დაკარგვის შიში. პოზიტიური თავისებურებანი (ურთიერთმხარდაჭერა, სოლიდარობა, თვითმყოფადობა), რომლებიც თემურ ცხოვრებას ახასიათებს უეჭველად მხარდაჭერას და განვითარებას საჭიროებს. უფრო მეტიც, ამ თვისებების წახალისება უნდა დაედოს საფუძვლად თემზე ორიენტირებულ ნებისმიერ რეაბილიტაციურ ღონისძიებას.

მაგრამ ღეენილთა მჭიდრო და ამავე დროს იმოლორებული განსახლება ნიადავს უქმნის აგრეთვე ნეგატიური ფენომენების გამოვლინებასაც, რაც თავის მხრივ შეიცავს გრავმირებული საზოგადოების ჩამოყალიბების საშიშროებას. იქმნება „ერთ ბედქეემ მყოფ“, „ერთ-ჭირ-ვარამ-გადახდილ“ ადამიანთა ერთობლიობა, რომლებიც მოწყვეტილი არიან ქალაქს და მისი კეთილდღეობით სარგებლობას, და რომლებსაც უჩნდებათ „სხვებისგან“ განსხვავებულობის გრძნობა. ერთის მხრივ ეს ფენომენი პოულობს თავის გამოხატულობას ილუმორულ „სიამაყეში“ - რომ მათ ისეთი რამ გადახდათ და იმდენად უნიკალური რამ განიცადეს, რომ ამის გაგება მხოლოდ „თავისიანებს“ შეუძლიათ, „სხვებს“ კი „ამ ცხოვრების არაფერი არ ესმით“. მეორეს მხრივ კი მათ განჯავთ საზოგადოებისგან

იზოლირებულობის და გარიყულობის განცდა. ამ ფენომენების ჩამოყალიბებას და გამყარებას სოციალური გარემოც უწყობს ხელს. საქმე იმაშია, რომ საზოგადოებაში არსებობს მითი, რომლის მიხედვით მსხვერპლი უპირველეს ყოვლისა თანაგრძნობას იმსახურებს. სინამდვილეში კი საზოგადოების დამოკიდებულება მსხვერპლის მიმართ ხშირად ფარული აგრესიითაც არის გაჯერებული. ეს დამოკიდებულება, როგორც ზემოთ ავლნიშნეთ, ემყარება ბაზისურ ილუზიას „სამყაროს სამართლიანობის შესახებ“, რომ ადამიანი საბოლოოდ იმას მიიღებს რასაც დაიმსახურებს: თუ ქონება დაკარგე - არ უნდა იყო დოყლაპია, თუ გაგაუპაგიურეს - მოკლე კაბით არ უნდა გეველო და ა. შ. ადამიანები უნებურად თავს არიდებენ მსხვერპლს, თითქოს ემინიათ მათგან უბედურება არ „გადაედოთ“. არსებობს მაგალითები, როდესაც მშობლები არიგებენ თავიანთ ბავშვებს არ ითამაშონ გრავმირებულ ბავშვებთან, მათთან ერთ მერხზე არ დაჯდენ. დევნილთა განსახლების ცენტრები საზოგადოების მხრიდან აღიქმება როგორც რეზერვაცია, რაც კიდევ უფრო უსვამს ხაზს მათ იზოლირებულობას.

კიდევ ერთი ფენომენი, რომელიც ხელს უწყობს გრავმირებული საზოგადოების ჩამოყალიბებას, ეს არის *მსხვერპლობის განცდა*. ფსიქოლოგიაში ეს ფენომენი ვიქტიმურობის სახელწოდებით არის ცნობილი (ინგლისურიდან, victim - მსხვერპლი). გვინდა თავიდანვე აღვნიშნოთ განსხვავება დაზარალებულსა და მსხვერპლს შორის. დაზარალებულია ადამიანი, რომელსაც უბედურება გადახდა თავს, ხოლო მსხვერპლი ხდება დაზარალებული, რომელიც სარგებლობს იმით, რომ მან ზარალი განიცადა. ზოგ შემთხვევებში იმისათვის რომ მსხვერპლის როლი ითამაშო სრულებით არ არის აუცილებელი იყო დაზარალებული. მსხვერპლი ცდილობს ყველას თავი მოაჩვენოს, რომ მან მძიმე ზარალი განიცადა და ირგვლივმყოფნი ვალდებული არიან მას თანაუგრძნონ, დაეხმარონ, შეიცოდონ. მსხვერპლობის განცდას მოყვება ისეთი ნეგატიური თვისებების წარმოჩენა, როგორიცაა დამოკიდებულობა, უპასუხისმგებლობა, პასიურობა. მძიმე სოციალური ყოფა იძულებით ამყოფებს დევნილებს მსხვერპლის პოზიციაში. ვიქტიმურობის ფენომენი დევნილთა პოპულაციაში თითქმის ყოველ ნაბიჯზე გვხვდება. მაგალითად, ერთ-ერთი ჯგუფური სესიის დროს წამყვანმა ჯგუფს გაანდო თავისი

მფოთვა იმის თაობაზე, რომ მას ჩასაბარებელი აქვს საკანდიდატო მინიმუმის გამოცდები. ჯგუფის წევრებმა მას მეგობრულად ურჩიეს: „თქვი, რომ ლგოლელი ხარ და ნიშანს დაგიწერენ!“ კიდევ ერთი მაგალითი: ერთ-ერთი სარეაბილიტაციო სესიის დროს ჩვენ შევთავაზეთ ჯგუფის წევრებს მოეთხროთ ეფექტური კომუნიკაციის რომელიმე მაგალითი თავიანთი გამოცდილებიდან. დენილთა უმრავლესობამ საკუთარი წარმატების მაგალითად ვიქტიმურობით მანიპულირება გაისხენა. ამ პოზიციის გამყარებას ხელს უწყობს საზოგადოებაც, რომელიც „მხსნელის“, მშველელის როლში გამოდის. ხშირად თვითონ მსხვერპლიც ანიჭებს თავის სოციალური გარემოს ნაწილს მხსნელის როლს და მისგან მოითხოვს შევლას. მხსნელის როლში გამოდიან სახელმწიფო სტრუქტურები, დაბარალეზულის უშუალო გარემოცვა, ჰუმანიტარული ორგანიზაციები, რომლებიც დახმარებას უწევენ განსაყდეღში მყოფ ადამიანებს. მაგრამ, აქაც საჭიროა განვასხვაოთ გულწრფელი დახმარება იმ სახის დახმარებისაგან, რომელიც ხორციელდება ისეთი „მხსნელის“ პოზიციიდან, რომელიც ამაში გარკვეულ სარგებელს ეძებს. ასეთი გიჰის „მხსნელი“ დაინტერესებულია არა იმით, რომ ნამდვილად დაეხმაროს, არამედ მოიპოვოს აღიარება თუ როგორი გულისხმიერი და კეთილია, იამაყოს ამით. ის ესმარება მაშინაც კი, როდესაც ამის შესახებ მას არაფერ თხოვს - ის არასოდეს ასწავლის ადამიანს „თევზის დაჭერას“ და არ მიაწვდის მას ანკესს, მას ურჩევნია მის მაგიერ თვითონ „დაიჭიროს თევზი“, რათა მსხვერპლი რაც შეიძლება დიდხანს იყოს მასზე დამოკიდებული. ამგვარი „მხსნელი“ შეიძლება „მდეერადაც“ გადაიქცეს განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ის ლამობს „ძალით“ დაეხმაროს დაბარალეზულს მისი ნების საწინააღმდეგოდ. ამ დროს ის შეიძლება „მსხვერპლის“ პოზიციიაშიც კი აღმოჩნდეს - „მე სიკეთეს ვუკეთებ, ის კი ამას ვერ ხედავს, რა უმაღურობაა!“ ასეთი გიჰის მშველელი ხშირად ყოფილი „მსხვერპლია“. როდესაც ის ვერ პოულობს საშუალებას საკუთარ თავს დაეხმაროს, სხვის დახმარებას იწყებს. მაგრამ სხვისი დახმარება მხოლოდ მაშინ არის შესაძლებელი, როდესაც შენს თავს უკვე დაეხმარე! სამივე როლი - „მსხვერპლი“, „მხსნელი“ და „მდეერარი“ მჭიდროდ უკავშირდება ერთმანეთს და თუ ადამიანი რომელიმე მათგანში აღმოჩნდა, ის ადვილად

გადანაცვლებს სხვა პომიციებშიც, მაგრამ მხოლოდ ამ როლური სამკუთხედის ფარგლებში. ამ მანკიერი სამკუთხედიდან თავის დაღწევა კი როგორც დაზარალებულის, ასევე დამხმარეს მხრიდან ფსიქოსოციალური დახმარების ერთ-ერთი მთავარი ამოცანაა.

იზოლაცია და განსხვავებულობის განცდა დევნილებში აქვეითებს საზოგადოებისადმი მიკუთენილობის გრძნობას, მიუხედავად იმისა რომ ახალი სოციალური გარემოცვა (ადგილობრივი მოსახლეობა) ენათესავენა მათ ენითაც და ძირითადი სულიერი ფასეულობებითაც. ამ ფონზე „მსხვერპლის“ პომიცია, ერთის მხრივ, გამოდის როგორც ახალი ღირებულობის სიმბოლო, შეიძლება ითქვას ახალი იდენტურობის სიმბოლოც კი, რათა ხაზი გაესვას „მათგან“ განსხვავებულობას. ხდება მისი ექსპლოატაცია - ანუ მეორადი სარგებლის ძიება. მეორეს მხრივ კი, ვიქტიმურობა გამოდის როგორც ახალი ღირებულებების წინააღმდეგ მიმართული ოპოზიციის სიმბოლო, რომელიც „უცხო“ კულტურიდან მოდის. ამ შემთხვევაში ყალიბდება „მოწინააღმდეგის ხატი“, ხოლო მოწინააღმდეგე მხარის როლში ამჯერად გვევლინება ახალი სოციალური გარემოცვა, ანუ ადგილობრივი მოსახლეობა. პირველ შემთხვევაში აღნიშნული გარემოება დასაბამს აძლევს დევნილთა პოპულაციაში დესტრუქციული ქცევითი სტერეოტიპების დამკვიდრებას და პასიური ცხოვრებისეული პომიციის ჩამოყალიბებას. მეორე შემთხვევაში კი - ქმნის მუდმივი დაძაბულობისა და კონფლიქტების კერას დევნილთა და ლოკალურ მოსახლეობას შორის, აღვივებს მათში აგრესიულ ტენდენციებს და აყალიბებს არატოლერანტულ სულისკვეთებას. ორივე მექანიზმი აძლიერებს საზოგადოების ვიქტიმიზაციის პროცესს, ქმნის ადამიანთა ცნობიერებაში „მგრის ხატს“ და ხელს უწყობს გრაჰემირებული საზოგადოების ჩამოყალიბებას.

„მგრის ხატი“ ისევე როგორც ვიქტიმურობა გრაჰემატული სტრესის დამახასიათებელი ფენომენია. „მსხვერპლობის განცდას“ ყოველთვის თან ახლავს როგორც „მშველელის“ ძიება, ასევე აგრესორის, „მდეერის“ მხილება, „უსამართლოდ დაჩაგრული ეძებს დამნაშავეს“, რომელსაც მის უბედურებაში ბრალი მიუძღვის - ადამიანი მისდა უნებურად ქმნის „მგრის ხატს“. და თუ ადრე, გრაჰემატული ინციდენტის დროს „მგრის“ აგრიბუგია მხოლოდ რეალურ მოწინააღმდეგეს მიეწერებოდა,

ამჟამად, როდესაც „დამნაშავე“ მორსაა, ხდება ამ ფენომენის განზოგადება უკვე უშუალო სოციალურ გარემოცვაზე, ანუ იმ „დამნაშავეებზე“, რომლებსაც მათ ამჟამინდელ უბედურებაში მიუძღვით ბრალი. აქაც გვინდა თავიდანვე შევიტანოთ გარკვეულობა. „მგრის ხატი“ არ არის რეალური მოწინააღმდეგე, მტერი, რომელსაც ადამიანის სახე გააჩნია. ეს არის ადამიანის ცნობიერებაში შექმნილი გამზვიადებული და დამახინჯებული „ხატი“, რომელსაც ყველაფერი ცუდი მიეწერება - ის არის ბოროტი, უსახო, უღმობელი, უცხო და საშიში. ჩვენ აქ არ ვისაუბრებთ იმ ღრმა ფსიქოლოგიურ მექანიზმებზე, რომლებიც საფუძვლად უდევს ამ ფენომენის წარმოქმნას, მაგრამ ყურადღებას შევაჩერებთ იმ გარემოებაზე, რომ „მგრის ხატის“ წარმოქმნის პროცესს ყოველთვის წინ უსწრებს მემოალნიშნული იზოლირებულობის და განსხვავებულობის განცდა, შემდგომ კი „მგრის“ ღეჰუმანიზაცია, ანუ მისთვის არაადამიანური თვისებების მიწერა. დენილთა იზოლირებულ და მჭიდროდ დასახლებულ თემებში, სადაც ჭარბობს ჯგუფური ღირებულებები, განსაკუთრებით ადვილად ხდება „მგრის ხატის“ აღმოცენება და გამყარება.

„მგრის ხატის“ და ვიქტიმურობის ფენომენების გამყარებას, არაგოლერანგული სულისკვეთების ჩამოყალიბებას დენილთა პოპულაციაში ასევე ხელს უწყობს „ომში დამარცხებულის“ სინდრომი, რომელიც განსაკუთრებით მამაკაცებშია გამოხატული. შელახული ღირსების გრძნობა, რომ მათ ვერ შეძლეს „მგრის მოგერიება და ოჯახის უსაფრთხოების უზრუნველყოფა“ იწვევს უსუსურობისა და თვითდამცირების მტკივნეულ განცდებს, ხოლო არარეალიზებული აგრესია ნიადაგს უქმნის მათში რევანშისტული გენდენციების გაძლიერებას. ბევრი მათგანი გაურბის სასარგებლო აქტივობას, მთელ ღროს უაზრო ფუსფუსში აგარებს, თელის რომ ასეთ „უმნიშვნელო რამეებში“ არ უნდა დაიხარჯოს, „ის უფრო მაღალ იდეალებს უნდა ემსახურებოდეს“, მაგალითად „მტერზე გამარჯვებას და სამშობლოში დაბრუნებას“. ასეთი განწყობა აყალიბებს მათში პასიურ ცხოვრებისეულ პოზიციას და მღუდავს სოციალურ აქტივობას, რაც თავის მხრივ კიდევ უფრო აქვეითებს მათ სოციალურ სტატუსს. „დამარცხებულის სინდრომი“ აქვეითებს მამაკაცების სტატუსს არა მარგოსაკუთარ, არამედ სოციალური გარემოცვის თვალში. მაგალითად, ბავშვების შემოქმედებაში, თეატრალურ სკეტჩებში

აქტიური, ოჯახის მარჩენალის როლი დედას მიეწერება, მამა კი წარმოჩენილია, როგორც პასიური, სმას გადაყოლილი და დროის ფუჭად გამტარებელი. ბავშვების ნახატებში დედის ფიგურა მძლავრია და დიდი, მამის ფიგურა კი - ჩია და მუქ ფერებშია გამოსახული. და ეს როლური სტერეოტიპების აღრევები დევნილთა თემებში მართლაც სინამდვილეს შეეფერება - ქალები უფრო სოციალურად აქტიურები არიან, ბევრი მათგანი ჩართულია მცირე ბიზნესში, თვით სარეაბილიტაციო ღონისძიებებშიც უმეტესწილად ქალები იღებენ მონაწილეობას.

*ქალაქებში განსახლებულ დევნილთა
სოციალურ-ფსიქოლოგიური თავისებურებანი.*

დევნილთა ამ კატეგორიას ძირითადად ისეთივე ფსიქოსოციალური პრობლემები გააჩნიათ, რომლებიც ზემოთ აღვწერეთ, მაგრამ ზოგიერთი მათგანი მათთან უფრო მეტად ან ნაკლებად გამოხატულია. მაგალითად, ურბანულ გარემოში მცხოვრები დევნილები ახლობლებისა და ნათესაების მხარდაჭერის გამო უკეთეს მატერიალურ-ყოფით მდგომარეობაში იმყოფებიან, მათ მეტად აქვთ ქალაქის კეთილდღეობით სარგებლობის სამუალება და ნაკლებად განიცდიან საზოგადოებისგან გარიყულობის და იზოლირებულობის გრძნობას. მაგრამ მათ უფრო მეტად უჭირთ მძიმე გრავმის გადამუშავება, სულიერი კრიზისის დაძლევა, რადგანაც მოკლებულნი არიან „ერთ ბედ ქვეშ მყოფთა“ მხარდაჭერას, მათ მეტად აქვთ გამოსატყუი სიმარგოვის და საკუთარი იდენტურობის დაკარგვის შიში. ისინი მკაცრი არჩევანის წინაშე დგანან - ან უარი უნდა თქვან ჩვეულ გრადიციებსა და სოციალურ ნორმებზე და ასიმილირება მოახდინონ „უცხო“ კულტურასთან და ფასეულობებთან, ან შეინარჩუნონ თვითმყოფადობა და საზოგადოებაში მონახონ თავიანთი „ნიშა“, რათა ხელახლა დაიმკვიდრონ თავი. ქალაქში მიმობნეულ დევნილებს უფრო გამძაფრებული აქვთ ახალ გარემოში ადაპტაციის პრობლემები, ისინი „თეთრ ყვავებად“ გრძნობენ თავს, მაგრამ იძულებული არიან შეეგუონ „უცხო“ კულტურის სოციალურ მოთხოვნებს. ამ თეასაზრისით ყველაზე მძიმე მდგომარეობაში რაიონებიდან ქალაქში ჩამოსახლებული დევნილები იმყოფებიან, რომლებსაც სხვა სგრესებთან ერთად ემატებათ ე. წ. დიდი ქალაქის სგრესი, რაც კიდევ უფრო ამძიმებს მათ სულიერ კრიზისს.

* რა თქმა უნდა გემოდნამოთელილი სოციალურ-ფსიქოლოგიური თავისებურებანი არ ასახავს დევნილთა პოპულაციაში მოქმედ ფაქტორთა ყველა ნიუანსს, მაგრამ გვაძლევს საშუალებას საერთო წარმოდგენა ვიქონიოთ იმ ძირითადი ფენომენების შესახებ, რომელთა რეაბილიტაციური ღონისძიებებში გათვალისწინება დაგვეხმარება უფრო ეფექტურად წარემართოდ ჩვენი მუშაობა.

ტრაპეზის სპეციფიკა ბავშვებთან

იძულებით ადგილნაცვალ ბავშვებსა და მოზარდებთან შეიძლება გამოეარჩიოთ ორი სახის ტრაპეზა: 1. უშუალო, პირადი გამოცდილების საფუძველზე მიღებული (დაბომბვა, ტყვეობა, ახლობელი ადამიანის დაკარგვა და ა. შ.), რომელიც ტრაპეზაგული სტრესული დარღვევების სახით ელინდება და 2. საზოგადოდ, დევნილთა მთელი პოპულაციისათვის დამახასიათებელი, ასე ვთქვათ, სოციალური ღონის ტრაპეზა, რომელიც სპეციფიკური სახით გარდაცვდება ბავშვებსა და მოზარდებშიც. პირველი სახის ტრაპეზულ გამოცდილებას გადაურჩნენ ის ბავშვები, რომელნიც საომარი მოქმედებების დაწყებამდე გამოვიდნენ კონფლიქტის ზონიდან და აგრეთვე, ისინი, ვინც უკვე დევნილობაში დაიბადა. მაგრამ, სოციალური ტრაპეზირების პერმანენტულ ზემოქმედებას, სამწუხაროდ, ექვემდებარება მოზარდი თაობის ყველა წარმომადგენელი. იძულებული ადგილნაცვალობა, გამოუგლოვებელი მწუხარება, გამოუთქმელი და გამოუსახაგავი აგრესია, შელახული ღირსების გრძნობა - ყოველივე ეს მძიმე „მემკვიდრეობაა“, რომელიც გვირთად აწევება ფსიქო-ფიზიკურად ჯერ კიდევ მოუმწიფებელ თაობას. ორივე სახის ტრაპეზა თავის შორსმავალი შედეგებით ერთმანეთის მსგავსია და შეიცავს თაობიდან თაობაში გადაცემის საშიშროებას.

დევნილთა პოპულაციაში სუფევს სპეციფიკური ფსიქოლოგიური აგმოსფერო, რომელიც განსაზღვრავს ბავშვებისა და მოზარდების ფსიქოლოგიური პრობლემების სპექტრს. კომპაქტური დასახლების ცენტრებში პერმანენტულად მუსირებს ისტორიები გადაგანილი ომის, დამარცხების, დევნის, იძულებითი გადასახლების თაობაზე; მიმდინარეობს საუბრები ისეთ თემებზე, როგორცაა ნოსტალგია წარსულზე, შფოთვა მომავალზე,

უკმაყოფილება აწმყოთი. იქმნება ახალი, „დეენილური ფოლკლორი“ - ლექსები და სიმღერები ომის მაგრავემირებელ მოვლენებზე, რომელთაც ბავშვები ითვისებენ „დედის რძესთან ერთად“, უკვე სკოლამდელი ასაკიდან. მაგალითისათვის მოვიყვანთ ერთ-ერთ ამგვარ ფოლკლორულ ნიმუშს:

„ლტოლვილები ვართ, ყველამ იცოდეს,
გადმოსული ვართ...
დატანჯულებმა, დაჩაგრულებმა,
თავი აქ... შემოვაფარეთ...“

მგრის არსებობა და მშობლიური კარ-მიდამოს იძულებითი დატოვება იმთავითვე გულისხმობს მსხვერპლის პოზიციას. თვით სახელი „დეენილი“, რომელსაც იძულებით ადგილნაცვალი პირები უპირატესობას ანიჭებენ „ლტოლვილთან“ შედარებით, თავის თავში უკვე მოიცავს როგორც მსხვერპლად ყოფნას, ასევე მდეუნელის არსებობას. ყოველივე მემოტიქმულიდან გამომდინარე, ბავშვებს ცხოვრების პირველივე წლებიდან უვითარდებათ ისეთი ფსიქოლოგიური „ახალწარმონაქმნები“, როგორიცაა ვიქტიმურობა (მსხვერპლად ყოფნის განცდა) და მგრის ხაგის ჩანასახები. წარმოდგენები აგრესორის შესახებ, რომელიც დამნაშავეა მისი ოჯახისა და მთელი ხალხის უბედურებაში, ბავშვის ფსიქიკაში იწვევს მგრის ხაგის ფრიად სპეციფიკური ექვივალენტის წარმოქმნას - შეუწყნარებლობას განსხვავებულობების მიმართ (განსხვავებული აზრის, ადამიანის და სხვა).

ვიქტიმურობამ და მგრის ხაგმა შესაძლოა მომავალში იჩინოს თავი, როგორც მანკიერი განვითარების ორმა ალტერნატიულმა გზამ: 1. იდენტიფიკაცია აგრესორთან, რევანშისტული განწყობილებები და აგრესიული ტენდენციები ან 2. პასიური ცხოვრებისეული პოზიცია, პასუხისმგებლობისაგან გაქცევა და „მხსნელის“ ძიება. დღეს-დღეობით კი ეს ფენომენები ინდივიდუალურ-ფსიქოლოგიურ დონეზე შესაძლოა გამოვლინდეს ბავშვებისა და მოზარდების ისეთ პრობლემურ მდგომარეობებში, როგორიცაა:

დაუყველობისა და უსუსურობის განცდა
მფოთვა მომავლის გამო, „ცუდის“ მოლოდინი,
ცვლილებების შიში
სირცხვილი, დაბალი თვითშეფასება, ბრალეულობის
განცდა
რისხვა, აგრესიულობა

გაუცხოება ფსიქოსოციალური გარემოციდან
 გამოუვლოვებელი მწუხარება
 გრავმაგული თამაშები და ქცევითი განმეორებანი
 სამყაროს მოდელის დეფორმაცია
 ხანმოკლე მეხსიერების პრობლემები, სწავლის უნარის
 ერთგვარი დაქვეითება
 სხეადასხვა სახის შიშები
 ძილის დარღვევები და ღამის კოშმარები
 ფსიქოსომატური დარღვევები

ომის მოვლენებით უშუალოდ გრავმირებულ ბავშვებს ახასიათებთ პრობლემათა იგივე სპექტრი, მაგრამ ინტენსივობით უფრო მძაფრად გამოხატული, რაც კიდევ უფრო აძძიმებს მათ ფსიქოლოგიურ მდგომარეობას.

1. დაუცველობისა და უსუსურობის განცდა. მსხვერპლად ყოფნა სუბიექტურად განიცდება როგორც უსუსურობა მეცხვალ საქმის არსებული ვითარება, მართო შენი ცხოვრება. ბავშვებთან მომავლის გეგმებზე საუბრის დროს ხშირად გაელერებულა ფრაზა: „აბა ჩვენ რა შეგვიძლია, დენილები ვართ“. ჯგუფურ სესიებზე არა ერთხელ ამოუყვინთია დაუცველობის გრძნობასა და სამყაროს როგორც არაპროგნოზირებადი, ავბელითი მოვლენების წყაროს თემას. როგორც ჩანს, ამგვარი სამყაროს მოდელი იმდენად შფოთვის აღმძვრელია, რომ ბავშვებს არაერთხელ თვითონ შემოუთავაზებიათ სადისკუსიო თემა: „რა არის დამოკიდებული ადამიანზე და რა არა“ და, მიუხედავად იმისა, რომ, როგორც წესი, მათი უმრავლესობა თავგამოდებით იცაუდა პოზიციას, რომლის თანახმადაც „ადამიანზე არაფერია დამოკიდებული, ცხოვრობ შენთვის, ამ დროს მოხდება ომი ან მიწისძვრა, ან სხვა უბედურება და ყველაფერი ინგრევა...“, მათი ფარული აპელაცია მაინც იმაში მდგომარეობდა, რომ კამათში საპირისპირო აზრი დამტკიცებულიყო.

ძალიან ხშირად უსუსურობისა თუ დაუცველობის განცდები ბავშვების შემოქმედებით პროდუქციაში თუ ფანტაზიაში ელინდება როგორც „უჩინარობის“ თემა. მაგალითად, სავარჯიშოში „რად გადავიქცეოდი და რატომ“ ხშირად გამოთქმულა უჩინარ არსებად, ან პაგარა მწერად გადაქცევის სურვილი, მოტივირებული იმით, რომ ასეთ შემთხვევაში ყურადღებას არ მიიქცევენ, არაფერი დაემუქრებათ, შეეძლებათ

წასვლა ყველგან, სადაც უნდათ (მათ შორის, მშობლიურ კარ მიდამოში) ისე, რომ არაფერს ავნოს.

2. შერთვა მომავალზე, „ცულის“ მოლოდინი, ცვლილებათა შიში. ბევრთა აღწერილ დაუცველობის განცდასთან მჭიდროდ არის დაკავშირებული შერთვა და ერთგვარი უნდობლობა მომავლის მიმართ, ცულის მოლოდინი. ეს გენდენციები თვალნათლივ იკვეთება ისეთ სავარჯიშოებში, სადაც ბავშვები მომავლის თაობაზე თავის წარმოდგენებს აელენენ. მაგალითად, ნახატებში თემაზე „დედამიწა ხუთი საუკუნის შემდეგ“ თავი იჩინა ისეთმა სიუჟეტებმა, როგორცაა მსოფლიო და გალაქტიკათა ომები, ავი ცივილიზაცია, სიკვდილის ლაბირინთი. ნიშანდობლივია 16 წლის მოზარდის ნახატი ამავე ციკლიდან: „დედამიწა სანაგვე ყუთში“, სადაც ნაწილობრივ იუმორით გამოვლინდა მისი (და შესაძლოა, მისი თაობის) დამოკიდებულება მომავლის მიმართ - დედამიწა და ცხოვრება იმდენად ცუდი იქნება მომავალში, რომ სანაგვეზე გადავდებას დაიმსახურებს.

ცულის მოლოდინი თავს იჩენს საზოგადოდ ცვლილებათა მიმართ „ფრთხილი“ დამოკიდებულების, ერთგვარი შიშის სახით. ეს გენდენცია ნათლად იკვეთებოდა ხოლმე სარეაბილიტაციო ჯგუფურ სესიებზე ახალი აქტივობის შემოთავაზების მომენტში: ბავშვების მხრიდან პირველი რეაქცია ძალიან ხშირად ახლის უკუგდება და ძველი, უკვე შეჩვეული თამაშისა თუ სავარჯიშოს განმეორების თხოვნა იყო ხოლმე.

3. სირცხვილი, დაბალი თვითშეფასება, ბრალეულობის განცდა. უსუსურობის განცდასა და სამყაროს მიმართ უნდობლობაზე საპასუხოდ ბავშვებს უვითარდებათ დაბალი თვითშეფასება, შელახული ღირსების გრძნობა. ეს ბუნებრივი რეაქციაა, რამდენადაც, თუ მე უსუსური ვარ, თუ ჩემზე არაფერია დამოკიდებული, მაშასადამე მე არაფერს არ წარმოვადგენ და ჩემი, როგორც ცოცხალი არსების ფასეულობა დაბალია. დაბალი თვითშეფასება განსაკუთრებით ნათლად ვლინდება რეაბილიტაციური მუშაობის საწყის ეტაპზე - თვითგაცხადების შიშის და სპონტანური აქტივობის ბლოკირების სახით: ბავშვებს უჭირთ ხოლმე საკუთარი აზრის გამოთქმა, ემოციების გამოხატვა - ჯგუფის ერთ-ერთი წევრის მიერ გამოთქმულ აზრს, თუ დახატული ნახატის სიუჟეტს იმეორებს დანარჩენი 20 - 25 წევრი.

ამ შეზღუდული სტერეოტიპის გადალახვა ხანგრძლივ მუშაობას მოითხოვს და რეაბილიტაციის ეფექტურობის ერთ-ერთი უტყუარი მაჩვენებელია. ნიშანდობლივია, რომ ბავშვებისათვის (ისევე, როგორც ზრდასრულთათვის) მაგრამირებულია თვით სახელწოდება „ლტოლვილი“, რომელიც საკუთარი მიწა-წყლიდან გამოგდებულობას, მაგერიალურ გასაჭირს, ადგილობრივი პოპულაციისაგან განსხვავებულობას უსვამს ხაზს. ჯგუფურ შეხვედრებზე ბავშვებს არა ერთხელ წამოუწევიათ ეს თემა, მაგალითად, იმ ტიპის სავარჯიშოებში, სადაც ასახელებდნენ ისეთ თვისებებს, რომელიც საკუთარ თავში ან არ მოსწონთ, ან მოსწონთ. ის, რომ ბავშვები „ლტოლვილობას“ საკუთარ თვისებად ასახელებენ, იმის მანიშნებელია, რომ ლტოლვილობა მათი მე-იდენტურობის ნაწილი ვახდა, თანაც ისეთი ნაწილი, რომელიც ეთაჰილებათ და ამდენად - არ მიმღებლობენ.

უსუსურობის განცდა და დაბალი თვითშეფასება ბავშვების შემოქმედებით პროდუქციაში თავს იჩენს „ხეიბრობისა“ და „სიმახინჯის“ თემების სახით. მაგალითისათვის მოვიყვანთ ერთ-ერთ სესიაზე ბავშვების მიერ შეთხზულ ერთობლივ მღაპარს. მთავარი გმირი, რომელთანაც იდენტურობისაკაცის ახდენდნენ ჯგუფის წევრები, იყო უხელო, მახინჯი და ყოველივე ამის გამო - ყველასაგან ვარიყული.

ერთი შეხედვით პარადოქსულია, რომ მიუხედავად აღწერილი უსუსურობის განცდის, მოვლენათა მიზეზების საკუთარი თავის ვარეთ ძიების და, აქედან გამომდინარე, პასუხისმგებლობის თავიდან აცილების გენდენციისა, ბავშვებთან დადასტურდა ბრალეულობის განცდის არსებობა გადატანილ გრამემულ მოვლენებთან დაკავშირებით. კერძოდ, გრამემული სტრესის სადიაგნოსტიკო კითხვარით გამოკითხულ მოზარდთა უმრავლესობამ დადებითი პასუხი ვაცსა პუნქტზე: „მე დამნაშავედ ვგრძნობ თავს, რადგან ცოცხალი ვარ, ჩემი თანამოძმენი კი ომში დაიღუპნენ“. იგივე ბრალეულობის განცდა არაერთხელ დადასტურებულა ზემოთხსენებულ დისკუსიებში თემაზე „რა არის დამოკიდებული ადამიანზე და რა არა“. აქ ბავშვები, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ამტკიცებდნენ, რომ ადამიანზე არაფერია დამოკიდებული და მოვლენათა განმგებლად, შემთხვევათა უმრავლესობაში, ღმერთს უთითებდნენ. მაგრამ, პარალელურად ამისა, ისინი ღმერთს ანიჭებდნენ ერთგვარი დამსჯელი

ინსტანციის მისიას, რომელიც უბედურებებს უგზავნის ადამიანებს მათი შეცდომების გამო. აქედან გამომდინარე, ბავშვების მიერ შემოთავაზებული თემა იმთავითვე წინააღმდეგობის შემცველი, პარადოქსული ბუნებისა იყო. უნდა ვიფიქროთ, რომ გამოვლენილი ბრალეულობის განცდა თავდაცვითი ხასიათისაა და ემსახურება სწორედ მომავლის მიმართ შფოთვის დაქვეითებას, იგი არაპროგნოზირებადი მომავლის „გამაშეშებელი“ გავლენის დაძლევის ინსტრუმენტი მექანიზმი: თუ მე რაღაცაში დამნაშავე ვარ, ე. ი. რაღაცა ყოფილა ჩემზე დამოკიდებული, არც თუ ისე უსუსური ვყოფილვარ, და რაც მთავარია მომავალში სხვაგვარად მოვიქცევი და უბედურებას თავიდან ავიცილებ.

4. *რისხვა, აგრესიულობა.* იძულებით აღვიღწავალ ბავშვებს ფრუსტრირებული აქვთ უსაფრთხოებისა და დაცულობის, საკუთარი თავის პატივისცემის ბაზისური ადამიანური მოთხოვნები. ამგვარ ბაზისურ მოთხოვნებთან ფრუსტრაცია, ბუნებრივია, პასუხად რისხვასა და აგრესიულობის დონის მაგებას იწვევს. ამასთან ერთად, ბავშვებმა დაბადებიდანვე იციან, რომ ჰყავთ მღვინელი, რომელიც დამნაშავეა ყველა მათ უბედურებაში. მაგრამ მღვინელი, იქნება ეს კონფლიქტში დაპირისპირებული მხარე თუ მთავრობა, მიუწვდომელ დისტანციაზეა, მასზე გაბრაზება არ იძლევა აგრესიის განმუხტვის საშუალებას. სწორედ ამიტომ, დევნილი ბავშვების მგრის ხატი შეძლება შევადაროთ ცარიელ ჩარჩოს, რომელიც თავისუფლად „დაცურავს“, მოძრაობს და ხელმისაწვდომ ობიექტზე (თუ სუბიექტზე) მორგების აქტიური ტენდენცია აქვს. ხოლო, თუ ცრურწმენების (prejudice) ფსიქოლოგიას დავეყრდნობით, გარემომცველი სინამდვილიდან ყველაზე ხელსაყრელი სამიზნე განსხვავებული ადამიანია. ამიტომ, აღარ არის გასაკვირი, როდესაც ბავშვები ავლენენ უარყოფით დამოკიდებულებას განსხვავებული ამრის, ქცევის, შეხედულების, პიროვნული სტილის მიმართ. ეს ძალიან თვალსაჩინოა ჯგუფური სესიების საწყის შეხვედრებზე, სადაც თანაჯგუფელების ნებისმიერი არაშაბლონური ქცევა ბავშვების მხრიდან დაცინვისა და გაკილვის საგანი ხდება ხოლმე. მუშაობის პროცესში ამ მანკიერი სტერეოტიპის გადალახვა ფსიქოლოგიური ჩარევის ეფექტურობის მნიშვნელოვანი მაჩვენებელია.

განასხვავებების მიმართ არაგოლერანგული დამოკიდებულება მოგჯერ ელინდება ლოკალური მოსახლეობის ბავშვებთან კონფლიქტების სახით. ბავშვებთან მუშაობის გამოცდილება გეიჩვენებს, რომ ამგვარი კონფლიქტები უფრო ხშირია ისეთ სკოლებში, სადაც დევნილი და ადგილობრივი ბავშვები ერთმანეთისაგან იზოლირებულად, განსხვავებულ ცელებში სწავლობენ. კონფლიქტის საბაბი, როგორც წესი, უმნიშვნელოა ხოლმე, მაგრამ მის მიღმა სწორედ ზემოთაღწერილი გადანაცვლების მექანიზმი დგას.

5. გაუცხოება გარემომცველი ფიზიკური და სოციალური სინამდვილიდან. თავისუფლად მოარული აგრესიის ჩარჩო შესაძლოა მოერგოს არა მარგო ადამიანებს, არამედ გარემომცველ ფიზიკურ სინამდვილესაც. კომპაქტური დასახლების ცენტრები დევნილთათვის თავს მოხვეული ადგილსამყოფელია, და ამდენად, არ არის გაფრთხილებისა თუ მოვლის ობიექტი. ეს ელინდება როგორც ზრდასრულთა, ასევე ბავშვების მხრიდან თავისი საარსებო გარემოს მიმართ ერთგვარ დაუდევარ დამოკიდებულებაში. დევნილთა პოპულაცია მაღალი ჰიგიენური სტანდარტების ხალხია და მათი პირადი ოთახების სისუფთავის ხარისხი შესაშური. მაგრამ ის ადგილები, რომლებიც საერთოა და, ამდენად „არავისია“, მსხრევის, დანაგვიანებისა და როგორც სჩანს, აგრესიის განგვირთვის ობიექტებად გვევლინება. ამ პროცესის აქტიურ მონაწილეებს ბავშვებიც წარმოადგენენ.

გარემომცველი ფიზიკური გარემოდან გაუცხოება ნათლად ელინდება იმ ფაქტში, რომ მიუხედავად იმისა, რომ იძულებით ადგილნაცვალი პოპულაცია უკვე ექვსი წელია დასახლდა თბილისში, ბავშვებისა და მოზარდების უმრავლესობა აბსოლუტურად არ იცნობს ქალაქს, მის შემოგარენს. უფრო მეტიც, როდესაც ჩვენ ამგვარი გაუცხოების გადასალახავად ლაშქრობების ორგანიზება დაეიწყეთ, გამოვლინდა, რომ ბავშვები ამ ღონისძიებებს უყურებდნენ როგორც საფრთხის შემცველს, ხედებოდნენ ენთუზიაზმის გარეშე და საგრძნობი მფოთვით.

სოციალური გაუცხოება განსაკუთრებით შესამჩნევია კომპაქტური დასახლების იმ ცენტრებში, რომლებიც ახლო ლოკალური მოსახლეობის საცხოვრებელი ადგილებიდან - მიუხედავად გერიგორიული სიახლოვისა, ბავშვები არ შედიან

ერთმანეთთან მჭიდრო ურთიერთობაში, ერთმანეთისაგან გამოყოფილად თამაშობენ.

ერთგვარი პარააუტისტური ტენდენციები შეიმჩნევა ბავშვების ნახაგებში თავისუფალ თემაზე - ნახაგების უდიდესი ნაწილი ასახავს ბუნებას, ჩიტებს, ყვავილებს, სახლებს, მაგრამ ადამიანების გარეშე. თემატურ ნახაგში „ჩემი ოჯახი“ ძალიან ხშირად ბავშვები ხატავენ სახლის ინტერიერს, მაგრამ დაცლილს ადამიანებისაგან. იმისათვის, რათა გავიაზროთ თუ რა დგას ამ პარააუტისტური ტენდენციების მიღმა, გავიხსენებთ ერთ-ერთ სარეაბილიტაციო სესიაზე ბავშვების მიერ „გასმოვანებულ“ შემოდგომის ფოტოების დიალოგს: „ნახე, უთხრა ხეზე შერჩენილმა ფოთოლმა მეორეს - ჩვენს ქვევით ადამიანები გვიან მიწას და ჩვენს მეგობრებს ალბათ ძალიან მალე შეაგროვებენ და ნავაში გადაყრიან. შეიძლება დაწვან კიდევაც. აი, ასეთები არიან ადამიანები“.

6. გამოუგლოვებელი მწუხარება. გამოუგლოვებელი მწუხარება და დარდი გრავმის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მახასიათებელია. ნებისმიერი გრავმა დაკავშირებულია დანაკლისის განცდასთან - იქნება ეს ახლობელი ადამიანის, საკუთარ თავზე წარმოდგენის, იმედის თუ სხვა. იმ შემთხვევაში თუ დანაკლისის გკივილს გამოთქვამ, გამოხატავ, თავისუფლდები მისგან, ეს ამსუბუქებს მის სიმძიმეს, გეხმარება მის დაძლევაში. როგორც იცყვიან, გაზიარებული მწუხარება - განახევრებული მწუხარებაა. მაგრამ, შემთხვევათა უმრავლესობაში, გრავმა სწორედ იმდენადაა გრავმა, რამდენადაც ადამიანს თითქოსდა უბორკავს ენასა და ხელ-ფეხს, ხელს უშლის გადაგანილი მწარე გამოცდილების გამოთქმასა თუ გამოხატვაში. აქ, უეჭველია, შემაბრკოლებელი ფაქტორების როლს თამაშობს ზემოთდასახელებული სირცხვილისა და უსუსურობის განცდები, აგრესიული აფექტური რეაგირების შეკავების ტენდენცია და ა. შ. მაგრამ, თუ ზრდასრული ადამიანისთვის დარდის გამოთქმა და გამოხატვა პოტენციურად მაინც ხელმისაწვდომია, ფსიქო-ფიზიკურად მოუმწიფებელი ბავშვი ორმაგად უფრო რთულ მდგომარეობაშია, მას არც აზროვნების, არც მეტყველების უნარი იმდენად არა აქვს განვითარებული, რომ მოახერხოს თავისი განცდების ვერბალიზაცია. ხშირად გამოხატვის ერთადერთ საშუალებად გირილი გვევლინება, მაგრამ თუ აქაც გარშემომყოფებმა დაამუხრუჭეს იგი („შენ ხომ ვაჟი ხარ,

არ იგინო!..“ და ა. შ.), ბაეშეს რჩება ორი გამოსავალი - ან გრავმაგული გამოცდილების „წვენში მოიხარმოს“, ემოციურად გამოეყოს სოციალურ გარემოს და გულჩათხრობილი გახდეს, ანდა, მიმართოს საპროგნესტო რეაქციებს, იქნება ეს აგრესიულობა, რეგრესული ქევეები თუ სხვა.

იძულებითი ადვილნაცეალობის დროს ადამიანი ბევრ დანაკლისს განიცდის - დაწყებულს მორალურ-ფსიქოლოგიურით (ღირსების განცდა, ემოციური კავშირები, საკუთარი პროფესიით მუშაობის შესაძლებლობა და სხვა), დამთავრებული ფიზიკურ დანაკლისთა მთელი რიგით (მშობლიური მიწა-წყალი, საცხოვრებელი ბინა, შინაური ცხოველი და სხვა). ბაეშეებისათვის დანაკლისთა ამ ვრცელ სიას უერთდება თანაკლასელებთან, მეზობელ ამხანაგებთან, საყვარელ თოჯინებთან განშორება. დევნილთა პოპულაციასში დანაკლისის განცდა იმდენად დიდია, რომ მისი გამოხატვა თუ გამოვლინება დიდ დროსა და ძალისხმევას საჭიროებს. ადვილნაცეალობის საწყის ეტაპზე დევნილები ისეთი მძაფრი მაგერიალური და ყოფითი პრობლემების წინაშე აღმოჩნდნენ, რომ მათ, ფაქტობრივად, „ვერ მოიყალეს“ თავს გადამხდარის გამოსავლოვებლად. მართალია, დევნილთა ფოლკლორში გლოვის თემები ამკარად იკვეთება, მაგრამ, როგორც ჩანს, სიმძაფრის ხარისხით ისინი გრავმირებულობის ხარისხს არ შეესაბამება. დევნილთა პოპულაციის გამოუვლოვებელი მწუხარება ამკარად აისახება ბაეშეებზე.

ერთმანეთისაგან შეიძლება განეასხეაოთ გრავმაგულ გამოცდილებებზე რეაგირების ოთხი სტადია. ესენია: *უარყოფა* - გრავმირებული ადამიანის მიერ ობიექტური რეალობის არ მიმღებლობა, *უარყოფა*; *პროტესტი* - ნებისმიერი საშუალებით ყურადღების მიპყრობის მცდელობა; *სასოწარკვეთილება* - ნოსტალგია გრავმამდელ წარსულზე, მომხდარის გადასინჯვა, მისი ახსნის მცდელობა, დამნაშავეის ძიება; *დაძლევა* - გადაწყვეტილება გლოვის შეწყვეტის შესახებ და ახალ ემოციურ კავშირებში ჩართვა.

დევნილთა პოპულაციასთან ოთხწლიანი მუშაობის მანძილზე ჩვენ გვექონდა საშუალება დაეკვირვებოდით ამ ოთხივე სტადიის გამოვლინებებსა და მათ დინამიკას. ოთხი წლის წინათ, როდესაც ვიწყებდით მუშაობას, თვეში ერთხელ სიხშირით გვიწევდა ჩასვლა ქვეყნის სხვადასხვა რეგიონებში (ქუთაისი,

წყალტუბო, გორი და სხვა) განლაგებულ დეენილთა კომპაქტურად დასახლებულ ცენტრებში. ყოველი მორიგი დამშვიდობებისას დეენილები გამოთქვამდნენ ამრს, რომ მომავალ თვეში ჩვენი შეხვედრა შესაძლოა მათ მშობლიურ მიწაზე შედგეს. ამგვარად, ისინი უარყოფდნენ მკაცრ რეალობას, თავის თავსაც არ უგყდებოდნენ იმაში, რომ დაბრუნება იმ დროისათვის ფუჭი ოცნება იყო. გალიდან ხელმეორედ დეენილთა განსახლების ცენტრებში მომსწრე ვართ ისეთი საპროგნოსტიკო რეაქციებისა, როგორცაა ჰუმანიტარული ორგანიზაციის მანქანის დარბევა, დარიგებული ლეიბებისა და თეთრეულის დაწვა და ა. შ. დღეისათვის მომრავლდა ოჯახები, რომელთაც დაძლევის ფაზას მიაღწიეს - შეისყიდეს ბინები, მოეწყვნენ სამუშაო ადგილებზე, ჩაერთვნენ სოციალური ურთიერთობის ახალ ქსელებში. მაგრამ, იძულებით ადგილნაცვალნი ჰოპულაციის უმრავლესობა დღეისათვის სასოწარკვეთილების ფაზაში იმყოფება - ნოსტალგია წარსულზე, დაბრუნების ბედირებულოვანი იდეა (რომელიც ჯერჯერობით უნიადაგოა), დამნაშავეის ძიება. სასოწარკვეთილების ფაზას ირეკლავს ბავშვების ფსიქიკაც. ამ მხრივ ნიშანდობლივია ბავშვთა სხვადასხვა ჯგუფებში ჩატარებული სახალისო ინტერვიუს პასუხები ერთ-ერთ შეკითხვაზე: „დროის გადაწევა რომ შეგეძლოს, საით გადასწედი - წარსულში, მომავალში, თუ აწმყოში დაგოვებდი?“, ბავშვების 80%-მა გამოთქვა ომამდელ წარსულში დაბრუნების სურვილი. როდესაც შევეცადეთ გაგვერკვია მოგივაცია, აღმოჩნდა, რომ ბავშვებს არა იმიტომ უნდოდათ დაბრუნება ომამდე, რომ იგი თავიდან აეცილებინათ. ისინი ოცნებობდნენ გადასულიყვნენ წარსულში ომამდე ბევრად უფრო (მაგალითად, 80 წლით) ადრე, რათა მშვიდობიან პერიოდში მოესწროთ ცხოვრება.

7. ტრავმატული თამაშები და ქცევითი განმეორებანი.

ტრავმატული თამაშები იმიტაციური ხასიათისაა, ისინი ტრავმის ამა თუ იმ ეპიზოდს იმეორებენ. ბავშვი ხშირად აქ საკუთარ თავს ანსახიერებს. ჩვეულებრივი მიბაძვითი თამაშისაგან ტრავმატული თამაში მნიშვნელოვნად განსხვავდება: ა) თუ ჩვეულებრივ თამაშს ახლავს დადებითი ემოციები და ხალისი, ტრავმული თამაში ავისმომასწავებლობითა და ერთფეროვნებით ხასიათდება. იგი იმდენად უახლოვდება ტრავმის სიუჟეტს, რომ აღძრავს შფოთვასა და შიშს; ბ) ჩვეულებრივი მიბაძვითი თამაში

მიზანშეწონილი ქცევა - იგი ემსახურება ბავშვის განვითარებას, ამისათვის მოიცავს როლების ფართო დიაპაზონს (დედა, მამა, ექიმი, გამყიდველი, პოლიციელი და ა. შ.). რაც უფრო მეტ როლს „მოიზომავს-მოირგებს“ ბავშვი, მით უფრო ვითარდება იგი. საპირისპიროდ ამისა, გრავმატული თამაში არამიზანშეწონილი ქცევა - იგი მეორდება აკვიატებისათვის დამახასიათებელი შეუპოვრობით, მონოტონურია, არ ექვემდებარება იმპროვიზაციას, ზუსტად იმეორებს ტრავმის სიუჟეტს - ბავშვი აქ თამაშობს საკუთარ თავს და მძიმდება უარყოფითი ემოციებით; გ) ჩვეულებრივ მიბაძვით თამაშს ადგილი აქვს 2,5 - 12 წლების ინტერვალში. რაც შეეხება ტრავმატულ თამაშს, ის შესაძლოა გავრძელდეს შემდგომ წლებშიც, ხოლო მრდასრულობაში სახე იცვალოს და ტრავმის სიუჟეტებმა თავი იჩინოს ადამიანის მხატვრულ შემოქმედებაში (თუ მას შემოქმედებითი უნარები აქვს) და ტრავმატულ ქცევით განმეორებებში.

ტრავმატული თამაშები გადამდებია. ტრავმირებულ ბავშვს შეაქვს თავისი თამაში ეზოში, თუ კლასში, გარშემომყოფი ბავშვები „იგაცებენ“ მას და ამ გზით განიცდიან „ირიბ“ ტრავმატიზაციას, - ისინი „იძენენ ტრავმის სიმკვამებს“.

გადმოსახლების პირველ ხანებში დევნილი ბავშვების ერთ-ერთ ყველაზე გავრცელებულ ტრავმატულ თამაშს წარმოადგენდა ომობანა. საბავშვო ბაღის პედაგოგთა გადმოცემით, სკოლამდელი ასაკის ბავშვებიც კი მას გამუდმებით თამაშობდნენ. ეს თამაში ძალიან განსხვავდებოდა თავისი თვისობრივობით ჩვეულებრივი ხალისიანი „შგაბობანას“, „შპიონობანასა“ და ომობანასაგან, რომელიც ასე პოპულარულია ბავშვებში. დღეისათვის კომპაქტური დასახლების არც ერთ ობიექტზე აღარ ვხვდებით ამ თამაშს - უნდა ვიფიქროთ, რომ აქ უფროსთა აკრძალვამ ითამაშა როლი, რამდენადაც იმიტირებული ომის ყურება მათთვის ტრავმატული მეხსიერების აღმპერელი იყო.

კომპაქტური დასახლების ერთ-ერთ ობიექტზე მოზარდი ბიჭები ჩართული იყვნენ შემდეგ ტრავმატულ თამაშში: ისინი პოულობდნენ და ასაფლავებდნენ ხოლმე ამა თუ იმ მიზეზით დახოცილ ჩიგებს, ვირთხებს, თაგვებს, კატებს, ძაღლებს. ხშირად ხელმეორედ თხრიდნენ საფლავებს და დახოცილ ცხოველებს სხვა ადგილებში „გადაასვენებდნენ“. ამ მოზარდებიდან ორი

მათგანი აფხაშეთიდან თბილისში გადმოვიდა სევანეთის რთული გბით. გადმოსელისას იყო შემთხვევები შიმშილისაგან, სიცივი-საგან თუ ავადმყოფობისაგან ადამიანების გარდაცვალებისა. უფროსები „სახელდასელოდ“ კრძალაენენ გარდაცვლილთ. ბუნებრივია, მიმდინარეობდა საუბრები იმის თაობაზე, რომ მოგვიანებით მათ გადაასვენებდნენ მშობლიურ მიწაზე. სავარაუდოა, რომ მოზარდების მიერ ცხოველების დასაფლავებუ-გადასვენება სევანეთის გბაზე მიღებული გრავმაგბმაციის შედეგი იყო.

რაც შეეხება გრავმაგულ განმეორებად ქევეებს, მათ ადგილი აქვთ მაშინ, როდესაც აქგუალურ სიგუაციამი რაიმე აღძრავს გრავმულ მეხსიერებას. ამგვარი ქევეების გიპიური მაგალითია დენილთა პანიკური რეაქციები ჰუმანიტარული დახმარების დარიგების დროს. ამ დროს გიპიურია ნერვიულობა იმის თაობაზე, რომ ნივთი არ ერგებათ, მცდელობა რაც შეიძლება მეგი რაოდენობის მიღებისა, მაშინაც კი, როდესაც ეს ნივთი, პრინციპში, არც თუ ისე საჭიროა. ამგვარი პანიკური რეაქციები აიხსნება იმ მბიმე გასაჭირით, რომელსაც ადგილი ჰქონდა დენილობის პირველ ეტაპზე. მაშინ ამგვარი ძალისხმევა და ქევეა თვითგადარჩენის ფუნქციას ემსახურებოდა. დენილთა პოპულაცია დღესაც მაგერიალურ გასაჭირს განიცდის, მაგრამ დარიგების დროს პანიკური რეაქციები სიმძაფრით აქგუალური სიგუაციის შესაბამოა. ის გრავმაგულ განმეორებად ქევეას წარმოადგენს. მასაც, ისევე როგორც თამაშს, დიდი გადამდები ძალა აქვს. მაგალითად, ანალოგიური პანიკური რეაქციები შეინიშნება ბავშვებთანაც რაიმე ნივთის დარიგების დროს.

გრავმაგული განმეორებადი ქევეები ძალიან ხშირია ბავშვებში. ბავშვისათვის რთულია გრავმაგული გამოცდილების სიგყებით გამოხატვა ის საამისოდ ფსიქო-ფიზიკურად მოუმწიფებელია. ამასთან, შესაძლოა, გრავმა ისეთ ასაკში ჰქონდა მიღებული, როდესაც ჯერ არც მეგყველებდა. ამიგომ, ხშირად, ის თავს გადამხდარ მგკიენეულ გამოცდილებას ქევეით გამოხატავს. დენილობის პირველ ხანებში, ჩენი დაკვირვებით, სკოლამდელი ასაკის ბავშვები უცხო პირთა გამოჩენისას მუდმივად ეძებდნენ თავშესაფარს, იყუებოდნენ - ზოგი სარდაფში, ზოგიც კიბის ქვემ - სადაც დასამალი ადგილი მოიძებნებოდა. ამ ასაკის ბავშვებთან მუშაობისას განსაკუთ-რებით თვალმისაცემი იყო ჰიპერაქტიურობა, რაც ვლინდებოდა

ქაოსურ, იმპულსურ ქმედებებში. ძნელი იყო სამუშაო სესიებზე ჯგუფებში ორგანიზებულობის შეტანა. შესაძლოა, ამგვარი არაკოორდინირებული, შეუთანხმებელი ქცევებით ბავშვები ცდილობდნენ იმ გაუგებარი მოვლენების გადმოცემას, რაც მათ თავს გადახდათ და რასაც სიგყვებით ვერ გადმოსცემდნენ.

განმეორებადი გრავმაგული თემები იკვეთება ბავშვების შემოქმედებით აქტიუობაშიც. როგორც უკვე აღენიშნეთ, თვისუფალ თემაზე საგვისას ბავშვების ყველაზე გავრცელებული სიუჟეტებია სახლები ადამიანების გარეშე. ეს, ერთის მხრივ, ერთგვარ სოციალურ გაუცხოებაზე მიუთითებს. მაგრამ, მეორეს მხრივ, შესაძლოა მივიჩნიოთ მიგოვებული სახლების სიმბოლოდ. ძალიან ხშირია გრავმული თემები ბავშვების თავისუფალ ფანტაზირებაში. მედიტაციური სავარჯიშოების შესრულებისას ხშირად ამოტივტივებულა დევნის თემა - ურჩხულის, გარეული ცხოველის, ცოფიანი ძაღლის გამოკიდება და დასახიჩრების შიში.

8. სამყაროს მოდელის დეფორმაცია. გრაემის დესტრუქციული გემოქმედება ბავშვის (და, საზოგადოდ, მოზრდილი ადამიანის) ფსიქიკაზე არ შემოიფარგლება კონკრეტული მაგრაემირებელი ხლომილებით (იქნება ეს იძულებით გადანაცვლება, ახლობელი ადამიანის დაკარგვა თუ სხვა). გრავმა იმდენად არის გრავმა, რამდენადაც იგი ანგრევს ადამიანის რწმენათა სისტემას, რწმენებს საკუთარი თავისა და სამყაროს შესახებ, ახდენს სამყაროს მოდელის დეფორმაციას. ბავშვი, რომელსაც ჯერ კიდევ ჩამოუყალიბებელი რწმენათა სისტემა აქვს, დგას რისკის წინაშე გრავმის გემოქმედების საფუძველზე იმთავითვე განუვითარდეს დეფორმირებული სამყაროს მოდელი. გემოდახასიათებული პრობლემების საფუძველზე უკვე იკვეთება ამ მოდელის „ლაიგმოტივი“: სამყარო, როგორც ავბედითი მოვლენების წყარო, მგრული, მდევნელი, და საკუთარი თავი, როგორც დაუსცელი და უსუსური მსხვერპლი. ამგვარი სამყაროს მოდელი ადამიანს არჩევანის თავისუფლებას უკარგავს, მის საციცოცხლო ძალებს ბლოკირებას უკეთებს და თუ არ იქნა გადალახული, თუ არ განიცადა კონსტრუქციული ცვლილებები, მომავალში თვით მისი მაგარებელი ადამიანისა და საზოგადოების წინააღმდეგ შებრუნდება. ჩვენ უკვე მივუთითეთ ამ მოდელის საფუძველზე მანკიერი განვითარების ორი შესაძლო ვარიანტი ან რევანშისტული დესტრუქციული ტენდენციები, ან

პასიური ცხოვრებისეული პოზიცია და სინამდვილიდან გაქცევის ესა თუ ის გზა (დეპრესია, წამალდამოკიდებულება და ა. შ.).

9. ყურადღების, მეხსიერების, სწავლის პრობლემები. ტრავმული გამოცდილება, სანამ არ იქნება „გადახარშული“, „მონელებული“, დაძლეული - ფსიქოლოგიურად დაუმთავრებელი მოვლენაა, ამიგომ მას მუდმივად აქტუალიზაციის გენდენცია აქვს. ადამიანისათვის ეს აქტუალიზაცია მტკივნეული პროცესია, ამდენად, მისი სასიცოცხლო ენერჯის უდიდესი ნაწილი მიმართულია იმაზე, რათა წინააღმდეგობა გაუწიოს ამ გენდენციას, მოთოკოს დესგრუქციული ემოციები. ეს, ბუნებრივია, დაღს ასეამს შემეცნებით აქტივობას - ყურადღებას, მეხსიერებას, აქედან გამომდინარე, ამროვნებასაც. ამ მხრივ არც ბავშვია გამონაკლისი. ტრავმის ზემოქმედება ვლინდება ბავშვის ოპერატიული მეხსიერებისა და ყურადღების კონცენტრაციის უნარების დაქვეითებაში, რაც, თავის მხრივ, საფუძვლად ედება სწავლის უნარის დაქვეითებას. დევნილ პედაგოგებთან საუბრისას ხშირად გაქედრებულა შფოთვა ბავშვებისა და მოზარდების ამგვარი პრობლემების გამო, გულისგვივილი სწავლის მოგვიაციისა და შემეცნებითი ინტერესების დაქვეითების თაობაზე.

10. სხვადასხვა სახის შიშები. შიში ჩვეულებრივი ადამიანური მოვლენაა, მას დამცეული ფუნქცია და აქედან გამომდინარე, მიზანშეწონილი ხასიათი აქვს. ზრდა-განვითარების მანძილზე ადამიანისათვის ჩვეულია ე. წ. „ნორმალური შიშები“: უცხო ადამიანების შიში რვა თვის ასაკიდან იწყება, რომელიც სუბიექტური და ობიექტური რეალობების განსხვავების აღქმას უწყობს ხელს; მითიური ურჩხულების, დრაკონების, გოლიათების შიში, რომელიც მესამე წლიდან იწყება, ერთის მხრივ მღვარს უღებს ბავშვის სწრაფვას ავტონომიისაკენ - ამდენად გარემუ საფრთხისაგან იცავს, და მეორეს მხრივ ააქტიურებს ცნობისმოყვარეობას - ამდენად სამყაროს შემეცნების სტიმულს აძლევს; დამოუკიდებლობის შიში, რომელიც მოზარდობის ასაკში ვლინდება და ეხმარება ადამიანს სოციალურ ქსელებში გაერთიანდეს, და ა. შ. თითოეული ეს შიში, თუ გადაღახული და მონელებული იქნა, საფუძვლად ედება ადამიანის განვითარების ახალ ეტაპზე ასვლას.

გემოთაღწერილისაგან განსხვავებით, ტრავმის შედეგად აღმოცენებული შიშები ერთის მხრივ, ზეჰარბი (პანიკური) ინტენსივობისაა, მეორეს მხრივ, დროში გახანგრძლივებული და ამდენად, დესტრუქციული ხასიათისაა.

დენილ ბავშვებთან მუშაობისას ხშირად შეიძლება შევხედეთ შიშებს, რომელიც მათ ტრავმირებული მშობლებისაგან „მეკვიდრებით“ აქვთ მიღებული (ეს განსაკუთრებით ეხებათ სკოლამდელი ასაკის ბავშვებს, რომლებიც უკვე დენილობაში დაიბადნენ და არ შესწრებიან ომის საშინელებებს). ამ კონტექსტში შეიძლება გავიხსენოთ 4 წლის ბიჭუნას შემთხვევა, რომელსაც პანიკურად ეშინოდა უცხო ადამიანებისა. უცხოს დანახვაზე იგი სასოწარკვეთილად გიროდა. უნდა ვიფიქროთ, რომ მისი ოჯახის წევრთა ტრავმატულმა გამოცდილებამ, შფოთვის მაღალმა დონემ, გარშემომყოფთა მიერ მონათხრობმა ისტორიებმა ომის თაობაზე, ყველაფერმა ერთად, მის სამყაროს მოდელში ერთმანეთს დაუკავშირა უცხო ადამიანის ხაგი და საფრთხე, რაც საფუძვლად ედებოდა მის შიშს.

11. ტრავმატული სიმპტომები და ძილის დარღვევები. ტრავმატული განმეორებადი სიმპტომი „მოუნელებელი“, ჯერ კიდევ ვერ-დაძლეული ტრავმატული გამოცდილების ერთ-ერთი ნიშანია. ტრავმატული სიმპტომები განსხვავდებიან იმისდა მიხედვით, თუ რამდენად ზუსტად ასახავენ მაგრავმირებელ მოვლენას. შესაძლოა სიმპტომი სრულად ასახავდეს თავს გადამხდარს, შესაძლოა მოდიფიცირებულად, შესაძლოა ძლიერ შენიღბულად. მაგრამ, ყველა შემთხვევაში, ტრავმატულ სიმპტომს უსიამოვნო ემოციები ახლავს. ეს განაპირობებს ძილის დროს წამოძახილებს, ბუტ-ბუტს, გირილს, წამოჯდომას, სიარულს. ხშირად დილისათვის ბავშვს დაეიწყებული აქვს დასიმპტომებული. უსიამოვნო სიმპტომი და გემოთაღწერილი რეაქციები არ არის უცხო არც არატრავმირებული ბავშვისათვის, მაგრამ როცა ყოველივე ეს განმეორებად ხასიათს აგარებს, უნდა ვიფიქროთ, რომ ტრავმის მახასიათებელს წარმოადგენს.

ბავშვებთან ჯგუფური მუშაობისას მიზანშეწონილია ჩავრთოთ ე. წ. „სიმპტომის“ სესიები, რომლებიც მათ პირობებს უქმნის დაცულ, უსაფრთხო, ხალისიან ატმოსფეროში მოყვნი თავისი სიმპტომები, გამოხატონ ამ სიმპტომებთან დაკავშირებული ემოციები. საინტერესოა, რომ 7-12 წლის ბავშვებთან მუშაობისას „სიმპტომის“ სესიებზე უმრავლესობა უსიამოვნო და შემზარავი ხასიათის

სიზმრებს გეყვება. ეს, შეაძლოა, ასაკობრივი თავისებურებებით თუ ჯგუფური ინდუქციით ავხსნათ, მაგრამ დამაფიქრებელია, რომ ბავშვების თქმით, ეს სიზმრები განმეორებად ხასიათს ატარებს, და თანაც, საკმაოდ გუსტად ასახავს თავს გადამხდარ მოვლენებს. მაგალითად, სიზმრის მოყოლის პროცესში ხშირია ბავშვის დაძმისა თუ სხვა ახლობელი ნათესავის წამოძახილები: „ეს მართლა მოხდა, სიზმარი არ არის, იცყუება!“ და სხვა.

12. ფსიქოსომატური დარღვევები. იძულებით აღვიღნაცვალ ბავშვებთან მუშაობის დროს შეიძლება შევხვდეთ ისეთ ფსიქოსომატურ დარღვევებს, როგორცაა ლოგონეეროზი, ენურეზი, ბრონქიალური ასთმა, ნეიროდერმიტები და სხვა. მნიშვნელოვანია, რომ ფსიქოლოგიური დახმარების პროცესში გვახსოვდეს ამ დარღვევათა მიღმა მყოფი გრავმატული გამოცდილება და შესაბამისად მუშაობა მიმართულ იქნას არა მარტო ამ ფსიქოსომატურ სიმპტომთა რელუქციამზე, არამედ გრავმატული გამოცდილების დაძლევაზე. სასურველია, რომ ამგვარი დარღვევების მქონე ბავშვებსა და მოზარდებს ჯგუფურ სარეაბილიტაციო სესიებში ჩართვის გარდა შევთავაზოთ ინდივიდუალური ფსიქოთერაპია. აგრეთვე, მნიშვნელოვანია ოჯახური კონსულტირება, რათა ოჯახის წევრები გააერკვნენ ფსიქო-სომატურ დარღვევათა არსში და თავის მხრივ, ხელი შეუწყონ ბავშვს ამ პრობლემების გადალახვაში.

კრიზისის დაძლევის ფორმები

კრიზისის დაძლევის ბევრი ფორმა არსებობს. ყოველ ადამიანს სიძნელეების გადალახვის და სულიერ ტკივილთან ბრძოლის საკუთარი, ინდივიდუალური სტილი გააჩნია. მაგრამ ყველა მათგანი შეიძლება სამ ძირითად ჯგუფში გაეაერთიანოთ. ესენია: 1. პრობლემებზე ფოკუსირება, 2. სანახევრო მომები და 3. უარყოფა. გრავმატზე რეაგირების ფორმების ცოდნა ერთნაირად ღირებულია როგორც დაზარალებულისათვის, ასევე მათთვისაც, ვინც ცდილობს დაეხმაროს ადამიანს კრიზისის დაძლევაში.

მძიმე სულიერი კრიზისის დასაძლევად ხშირ შემთხვევებში ადამიანი არაეფექტურ *მომებს* მიმართავს. ერთ-ერთი ასეთი მომბაა განცდების და პრობლემების *უარყოფა*. ადამიანი ხშირად

ძალიან მკაცრია საკუთარი თავის მიმართ. თუ მეგობარი ან ახლობელი განიცდის კრიზისს, ადამიანი ადვილად უგებს მას და ცდილობს აუხსნას, რომ ასეთი რეაქციები მოსალოდნელი იყო. მაგრამ როდესაც საქმე საკუთარ განცდებს ეხება, ის ცდილობს გრძნობების დაფარვას და იქცევა ისე, თითქოს არაფერი მომხდარა. ამის უკან იმალება იმის შიში, რომ ირგვლივმყოფნი შეწუხდებიან და უარყოფითად განეწყობიან მის მიმართ, თუ არ აჩვენებს მთელ თავის სიმამაცეს - „ნუ იქნები მკაცრი ჩემს მიმართ, ხომ ხედავ, მე თვითონ არ ეინდობ საკუთარ თავს“. რა თქმა უნდა, მხოლოდ გრავამაზე რეაგირების საფუძველზე დასკვნის გამოგანას, რომ ადამიანი სუსტია, არაეითარი აზრი არა აქვს. მაგრამ ალბათ მაინც საჭიროა დამხმარემ დროდადრო შეახსენოს დაზარალებულს, რომ ემოციური რეაქციები სულიერი კრიზისის დროს სრულიად ბუნებრივია და ნორმალური.

კრიზისის დაძლევის კიდევ ერთი საკმაოდ გავრცელებული ფორმაა - *სასურველის სინამდვილედ მიჩნევა*: „ასე რომ არ მომხდარიყო..“, „ასე რომ იყოს..“. ადამიანი იძირება დაუსრულებელ ფანტაზიებში, თუ რა შეიძლება მომხდარიყო რომ... მიუხედავად იმისა, რომ კრიზისის გადალახვის ამგვარი გომები მოკლე დროით ამცირებენ ტკივილს, თანდათანობით აქრობენ ადამიანში აქტიური ბრძოლის უნარს. ადრე თუ გვიან მკაცრი სინამდვილე უბრუნდება ადამიანს და იგი აცნობიერებს, რომ ოდნავადაც ვერ წაიწია წინ მოვლენების ნამდვილი არსის გაგებაში, საშიში მომავალი უკვე დადგა, ის დრო კი, რომელიც შეეძლო გამოეყენებინა სიგუაყიაზე შემოქმედების ახალი ხერხების ძიებაში, ფუჭად დაისარჯა.

ხშირად ადამიანი ცდილობს დაივიწყოს განცდილი გრავმა, ცდილობს განერიდოს პრობლემებს, სადაც შორს „სსვენზე“ მიუჩინოს ადგილი და თან საიმედოდ ჩარამოს. მას არ უნდა და არც ძალუძს მათი გადაგდება, რადგანაც ეს მისი წარსული, მისი ცხოვრების ნაწილია. *განრიდება* ადამიანის უნებური რეაქციაა გრავმაზე და მას თან ახლავს ემოციური ჩაურთველობა. სულიერი კრიზისის გარკვეულ პერიოდში ის დადებით როლს თამაშობს, რათა ადამიანმა თავი უსაფრთხოდ იგრძნოს. მაგრამ თუ ის კრიზისის დაძლევის ერთადერთი სტრატეგია ხდება, მას ახალი პრობლემები მოყვება, რადგანაც გრძნობებზე უარის თქმა და მუდმივი კონკროლი ახშობს მეტად საჭირო და

ღირებული ინფორმაციის წყაროს და აფერხებს კრიზისის დაძლევის პროცესს.

კრიზისის დაძლევის კიდევ ერთი ნაკლებადეფექტური გზაა - *სამედიცინო პრეპარატებისა და ნარკოტიკების გამოყენება*. ბევრი ადამიანი კრიზისის დროს მიმართავს ალკოჰოლს, ძლიერმოქმედ მედიკამენტებს, დიდი რაოდენობით ყავას და ნიკოტინს. ყველა ეს საშუალებები უხეშად ერევა ემოციების ბიოქიმიკაში და თავისთავად პრობლემებს ქმნიან. მაგალითად, კოფეინის ხშირი მიღება აძლიერებს შფოთვას. ალკოჰოლის ჭარბ მიღებას თან მოსდევს სოციალური კონტროლის დაკარგვა და ა. შ. უფრო მეტიც, ამ საშუალებებით გატაცება იწვევს მათზე დამოკიდებულებას და მათ ავად მოხმარებას, რაც უარყოფითად მოქმედებს ისედაც მძიმე სულიერ მდგომარეობაზე. მედიკამენტებს შეუძლიათ დადებითი როლი ითამამონ მხოლოდ ხანმოკლე დროის მანძილზე, მაგალითად, რათა შევამციროთ უძილობა, მაგრამ მათი ხანგრძლივი გამოყენება კრიზისის დაძლევის უფრო ეფექტური საშუალებების სანაცვლოდ დაუშვებელია.

კრიზისიდან გამოსვლის ეფექტური გზები აგებულია მხოლოდ აქტიურ, პრობლემაზე ფოკუსირებულ ძალისხმევაზე. კრიზისის გადალახვის ამგვარი ზომები მრავალფეროვანია, რადგანაც დიდია თვით იმ სიძნელეთა დიაპაზონი, რომლებიც გადაჭრას საჭიროებს. მთავარია ადამიანმა მონიშნოს ის საზღვრები, რომლის ფარგლებშიაც შესაძლებელია მოვლენების შეცვლა. აქ არავითარი გარანგია არ არსებობს: ერთადერთი გარკვეულობა იმაში მდგომარეობს, რომ ადამიანი ვერასოდეს მიაღწევს რაიმეს, თუ ამ მიმართულებით ნაბიჯს არ გადადგამს. როდესაც ადამიანს საკუთარი ეფექტურობის არ წამს, ეს ძლიერი მუხრუჭია პრობლემების გადაწყვეტისათვის, რადგანაც ასეთ დროს ადამიანი არც კი ცდილობს სიტუაციის შეცვლას. აქტიური პოზიციის მქონე ადამიანი კრიზისს იაზრებს როგორც ცხოვრებისაგან მოსულ გამოწვევას მისი შესაძლებლობების გამოსაცდელად. უფრო მეტიც, ზოგი მათგანი მძიმე კრიზისულ სიტუაციაშიც კი ეძებს საშუალებებს პიროვნული მრდისთვის და ახალი უნარ-ჩვევებით იმდიდრებს საკუთარ გამოცდილებას.

თავი II

**ფსიქოსოციალური
დასაქმება**

დეწილთა მოსახლეობის უმრავლესობას ბაეშეები, სტუდენტი ახალგაზრდობა, ქალები და მოხუცები შეადგენენ. ქმეღითი და ჭარმაგი მამაკაცების ერთი ნაწილი კონფლიქტს ემსხვერპლა, ნაწილი კი სამოუარზე გაეიდა რესპუბლიკის გარეთ, უმეტესწილად რუსეთში. ამიგომ დეწილთა ოჯახების გარკვეული ნაწილი არასრული ოჯახებით არის წარმოდგენილი, რაც თავისთაეად ართულებს მათი წევრების სოციალურ ფუნქციონირებას.

ფსიქოსოციალური მხარდაჭერის პროგრამები ძირითადად მიმართულია დეწილთა იმ კონგინგენგის დახმარებაზე, რომლებიც ორგანიზებულ ცენტრებში არიან დასახლებული. კერძო სექტორში მიმობნეული დეწილების დახმარება მთელ რიგ პრობლემებთან არის დაკავშირებული. მაგალითად, მათთვის სპეციალიზირებული სარეაბილიტაციო ცენტრების მოწყობა, მათი მოზიდვა და ღონისძიებებში ჩართვა, ინფორმაციული უზრუნველყოფა და ა. შ. მსგავსი პროგრამების წილი შედარებით მცირეა. მცირეა აგრეთვე ამ პროგრამებში ჩართული ბენეფიციერთა (მომხმარებელთა) რიცხვიც. ამიგომ ჩვენს წიგნში ძირითადად საუბარი გვექნება დეწილთა თემებზე ორიენტირებული ფსიქოსოციალური დახმარების შესახებ საველე პირობებში, მათი კომპაქტურად განსახლების ობიექტებზე.

ფსიქოლოგიური ჩარევა და დახმარება საველე პირობებში გარკვეული თავისებურებებით ხასიათდება. ის დიამეტრალურად განსხვავდება სპეციალიზირებულ ცენტრებში მიმდინარე სამუშაოებისაგან. ველზე რეაბილიტაციური ღონისძიებების ჩასატარებლად ხშირად არ არსებობს ელემენტარული პირობებიც კი - სითბო, სიერცე, სკამები ჯგუფური სესიებისთვის და ა. შ. მაგრამ მიუხედავად ამისა საველე მუშაობას გააჩნია ბევრი დაღებითი მომენგი. დეწილთა საცხოვრებელ გარემოში უშუალო შესვლა გვეხმარება უკეთ შევაფასოთ და გავიგოთ მათი რეალური გასაჭირი, რით და როგორ ცხოვრობენ, როგორია მათი დამოკიდებულებები ოჯახში, თემში, ადგილობრივ მოსახლეობასთან. საველე პირობებში მუშაობა მოითხოვს დამხმარესაგან გარკვეულ მოქნილობას და იმპროვიზაციის უნარს. მას უნდა შეეძლოს სწრაფად შეაფასოს ადამიანთა განწყობილება და თემში არსებული საერთო „აგმოსფერო“, წაახალისოს სპონტანური ინიციატივა მათი მხრიდან,

გადააქციოს ხელისშემშლელი გარემოებები პოზიტიურ რესურსებად, გამოიყენოს ნებისმიერი შანსი აქტიური სარეაბილიტაციო მუშაობის გასაშლელად. მას უნდა შეეძლოს დახმარების წარმართვა დეენილთა მხრიდან სპონტანურად წამოჭრილი აქტუალური პრობლემების და მოთხოვნილებების შესაბამისად.

თემზე ორიენტირებული ყოველი სარეაბილიტაციო ღონისძიება უნდა ემსახურებოდეს ერთ მთავარ იდეას - თემის მობილიზაციასა და განვითარებას, მისი თვითმყოფადობის შენარჩუნებას, თემის წევრების სულიერი სიჯანსაღის და სოციალური მდგომარეობის გაუმჯობესებას. დამხმარემ უნდა გაითვალისწინოს, რომ ნებისმიერი ფსიქოლოგიური ჩარევა თუნდაც ადამიანთა მცირე ჯგუფის ღონებზე, ზემოქმედებას ახდენს მთელ თემზე, როგორც ერთიან „ორგანიზმზე“. ამიგომ სანამ კონკრეტულ დახმარებას განვახორციელებდეთ საჭიროა კარგად გავერკვეთ თემის სოციალური ქსელის სტრუქტურაში რამდენად მჭიდრო ურთიერთობებში იმყოფებიან თემის წევრები, თანადგომისა და ურთიერთდახმარების რა მექანიზმები მოქმედებს, ქსელის რომელ რგოლში არის სისუსტეები და საჭიროებს გაძლიერებას, რომელი რგოლი არ ფუნქციონირებს საერთოდ და ითხოვს ამოქმედებას, რა შინაგანი პოტენციალი გააჩნია თემს და ა. შ.

თემზე ორიენტირებული ფსიქოსოციალური დახმარება პირობითად შეიძლება შემდეგ ფორმებად დაეყოთ:

1. ფსიქოსოციალური დახმარების მასობრივი ფორმები
2. დახმარების ჯგუფური ფორმები
3. ოჯახური კონსულტირება
4. ინდივიდუალური დახმარება

ფსიქოსოციალური დახმარების ეს ფორმები გამოიყენება როგორც ბავშვებთან და მოზარდებთან, ასევე დეენილთა მრდასრულ კონტინგენტთან. მაგრამ რადგანაც რეაბილიტაციური მიდგომა აღნიშნულ ასაკობრივ ჯგუფებთან არსებითად განსხვავდება ერთმანეთისაგან, ჩვენ მათ ცალ-ცალკე განვიხილავთ.

ფსიქოსოციალური დახმარების ზოგადი პრინციპები

ფსიქოსოციალური დახმარება, როგორც ცნობილია, მრავალი ფორმით და მიდგომით ხორციელდება, მაგრამ, მიუხედავად ამისა იგი ემყარება რამდენიმე ძირითად პრინციპს, რომელიც ამ სფეროში მუშაობის უშუალო გამოცდილების საფუძველზე შემუშავდა. ფსიქოსოციალური დახმარების ეს საბაზო პრინციპები არ წარმოადგენს ღოგმებს - მუდმივად ხდება მათი დაზუსტება და შეესება დაგროვილი გამოცდილებისა და პრაქტიკული ფსიქოლოგიის ამ დარგის გამოყენების კვალდაკვალ. ვიმედოვნებთ რომ დამხმარე არა მხოლოდ გაითვალისწინებს ამ პრინციპებს თავის მუშაობაში, არამედ გამოცდილების დაგროვებასთან ერთად გაამდიდრებს მათ თავისი მიგნებებით და დაზუსტებებით.

1. კრიზისში ფსიქოლოგიური ჩარევა გულისხმობს, რომ დამხმარე ფლობს გრავამის ფსოქოლოგიის როგორც თეორიული ცოდნის, ასევე დამარალებულთათვის დახმარების პრაქტიკულ ჩვევებს. თანამედროვე სპეციალისტს მათ გარეშე მუშაობა არ შეუძლია. ცხადია, რომ გამოცდილება გროვდება მხოლოდ ადამიანებთან უშუალო მუშაობის პროცესში, მაგრამ მნიშვნელოვანია, რომ დამხმარე ღია იყოს ახალი ინფორმაციის მიღებისადმი და არ დაკარგოს თავისი ცოდნისა და უნარ-ჩვევების გამდიდრების მცირედი შანსიც. ამ პრინციპს პირობითად შეიძლება *კომპეგენტურობის* პრინციპი ეწოდოს.

2. ფსიქოლოგიური ჩარევა კრიზისში მყოფ ადამიანთა რესურსების აქტივაციის პროცესს მხარდამხარ უნდა მიჰყვებოდეს. დახმარება არ ნიშნავს ყველაფრის საკუთარ თავზე აღებას და ორგანიზებას. გაცილებით ადვილია გავხადოთ ადამიანები უმწეონი, ვაგრძნობინოთ თავი პაგარა ბავშვებად, რომლებიც მხარდაჭერას საჭიროებენ, ვიდრე განეაწყოთ ისინი საკუთარი შინაგანი რესურსებისა და უშუალო გარემოს რესურსების გამოსაყენებლად. კრიზისის მსხვერპლ ადამიანებთან ურთიერთობა უნდა აიგებოდეს „მე-მენ“ ურთიერთობების (მარგინ ბუბერის გერმინოლოგიით) საფუძველზე. ურთიერთობების ეს ტიპი გულისხმობს თანასწორი და თანაბარდირებული სუბიექტების ურთიერთქმედებას, სადაც თითოეული ცნობს და აღიარებს პარგნიორში პიროვნებას, მის უნიკალობას და

ღირსებას. ამგვარ ურთიერთობებში დაუმეგობელია ღომინირება, საკუთარი უპირატესობის დემონსტრირება, პარტნიორით მანიპულირება და ა. შ. დაზარალებულისადმი დამოკიდებულება როგორც ჯანსაღი, ყველა აუცილებელი შინაგანი რესურსის მქონე ადამიანისადმი, რომელსაც ცხოვრებაზე საკუთარი შეხედულება და მოვლენების საკუთარი ხედვა გააჩნია, ალაღგენს მასში თვითთავიანობას და აძლიერებს საკუთარი ძალების რწმენას. ურთიერთობის ამ ტიპის დროს ხდება ცოდნითა და გამოცდილებით ურთიერთგამდიდრება - რადგანაც სერიოზულ ცხოვრებისეულ გამოცდაგამოვლილი ადამიანებისაგან ბევრი რამის გაგება და სწავლა შეიძლება. მეტიც, მათგან ბევრი ჩვენი პარტნიორი ხდება და ჩვენთან ერთად იღებს თავის თავზე სხვა ადამიანებზე ზრუნვას, რასაც ხშირად ჩვენზე უკეთესადაც ართმევს თავს. ამ პრინციპს შეიძლება *პარიტეტულობის* პრინციპი ეწოდოს.

3. როგორც უკვე აღინიშნა, მხოლოდ კომპეტენტურობის არსებობა და ურთიერთობებში პარიტეტულობის პრინციპის დაცვა არ კმარა. თანაგრძნობისა და თანაგანცდის გარეშე ორივეს შიანის მოგანაც კი შეუძლია. ადამიანებისადმი ემპათიის გაღრმავების მისაღწევად საუკეთესო საშუალებაა - მათდამი გულწრფელი და კეთილმოსურნე დამოკიდებულება. ამგვარი დამოკიდებულება გვეხმარება ღრმად ჩაეწვდეთ ადამიანის განჯეას, მართლა გაეუგოთ მას, რათა დაეხმაროთ. ეს პრინციპი შეიძლება აელნიშნოთ როგორც *კეთილმოსურნეობის* პრინციპი.

4. სანამ რაიმე დახმარებას გაეუწევდეთ ადამიანებს, საჭიროა გავერკვეთ რა სჭირდებათ მათ და რისი შეთავაზება შეგვიძლია ჩვენ რეალურად. უნდა ითქვას, რომ კრიზისში მყოფი ადამიანის სურვილები ყოველთვის როდი ემთხვევა იმას, რაც მას ნამდვილად სჭირდება მოცემულ ვითარებაში. და პირიქით, თუ ჩვენ ვთავაზობთ მხოლოდ იმას, რისი რესურსებიც გავაჩნია და იმას, რაც ჩვენი აზრით ესაჭიროება ადამიანს - ამას ხშირად სავალალო შედეგებთან მიეყავართ. ამიტომ ძალზე მნიშვნელოვანია წინასწარ შეფასდეს რა სჭირდებათ სინამდვილეში ადამიანებს, რომლებსაც ვეხმარებით. ამას *რეალობის* პრინციპი შეიძლება ეწოდოს.

5. ფსიქოლოგიური ჩარევა შესაძლო და რეალურად არსებული დახმარების წყაროების ქსელში მნიშვნელოვან,

მაგრამ მხოლოდ ერთ-ერთ რგოლს წარმოადგენს. სპეციალისტებს, რომლებიც ფსიქოსოციალურ მხარდაჭერას ახორციელებენ, ყოველთვის უნდა ახსოვდეთ, რომ მათ ძალისხმევას საერთო სურათის ჩამოყალიბებაში მხოლოდ ნაწილობრივი წვლილი შეაქვს. ისეთი გიჟის ფორმულები, როგორც არის „მხოლოდ ჩვენ შეგვიძლია ამ ადამიანების დახმარება“ და მისი სხვადასხვა ვარიანტები - გამოუსადეგარია. მნიშვნელოვანია დახმარების უკვე არსებულ სოციალურ ქსელში მოიძებნოს საკუთარი „ეკოლოგიური ნიშა“, და თუ არ კმარა, მოხდეს მისი გაძლიერება ისე, რომ არ დაირღვეს და არ დაინგრეს დახმარების არსებული ბუნებრივი ფორმები. პრინციპი შეიძლება დახასიათდეს როგორც *ეკოლოგიურობის* პრინციპი.

6. ფსიქოსოციალური მხარდაჭერა გულისხმობს ორ ნებაყოფლობით მონაწილეს - მას, ვინც ეხმარება და მას, ვისაც ეხმარებიან ანუ ის, ვინც იღებს დახმარებას. არც თუ იშვიათად დახმარება უსარგებლო ხდება, თუ აღრესაგს არ სურს ან არ შეუძლია მისი გამოყენება. დახმარების ზოგიერთი ფორმა სხვებზე უფრო დამამყირებელია. ზოგიერთი პირი საერთოდ უარს აცხადებს დახმარების მიღებაზე, რადგან ის, მისი თვალსაზრისით, ლახავს მის ადამიანურ ღირსებას. ჩვეულებრივ ამას აკეთებენ განსაკუთრებით მოწყველადი პირები, რომლებსაც კრიზისმა დაუზიანა საკუთარი „მე“-ს ჩვეული განცდა. ისინი ცდილობენ შეინარჩუნონ წარმოდგენა საკუთარ თავზე, როგორც ადამიანზე, რომელიც ძლიერია და შესწევს მოვლენათა მართვის უნარი. ზოგიერთ შემთხვევებში დახმარებაზე უარის თქმა ხდება მაშინ, როდესაც ჯერ კიდევ არ ჩამოყალიბდა ნდობითი ურთიერთობა დამხმარესა და დახმარების მიმღებს შორის. თანდათანობით, უხერხულობისა და უნდობლობის განცდის გადალახვის კვალდაკვალ, ადამიანთა ეს კატეგორიაც ერთეება სარეაბილიტაციო ღონისძიებებში. აქედან გამომდინარეობს ფსიქოსოციალური დახმარების კიდევ ერთი - *ნდობისა და ნებაყოფლობითობის* პრინციპი.

7. როგორც უკვე აღინიშნა, ფსიქოსოციალური დახმარების მნიშვნელოვან ასპექტს წარმოადგენს ღონისძიებები, რომლებიც კომპაქტურად დასახლებული მთელი თემის ღონებზე გარდება. საქმე იმაშია, რომ მძიმე სულიერი კრიზისის მქონე ადამიანთა თანაცხოვრება, შეკავშირებულობისა და ერთიანობის განცდა ეხმარება მათ გაუძლონ კრიზისს, ერთობლივად დაძლიონ მძიმე

დანაკარგებით მიყენებული ტკივილი. ნებისმიერი პოზიტიური ჩარევა, თუნდაც ადამიანების მცირე ჯგუფის ღონებზე, ხელს უწყობს მთელი თემის გაჯანსაღებას. ეს მიდგომა არა მხოლოდ მოგაქვს დამხმარეთა რესურსებს, არამედ ამაღლებს მთლიანად ფსიქოსოციალური ღონისძიებების ეფექტურობას. *თეძვე დამყარებული* ფსიქოსოციალური დახმარების პრინციპის მნიშვნელოვან მომენტს წარმოადგენს სამოგადოების სოციალურ-კულტურული გრადიციების შენარჩუნებაზე გრუნვა. ეს ხელს უწყობს ამ თემის წევრთა იდენტურობის განმტკიცებას, რომელიც მეტისმეტად მოწყველადია. ამგვარი მოწყველადობა ფსიქიკური გრავემის ერთ-ერთ ყველაზე ვერაგ შედეგს წარმოადგენს.

8. მძიმე კრიზისის დროს ფსიქოსოციალური მხარდაჭერა და დახმარება მოითხოვს დამხმარეთაგან ძალისა და ენერჯის იმდენად დიდ დანახარჯს, რომ ხშირად სულიერი სითბოსა და თანაგრძნობის მთელი მარაგი ბოლომდე იწურება. თუკი ფსიქოლოგიური დახმარების პრაქტიკული უნარ-ჩვევები ჯერ კიდევ დაუსვეწავია, ჩნდება დამხმარეს პროფესიული „გადაწვის“ საშიშროება. სწორედ აქ წამოიჭრება დამხმარეთა გუნდის რესურსების განაწილების პრობლემა. „გადაწვის“ თავიდან აცილების ერთ-ერთი ხერხია კო-ფასილიტაცია, სადაც სარეაბილიტაციო პროცესის წამყვანი და თანაშემწე ერთმანეთს ენაცვლებიან. არანაკლებ მნიშვნელოვანი მომენტია თვით დახმარების გუნდის შიგნით რეგულარული გრენინგების ჩატარება, რომლებიც მიმართულია ჯგუფის შეკავშირებულობისა და ურთიერთმხარდაჭერის განვითარებაზე, კომპეგენტურობის ამაღლებაზე და „გადაწვისაგან“ დამცავი ჩვევების შემუშავებაზე. ამ პრინციპს შესაძლოა ვუწოდოთ *ეკონომიურობის* პრინციპი.

9. რაც არ უნდა მაღალი იყოს დამხმარეთა კვალიფიკაცია, მცირე გუნდს (12-15 კაცი) არ შესწევს უნარი მოიცვას დაზარალებულთა მთელი პოპულაცია. ამიტომ დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ფსიქოსოციალური დახმარების სფეროში დაგროვებული გამოცდილების გავრცელებას მომავალ დამხმარეთა შორის, ფსოქოსოციალური დახმარების ქსელის შექმნას. ეს არის *მემკვიდრეობითობის* პრინციპი.

ბავშვთა ლა მოგარღთა უსიქოსოციალური ლახმარეპის პრინციპები

1. *პიროვნულ მრღაბე ორიენგაციის პრინციპი.* პრობლე-
მური, კრიზისული მღგომარეობა, რომელშიაც იმყოფება ბავშვი
თუ მოზარდი, უნღა განხილულ იქნას არა როგორც ავადმყოფობა
ან პათოლოგია, არამედ როგორც ინდივიდის ნორმალური
რეაქცია არანორმალურ გარემოებებზე. თვით კრიზისი
პიროვნული ქმნაღობის პროცესია: იმ შემთხვევაში, თუ ის
პოზიტიურად იქნა ღაძლეული, პიროვნება გაღაღის განვი-
თარების თვისობრივად ახალ საფეხურზე. აქედან გამომღინარე,
სარეაბიღიგაციო სამუშაოები შეიძლება განვიხილოთ, როგორც
ბავშვებისა ღა მოზარღების პიროვნული ქმნაღობის პროცესის
ხელშეწყობა, მისი უსიქოსოციალური უმრუნველყოფა.

2. *უპირობო პოზიტიური ყურაღღების პრინციპი.* ბავშვე-
ბთან ურთიერთობა უნღა ემყარებოღეს ურთიერთნღობასა ღა
პატივისცემას. მნიშვნელოვანია, რომ სარეაბიღიგაციო სესიებზე
შეიქმნას ისეთი უსაფრთხო აგმოსფერო, რომელიც ბავშვის
თვითგამოხაგვასა ღა გახსნას წაახალისებს, ამის მიღწევა კი
შეიძლება იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვს მივიღებთ ღა ღაეაფასებთ
ისეთს, როგორიც ის არის, ყოველგვარი შეფასებისა თუ
პირობების წაყენების გარეშე. თუ სიგუაციური აუციღებღობა
მოიითხოვს ბავშვის არაკონსგრუქციული ქცევის კორექციას, უნღა
შეეაფასოთ მხოლოდ ქცევა ღა არა მისი პიროვნება.

3. *ასაკობრივი თავისებურებების გათეაღისწინების
პრინციპი.* მუშაობის სპეციფიკა უნღა ღიფერენცირებული იყოს
ბავშვთა ღა მოზარღთა ასაკობრივი თავისებურებების
შესაბამისად. აქ გათეაღისწინებულ უნღა იქნას: უსიქო-ფიზიკური
განვითარების ღონე, ქცევის წამყვანი ფორმა, ინგერესები.
აქედან გამომღინარე, მიზანშეწონიღია 3 ასაკობრივი ჯგუფის
გამოყოფა: სკოღამღელი ბავშვები, 7 - 12 წღის ბავშვები ღა
მოზარღები. სკოღამღელი ასაკის ბავშვებთან მუშაობისას
წამყვანი აქტივობებია: თამაში, ზღაპრების მოყოღა, ხაგვა,
სიმღერა ღა ა. შ. 7 - 12 წღის ბავშვებთან მეგი ღრო ეთმოზა
როღურ თამაშებს, „სკეჩების“ ღაღგმას, არგთერაპიისა ღა
სხეულებრივი, მოძრაობითი თერაპის ეღემენგებს. მოზარღებთან
მაგუღობს პრობლემური ღისკუსიების ხვეღრითი წიღი.

4. *თემზე ორიენტაციის პრინციპი.* ბავშვებისა და მოზარდების პრობლემებზე მუშაობისას უნდა გათვალისწინებული იქნას მათი საციოცხლო გარემო, ისინი უნდა განვიხილოთ, როგორც მიკროსოციუმის, თემის წევრები. აქედან გამომდინარე, ბავშვებისა და მოზარდების პრობლემების მოგვარებაზე მიმართული სარეაბილიტაციო მუშაობა უნდა წარმოებდეს არა მარტო მათთან, არამედ მათ მშობლებთან, ბები-ბაბუებთან, პედაგოგებთან, თუ ვნებათ - მომავალ პედაგოგებთან. მუშაობა მიმართული უნდა იყოს სხვადასხვა თაობის წარმომადგენელთა დაახლოებაზე, მათ შორის დისტანციის შემცირებაზე, თაობათა ერთ მთლიან თემში ინტეგრაციის ხელშეწყობაზე.

5. *მუშაობის მრავალპლანიანობის პრინციპი.* ნებისმიერი სარეაბილიტაციო ღონისძიება მიმართული უნდა იყოს ბავშვისა თუ მოზარდის პიროვნული ფუნქციონირების ყველა დონეზე (ქცევები, ჩვევები, ემოციები, შემეცნებითი პროცესები, ღირებულებათა სისტემა, პიროვნული იდენტობა). მიდგომის ამგვარი მრავალპლანიანობა და კომპლექსურობა ხელს უწყობს კონსტრუქციულ ცვლილებათა პროცესის სრულად გაშლას.

6. *მულტიდისციპლინარულობის პრინციპი.* გამომდინარე არსებული პრობლემებისა და შესაბამისად, სამუშაო მიზნებისა და ამოცანების ფართო სპექტრიდან, ფსიქოსოციალური დახმარება ითხოვს მულტიდისციპლინარულ მიდგომას. სარეაბილიტაციო ღონისძიებებს უნდა გეგმავდნენ და ატარებდნენ არა მარტო ფსიქოლოგები და ფსიქიატრები, არამედ პედაგოგები, ხელოვნების მუშაკები და ა. შ.

7. *მუშაობის პროლონგირებულობისა და საფეხურობრიობის პრინციპი.* ისეთი სამუშაო მიზნები, როგორცაა გრავმატული გამოცდილების დაძლევა, ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქო-ფიზიკური განვითარების ხელშეწყობა და პიროვნული ქმნადობის უზრუნველყოფა - მოითხოვს ხანგრძლივ, პროლონგირებულ (1 წლის ვადით მაინც) მუშაობას წინააღმდეგ ერთ-ჯერადი ჩარევისა. ამ ერთი წლის განმავლობაში სარეაბილიტაციო ღონისძიებებში ჩართული ბავშვები და მოზარდები გაივლიან მიზნობრივად შედგენილი სპეციალური განმავითარებელი პროგრამების ციკლს. თითოეული მომდევნო პროგრამა გააღრმავებს და გაამდიდრებს წინარე პროგრამაში მიღებულ გამოცდილებასა და ათვისებულ უნარ-ჩვევებს.

8. *საზოგადოებასთან ინტეგრაციის პრინციპი.* სარეაბილიტაციო ჩარევა უნდა მიმართული იყოს ბაეშეებისა და მოზარდების საზოგადოების პროდუქტიულ წეერებად ჩამოყალიბებაზე. ამისათვის ყველა ღონისძიება უნდა იყოს ორიენტირებული, ერთის მხრივ, საკუთარი თავის პაგივისციემისა და ღირსების გრძნობის განეითარებაზე, და მეორეს მხრივ, გარემომცველი სინამდვილის მიმართ გოლერანგული დამოკიდებულების აღზრდაზე. სადაც შესაძლებელია, სასურველია სარეაბილიტაციო ღონისძიებებში ლოკალური მოსახლეობის ბაეშეებისა და მოზარდების ჩართვა, რათა მოხდეს დეენილ და ლოკალურ ბაეშეთა ურთიეთდაახლოება და ფარული დაპირისპირების მოხსნა.

პირველადი კონტაქტი

უსიქოლოგიური ჩარევის ღროს დეენილთა თემთან პირველადი კონტაქტის პრობლემას განსაკუთრებული ადგილი უკაეია. მთელი შემდგომი მუშაობა საბოლოო ჯამში დამხმარეთა და თემის პირველ შეხვედრაზეა დამოკიდებული. საქმე იმაშია, რომ გრავმირებულმა ხალხმა გადაიგანა იმდენი უსამართლობა, მოისმინა ფუჭი დაპირებები და გყუილები ხელისუფლების სტრუქტურების მხრიდან, საკუთარი საჭიროებებისა და მოთხოვნელებისადმი იმდენად უდიერ დამოკიდებულებას შეეჯახა, რომ თავის ან თემის ცხოვრებაში ნებისმიერ ჩარევას დიდი სიფრთხილით, უნდობლობით და ზოგ შემთხვევაში აგრესიით ხვდება. ისინი დიდი ხანია მიხედნენ, რომ მათთან მისულ ძალაუფლების წარმომადგენლებს სათავისო განწყობები ამოძრავებთ და მათი პოლიტიკური ამბიციების დასაკმაყოფილებლად მანიპულირების ობიექტებად ყოფნა აღარ სურთ. მაგრამ ამასთანავე სწყურიათ ჩეულებრივი მეგობრული, თბილი და გულწრფელი დამოკიდებულება, სურთ ილაპარაკონ საკუთარ პრობლემებზე, მოიოხონ გული, შეიმსუბუქონ ტკივილი. სწორედ ეს გარემოება უნდა გაითვალისწინონ დამხმარებმა, როდესაც თემთან პირველად შედიან კონტაქტში.

თემთან ნდობითი ურთიერთობის დასამყარებლად არანაკლებ მნიშვნელოვანია თვით დამხმარეთა განწყობები.

გრაემირებული ადამიანის ფსიხულ თვალს არ გამოეპარება დამხმარის შფოთვა, რაიმე არაგულწრფელი თუ მანიპულაციური ქცევა, თუკი ასეთს ადვილი ექნება. მუშაკები, რომლებიც დახმარებას საკუთარი ანგარებიანი მიზნების მისაღწევად იყენებენ, ჩვეულებრივ თითქმის ყოველთვის თავაზობენ დაზარალებულებს იმაზე ბევრად მეტს, რისი მოცემაც შეუძლიათ და ამაში „იყიდებიან“. ფსიქოსოციალური დახმარების სფეროში მუშაობის ოთხწლიანი გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ დენილთა თემთან კონტაქტის დამყარებისა და ნდობის ურთიერთობათა შექმნის საუკეთესო საშუალება გულწრფელობა და კეთილმოსურნეობაა. ცხადია, აქ სხვა ნიუანსებიც მნიშვნელოვანია. მაგალითად, დამხმარემ უნდა იმრუნოს იმაზე, რომ ადამიანებს, რომლებსაც ეხმარება, არ აგრძნობინოს საკუთარი თუნდაც რაიმე უპირატესობა - იქნება ეს გარეგნობა (ტანსაცმელი, სამკაულები) თუ სოციალური სტატუსის დემონსტრირება. მაგრამ მაინც მთავარი „იარაღი“, რითაც დამხმარე ნდობის ურთიერთობებს აგებს, *გულწრფელობაა*. დამხმარეთა გუნდი ხშირად საგანგებოდ მსჯელობს იმაზე, თუ როგორ უნდა წარუდგინოს თავი თემს - როგორც ფსიქოლოგები, პედაგოგები, სოციალური მუშაკები თუ ვინ. ეს საკითხი დღის წესრიგში დგება დენილთა თემში და საერთოდ საზოგადოებაში დახმარების ფსიქოლოგიური ფორმის მიმართ არასწორი დამოკიდებულების გამო, რომელსაც ადამიანთა უმეტესობა ფსიქიატრიულ მკურნალობასთან აიგივებს. ცხადია, თემში ფსიქოლოგთა ვიზიტმა დენილებში შეიძლება გარკვეული უნდობლობა და მითქმა-მოთქმაც გამოიწვიოს („რაში გვჭირდება ფსიქოლოგები, გვინი ჩვენ წესრიგში გვაქვს, მოგვეყვით პური და ჭერი...“). მაგრამ დამხმარეთა ნამდვილი განზრახვის გარკვევის კვალდაკვალ დამოკიდებულება იცვლება. უფროსები მაინც ორჭოფობენ და დასაწყისში მხოლოდ უბრალო, უშუალო საუბარში ერთვებიან, მაგრამ ბავშვებს სარეაბილიტაციო სესიებზე სიხარულით უშვებენ, იჩენენ რა მათზე ზრუნვას. აქედან გამომდინარე თემთან ნდობის ურთიერთობათა დასამყარებლად არ არის საჭირო რაიმე სპეციფიკური სარეაბილიტაციო ღონისძიებების დაგეგმვა. ეს მხოლოდ ბავშვებთან არის საჭირო. ფსიქოლოგიური ჩარევის სათამაშო ფორმების გამოყენება ბავშვებთან და მოზარდებთან პირველადი კონტაქტის დროს, რაც უფროსების თვალწინ ხდება, მაშინვე იძლევა მეტად მნიშვნელოვან შედეგს თემთან კონტა-

ქვის დამყარების მხრივ - დევნილები საქმით რწმუნდებიან მათთან მოსულ „უცხო პირთა“ კეთილ ზრახვებში.

პირველადი კონტაქტის პრობლემა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ღონისძიებებში, რომლებიც მიმართულია დამარალებულთათვის გადაუდებელი ფსიქოლოგიური დახმარების აღმოსაჩენად მათ ღროებით თავშესაფრებში. ამ ღროს გრავმა ისეთი ახალია, ბრამის, რისხვის, აგრესიის და უნდობლობის დონე იმდენად მაღალი, რომ აქ უკვე აუცილებელია ფსიქოლოგიური ჩარევის სპეციალური გექნიკების გამოყენება - ისეთების როგორც არის აქტიური მოსმენა ან აფექტის მართვა. მაგალითად, ძალიან ხშირად კონტაქტის დამყარებას ხელს უშლის უცნობ მომსელელთა მიმართ დევნილთა უნდობლობა. ისინი იწყებენ მათ „დაკითხვას“ - ვინ არიან, საიდან და რისთვის მოვიდნენ და არც ფარავენ თავის აგრესიასა და უკმაყოფილებას. აქ დამხმარეს მოეთხოვება დიდი მოთმინება და მოსმენის უნარი. აღამიანებს საშუალება უნდა მიეცეს განიმუხტონ აგრესიისაგან, მით უფრო, რომ ეს ბრამი სრულადაც არ არის მიმართული დამხმარებებზე. უმჯობესია გაჩუმება და ყურადღებით მოსმენა, ზოგჯერ კი მათივე გამონათქვამების პერეფრაზირება (იხ. თავი „დამხმარეთა კომპეგენგურობის ამაღლება“).

გრდასრულთა უსიქოსოციალური დახმარება

ფსიქოლოგიური ჩარევა უნდა მიმდინარეობდეს იმ საჭიროებათა და მოთხოვნილებათა კვალდაკვალ, რომლებიც გააჩნიათ მძიმე განსაცდელში მყოფ აღამიანებს. ბევრი მათგანი ბოლომდე ვერც კი აცნობიერებს თუ რა სახის დახმარებას საჭიროებს. მით უმეტეს მაშინ, როდესაც საქმე ეხება დახმარების ისეთ სპეციფიურ ფორმას, როგორცაა ფსიქოსოციალური მხარდაჭერა. ეს ერთი მხრივ განპირობებულია იმით, რომ ჩვენს საზოგადოებაში, სამწუხაროდ, არ არსებობს ფსიქოლოგიური სამსახურის ქსელი და არც მისი მომხმარებელი. ბევრი აღამიანი ფსიქოლოგიურ დახმარებას აიგივებს სამედიცინო ჩარევასთან და ფიქრობს, რომ ამგვარი ჩარევა მხოლოდ ავადმყოფს სჭირდება. მეორეს მხრივ, დევნილთა უმრავლესობა იმდენად არის დათრგუნული ყოფითი პრობლემებით, რომ მხარდაჭერის

ეს ფორმა მედმეტ ფუფუნებად მიაჩნია. ამიგომ სარეაბილიტაციო ღონისძიებები ხშირად უფრო უშუალო საუბრებს წააგავს ან შენიღბულია სასარგებლო ჩვევების სწავლების ფორმით. სინამდვილეში კი ნებისმიერი დახმარება იდეალში უნდა ემსახურობოდეს რეაბილიტაციის მთავარ მიზანს - გრავმატული გამოცდილების გადამუშავებას და გრავმის მძიმე შედეგების შემსუბუქებას, ადამიანის სულიერი წონასწორობის და სოციალური ფუნქციონირების აღდგენას. კონკრეტული მეთოდების აღწერისას შევეცდებით მიუთითოთ თუ რა ფსიქოკორექციული დაგვირგვინება აქვს თითოეულ მათგანს და რა კუთხით ასორციელებს ის ფსიქოსოციალური დახმარების მთავარ მიზანს.

სანამ გადავიდოდეთ კონკრეტული მეთოდების აღწერაზე, აუცილებელია მოკლედ დაეახასიათოდ ჩარევის ზოგადი მეთოდოლოგია, რომელიც ღვენილთა ზრდასრული კონტინგენტის მიმართ გამოიყენება. პირველ რიგში დამხმარებ უნდა გაითვალისწინოს, რომ მას საქმე აქვს ადამიანებთან, რომლებიც სოციალურ-ყოფითი ხასიათის კონკრეტული და ძალზე რთული პრობლემებით არიან დაკავებული. ამ ადამიანებმა უნდა გადაირჩინონ თავი, გამოკვებონ ოჯახი, შეიღები. მძიმე ხვედრმა აიძულა ეს ხალხი პრაგმატული გამხდარიყო და ახლა ყოველ წამოწყებაში ისინი ეძებენ სარგებლობას თავისთვის და თავისი ოჯახისათვის, რათა როგორმე თავი გაიგანონ. მეორეს მხრივ ეს ადამიანები მოწყურებული არიან ნორმალურ ადამიანურ ურთიერთობას, გულწრფელ მეგობრულ მხარდაჭერას. ორივე ეს ფაქტორი გასათვალისწინებელია ფსიქოლოგიური ჩარევის მეთოდების შერჩევის დროს. ჩვენ აქ მოვიყვანთ ჩარევის იმ ძირითად მეთოდთა ჩამონათვალს, რომლებმაც „გაუძლეს გამოცდას“, ანუ ყველაზე უფრო ქმედითი და ეფექტური აღმოჩნდნენ ზრდასრულებთან მუშაობაში.

1. ფოკუსირებული ჯგუფები და პრობლემათა გადაწყვეტის ჯგუფები. ფოკუსირებული ჯგუფური შეხვედრების ორგანიზებით, როგორც ჩანს, უნდა დაიწყოს სარეაბილიტაციო მუშაობა ზრდასრულ კონტინგენტთან, მით უფრო, რომ თვითონ ღვენილები ადვილად მოდიან მსგავს შეხვედრებზე. მათ მოსწონთ, რომ დამხმარებებს გულწრფელად აინგერესებთ მათი პრობლემები. ამგვარი ჯგუფური შეხვედრები გამიზნულია რამდენიმე ტიპის ამოცანათა გადაჭრაზე. ჯერ ერთი, მათი

მეშეეობით იკვეთება დევნილთა ფსიქოსოციალური და სოციალურ-ყოფითი პრობლემების მთელი სპექტრი, ირკვევა, თუ რა გიჟის პრობლემათა მიმართ საჭიროებენ დახმარებას, და რომელ პრობლემებს ართმევენ თავს საკუთარი რესურსებით, რომელი პრობლემებია ყველაზე მთავარი და გადაუდებელი და ა. შ. მეორე ამოცანა მდგომარეობს იმაში, რომ ადამიანები ეუფლებიან საკუთარი პრობლემების განსჯის, მათი გადაჭრის იდეების გენერირებას, მომავლის გეგმების დასახებას. მესამე - ეს შეხვედრები აგარებს ფსიქოკორექციულ დატვირთვას თვითონ შეხვედრათა გარემოებებს, შეხვედრის რეგლამენტს და სტრუქტურას შემოაქვს გრავირებულ ადამიანთა ქოტურ სამყაროში მცირეოდენი წესრიგი და ორგანიზებულობა, ჩნდება იმედი, რომ ერთი შეხედვით გადაუჭრელი პრობლემები შესაძლებელია გადაიჭრას, იზრდება საკუთარი ძალების რწმენა და ღირსების გრძნობა, ხელი ეწყობა ჯგუფის შემჭიდროებას და გადაწყვეტილებათა ერთობლივად მიღების ჩვევების შემუშავებას. სწორედ ამგვარ შეხვედრებზე იბადება ჩარევათა შემდგომი სტრატეგია და კონკრეტულ სარეაბილიტაციო ღონისძიებათა გაქტიკური ამოცანები.

2. თვითდახმარებისა და ურთიერთდახმარების ჯგუფები.

ამგვარი ჯგუფები წარიმართება ორი მიმართულებით: ა) პირველადი ფსიქოლოგიური დახმარების და ბ) ექიმამდელი, პირველადი სამედიცინო დახმარების უნარ-ჩვევების შექმნა. ეს ჯგუფები ყალიბდება დევნილთა კომპაქტური დასახლების ობიექტებზე თვითდახმარების ელემენტარული უნარ-ჩვევების დაუფლების მიზნით. ეს მეთოდი არა მხოლოდ ზოგავს დამხმარე-სპეციალისტების რესურსებს, არამედ იძლევა აგრეთვე მყარ პოზიტიურ ეფექტს გრავირებულ ადამიანებთან დამოუკიდებლობის, საკუთარი ძალების რწმენის და ღირსების გრძნობის განმტკიცების მხრივ. თვითდახმარების უნარ-ჩვევების დაუფლება არა მხოლოდ აადვილებს თვითონ ჯგუფის მონაწილეთა გრავმატული გამოცდილების გადამუშავებას და დაძლევას, არამედ ხელს უშლის გრავმის შედეგების თემის შიგნით გაერყელებას. ამგვარ სარეაბილიტაციო ღონისძიებებს აქვს აგრეთვე წმინდა პრავმატული ღირებულება თვით დევნილებისთვისაც. გაჭირვებაში მყოფი ადამიანებისათვის, რომლებსაც თითქმის არავითარი

შესაძლებლობა არ გააჩნიათ მიმართონ ექიმს, თვითდახმარების უნართა შემუშავება მათ მაგერიალურ რესურსებს მოგავს. სწორედ თვითდახმარების ჯგუფების წიაღში ავლენენ თავს თემის ყველაზე აქტიური წევრები, რომლებიც ქმნიან ადამიანთა ერთობლიობის მობილიზაციისა და განვითარების „აგმოსფეროს“, ამ ჯგუფის მონაწილეები ხდებიან მოხალისე-დახმარებები, ვისაც შეიძლება დაეყრდნოთ შემდგომი სარეაბილიტაციო ღონისძიებების გაშლის დროს.

3. ფსიქოკორექციული ჯგუფები. ჩარევის ეს მეთოდი ყველაზე უფრო აქტუალურია კრიზისის საწყის ეტაპზე, სანამ გრავმა ჯერ კიდევ ახალია და ადამიანები დაბნეულები არიან. ამ ჯგუფებში ჩვეულებრივ სედეზიან ყველაზე უფრო მოწყვლადი, სხვადასხვა ფსიქოლოგიური და ფსიქოსომატური პრობლემების მქონე ადამიანები - უფროსთა კონგინგენტიდან ძირითადად ესენი ქალები და ხანდაზმულები არიან. ფსიქოლოგიური დახმარების ეს მეთოდები წარმართულია:

- გრავმისადმი თავის გართმევის და მძიმე განცდებისაგან განთავისუფლების მექანიზმების ამოქმედებაზე;
- სტრესული დარღვევების (შიშები, აკვიატებული მოგონებები, უძილობა, ღამის კოშმარები, გაღიზიანებადობა, დეპრესია და სხვა) რედუქციასა და შემსუბუქებაზე;
- ფსიქოსომატური დარღვევების კორექციაზე;
- კრიზისის დაძლევის უნარ-ჩვევების განვითარებაზე.

ჯგუფურ სესიებზე დასახული ამოცანების შესაბამისად გამოიყენება ფსიქოთერაპიული მეთოდების მთელი სპექტრი - ამბების ჯგუფური თხრობა გრავმის შემდგომი გადაშუშავებით, სარელაქსაციო მეთოდები და ჯგუფური მედიტაცია, გემტალგოთერაპია, ბიპევიორალური (ქცევითი) თერაპია, ფსიქოდინამიური მიდგომა, ფსოქოდრამა, ფსიქოსინთეზი, კოგნიტური თერაპია და სხვა. თემის წევრთა მიერ კრიზისის გადალახვისა და თვითდახმარების ჯგუფების ჩამოყალიბების კვალობაზე, ამგვარი სარეაბილიტაციო მუშაობის ჩატარების აუცილებლობა თანდათანობით კლებულობს. დროთა განმავლობაში დენილები უპირატესობას სწავლას და არა „მკურნალობას“ ანიჭებენ.

4. დენილთა დასაქმების ხელშეწყობის ფსიქოლოგიური გრენინგი. ფსიქოსოციალური დახმარების ეს მეთოდი ყველაზე

უკეთ პასუხობს თემის განვითარების ზოგად მიზანს და საზოგადოებასთან მის სოციალურ ინტეგრაციას, მაგრამ დაკავშირებულია მთელ რიგ პრობლემებთან. საქმე იმაშია, რომ დასაქმების პრობლემა მთელი რესპუბლიკის დონის პრობლემას განეკუთვნება და მათი მოგვარების მცდელობა ქვეყანაში სამუშაო ადგილების გოგალურ დეფიციტს აწყობდა. მიუხედავად ამისა, ამგვარი პროგრამები აუცილებელია თუნდაც იმისათვის, რომ დევნილები დაეუფლონ სამომავლოდ აუცილებელ უნარ-ჩვევებს და გახდნენ კონკურენტუნარიანნი შრომით ბაზარზე. ეს გრენინგები სხვა მიზნებსაც ისახავენ - ადამიანები იმსჭვალეზიან საკუთარი ძალებისა და მომავლის რწმენით, რაც არანაკლებ მნიშვნელოვანია. ასევე არსებითია, რომ ამგვარი პროგრამები ხელს უწყობს დევნილთა კონგინგენტის საზოგადოებაში ინტეგრაციის პროცესს, იზოლირებულობისა და სოციალური გაუცხოების გადალახვას.

5. ოჯახური კონსულტირება. ეს მეთოდი, როგორც ჩანს, გრავმის შედეგების პრევენციის მხრივ ფსიქოსოციალური დახმარების ყველაზე სრულყოფილი ფორმაა. ოჯახი ის ნიადაგია, რომელზეც მომავალი საზოგადოება იზრდება. ოჯახურ ურთიერთობებზე, გრადიციებზე, მშობელთა დარიგებებზე საბოლოო ჯამში დამოკიდებულია მოზარდი თაობის ბედი, მისი ცხოვრებისეული პოზიცია. სწორედ ამდენად ენიჭება მნიშვნელობა დამარალებულთა გრავმული გამოცდილების გადამუშავებას მთელი ოჯახის დონეზე. დამხმარებ უნდა გამოიყენოს ნებისმიერი შესაძლებლობა ამ მნიშვნელოვანი დონისძიების გასაგარებლად, მიუხედავად იმისა, რომ ამისათვის ბევრი დრო და ძალებია საჭირო. ამგვარი მუშაობის ეფექტი მეტად შთამბეჭდავია და დიდი მორალური კმაყოფილების მომნიჭებელი. ძირითადათ ოჯახური კონსულტირება წარმოებს ოჯახის წევრთა თერაპიული ინტერვიუს (გასაუბრების) სახით, გრავმის თანმხლები გადამუშავებით, და აგრეთვე მშობლებთან კონსულტაციების სახით ბავშვთა გრავმაგიმაციის თავიდან ასაცილებლად.

6. გაზეთების, საინფორმაციო ბუკლეტების გავრცელების გზით წარმოებული ფსიქოსოციალური დახმარება. ეს არის ფსიქოსოციალური მხარდაჭერის ყველაზე მასობრივი ფორმა, რომელსაც შეუძლია მოიცვას ასეულობით დევნილი. ამ პროგრამის რეალიზაციისათვის შეიძლება გამოყენებულ იქნას გაზეთები, ბუკლეტები, ბროშურები და სხვა ნაბეჭდი მასალა.

ადამიანის რესურსების განვითარების ფონდის მიერ გამოცემულ იქნა გაზეთის „უსიქოლოგიური კონსულტაცია“ 17 ნომერი, საბავშვო გაზეთის „სარკმელი“ 4 ნომერი, აღმანახი „უსიქოლოგიური კონსულტაცია“ და სხვადასხვა უსიქოსოციალური საკითხებისადმი მიძღვნილი ათეული მცირე ბროშურა. ამ ნაბეჭდი პროდუქციის მომხმარებელთა რიცხვი რესპუბლიკის სხვადასხვა ქალაქებში 5 000 აღემატებოდა. განსაკუთრებული პოპულარობით სარგებლობდა გაზეთი. გაზეთში გარდა ადამიანის ცხოვრების სხვადასხვა სფეროების შესახებ უსიქოლოგიური სტატიებისა, დიდი ადგილი ეკავა სტრესული დარღვევების დროს თვითდახმარებისათვის განკუთვნილ მარტივ და ხელმისაწვდენ საყარჯიშოებს.

დევნილთა შორის ნაბეჭდი პროდუქციის გაერცელება რამდენიმე მიზანს ემსახურება. ჯერ ერთი, ამით ივსება საინფორმაციო ვაკუუმი ქალაქისაგან იზოლირებულ დევნილთა კომპაქტური დასახლების ცენტრებში; მეორე - უსიქოლოგიური ცოდნის გაერცელება თემებში ზრდის სარეაბილიტაციო ღონისძიებებში მისი წევრების ჩართულობას; და მესამე - საკუთრივ ნაბეჭდი მასალის თემატიკა თვითდახმარების საკმაოდ კარგი საშუალებაა.

7. უსიქოსოციალური სამსახურის ქსელის გაფართოება და სპეციალისტ-დამხმარეთა მომზადება. უსიქოსოციალური დახმარების პროგრამებში მონაწილე დამხმარეთა თვით ყველაზე მაღალ პროფესიული გუნდიც კი ვერ მოიცავს ყველა იმ ადამიანს, ვინც დახმარებას საჭიროებს. ამდენად, ამ სფეროში გამოცდილების დაგროვების კვალდაკეალ დგება დამხმარეთა ახალი კადრების მომზადების საკითხი. ჩვეულებრივ დამხმარეთა მომზადების სატრენინგო ჯგუფებში ის მუშაკები ხედებიან, რომლებიც უკვე დაკავებული არიან მოქმედ პროგრამებში, მაგრამ არ ყოფნით გამოცდილება. ამდენად მათი სწავლება უშუალოდ ადგილებზე, ხშირად საეულე პირობებში მიმდინარეობს. უსიქოსოციალური პროგრამების რიცხვის ზრდა და პროფესიული კადრების დეფიციტი ამგვარი ღონისძიებების გატარებას გადაუდებელ ამოცანად აქცევს. უსიქოსოციალური სამსახურის ქსელის გაფართოებით იზრდება დევნილთა ინფორმირებულობა მთელი პოპულაციის ღონებზე და მათ მიერ იმის გაცნობიერება, რომ დახმარების ეს ფორმა სასარგებლოა მათთვის - იზრდება ამგვარ პროგრამებში გაერთიანებულ

ადამიანთა რიცხვი. ეს კი თავის მხრივ, ქვეყანაში გრავირებული საზოგადოების ჩამოყალიბების თავიდან აცილების შანსს იძლევა.

9. ინდივიდუალური დახმარება. ალბათ უსიძლოოების ინდივიდუალური მხარდაჭერის ვერც ერთი პროგრამა გვერდს ვერ აუვლის დახმარების ინდივიდუალურ ფორმას. რეაბილიტაციის ეს ფორმა ერთ-ერთი წამყვანია ქალაქში მცხოვრებ ღარიბთა მომსახურების დროს სპეციალიზირებულ სარეაბილიტაციო ცენტრებში. საველე პირობებში თემთან მუშაობის დროს იგი ხორციელდება ინდივიდუალური საუბრების, კონსულტაციების და უსიძლოოთა რაპიდული ჩარევის სახით. ღარიბთა კომპაქტური განსახლების ადგილებში ინდივიდუალური ჩარევა რიგი თავისებურებებით ხასიათდება. პირველი - ამგვარი სესიები თითქმის ყოველთვის „ყველას თვალწინ“ ტარდება, ანუ ინდივიდუალური საუბრების სრული კონფიდენციალობისათვის იქ სრულიად არაავითარი პირობები არ არსებობს. მეორე - მათ, ვინც ინდივიდუალურ ჩარევას საჭიროებს „წარადგინენ“ თვით თემის წევრები და გულშემატკივრობენ მათ. ზოგჯერ გულშემატკივართა რიცხვი საკმაოდ შთამბეჭდავია. და თუმცა ინდივიდუალური ჩარევა დამხმარეს ბევრ დროსა და რესურსებს ართმევს, მისთვის ჯილდოა ნდობის და პატივისცემის მკვეთრი მრდა მთელი თემის მხრიდან. ამიგომ დამხმარე ყოველთვის მზად უნდა იყოს ამგვარი დახმარების გასაწევად, მით უმეტეს, რომ ნდობითი ურთიერთობების დამყარებასთან ერთად ასეთი „თხოვნის“ რიცხვი მკვეთრად მცირდება. შეიძლება ითქვას, რომ პირველ ხანებში თემის წევრები თითქოს და ამოწმებენ დახმარების მუშაკთა „კომპეტენციას“ და მათ ეს „გამოცდა“ წარმატებით უნდა ჩააბარონ.

გრძელსრულ კონტიგენტთან უსიძლოოების ჩარევის მეთოდები

1. ჯგუფური მეთოდები

1.1. შოქს-ჯგუფები

ეს მეთოდი ერთგვარად განსხვავდება ამავე სახელწოდების კლასიკური მეთოდისაგან, რომელიც ფართოდ გამოიყენება სხვადასხვაგვარ სოციალურ-უსიძლოოოგურ გამოკვლევებში. მეთოდისას საფუძვლად უდევს ნახევრად-სტრუქტურირებული

ინტერვიუ დისკუსიის სახით, რომელიც უშუალო და კეთილმო-სურნე ვითარებაში მიმდინარეობს.

მეთოდის მიზანია რაც შეიძლება სრული და მრავალფეროვანი (ხარისხიანი) ინფორმაციის მიღება ჯგუფური დისკუსიის მსვლელობაში. დისკუსიის თემები შეიძლება იყოს სრულიად განსხვავებული - სოციალურ-ყოფითი პრობლემებით დაწყებული წარმატების მიღწევის საკითხებით დამთავრებული. გროვდება ინფორმაცია არა მხოლოდ იმის შესახებ თუ რამე მსჯელობენ და რის შესახებ გამითქვამენ ამრს ჯგუფის წევრები, არამედ იმის შესახებაც თუ როგორ მსჯელობენ ისინი პრობლემებზე, როგორ აღწევენ კონსენსუსს, როგორ ურთიერთიქმედებენ ერთმანეთთან და ა. შ. სწორედ ეს ინფორმაცია არის დამზარესთვის ყველაზე უფრო ღირებული. რათა მის საფუძველზე მან ფსიქოლოგიური ჩარევის სტრატეგია აავსოს.

აღჭურვილობა. საკმაო მოცულობის ოთახი და სკამები შეხვედრის მონაწილეთათვის, ჩამწერი მოწყობილობა (დიქტოფონი, იდეალში - ვიდეოკამერა).

მონაწილეთა შემადგენლობა. ჩვეულებრივ იქმნება 6-10 მონაწილესაგან შემდგარი ჰომოგენური ჯგუფი. მაგალითად, გარკვეული პროფესიის წარმომადგენლები ან გარკვეული სოციალური სტატუსის, ასაკის, სქესის ან განათლების მქონე პირები. მონაწილეთა ჰომოგენურობა უზრუნველყოფს ერთის მხრივ, განსახილველ პრობლემებზე უფრო ღრმა ფოკუსირებას, ხოლო მეორეს მხრივ ქმნის მონაწილეთა თვითგამოვლენისა და გახსნის პირობებს, საშუალებას აძლევს მათ თანასწორთა წრეში იგრძნონ თავი.

პროცედურა. ჯგუფი მიჰყავს მოდერატორს. მის პროფესიულ მომზადებაზე არის საბოლოო ჯამში დამოკიდებული მეთოდის ეფექტურობა. იგი კარგად უნდა ერკვეოდეს ჯგუფურ დინამიკაში (ამის შესახებ უფრო დაწერილებით ვისაუბრებთ ქვემოთ, ფსიქოკორექციული ჯგუფების აღწერისას). მან აუცილებლად უნდა მოახერხოს ჯგუფში სპონტანურობის შენარჩუნება და ამასთანავე არ დაუშვას თემისაგან გადახვევა. მას განვითარებული უნდა ჰქონდეს მოსმენის უნარი, უნდა შეეძლოს თავისი აზრების ნათლად გამოხატვა, ადამიანისადმი და მისი შეხედულებებისადმი გულწრფელი ინტერესის გამოვლინება, უშუალო და სანდო აგმოსფეროს შექმნა. ცხადია, რომ ეს თვისებები გამიცდილებას მოაქვს. მოდერატორმა წინასწარ უნდა

შეადგინოს შეხვედრის სცენარი, რა შეკითხვები უნდა დასვას და რა თანმიმდევრობით. შეხვედრა იწყება პროცედურული წესების და რეგლამენტის გაცნობით. დისკუსიის დაწყება ჯგუფში უმჯობესია ღია (არასტრუქტურირებული) კითხვებით. ეს საშუალებას აძლევს ყველა მონაწილეს თავისუფლად გამოთქვას აზრი და ხელს უწყობს თავდაპირველი შებოჭილობის და ჯგუფისაგან გაუცხოების „გაღწევას“. დისკუსიის პროცესში მოდერატორი იყენებს ისეთ გეჟნიკურ საშუალებებს, როგორც არის პაუზა - დამატებითი თვალსაზრისის პროვოცირებისათვის, თხოვნას პასუხის დაზუსტების თაობაზე - არამუსტი გამონათქვამის განმარტებისათვის და ა. შ. შეხვედრის შემდეგ წარმოებს მიღებული მასალის (აუდიო-, ვიდეო-) დამუშავება და ანალიზი - დისკუსიაზე წარმოდგენილი პრობლემების სპექტრის შედგენა, ყველაზე უფრო აქტუალური და გადაუდებელი საკითხების გამოყოფა. განსაკუთრებულ ადგილს შეხვედრის შედეგების ანალიზის დროს იკავებს მოდერატორის და მისი ასისტენტების მიერ ჯგუფური პროცესის შემოდაღნიშნული როგორ-მარკერების განხილვა. სასურველია, თუკი შეგროვებული ინფორმაციის ანალიზში მონაწილეობას მიიღებენ არა მხოლოდ მოდერატორი და მისი თანაშემწეები, არამედ დამოუკიდებელი ექსპერტიც.

სარგებლობა. დამხმარის არსენალში ფოკუს-ჯგუფების მეთოდის მნიშვნელოვან უპირატესობას იძლევა როგორც ფსიქოლოგიური ჩარევის თვალსაზრისით, ისე დენილთა მოთხოვნილებებისა და არსებული რესურსების შეფასების მხრივაც. ამგვარი შეხვედრების მეშვეობით სოციალურ-ყოფითი და ფსიქოსოციალური პრობლემების მთელი სპექტრის გამოვლინება ხდება. ეს მეთოდის დამხმარეს აწვდის ღირებულ ინფორმაციას თემში არსებული რეალური სურათის, მასში გაბატონებული ატმოსფეროს შესახებ, გამოდის იმ ორიენტირის როლში თუ როგორ უნდა დაიგეგმოს შემდგომი მუშაობის სტრატეგია და ტაქტიკა. ზემოთ უკვე შევხებთ საკითხს თუ რა ფსიქოკორექციული მუხტის მაგარებელია ჯგუფური შეხვედრები. აქვე გვინდა დაემატოს, რომ აქტუალურ პრობლემებზე ფოკუსირებულ დისკუსიებს შემოაქვთ დენილთა ცხოვრებაში საკუთარი ბედის მართვისა და წვდომის განცდა, ამცირებენ მომავლის გაურკვევლობის გრძნობას და მათში დამოუკიდებლობას აღვიძებენ. გარდა ამისა, ჯგუფის მონაწილეები იძენენ

ერთოდ მუშობის, ახალი იდეების გენერირებისა და განხილვის, აგრეთვე გადაწყვეტილებების მიღების გამოცდილებასა და უნარ-ჩვევებს. ეს ყოველივე მათი მომავალი აქტივობის წინამძღვარს წარმოადგენს თემის მობილიზაციისა და განვითარების საქმეში. ჩვენ შევეხეთ მოცემული მეთოდოკის მხოლოდ ზოგად ნიშან-თვისებებს. ამის გარდა მეთოდოკა აგარებს მთელი რიგი მნიშვნელოვანი სარეაბილიტაციო ნიუანსების დიდ პოტენციალს, რომლებსაც ჩვენ აქ არ დავასახელებთ, რათა მკითხველს დამოუკიდებელი ძიების უფლება დაუეგოვოთ.

1. 2. პრობლემათა გლავრის ჯგუშები

ეს ჯგუშური მეთოდოკა ფოკუსირებულ დისკუსიებთან შედარებით მთელი რიგი თავისებურებებით ხასიათდება. ასეთი ჯგუშური შეხვედრები უფრო სპონტანურია, აქ გამოიყენება ე. წ. ინსტრუმენტული საშუალებების უფრო დიდი რიცხვი - ანუ მეტი კონკრეტული მეთოდი, უსიქოტექნიკური თამაში და სავარჯიშო. ამგვარი ღონისძიებების მთავარი მიზანი, როგორც სახელწოდებიდანაც ჩანს, არის პრობლემათა გადაჭრის უნარ-ჩვევების შემუშავება. მეთოდოკა აგარებს ასევე უსოქოკორექციულ დაგვირთვას - რაც ხელს უწყობს სგრესისადმი თავის გართმევის მექანიზმების გაძლიერებას სულიერი კრიზისის და ტრავმის შედეგების დასაძლევად.

*მეთოდის მიზანი*ა ჯგუშის მონაწილეების მიერ სხვადასხვაგვარი პრობლემებისადმი თავის გართმევის უნარებისა და ჩვევების შემუშავება, ძნელ სიტუაციებში გადაწყვეტილებათა პოვნის გამოცდილების მიღება. აქ არანაკლებ მნიშვნელოვანია უშუალო გამოცდილების მეშვეობით გუნდური მუშობის და გადაწყვეტილებათა ერთობლივად მიღების უნარ-ჩვევების გამომუშავება, რაც საბოლოო ჯამში, ჯგუშის შემჭიდროვებას, დამოუკიდებლობის ჩამოყალიბებას უწყობს ხელს.

აღჭურვილობა. ამგვარი შეხვედრების ჩასაგარებლად არ არის საჭირო რაიმე სპეციალური აღჭურვილობა და მასალები; საკმარისია ქაღალდის ფურცლები და ფანქრები, ზოგჯერ დაფა, ჯგუშური დასკვნების დასაფიქსირებლად და სკამები მონაწილეებისათვის. ეს მინიმალური ინვენტარი (ფურცლები და ფანქრები) დამხმარეს მუდამ ხელთ უნდა ჰქონდეს, მით უფრო, რომ მსგავსი ჯგუშური სესიები ძირითადად გარდება

სპონგანურად, აქგუალური პრობლემების აღმოცენებისთანავე, რომლებიც გადაუდებელ გადაჭრას საჭიროებენ, თუნდაც უბრალო გულწრფელი საუბრებისა და სხვა ღონისძიებების, მაგალითად, ფოკუსირებული დისკუსიების დროს.

მონაწილეთა შემადგენლობა. მეთოდის ჩაგარება შესაძლებელია როგორც 3-4 ადამიანისაგან შემდგარ მცირე ჯგუფთან, ისე ჯგუფური სესიების მონაწილეთა სტანდარტულ რაოდენობასთან, ანუ 8-12 კაციან ჯგუფში. თუმცა მონაწილეთა რიცხვი შეიძლება მეტიც იყოს, თუკი ამას მოითხოვს სიტუაცია. ჯგუფის შემადგენლობა შეიძლება იყოს ჰომოგენურიც და ჰეტეროგენულიც როგორც სქესის, ისე ასაკობრივი და სხვა მაჩვენებლების მიხედვით. ამგვარი სესიების ჩაგარების ძირითად კრიტერიუმს მხოლოდ და მხოლოდ ჯგუფის წევრთა მოტივაცია და სურვილი წარმოადგენს.

პროცედურა. ჯგუფი მიჰყავს ფასილიტატორს კო-ფასილიტატორთან წყვილში (ფასილიტაციისა და კო-ფასილიტაციის ტექნიკას მოვიყვანთ ქვემოთ, როდესაც დამხმარეთა კომპეტენცია გურობის ამალეების მეთოდებზე ეისაუბრებთ). ფასილიტატორმა პირველ ყოვლისა უნდა მოახდინოს იმ სივრცის სტრუქტურირება, რომელშიც ჩააგარებს სესიას, „მოხიბლოს“ ჯგუფი იდებით და აუხსნას მას ღონისძიების მიზნები და ამოცანები. შემდეგ, ჯგუფთან ერთად ყალიბდება ჯგუფური მუშაობის წესები და რეგლამენტი. განაწესის ჯგუფურად მიღება სესიის დროს მისი დაცვის გარანტიას წარმოადგენს. ჯგუფის „გასახურებლად“ შეიძლება მონაწილეებს თავიდანვე შევთავაზოთ სახალისო სავარჯიშოები და თამაშები, და მხოლოდ ამის შემდეგ უშუალოდ მუშაობაზე გადავიდეთ. ჯგუფური მუშაობის ძირითად ნაწილში არსებითად გამოიყენება პროცედურათა ორი ტიპი: 1. ტვინის შტურმი (იერიში) და 2. პრობლემური სიტუაციების მოდელირება. ამ მეთოდებს აელწერთ ქვემოთ. აქ მხოლოდ დაეძენთ, რომ დამხმარე უნდა არა მარტო ფლობდეს ფსიქოლოგიის ინსტრუმენტული საშუალებების მდიდარ არსენალს, რათა მიუსადაგოს ისინი კონკრეტულ გადასაჭრელ პრობლემებს, არამედ აელენდეს საკმაო გამომგონებლობას „გზადაგზა“ კონსტრუირებასა და მოდელირებაში. პროცედურათა ჩაგარებაში დიდი მნიშვნელობა აქვს ისეთი ფსიქოტექნიკური ხერხების გამოყენებას, რომლებიც ხელს შეუწყობს გულწრფელობისა და კეთილგანწყობილების ატმოსფეროს შექმნას, სესიის

მონაწილეთა ინიციატივისა და სპონგანურობის წახალისებას, და, რაც მთავარია, საქმის ფსიქოკორექციულ მხარეზე მრუნვას. დამხმარეს ყოველთვის უნდა ახსოვდეს, რომ ნებისმიერი სარეაბილიტაციო ღონისძიების მთავარ მიზანს, საბოლოო ჯამში, წარმოადგენს გრავმატული გამოცდილების გადამუშავება და მისი მძიმე შედეგების რედუქცია. ამიგომ ფასილიტატორი ერთდროულად ორ ამოცანას ისახავს: ჯერ ერთი, ჯგუფის წევრების მიერ აქტუალური და გადაუღებელი პრობლემების გადაჭრისადმი და მათ მიერ სასარგებლო უნარ-ჩვევების ათვისებისადმი ხელშეწყობა, და მეორე, ადამიანთა სულიერი კრიზისის შემსუბუქება. და თუ ფასილიტატორს მოუწევს არჩევანის გაკეთება თუ რომელ ამოცანაზე მეტად გაამახვილოს ყურადღება, მან არჩევანი მეორე ამოცანის სასარგებლოდ უნდა გააკეთოს. სესიის ბოლოს, როგორც ყოველთვის, წარმოებს ჩატარებული სამუშაოს ერთობლივი ანალიზი და მიღებული შედეგების განხილვა.

გვინის იერიში. ეს მეთოდი იმდენად ფართოდ არის ცნობილი, რომ მისი დეტალური აღწერის საჭიროებას ვერ ვხედავთ. დამხმარეს შეუძლია მეთოდის შესახებ ინფორმაცია მიიღოს პრაქტიკული ფსიქოლოგიის ნებისმიერი წყაროდან. აქ კი გვინდა შევჩერდეთ ამ მეთოდის სარეაბილიტაციო მიზნებით გამოყენების ზოგიერთ ნიუანსზე და ვაჩვენოთ როგორ შეიძლება ფსიქოკორექციული ამოცანების გადასაჭრელად მისი ადაპტირება. პირველ ყოელისა, დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს ჯგუფში გულწრფელობისა და კეთილგანწყობილების ატმოსფეროს შექმნას, რათა მის ყოველ წევრს ჰქონდეს შესაძლებლობა თავისუფლად გამოთქვას ნებისმიერი იდეა ისე რომ დანარჩენ მონაწილეთა მხრიდან დამცინავი ღიმილის, გაკილვის, კრიტიკული რეპლიკის, ან თუნდაც დაღვრემილი მშერის არ ეშინოდეს. ეს მიიღწევა პროცედურული წესების საგულდაგულო წინასწარი შეთანხმების გზით, რაც მონაწილეთა სრულ გახსნას და სამუშაოდან სიამოვნების მიღების შესაძლებლობას უზრუნველყოფს. ნდობისა და გარანტირებულობის ვრძნობა გამოანთავისუფლებს ემოციური გრავმით შებოკილ ამროვნებას და ფანტაზიას. აქ ფასილიტატორი თავის სიმალღებზე უნდა იდგეს - წახალისოს ნებისმიერი, თუნდაც ყველაზე „უცნაური“ გამონათქვამები და მკაცრად აღკვეთოს

შეფასების, კრიტიკის და გაკიცხვის ყოველგვარი მცდელობა იღეების და, მით უმეტეს, მათი აეგორების მისამართით. მეორე - გვინის შტურმი უნდა მიმდინარეობდეს ძალიან სწრაფი ტემპით. საქმე იმაშია, რომ ადამიანის გვინი სწავლობს ძალიან სწრაფად და გვინის ეს თვისება სრულად უნდა იქნას გამოყენებული. სწრაფი ტემპი საშუალებას იძლევა შემოვილილ იქნას თვით-კრიტიკისა და თვითანალიზის ბარიერები, რომლებითაც გადაჭედულია სტრესში მყოფი ადამიანის ფსიქიკა. აქ დიდი მნიშვნელობა ენიჭება კო-ფასილიტატორის უნარს სწრაფად ჩაიწეროს ყოველივე. მესამე, შედეგების შეფასების სტადიის წინ აუცილებელია განუმარტოთ ჯგუფს, რომ „საუკეთესო“ იღეები მთელი ჯგუფის პროდუქტს წარმოადგენს. ამგვარი განმარტებები არა მხოლოდ ზრდიან ურთიერთნდობას და ჯგუფის წევრების დაჯერებულობას, არამედ კიდევ უფრო ათავისუფლებს მათ გვინს, რათა მოხდეს ახალი იღეების გენერირება. როგორც ეხედავით, ეს ნიუანსები არა მხოლოდ უზრუნველყოფს მეთოდის ეფექტურ ჩატარებას, არამედ რეაბილიტაციის საკმაოდ კარგ საშუალებასაც წარმოადგენს.

პრობლემური სიტუაციების მოდელირება. ეს მეთოდი მოითხოვს დამხმარესგან შემოქმედებით მიდგომას და იმპროვიზაციის უნარს. ამგვარი პროცედურის გამოყენებაში კარგ სამსახურს გვიწევს ყოველგვარი ფსიქოტექნიკური თამაშების, დილემების, ინტელექტუალური გამოცანების და სავარჯიშოების ბანკი. როდესაც დამხმარეს აქვს ინსტრუმენტების მდიდარი არსენალი, მას ისღა რჩება, უბრალოდ მიუსადაგოს ისინი კონკრეტულ ამოცანებს.

1.3. თვითდახმარების და ურთიერთდახმარების ჯგუფები

ამგვარ ჯგუფებში ჩვეულებრივ ხვდებიან თემის ყველაზე აქტიური წევრები, ძირითადად ისინი, ვინც სწავლაზე და სასარგებლო უნარ-ჩვევების დაუფლებაზე არიან ორიენტირებული. დენილთა კომპაქტური დასახლების ადგილებში თვით-დახმარების ჯგუფის შექმნის იდეა თემის პრობლემებზე და გადაუდებელ საჭიროებებზე საუბრების დროს დაიბადა. იდეა თემის წევრთა აქტუალური პრობლემებისა და დამხმარეთა მხრიდან რეალურად შესაძლებელი დახმარების შესაყარზე წარმოიშვა. დამხმარეებს შეეძლოთ სწავლების შემოთავაზება. დენილებს კი ექიმამდელი დახმარების, ავადმყოფის მოვლის,

სამკურნალო და ჰიგიენური მასაჟის სწაელა სურდათ (ამგვარი ჩეეეების დაუფლება ძირითადად საშუალო ასაკის ქალებს უნლოდათ). სურდათ აგრეთეე (ძირითადად ახალგაზრდობას) ეუეექტური კომუნიკაციის, საქმიანი ურთიერთობების, კონფლიქტთა მოგვარების და მოლაპარაკებათა წარმოების უნარ ჩეეეების ათვისება. ცხადია, რომ ღეენილთა მსრიდან ამგვარი „დაკეეთა“ ნაკარნახევი იყო წმინდა პრაგმაგული მიზნებით - ექიმამღელი ჩარევის უნარ-ჩეეეების შექენა ეკონომიური გაჭირეების პირობებში ღეენილთა მაგერიადურ რესურსებს ზოგაეს; ახალგაზრდობა, რომელიც ცხოერებაში გამოსასელელად ემზადება, ფიქრობს, რომ მომავალი წარმატებისათვის სასარგებლო ჩეეეების შექენა მისთვის ზედმეგი არ იქნება. გარდა ზემოთდასახელებული თემაგეისა, სწაელების პროგრამას ექსტრემალურ პირობებში პირეელადი სამედიცინო და ფსიქოლოგიური დახმარების და თვითდახმარების ჩეეეები დაემაგა. ეს ნაკარნახევი იყო შემღევი მოსაზრებებით: ჯერ ერთი, ამგვარი უნარ ჩეეეების დაუფლება თავისთავად საინგერესო და სასარგებლოა. მეორე თემაგეით ისინი „დამკეეთის მოთხოენასთან“ ახლოს არიან; მესამე და მთავარი - მესაძლებლობას იძლეეა ამგვარ ჯგუფებში მონაწილეთა სახით ადგილებზე მოხალისე-დამხმარეთა საყრდენი გუნდი შეიქმნას.

მეთოდის მიზანი. სასარგებლო ჩეეეების ათვისებისა და ადგილებზე მოხალისე-დამხმარეთა საყრდენი ჯგუფების შექმნის გარდა ეს მეთოდი ისახავს შორეულ მიზნებსაც: თემის წეერთა შეკაეშირების ხელშეწყობას, მათში დამოუკიდებლობის, საკუთარი ძალების რწმენის და ღირსების გრძობის გაძლიერებას. ეს ყოველიეე ხელს უწყობს თემის მობილიზებულობას და მასში ურთიერთდახმარებისა და ურთიერთმზარდაჭერის სულისკეეთების ჩამოყალიბებას.

ადქურეილობა. ჯგუფური შეხვედრებისათვის აუცილებელია მესაგყვისი ოთახი და სკამები - მონაწილეებისათვის. დამხმარე საშუალებები ქაღალდის ფურცლები, ფანქრები, სამედიცინო მანიპულირების სადემონსტრაციო თვალსაჩინო მასალა.

მონაწილეთა შემადგენლობა. მომავალ წეერთა ინგერესების შესაბამისად იქმნება ორი ჯგუფი - ერთი სამედიცინო და მეორე - ფსიქოლოგიური განხრით. ჯგუფები ყალიბდება ნებაყოფლობით საუფუძეელზე და თითოეული 25-მღე ადამიანს აერთიანებს.

პროცედურა. ჯგუფური მეცადინეობა გარდება გამოცდილებებზე დამყარებული ინტერაქტიული სწავლების - გრენინგის ფორმით. მეცადინეობა მიჰყავს გრენერს თანაშემწეებთან ერთად წინასწარ შედგენილი პროგრამის მიხედვით. სესიის შინაარსი გარკვეულ თემატიკას შეესაბამება. თითოეულმა თემამ შეიძლება მოიცვას 2-დან 6 სესიამდე, შესასწავლი მასალის მოცულობის შესაბამისად. მეცადინეობათა თემატიკა განისაზღვრება გრენერის რეპერტუარის დიაპაზონით, მაგრამ ძირითადად თემის აქტუალობით, ჯგუფის წევრთა მხრიდან „მასზე მოთხოვნებით“. ამ გარემოებებზეა დამოკიდებული აგრეთვე თემატიკის ცალკეულ საკითხებში ჩაღრმავების ხარისხი. ყოველი თემის დასაწყისში წამყვანი თავაზობს ჯგუფს, რომ წევრებმა გაუზიარონ ერთმანეთს საკუთარი წარსული გამოცდილება - მაგალითად, თუ სესიის თემაა „ავადმყოფის მოვლა“, მონაწილეებს თხოვენ გაისხენონ წარსულში ავადმყოფ ახლობლებზე ზრუნვა; თუ თემა ეხება ეფექტურ კომუნიკაციას, მონაწილეები საკუთარი პრაქტიკიდან წარმატებული ურთიერთობების შემთხვევებს იხსენებენ. ამის კვალდაკვალ გრენერი თავაზობს მონაწილეებს განსაზღვრონ თუ რა უნარ-ჩვევებმა განაპირობა მათი ეს წარმატება. მონაწილეთა მიერ ყველა შემოთავაზებული ვარიანტი იწერება დაფაზე და მიმდინარეობს ჯგუფური განხილვა თუ რომელი მათგანია ყველაზე უფრო ეფექტური და სასარგებლო. ჩვეულებრივ ამ სიაში ხედებიან ის ჩვევებიც, რომელთა განმტკიცებაზე და განვითარებაზე ჯგუფი შემდგომში მუშაობას წარმართავს. ეს ფაქტი შთაგონებითა და ენთუზიაზმით აღაფხვებს ჯგუფს. გრენინგის ძირითადი ფაზა - პრაქტიკული ჩვევების სწავლა - ფსიქოტექნიკური თამაშების, სავარჯიშოების, შესაბამისი სიტუაციების მოდელირებისა და ა. შ., მთელი არსენალის გამოყენებით წარმოებს. ცლისა და შეცდომების, წარმატების თუ წარუმატებლობის პირადი გამოცდილების მიღება ჩვევების და ცოდნის დაუფლების საუკეთესო შესაძლებლობას იძლევა. ხოლო ჯგუფური განხილვა და ჯგუფის წევრთაგან მიღებული უკუკავშირი ახალი ცოდნისა და მიღებული გამოცდილების განმტკიცებას ემსახურება. ჩვევათა გრენინგის ჯგუფებში მნიშვნელოვანი მომენტია მიღებული გამოცდილების რეალურ ცხოვრებაში გადაგანის პრობლემა. აქ გამოიყენება მარტივი ხერხი - საშინაო დავალებები. მონაწილეებს დავალება ეძლევათ

გამოცადონ მიღებული უნარ-ჩვევები რეალურ სიტუაციებში და მომდევნო შეხვედრაზე ეს შედეგები ჯგუფს გასახილველად წარუდგინონ. ამ მეთოდის, ისევე როგორც სარეაბილიტაციო ჩარევის სხვა დანარჩენი ფორმების, აუცილებელ შემადგენელ მომენტს უსიქოკორექცია წარმოადგენს. როგორც უკვე აღვნიშნეთ, დამხმარემ ამ პროცესის გასაშლელად უნდა გამოიყენოს ნებისმიერი მანძი, რათა მონაწილეებს გრავმატული გამოცდილების გადალახვაში დაეხმაროს. მოცემულ შემთხვევაში ამას წმინდა დიდაქტიკური მნიშვნელობა აქვს - ჯგუფის წევრები საკუთარ გამოცდილებაზე დაყრდნობით სწავლობენ თუ როგორ დაეხმარონ სულიერ კრიზისში მყოფ ადამიანს. გრენინგის ბოლო ფაზაზე მონაწილეებს ურიგდება თემის შესაბამისი ნაბეჭდი მასალა.

სარგებლობა. თვითდახმარების ჯგუფების ჩამოყალიბებას დევნილთა კომპაქტური დასახლების ცენტრებში დიდი ღირებულება აქვს თემის მობილიზებისათვის. ეს ხელს უწყობს ისეთ პროცესებს, როგორც არის ჯგუფის შექმნის უწყობა, ურთიერთმხარდაჭერა და დახმარება, დამოუკიდებლობა, თემის წევრთა ცხოვრებისეულად სასარგებლო უნარ-ჩვევებით აღჭურვა.

1. 4. დასაქმების (პრობითი მონაწილის) ხელშეწყობი საბრენინგო ჯგუფები

მოცემული მეთოდი ჩაგარების სტრუქტურითა და ძირითადი მიზნებით წინა მეთოდს შეესაბამება. ეს არც არის გასაკვირი, რადგან მოცემული მეთოდის იდეა თვითდახმარების ჯგუფების წიაღში წარმოიშვა, ანუ თვით დევნილთა მიერ იქნა „ნაკარნახევი“. ეს მეთოდი წინა მეთოდის მსგავსად სასარგებლო უნარ-ჩვევების დაუფლებას და განვითარებას ემსახურება. ამიტომ მის დეტალურ განხილვაზე აღარ შეეჩერდებით. აღვნიშნავთ მხოლოდ იმას, რომ სანამ საქმიანი უნარ-ჩვევების სწავლებაზე გადავიდოდეს, მეცადინეობების წამყვანი ჯერ აღგენს იმ უნარ-ჩვევების სპექტრს, რომელსაც ჯგუფის წევრები ფლობენ. ამას მოჰყვება იმ გარემოს ჯგუფური ანალიზი, რომელშიც ცხოვრობენ მონაწილეები, ანუ რა რეალური შესაძლებლობები არსებობს მათ უშუალო გარემოცვაში. ეს ეხმარება გრენინგის მინაწილეებს სწორად შეაფასონ როგორც საკუთარი, ისე მათი საარსებო გარემოს რესურსები.

მნიშვნელოვანია, რომ საქმიანი თამაშები (მეთოდის ძირითადი პროცედურა) ჯგუფის წევრთა პოტენციალური საქმიანი აქტივობის შესაბამისად იყოს მოდელირებული. ასეთი მიდგომა შეძენილი საქმიანი უნარების ცხოვრებაში გატარების შანსს იძლევა.

1. 5. ფსიქოკორექციული ჯგუფები

სანამ ამ მეთოდის აღწერაზე გადავიდოდეთ, აუცილებელია ვისაუბროთ ფსიქოლოგიური ღახმარების ჯგუფური ფორმის, როლისა და ჯგუფური პროცესის მექანიზმების შესახებ. ამ მნიშვნელოვანი მომენტის აღწერა საგანგებოდ დავეუკავშირეთ ამ თემას იმიტომ, რომ კიდევ ერთხელ შევახსენოთ მკითხველს, რომ საბოლოო ჯამში ფსიქოსოციალური მხარდაჭერის მიზანია გრავმატული გამოცდილების გადამუშავება და გრავმის შედეგების შემსუბუქება. ამდენად, ჯგუფური მუშაობის ნებისმიერი ფორმა - იქნება ეს საგრენინგო, ფოკუსირებული თუ სხვა ფორმები, ფსიქოკორექციულ დაგვირთვის უნდა ატარებდეს. სარეაბილიტაციო პროცესის სწორედ ამ მხარეზე უნდა ზრუნაედეს დამხმარე და მიუხედავად იმისა, თუ გარეგნულად რა სახისაა ჯგუფური შეხვედრები, სასესიო დროს გარკვეული ნაწილი, ზოგჯერ კი მთელი სესია ამ ამოცანას მიუძღვნას. ცხადია, ეს ყველაფერი უნდა კეთდებოდეს უშუალოდ, ორგანულად ერწყმოდეს ჩატარებული სესიის სტრუქტურასა და შინაარსს. სწორედ ამამია პროფესიონალი დამხმარეს ხელოვნება.

ღახმარების ჯგუფური ფორმის უპირატესობა მდგომარეობს იმაში, რომ იგი საშუალებას აძლევს ჯგუფის წევრებს იქონიონ უკუკავშირი და მხარდაჭერა დანარჩენი წევრების მხრიდან, რომლებსაც მსგავსი პრობლემები და განცდები აწუხებთ. ჯგუფური ურთიერთქმედების პროცესში სხვა ადამიანთა ღირებულებებისა და მოთხოვნილებების მიღება ხდება. ჯგუფში ადამიანი განიცდის იმას, რომ ერთდროულად იგი სხვათა მიერ მიღებულია და სხვათა მიმღებელია, სხვების ნდობას იმსახურებს და სხვებს უნდობა, მასზე ზრუნავენ და ისიც ზრუნავს სხვებზე. მხარდაჭერის, ნდობის ატმოსფეროში ადამიანს შეუძლია არა მხოლოდ გაიხსნას, გაუზიაროს სხვებს და გაიზიაროს სხვების მძიმე განცდები, არამედ დაეუფლოს ახალ უნარებს, თანაბარ პარტნიორობა შორის ურთიერთობათა განსხვავებული სახეობები (სტილი) გამოცადოს.

ურთიერთქმედების ჯგუფში მიმდინარე პროცესებზე დაკვირვებით მონაწილეებს შეუძლიათ სხვებთან თავის გაიგივება და ჩამოყალიბებული ემოციური კავშირის გამოყენება საკუთარი განცდებისა და ქცევის შესაესებლად. მათთვის მნიშვნელოვანი უკუკავშირი გავლენას ახდენს ინდივიდების მიერ თავისი განწყობებისა და ქცევის შეფასებაზე, მეკონსულტაციის ფორმირებაზე, ჯგუფს შეუძლია აგრეთვე თვითგამორკვევისა და თვით-დაკვირვების პროცესის გაადვილება. ადამიანს ესაჭიროება ჯგუფში მონაწილეობა და ჯგუფის მიერ მიღება, რათა შესაძლებელი გახდეს საკუთარი თავის გახსნა-გამოვლენა. დაბოლოს, ჯგუფურ ფორმას ეკონომიკური უპირატესობაც ახასიათებს. ჩვეულებრივ 8-15 ადამიანის ერთდროული შეხვედრა დამხმარეთა დროსა და რესურსებს მოგაეს.

მეთოდის მიზანი. სპეციალიზირებული ფსიქოკორექციული ჯგუფები ძირითადად თერაპიულ მიზნებს ისახაეს. როგორც უკვე აღინიშნა, ამ ჯგუფებში დეენილთა ყველაზე უფრო მოწყვლადი კონტინგენტი ხელება. ამგვარ ჯგუფებში შერჩევის კრიტერიუმებად სხვადასხვაგვარი ფსიქოლოგიური და ფსიქოსომატური ხასიათის პრობლემები გამოდის. ცხადია, რომ იმ გარეგან გამოხატულებათა უკან გამოუგლოებელი ფსიქიკური ტრავმა დგას. მაგრამ ამის გარდა მონაწილეებს შესაძლებელია ქონდეთ მიმდინარე მომენტიტ გამოწვეული სტრესული დარღვევებიც. აქედან გამომდინარე, ჯგუფური სესიების დროს მთავარი აქცენტი ტრავმული გამოცდილების გადამუშავებაზე და მისი შედეგების შემსუბუქებაზე კეთდება. არანაკლები მნიშვნელობა აქეს იმასაც, რომ შეხვედრის მონაწილეები სულიერი კრიზისის გადალახვის ჩვევებს დაეუფლონ.

აღჭურვილობა. ამგვარი შეხვედრების ჩასატარებლად საჭიროა სპეციალური გარემო, რომლისთვისაც ნიშანდობლივია ერთგვარი განმარტოებულობა და სიმყუდროვე, რათა ჯგუფის წევრებმა კომფორტულად და უცხო პირებისაგან დაცულად იგრძნონ თავი. ეს პირობები ეხმარება მონაწილეებს უფრო ადვილად გამოხატონ თავისი ემოციები და განცდები.

მონაწილეთა შემადგენლობა. მონაწილეთა ოპტიმალური რიცხვი მერყეობს 8-დან 15 ადამიანამდე. მონაწილეთა ეს რაოდენობა საკმაოდ დიდია იმისათვის, რომ ჯგუფი იყოს დინამიური და თავაზობდეს მონაწილეებს ურთიერთქმედების

მრავალფეროვან გამოცდილებას, და საკმაოდ მცირეა იმისათვის, რომ თითოეული წევრი ჩართული იყოს მუშაობაში და თავს მონაწილედ გრძნობდეს.

პროცედურა. ჯგუფი მიჰყავს წყვილს: ფასილიტატორს და კოფასილიტატორს. საწყის სესიებზე წამყვანის მთავარი საბრუნავია ჯგუფში ნდობითი ურთიერთობების შექმნა. ეს უბრუნველყოფს მონაწილეთა შინაგან გახსნას და ამზადებს ახალი გამოცდილებისადმი მათ ღიაობას. ერთმანეთისადმი გაუცხოებისა და უნდობლობის „გასაღწევად“ საუკეთესო ხერხია ფიზიკურად აქტიური ვარჯიშების, ე. წ. „ენერჯაიზერების“ გამოყენება. მაგალითად, უსიქოტექნიკური სავარჯიშო „შეიჭერი წრეში“ შესაძლებელია უფრო ქმედითი აღმოჩნდეს მონაწილისათვის, ვიდრე საუბარი ჯგუფისაგან მისი გათიშულობის განცდებზე. ან კიდევ სავარჯიშო „მინდობილი ვარდნა“ ჯგუფის მოგიერთი წევრისათვის შეიძლება გადაიქცეს საკმაოდ ღრმა გამოცდილების წყაროდ, ნდობის პრობლემებთან დაკავშირებული მრავალი განცდა აღმოაყენოს. ამ ფართოდ გაერყელებულ სავარჯიშოებს ჩვენ ბაეშეთა უსიქოსოციალური დახმარების მეთოდების თავში აღვწერთ. აქ მხოლოდ ავლნიშნავთ, რომ წარსული გრავმატული გამოცდილების მიმართ მონაწილეთა თვითგახსნა ხდება სპონტანურად და დაუშვებელია ამ პროცესის ფორსირება - აღამიანი მზად უნდა იყოს გაუზიაროს თავისი განცდები ჯგუფს ურთიერთნდობისა და მიმდებლობის საფუძველზე. მეტწილად მონაწილეები სპონტანურად იწყებენ თხრობას წარსული გრავმატული გამოცდილების შესახებ, მაგრამ მოგჯერ ამ პროცესის პროვოცირებისათვის წამყვანი თავაზობს ჯგუფს „სტრესოგენული სიტყუების“ თამაშს. თამაშის არსი იმაშია, რომ ჯგუფის წევრები თანმიმდევრობით ასახელებენ სიტყვებს, რომლებიც მათში უსიამოვნო ასოციაციებსა და მოგონებებს აღძრავენ. შემდეგ ამგვარ სიტყვათა სიიდან ჯგუფი ირჩევს ყველაზე სტრესულს და იწყება განსილვა - რატომ იწვევენ ისინი მონაწილეებში სტრესს. ჩვეულებრივ, ამგვარი „მოთელვის“ შემდეგ რომელიმე ერთი მონაწილე იწყებს თავისი წარსულის გრავმატულ ინციდენტებზე ლაპარაკს. წამყვანმა არა მხოლოდ უნდა წაახალისოს მთხრობელის ინიციატივა, არამედ ნება დართოს დანარჩენ მონაწილეებს დაუსვან მას ჯვარედინი კითხვები, რაც ფაქტებისა და მოვლენების ობიექტურ სურათს გამოაქვინს. ეს განსაკუთრებით

მნიშვნელოვანია, რადგან ყოველი ადამიანი წარსულის სურათების რეკონსტრუირებას თავისებურად ახდენს და არ არის გამორიცხული მოვლენათა არასწორი წარმოდგენა და განცდა. როგორც უკვე აღინიშნა, გრავმატული ინციდენტის სურათი ყოველთვის ფრაგმენტირებულია, მასში დარღვეულია მოვლენათა თანმიმდევრობა. თავისი დამაბუსტებელი კითხვებით ჯგუფი ესმარება ადამიანს ალაღვინოს მატრავემირებელ მოვლენათა თანმიმდევრობა და შეიქმნას მომხდარის მთლიანი სურათი. ამით ჯგუფი უქმნის თავის წევრს კოგნიტური ორგანიზებულობის განცდას, რაც გრავემის გადამუშავენბას ესმარება. მაგრამ გრავემის სრული გადამუშავენბისთვის ფაქტებისა და მოვლენების ობიექტური სურათის შექმნა საკმარისი არ არის. შემდეგ ფაზაზე წამყვანი წარმართავს შეკითხვენბს იმგვარად, რომ მთხრობელმა შეძლოს გრავმატული ინციდენტის დროს გადატანილ განცდებზე ლაპარაკი. მაგალითად, ისეთი კითხვენბი, როგორიც არის: „რას გრძნობდით, როცა ეს მოხდა?“ ან „რატომ მოიქვეით ასეთნაირად?“ ხელს უწყობს ემოციურ გადახარშევას. მოგჯერ ამგვარმა მაპროვოცირებელმა კითხვენბმა შეიძლება მთხრობელის მწვეავე ემოციური რეაქცია გამოიწვიოს, განსაკუთრებით, როცა გრავმა ჯერ კიდევ ახალია. ამიგომ გამოუცდელი სპეციალისტი უმჯობესია შემოიფარგლოს პირველი ფაზით (უფრო ბუსტად გამოტოვოს მეორე ფაზა), რაც არანაკლებ ეფექტურია. თუშეა გამოცდილი სპეციალისტი უფრო შორს უნდა წავიდეს. განცდილი გრძნობების შესახებ თხრობის დროს ჯგუფის წევრებს საკუთარი რეაქციების მსგავსებისა და ბუნებრიობის განცდა ეუფლება. ეს უბიძგებს სხვენბსაც გაუზიარონ ჯგუფის წევრებს თავისი მტკივნეული განცდები, მით უმეტეს რომ მათგან გაგებბასა და თანაგრძნობბას ხელავენ. თუ აღვილი აქვს მეტად მწვეავე ემოციურ რეაქციებს, წამყვანი იყენებს ამას ჯგუფური მხარდაჭერის მობილიმბაციისათვის - აქ ლასაშვენბია მეზობლისადმი სანუგეშო შესებები და მხარდაჭერის ვერბალიზბაცია, სიტყვიერად გამოხბატვა, რომ ტირილი აქ სრულიად გასბგები და ბუნებრივია. ბოლო, მესამე ფაზაზე წამყვანი „უბრუნებს“ მთხრობელს თავისსავე ისტორიას, ჰყვენბა მას, მაგრამ ახლა უკვე მოვლენათა და განცდათა მთლიანი სურათის სახით. იგი თავის მხრივ არაფერს უმატებს მას და მითუმეტეს არაფერს აკლებს. ეს მეტად მნიშვნელოვანი ფაზაა და აქ წამყვანს მოეთხოვენბა არა მხოლოდ დამახსოვრების

უნარი, არამედ ფაქტთა ურთიერთშეპირისპირება, სცენარის გამართვა და კარგი მოყოლა. გასაგებია, თუ რას ემსახურება ბოლო ფაზა - კოგნიტურ ორგანიზმებს, განცდების გადახარშვას და ტრაპეზული გამოცდილების გადაშეშვებას (გამოვლოვებას). პროცედურის ბოლოს განსამუხტავად ჯგუფისთვის შეიძლება სარელაქსაციო და მედიტაციური საეარჯიშოების შეთავაზება.

ყველაფერი, რაც ზემოთ ავლწერეთ ტრაპეზული გამოცდილების გადაშეშვების პროცედურას შეეხება. მისი ჩატარება სხვა სქემითაც შეიძლება, მაგრამ ჩვენს მიერ გამოყენებული სქემა ვფიქრობთ, რომ მონაწილეთათვის უფრო უშუალო და ძალდაუტანებელია, ხოლო წამყვანისათვის ახალი იდეების ძიებისა და გამოცდის უფრო ფართო არჩევანის შემცველი. ეს პროცედურა არის ძირითადი, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ იგი უნდა ჩატარდეს ყველა სესიაზე ან რომ აუცილებლად ერთ სესიაზევე უნდა დასრულდეს. დამსმარემ უნდა შეარჩიოს შემოთავაზებული პროცედურები ისე, რომ ჯგუფური აქტიუობა დროსა და ადგილს შეეფერებოდეს. მაგალითად, მან შეიძლება გამოიყენოს გეშტალტთერაპიიდან „ცხელი სკამის“ ტექნიკა, რათა დააბრუნოს მთხრობელი „აქ და ამჟამად“ სიგუაციაში, თუკი ხედავს, რომ მთხრობელი მთლიანად მოიცვა წარსულის განცდებში და მას ემოციები ახრჩობენ. ჯგუფის დანარჩენი წევრები ამ დროს გვევლინებიან პროცესის „დამკვირვებლებად“, მაგრამ ეს დაკვირვება პასიური არ არის. მუშაობაში მათი ჩართულობა გამოიხატება მთხრობელთან თავის გაიგივებაში და მისთვის ემოციური მხარდაჭერის მიწოდებაში. ამან შეიძლება მთელი დარჩენილი სასესიო დრო დაიკავოს. ან ავიღოთ სხვა მაგალითი. თუ წამყვანი ხედავს, რომ ჯგუფის წევრები ვერ იხსნიებიან, მას შეუძლია შეთავაზოს ჯგუფს იმავე გეშტალტთერაპიიდან მეტად სახალისო თამაში „აირჩიე საგანი“. თამაში მდგომარეობს იმაში, რომ ყოველი მონაწილე მიმოიხედავს გარშემო და ირჩევს საგანს, რომელმაც მისი ყურადღება მიიპყრო და თავს ამ საგანთან აიგივებს. შემდეგ ჯგუფის წევრები იწყებენ ლაპარაკს არჩეული საგნის სახელით პირველ პირში ანუ ვითომდა იგია ეს საგანი. ასე მაგალითად, ქალს, რომელიც თავს სარკესთან აიგივებს, შეუძლია თქვას: „მე ოთახის სარკე ვარ ძველმოდურ ჩარჩოში ჩასმული. ჩემს გვერდით მცხოვრები

ადამიანები იშვიათად იყურებიან ჩემში, მოგჯერ საერთოდ გეერდს მიელიან...“ და ა. შ. ცხადია, რომ თუმცა თხრობა ობიექტის სახელით მიმდინარეობს, სინამდვილეში ადამიანები თავის თავზე ლაპარაკობენ, ახდენენ რა თავისი გრძნობებისა და განცდების ამორჩეულ საგანზე პროეცირებას. ეს საეარჯიშო გამოცდილ სპეციალისტს ჯგუფის მონაწილეთა შესახებ მეგად ღირებულ ინფორმაციას აწვდის. მეტიც, მას შეუძლია სპონგანურად თამაში ძლიერ სარეაბილიტაციო პროცესად გადააქციოს. ხოლო გამოუცდელი სპეციალისტის მიერ თამაში შეიძლება ჯგუფში შებოჭილობის მოხსნისა და ჯგუფის წევრთა თვითგამოვლენის პროცესის გაადვილების საშუალებად იქნას გამოყენებული.

მკითხველმა ალბათ შენიშნა, რომ ჩვენ აქ გამოვიყენეთ რამდენიმე ტერმინი ფსიქოთერაპიიდან („გემგალტურაპია“, „ცხელი სკამი“, „აქ და ამჟამად“) ისე, რომ არ გაგვიმარგაეს მათი არსი. იგივე ეხება ისეთ ცნობილ, ძლიერ სარეაბილიტაციო ხერხებს ფსიქოთერაპევტის არსენალიდან, როგორც არის ფსიქოდრამა, კოგნიტური თერაპია, ფსიქოსინთეზი, ფსიქოდინამიკური მიდგომა და სხვა. საქმე იმაშია, რომ წიგნის მოცულობა საშუალებას არ გვაძლევს ვისაუბროთ ყველა მეთოდზე პროფესიონალური მუშაკისა თუ ფსიქოთერაპევტის არსენალიდან. თვითონ წიგნიც არ აცხადებს პრეგენზიას რომ ჩარევის შესაძლო მეთოდების შესახებ ამომწურავ ინფორმაციას მოიცავს. სამაგიეროდ წიგნი სხვა მიზანს ისახავს - მოგიერთი „გაუგებარი“ ტერმინის ხსენებით მკითხველში ცნობისწადილი გაადვიდოს.

სარგებლობა. თუ განვიხილავთ მეთოდს როგორც ფსიქოკორექციულ ჯგუფებში რეაბილიტაციის შემადგენელ ნაწილს, მისგან მიღებული სარგებლობა უდავოა. იგი ეხმარება ემოციური და ფსიქოსომატური პრობლემების მქონე ადამიანებს ახლებურად შეხედონ თავის მგანჯველ განცდებს, დაუკავშირონ ისინი მათი წარმოშობის ნამდვილ მიზეზებს. იგი საშუალებას აძლევს მათ საკუთარი გამოცდილების საფუძველზე განიცადონ ურთიერთმხარდაჭერისა და ურთიერთდახმარების ძალა და რაც მთავარია, - ამგვარ შეხვედრებზე ადამიანები აცნობიერებენ, რომ მათი მძიმე და მგანჯველი განცდები სრულიად ნორმალური რეაქციებია არანორმალურ ვითარებებზე - და იწყებენ მათგან განთავისუფლებას. მაგრამ, როგორც აღრე

აღნიშნეთ, ტრავმატული გამოცდილების გადამუშავება წარმოადგენს ფსიქოსოციალური მხარდაჭერის მთავარ ამოცანას, და ამ აზრით მოცემული მეთოდის ან მისი ელემენტების გამოყენება ერთნაირად სასარგებლოა დაზარალების სხვა მეთოდებისა და სარეაბილიტაციო ღონისძიებების ჩარჩოებში.

2. ოჯახური კონსულტირება

თემში გამეფებული ზოგადი ფსიქოსოციალური აგმოსფერო დამოკიდებულია მასში შემაჯავლი ოჯახების - საზოგადოების ძირითადი უჯრედების - აგმოსფეროზე. თავის მხრივ ოჯახის ფსიქოლოგიურ კლიმატზე გავლენას ახდენს ე. წ. „ოჯახის ფონდი“ ანუ ოჯახის სხვადასხვა თაობის ადამიანთა მიერ დაგროვებული, „გადამუშავებული“ სპეციფიკურად გაფორმებული ცხოვრებისეული გამოცდილება, რომელიც შემდგომ თაობებს გადაეცემა სხვადასხვა გზით: ა) ბავშვთან თამაშით; ბ) „საყვარელი“ ზღაპრების და სხვა ფოლკლორული მასალის, სიმღერების შერჩევით; გ) ოჯახური ლეგენდებით, ოჯახური მითებით („ჩვენი პაპა ყოველთვის...“), ოჯახური ჩვეულებების, ლექსიკის, წინაპართა საყვარელი გამოთქმების, ინტერესების, ნივთების კოლექციების (მემკვიდრეობის) მეშვეობით და აგრეთვე მშობელთა დალოცვის, მოთხოვნების, რჩევების, დანაბარების და აკრძალვების საშუალებით. ტრავმატული გამოცდილება ღრმა კვალს ამჩნევს ოჯახს და მის ცალკეულ წევრებს იმით, რომ გავლენას ახდენს მისი ფონდის ფორმირებაზე იცელება ჩვეულებები, ტრადიციები, სოციალური ნორმები, ინტერესები. ტრადიციული „ოჯახის ლეგენდების“ ადგილს მოუნელებელი ტკივილით აღსავსე „ტრავმატული ისტორიები“ იკავებენ.

ოჯახის ფსიქოლოგიური კლიმატის ჩამოყალიბებაში დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე მის სტრუქტურას. ჩვეულებრივ, ოჯახი ორგანიზებულია ორი „ღერძული პრინციპით“ - ძალითა და მხარდაჭერით. პირველი პრინციპი ეხება იმას, თუ როგორ იღებს ოჯახი მნიშვნელოვან გადაწყვეტილებებს ვინ სარგებლობს ავტორიტეტით, ერთპიროვნულია ეს გადაწყვეტილებები, თუ გადაწყვეტილებებს ღებულობენ ყველანი ერთად,

ბავშვების ჩათვლით. მეორე ეხება სიტბოსა და სიყვარულს, და ოჯახის წევრთა შორის კონტაქტების ემოციური გაჯერებულობის დონეს - ეს არის ურთიერთის მხარდაჭერა, გაგანა, ერთმანეთზე ზრუნვა.

დამხმარემ ეს ყოველივე უნდა გაითვალისწინოს მძიმე კრიზისში მყოფი ოჯახების კონსულტირების დროს. მას უნდა შეეძლოს მთლიანი „სურათის“ სრულად შეფასება, ოჯახში გამეფებული საერთო აგმოსფეროს განსაზღვრა. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაეთმოს „ოჯახის ფონდის“ ფორმირებაზე მოქმედ ნეგატიურ ფაქტორებს. ამას გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს დესტრუქციული ტენდენციების და ურთიერთობების აღსაკვეთად როგორც თვითონ ოჯახში, ისე მის გარეთ, მთელი თემის დონეზე. ოჯახური კონსულტაციები ძალუმი ინსტრუმენტია გრავმატული გამოცდილების თაობებისადმი უნებური გადაცემის და გრავმირებული საზოგადოების ჩამოყალიბების თავიდან ასაცილებლად.

მეთოდის მიზანი. ოჯახური კონსულტირების მთავარ ამოცანას წარმოადგენს ოჯახის სოციალურ-ფსიქოლოგიური კლიმატის გაჯანსაღება, მის წევრთა პოზიტიური ურთიერთობებისა და ცხოვრებისეული პოზიციის ფორმირება. ამგვარი ჩარევის საბოლოო მიზანს წარმოადგენს თემში ჯანსაღი სოციალურ-ყოფითი აგმოსფეროს შექმნა, მისი სოციალურ-კულტურული თვითმყოფადობის შენარჩუნება და მისი საყრდენი პრინციპების გამყარება. ეს ყველაფერი ეხმარება კრიზისში მყოფ ადამიანს განიმტკიცოს თემისადმი მიკუთვნებულობის, ოჯახისა და საზოგადოებისთვის საკუთარი საჭიროების განცდა. ეს კი საშუალებას აძლევს გრავმირებულ ადამიანს აღიდგინოს შელახული თავმოყვარეობა და კვლავ მოიპოვოს დაკარგული იდენტურობა.

პროცედურა. ბუნებრივია, რომ საველე პირობებში ოჯახური კონსულტირება მეტწილად ოჯახის უშუალო საცხოვრებელ გარემოში მიმდინარეობს. კონსულტაციის ჩატარება შეუძლია ერთ ფასილიტატორსაც, მაგრამ თუკი რესურსები ამის შესაძლებლობას იძლევიან - უმჯობესია მისი ჩატარება თანაფასილიტატორთან ერთად, რომლის ამოცანაა პროცესის არავერბალური მარკერებისთვის თვალის დევნება და წამყვანისადმი უკუკავშირის მიწოდება. პროცედურა, ჩვეულებრივ, ოჯახის ერთ ან რამდენიმე წევრთან აქტუალურ

შეხვედრაზე მედაენდება ყველა ადრე გამორჩენილი ნიუანსი, სწორედ მეორე შეხვედრაზე ყალიბდება ოჯახის წევრთა ჭეშმარიტი პარტნიორული ალიანსი, მიმართული გრავმის შედეგების დაძლეუასა და ოჯახის კრიზისიდან გამოსაყვანად.

ოჯახური კონსულტირება არ არის მარტივი პროცედურა. მისი პროფესიულ ღონებზე ჩაგარებით მიიღწევა დიდი ეფექტი არა მხოლოდ მოზარდი თაობის გრავმატიმაციის აღკვეთის და ოჯახური კლიმატის გაჯანსაღების მხრივ, არამედ გრავმატიული გამოცდილების გადამუშავების, გრავმის ფსიქოლოგიური და თვით ფსიქოსომატიური შედეგების რედუქციის მხრივაც. მაგრამ პროფესიონალიზმში, როგორც ცნობილია, გამოცდილებას მოაქვს. ამიგომ დამწყები სპეციალისტი ყოველთვის მზად უნდა იყოს ამ სფეროში ახალი ინფორმაციის მისაღებად. ვიმედოვნებთ, რომ მკითხველი (მომავალი დამხმარე) დამოუკიდებლად აღმოაჩენს რა პროცედურის მრავალ ნიუანსს, არ შემოიფარგლება ოჯახური კონსულტირების მეთოდის შესახებ ამ წიგნში მოყვანილი მოკრძალებული ინფორმაციით და ცოდნის შესავსებად სხვა წყაროებსაც გამოიყენებს.

სარგებლობა. ამ მეთოდის მეშვეობით შეიძლება ნამდვილი გარღვევის მიღწევა მთელი ოჯახის ღონებზე კრიზისის დაძლევაში. რეაბილიტაციის სხვა ფორმებში მონაწილე ოჯახის წევრებს უდავოდ შემოაქვთ მასში „დადებითი მუხტი“, მაგრამ მას სწრაფად აქრობენ ოჯახის დანარჩენი წევრები, რომლებიც ამგვარ ღონისძიებებში არ მონაწილეობენ. ამიგომ ოჯახის ღონებზე კრიზისის დაძლევის პროცესი, თუ ის მხოლოდ მის ერთ წევრთან წარმოებს (მაგალითად, თვითდახმარების ჯგუფში ან ბავშვებისა და მოზარდების სარეაბილიტაციო ჯგუფში), ჭიანურდება და „დადებითი მუხტის“ მეტნაკლებად მუდმივ მიწოდებას მოითხოვს. მათგან განსხვავებით ოჯახურ კონსულტაციას ის უპირატესობა აქვს, რომ იგი შიდაოჯახური ფუნქციონირების ყველა ფაქტორს ითვალისწინებს და პრობლემებზე მუშაობაში მისი ყველა წევრის ჩართვას უწყობს ხელს. ამ სხვაობების მითითებით ჩვენ სულაც არ ეაკნინებთ ფსიქოსოციალური მხარდაჭერის ჯგუფური მეთოდების მნიშვნელობას - მათ საკუთარი უპირატესობები გააჩნია. უბრალოდ გვინდა ხაზი გავუსვათ ოჯახური კონსულტირების მეთოდის მნიშვნელობას. და თუმცა იგი დამხმარეს ბევრ ღროსა და ძალას ართმევს, მისგან მაღალ

კომპეტენცურობასა და პროფესიონალიზმს მოითხოვს - იგი უთუოდ განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებს როგორც პრაქტიკოსი ფსიქოლოგის მეტად ეფექტური ინსტრუმენტი.

3. ინდივიდუალური დახმარება

ფსიქოლოგიური დახმარების ინდივიდუალური ფორმა მიუხედავად იმისა, რომ ამგვარ პროგრამებში მეტწილად მოკრძალებულ ადგილს იკავებს, ფსიქოლოგიური ჩარევის მაინც ყველაზე მნიშვნელოვან და ეფექტურ ფორმად რჩება. დახმარების ამ ფორმის არაპოპულარობა განპირობებულია იმით, რომ იგი დროისა და ადამიანურ რესურსების დიდ დანახარჯს საჭიროებს. მაგრამ, როგორც უკვე აღინიშნა, ფსიქოსოციალური მხარდაჭერის უამრავ პროგრამათაგან ვერც ერთი ვერ ხორციელდება ამგვარი ჩარევის გარეშე. მოცემულ შემთხვევაში „დამკვეთი“ არის მომხმარებელი ანუ ხალხი, რომელიც დახმარებას საჭიროებს. დამხმარე ყოველთვის მზად უნდა იყოს ამ „დაკვეთის“ შესასრულებლად - ეს აამაღლებს მის ავტორიტეტს და ნდობას თემის თვალში, რაც მუშაობის საკმაოდ მნიშვნელოვანი ფაქტორია. გარდა ამისა, ინდივიდუალური მიდგომა დამხმარეს ძალადობის (როგორც სექსუალური, ასევე სხვა სახის) მსხვერპლთან მუშაობაში დასჭირდება. თუმცა დამხმარებულთა ეს კატეგორია ყველაზე უფრო საჭიროებს დახმარებას - ყველაზე ნაკლებად სწორედ ის მიმართავენ დამხმარეებს. მათ იმდენად დაკარგული აქვთ ადამიანებისადმი ნდობა, რომ საერთოდ უარს ამბობენ რაიმე დახმარებაზე. ისინი სიფრთხილით ერთგვებიან რეაბილიტაციის კოლექტიურ ფორმებშიც. დამხმარე მუდამ ფხიზლად უნდა იყოს, რომ ამოიცნოს ძალადობის „მსხვერპლი“ და თანდათანობით, ნაბიჯ-ნაბიჯ, ნდობის მოპოვებით დაიხსლოვოს იგი ინდივიდუალური მუშაობის ჩასატარებლად. მოგჯერ „მსხვერპლთან“ ინდივიდუალურ მუშაობას მისი ახლობლები და ნათესაეები გვირჩევენ - და ეს „მანსი“ არ უნდა დაიკარგოს.

ინდივიდუალური ჩარევის მრავალი მეთოდიკა არსებობს. მათი უმეტესობა ფსიქოთერეპიული პრაქტიკის წიაღში წარმოიშვა. ნებისმიერი მათგანი წარმატებით შეიძლება იქნას გამოყენებული მძიმე სულიერ კრიზისში მყოფი ადამიანის

ფსოქოსოციალური დახმარების ამოცანათა გადასაწყვეტად. მაგრამ გრავემირებული ადამიანის ინდივიდუალურ დახმარება მაინც თავისებურებებით ხასიათდება. გრავმა იმდენად ღრმა ჭრილობებს გოვებს ადამიანის სულში, რომ მათ მოსამუშებლად საჭიროა მეტად ფაქიმი მუშაობა, მაღალი პროფესიონალიზმი და ოსტატობა.

აქ გვინდა მეტნაკლებად ვრცლად შევჩერდეთ ძალადობის „მსხვერპლის“ ინდივიდუალური დახმარების ერთ, მეტად ძლიერ და ეფექტურ მეთოდზე. ის ამჟამად პოპულარულია დასაჯელეთში. მაგრამ, როგორც ხდება ხოლმე, მეთოდი მისი პრაქტიკაში „გატარების“ ღრის განიცდის მნიშვნელოვან ცვლილებებს. ამიგომ აქვე, დამატებით, შემოგთავაზებთ ზოგიერთ ჩვენს მოსაზრებებს მეთოდის შესახებ, რომლებიც გულმოდგინე ძიების შედეგად დაგვებადა დაზარალებულებთან უშუალო მუშაობის პროცესში. ჩვენ ვიმედოვნებთ, რომ მკითხველი მათში ბევრ საინტერესოს იპოვის თავისი შემდგომი როგორც ინდივიდუალური, ისე ჯგუფური მუშაობისათვის. ადამიანთა ნებისმიერი ჯგუფი ხომ ცალკეული ინდივიდებისაგან შედგება. ამიგომ ქვემოთმოყვანილი მეთოდი ან მისი ფრაგმენტები წარმატებით „იმუშავენ“ ჯგუფშიც და ინდივიდუალურადაც.

*დესენსიბილიზაცია და გრავმის გადამუშავება
თვალების მოძრაობებით.*

ამ მეთოდის (ავტორი - ფ. შაპირო) ამოსავალია თეორიული დაშვება, რომ ადამიანის გვინში არსებობს ინფორმაციის გადამუშავების ბუნებრივი მექანიზმი ჩვენი ფსიქიკა ადაპტაციური ფუნქციის მაგარებელია. თუ ჩვენ რაიმე უსიამონო გვემართება, მაგალითად, სამსახურში რაიმე დამამცირებელი სიტუაცია გვექმნება, ამაზე წუხილს ვიწყებთ. ამის შესახებ ეფიქრობთ, ვსაუბრობთ, ამას სიზმარში ვხედავთ. გარკვეული ღრის შემდეგ წუხილი მცირდება და ჩვენი გამოცდილება ახლა უკვე შეგვიძლია ადეკვატურად გამოვიყენოთ როგორც ინფორმაცია, რომელიც ჩვენ მომავალ ქვევებს წარმართავს. ახლა უკვე ვიგებთ იმას, რაც ხდება და მომავალში ამგვარი სიტუაციებისადმი თავის გართმევის უნარს ვიძენთ. როდესაც ადამიანი ფსიქოლოგიურ გრავმას განიცდის, ეს ნერვულ სისტემაში წონასწორობის დარღვევის სახით ვლინდება. ნერვული სისტემა კარგავს ოპტიმალური ფუნქციონირების უნარს, ხოლო მაგრავემირებული მოვლენის შესახებ ინფორმაცია

გვინში დეფორმირებული სახით შეინახება. ფ. შაპიროს ჰიპოთეზა იმაში მდგომარეობს, რომ რომელიმე აქტუალური გამლიზიანებული მაგალითად, თვალების მოძრაობა „ჩართავს“ პროცესს, რომელიც აამოქმედებს ინფორმაციის გადამამუშავებელ სისტემას. „თვალების მოძრაობის“ სერიის დროს (პროცედურას აღეწერთ ქვემოთ), როდესაც კლიენგს თავაზობენ გამოიწვიოს ტრავმატული მოგონება, მყარდება კავშირი ცნობიერებასა და გვინის იმ მონაკვეთს შორის, სადაც ტრავმის შესახებ ინფორმაცია ინახება. თვალების მოძრაობა (გარეგანი სტიმული) აიძულებს კლიენგს მოახდინოს ყურადღების ფოკუსირება ერთდროულად როგორც აქტიურ გამლიზიანებელზე თერაპევტის თითებზე - ისე წარსულში მიღებულ ტრავმაზე (ორმაგი ფოკუსირება). ეს ჩართავს გვინის ასოციაციურ მექანიზმებს, რომლებიც დააკავშირებენ ტრავმატულ ინფორმაციას ალაპტურ ინფორმაციასთან, რაც აუცილებელია დადებითი გადაჭრისათვის. ასეთია მოკლედ მეთოდის ავტორის ამოსავალი თეზა. ჩვენ, ჩვენის მხრივ ვთვლით, რომ „თვალების მოძრაობის“ პროცედურის დროს გვინის მარჯვენა და მარცხენა ჰემისფეროების მონაცვლეობითი აქტივაცია ხდება. ტრავმატული „ხატები“, რომლებიც მარჯვენა ნახევარსფეროში ინახება, შესაბამისი მიმართულებით თვალების გადანაცვლების დროს აქტიურ მდგომარეობაში მოდიან. შემდეგ, როდესაც მზერა საწინააღმდეგო მიმართულებით გადაინაცვლებს, აქ უკვე მეშაობაში ერთვება მარცხენა ნახევარსფერო, რომელიც „ხატოვანი“ ინფორმაციის კოგნიტურ გადამამუშავებას განაგებს. ამგვარად ხდება ტრავმატული გამოცდილების თანმიმდევრული და დომირებული გადამამუშავება, რომელიც ადამიანისთვის განსაკუთრებული სიმძიმისა და მიუღებლობის გამო თავის დროზე ცნობიერებიდან განიღვენა. მოცემული მეთოდის ეფექტურობის რამდენიმე განსხვავებული ახსნაც არსებობს. მაგალითად, ერთ-ერთის თანახმად თვალების სწრაფი მოძრაობა იწვევს ჰიპნოტურ გრანსს, რომელიც, თავის მხრივ ხელს უწყობს ტრავმატული გამოცდილების გადამამუშავებას იმით, რომ ადამიანის ფსიქიკური რესურსების მობილიზაციას ახდენს. ასეა თუ ისე, მეთოდი „მუშაობს“ და მისი მოსინჯვა ღირს, თუმცა მეთოდის ავტორი გვირჩევს არ ჩაეგარით იგი სპეციალისტთან საგანგებო მომზადებისა და შესაბამისი სერტიფიკატის მიღების გარეშე. ამ აკრძალვის დასასაბუთებლად ავტორს მოჰყავს

პროცედურის დროს კლიენტთა მეტად მწვავე რეაქციების ფაქტები. მაგრამ მწვავე რეაქციები ფსიქოლოგიური ჩარევის სხვა პროცედურების დროსაც არის მოსალოდნელი. და თუ დამხმარეს შეუძლია მათი მოგვარება, სხვა რაიმე საბაზი მეთოდზე უარის თქმისა არ არსებობს - მით უმეტეს, რომ მეთოდის გექნიკური მხარე არც ისე რთულია.

პროცედურა.

პირველი ეტაპი. პირველ ეტაპზე ხდება სეანსისათვის კლიენტის შერჩევა - მისი ემოციური და ფიზიკური მდგომარეობის შეფასება. ჩვეულებრივ პროცედურა უტარდება კლიენტს, რომლის ემოციური მდგომარეობა შესაძლებელს ხდის ამგვარ ჩარევას. ხოლო თუ გრავმა ჯერ კიდევ ახალია, ემოციური რეაქციები და განცდები ინტენსიური - ჯობია სეანსის გარკვეული დროით გადადება და სტრესის დონის დამწვევი ფსიქოლოგიური ჩარევის სხვა ფორმების გამოყენება. ამავე ეტაპზე ხდება კლიენტის გრავმის ისტორიის შეგროვება.

მეორე ეტაპი. ამ ეტაპზე ხდება სეანსისათვის კლიენტის მომზადება - კონტაქტის (რაპორტის) დამყარება, ნდობისა და უსაფრთხოების აგმოსფეროს შექმნა, პროცედურის ახსნა და კლიენტის გაფრთხილება შესაძლო ემოციური რეაქციების შესახებ როგორც სეანსების დროს, ისე მათ შემდეგ. კლიენტს აგრეთვე უნდა შეეახსენოთ, რომ ეს რეაქციები სრულიად ბუნებრივია, არ არის საშიში და მით უმეტეს სასირცხვილო. ამავე ეტაპზე შეიძლება ჩატარდეს კლიენტთან „თვალების მოძრაობის რეპეტიცია“ გრავმის გადამუშავების გარეშე, მოძრაობითი აქტების ოპტიმალური სიჩქარისა და რიცხვის დასადგენათ.

მესამე ეტაპი. ამ ეტაპზე თერაპეუტი ირჩევს გემოქმედების საგანს - გრავმის რომელი ეპიზოდის დამუშავებით დაიწყოს მუშაობა. ჩვეულებრივ, გამოცდილი სპეციალისტები იწყებენ იმ ფრაგმენტზე მუშაობას, რომელიც კლიენტის ყველაზე დიდ წუხილს იწვევს. გრავმატული გამოცდილების ძირითადი მომენტის გადამუშავებას ავტომატურად, დამატებითი ჩარევის გარეშე მოჰყვება მასთან დაკავშირებული სხვა ეპიზოდების გადამუშავება და ეფექტი უფრო სწრაფად მიიღწევა. დამწყებ დამხმარეებს, რომლებიც კლიენტის მწვავე რეაქციებს ერიდებიან, შეუძლიათ გრავმის ემოციურად ნაკლებ გაჯერებული ეპიზოდები შეარჩიონ. ამავე ეტაპზე ხდება კლიენტის უარყოფითი

თვითგანსაზღვრების დადგენა, ანუ გრაემატულ მოვლენასთან დაკავშირებით საკუთარი თავის შესახებ ნეგატიური მსჯელობების გამოვლენა. ეს საკმაოდ მნიშვნელოვანია, რადგან კლიენგს უნდა შეეძლოს განასხვაოს, ერთმანეთისაგან განაცალკევოს წარსულში საკუთარი თავის შესახებ დამაკინებელი შეხედულება და საკუთარ თავზე შეხედულება აწმყოში. მაგალითად, გამონათქვამები: „მე უძლური ვარ...“, „საფრთხეში ვიმყოფები“, „მე არ ვიმსახურებ პატივისცემას“ - შეიძლება წარსულს ესებოდნენ და არავითარ კავშირში აღარ იყვნენ მის ამქამინდელ მდგომარეობასთან. არსებითად, ეს ირაციონალური წარმოდგენებია, რადგან თვითონ გრაემატული მოვლენა საკმაოდ დიდი ხნის წინათ მოსდა. კლიენგის სწორედ ამგვარ ირაციონალურ თვითწარმოდგენებს კარგად უმკლავდება მოცემული მეთოდიკა. კლიენგის უარყოფითი თვითწარმოდგენის დადგენასთან ერთად ამ ეტაპზე მისი დადებითი თვითწარმოდგენა უნდა შეიქმნას. იგი კლიენგის სასურველი მდგომარეობის ვერბალიზაციას წარმოადგენს. ჩვეულებრივ იგი უარყოფითი თვითწარმოდგენის დიამეტრალურად საპირისპიროა. დადებითი წარმოდგენა პოზიტიური ფორმით უნდა გამოითქმებოდეს. მაგალითად, გამონათქვამები „მე აღარ წაუვაგებ“, ან „მე არ ვიქნები არაკომპეტენტური“ ნაკლებად მეტყველებენ პოზიტიურ თვითშეფასებაზე, ვიდრე გამონათქვამები „მე შევძლებ წარმატებას მივალწიო“, ან „მე კომპეტენტური ვარ“. სასურველი დადებითი წარმოდგენის შესამუშავებლად შეიძლება ვისარგებლოთ ფართოდ გავრცელებული ნეიროლინგვისტური პროგრამირების მეთოდის ერთ-ერთი ტექნიკით. ამ ტექნიკის არსი იმაშია, რომ კლიენგს თხოვენ გაიხსენოს წარსულის ყველაზე სასიამოვნო ეპიზოდები, როცა მან გარკვეულ პირად წარმატებას მიიღწია და საკუთარი თავით კმაყოფილი იყო - თავს დადებითად აფასებდა. ამ ეპიზოდთან დაბრუნება აადვილებს საკუთარი თავის შესახებ დადებითი წარმოდგენის შენარჩუნებას.

მეთოთხე ეტაპი - დესენსიბილიზაცია. ეს არის პროცედურის ძირითადი ნაწილი, ე. წ. დაჩქარებული გადამუშავება. კლიენგს თავაზობენ გაიხსენოს და წარმოსახვაში შეაჩეროს გრაემატული ინციდენტის სურათი, დააკვირდეს თავის თავს თუ სხეულის რომელ ნაწილში განიცდის უარყოფით შეგრძნებებს ამ მოგონებათა გამო და იმაედროულად თვალი ადევნოს (თავის

მოუბრუნებლად) თერაპევტის თითებს. თერაპევტს უკავია ორი თითი ვერტიკალურად, ხელისგულით კლიენტისაკენ, მისი სახიდან დაახლოებით 30-35 სმ მანძილზე. შემდეგ იგი ამოძრავებს თითებს პორიზონტალურად კლიენტის ეიზუალური ველის მარჯვენა კიდიდან - მარცხენა კიდეზე (ან პირიქით). თითების მოძრაობის სიჩქარე უნდა შეესაბამებოდეს იმ სიდიდეს, რომელიც წინასწარ განისაზღვრა როგორც კლიენტისათვის მაქსიმალურად სწრაფი და იმავე დროს მოსახერხებელი (კლიენტს შეუძლია თვალი ადევნოს და არ დაიღალოს). ჩვეულებრივ, თვალების მოძრაობათა სერია არ აღემატება 24 ორმხრივ მოძრაობას, სადაც გადანაცვლება მარჯვნიდან მარცხნივ და შემდეგ ისევ მარჯვნივ - ერთ მოძრაობას წარმოადგენს. ზოგიერთ კლიენტს მასალის გადასამუშაველად ესაჭიროება 36 მოძრაობისაგან შემდგარი სერია ან შეიძლება მეტიც. ერთ სეანსზე შეიძლება რამდენიმე ასეთი სერიის ჩატარება. თვალების მოძრაობის სერიების დროს თერაპევტი მის მსუელლობაში არ ერევა, მაგრამ პროცესს ყურადღებით აკვირდება. სეანსის დროს ზოგიერთი კლიენტის ყურადღების ფოკუსში შეიძლება მოექცეს „ხაგის“ შეცვლა, სხეებისათვის - ახალი მიგნება (insight) ან პერსპექტივის შეცვლა, დანარჩენებისათვის სხეულებრივ შეგრძნებებში მომხდარი ცვლილებები. ამიგომ საჭირო არ არის შეკითხვა: „რას ხედავთ?“, „რას განიცდით?“ ამ ცვლილებების შესახებ ანგარიშს კლიენტი სესიის შემდეგ მოგვაწოდებს. თვალების მოძრაობათა სერიის დამთავრებისთანავე თერაპევტი ამბობს: „დაისვენეთ, დაივიწყეთ ეს ყველაფერი, ღრმად ჩაისუნთქეთ...“ მხოლოდ გარკვეული პაუზის შემდეგ შეიძლება გადასვლა კლიენტის მიერ გადამუშავების დროს განცდილის ვერბალიზაციაზე. ეს ანგარიში თერაპევტს სჭირდება მხოლოდ და მხოლოდ გადამუშავების დონის დასადგენად და არა ანალიზისა და მით უფრო ინტერპრეტაციისათვის. კლიენტისათვის საკუთარი დაშვებების თავს მოხვევა არ შეიძლება. ჯობია მივეთ მას საშუალება საკუთარი ინტერ-პრეტაციები თვითონ გამოთქვას. ხოლო თუკი სეანსის დროს კლიენტს ახალი მძიმე მოგონებები ეუფლება, თერაპევტი უბრალოდ მათ თვალების მოძრაობის შემდგომ სერიაში გამოიყენებს. თერაპევტის ამოცანა მხოლოდ იმაშია, რომ დაადგინოს გადამუშავების დონე და თუ იგი არ არის საკმარისი გაიმეოროს სერიები მანამდე, სანამ გადამუშავება არ დასრულდება. ამაშია ამ

მეთოდის მთელი გექნიკა. ცხადია, მას ბევრი სხვა ნიუანსიც აქვს, მაგრამ მათზე ვეღარ შევჩერდებით. ვიმედოვნებთ, რომ მათში მკითხველი თვითონ გაერკვევა პრაქტიკული მუშაობის დროს. ჩვენის მხრივ, ამ გექნიკასთან დაკავშირებით ზოგიერთი მოსაზრება გვინდა ჩამოვყალიბოთ. ჯერ-ერთი, სრულიად ეთანხმებით მეთოდის ავტორს იმაში, რომ არ არის საჭირო სეანსის მსვლელობაში თავისი განცდების შესახებ კლიენტის ანგარიშის გაანალიზება. მით უფრო, როდესაც საქმე გვაქვს მძიმე სულიერ ტრავმასთან და როდესაც ვიცით, რომ ჩვეულებრივ „ტრავმაზე არ ლაპარაკობენ“ და რომ სიგყებით მისი გადმოცემა შეუძლებელია. ამიგომ დაუშვებელია ვაიძულოთ კლიენტს მისი მტკივნეული განცდების ერთობლივი გაანალიზება - იგი თვითონ გაართმევს თავს საკუთარ პრობლემებს, თუკი მას საკუთარი პოზიტიური რესურსებისაკენ მიმავალ გზას გავუადვილებთ. აქედან გამომდინარე თერაპევტმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს უფრო პროცესზე, მის მსვლელობაზე, ვიდრე მონათხრობის შინაარსზე. მეორე თვალის მოძრაობის სერიების დროს თერაპევტმა უნდა გაითვალისწინოს ის, რომ კლიენტი წარსულის მოგონებებთან მისასვლელად უპირატესად რომელ - ვიზუალურ (მხედველობით), აუდიალურ (სმენით) თუ კინესთეტიკურ (შეხებითი, ტემპერატურული, მოძრაობითი, გემოვნებითი და ყნოსვითი შეგრძნებები) სენსორულ არხებს იყენებს. ამის დადგენა შეიძლება წინასწარ, თუნდაც სეანსისათვის კლიენტის მომზადების მეორე ეტაპზე, თუ შევთავაზებთ მას რამდენიმე წამით ვაიხსენოს ტრავმატული ინციდენტი და იფიქროს მასზე. თუ ამ დროს კლიენტი თვალს შევით ადაპყრობს ეს ნიშნავს, რომ წარსულის მოგონებებთან იგი მხედველობითი სისტემის მეშვეობით მიდის. შესაბამისად თუ კლიენტის თვალები პორიზონტალური მიმართულებით მოძრაობენ ამოქმედებულია სმენის სისტემა, თუ ქვევით კინესთეტიკური. ამ მომენტის გათვალისწინებით შესაძლებელია ექსპერიმენტირება - ანუ ახლა უკვე სეანსის მსვლელობაში მივუყვით კლიენტს საშუალება ამოძრაოს თვალები არა მკაცრად პორიზონტალურად, არამედ, ვთქვათ, 45 გრადუსით ზემოთ ან ქვემოთ (იმის მიხედვით თუ რომელი არხია ამოქმედებული). ამის გაკეთება შესაძლებელია კლიენტის წინ თითების თავს ოდნავ ზემოთ ან ქვემოთ ამოძრავებით. სეანსის დროს შეიძლება აღმოჩნდეს ისიც, რომ ტრავმის ზოგიერთ ეპიზოდის

გასახსენებლად ამოქმედებულია ერთი სენსორული არხი, ხოლო მეორე ეკიზოდის შემთხვევაში - მეორე. ხდება ისიც, რომ ეერტიკალური ღერძის გასწვრივ მოძრაობათა შეცვლით უეცრად ვაძრნეთ, რომ კლიენტი „ინსაიგის“ მდგომარეობაშია (ამას მოწმობს მიმიკა და სუნთქვის შეცვლა). და ეს ხდება მიუხედავად იმისა, რომ ცნობილი იყო, რომ კლიენტი გრაემის წარმოსახვისას იყენებდა კინესთეტიკურ სენსორულ არხს, ხოლო „ინსაიგი“ მივიღეთ ვიზუალურ სისტემაში („ინსაიგის“ დროს თერაპეუტის თითები თავს მემოთ მოძრაობდა). ამის ახსნა იმით შეიძლება, რომ წარსულის მოგონებისას ადამიანი ერთ რომელიმე სენსორულ სისტემას იყენებს და მას „ეწებება“ - სწორედ ეს შეიძლება იყოს სუბიექტის მესსიერებაში მაგრაემირებელი მოვლენის ფრაგმენტული მოცემულობის მიზეზი. თვალების მოძრაობის ღერძის შეცვლით კლიენტი გადაგვყავს სხვა სენსორულ არხზე, სადაც მას „შეუძლია უცებ გაიხსენოს“ (დაინახოს, მოისმინოს ან შეიგრძნოს) გრაემის მანამდე დაფარული ფრაგმენტები, ალაღვინოს გრაემატული სიტუაციის მთლიანი „სურათი“ და თავი გაართვას მას. ეფიქრობთ, სწორედ ეს უნდა იყოს „ინსაიგის“ მიზეზი. ასე რომ სინჯეთ, გამოსცადეთ! გვჯერა, რომ მკითხველი დამოუკიდებლად იკოვნის ბევრ საინტერესოს თუ იმოქმედებს და ახალი გამოცდილებისადმი ღია იქნება. თუ წარსულის მოგონებებთან მისასვლელი არხების გამოყენებაში გავეარჯიშდებით, მეთოდის კლასიკური სქემის მეექვსე ეტაპი (იხილეთ ქვემოთ) შეიძლება საერთოდ გამოეგოვოთ. იგი საჭიროა მხოლოდ და მხოლოდ გრაემის იმ ფრაგმენტების გადასამუშაველად, რომლებიც დაფარულია ცნობიერებისათვის და გრძნობად სფეროში შეგრძნებების სახით, ანუ კინესთეტიკურ სენსორულ სისტემაში არიან წარმოდგენილნი. ამ დროისათვის კი ისინი უკვე აღმოჩენილნი და გადამუშავებული იქნებიან!

მეხუთე ეტაპი. ეს ე. წ. ინსტალაციის ფაზაა. იგი იწყება მაშინ, როდესაც დესენსიბილიზაცია (გადამუშავება) დასრულებულია ანუ შერჩეული გრაემატული ეკიზოდის გამო წუხილის დონე მნიშვნელოვნად დაქვეითებულია. ჩეულებრივ, ამ ფაზაზე ქრება აგრეთვე კლიენტის უარყოფითი თვითაქმა. მეტიც, დესენსიბილიზაციის ეტაპზე მას სპონტანურად შეიძლება გაუჩნდეს დადებითი თვითაქმა, როგორც არის მაგალითად,

„მე უკვე შემძლია ეაკონგროლო თავი...“, ან „მე შეეძლებდი ამის გაკეთებას...“. ინსტალაციის მიზანია დადებითი თვითშეფასების ინტეგრაცია შერჩეულ გრავმატულ განცდებთან. ამისათვის უმჯობესია გამოვიყენოთ სეანსის დროს სპონტანურად წარმოქმნილი კლიენტის დადებითი თვით-განსამზღვრებები. თუ ამ ეტაპზე ისინი არ დასტურდება, უნდა გამოვიყენოთ საკუთარი თავის შესახებ კლიენტის დადებითი წარმოდგენები, რომლებიც მესამე ეტაპზე წინასწარ იქნა შემუშავებული. ინსტალაცია გამოვიყენება პოზიტიური თვითწარმოდგენის გასაძლიერებლად გადატანილ გრავმასთან მიმართებაში (ანუ გრავმის სიგუაციაში). კლიენტს ეძლევა ინსტრუქცია იფიქროს გრავმატული მოვლენის შესახებ და ამ საგის ცნობიერებაში ფიქსირების ფონზე გუნებაში იმეოროს დადებითი თვითწარმოდგენა. მოცემული ინსტრუქცია ზოგად სასიათის აგარებს, რადგან გრავმატული ინციდენტის თავდაპირველი სატი შეიძლება გამქრალიყო ან სხვა, უფრო მისაღები, ან სხვა პერსპექტივის მქონე ხატად გარდაქმნილიყო. თუ სატი აღარ არსებობს, შეიძლება შევთავაზოთ კლიენტს - „უბრალოდ იფიქროს ამაზე“. შეიძლება მოხდეს ისეც, რომ აღრე წინასწარ შემუშავებული და მეტად სასურველი პოზიტიური თვითწარმოდგენა გრავმატულ მოვლენასთან შეხებისას კლიენტს აღარ მოეჩვენოს ესოდენ სასურველად. ასეთ შემთხვევაში საჭიროა წარმოდგენაზე მუშაობის გავრძელება, სანამ იგი საესებით სასურველი არ გახდება. ყველა ამ ნიუანსის დამუსტების შემდეგ კლიენტი თვალების მოძრაობების ახალ სერიას გაივლის. ეს სერიები გრძელდება მანამ, სანამ კლიენტის დადებითი თვითწარმოდგენა გრავმასთან მიმართებაში ვალიდობის საკმარის დონეს არ მიაღწევს.

მეექვსე ეტაპი. მას შემდეგ რაც პოზიტიური თვითწარმოდგენა მთლიანად მიღებული იქნა კლიენტის მიერ, მას თავაზობენ დააფიქსიროს ცნობიერებაში როგორც შერჩეული გრავმატული მოვლენა, ისე დადებითი თვითწარმოდგენა, და ამასთანავე მთელი თავისი სხეულის ზევიდან ქვევით სკანირება მოახდინოს. მას თხოვენ დაადგინოს ნებისმიერი ნარჩენი დაძაბულობის არსებობა, რაც სხეულში შეგრძნებების ფორმით იჩენს თავს. შემდგომ ეს შეგრძნებები თვალების თანმიმდევრული მოძრაობებით დამუშავდება. ბევრ შემთხვევაში თვალების მოძრაობის სერიის შემდეგ დაძაბულობა საერთოდ ქრება. ზოგჯერ სხეულის სკანირების დროს შეიძლება თავი იჩინოს

ბოლომდე გადაუმუშავებელი გრავმის ნარჩენმა ხატებმა, მაგალითად, აქამდე ცნობიერებისათვის დაფარული გრავმაგული მოვლენის ცალკეულმა ეპიზოდებმა. ეს ფაზა დასრულებულია მაშინ, როდესაც კლიენტი თავისი სხეულის წარმოსახული სკანირების დროს მასში რაიმე ნარჩენ დაძაბულობას ვერ აღმოაჩენს.

მეშვიდე ეტაპი. ეს არის დასკენითი ფაზა და იგი ორ მნიშვნელოვან მომენტს შეიცავს. ჯერ-ერთი, კლიენტი ყოველთვის უნდა გოვებდეს სეანსს ემოციური კომფორტის მდგომარეობაში. და მეორე - კლიენტს უნდა აფრთხილებდნენ სეანსის შემდეგ შესაძლო ისეთ რეაქციებზე, როგორც არის შემაწუხებელი ხატების გამოჩენა, რაც გრავმის შემდგომი, ავგომატური გადაუმუშავების ნიშანია. მას თავაზობენ გააკეთოს ამ ხატების „მომენტალური ფოტო“, რომ მეორე დღეს გაგრძელდეს მათზე მუშაობა. ჩვეულებრივ საქმე აქამდე არ მიდის და კლიენტი თვითონ ართმევს თავს ამგვარ ნარჩენ „ხატებს“. შესაძლებელია, რომ ასეთი ხატები საერთოდ არ წარმოიქმნას, მაგრამ მათი გამოჩენის შესაძლებლობის შესახებ კლიენტის გაფრთხილება მაინც საჭიროა.

ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქოსოციალური ღახმარება

მიზნები და ამოსანები

ბავშვებისა და მოზარდების ფსიქოსოციალური ღახმარების შორსმავალი მიზნებია: მათი ხელშეწყობა გრავმაგული გამოცდილების დაძლევაში, ვიქტიმურობის განცდისა და მგრის ხატის გადალახვაში, პიროვნულ ზრდა-განვითარებაში, საზოგადოების სრულფასოვან წევრებად ჩამოყალიბებაში.

ფსიქოლოგიური ჩარევის სტრატეგიისა და ტექტიკის დაგეგმვისას უნდა გათვალისწინებულ იქნას, რომ ვარდა სპეციფიკური მატრავმირებელი გამოცდილებისა, იძულებით აღვილნაცვალ ბავშვებსა და მოზარდებზე ზემოქმედებას ახდენს მრავალფეროვან სტრესორთა სისტემა, რომელიც ამა თუ იმ ხარისხით მოიცავს ისეთ ნეგატიურ ფაქტორებს, როგორცაა:

ქრონიკული ემოციური ბლოკალები;
კონფლიქტური სიტუაციები ოჯახსა და უასლოეს
სოციალურ გარემოცვაში;
მშობლის არაადექვატური როლური მოდელი;
განვითარებაზე არაორიენტირებული,
„გამაღარიბებელი“ გარემოცვა;
უნარ-ჩვევების გავარჯიშება-დახვეწისათვის
აუცილებელი პირობების უქონლობა.

გამომდინარე ზემოთქმულიდან, რეაბილიტაციის პროცესი მოითხოვს კომპლექსურ მიდგომას. მუშაობის ფოკუსი მიმართული უნდა იყოს, უპირველეს ყოვლისა, გრავმატული გამოცდილების გადამუშავებასა და დაძლევაზე. ამავე დროს, გრავმის შედეგებზე მუშაობა უნდა წარიმართოს უფრო ფართო სტრატეგიულ ჩარჩოში, რომელიც გულისხმობს, ერთის მხრივ, გრავმის დაძლევის შინაგანი პროცესების მობილიზაციას ბავშვებში და მეორეს მხრივ, ბავშვის აქტუალური გარემოცვის რესურსების მობილიზაციას (მშობლები/ოჯახი, პედაგოგები/სკოლა, საბავშვო ბაღი, თემი როგორც მთლიანი).

ამგვარი სისტემური მიდგომა ხელს შეუწყობს ბავშვს არა მარტო გრავმატული გამოცდილების გადამუშავებაში, არამედ, აგრეთვე, ისეთი სასიცოცხლო სფეროების გაფართოებაში, როგორცაა: დეფიციტარული უნარ-ჩვევების განვითარება, პიროვნულად მნიშვნელოვან ძირითად ღირებულებებათა, რწმენათა, მიზანთა გააზრება-ჩამოყალიბება, აგრესიულობისა და ბრაზისაგან თავისუფალ მოქალაქედ გაზრდა.

ზემოთ ჩამოთვლილ მიზანთა განსახორციელებლად სარეაბილიტაციო ღონისძიებები მიმართული უნდა იყოს ბავშვის პიროვნული ფუნქციონირების ყველა დონეზე. შესაძლოა გამოიყოს თითოეული დონისათვის შესატყვისი სპეციფიკური სარეაბილიტაციო ამოცანები. ქვემოთ შევეცდებით მათ დახასიათებას:

ქცევა და ჩვევები.

აქ მუშაობა უნდა მიმართული იყოს, უპირველეს ყოვლისა, ქცევის არაკონსტრუქციული სტერეოტიპების (მაგალითად, მსხვერპლი-აგრესორი) დაძლევაზე, ქცევითი რეპერტუარის გამდიდრებაზე თანამშრომლობასა და კოოპერაციაზე ორიენტირებული ქცევებით. ორგანიზებულ, სტრუქტურირებულ აქტივობებში მონაწილეობის გზით მნიშვნელოვანია ბავშვებში

ორგანიზებული, თანმიმდევრული საქმიანობის ჩვევების განვითარება. მუშაობა უნდა წარიმართოს ცხოვრებისეულად მნიშვნელოვანი ისეთი უნარ-ჩვევების ათვისებაზე, როგორცაა: ეფექტური კომუნიკაცია, კონფლიქტის მართვა, შემოქმედებითი შრომისა და თვითგამოხატვისთვის (ხატვა, ძერწვა, პანტომიმა, ხელსაქმე, და ა. შ.) აუცილებელი უნარ-ჩვევები.

ემოციები.

აქ ყველაზე მნიშვნელოვანია ხელი შევეწყოთ ბავშვებსა და მოზარდებს მოახდინონ საკუთარი გრამატული გამოცდილების ემოციური გადამუშავება: გამოიგლოეონ დარდი, გამოხატონ და განთავისუფლდნენ აგრესიისაგან, მოიხსნან შებოჭილობა, გაერკვნენ საკუთარ ემოციებში - გამოხატონ სპონტანურად, ისწავლონ მათი ცნობა. აქ არა ნაკლებ მნიშვნელოვანია სხვა ადამიანის ემოციური თანაგანცდისა და თანაგრძნობის - ემპათიის უნარის წახალისება და განვითარება.

შემეცნებითი ფუნქციები.

აქ მუშაობა უნდა წარიმართოს გრამატული გამოცდილების გამო ბლოკირებული შემეცნებითი ფუნქციების განვითარების მიმართულებით: ყურადღების კონცენტრაციის უნარის, ოპერატიული მეხსიერების, შემოქმედებითი ამროვნების განვითარებისათვის. ეს უკანასკნელი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რათა ბავშვებმა შეიძინონ მოუღენათა განსხვავებული ხედვის კუთხიდან განხილვის და მოაზრების გამოცდილება, რაც მნიშვნელოვან როლს შეასრულებს მათი პიროვნული თვალსაწიერის გაფართოებაში.

რწმენათა სისტემა.

აქ მნიშვნელოვანია მოხდეს სამყაროსა და საკუთარი თავის შესახებ არაადექვატურ, დესტრუქციულ რწმენათა დაძლევა და კონსტრუქციულ რწმენათა შემუშავება. მნიშვნელოვანია ბავშვმა დაინახოს სამყარო როგორც უამრავი შესაძლებლობის შემცველი, საკუთარი თავის განხორციელების ასპარეზი, გააცნობიეროს არჩევანის თავისუფლება და პასუხისმგებლობა მნეობრივი არჩევანის თაობაზე, გააცნობიეროს საკუთარი შესაძლებლობები და პიროვნული რესურსები.

ღირებულებათა სისტემა და განწყობები.

მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვებსა და მოზარდებს ხელი შევეწყოთ გაიაზრონ, გააცნობიერონ, გაიშინაგნონ ისეთი ზოგადსაკაცობრიო ღირებულებები, როგორცაა სიყვარული,

მეგობრობა, მიტევება, გოლერანგობა და ა. შ.; ეზიარონ მშობლიური ქვეყნისა და მსოფლიოს კულტურულ მემკვიდრეობას; ამასთანავე, არა ნაკლებ მნიშვნელოვანია მათში ეკოლოგიური ცნობიერების აღზრდა, გარემომცველი სინამდვილისადმი გაუცხოების მოხსნა და გარემოზე მზრუნველობისა და მოვლის დამოკიდებულების გამომუშავება.

მე და პიროვნული იდენტობა.

სარეაბილიტაციო პროცესში უნდა სუფევდეს უსაფრთხო, დაცული ატმოსფერო, რომელიც ხელს შეუწყობს ბავშვთა და მოზარდთა თვითგამოხატვას - ამის საფუძველზე საკუთარი თავის უკეთ გაცნობას, თვითცნობიერების, ადექვატური თვითშეფასებისა და საკუთარი თავის პატივისცემის განვითარებას. მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვმა გააცნობიეროს, ალიაროს და მიიღოს თავისი პიროვნება, დაინახოს თავისი თავი, როგორც უნიკალური, თვითმყოფადი ინდივიდი, თავისუფალი ნებისა და მდიდარი პიროვნული პოტენციალის მქონე.

ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქოსოციალური დახმარების ძირითადი მეთოდები

მოცემულ თავში ჩვენ გთავაზობთ რამოდენიმე საბაზისო მეთოდს, რომელიც, ფაქტობრივად, ბავშვებთან და მოზარდებთან ფსიქოსოციალური დახმარების საშენი მასალის როლს ასრულებს: ეს ხატვა იქნება თუ სხვადასხვა სახის თამაში, წარმოსახვითი გეჟნიკები თუ მეტაფორები - ყველა ეს მეთოდი, ამა თუ იმ სახითა და „ულუფით“, ჩართულია ფსიქოსოციალური დახმარების სხვადასხვა ფორმასა და პროგრამებში. წიგნის მომდევნო თავებში ჩვენ გავაკეთებთ იმის დემონსტრირებას, თუ როგორ არის ინტეგრირებული ეს მეთოდები ფსიქოსოციალური დახმარების ამა თუ იმ ფორმისა თუ პროგრამის კონცეპტუალურ ჩარჩოში.

1. თამაშის მეთოდი

თამაშის მეთოდი ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქოლოგიური დახმარების წამყვანი ელემენტია. ერთის მხრივ, თამაში,

როგორც ბავშვის ქცევის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ფორმა, ქმნის იმ აუცილებელ კონტექსტს, რომელიც იძლევა სამუალებას მიზანდასახულად გაეშალოთ ჩვენი მეთოდოლოგია. მეორეს მხრივ, თამაშს, თავისთავად, უაღრესად დიდი განმავითარებელი და საკორექციო დაგვირთვა აქვს: იგი ასწავლის ბავშვებს შინაგან დისციპლინას, აწესრიგებს მათ მოქმედებებს, უმუშაეებს თვითკონტროლის უნარს, საზღვრების განცდას, პასუხისმგებლობისა და ლიდერობის ჩვევებს. და, რაც მთავარია, თამაში არის სპონტანურობის, მხიარულების და ურთიერთნდობის წყარო. ყოველივე ზემოთქმულიდან გამომდინარე, თამაშის მეთოდს მოცემული თავის უდიდესი ნაწილი დაეთმეთ.

არსებობს თამაშების სხვადასხვა სახე; ინდივიდუალური, წყვილებში, მცირე ჯგუფებში (3-4 ბავშვი), მთლიან ჯგუფებში (12-15 ბავშვი) და ჯგუფებს შორის. თამაშთა უმრავლესობა გარკვეულად ორგანიზირებულ სივრცეს მოითხოვს. (მაგალითად, ხშირად სკამები წრიული ფორმით იდგმება). უმჯობესია თამაშების დემონსტრირება, ვიდრე სიგყვებით ახსნა. წამყვანი შეიძლება სურვილისამებრ ჩაერთოს თამაშის პროცესში, მაგრამ მეტწილად იგი დამკვირვებლისა და „რესურს-ცენტრის“ ფუნქციას ასრულებს.

ყოველი თამაშის მიზანია აქტივობა იმგვარად დასტრუქტურდეს, რომ წახალისდეს მონაწილეთა სპონტანური ურთიერთქმედება. ცხადია, უნივერსალური ფსიქოგექნიკური თამაშები არ არსებობს და მზა რეცეპტების მოწოდებაც შეუძლებელია, მაგრამ თამაშთა უმრავლესობის სარეაბილიტაციო მიზნებისათვის გამოყენება საკმაოდ ადვილია და მომავალი დამსმარე ბევრი თამაშის „მარტივი“ ფასადის მიღმა, ალბათ, მათი სარგებელის დანახვას შეძლებს.

ამეამად გთავაზობთ თამაშების ავების ზოგად პრინციპებს, რომელთა კომბინირებით შესაძლებელია სასარგებლო აქტივობების „აწყობა-იმპროვიზირება“.

ა) *ინფორმაციული ვაკუუმი* - ამ თამაშში A ფლობს ინფორმაციას, რომელიც B-სთვის უცნობია. B-მ უნდა მოძებნოს (გამოიყნოს) მისგან დაფარული ინფორმაცია, რათა თამაშის პირობა (ამოცანა) შესრულებულ იქნას. ეს თამაშები შეიძლება იყოს ცალმხრივი ან რეციპროკული (ორმხრივი), სადაც ორივე მხარეს აქვს ინფორმაციის ნაწილი და საერთო პრობლემის გადასაჭრელად მათი შეჯერებაა საჭირო.

საილუსტრაციოდ გამოდგება თამაში, როდესაც სხვადასხვა ნივთით სავსე პარკში ხელის ჩაყოფით წამყვანი აღწერს ამორჩეულ საგანს და დანარჩენმა მონაწილეებმა უნდა გამოიყონ, თუ რა უნდა იყოს ის. უფრო გართულებული ვარიანტი „მახინჯი ფორთოსლის“ ცნობილი სავარჯიშოა, რომელსაც შედარებით მოზრდილი ბავშვებთან ვიყენებთ კონფლიქტის მართვის გრენინგის დროს (იხ. კონფლიქტის მართვის გრენინგი).

ბ) *მიხედრა* - როცა მოთამაშე ინფორმაციას წინასწარი განზრახვით მალავს, ხოლო სხვები ცდილობენ მიხედნენ, რა შეიძლება იყოს ეს.

მაგალითისათვის განვიხილოთ სიტუაცია „ბურჯანთიანი კაცი გამოჩნდა მინდორზე და მოკვდა...“ მოთამაშეებმა შეკითხვების დასმის საშუალებით უნდა გამოიყონ (ახსნან), თუ რა მოხდა. მათ მხოლოდ ე. წ. „დახურული“ კითხვების დასმის უფლება აქვთ (ანუ ისეთი კითხვებისა, რომელთა პასუხი მხოლოდ „კი“ ან „არა“ შეიძლება იყოს. მაგალითად, „პარაშუტისტი მამაკაცია?“). ბევრი დრო შეიძლება გავიდეს, სანამ გაირკვევა, რომ საჭიროა სხვადასხვა „განზომილებაში“ ფიქრი უიღბლო პარაშუტისტის ამოცნობისათვის. ამ თამაშის გამოყენება სასარგებლოა კომუნიკაციის პროცესში „დახურული“ და „ღია“ კითხვების როლის საილუსტრაციოდ, არამაბლონური ამროვნების და წარმოსახვის უნარის განსავითარებლად. ბევრი მსგავსი სიტუაცია თამაშდება ხოლმე კომუნიკაციური უნარ-ჩვევების გრენინგის დროს.

გ) *ტებნა* - მოიცავს მონაწილეთა მთელ ჯგუფს. ყოველ მონაწილეს ინფორმაციის მხოლოდ ფრაგმენტი აქვს და ჯგუფმა უნდა მოძებნოს მთელი ინფორმაცია ან მისი დიდი ნაწილი მაინც. აქ თითოეული მონაწილე ერთდროულად ინფორმაციის გამცემიცაა და მიმღებიც. ამ გიჟის თამაშებში მონაწილეები გამოსცდიან ურთიერთობის განსხვავებულ სტილს, ამრთა ურთიერთგაზიარებას, იღებენ გუნდურობის გამოცდილებას.

მაგალითისათვის გამოდგება ფრაგმენტებიდან მთლიანი მოზაიკის აგება; უფრო რთული მაგალითია საკმაოდ გავრცელებული თამაში „მაფიომობანა“.

დ) *შეჯერება* (შეთანხმება). თითოეულ მონაწილეს ეძლევა ფურცელზე ჩამოწერილი საგნების, შეხედულებების, სურვილების, შესაძლებლობების და ა. შ. ჩამონათვალი. ინფორმაციის შეჯერებით. დისკუსიისა და კომპრომისის გზით ჯგუფმა უნდა

მიაღწიოს შეთანხმებას - საერთო პრობლემის გადაჭრას.

მაგალითისათვის გამოდგება თამაში „გემის დაღუპვა“, სადაც გემის კაცასგროფის შემდეგ „ეკიპაჟის წევრებს“ (ანუ ჯგუფის მონაწილეებს) ეძლევათ სია 15 ნიეთის ჩამონათვალით. მათ ეუბანებათ სიაში შემაჯავალი ნიეთების რანჟირება გადარჩენისათვის მნიშვნელოვნების თვალსაზრისით, ხოლო შემდგომ ჯგუფური გადაწყვეტილების მიღება-შეთანხმება.

ე) წაძლოა. აქ მთელი ჯგუფი ეხმარება ერთ მონაწილეს რთული დავალების შესრულებაში. ეს აძლიერებს გუნდურობის და ურთიერთდახმარების განცდას. მაგალითად, ერთი მოთამაშე დაფაზე ან ფურცელზე თვალდახუჭული ხატავს, მთელი ჯგუფი კი წინასწარი შეთანხმებით კარნახობს როგორ დასაგოს - იქნება ეს პეიზაჟი თუ რაიმე გეომეტრიულ ფიგურა.

ვ) გაცელა. დაფუნდებულია „ბარტერულ პრინციპზე“ - ყველა მონაწილეს აქვს გარკვეული მონაცემები (იდეები, სურათები, სტატიები, ნახატები), რომელთა გაცელა სხვა მონაწილეებთან საჭიროა თამაშის პირობების თანახმად. თამაშის მიზანია, რომ გაცელა ორივე მხარისათვის სასურველი იყოს. მაგალითად, ერთ-ერთი ამგვარი თამაშის დროს თითოეული მონაწილე არეულად წერს საკუთარ სახელს ოთხ ფურცელზე (ნაგო - ნოგა, აგონ, ანგო, გონა). ეს ფურცლები იყრება საერთო პარკში, ირევა, შემდეგ თითოეული ამოიღებს პარკიდან ოთხ ცალ ფურცელს და იწყება სახელის „გამთლიანების“ პროცესი: ხელის ჩამორთმევისას მონაწილეები ცელიან არასასურველ ფურცლებს. მიზანია, მონაწილემ მოძებნოს საკუთარი ოთხი ფურცელი, ან უფრო გართულებულ ვარიანტში - სხვა სახელის ოთხი ფურცელი. თამაში ასწავლის ბავშვებს, თუ რა ხელსაყრელი შეიძლება აღმოჩნდეს თანამშრომლობა. ყველა შემთხვევაში აღწერილი გეჟნიკა, შესაძლებელია, შეიცავდეს თავსატეხების ან როლური თამაშის ელემენტებს.

ზ) თავსატეხი აქტივობებია აქ მონაწილეები ცელიან, აჯერებენ, ებებენ ფრაგმენტებს საერთო სურათის გამოსაცნობად. ამ გეჟნიკის თამაშებში შედის სხვადასხვა კროსვორდები, რებუსები და შარადები, ასაწყობი (მოზაიკური) თამაშები, სხვადასხვა გამოცანები, დილემები. პატარებთან წარმატებით გამოიყენება ჩვენს მიერ მომზადებული „ლაბირინთი“, „ანკესი“ და სხვა. ისინი ხელს უწყობენ ყურადღების კონცენტრაციის უნარის განვითარებას, ახალისებენ სააზროვნო პროცესებს, აკმაყოფილებენ

ბავშვის ბუნებრივ ცნობისწადილს.

თ) როლური თამაშები (სიმულიაციები). ხდება სიგუაციის იმიტირება და ოთახი/სივრცე გადაიქცევა ქუჩად, სასტუმროდ, განძთა კუნძულად და ა. შ. მონაწილეები იღებენ სხვადასხვა როლებს და გაითამაშებენ მათ. აქ სიგუაციები ღია დასასრული-თაა და მონაწილეები თავად იღებენ გადაწყვეტილებას როგორ დაასრულონ ისინი. როლური თამაშების მნიშვნელობა ფსიქოსოციალური დახმარების განხორციელების დროს უაღრესად დიდია, ამიტომაც მათ შედარებით უარყოფით განვიხილავთ.

1. 1. როლური თამაშები

„როლები არ იბადებიან ადამიანის
„მე“-დან, პირუკუ - როლებიდან
შეიძლება „მე“ აღმოცენდეს“.

ჯ. მორენო

როლური თამაშები - კლასიკური ფსიქოლოგიის შემადგენელი ნაწილია. მისი არსი მდგომარეობს იმპროვიზირებული, დრამატული წარმოდგენის დადგმაში, სადაც მონაწილეები აქტიურად ექსპერიმენტირებენ სხვადასხვა, სშირად მათთვის მნიშვნელოვანი და/ან პრობლემური როლებით. როლური თამაშების მეშვეობით ბავშვებს საშუალებას ეძლევათ ითამაშონ მათთვის ახალი, ალტერნატიული როლები, მაგრამ სავსებით „უხიფათოდ“, უმტკივნეულოდ, რადგან ყველაფერი თამაშდება დადგმული სიგუაციის ფარგლებში. ეს ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა გამოვიკვლიოთ ბავშვთა პრობლემები, ოცნებები, შიშები და ფანტაზიები, აგრეთვე პოზიტიური ცვლილება შევიგანოთ მათ შინაგან ემოციურ მდგომარეობაში და მივხვდეთ მყარი, რიგიდული, არაფექტიური ქცევის მოდელის შეცვლაში.

როლური თამაში აძლევს ბავშვებს სრულ თავისუფლებას გამოხატონ საკუთარი თავი - გრძნობები, სურვილები, აზრები, ქცევები და ა. შ. თვითგამოხატვა ფსიქოლოგიური უსაფრთხოების ფონზე საშუალებას იძლევა მაღალი თვითკონტროლის (ზეკონტროლის) დაძლევისა და ზედმეტი დაძაბულობისგან განთავისუფლებისა, ზრდის მოქნილობას, კონტაქტურობას და

აძლევს ბავშვს შესაძლებელი ქცევების და ოპტიმალური რეაქციების უფრო ფართო რეპერტუარს.

როლური თამაშის თემა შესაძლოა გახდეს ნებისმიერი სიტუაცია - რეალური თუ წარმოსახვითი, ბავშვთა მიერ არჩეული თუ შეთავაზებული ფასილიტატორის მიერ. როლები აუცილებელია შევარჩიოთ ბავშვთა ასაკის, მოთხოვნილებების და საჭიროებების შესაბამისად. ძალიან მნიშვნელოვანია, მოვერიდოთ სცენებს, სადაც ბავშვები აძლიერებენ საკუთარ ნაკლოვანებებს (სიზარმაცის ტენდენციებს, აგრესიულ გამოვლინებებს, დაუდევრობას და ა. შ.). ყოველი დადგმული სიტუაცია უნდა გაირჩეს - რა განცდები და გრძნობები გამოიწვია დამდგმელში, მონაწილეებში, რას გვასწავლის ეს სიტუაცია და სხვა. ზოგ შემთხვევაში ერთი ბავშვი არის წამყვანი „დამდგმელი“, ის თვითონ ირჩევს სიტუაციას, აძლევს როლებს დანარჩენებს, უხსნის რა ან ვინ უნდა განასახიერონ, რა ფრაზები უნდა წარმოთქვან, როგორი პოზა მიიღონ. ის „დგამს“ სცენას - საკუთარ სიზმარს ან ოცნებას, ან სიტუაციას საკუთარი ცხოვრებიდან (მაგალითად, სადილის სცენა ჩემს ოჯახში, ოჯახის სკულპტურა და სხვა) დანარჩენი ბავშვების მონაწილეობით. შესაძლებელია „დამდგმელმა“ საკუთარი თავიც საკუთარი როლიც ათამაშებინოს როლიელის. შეიძლება ერთი და იგივე პრობლემური სიტუაციის გათამაშება სხვადასხვა ბავშვის მონაწილეობით, სადაც ყოველი ბავშვი საკუთარ რეაქციას იძლევა და შემდეგ მონაწილეები არჩევენ, რომელია ყველაზე ოპტიმალური და ეფექტური ქცევა. მაგალითად, შესაძლებელია გავათამაშოთ სიტუაციები, რომლებიც ბავშვებს საშუალებას მისცემს გავარჯიშდნენ პასუხების გაცემის აგრესიულ, გაუბედავ და დამარწმუნებელ სტილში. ასეთი სიტუაციების მოძებნა ყოველდღიურ რეალობაში ძალიან იოლია, მაგრამ, დასაწყისში სჯობს „შორიდან“ მოვლა - შედარებით უსაფრთხო და სახალისო სიტუაციების არჩევა, რათა თამაშში ჩაერთონ გაუბედავი და „მორცხვი“ ბავშვებიც. გასათამაშებელი სიტუაციების შესაძლო ჩამონათვალი ასეთია: „მეგობარმა გაჩუქა თოჯინა (ჯარისკაცი), ეხლა კი უკან ითხოვს. უპასუხე მას ჯერ ბრაზიანად, მერე გაუბედავად და მერე სერიოზულად“, „მეზობლის კატა შენს წიწილას ეთამაშებოდა და ფეხი მოსტეხა. უთხარი ამის შესახებ მეზობელს, გამოიყენე სამგვარი სტილი ანუ აგრესიული, გაუბედავი და დამარწმუნებელი მიმართვები“. „მასწავლებელს

მოეჩვენა, რომ შენ სმარობ და კლასიდან გაძევებს. მიეცი მას სხვადასხვა რეაქცია“, „შენს წინ კინოთეატრში მის კაცი, რომლის დიდი ქული ეკრანის დანახვაში ხელს ვიშლის. მიმართე მას აგრესიულად, გაუბედავად და დამარწმუნებლად“. ბავშვებს ვთხოვთ სავარჯიშოს გარჩევას და თითოეული რეაქციის თავისებურებების გამოკვლევას (მიმიკა, ხმის გემბრი, პოზა და ა. შ.), მათ უნდა გაუზიარონ ერთმანეთს განცდები, რომლებიც აღმოცენდა თითოეული როლის შესრულებისას, რომელი მათგანი გაუჭირდა და რატომ, რა სტილი ახასიათებს თვითონ, რომელი მოსწონს, რა აქვს დადებითი და უარყოფითი თითოეულს.

შესაძლებელია უფრო რთული ჯგუფური სცენის დადგმა. მაგალითად, „თქვენ სომალდის ეკიპაჟის წევრები ხართ. სომალდმა კატასტროფა განიცადა და თქვენ უკაცრიელ კუნძულზე აღმოჩნდით. აქ თქვენ ახალ სახელმწიფოს ქმნით...“ ამ ეტაპზე ფასილიტატორი ანაწილებს როლებს ბავშვების ხასიათისა და პრობლემებიდან გამომდინარე - მაგალითად, აგრესიული გენდენციების ბავშვს აძლევს მზრუნველი ექიმის როლს; პასიურ მონაწილეს - პოლიციელის როლს; აუტსაიდერს - ლიდერის როლს და ა. შ., რათა ბავშვებმა შეასრულონ ალტერნატიული როლები საკუთარი ქცევის სტილის შესაბამისად.

როლური თამაშების გამოყენების დიაპაზონი ძალიან დიდია. შესაძლოა იმპროვიზირება და მათი ჩართვა ნებისმიერი რეაბილიტაციური მიზნის მიღწევის პროცესში.

1. 2. მიზნობრივი თამაშები

იმის მიხედვით, თუ რას ემსახურება ეს თუ ის თამაში, რა მიზნით ვიყენებთ მას, შეგვიძლია გამოვყოთ თამაშთა რამოდენიმე მიზნობრივი ჯგუფი: 1. თამაშები - „ენერგაიზერები“; 2. ჯგუფის შეკვრაზე მიმართული თამაშები; 3. თამაშები მიმართული ბავშვთა სხვადასხვა უნარ-ჩვევის განვითარებაზე.

1. ენერგაიზერები გამოიყენებიან: ა) სესიის დასაწყისში - ჯგუფში თავისუფალი, ლაღი და სასიამოვნო ატმოსფეროს შესაქმნელად („ყინულის გაღობა“); ბ) სესიის დამთავრებისთვის ხალისიან და მათორულ ნოგაზე; გ) სესიის მსვლელობისას ბავშვების განგვირთისთვის. აღსანიშნავია, რომ 2-2,5 საათიანი სესიის პროცესში დაახლოებით 2-3-ჯერ საჭიროა

მუშაობის შეწყვეტა და ბაეშთა „მობილიზება“ ენერგაიზერების საშუალებით, ხალისის და ენერჯის ახალი ტალღის შემოგანა, რადგან ბაეშის ყურადღება საკმაოდ მალე იფიგება. ისინი ილღებიან, იფანტებიან და ევლარ მინღეყენ მუშაობის პროცესს. აქტიური, განმუხტეელი თამამის ჩართუა ამაღლებს ბაეშის სამუშაო პოტენციალს და ნაყოფიერებას.

ამ გიჰის თამამები უნდა იყოს მოძრაი და სახალისო, არ უნდა სჭირდებოდეს გონების დიდი დაძაბუა. გაფრთხილება: ერთღეთ „ენერგაიზერების“ მეგისმეტ გაჭიანურებას, რადგან შესაძლოა სამუშაო აგმოსფერო გაიფანტოს და გაგვიჭირღეთ ბაეშეების „ღაბრუნება“ ღაგეგმილ აქტიუობასთან!

გთაუვაშობთ რამოღენიშე „ენერგაიზერს“:

„საით ჰქრის ქარი?“. მონაწილეები სხეღან წრეში ან ნახეღარ-წრეში. წამყეანი ღვას ღა მონაწილეების შეკითხეაზე „საით ჰქრის ქარი?“ - აცხაღებს: „ქარი ჰქრის იმათკენ, ვისაყ განსაყმელში წითელი ურეღია“ (ღისაყ შაეი თმები აქეს, ვინც იცინის, ვინც ისაუმმა,..). მოთამამეები, ვისაყ წარმოთქმული შეესაბამება, უნდა წამოხგნენ ღა სხეისი სკამი ღაიკაგონ. საკუთარ სკამზე ღაჯღომა არ შეიძლება. წამყეანიც ცდილობს ღაიკაგოს განთაეისუღლებული სკამი ღა ღარჩენილი მოთამამე, ეხღა უკეყ წამკეანი, აგრპელეს თამამს. შესაძლებელია „ქარიშხლის“ გამოცხაღებაც, როღესაყ ყვეღა მოთამამე უნდა წამოიშაღოს...

„მესამე ზეღმეღია“ საჭიროებს სიერცეს, საღაყ შესაძლებელია მოძრაობა ღა სირბილი. მონაწილეები წყეიღღებიან, მხარღამხარ ღგებიან, ერთმანეთს ხელკავს უკეთებენ ისე, რომ სხვადასხეა (საპირისპირო) მიმართულებით იყურებოღნენ.. შეიძლება ინსტრუქციის შემღეგნაირად მიცემა: „გაუკეთეთ ერთმანეთს ხელკაეი - თითოეულმა მარჯვენა ხელით“. რჩება ორი მონაწილე, რომელთაგან ერთი გარბის, მეორე კი „იჭერს“. ისინი ღარბიან მოთამამეუთა წყეიღღებს გარშემო, მაგრამ არა მოშორებით (თამამი „ღაჭერობანამი“ არ უნდა გაღაიზარღოს). როღესაყ მოთამამე ღაჭერის საშიშროებას გრძნობს, ის რომელიმე წყეიღღს უერთღება - თეითონ უკეთებს ერთ-ერთ მათგანს ხელკავს, მამინ მესამე ზეღმეღი აღმოჩნღება, ის უნდა გამოეხსნას ახღად ღაწყეიღღებულთ ღა გაიქცეს. ღაჭერის შემთხვევაში როღები იცვლება.

„წამოღეჟი“. მონაწილეები წყვილებში სხდებიან იაგაკმე. ერთმანეთს ზურგებით ეყრდნობიან და ხელებით გადაეჯაჭვებიან. ინსტრუქციაზე „წამოღეჟი!“ ისინი უნდა წამოღგნენ. თამაშის გართულება შეიძლება მონაწილეთა რიცხვის გამრღით (34).

„ენერგის გადაცემა წრეში“. ეს შეღარებით უხმაურო და არამობილური სავარჯიშოა. მონაწილეები წრეში ღგებიან, ხელჩაკიღებული და ერთ-ერთი მათგანი, შეთანხმებისამებრ, „გაღასცემს“ რომელიმე მონაწილეს (ან მარჯვნივ, ან მარცხნივ) ხელის მოჭერით „ენერგის“. მეორემ უნდა გადასცეს მესამეს და ა. შ. „ენერგია“ წრე უნდა შემოიღროს და გადამცემს უნდა ღაუბრუნღეს. შემღევ შესაძლებელია ენერგის გადაცემა ხელის მოჭერის გარეშეც სცადოთ.

„სანთლები გორგმე“. ბავშვები წრეში ღგებიან. წამყვანის გამის შემოკვრამე „სანთლები“ ინთება - ბავშვები ხელებს მალღა სწევენ და „ალიღით“ ათრთოლებენ, ამოძრავებენ. ფასილიგაგორის მიერ ძლიერ „სუღის შებერვამე“, სანთლები „ქრებიან“, ხელები ღაბღა ეშვება და ჰაგარები წელში იხრებიან. გამის შემოკვრამე კვღავ „ინთებიან“, შესაძლებელია ამ ღროს ვერბალური გაფორმებაც: „შშშ-შშშ!“ და თამაში გრძელღება. ამ თამაშის ეღრიაციღა „ღღე ღა ღღე“; როღესაც „ღღე“ ცხადღება, ბავშვები ხელებს მალღა სწევენ, „ღამის“ ღროს ისინი იხრებიან, სხდებიან ან ჩაცუცქღებიან. შესაძლებელია შეიცვალოს გამოცხადების გემში (აჩქარღეს) ან რიგითობა (მეღმეღ ორი „ღამე“), შესაძლებელია „გათენების“ წრეზე გადაცემა და ა. შ.

„წვიმა, სეგყეა, ქუხიღი“. ბავშვები წრეში ღგებიან. ფასილიგაგორი აჩვენებს ბავშვებს თამაშის თანმიმღვერობას, როგორ „ავღრღება“ - ჯერ ეცემიღან ჰირვეღი წვეთები, შემღევ წვიმა ხშირღება და ძლიერღება... უკვე ნამღვიღად წვიმს. მონაწილეები ფასილიგაგორთან ერთად ჯერ თიღებს აგკაცუნებენ, შემღევ თანღათანობით გკაცუნი მაგუღობს... მერე ბავშვები განზე ირგყამენ ხელებს წვიმისა და სეგყეის ხმის გასაძღიერებღად... ქუხიღის ღროს ამას ფეხების ბრახუნიც ემაგება... შემღევ თანღათან ავღარი გადაიღღის და თანმიმღვერუღად ვუბრუნღებით თიღების მსუბუქ გკაცუნს და ბოღოს - სიჩუმეს.

რღღა თქმა უნდა, ბვერი ხაღისიღანი თამაშის გამოყენება შეიძლება აღნიშნული მიზნისათვის. ისინი ხელს გვიწყობენ, რომ

გავამრავალეორონოთ აქტიოობები, აეუბათ მხარი ბაეშეები-სათვის ესოდენ დამახასიათებელ მოძრაობისა და გართობის სურვილს და მოთხოვნილებას.

2. ჯგუფის შეკერაზე მიმართული თამაშების მიზანი დასახელებიდან უკეე ცხადი ხდება. ჯგუფის გაერთიანებისათვის, გუნდურობის, სოლიდარობისა და ერთმანეთისაღმი ნდობის გრძნობის გასაღვიეებლად გამოდგება შემდეგი საეარჯიშოები: „გარღვიე წრე“, „ბაყაყები და ნიანგი“, „სანდლობის წრე“, „საიმელო ვარდნა“, „ერთმანეთის მუხლებზე“ და სხვა.

„გარღვიე წრე“. მონაწილეები ხელჩაკიდებულნი დგებიან წრეში. ჯგუფის ერთი წევრი დარჩენილია წრის გარეთ, ის ცდილობს გარღვიოს წრე და შეაღწიოს მასში ნებისმიერი ხერხით. მოთამაშე შეეცდება გამოქანდეს, შეძერეს ან გადაახგეს დაბრკოლებას. წრეში ჩართული მონაწილეები ცდილობენ მას ყველანიირად ხელი შეუშალონ. წრეში შეღწევა „გვირგვინდება“ გუნდში ჩართვით, სხვა მოთამაშე კი აგრძელებს თამაშს.

შესაძლებელია წრის გარღვიევა „მიგნიდანაც“, როდესაც მონაწილე, რომელიც ბელმეგად „ჩაყლაპულია“ ჯგუფის მიერ, ცდილობს სხვადასხვა ხერხით გარღვიოს წრე. ეს გამოცდილება შეიძლება მიესმაროს მას საკუთარი სისუსტის ან დამოკიდებულობის განცდებთან მუშაობაში.

„ბაყაყები და ნიანგი“. იატაკზე ან ასფალტზე იხატება პატარა კუნძულები, რომლებზეც ყეელა მონაწილე თავისუფლად უნდა დაეგოს. ფასილიგატორი ასრულებს „ნიანგის“ როლს, ბაეშეები ხდებიან „ბაყაყები“, რომლებიც ნიანგის გამოჩენისთანავე წყლიდან ხტებიან და კუნძულზე აღმოჩნდებიან. ვინც ვერ მოასწრებს, ის „ნიანგის“ „მსხვერპლი“ ხდება და თამაშიდან გადის. თამაშის ინსტრუქციაში მიეუთითებთ, რომ მიზანია - რაც შეიძლება მეტი ბაყაყი დაუძერეს ნიანგის სახას, ანუ მათ უნდა შეაგროვონ ქულები ნებისმიერი „ხერხით“ და გადარჩენენ. თამაშის დაწყებიდან 1-2 წუთის შემდეგ ერთი კუნძული „ფეთქდება“ (იშლება) და ბაყაყები თანდათან მჭიდროვებიან დარჩენილ კუნძულებზე, ბოლოს რჩება მხოლოდ ერთი კუნძული და მასზე დაგეული „გადარჩენილები“ გამარჯვებულად გამოცხადებიან. ამ თამაშში ბაეშეები სწავლობენ ერთმანეთთან შეგუებას, წონასწორობის დაცვას, ერთმანეთის გადარჩენას და ა. შ.

„საიმელო ვარდნა“. თამაში ხორციელდება წყიელებში.

პაგარებთან „დამჭერი“ სჯობს ფასილიტატორი იყოს, ხოლო მომარდებმა თვითონაც უნდა გამოსცადონ ორივე პოზიცია. დამჭერი დგება ცენტრში, ვარდნის მოხალისე მურგმექცევით დგება მის წინ, ხუჭავს თეალებს, ოდნავ შლის ხელებს და ნაბიჯის მოუცელებლად „მორივით“ ვარდება უკან. დამჭერი მომზადებულია - ერთი ფეხი ოდნავ წინ აქვს წაღვებული, და ოდნავ ჩახრილია, ხელები მომართული აქვს, რათა საჭირო მომენტში ილღობით დაიჭიროს პარტნიორი. ვინც ვერ შეძლებს ნდობით ვარდნას, ან გაუჭირდება იგი, სურვილისამებრ შეუძლია რამოდენიმეჯერ გაიმეოროს იგი, ან შეიცვალოს პარტნიორი. ეს საეარჯიშო საკუთარ პრობლემებში გარკვევის საშუალებას იძლევა.

„სანდობის წრე“. მოხალისე დგება წრის შუაგულში, ჯგუფის წევრები შემოეხვევიან მას ხელის გაწვდენის მანძილზე. მოხალისე ხუჭავს თეალებს და „მიენდობა“ ხელებს, რომელნიც გადასცემენ „აგრიალებენ“ მას საათის ისრის ან მის საწინააღმდეგო მიმართულებით. შემდეგ მომდევნო მოხალისე დგება წრეში. თამაშის გარჩევისას, საკუთარ განცდებზე საუბრის ვარდა, ირკვევა წრის რომელ „მონაკვეთში“ გრძნობდა მოხალისე თავს ყველაზე უსაფრთხოდ, რომელ ნაწილს ვერ ენდობოდა და რატომ. მონაწილეები უზიარებენ ერთმანეთს მიღებულ გამოცდილებას.

„ერთიმეორის მუხლებზე“. ეს ცნობილი საეარჯიშოა, როდესაც მონაწილეები აკეთებენ წრეს, შემდეგ ბრუნდებიან ისე, რომ ერთმანეთის მურგს უყურებენ (მწკრივი), ამჭიდროებენ წრეს და ფასილიტატორის ნიშანზე თითოეული უკანა მონაწილის მუხლებზე ჯდება. საეარჯიშო აჩვენებს, როგორი ეფექტურია პრინციპი - „ეხმარები სხვას, ეხმარები საკუთარ თავს“.

3. თამაშები მიმართული უნარ-ჩვევების განვითარებაზე. ამ უნარ-ჩვევებში შედის ყურადღება, მეხსიერება, რეაქციის უნარი, რიტმიკა და სმენა, მეტყველება, წარმოდგენა-ფანტაზირება და სხვა. მათი გაეარჯიშება-განვითარებისაკენ მიმართული თამაშებიდან აქ მხოლოდ ზოგიერთს მოვიყვანთ.

რეაქცია, ყურადღება - თამაში „გუმ“. მონაწილეები დგებიან წრეში, ერთ-ერთი მათგანი მარჯვნივ ან მარცხნივ მომდევნო მონაწილეს გადასცემს სიგყვას „გუმ“. „გუმ“ მოგზაურობს წრეში. მაგრამ თუ მონაწილე იტყვის „ა“-ს, „გუმი“ იცვლის მიმართულებას და საპირისპირო მხარეს გადაეცემა.

დაყოვნება და შეცდომა თამაშიდან გასვლით ისჯება. შესაძლებელია აიკრძალოს 2-ჯერ „ა“-ს თქმა ერთი და იმავე მოთამაშის მიერ და ა. შ. დარჩენილი 3 მოთამაშე გამარჯვებულად ცხადდება. თამაში მოითხოვს სისხარტეს, ყურადღების მობილიზებას, რეაქციის სწრაფ უნარს.

ყურადღება, მესხიერება თამაში „ბუზი“. წამყვანი ფურცელზე ხაზაქს კვადრატს, ყოფს მას ორი პარალელური და პერპენდიკულარული ხაზით თანაბარ კვადრატად, რომელიმე კვადრატში ათავსებს „ბუზს“-წერტილს და თაეაზობს მოთამაშეებს, რომელნიც წრეში სხედან ამოგზაურონ ბუზი ისე, რომ არ შეხედონ ფურცელს, დაიმახსოვრონ მისი წინა გადაადგილება და შემოგვთავაზონ შემდეგი. ამრიგად, ფურცელს უყურებს მხოლოდ წამყვანი და მასზე დაიგანს გადაადგილების წერტილებს. „ბუზს“ შეუძლია იმოძრაოს მარჯვნივ, მარცხნივ, ზევით, ქვევით, მხოლოდ არა დიაგონალურად და არა დიდი კვადრატის გარეთ. ამ შემთხვევაში მოთამაშე თამაშს გოვებს და „ბუზი“ მოგზაურობას აგრძელებს. თამაშის გართულება შეიძლება კვადრატთა რიცხვის ზრდით.

კოორდინაცია - თამაში „ბილიკები“. თამაში გამოიყენება სკოლამდელი ასაკის ბავშვებთან. წამყვანი იატაკზე ორი სხვადასხვა ფერის თოკისაგან (სიგრძე 10 მ) ქმნის დახლართულ ბილიკებს - გადამკვეთს და არეულს. მოთამაშემ უნდა ამოირჩიოს საკუთარი „ფერის“ გზა და თოკიდან იატაკზე გადაუსვლელად გაიაროს იგი. სჯობს ბილიკები ვიწრო სივრცეში ჩასტოვოთ, რათა ბავშვებმა დახვეწილი მოხვევები და გართულებული ბრუნვები გაივარჯიშონ.

ფერებისა და ფიგურების აღქმა თამაში „ფერთა ესთაფეცა“. ამ თამაშსაყ, ძირითადად, სკოლამდელი ასაკის ბავშვებთან ვიყენებთ. ფერებისა და ფორმების გარჩევის და ამოცნობის უნარის განვითარების გარდა ის ახალისებს სისწრაფეს, გუნდურობის განცდას და ა. შ. (იხ. ქვეთავი „სკოლამდელი ასაკის ბავშვებთან მუშაობის სპეციფიკა“).

რითმიკა, სმენა მუსიკალური თამაში „პაპუასები“. მონაწილეები იყოფიან ორ გუნდად, „ბანანებად“ და „ანანასებად“. ორივე გუნდის წევრებს მომარჯვებული აქვთ ხელნაკეთი მუსიკალური ინსტრუმენტები (ყარიელი არაენისა და იოგურტის ქილები, რომელშიც ლობიოს მარცვლები ან კენჭები ყრია; დასარტყამი ჯოხები ან კოვებები, საელარუნო

გასაღებების ასხმა და ა. შ.). თითოეული გუნდი ვარჯიშობს საკუთარი მელოდიისა და ცეკვის ილეთების შექმნაში; შემდეგ პირისპირ ღვებიან და თავაზობენ ერთმანეთს „ბანანებს“ და „ანანასებს“ - სიმღერისა და ცეკვის საშუალებით.

თამაშის გამარტივებული ვარიანტია, როდესაც წამყვანი „ინსტუმენტზე“ გამოსცემს ბერებს, რომელიც მონაწილეებმა რიგ-რიგობით უნდა გაიმეორონ საკუთარი ინსტრუმენტებით.

სხეულის გასაცნობიერებლად, სპონგანური და შემოქმედებითი მოძრაობების განსავითარებლად მოწოდებულია მთელი რიგი ე. წ. „საცეკვაო ტექნიკები“, რომელთაგან დავასახელებთ „*მოცეკვავე მწკრივს*“: მონაწილეები იყოფიან 4-5 კაციან ქვეჯგუფებად და მწკრივდებიან. მწკრივის თავში მდგარი ბავშვი წამყვანი ხდება. მან რაც შეიძლება თავისუფლად და შეუზღუდელად უნდა იმოძრაოს ოთახში, იცეკოს, შეასრულოს სხვადასხვა იმპროვიზირებული „ილეთი“, ჯგუფის დანარჩენი წევრები მიჰყვებიან მას, ცდილობენ შეინარჩუნონ მწკრივი და გაიმეორონ წამყვანის მოძრაობები. 2-3 წუთის შემდეგ წამყვანი მწკრივის ბოლოში გადაინაცვლებს და შემდეგი წევრი ხდება წამყვანი. სავარჯიშო სრულდება იქამდე, სანამ ყველა მონაწილე არ გამოსცდის წამყვანობას და არ შეიტანს საკუთარ სტილს მწკრივის ცეკვაში.

თამაშებს და სავარჯიშოებს, მიმართულს წარმოსახვისა და ფანტაზიის უნარის, კომუნიკაციურ თუ კონფლიქტის მოგვარების უნარების განვითარებისაკენ შესაბამის თაეებში განვიხილავთ.

2. ხატვა

სახვითი ხელოვნების არსენალიდან ფსიქოლოგიური ჩარევის დროს ფართოდ გამოიყენება ისეთი მეთოდები, როგორცაა: ხატვა, ძერწვა, მოდელირება, ცეკვა და მოძრაობით-სხეულებრივი ტექნიკები, სიმღერა, რითმიკა და სხვა. ამათგან განსაკუთრებით გამოვეყოფთ ხატვას, რამდენადაც ერთის მხრივ, ის ბავშვს თავისი შინაგანი სამყაროს უშუალო და სიმბოლური გამოხატვისა და გამოვლენის ფართო ასპარეზს უქმნის. მეორეს მხრივ, ბავშვის ნახატი გვაწვდის უაღრესად მდიდარ და საინტერესო მასალას როგორც დიაგნოსტიკური, ასევე საკო-

რექციო და განმავითარებელი სამუშაოსათვის. გამომდინარე აქედან, ხაგვა ის უნივერსალური მეთოდია, რომელიც იმდენად ფართოდ გამოიყენება ფსიქოსოციალური ღახმარების პროცესში, რომ ბაჰემუების მიერ ფასილიტატორები ზოგჯერ „ხაგვის მასწავლებლებად“ აღიქმებიან.

ხაგვის გამოყენებით ჩვენ ევხმარებით ბაჰემუს დაიკმაყოფილოს შემოქმედებითი თვითგამოხაგვის მოთხოვნილება - მხარღამხარ მივეყებით მის სურვილსა და მისწრაფებას გამოხაგოს საკუთარი ემოციები, აზრები, ფანგამიები, შიშები, კონფლიქტები, გრაემაგული გამოცდილება - სიმბოლურ ღონებე, სიმბოლოების საშუალებით. ეს უღარესად მნიშვნელოვანია, რამდენადაც ბაჰემუებს უჭირთ საკუთარ განცდებსა და ფიქრებში გარკვევა, მათი იღენტიფიკაცია და გამოთქმა-გამოხაგვა, განსაკუთრებით გრაემის შემთხვევაში.

ფსიქოსოციალური მხარღაჭერის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მიზანი სწორედ ბაჰემუთა განცდების და გრძნობების ბლოკირებისაგან განთავისუფლებაში მღგომარეობს. ნახაგი აიოლებს ამ პროცესს, ხოლო მისი შემღგომი გარჩევა-ანალიზი განცღათა ვერბალური გამოხაგვის სტიმულირების საშუალებას იძლევა. ამის პარალელურად, ნახაგი წამყვანისათვის ძალიან მნიშვნელოვანი საღიაგოსტიკო „იარაღია“ - ბაჰემუს პიროვნების შესახებ ის მღიდარ და საინგერესო ინფორმაციას შეიცავს, რადგან ნახაგში იშლება ბაჰემუს ხეღვა, მისი სამყარო, იკითხება ღამოკიდებულებანი, ოცნებები, სურვილები და პრობლემები. რა თქმა უნღა, ნახაგის შინაარსი, მისი სტილი ფასილიტატორს ინგერპრეტაციის საშუალებას აძლევს, მაგრამ ჩვენსი სამუშაო მოღელი ემყარება ამ ინგერპრეტაციაში თავეღ ავგორის მიერ შეგანილი წელილის აღმოჩენას. ეს ხორციელღება ე. წ. გემგალგანალიზის მეთოღით, რომელიც ნახაგის „გაცოცხლება-აღაპარაკებაში“ მღგომარეობს - ბაჰემუი იღენტიფიცირღება და საუბრობს საკუთარი ნახაგის რომელიმე პერსონაჟის ან ფრაგმენტის სახელით. მაგალითად, წამყვანი მას ეკითხება: „წარმოიღგინე, ცოცხალი რომ იყოს, ღაპარაკი რომ შეეღლოს, რას გვეგყოღა ეს სახლი?.. შენი ყვაილი?.. რას გრძნობს ეს კვამლი?.. ვარსკღავეი?.. ეს ხმალი?..“ ბაჰემუს სკონგანური პასუხები შეიცავს ბლოკირებული ემოციების გამომღღვენების შესაძლებლობას, რომელშიც გარკვევა და შემღგომი მუშაობა ფასილიტატორის უნარზე იქნება ღამოკიდებული.

ხატვის, როგორც მეთოდის, კიდევ ერთი ღირსება მდგომარეობს ბავშვის შემოქმედებითი იმპულსების გამოვლინებაში, შემოქმედებით მიღებული კმაყოფილების გრძნობაში, გარშემომყოფთა მხრიდან აღიარების საფუძველზე - თვითშეფასების ამაღლებაში, აგრეთვე პიროვნებაში გარკვეული ორგანიზებულიობისა და მოწესრიგებულობის შეგანაში. არანაკლებ მნიშვნელოვნად მიგვაჩნია ნახატის გამოყენება გუნდურობის განცდის გასაძლიერებლად და ჯგუფშიდა ურთიერთობის სტილის (სოლიდარობა, კოოპერაცია, შეჯიბრი, კონფრონტაცია) გასაცნობიერებლად.

ფსიქოსოციალური დახმარების პროცესში ნახატის მხატვრულ ღირსებას ყურადღება არ ექცევა, წახალისდება სპონტანური, უშუალო ქმნილება, რადგან მთავარია თავად პროცესი (დამხმარე მართლაც ხატვის მასწავლებელი ხომ არ არის!). ნახატები არ ფასდება „ეული-კარგია“-ს კრიტერიუმით, ბავშვებს ვასწავლით - არ დასცინონ თანატოლებს უცნაური ან განსაკუთრებული ნახატის გამო, ვუჩვენებთ, როგორ იპოვონ უნიკალური თავად უბრალო ნახატშიც კი.

ხატვის წინ წამყვანი ამარაგებს ბავშვებს აუცილებელი მასალით - სხვადასხვა ფორმის ფურცლები, ფანქრები, ფლომასტერები, აკვარელი ან გუაში, პასტელი, ცარცი, ნახშირი და ა. შ. შესაძლებელია ვხატოთ დაფაზე ან ასფალტზე, მუყაოზე, ქსოვილზე. ნახატი შესაძლებელია იყოს თავისუფალი, თემაგური, ინდივიდუალური, წყვილებში, ჯგუფური და სხვა. ფასილიგატორი აწესრიგებს სივრცეს, თავაზობს ბავშვებს დავალებას, ხოლო შემდეგ ცდილობს იყოს რაც შეიძლება შეუმჩნეველი, თუმცა თვალს ადევნებს პროცესს და მზად არის დახმარებისათვის. შესაძლებელია ხატვის სესიას თან დაეურთოთ მუსიკალური ფონი. ზოგადად შეიძლება გამოვყოთ ხატვის ორი ძირითადი ფორმა (თუმცა კი, ისინი გარკვეული ხარისხით გადაფარავენ ერთმანეთს):

1. ინდივიდის თვითგამოხატვაზე მიმართული ხატვა. აქ წახალისდება პიროვნული იდენტიფიკაციის პროცესი. მაგალითად, გაცნობისას შეიძლება დაიხატოს „სავიზიგო ბარათები“ - „ვინ ვარ მე?“, „რა მომწონს - რა არ მომწონს ჩემში?“, „რას ვგეჟვარ?“, „როგორი ვგონივარ სხვებს და როგორი ვარ სინამდვილეში?“. შეიძლება დაიხატოს პიროვნული ემოცია, ოცნება, გრძნობათა პიქტოგრამები (სიმბოლური ჩანახატები) -

„ბრაზი“, „სიხარული“, „ხალისი“, „სიმარგოვე“, „მოწყენა“, „ეჭვი“ და ა. შ. შეიძლება ბაეშეებს შევთავაზოთ ნებისმიერი თემა - „დედამიწა 2000 წლის შემდეგ“, „სად ვისურვებდი ყოფნას“, „ჩემი ოჯახი“, „ჩემი ცხოვრების გზის რუქა“ (თავისი გზაჯვარედინებით, მოსასხვევებით, აღმართებით და ა. შ.), „საპირისპირო მხარეები“: ძლიერი - სუსტი, ნლობა უნდობლობა, მამაცი - მშიშარა, სიყვარული - სიძულვილი და სხვა.

2. ჯგუფური პროცესების გაეცნობიერებაზე მიმართული ხატვა. აქ მნიშვნელოვანია გუნდური გენდენციების წახალისება, ურთიერთქმედებათა სერიებში ბაეშეთა ჩართვა და სხვადასხვა სტრატეგიების გამოცდა ხატვის საშუალებით. შეიძლება შესრულდეს შემდეგი სახის სავარჯიშოები:

ა) *წყვილებში ხატვა* ურთიერთქმედების სხვადასხვა ფორმების შეთავაზებით, მაგალითად, ორივე ბაეში ხატავს მხოლოდ ერთი ფანქრით. საწყის ეტაპზე მათ ცალ-ცალკე ეძლევათ ინსტრუქცია „იფიქრონ“ მხოლოდ საკუთარი საშუალოს შესრულებაზე. შემდგომი ეტაპის ინსტრუქცია თავაზობს ბაეშეებს გაითვალისწინონ პარტნიორის ინტერესებიც და იხელმძღვანელონ თანამშრომლობის პრინციპით.

ბ) *წრიული ხატვა* თითოეული მონაწილე ხატავს საკუთარ ფურცელზე, ფასილიგატორის სიგნალზე (ტაშის შემოკერა, მარის გაწკარუნება და ა. შ.) ნახატები იცვლება წრიულად და ყოველი ბაეში აგრძელებს „მემობლის“ მიერ დაწყებულ ნახატს. შემდგომ სიგნალზე ნახატები კვლავ იცვლება და ასე იქამდე, სანამ ისინი წრეს არ შემოივლიან და პირველი ნახატი პატრონს არ დაუბრუნდება.

გ) *ერთობლივი ხატვა.* ბაეშეებს ეძლევათ დიდი ფურცელი, რომელზეც ყველა ერთად კოორდინირებულად ხატავს თავისუფალ ან თემატურ ნახატს.

დ) *ჯგუფური ხატვა.* კედელზე ან დაფაზე იკერება დიდი ფორმაგის ქაღალდი. პირველი მონაწილე ხატავს მასზე საკუთარ „ფრაგმენტს“, ყოველი შემდეგი აგრძელებს ამ ნახატს - ამატებს მას რამეს, აფერადებს და ა. შ., სანამ მთელი ჯგუფი არ იქნება ჩართული საერთო ნახატის შექმნაში.

ყოველი სავარჯიშოს ფინალში ხდება მიღებული შთაბეჭდილებების, განცდებისა და გამოცდილების ურთიერთგაზიარება და გააზრება. ძალიან მნიშვნელოვანია გუნდურობის სულისკვეთებისა და თანამშრომლობაზე ორიენტირებული გენდენციების გაღვივება. ამ მხრივ განსაკუთრებით ეფექტურია

ბავშვებისათვის საერთო მიზნის დასახევა. მაგალითად, საკუთარი კლუბის ჩამოყალიბება, მისი ემბლემის, სანიშნეების შექმნა, გაზეთის გაფორმება და სხვა.

ხატვის შემდეგ ხშირად ეწყობა სახელდახელო, სპონგანური გამოფენები, ინტერვიუები „ნორჩ შემოქმედებთან“, ეფექტურია ამ დროს დიქტოფონის, ან ვიდეო კამერის გამოყენება, სატელევიზიო ან რადიო გადაცემის გათამაშება და ა. შ.

სასარგებლოა ხატვის ინტეგრირება სხვა მეთოდებთან. მაგალითად, ბავშვები ხატავენ და აფერადებენ „ოქროს თევზს“, შემდეგ კი იწყება „ოცნებების“ სესია: მონაწილეები რიგრიგობით „ანდობენ“ საკუთარ თევზებს ოცნებებსა და სურვილებს, რაც იძლევა მდიდარ მასალას კორექციული სამუშაოსათვის. ასევე შესაძლებელია წარმოსახვის სავარჯიშოს გაგრძელება ხატვით, სადაც ბავშვებს ვთავაზობთ დახატონ საკუთარი ფანტაზიის ნაყოფი: სპეციფიური სიგუაცია, დეტალი, ნივთი, განცდა და ა. შ. ანდა, შესაძლოა ბავშვებს შეეთავაზოთ ქაღალდზე გადაიგანონ შთაბეჭდილებები და განცდები, რომელსაც იწვევს წაკითხული ლექსი, ისტორია, ლიტერატურული ნაწარმოების ფრაგმენტი.

ხატვა ეხმარება ბავშვს პიროვნული „მე“-ს გამოხატვაში, აძლიერებს ყურადღებას გრძნობებისა და ემოციებისადმი, აძლევს მას შემოქმედებით იმპულსებს, ეხმარება პიროვნულ ინტეგრაციასა და ზრდაში.

3. წარმოსახვის განვითარებაზე ორიენტირებული მეთოდი

აქტიური შემოქმედებითი წარმოსახვა პიროვნების განვითარებისა და ზრდის უნივერსალური საშუალებაა. გამოკვლევების თანახმად, ბავშვები, რომლებსაც წარმოსახვის კარგად განვითარებული უნარი ახასიათებთ, შედარებით ადვილად უმკლავდებიან გრავმას, უკეთ ადაპტირდებიან გარემოსთან და მოზრდილობისას გრავმული გამოცდილების შემოქმედებით გრანსფორმაციას უფრო კონსტრუქციულად ახერხებენ. წარმოსახვის უნარი არ არის იმთავითვე ლიმიტირებული, იგი წვრთნასა და ვარჯიშს ექვემდებარება და ამდენად,

შესაძლებელია განვითარებულ იქნას.

აქტიური წარმოსახვის (ვიზუალიზაცია, მართული წარმოდგენა) სავარჯიშოები გარდა წარმოსახვის უნარის განვითარებისა, საშუალებას იძლევა ეიკელიოთ ბავშვის შინაგანი სამყარო, მისი შფოთვის აღმძერელი თუ მტკივნეული სფეროები, მიუვხმაროთ ბავშვს გრავმული გამოცდილების „კლანჭებისაგან“ თავის დაღწევაში, საკუთარი თავის უფრო მისაღები, პოზიტიური მოდელის შექმნაში, ცალკეული განვითარების მახლოკირებელი სიგუაციების კონსტრუქციულ გრანსფორმაციაში და ა. შ.

ეფექტურია ამ სავარჯიშოთა ინტეგრირება სხვა მეთოდებთან - მაგალითად, აქტიური წარმოსახვის სავარჯიშოების შერწყმა მედიტაციურ ტექნიკასთან (რელაქსირება, ჰერეგა, ყურადღების მიპყრობა ერთი იღვისკენ, „სხვა“ აზრების თაეში მოსელისას ყურადღების კვლავ საწყის ამოცანაზე გადართვა და ა. შ.), ანდა სავარჯიშოს შემდეგ მონაწილეებისათვის წარმოდგენილი ხაგის ან მისი ფრაგმენტის დახატვის ან როლური გათამაშების შეთავაშება.

ამ ტიპის სავარჯიშოების შესრულება თვალდახუჭულ მდგომარეობაში ხდება, მაგრამ დასაწყისში ზოგიერთ ბავშვს შეიძლება გაუჭირდეს ან არ მოინდომოს თვალის დახუჭვა. ამ შემთხვევაში მან შეიძლება სავარჯიშოში თვალგახელილმა მიიღოს მონაწილეობა. თანდათან ჯგუფი ეჩვევა ფანტაზირების სიგუაციას და ბავშვები პოულობენ შესრულების მათთვის მისაღებ ფორმას.

გასათვალისწინებელია, რომ პიროვნებას თავისი შინაგანი ტემპი აქვს, წამყვანის ტემპი ზოგიერთისათვის ოპტიმალური, ზოგიერთისათვის კი სწრაფი ან ნელი აღმოჩნდება. ამიგომ მნიშვნელებანია ვურჩიოთ ბავშვებს მიპყვენ საკუთარ ტემპს - „გაასწრონ“ ან „ჩამორჩინენ“ წამყვანს, ზოგიერთი ფრაგმენტი „გამოგოვონ“ კიდეეაყ.

სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ აუცილებელია მისი „გარჩევა“ - ბავშვების მონაწილეობა დისკუსიაში მაქსიმალურად უნდა წახალისდეს, მათ უნდა მიეცეთ საშუალება გამოხატონ განცდები, ემოციები და შთაბეჭდილებები, გამოთქვან საკუთარი აზრები, აღნიშნონ - რა გაუჭირდათ, რა გამოუვიდათ იოლად, რა არ მოეწონათ, რა ესიამოვნათ და ა. შ. კარგი გარჩევის (რეფლექსიის) შემდეგ ნაკლები რისკია, რომ ბავშვი პირისპირ,

მარტო დარჩება მტკივნეულ ან საშიშროების შემცველ წარმოდგენასთან, რომელიც შესაძლოა სპონტანურად აღმოცენდეს მსგავსი სავარჯიშოების შესრულებისას. ამდენად, უაღრესად მნიშვნელოვანია სესიის დაგეგმვისას ფასილიტატორმა გაითვალისწინოს შემოთ აღნიშნული და სავარჯიშოს შემდგომი გარჩევისთვის საკმარისი დრო დაგოვოს. ვიზუალიზაცია უნდა დავიწყოთ შედარებით მარტივი სავარჯიშოებით, რათა ბავშვს არ გაუჭირდეს და „გული არ აუცრუდეს“ მათზე.

ქვემოთ შემოთავაზებული სავარჯიშოები გარდა წარმოსახვის უნარის განვითარებისა, ავარჯიშებენ ბავშვის პერსექუტულ უნარებს (მხედველობითი, სმენითი, კინესთეტიკური, ყნოსვითი, გემოვნებითი):

ა) მხედველობითი წარმოდგენები

დახუჭეთ თვალი და წარმოიდგინეთ შემდეგი:

– კალმისგარი ნელა წერს თქვენს სახელს ქაღალდზე;
– ერთნიშნა რიცხვი, შემდეგ ორნიშნა რიცხვი, სამნიშნა და ა. შ. იქამდე სანამ შეგიძლიათ მისი ხედვა. გააჩერეთ ეს რიცხვი თქვენი შინაგანი ხედვის წინ 1-2 წუთით.

– ოქროსფერი სამკუთხედი, ლურჯი წრე, ცისარტყელა...

– თეთრი ვარდი, რომელიც თანდათან წითელად გადაიღება ფუნჯით..

ეს ჩამონათვალი თანდათან შესაძლოა გართულდეს კონკრეტული საგნების წარმოდგენით, პეიზაჟით, ხალხით, შემდეგ კი აბსტრაქტული ცნებებით და მოვლენებით. მსგავსი სიგუაციების „დამუშავების“ შემდეგ შეგიძლია შევთავაზოთ სიგუაცია, რომლებშიც თავად ბავშვები მონაწილეობენ: „მე ედგაეარ მინდორში, მწვერვალზე, ვზივარ ხის ქვეშ.“ (ეცადეთ, მოერიდოთ ისეთ სიგუაციებს, რომელნიც შესაძლოა გრავემული იყოს ბავშვისათვის მაგალითად, „მე ვცურავ ზღვაში“. ზოგიერთისთვის, ვინც ცურვა არ იცის, ეს შეიძლება ფრიად რთული ამოცანა აღმოჩნდეს).

ბ) გაქტილური წარმოდგენები

– ეფერებით კაგას ან ძაღლს. იგრძენით მისი ბეწვის სირბილე;

– ეხებით ახალ თოვლს;

– წყლის ნაკადულს;

– ხის ქერქს;

– სილას.

თაელაპირველად, შესაძლოა ამ ხატების შერწყმა მხედველობით წარმოდგენებთან ამოცანის გასაადვილებლად. მაგრამ შემდეგ შეეცადეთ ყურადღება მხოლოდ შეგრძნების (შეხებით) წარმოდგენებზე შეაჩეროთ.

ვ) ენოსეითი წარმოდგენები

წარმოიდგინეთ რომ ისუნთქავთ:

- ახალგამომცხვარი პურის სურნელს;
- ყვავილის სუნს;
- ბალახის სუნს;
- კოცონის ბოლს;
- ჰიგნის სუნს;
- სუნამოს;
- წიწვოვანი ტყის პაურის სუნს.

დ) გემოვნებითი წარმოდგენები

წარმოიდგინეთ გემო, გემპერაგურა და კონსისტენცია:

- ბანანის;
- კაკლის;
- ცხელი კაკაოს;
- მაწვნის;
- გორგის.

ე) სმენითი წარმოდგენები

დახუჭეთ თვალები და მიუვლეთ ყური შემდეგ ხმებს:

- ხმას, რომელიც თქვენს სახელს წარმოთქვამს;
- წეიმის ხმაურს;
- კარის ჭრიალის ხმას;
- ზარის ხმას, რომელიც თანდათან იკარგება სიჩუმეში.

ვ) კინესთეტიკური წარმოდგენები

სხეულისა და მოძრაობის შესაგრძნობად წარმოიდგინეთ, რომ:

- მიდიხართ, შემდეგ კი მირბიხართ სანაპიროზე ნაპირის გასწვრივ - შეიგრძენით თქვენი კუნთების მუშაობა;
- თამაშობთ ბადმინტონს, ფეხბურთს;
- მიძვრებით ხეზე;
- ჩეხავთ შეშას.

ამ სავარჯიშოების შესრულებისას უნდა მოერიდოთ განსაკუთრებულ დაძაბულობას. თუ რაიმე არ „გამოგდით“, ნუ

ეცდებით მეგისმეგად გაჯიუტებას, მშვიდად გადადით შემდეგ საეარჯიშოზე, ან სულაც დროებით შეწყვიტეთ ძალისხმევა.

არასტრუქტურირებული (თავისუფალი) ფანტაზირების მაგალითად გამოდგება საეარჯიშო „მანდალა“. ბავშვები წვებიან (ლეიტებზე ან ჭილოფზე) ისე რომ თავები ჰქონდეთ ერთად, ხოლო ფეხები განლაგდება, როგორც ჩხირები ბორბალში, ანუ რადიალურად წრეში (შესაძლებელია „მანდალის“ შებრუნებული კონსტრუირება). ბავშვებს ეთხოვთ დახუჭონ თვალები და ისუნთქონ თანაბრად და ნელა. შესაძლებელია მიეცეთ სარელაქსაციო ინსტრუქციები. შემდეგ რამდენიმე წუთის განმავლობაში ჯგუფის წევრები სონგანურად ფანტაზირებენ. საეარჯიშოს შემდეგ ბავშვები აღწერენ საკუთარი წარმოდგენის ნაყოფს, მსჯელობენ მათზე.

წარმოდგენის უნარის თანდათან წვრთნასთან ერთად ბავშვებს შეგვიძლია შეეთავაზოთ უფრო რთული საეარჯიშოები, მაგალითად როგორცაა ცნობილი საეარჯიშოები: „მწვერვალი“, „მიტოვებული სახლი“, „სიჩუმის გაძარი“, „ჩემი ოთახი“, რაიმესთან ან ვინმესთან იდენტიფიკაციის ილუმბიები (ცხოველი, ყვავილი, ქანდაკება). თითოეულ ამ საეარჯიშოს თავისი დანიშნულება და ფუნქცია გააჩნია. მაგალითად, აგრესიულ ქცევაზე მუშაობისას განსაკუთრებით ეფექტურია ისეთი გიჰის საეარჯიშოები, როგორცაა „შებრძოლება ფოცხვერთან“ (აგრესიული იმპულსების განტვირთვისათვის); დაურწმუნებლობისა და მსხვერპლობის მძაფრი განცდის დროს გამოიყენება საეარჯიშო „მყარი კლდე“ (კლდესთან თავის გაიგივება ბავშვს სიმყარისა და სიმტკიცის გამოცდილებას სძენს) და ა. შ.

შესაძლებელია პრობლემური ან ტრავმული სიტუაციის ან მისი ფრაგმენტის წარმოსახვა და დამუშავება NLP-ის ტექნიკის დახმარებით სუბმოდალობების ცვლით, როდესაც ბავშვის მეხსიერებაში მძაფრად აღბეჭდილი სიტუაციის სხვადასხვა მახასიათებლის - ეთქვით განათების, ხმების ან ტემპის ცვლით ბავშვს ვეხმარებით ტრავმატული ფრაგმენტის პოზიტიურ ტრანსფორმირებაში.

ამრიგად, აქტიური წარმოსახვის საეარჯიშოები საშუალებას გვაძლევს, შეეცვალოთ ბავშვის ემოციური მდგომარეობა „აქ და ამჟამად“. ამგვარი საეარჯიშოების შესრულების შემდეგ პოზიტიური ელემენტები რჩება და კეთილისმყოფელ გავლენას ახდენს ბავშვის ფსიქიკაზე.

4. მეტაფორები

„ყოველი თაობა მიდის იმ უდიდეს აღმოჩენამდე, რომ შესაძლებელია საკუთარი ცხოვრების შეცვლა მისდამი დამოკიდებულების შეცვლით“

ა. შეეიყერი

იგავი, არაკი, ანდაზა, ზღაპარი, ამბავი, ლექსი - ყოველივე ამას ვაერთიანებთ მეტაფორის სახელწოდების ქვეშ, რაღვან ეს სხვადასხვა ფორმის ნაწარმოებები - ფოლკლორული და აეგორისეული - გამოირჩევიან სისხარგით, ლაკონურობითა და დატვირთულობით. ისინი გარკვეულ სიგუაყათა და დებულებათა საილუსტრაციოდ, მეტაფორული ახსნისათვის წარმატებით გამოიყენებიან ფსიქოლოგიური დახმარების პროცესში.

ეს ისგორიები სხვადასხვა კულტურაში, სხვადასხვა დროს იქმნებოდა, მაგრამ ამის მიუხედავად მათში აისახება „სტანდარტული“ ადამიანური სიგუაყიები, კონდენსირებულია მახვილგონიერულობა და სიბრძნე; ისინი ღრმად აღიბეჭდებიან ბავშვის მეხსიერებაში და მის ზრდასთან ერთად ახალ-ახალი კუთხითა და სიღრმით იშლებიან, ამღიდრებენ ბავშვის სულიერ სამყაროს.

აღსანიშნავია, რომ გრამემასთან გამკლავებაში ბავშვს ეხმარება ცხოვრების მიზნის გაცნობიერება, კონცეპტუალიზაციის უნარი, ემოყათა ფლექსიბილურობა და ისეთი თვისებები, როგორიცაა: თანაგრძნობა, სხვებზე ზრუნვა, აგრეთვე მორალურ-ზნეობრივი პრინციპები.

მეტაფორები გვაძლევს საშუალებას, მუშაობა გავშალოთ „მაღალი“ პიროვნული დონეებიდან, რათა წახალისებულ იქნას ბავშვის განვითარება - გაცნობიერდეს ძირითადი ღირებულებანი და ფასეულობები (მეგობრობა, სიყვარული, თავდადება), ხელი შეეწყოს „დახეწილი“ გრძნობების გაღვიძებას (თანაგრძნობა, მშვენიერება, სიკეთე), მიმტეველობის და გოლერანგობის სულისკვეთების აღზრდას. მეტაფორების საშუალებით შესაძლებელია ბავშვს უუჩვენოთ მისაბაძი, აეგორიგეტული ფიგურები, მივაწოდოთ ისეთი როლური მოდელები, რომლებიც სინდისის და ზნეობრიობის ჩამოყალიბების პროცესში შესაძლოა ინგერიორიზაციის მაგალითები გახდნენ.

მეგაფორები აფართოებენ ბავშვთა თვალსაწიერს, ამდიდრებენ მათ რესურსებს, ეხმარებიან სგრესების დაძლევაში, საკუთარ გრძნობებსა და განცდებში გარკვევაში.

მეგაფორული ისტორიების გაცნობაში წამყვანს ზომიერება და დელიკატურობა მართებს, რადგან შესაძლოა მეგაფორამ ღრმა და მოულოდნელი ზემოქმედება მოახდინოს ბავშვზე. აუცილებელია მნიშვნელოვანი თემების შინაგანი გადამუშავებისათვის მათი სხვადასხვა კუთხიდან გარჩევა, ანალიზი. ყველა ისტორია გარჩეულ უნდა იქნას ჯგუფში, ცალკეულ შემთხვევაში შესაძლებელია ინდივიდუალურადაც. ბავშვებს სააზროვნოდ და საკამათოდ შესაბამისი შეკითხვები უნდა დაუსვათ. შესაძლებელია, გარკვეული ხნის გაელის შემდეგ, პრობლემატიკის ან სიტუაციის გასხენება, დაკავშირება ახალ თემასთან, იდეების გენერირების ხელშეწყობა და ა. შ. მეგაფორის დანიშნულებაა - ბავშვს მისცეს შინაგანი მუშაობის იმპულსი, ხოლო წამყვანი, სასურველია, ამის შემდეგ მხარში ედგას ბავშვს და უადვილებდეს „სასიფათო მოსახვევების“ დაძლევას.

თითოეულმა ფასილიტატორმა საკუთარი გემოვნებით და გამოცდილებით უნდა შეარჩიოს მეგაფორათა „არსენალი“, თუმცა აქ შესაძლოა დავასახელოთ ისეთი ცნობილი ნაწარმოებები, როგორცაა: უაილდის „თავეკერძა გოლიათი“ და „ვარსკვლავბიჭუნა“, ეგზიუპერის „პატარა უფლისწულის“ ფრაგმენტები, მოლა ნასრედინის „ოხუნჯობანი“, ლაგერლოფის „ლეგენდები ქრისტეზე“, იგავეები და ისტორიები ბიბლიიდან, სხვადასხვა იგავეები (მაგალითად: სულხან-საბას იგავე-არაკები); ვაჟა-ფშაველას „ალუდა ქეთელაურის“ და „სტუმარ-მასპინძლის“ ფრაგმენტები; „ეეფხისა და მოყმის“ ბალადა, ლორთქიფანიძის „რაინდები“ და მრავალი სხვა.

მეგაფორის საილუსტრაციოდ მოვიყვანთ ძველ ჩინურ ისტორიას: „*ვინ იყის...*“

„ძველ დროში ცხოვრობდა ერთი გლეხი, რომელსაც ჯიშიანი ცხენი ჰყავდა. იმ სახელმწიფოს მეფე იშვიათ ბედაურებს აგროვებდა და როცა გაიგო ამ გლეხის ცხენის ამბავი, კაცი გააგზავნა - მომყიდევო. გლეხმა შორს დაიჭირა თავი - ეს ცხენი არ იყიდებაო... ხელმწიფემ მთელი ამაღა გაუგზავნა ოქრო-ვერცხლით, მაგრამ გლეხმა ისინიც უარით გამოისტუმრა. გაკვირდა ხელმწიფე, თვითონ მოემზადა და ნაზირ-ვეზირებითან ერთად შორეულ სოფელს მიაშურა. როცა გლეხის რაში ნახა,

მასში სახელმწიფოს ნახევარი შესთავაზა, მაგრამ მოხუცმა თაეაზიანი, მგკიცე უარი უთხრა: - ეს ცხენი ჩემი მეგობარია, მეგობარი კი განა შეიძლება გაიყიდოსო? მეფე გაწბილებული გაბრუნდა, გლესთან კი მისი მეზობლები მივიდნენ და გაკიცხეს: - რა სისულელე ჩაიდინე! ნახევარი სახელმწიფო დაკარგე! სილარიბეში რომ ამოგძერეს სული, ახია შენზე! რა წინდაუხედავი აღმოჩნდი!.. გლესმა კი მშვიდად მიუგო მათ: - ვინ იცის...

იმ ღამით დიდი ქარიშხალი ამოვარდა, ბელაურმა საჯინიბოს კარი გამოამგვრია და გადაიკარგა. მეზობლებმა გლესს მიუსაძძიძრეს: - რა უბედურება შეგემიხვა, აღარც ცხენი გყავს, სიმდიდრეზეც გყუილაღ თქეი უარი, რამხელა მარალში აღმოჩნდიო... გლესმა ისეუ: - ვინ იცის! - მიუგო მათ და მეზობლები შეცბუნებული გამობრუნდნენ.

გავიდა ხანი და ერთ დილას სოფელი ცხენების თქარათქურმა გამოაღვიბა. გლესის ბელაური დაბრუნებულიყო და თან ერთმანეთზე უკეთესი გარეულ ცხენთა რემა მოეყვანა. გლესმა ცხენების ნაწილი სარფიანად გაყიდა და ოჯახმა სული მოითქვა. თანასოფლელებმა უთხრეს მოხუცს: ხედაე, რა ჭკვიანი ყოფილხარ, სასოწარკვეთილებაში რომ არ ჩაეარდი ცხენის დაკარგვისას. როგორ გაგაბედნიერა მან!.. გლესმა ისეუ თავისი - ვინ იცის!.. - გაიმეორა.

ერთ დღეს გლესის ერთადერთი ვაჟი გარეული ცხენის ხედნის დროს გადმოვარდა, ძალიან დაშაედა და სამუდამო ხეიბარი დარჩა. მეზობლები კელაე მივიდნენ და უთხრეს: - რა უბედურება დაგაგყდა თავს - ბიჭი დაგიკოჭლდა ამ ცხენების გადამკიდეო...

- ვინ იცის ეს უბედურებაა თუ არა, - უპასუხა მოხუცმა მათ.

მალე დიდი ომი დაიწყო, სოფლის ვაჟები ჯარში გაიწვიეს, გლესის ხეიბარი შეილი კი სახლში დაგოვეს. ომში წასული ვაჟების დელები ესტუმრნენ გლესს და უთხრეს - ბედნიერი ხარ, მართალია აეადმყოფი, მაგრამ ცოცხალი შეილი გყავს შინო... მოხუცმა ისეუ - ვინ იცის... - უპასუხა სტუმრებს.

და ეს ისგორია დაუსრულებლიე გრძელდება...“

როგორც ვხედაეთ, ეს მეგაფორა საშუალებას გვაძლევს ჯგუფური დისკუსია და სააზროვნო პროცესი სხეადასხვა მიმართულებით წაეიყვანოთ - შეიძლება აქცენგი გაკეთდეს მეგობრობის ფენომენზე (გლესის დამოკიდებულება ცხენისადმი), ან შესაძლებელია გაირჩეს ადამიანთა სუბიექტური რეალობები -

თუ როგორ თავისებურად აღიქვამს თითოეული ჩვენთაგანი რეალობას, სინამდვილეს; როგორ შეიძლება განსხვავებოდეს ჩვენეული „სუბიექტური“ აღქმა მეორე ადამიანის აღქმისაგან (მაგალითად, მემობლები და გლეხი). შეიძლება ხაზი გაესვას დებულებას, რომ თითოეული მოელენა საკუთარ თავში შეიცავს პოზიტიურსაც და ნეგატიურსაც; რომ თუ რაღაც „ცუდი“ შეგემთხება, ეს არ არის ერთადერთი და საბოლოო „განაჩენი“; რომ სამყარო შაუთეთრი არ არის და არსებობს კანონზომიერება და რითმი, რომელიც „აღმასელა-დაღმასელას“, „კარგ-ცუდს“ თავისთავში აერთიანებს. შეიძლება რეფლექსია მოხდეს იმაზე, თუ როგორ უჭირთ ადამიანებს დიდი კატაკლიზმის დროს აღიქვან ამ მოელენის შორსმიმავალი შედეგი ან დანიშნულება... შესაძლებელია გაირჩეს ბრძენ-კაცის სახე და მისი მახასიათებლები. შესაძლებელია შევეხოთ ომის, სიკვდილ-სიცოცხლის თემებს; ან შევთავაზოთ ბავშვებს მოიფიქრონ და დაწერონ ამ ისტორიის გაგრძელება...

ამრიგად, მეგაფორაში არსებობს სხეადასხვა შესაძლებლობანი და ფასილიტატორს შეუძლია ამ ასპექტებით ოპერირება და იმპროვიზირება. თუმცა, უნდა აღინიშნოს, რომ, აქ ალბათ, ყველაზე მნიშვნელოვანი მაინც ბავშვების მიერ საკუთარი გრავემული წარსულის „სხვა“ თვალთ, სხვა კუთხით დანახვის შესაძლებლობაა, რაც მათი დამოკიდებულების შეცვლის და უფრო შემწყნარებლური და მშვიდი მიმართების გამომუშავების საწინდარი იქნება.

ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქოსოციალური დახმარების ფორმები და პროგრამები

შეიძლება გამოვყოთ ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქოსოციალური დახმარების შემდეგი ფორმები:

ჯგუფური მუშაობა;

მასობრივი მუშაობა;

ინდივიდუალური მუშაობა;

ბავშვთა და მოზარდთა სახალხო-დიპლომატიური შეხვედრები;

პედაგოგთა გრენინგ-სემინარი;

ჯგუფური მუშაობა მშობლებთან;

ოჯახური კონსულტაციები.

1. ჯგუფური მუშაობა

მუშაობის ჯგუფური ფორმა გულისხმობს სარეაბილიტაციო სესიების ჩატარებას ბაქმეებისა თუ მოზარდების 15 - 25-კაციან ჯგუფებში. ფასილიტატორთა რიცხვი, სასურველია, არ იყოს ორზე ნაკლები. ეს საშუალებას იძლევა, ერთის მხრივ, ჯგუფი მთლიანად იყოს ფასილიტატორთა ყურადღების ცენტრში და მეორეს მხრივ, მათ უზრუნველყონ ერთმანეთი უკუკავშირით როგორც სესიის მსვლელობის პროცესში, ასევე მისი დამთავრების შემდეგ. თითოეული სესიის სამუქალო ხანგრძლივობაა 25 - 3 საათი.

ჯგუფური მუშაობის დასაწყისში აუცილებელია ეიზრუნოთ მონაწილეთა ურთიერთგაცნობასა და დაეული, ნდობაზე დამყარებული აგმოსფეროს შექმნაზე. ამისათვის სასურველია სესიებში ჩაერთოთ სპეციალური ე. წ. „გაცნობის სავარჯიშოები“, რომელთა დროსაც ჯგუფის წევრები სახალისო ფორმით ეცნობიან ერთმანეთს (იხ. ქვეთავე „გაცნობის სავარჯიშოები“).

დაეული აგმოსფეროს შექმნისათვის მნიშვნელოვანია ჯგუფური მუშაობის დასაწყისში ურთიერთობათა საერთო, ჯგუფის ყველა წევრისათვის მისაღები წესების ერთობლივად შემუშავება. ამისათვის ფასილიტატორმა ჯგუფს უნდა შეთავაზოს დაახლოებით შემდეგი: „მოდით, ერთობლივად მოვიფიქროთ ჩვენი ურთიერთობის წესები, გამოვთქვათ რასაც ჩავთვლით საჭიროდ, და თუ ჯგუფის დანარჩენი წევრებიც დაეთანხმებიან, მივიღოთ წესად“. ამის მერე მონაწილეები ასახელებენ თავისათვის სასურველ წესებს, რომლებიც შეიძლება მოიცავდეს ისეთ ფორმულირებებს, როგორცაა: „ერთი ლაპარაკობს - ყველა უსმენს“, „პატივი ვცეთ ერთმანეთს“, „თუ ჯგუფის რომელიმე წევრს არ უნდა გარკვეულ თამამში თუ სავარჯიშოში მონაწილეობა, მას აქვს ამის უფლება“ და ა. შ. წესების ერთობლივი შემუშავება ხელს უწყობს ბაქმეებს, რომ მათ საკუთარი თავი ჯგუფური პროცესების თანააგგორებად იგრძნონ, აიღონ თავისი წილი პასუხისმგებლობა ჯგუფის მუშაობის წარმართვაში.

ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ფასილიტატორების მიერ შეთავაზებულმა ურთიერთობის პარიტეტულმა სტილმა და მონაწილეებთან ერთობლივად შემუშავებულმა წესებმა შექმნან ჯგუფში არამეფასებითი, არაკრიტიკული, განსხვავებულობების

მიმართ გოლერანგული ატმოსფერო, რაც წაახალისებს მონაწილეთა თვითგამოხატვასა და გახსნას. ამგვარ სიტუაციაში გოლერანგული დამოკიდებულება, ბუნებრივია, იქნება იმ მონაწილის მიმართაც, ვინც ჯერ კიდევ ვერ დაძლია თვითგაცხადების შიში და ჯგუფურ აქტივობებში არ ერთვება. ამგვარ შემთხვევებში მნიშვნელოვანია ფასილიტატორმა არ გაამახვილოს ყურადღება მის განაპირებულ ყოფნაზე. რასაკვირველია, ეს არ ნიშნავს იგნორირებას. ფასილიტატორი ისეთი კეთილგანწყობით უნდა მოეკიდოს ამგვარ „აუტსაიდერს“, რომ ბავშვი ვრძნობდეს: მას არ კიცხავენ პასიურობის გამო, არც ყურადღების (პოზიტიური თუ ნეგატიური) ცენტრში არ აქცევენ; იგი ჯგუფური პროცესების სრულყოფილია, სასურველი მონაწილეა - ყოველთვის გამოიძებნება დრო და სივრცე, რათა იგი აქტივობებში ჩაერთოს.

ჯგუფის მუშაობის საწყის ეტაპზე სასურველია სესიების მსვლელობაში უხვად ჩაერთოთ ისეთი სავარჯიშოები თუ თამაშები, რომლებიც ხალისიანი და მსიარული ფორმით ბავშვებს ჯგუფურ ურთიერთობებში ჩაბმას გაუადვილებს (მაგალითად, ენერჯაიზერები), ხელს შეუწყობს ჯგუფური დინამიკის საწყისი სტადიისათვის ჩვეული პასიურობის დაძლევას, ჯგუფის შეკერასა და ამდენად, „ყინულის გაღობას“.

ჩვენს მიერ შემუშავებულ იქნა 7-12 წლის ბავშვებსა და მოზარდებთან ჯგუფური მუშაობის შემდეგი პროგრამები (სკოლამდელი ასაკის ბავშვებთან მუშაობის სპეციფიკაზე ვისაუბრებთ ქვემოთ):

- კომუნიკაციურ უნარ-ჩვევათა გრენინგი;
- კონფლიქტის მართვის გრენინგი;
- მგრის ხაგის დაძლევაზე მიმართული მუშაობა;
- შემოქმედებითი შრომა და შემოქმედებითი აზროვნების განვითარებაზე მიმართული მუშაობა;
- ეკოლოგიური აღზრდისა და ეკოლოგიური ცნობიერების განვითარების პროგრამა.

12-16 წლის მოზარდებისა და 7-12 წლის ბავშვებისათვის სუთივე ზემოთ ჩამოთვლილი პროგრამის შესაბამისი სესიები თემატური თვალსაზრისით იდენტურია, მაგრამ სირთულის დონე დიფერენცირებულია ასაკის გათვალისწინებით.

ყველა ეს პროგრამა იმლება ფსიქოლოგიური ჩარევის ძირითადი სტრატეგიული მიმართულების ჩარჩოში - ვიქტიმუ-

რობის გადალახვა და გოლერანგული სულისკვეთების განვითარება. თანახმად მუშაობის პროლონგირებულობისა და საფეხურეობრიობის ზემოთ დახასიათებული პრინციპისა, სასურველია, რომ ჯგუფური მუშაობა მიმდინარეობდეს პერმანენტულად, ერთი წლის მანძილზე, კვირაში ერთი სესიის სიხშირით. ჩვენი გამოცდილების თანახმად, ეფექტურია, თუ ზემოთჩამოთვლილი პროგრამებიდან პირველი სამი (ერთმანეთის მიმართ ურთიერთშემავსებელი) თანმიმდევრულად ცვლიდეს ერთმანეთს, ამ შემთხვევაში თითოეული მათგანი ნიადაგს ამზადებს მომდევნოს განხორციელებისათვის. სასურველია ჯგუფური მუშაობა დაწყებულ იქნას *კომუნიკაციური უნარ-ჩვევების გრენინგით*, რამდენადაც ის უხეად მოიყავს საეარჯიშოებსა და თამაშებს, მიმართულს „ყინულის გაღობაზე“, ჯგუფის შეკერაზე, ნდობაზე დაფუძნებული, დაეული ურთიერთდამოკიდებულების ჩამოყალიბებაზე - რაც, როგორც უკვე ვახსენეთ, ესოდენ მნიშვნელოვანია სარეაბილიტაციო სამუშაოების ეფექტური დაწყებისათვის. თანმიმდევრობით შემდგომია - *კონფლიქტის მართვის გრენინგი* - თემატურად შედარებით უფრო რთული (მაგრამ არა ნაკლებ სახალისო და საინტერესო). კონფლიქტის მართვის გრენინგს მოჰყვება *მტრის ხატის მოხსნაზე მიმართული მუშაობა*, რომელიც ემოციურად მეტად დაგვირთულია და პიროვნების ბევრად უფრო ღრმა ღონეებს ესება. შემოქმედებითი აზროვნებისა და ეკოლოგიური აღზრდის სესიები სასურველია განხორციელებულ იქნას სამუშაო წლის დასაწყისიდან, დროგამოშვებით შეენაცელონ წინარე სამი პროგრამის შესაბამის სესიებს.

პირველი ოთხი პროგრამის თითოეული სესია სტრუქტურის მიხედვით შესდგება სამი ნაწილისაგან: შესავალი, ბირთვი (ძირითადი ნაწილი) და დახურვა. შესავალ ნაწილში ჩართული აქტივობები მიმართულია მონაწილეთა „გახურება“-გამოცოცხლებაზე, მოთელვაზე, რათა ისინი სრულყოფილად ჩაერთონ ჯგუფურ მუშაობაში. ამასთან ერთად, აქ ხდება ძირითადი ნაწილის თემატიკაში მონაწილეთა „შეყვანა“, ერთგვარი შესავალი თამაშისა თუ საეარჯიშოს განხორციელება. რაც შეეხება ძირითად ნაწილს, აქ იმლება სესიის მთავარი თემა - ხორციელდება მასთან დაკავშირებული თამაში, საეარჯიშო თუ სხვა აქტივობა, რის შემდეგაც მონაწილეები მსჯელობენ მიღებული გამოცდილების შესახებ. ამის შემდეგ სასურველია

ფასილიტატორმა მიაწოდოს მონაწილეებს მოკლე თეორიული ინფორმაცია (დაახლოებით 10 -15 წუთი) სესიის ძირითადი თემის გარშემო (მაგალითად, იქნება ეს დამარწმუნებელი კომუნიკაცია, არავერბალური ენა, კონფლიქტის ესკალაციის ეტაპები თუ სხვა). სესიის მსვლელობისას სასურველია ფასილიტატორებმა ეფექტურად გაანაწილონ რამოდენიმე ენერგაიზერი - შეთავაზონ იგი ჯგუფს ისეთ მომენტებში, როდესაც საჭიროა გამოცოცხლება, ემოციური გადახალისება, დაგდებული ტემპის აკრეფა, რათა პროცესი მონაწილეთათვის დამღლეელი ან მოსაწყენი არ იყოს. დახურვა თავის თავში მოიცავს ჯგუფის წევრთა უკუკავშირს სესიის თაობაზე (რომელიც მიღებულ იქნება მხედველობაში მუშაობის ეფექტურობის გაზრდის მიზნით) და, ამასთან, საეარჯიშოს ან თამაშს, რომელიც ფინალურ ნაწილს შემადგებს ხალისსა და მიმზიდველობას, რაც მონაწილეებს შემდგომ სესიაზე მოსვლის მოტივაციას უზრდის („შეპერებადას პრინციპი“).

1. 1. კომუნიკაციური უნარ-ჩვევების ტრენინგი

„პიროვნებათშორისი ურთიერთობის ძირითად დაბრკოლებას წარმოადგენს ჩვენი ბუნებრივი მიდრეკილება შევაფასოთ, განვსაჯოთ, მოვიწონოთ ან დავეგმოთ, გაეაკეთოთ განცხადებები მეორე ადამიანის ან ჯგუფის შესახებ“.

კ. როჯერსი

უსიქოსოციალური მხარდაჭერის პროცესი საკმაოდ ხშირად მიმდინარეობს მოდელით „პერიფერიიდან ცენტრისაკენ“. თუ სამიზნედ ანუ „ცენტრად“ ვიგულისხმებთ ტრავმატულ გამოცდილებას და მასთან დაკავშირებულ პრობლემებს, „პერიფერიად“ პირობითად შეიძლება ჩავთვალოთ ბავშვის განვითარების პროცესში შექმნილი ახალი ცოდნა, გამოცდილება და უნარ-ჩვევები. ამ მოდელით მუშაობა გულისხმობს ბავშვის აღჭურვას და გამდიდრებას სხვადასხვა მნიშვნელოვანი რესურსით, შესაძლებლობით, მსოფლმხედველობის გაფართოებით და სხვა. „პერიფერიის გაძლიერება“ ზრდის პიროვნებას, მისი შემოქმედებითი ადაპტაციის უნარს და ხელს უწყობს ბავშვს გაუმკლავდეს საკუთარ პრობლემებს, მოახდინოს უკვე შედარებით ფართო კონტექსტში „ჩასმული“ ტრავმული

გამოცდილების ეფექტური გრანსფორმირება.

ამ მიზანს ემსახურება ბავშვთა და მოზარდთა სტრუქტურირებული ტრენინგები. მათი თემატიკა და ამოცანები წინასწარ იგეგმება, თუმცა სტრუქტურა იმდენად მკაცრი არ არის, რომ არ შეიძლებოდეს ყურადღების გამახვილება მსულებლობის პროცესში წამოჭრილ პრობლემებზე. ამ მეთოდების გამოყენების შემთხვევაში პრაქტიკული, გამოცდილებითი სწავლება ერწყმის ზოგადად განმახილარებელ ატმოსფეროს და ეს ყოველივე მიმართულია ბავშვის პიროვნული ზრდისა და ჰარმონიული განვითარებისაკენ, მისი პიროვნული ინტეგრაციისკენ.

გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ დევნილი ბავშვები და მოზარდები, გარდა ტრავმატიული სტრესის ნიშნებისა, აუღენენ ფსიქოლოგიურ პრობლემებს, რომელთა უმეტესობა თანატოლებთან, ოჯახის წევრებთან და სხვა ადამიანებთან (მასწავლებლები, მეგობრები) ურთიერთობის სირთულეებში გამოიხატება. ბეკონგროლი, წუხილი, ბრაზი, შფოთვა, ემოციური განვითარების შეფერხება - აისახება მათ კომუნიკაციურ (პიროვნებათშორისი ურთიერთობების) უნარ-ჩვევებზეც. ამის გარდა, სირთულეების ერთ-ერთი მიზეზი გარკვეული სიტუაციური მოდელების (წარმატებული მაგალითების) უქონლობაცაა.

ბავშვებში ხშირად ვხვდებით არაკონგრუენტულობას (მიმიკა, ექსტები, გარეგანი გამოსატყულებანი არ შეესაბამება შინაგან ემოციასა და განცდას), ემოციათა უმართაობას (მაგალითად, აგრესიის უკონგროლო გამოვლინებანი), ჩხუბს, უსულგულო და გულგრილ დამოკიდებულებას ირგვლივმყოფთა და განსაკუთრებით, უმცროსების მიმართ, ერთმანეთის დაცინებასა და აბუჩად აგებას; ბევრი მათგანი ზედმეტად გაუბედავი და ჩაკეტილი ჩანს - „ამოვარდნილი“ თანატოლთა წრიდან, საკმაოდ ხშირია „მსხვერპლის“ პოზიციიდან აპელირების შემთხვევები, მანიპულატორული ტენდენციები.

კომუნიკაციურ უნარ-ჩვევათა ტრენინგის ძირითადი მიზანი სწორედ ბავშვთა და მოზარდთა მიერ ეფექტური პიროვნებათშორისი კომუნიკაციის უნარ-ჩვევათა ათვისებაა (რაც, აგრეთვე, გულისხმობს შინაგანი კომუნიკაციური პროცესის - „მე“-სა და საკუთარ გამოცდილებას შორის - გამართვას). ამ ბაზისური უნარების ზრდასთან ერთად მეთოდი მიზნად ისახავს ბავშვთა ემოციური განვითარების ხელშეწყობას (ემოციათა

გამოხატვა, თვითგახსნა), თანავგრძნობის, გულწრფელობის, პასუხისმგებლობის გრძნობის გაძლიერებას, თვითშეფასების ამაღლებას, სოციალური აქტივობის მზდას.

ეს მეთოდი იმით არის მნიშვნელოვანი, რომ მისი მსვლელობის პროცესში ბავშვები ნაბიჯ-ნაბიჯ შედიან იმ აგმოსფეროში, რომელიც მათი ზრდა-განვითარების საფუძველია და რომელიც პრინციპებად ედება უსიქოსოციალური დახმარების მოდელს (იხ. უსიქოსოციალური დახმარების მოგადი პრინციპები).

გრენინგში მიღებული გამოცდილება ეხმარება ბავშვებს იმ ღაცული, უსაფრთხო „შენობის“ აშენებაში, რომლის ფარგლებში თავისუფლად შეიძლება ვარჯიში სპონგანურ, ნდობით ურთიერთობებში, სადაც ხდება თითოეული პიროვნების აღიარება, სადაც ურთიერთდახმარების, თანავგრძნობის, გაზიარების აგმოსფეროა, სადაც იქმნება ალგერნატივები, რომელთა გადაგანა და შემდგომი განვითარება რეალურ ცხოვრებაშია შესაძლებელი.

კომუნიკაციური უნარ-ჩვევების გრენინგის ფარგლებში ბავშვები სწავლობენ კონგრუენტულ და დამარწმუნებელ კომუნიკაციას, ემოციათა მართვას, ემპათიური მოსმენის უნარს, სხვადასხვა კომუნიკაციური გიპების გარჩევას, აფართოებენ საკუთარი თავის გაცნობიერების სფეროს და სწავლობენ გულისყური მიაპყრონ და პატივი სცენ საკუთარ და სხვა ადამიანთა პიროვნულ გამოცდილებას, აღიარონ ადამიანთა სუბიექტური რეალობები.

მეთოდის ძირითადი ამოცანებია:

1. კონგრუენტული კომუნიკაციის პროცესის გაცნობიერება და დაუფლება. კონგრუენტულობა გულისხმობს შინაგანი განცდების და შეგრძნებების, მათი გაცნობიერების და გამოხატვის თანხვედრას (განცდა + გაცნობიერება + გამოხატვა), რაც განაპირობებს კომუნიკაციის სანდლობას, მკაფიოობას, მის წარმართვას დამცავი მექანიზმების და ბარიერების გარეშე. კონგრუენტულობა დადებითი და პროდუქტიული ურთიერთობის საწინდარია.

იმისათვის, რომ ბავშვებს შეექმნათ წარმოდგენა განსხვავებაზე კონგრუენტულ და არაკონგრუენტულ კომუნიკაციას შორის, ხდება უგრირებული სიგუაციების გათამამება შეუსაბამობის ხაზგასასმელად. მაგალითად, სიგყეებს „მე შენ

მიყვარხარ“ ბავშვი წარმოთქვამს შექმუნული სახითა და მომუშტული ხელებით (შეუსაბამობა ვერბალურ გამოსატყულებასა და „სხეულის ენას“ შორის). აქვე ვყდილობთ ბავშვებს აუხსნათ არაკონგრუენტულობის ორი მექანიზმი: ცნობიერი და არაცნობიერი. (ცნობიერი მაგალითად, ქალბატონი, რომელიც მთელი საღამო მოწყენილი იჯდა და მთქნარებას ძლიეს იკაუებდა, დამშვიდობებისას ღიმილით ეუბნება მასპინძელს: „რა მშვენიერი დრო გავატარე თქვენთან“. აქ ქალბატონი აცნობიერებს საკუთარ განცდებს, მან კარგად იცის, რომ საღამო მისთვის მოსაწყენი იყო, მაგრამ ვერბალურად არ გამოხატავს ამას; არაცნობიერი - როდესაც კომუნიკაციაში ჩართული მხარე არაკონგრუენტულია საკუთარი შეგრძნებების გამოსატყვაში, მაგრამ ამ განცდებს თაუად ვერ აცნობიერებს. მაგალითად, მემოთ მოყვანილ სიტუაციაში „მე შენ მიყვარხარ“ შეიძლება საკუთარი ბრაზის ან აგრესიულობის გაცნობიერება არ ხდებოდეს).

2. არავერბალური, სხეულის „ენის“ გაცნობიერება.
 ბავშვებს ვუხსნით, რომ ხშირად ჩვენი მიმიკა, პოზა, ექსტები, ფიზიოლოგიური რეაქციები, ჯდომისა და დგომის, სიარულის მანერა და ა. შ. - ჩვენდაუნებურად გამოხატავენ ჩვენს შინაგან მდგომარეობას და რომ ეს არავერბალური, არასიტყვიერი გამოსატყულებანი კომუნიკაციის პროცესის უმნიშვნელოვანესი შემადგენელია. საკუთარი ფიზიკური „მე“-ს გაცნობიერება ეხმარება ბავშვს საკუთარი თავის უკეთ გაგებაში, შინაგანი შეგრძნებების და განცდების იდენტიფიკაციაში, ზოგიერთი ძნელად „გამოსატყმელი“ ემოციის და კონფლიქტის უფრო იოლ გამოსატყვაში ფიზიკური ქმედებით. ამ მიზნით გამოიყენება ბევრი სავარჯიშო, მაგალითად, „განცდათა ყულაბა“, „მდგომარეობათა პანტომიმები“ და სხვა.

„განცდათა ყულაბა“.

მიზანი: შინაგანი განცდების არავერბალური გამოსატყვის პროცესების გაცნობიერება.

მასალა: ქალაღდის პატარა ფურცლები, ქული ან პარკი ფურცლების ჩასაყრელად.

მიმღინარეობა: ბავშვები სხდებიან წრეში ან ნახეუარწრეში. ფასილიგატორი ფურცლებზე ჩამოწერს იმ განცდებს, გრძნობებს, რომლებსაც ბავშვები მოიფიქრებენ - მაგალითად: ბრაზი, სინანული, სიყვარული, სიხარული, შიში და ა. შ. ფურცლები

იყრება „ყულაბაში“ და შემდეგ ჩამოგარდება წრეში. თითოეული ბაეში ამოიღებს ფურცელს და მასზე აღნიშნულ განცდას არაეერბალურად წარმოადგენს. დანარჩენმა მონაწილეებმა უნდა გამოიყნონ, რას განასახიერებს მათი ამხანაგი. თუ მონაწილე ვერ ახერხებს ან უჭირს გადმოსცეს და წარმოადგინოს განცდა, მოხალისე ან ფასილიგატორი ესმარება მას. სავარჯიშოს შემდეგ მიმდინარეობს დისკუსია-მსჯელობა, ხდება სხეულებრივი სიგნალების იდენტიფიცირება და განხილვა.

„მდგომარეობათა პანტომიმები“ - უფრო გართულებული ვარიანტია, სადაც ფასილიგატორი ფურცლებზე ჩამოწერს შესაძლო სიტუაციებს, დინამიურ მდგომარეობებს - მაგალითად, „ჩაფიქრება“, „დასჯის მოლოდინში“, „კამათი“ და სხვა. მონაწილეები განასახიერებენ და გამოიყნობენ ამ სიტუაციებს.

კომუნიკაციაში არაეერბალური ენის ძალის სადემონსტრაციოდ ვიყენებთ ისეთ სავარჯიშოებს, როგორცაა „მხოლოდ თვალები“, „გალიმება“, „სარკე“, „ხელის ჩამორთმევა“ და ბეერი სხვა.

„მხოლოდ თვალები“.

მიზანი: ექსპერიმენტირება არაეერბალურ კომუნიკაციაში. მასალა: არ სჭირდება.

მიმდინარეობა: ჯგუფი იყოფა წყვილებად, ისინი ღვანან და ფასილიგატორი აძლევს ინსტრუქციას: „მეხედეთ ერთმანეთს თვალებში. დაამყარეთ მხედველობითი კონტაქტი სიტყვების გამოყენების გარეშე. რამდენიმე წუთის შემდეგ უკვე სიტყვებით გაუზიარეთ ერთმანეთს შთაბეჭდილებები და შეიცვალეთ პარტნიორი“.

ამ სავარჯიშოს ვარიანტია „ხელის ჩამორთმევა“, როდესაც წყვილები უსიტყვოდ ართმევენ ხელს ერთმანეთს. წახალისდება რაც შეიძლება მრავალფეროვანი ხელისჩამორთმევა - ღონიერი, დომინანტური, მხიარული, არგისტული და ა. შ. სავარჯიშო ირჩევა, გამოიყოფა საინტერესო მომენტები.

„გალიმება“.

მიზანი: არაეერბალურ კომუნიკაციაში გავარჯიშება, პარტნიორში დადებითი განცდის გამოწვევის სწავლა, შემოქმედებითობის წახალისება.

მასალა: არ სჭირდება.

მიმდინარეობა: სრულდება წყვილებში. ერთ-ერთ მონაწილეს ეძლევა ინსტრუქცია შეინარჩუნოს მშვიდი, აუღელვებელი სახე, იფიქროს რამე განყენებულზე და არ გამოამჟღავნოს

საკუთარი ემოციები. მეორე მონაწილეს ეძლევა დაეაღიაროს, სიგყვებისა და შეხების გარეშე, გამოიწვიოს „მკაცრი“ პარტნიორის გაღიშება. ფასილიტატორის სიგნალზე მონაწილეები იცვლიან როლებს. შესაძლებელია, ყველაზე „აულებელი“ მონაწილის ფინალში გასვლა, როდესაც ყველაზე „მოსერხებული გამღიშებელი“ შეეცდება მის სახეზე ემოციების გაღვიძებას. საეარჯიშოს შემდეგ მონაწილეები ერთმანეთს განცლებს უზიარებენ, საუბრობენ რომელი როლის შესრულება გაუჭირდათ და რატომ, რა მოეწონათ, რა ისწაულეს და სხვა.

„სარკე“:

მიზანი: ვარჯიში საკუთარი თავისგან დისტანცირებაში, საკუთარი თავის გვერდიდან ხედვაში; ემპათიის უნარის წახალისება.

მიმდინარეობა: ჯგუფი იყოფა წყვილებად. რამდენიმე წუთით ერთ-ერთი მათგანი ხდება ცოცხალი „სარკე“, რომელიც აირეკლავს მეორე მონაწილეს მის გამომეტყველებას, მოძრაობებს. საეარჯიშო არავერბალურად სრულდება. შემდეგ მონაწილეები როლებს ცვლიან. ბოლოს მონაწილეები არჩევენ, რა გაუჭირათ ან რა გაუადვილდათ, რა „დაინახეს“ სარკეში, რა იყო საინტერესო და ა. შ.

არავერბალური კომუნიკაციის სესიებზე, აგრეთვე, თამაშდება სიუჟეტები, რომელთა თემას ქვეჯგუფებად დაყოფილი ბავშვები თავად მოიფიქრებენ. ისინი დაინაწილებენ როლებს და რეპეტიციის შემდეგ „სცენაზე“ არავერბალურად წარმოადგენენ. თითოეულმა ჯგუფმა უნდა გამოიყოს - რა სცენა იყო წარმოდგენილი (მაგალითად, „ქორწილი“, „რესტორანში“, „ჩხუბი ქუჩაში“..) მეორე ჯგუფის მიერ.

მეტყველების ინტონაციის მნიშვნელობის გასაცნობიერებლად ბავშვებს ვთავაზობთ შემდეგ საეარჯიშოს: ერთი და იგივე სიტყვები წარმოთქვით ნელა, გაჭიმვით, ჩქარა, ხმამაღლა, მკაფიოდ, ცივად, თბილად, რბილად და ა. შ.

3. ვერბალური კომუნიკაციის სხედასხვა ასპექტში გარკვევა. საეარჯიშო „ენის ძალა“:

მიზანი: საკუთარი მეტყველების სტრუქტურის გაცნობიერება, მისი შეცვლის შესაძლებლობებში გაეარჯიშება, პასუხისმგებლობის აღება საკუთარ მეტყველებაზე.

მასალა: ფურცლები და კალმები, დაფაზე ან პლაკატზე ჩამოწერილი სიგყვათა ჯგუფები:

„მე უნდა...“ - „მე ვარჩევ, მე მირჩევნია“

„მე არ შემეძლია...“ - „მე არ მინდა“.

„მე მჭირდება...“ - „მე მინდა...“

„მე ვშიშობ, რომ...“ - „მე ვისურვებდი, რომ...“

მიმდინარეობა: ჯგუფი იყოფა წყვილებად. თითოეული მონაწილე ჩაიწერს ფურცელზე 3 წინადადებას, რომელიც იწყება სიგყვებით: „მე უნდა...“ ეუბნება ამ წინადადებებს პარტნიორს და შემდეგ უსმენს მის წინადადებებს. კომენტარები ან შენიშვნები აკრძალულია. ამის შემდეგ ისინი უბრუნდებიან ამ წინადადებებს და „მე უნდა“-ს სცელიან „მე ვარჩევ, მე მირჩევნია“-თი დანარჩენი ნაწილის შეუცვლელად. ეუბნებიან ამ შეცვლილ ფრაზებს ერთმანეთს და შემდეგ უზიარებენ განცდებს. ასეთივე პროცედურა სრულდება დანარჩენ სიგყვათა ჯგუფების გამოყენებით. ამის შემდეგ მსჯელობა-დისკუსია მიმდინარეობს მთელ ჯგუფში. სასურველია, აქცენტები გაკეთდეს იმაზე, რომ სიგყვათა საწყისი ჯგუფები უარყოფენ ჩვენს შესაძლებლობას - ვიყოთ პასუხისმგებელი საკუთარ ამრებზე, ემოციებსა და ქცევებზე. სიგყვების შეცვლა იძლევა თავისუფლებისა და კომპეტენტურობის განცდას. წახალისდება ისეთი მაგალითების მოტანა, როდესაც ენის სტრუქტურის შეცვლას პოზიტიური შედეგები მოაქვს.

4. კომუნიკაციის დამახინჯების პროცესების გაყნობიერება

ამ პროცესებზე საუბრისას უნდა გამოვიყენოთ ორი სახის დამახინჯება, რომელსაც ადგილი აქვს კომუნიკაციის დროს. ესენია ალქმისა და ინტერპრეტაციული დამახინჯებები. ცოცხალი დიალოგის პროცესში ინფორმაციის არასწორედ ალქმის, „გამრუდების“ და გაგების საილუსტრაციოდ გამოდგება ისეთი სავარჯიშოები, როგორცაა ცნობილი თამაში „გაფუჭებული გელეფონი“ ან თამაში „შებრუნებული ასოციაციები“.

„შებრუნებული ასოციაციები“

მიმდინარეობა: მონაწილენი სხდებიან წრეში. ფასილიტატორი თავამობს მათ, 1-2 წუთის განმავლობაში რიგ-რიგობით ისაუბრონ რომელიმე თემაზე (მაგალითად „საათი“, „ჩემი ოთახი“, „სკოლა“ და სხვა). თითოეული მონაწილე იძლევა თავისუფალ ასოციაციებს ამ თემის გარშემო. პირველი

მონაწილის შემდეგ მომდევნო წვერი შებრუნებული თანმიმდევრობით იმეორებს მის მონაყოლს (ჰყვება ბოლოდან დასაწყისისაკენ) და შემდეგ იძლევა საკუთარ ასოციაციებს. მომდევნო მონაწილე იმეორებს წინა წვერის ნაამბობს და აგრძელებს საეარჯიშოს. ასე „შემოვივლით“ წრეს. ერთობლივი დისკუსიის დროს ცნობიერდება, რომ ინფორმაციის მნიშვნელოვანი ნაწილი რჩება ყურადღების გარეშე, გამოიგოვება ან არასწორად აღიქმება. ბავშვებს ეუმახვილებთ ყურადღებას იმაზე, თუ რაოდენ მნიშვნელოვანია „კარგი“ მოსმენა და აღქმული ინფორმაციის გადამოწმება. ინტერპრეტაციული შეცდომების განხილვისას ყურადღება უნდა შეეაჩეროთ შემდეგ ძირითად ასპექტებზე:

ა) *განზოგადება* - როდესაც ინფორმაციის ან ფაქტების შემზღვეული რაოდენობიდან კეთდება გაუმართლებელი განზოგადება. მაგალითად, „შენ ყოველთვის აგვიანებ“, „შენ არასოდეს ყურს არ მივლებ“, „შენ მაგყუარა ხარ“ და ა. შ.

ბ) *„დამახინჯება“* - როდესაც ხდება ფაქტისათვის ან მოვლენისათვის სუბიექტური მნიშვნელობის მიწერა. მაგალითად, „ის სპეციალურად აგვიანებს, რათა წყობიდან გამომიყვანოს“, „ვერ შეამჩნია თმის ვარცხნილობა რომ შევიცვალე - ე. ი. არ ვაინტერესებ“ და სხვა.

ბავშვებს უთავაზობთ, რომ განზოგადების და დამახინჯების შემცველი მაგალითები მოიყვანონ, გამოიყვანონ ეს „შეცდომები“, იმსჯელონ მათზე და თაყვალ შეიმუშაონ სანდო და დაუმახინჯებელი კომუნიკაციის ფორმულა და „კანონები“.

5. აქტიური, ემპათიური მოსმენის ხელოვნების დაუფლება. „ჩემი კრელო“.

მიზანი: აქტიური მოსმენის ეტაპებში (კომპონენტებში) გაეარჯიშება.

მასალა: პატარა ბურთი ან რაიმე რბილი საგანი.

მიმდინარეობა: მონაწილეები სხდებიან წრეში. ფასილიტატორი იძლევა შემდეგ ინსტრუქციას: „ვეარჯიშობთ არარეფლექსიურ, არშეფასებით მოსმენაში. თითოეული ჩვენგანი რამდენიმე წინადადებას წარმოთქვამს ცხოვრებისეული კრელოს შესახებ. იწყებს ის მონაწილე, რომელსაც მე ბურთის გადაეუგდებ. საკუთარი კრელოს შესახებ ლაპარაკის შემდეგ ის ბურთს ჯგუფის სხვა წევრს ესვრის. ამ წევრმა პერეფრაზირების, რეზიუმირების ტექნიკებისა და ემპათიურობის გამოყენებით უნდა „დაუბრუნოს“

მას საკუთარი ნათქვამი. შემდეგ წარმოთქვას საკუთარი კრედო და ბურთი სხვას გადაუგდოს“. ბურთმა მთელი წრე უნდა „შემოიაროს“. მონაწილეებს, რომელთაც უჭირთ ნათქვამის ემპათიური შეჯამება, რომელიმე მოხალისე ესმარება. ბოლოს საეარჯიშო ირჩევა, ბავშვები უზიარებენ ერთმანეთს განცდებს, შთაბეჭდილებებს და გამოცდილებას.

6. ემოციათა მართვის, გრძნობათა კომუნიკაციის ხელოვნებაში გაწაფვა. ბავშვებმა უნდა ისწავლონ, მუდმივად გააცნობიერონ საკუთარი გრძნობები, შესძლონ მათი წარმართვა, აიღონ პასუხისმგებლობა მათზე. გრძნობათა კომუნიკაცია - შინაგანი განცდების, შინაგანი მდგომარეობის შესახებ მკაფიო შეგუბინების გადაცემა - სწორედ საკუთარ ემოციებსა და მათ გამოხატვაზე პასუხისმგებლობის აღებას ეყრდნობა. გრძნობები შეიძლება გადმოიცეს სხეულის ენით, ქცევით, სიგყვების მეშვეობით. მაგრამ რადგან ადამიანები ხშირად არაკონგრუენტულები არიან და, აგრეთვე ხშირია შეგუბინების მცდარად გაგების შემთხვევები, შესაძლებელია იოლად შევედეთ პარგნიორის ემოციური მდგომარეობის ამოცნობისას. მაგალითად, იყო შემთხვევა, როდესაც დევნილი გოგონას უმოძრაო, „გაქვავებული“ სახე თანატოლების მიერ აღქმული იყო ქედმაღლობის და უკადრისობის გამოვლენად, როდესაც - როგორც შემდეგ მუშაობის პროცესში გაირკვა - ის მხოლოდ გოგონას შიშს და დაძაბულობას გამოხატავდა.

გრძნობათა კომუნიკაციაში გაწაფვა ბავშვებს ესმარება - ისწავლონ ისე გადასცენ საკუთარი უწყება, რომ მათი გრძნობები სწორედ იქნას გაგებული. ეფექტური „კომუნიკატორი“ საკუთარ გრძნობებზე საუბრისას იყენებს ნაცვალ-სახელებს „მე“, „ჩემი“, პირდაპირ განსამღვრებებს. ის არ გამოხატავს განცდებს ბუნდოვნად და გაშუალებულად, არ ახდენს მათ იგნორირებას და არ ურევს ამრებს, შეფასებებს, დასკვნებს ან ფაქტებს ემოციებში.

აქვე უნდა განიმარგოს, რომ კომუნიკაცია - შეფასების და „იარლიყების“ გარეშე, დაფუძნებული დაკვირებაზე და იმ ქცევის აღწერაზე, რომელმაც შესაბამისი განცდა გამოიწვია - ყველაზე ნაკლებად იწვევს პარგნიორის ფსიქოლოგიურ თავდაცვას, ის განმუხტავს დაძაბულობას და ქმნის ეფექტური ურთიერთობის ფონს. მაგალითად, „ელენე, შენ უსუფთაო და მარმაცი ხარ“ - შეფასება და შეურაცხყოფაა, ხოლო „შენ დაგელვარა წვნიანი

და მავიდა არ გადავიწმენდია“ - ქსევის აღწერაა.

ამ ეტაპზე ბავშვები ეცნობიან „მე-შეგყობინებას“ („მე-უწყებას“), მის ფორმულას და საფეხურებს, აგრეთვე თითოეული მათგანის კონკრეტულ მნიშვნელობას. განიმარტება განსხვავება „მე“ და „შენ-შეგყობინებას“ შორის.

„მე-უწყების“ შედარებით გაშლილი ფორმულა ასე გამოიყურება:

1 ნაბიჯი – კომუნიკაცია დაიწყეთ პირველი პირის ნაკეალსახელით:

„მე...“ ან „მე ვგრძნობ...“

2 ნაბიჯი – დაუმატეთ სიტყვა, რომელიც აღწერს თქვენს ემოციებს:

„გავლიზიანდი...“ ან „ვეგრძნობ ბრამს, დათრგუნულობას, აღელვებას და ა. შ.“.

3 ნაბიჯი – აღწერეთ სიტუაცია ან ქცევა, რომელმაც ემოცია გამოიწვია:

„როცა დაეინახე, რომ შენი სათამაშოები ისე იატაკზე ეყარა...“

4 ნაბიჯი – დაასახელეთ მაგერიალური ან ემოციური შემოქმედება:

„მათ დალაგებას მთელი საღამო მოუენდი...“

5 ნაბიჯი – აღწერეთ რას ნიშნავს თქვენთვის მეორე ადამიანის ქცევა:

„და ეს ჩემი შრომისა და დროის უგულვებელყოფად ჩავთვალე...“

ამ შეგყობინებებში ვარჯიში ბავშვებს თავდაპირველად ძნელი და, შეიძლება, არაბუნებრივიც კი მოეჩვენოთ, მაგრამ თანდათან პროცესი აღვილდება, ბავშვები ეჩვევიან გრძნობათა მეგ-ნაკლებად მუსგ გამოხატვას, აგრეთვე აცნობიერებენ თუ რა პირადული, სპეციფიური მნიშვნელობა აქვთ ემოციებს და განცდებს მათი პარგნიორებისათვის.

საეარჯიშო „მე-უწყებებით გუნდაობა“.

მიზანი: „მე-უწყებების“ შედგენაში გავარჯიშება.

მასალა: ქალაქის ფურცლები და კალმები.

მიმდინარეობა: მონაწილეები წრეში სხდებიან. მათ ურიგდებათ ფურცლები და კალმები. ფასილიგატორი შეახსენებს „მე-უწყების“ ფორმულას და განსხვავებას „შენ-უწყებისაგან“. ამის შემდეგ ბავშვებს ვთხოვთ გაყონ ფურცელი 4 თანაბარ

ნაწილად და მოიფიქრონ „შენ-უწყების“ შემცველი წინადადება, რომელსაც ჩაწერენ ზედა მარცხენა კვადრატში. ამ დავალების შესრულების შემდეგ მათ უნდა დაჭმუჭნონ ფურცლები და როგორც გუნდები, ისროლონ წრის შუაგულისკენ. შემდეგ ისინი იღებენ გუნდებს (თუ საკუთარი ნაწერი შეხვდებათ, უნდა დააბრუნონ და შეცვალონ გუნდა) და კითხულობენ წინადადებას. მათ ამ მომენტში ეძლევათ ინსტრუქცია, მოიფიქრონ და შეცვალონ შეტყობინება „მე-უწყებით“. ახალი, შეცვლილი წინადადება უნდა ჩაიწეროს ზედა მარჯვენა კვადრატში. ამის შემდეგ ქაღალდები კელაე გუნდადება და „გროვდება“ წრეში. პროცედურა მეორდება, ახალი „შენ-შეტყობინება“ იწერება ქვედა მარცხენა კვადრატში და შემდეგ იცელება „მე-შეტყობინებით“.

ბოლოს 3-4 ბავშვიან ქვეჯგუფებში ირჩევა ჩაგარებული სამუშაო, ბავშვებს შეაქვთ შესაბამისი შესწორებები იქ, სადაც ეს აუცილებელია. შესაძლებელია ყველაზე „ეფექტურად გრანსფორმირებული“ წინადადებების ჯგუფის წინაშე წაკითხვა და გარჩევა. უნდა წახალისდეს დისკუსია, თუ რა განსხვავება და დაგვირთვა აქვს ამ უწყებებს, რა დროს არის მნიშვნელოვანი მათი გამოყენება და ა. შ.

7. კომუნიკაციური გიჟების გაყნობიერება. მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვებმა გააყნობიერონ კომუნიკაციაში ჩართულ ადამიანთა ქცევის სახეები, რომლებსაც ისინი არ-მიღების საფრთხის განცდის დროს მიმართავენ; ივარჯიშონ ამ გიჟების გამოხატვაში მათი მახასიათებლების გამოსაკვეთად, აგრეთვე, გამოსცადონ კომუნიკაციის პროცესისთვის დისგანციის და პოზიციების მნიშვნელობა.

ბავშვებს ეძლევათ ვირჯინია საგირის კომუნიკატორული გიჟების აღწერა და შემდეგ ისინი ვარჯიშობენ მათი ნიშნების უტრირებულად გამოხატვაში. ეს გიჟებია:

მშვიდობიანი, მორჩილი;

ბრალმდებელი;

ანგარიშიანი;

განრიდებული, გაუგებარი;

vs. პარმონიული, გაწონასწორებული, მოქნილი.

თამაში „ტრიალები“ სწორედ ამ გიჟების ვერბალურ და არავერბალურ გამოხატვას გულისხმობს. თამაში მიმდინარეობს

გრიადებში, რომელთა წევრები თვითონ, ფარულად ირჩევენ განსასახიერებელ გიჟს; თამაშდება დიალოგები და მონაწილეები უნდა მიხედნენ - ვინ ვის ასახიერებს.

მოზარდებთან განიხილება ერიკ ბერნის „ზრდასრული-მშობელი-ბავშვი“-ს პოზიციები და ურთიერთობის სპეციფიკა. ამ პოზიციებიდან. იღვება დიალოგი, მაგალითად: დედასა და შვილს შორის, როდესაც შვილი თხოვს დედას „მიყიდე ეელოსი პედი“. დიალოგის განკითარების მსუელელობაში მონაწილეები აკვირდებიან კომუნიკატორთა გემოთ აღნიშნულ ფარულ პოზიციებს, შემდეგ განიხილავენ მათ, მსჯელობენ რომელია ეფექტური კონკრეტულ სიტუაციაში და ა. შ. განიხილება სოციალურად კომპეგენტური და არა-კომპეგენტური (მედმეტად აგრესიული გენდენციების მქონე და მედმეტად გაუბედავი) გიჟები. ხდება კითხვა-პასუხთა ვარჯიში ამ სამი პოზიციიდან.

ბავშვებს ეძლევათ აგრეთვე თეორიული ცოდნა სხეადასხვა მოდალობებზე (ეიზუალური, აუდიალური, კინესთეტიკური), რომლითაც ადამიანი აღიქვამს და გადასცემს ინფორმაციას. შემდეგ ხდება ვარჯიში მათ იდენტიფიკაციაში. აქვე თვალსაჩინოდება კომუნიკაციაში დისტანციისა და პოზიციის (მაგალითად, მაღლა-დაბლა) ცელის მნიშვნელობა. სრულდება სავარჯიშოები მათი ვათეაღისწინებით.

„ზურგი-ზურგთან“.

მიმდინარეობა: მონაწილეები იყოფიან წყვილებად, სხდებიან იატაკზე ზურგებით ერთმანეთისაკენ და ცდილობენ წარმართონ საუბარი. რამდენიმე წუთის შემდეგ შებრუნდებიან ერთმანეთისკენ სახეებით და აგრძელებენ მას. ბოლოს უზიარებენ მიღებულ შთაბეჭდილებებს ჯერ ერთმანეთს და შემდგომ ჯგუფის წევრებს.

„არათანაბარი პოზიციები“.

მიმდინარეობა: აქ ერთი მონაწილე მის, მეორე კი დგას. შეიძლება სკამზე ან მაგიდაზე ასულა და დიალოგში შესულა „ქვევით დარჩენილ“ წევრებთან. ამ სხვადასხვა პოზიციიდან ბავშვები აწარმოებენ დიალოგს. რამოდენიმე წუთის შემდეგ პოზიციები იცვლება, შესაძლებელია დისტანციის შეცვლაც. ბოლოს ხდება ვარჯიშა, განცდების და გამოცდილების გაზიარება.

8. დამარწმუნებელი კომუნიკაციის უნარის ვავარჯიშება. აქ ბავშვები სწავლობენ და ვარჯიშობენ მოქნილ, კონგრუენტულ,

გულწრფელ და დამარწმუნებელ კომუნიკაციაში, იყენებენ და ანვითარებენ უკვე ათვისებულ უნარ-ჩვევებს. ბავშვები იგონებენ შესაბამის სიუჟეტებს, ღვაძენ სიგუაციებს, ასრულებენ როლებს და შემდეგ აანალიზებენ - რომელი სერხი იყო ეფექტური და რომელი არა მიზნის (ოპონენტის დარწმუნების) მისაღწევად. თემები შესაძლოა სხვადასხვა იყოს, მაგალითად: „დამარწმუნე დირექტორი, რომ მოგცეს ორკვირიანი შევებულება...“, „ფული ასესხებიანე ხელმომჭირნე მემობელს“ და ა. შ. აქვე ეფექტურია ისეთი სავარჯიშოები, როგორცაა: „არჩეული იღვის ან საგნის პრემენგაცია თუ რეკლამირება“, „მიღებული გადაწყვეტილების არგუმენტირება“. მოზარდები ვარჯიშობენ ასერგიულობაში, უარის თქმისა და არგუმენტირების ხელოვნებაში.

ამ მიზნით შეიძლება ბევრი სავარჯიშოს გამოყენება, რომელიც ხელს უწყობს მონაწილეთა დისკუსიაში ჩართვას, აზრების გაცვლასა და დასაბუთებას, მოწონება-არ მოწონების გამოთქმის წახალისებასა და დათანხმება-არ დათანხმების სწავლას.

„ჯადოქარი ექსპერტები“

მიზანი: დამარწმუნებელ კომუნიკაციაში გავარჯიშება, რეფლექსია ცხოვრებისეულ მიზნებსა და პრიორიტეტებზე.

მასალა: ფურცლები და კალმისტრები თითოეული მონაწილისთვის, აგრეთვე დასარიგებელი ბარათები ჯადოქარ ექსპერტთა სახელებითა და მონაცემებით.

პროცედურა:

1. თითოეული მონაწილე იღებს ბარათს ჯადოქართა ჩამონათვალით, გაეცნობა და ახარისხებს მათ 3 ჯგუფად, 5-5 ექსპერტის შემადგენლობით (ჩამოწერს თითოეულ ჯგუფს):

- ა) მისთვის ყველაზე სასურველი და საჭირო 5 ექსპერტი-ჯადოქარი,
- ბ) უფრო ნაკლებად სასურველი 5 ექსპერტი-ჯადოქარი,
- გ) 5 ყველაზე ნაკლებად სასურველი ექსპერტი-ჯადოქარი.

2. მცირე ჯგუფებში ან ჯგუფში, მონაწილეები ადარებენ საკუთარ ფურცლებს სხვისას და ცდილობენ იპოვონ არჩევანის საფუძველი - მაგალითად, “რა ფასეულობებია ღომინანტური შენს არჩევანში სასურველი (ნაკლებად სასურველი) ექსპერტების შერჩევისას?”

3. მონაწილე საუბრობს ერთი რომელიმე ჯადოქარ-ექსპერტის შესახებ, უხსნის ჯგუფს რომელ კატეგორიაში

მოათავსა ის და რატომ.

4. იწყება ჯგუფური დისკუსია, აზრების გამოთქმა და არგუმენტაცია. შესაძლებელია რამდენიმე წევრმა აიღოს მისთვის სასურველი ჯადოქარ-ექსპერგის როლი და მისი „სახელით“ ჩაერთოს და გაახალისოს კამათი.

დასარიგებელი ბარათის ნიმუში:

„15 ჯადოქარ-ექსპერგის ჯგუფი ვთავაზობთ სამსახურს. წარმატება გარანტირებულია მათი მეთოდებით.

1. ნათელა ხილვია მისი მეშვეობით გაიგებთ ყველაფერს, რისი ცოდნაც გინდათ მომავალზე, ის გაგწოთენით, რომ თავად გახდეთ ნათელმხილველი.
2. ფ. ოქრუაშვილი - ის მოგეხმარებათ გახდეთ „ფულის კეთების“ ექსპერტი. აღარასოდეს იქნებით ღარიბი.
3. პროფ. მშენიერაძე ის ექსპერტია კოსმეტიკურ ქირურგიაში და მოგეხმარებათ მიაღწიოთ იმ გარეგნობას, რომელზეც ოცნებობდით. მას შეუძლია შეცვალოს თქვენი სიმაღლე და ფორმებიც კი.
4. რობინზონ კრუზო ის სპეციალისტია თავგადასავლებისა და ამადლელებელი მოგზაურობებისა უცხო ქვეყნებში. თქვენი ცხოვრება შეიძლება სახიფათო გახდეს, მაგრამ აღარასოდეს იქნება მოსაწყენი და ერთფეროვანი.
5. ლოქტორი ჭკუასელი - ის მოგეხმარებათ განახლდეთ ძალზედ ჭკვიანი.
6. მზისო კარგიანი - გასწავლით როგორ გახდეთ ოპტიმისტი. ყველაზე დამთრგუნველ სიგუაციებშიც კი თქვენ ყოველთვის შესძლებთ დაინახოთ ნათელი, კარგი მხარე.
7. ნუგუშა ხუცესი - ის მოხუცებულობის ექსპერტია. თქვენ ისწავლით, როგორ იცხოვროთ სავსედ და საინტერესოდ 60 წლის შემდეგ.
8. წმ. ვალენტინი - ის ექსპერტია სიყვარულის ხელოვნებაში. მისი დახმარებით თქვენ სიყვარულს იპოვით.
9. ო. კ. სამუშია - ის მოგეხმარებათ იპოვოთ ის სამუშაო, რომელიც თქვენ შეგუფერებათ და მოგწონთ.
10. ი. ნ. საითიძე - ის მოგცემთ თქვენი „მე“-ს ჭეშმარიტი არსის ცოდნას და საკუთარ პიროვნებაში გაგარკვევთ.

11. პოპულარია - ის გავრცელებული პოპულარულს - რაც არ უნდა გააკეთოთ, ყველგან და ყველასთვის ცნობილი იქნებით.
12. სახელ განთქმულად - ის მოგვხმარებათ გახდეთ სახელგანთქმული. თქვენს პროფესიაში თუ რაიმე სხვა ასპარეზზე დიდ სახელს მოიხვეჭთ.
13. დედია ის მოგვხმარებათ ოჯახურ ცხოვრებაში, რომელიც იქნება ძალიან ბედნიერი და საინტერესო.
14. ხელოვან უნარიანი - განავითარებს თქვენს შემოქმედებით უნარებს, მოგვხმარებათ გახდეთ კარგი მხატვარი, სკულპტორი, ფოტოგრაფი... თქვენს ხელოვნებაზე ილაპარაკებენ და ნიმუშებს მსოფლიოს წამყვანი მუზეუმები შეისყიდიან.
15. იდ. გაბედულად - ის ექსპერტია ორიგინალურობაში, მოგვხმარებათ გახდეთ ახალი, განსხვავებული და შემოქმედებითი იდეებით სავსე თქვენი ცხოვრების ყოველ სიტუაციაში - სამუშაოს, ოჯახის თუ ჰობის სფეროში.

9. სუბიექტური რეალობების აღიარება და გაცნობიერება.

ეს მნიშვნელოვანი მახასიათებელია, რომელიც მოქმედებს კომუნიკაციაზე. როდესაც ადამიანი ცდილობს გაიგოს და გაითვალისწინოს სხვისი აზრი, სხვისი ხედვა, მაშინ ის თავს არიდებს კატეგორიულ მსჯელობებს და შეფასებებს. შედარებით რიგიდული (არაგოლერანტული) ადამიანი იშვიათად ეჭვდება, მას ყოველთვის ერთადერთი „სწორი“ პასუხი აქვს და ხშირად სამყაროს „შე-თეთრ“ კატეგორიებში აღიქვამს.

სუბიექტური რეალობების აღიარება ნიშნავს აცნობიერებლად ბევრი ხედვის კუთხის არსებობას, იმას, რომ შეიძლება ყველას საკუთარი სიმართლე ჰქონდეს და ადამიანთა პირადული, სუბიექტური რეალობები ერთმანეთისგან მნიშვნელოვნად განსხვავდებოდეს.

სუბიექტური რეალობების საილუსტრაციოდ ვხმარობთ ორამზროვან სურათებს, აგრეთვე მოცულობით, ე. წ. პოლოგრაფულ ნახაგებს, სადაც საჭიროა ხედვის კუთხის შეცვლა - სიღრმეში არსებული სურათის დასანახად. ვიყენებთ ასევე იგავებსა და ისტორიებს, რომლებიც ადამიანთა სუბიექტურ აღქმას და აქედან გამომდინარე, უთანხმოებებს და დაბნეულობას აღწერენ. მაგალითად, „სპილო სიბნელეში“:

„ერთ სოფელში, სადაც არასდროს ენახათ სპილო, მოხე-
ციალე ცირკი ჩავიდა. სოფლის ცნობისმოყვარე მცხოვრებლებმა,
რომელთაც უცნაური ცხოველის ამბაეი მისწევდათ, რამდენიმე
კაცი გაგზავნეს სპილოს სადგომში მის სანახაველ და ამბის
მოსაგანად. სადგომი ჩაბნელებული იყო და სოფლელებმა ხელით
„მოსინჯეს“ და „შეისწავლეს“ სპილო. „ო, ის ღიღ მარაოს ჯგაეს“
- უთხრა ერთ-ერთმა დაბრუნებისას შეკრებილ ხალხს. მან
სპილოს ყური მოსინჯა. „რას ამბობ, ეს ღიღი სეეგით
ცხოველია“ - შეეკამათა მას მეორე, რომელსაც სპილოს ფეხი
„ერგო“. - „რას მიედ-მოედებით! - გაცხარდა მესამე - სპილო
მათრახს წააგაეს“. მან, როგორც ჩანს, კუდი „შეისწავლა“.
მეოთხემ კი, რომელმაც ხორთუმი მოსინჯა, ამაყად განაცხადა
- „არა, ის მოქნილი და ღონიერი მილივით ცხოველია“.

სუბიექტური რეალობის გასაცნობიერებლად გამოდგება,
აგრეთვე, სავარჯიშო „მასწავლებელი“: იმართება კამათი
მასწავლებლის შესახებ, კამათის მონაწილეებმა საჭიროა
გამოთქვან არა საკუთარი აზრი, არამედ განიხილონ ეს
პრობლემა შეთავაზებული როლის თვალსაზრისიდან, ამასთან
რაც შეიძლება ღრმად უნდა „შევიდნენ“ როლში: ღირექტორის,
ფრიადოსანი მოსწავლის, ოროსანი მოსწავლის, მათი მშობ-
ლების, მასწავლებლის მეუღლის, თავად მასწავლებლის და ა.
შ. პოზიციებში. გათამაშების შემდეგ, დისკუსიის და გარჩევის
პროცესში მოსწავლეები რწმუნდებიან, რომ როლებიდან
გამომდინარე მათი შეხედულებები ისევე დამაჯერებელი და
„მართალი“ იყო, როგორც მათი, შესაძლოა, სრულებით
საპირისპირო წარმოდგენები მასწავლებლის ფენომენზე.

ამრიგად კომუნიკაციის გრენინგის მეთოდის მეშვეობით
ჯგუფში იქმნება გრავმის დაძლევისათვის აუცილებელი
სიგუაცია, სადაც მონაწილეები ითვისებენ უსაფრთხო,
გამართული კომუნიკაციის ჩვევებს, რომელთა შემდგომი
შეესება-გაღრმავება სხვა მეთოდების განხორციელებით
მოსდება.

1. 2. კონფლიქტის მართვის ტრენინგი

კონფლიქტები დევნილი ბავშვების ცხოვრების განუყრელი ნაწილია. უპირველეს ყოვლისა იმ მიზეზით, რომ მათი დევნილობა თავისთავად არის კონფლიქტის უკიდურესი გამოვლინების - ომის შედეგი. ამას გარდა, თუ მათ სოციალურ გარემოს დავაკვირდებით, აღმოვაჩენთ, რომ კონფლიქტებს სხვადასხვა ხარისხითა და სიმძაფრით მათ ურთიერთობათა თითქმის ყველა სფეროში უხვად ესვდებით. ეს შეიძლება იყოს თვით ბავშვთა შორის არსებული ჩხუბი, მოზარდთა კონფლიქტური ტენდენციები, ზრდასრულია უთანხმოებანი, ფარული და ზოგჯერ გამოვლენილი ნეგატიური დამოკიდებულება ადგილობრივი მოსახლეობის წარმომადგენლებთან, მშობლისა და შეილის, თაობათა ყველასათვის ცნობილი კონფლიქტები და ბოლოს, განვითარებისა და კუბერტაგულ პერიოდთან დაკავშირებული კრიზისები, რომლებიც კონფლიქტური სოციალური გარემოს ფონზე შესაძლოა მწვავედ და მძაფრად მიმდინარეობდეს.

შემოთქმულიდან გამომდინარე, ფსიქოსოციალური მხარდაჭერის პროცესში მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია კონფლიქტების მართვისათვის აუცილებელ უნარ-ჩვევათა და მისი არსის შესასწავლად დაგეგმილ სპეციალურ მეცადინეობა-ტრენინგებს.

კონფლიქტის მართვის ტრენინგის ძირითადი მიზნებია: ბავშვებსა და მოზარდებში გოლერანტული სულისკვეთების განვითარება და აღჭურვა იმ უნარ-ჩვევებით, რომელიც საშუალებას მისცემს მათ ირწმუნონ თავისი შესაძლებლობები პრობლემურ სიტუაციებთან გამკლავების საქმეში; არა-შაბლონურად მიუდგნენ კონფლიქტურ სიტუაციებს, ეძიონ ალტერნატიული გადაწყვეტის, ეფექტური მოგვარების გზები. ეს, თავის მხრივ, ხელს შეუწყობს იმ რწმენის განმტკიცებას, რომ არ არსებობს მოუგვარებელი და გადაუჭრელი კრიტიკული სიტუაციები, რომ ყოველთვის მნიშვნელოვანია მოვეხმოთ ჩვენს შინაგან რესურსებს, რათა უმართავი სიტუაცია მართვადი გახდეს.

მეცადინეობა-ტრენინგების ძირითადი ამოცანები შემდეგია:

ა) ბავშვებისა და მოზარდების დახმარება კონფლიქტის რაობის ვარკვევაში, კონფლიქტის ხედვის კუთხის გაფართოებაში: მასში განვითარების მუხტისა და წინსვლის საწინ-

დარის დანახეაში. თავეისთაეად კონფლიქტის ცნების განსაზღერას ღვენილი ბაეშეებისათვის გაღამწყეეეტი მნიშენელობა აქეს. მათ მუღმეიად ესმით მშობლებისა ღა უახლოესი სოციალური გარემოცვიდან, რომ მათი ყველა უბედურების მიზეში საომარი კონფლიქტია. ამავე ღროს, ჩენი ღაკვირეებების თანახმად, სიტყვა „კონფლიქტის“ მნიშენელობა უმრავლესობისათვის (განსაკუთრებით კი პაგარებისათვის) გაუგებარია. ამის გამო ბაეშემა კონფლიქტის ცნებაში შესაძლოა გადაჭარბებულად უარყოფითი, მუქარის შემეცეული მნიშენელობა ჩაღოს, მიიჩნიოს, რომ ის ფაგალურად განსაზღერაეს აღამიანის ცხოვრებას ღა შეუქეევაღი ხასიათი აქეს. ეს კი კონფლიქტისა ღა კონფლიქტური სიტუაციების რესურსული მნიშენელობის გაცნობიერებაში უშლის ხელს.

ბ) კონფლიქტის ესკალაციის ეგაპებისა ღა კანონმომიერებების გაცნობა, მისი უკიღურესი გამოეეენის ფორმის - „მოწინააღმღევის ხაგის“ ან „მგრის ხაგის“ - არსის წედომა. ამას ღვენილი ბაეშეებისათვის არსებითი მნიშენელობა აქეს, რათა, ერთის მხრივ, თავიღან ავიცილოთ მომაეაღ თაობებში ვიქტიმურობის განცღისა ღა მგრის ხაგის გადაცემის საშიშროება. მეორეს მხრივ, მგრის ხაგის შექმნის მექანიზმის გაცნობიერება მნიშენელოვანი წინაპირობაა უცხოსა ღა განსხეაეებუღის მიმართ გოლერანგული ღამოკიღებუღების განეითარებისათვის (აქ გეახსენღება ღვენიღსა ღა აღგიღობრივ ბაეშეებს შორის არაერთი ღაპირისპირების ფაქტი, რომეღიეც ხანღახან სავალალო შეღეეითაე მთაერღებოღა).

გ) ალგერნაგეულ რეაღობათა არსებობის ფაქტის გაცნობიერება, განსხეაეებუღი ამრის არსებობის უფღების აღიარება ღა იმის გააზრება, თუ რა როღს თამაშობს კონფლიქტების გამმაფრებასა ღა განეითარებაში ამ უფღების ანგარიშგაუწეეელობა. აქვე ხღება იმ კომუნიკაციური უნარჩეეეების განეითარება, რომეღნიეც კონფლიქტურ სიტუაციამი საკუთარი მოსაზრების გამოთქმისა ღა გრძნობების კონსტრუქციული ფორმით გამოხაგის საშუაღებას გვაძღეეს ღა იღღეეა ოპონენტის შეხედუღებათა ღა გრძნობების აღიარების საშუაღებას მაშინაეც კი, როცა ჩენს მოსაზრებებს შორის თანხმობა არაა. ამ საკითხებზე მუშაობისას მნიშენელოვანი ბაეშეებს გავაცნოთ ნაწყეეეები ბაეშეთა უფღებების კონეენციიღან, რომღებიეც ეხება საკუთარი ამრის თავისუფღად

გამოთქმისა და გამოხატვის უფლებას. ამასთანავე, ყურადღება გავამახვილოთ სხვა ადამიანის იგივე უფლებაზე, რაც გოლერანტული ტენდენციების განვითარებას შეუწყობს ხელს.

დ) *კონფლიქტების მოგვარების შესაძლო სტრატეგიათა სწავლება, თითოეულის უპირატესობათა და ნაკლოვან მხარეთა გაცნობიერება.* სასურველია განსაკუთრებული ყურადღება დაეთმოთ კონფლიქტური სიტუაციების „მოგება-მოგება“ მოდელით მოგვარების უნარ-ჩვევათა დაუფლებას და ამ გზით თანამშრომლობაზე ორიენტირებული ურთიერთობის სტილის წახალისებას. ეს ფრიალ მნიშვნელოვანია, ვინაიდან ჩვენი დაკვირვების თანახმად, დევნილ ბავშვებს კონფლიქტური სიტუაციებიდან განრიდების ტენდენცია ჭარბად აქვთ გამოხატული. ამ მხრივ ძალიან გიჟიურია ადგილობრივი და დევნილი ბავშვების ერთობლივი სესია, რომელზედაც საუბარი ყველასათვის ცნობილ ომონის შრეს შეეხო - გაიმართა დისკუსია და პრობლემის გადაწყვეტის შესაძლო ალტერნატივებზე მუშაობა. ჯგუფის აზრი ორ ნაწილად გაიყო. მაშინ, როცა ადგილობრივი ბავშვები მსჯელობდნენ ორ შესაძლებლობას შორის საუკეთესოზე (მწვანეთა მოძრაობის გაძლიერება ან ბედისწერისადმი მინდობა - „რაც მოსახდენია, მოხდება“), დევნილმა ბავშვებმა შემოგვთავაზეს სრულიად განსხვავებული სტრატეგია - მთელი დედამიწის მოსახლეობის გადასახლება სხვა პლანეტაზე, სადაც წინასწარი ცნობებით გვეცოდინება რომ სიცოცხლე არსებობს. თავისთავად, კონფლიქტის მოგვარების ამ სტრატეგიაში, განრიდებაში, ცუდი არაფერია, ისიც ერთ-ერთი ალტერნატივაა მოსალოდნელი საფრთხის თავიდან ასარიდებლად. მაგრამ საზიანო იგი მაშინ ხდება, როდესაც აღიქმება ერთადერთ საშუალებად, რაც არ გვაძლევს შესაძლებლობას რომ არსებული ალტერნატივები გაეაანალიზოთ და ამის საფუძველზე ეფექტურად ეიმოქმედოთ.

ე) *ურთიერთმხარდაჭერისა და თანამშრომლობის სულისკვეთების განვითარება.* ჯგუფური მუშაობა ფსიქოლოგიური ჩარევის ერთ-ერთი წამყვანი ფორმა და შეიძლება ითქვას, ძირითადი თავისებურებაა. აქედან გამომდინარე, მნიშვნელოვანია, რომ ჯგუფურ მუშაობაში ჩაერთოთ შეძლებისდაგვარად ყველა მსურველი, ისინი კი, ვინც ფიზიკური ნაკლის გამო თავს არიდებს თანაგოლებთან გაერთიანებას. ჯგუფური

მუშაობა კი, თავის მხრივ, გუნდური მუშაობის პრინციპებსა და ურთიერთდახმარებისა და ურთიერთმშრუნველობის წახალისებას ეყრდნობა. მნიშვნელოვანია, რომ მუშაობაში გამოყენებულ სავარჯიშოთა უმრავლესობა ბავშვებისათვის იმის ნათელი დადასტურება იყოს, რომ ერთსულოვნებისა და ურთიერთხელშეწყობის გარეშე ძნელია პრობლემათა წარმატებით მოგვარება.

1. კონფლიქტის რაობის ვასარკევეი და შესასწავლი სავარჯიშოები.

მიზანი: კონფლიქტის არსის ვარკევეა, კონფლიქტისადმი საკუთარი დამოკიდებულების ვაცნობიერება, კონფლიქტის ხედვის ჩარჩოს ვაფართოება.

სავარჯიშო 1. 1.

ვამოსაყენებელი მასალა: სახატაეი ფურცლები და ფერადი ფანქრები.

მიმდინარეობა: ჯგუფის წევრები წრეში სხედან და იხსენებენ თუ ოდესმე ვაუვიათ სიგყვა „კონფლიქტი“; საუბრობენ, თუ რას აგონებს ეს სიგყვა, რა შეიძლება იყოს, რა ფერისაა; ერთობლივად საზღვრავენ „კონფლიქტის“ ცნებას და შემდეგ ყველა ხატავს მას. ხატეის შემდეგ ეწყობა ვამოფენა-დათვალეერება, სადაც თითოეული ავგორი აღწერს საკუთარ ნახატს. ჯგუფის დანარჩენი წევრები კი უსმენენ და შემდგომ ავგორებს შეკითხვებს უსვამენ. სავარჯიშოს ბოლოს ფასილიგატორი აკეთებს შეჯამებას და კრეფს უკუკავშირს ჯგუფის წევრებისავან (რა ვისწავლეთ, რა იყო ახალი ჩვენთვის...)

სავარჯიშო 1. 2.

ვამოსაყენებელი მასალა: დიდი ფურცელი და ფლომასტერები ან დაფა და ცარცი.

მიმდინარეობა: ფასილიგატორს მიჰყავს პროცესი და სვამს შეკითხვას „რა ასოციაციები ვვაქვს კონფლიქტთან დაკავშირებით?“. ფასილიგატორი ფურცელს ორ ნაწილად ჰყოფს და ორ მწკრივად ვადანაწილებს ჩამოთვლილ ასოციაციებს, ერთ რიგში ათავსებს კონფლიქტთან დაკავშირებულ დადებით, ხოლო მეორე მწკრივში კი - უარყოფით ასოციაციებს. ფასილიგატორის მიერ ხდება დისკუსიის სტიმულირება იმაზე, თუ რა არის კონფლიქტში დადებითი და რა - უარყოფითი. შესაძლოა ჯგუფის წევრებმა მოიყვანონ მაგალითები საკუთარი ვამოცდილებიდან.

საეარჯიშო 1. 3.

გამოსაყენებელი მასალა: მოთხრობა-მეგაფორა.

მიმდინარეობა: წამყვანი წინასწარ მოიძიებს და მოამზადებს ისეთ მოთხრობას, სადაც აღწერილია კონფლიქტური სიტუაცია და მისი რესურსული შესაძლებლობები თვალნათლივით წარმოჩენილი. სდება ამ მოთხრობის ჯგუფური განხილვა, კონფლიქტური თემების გამოყოფა, კონფლიქტის იდენტიფიკაცია, დაპირისპირებულ მხარეთა გარკვევა, საუბარი-დისკუსია კონფლიქტის შესაძლო დადებით ასპექტებზე.

2. საეარჯიშოები კონფლიქტის ესკალაციამზე.

საეარჯიშო 2. 1.

მიზანი: კონფლიქტის ესკალაციის ეტაპების გაცნობა, იმ მექანიზმების გაცნობიერება, რომლებიც კონფლიქტს დესტრუქციულად აქცევენ; კონფლიქტის გამძაფრების მიზეზთა იდენტიფიკაცია.

მიმდინარეობა: ჯგუფი იყოფა მცირე ქვეჯგუფებად (თითოეულ ქვეჯგუფში არაუმცირეს 5 ბავშვისა) და თითოეულს ეძლევა ინსტრუქცია: „მოიფიქრეთ რაიმე კონფლიქტური სიტუაცია, გამოყავით მონაწილე მხარეები, ამის საფუძველზე დაინაწილეთ როლები და გაითამაშეთ ეს სიტუაცია (დადგით სკეჩი) ისე, რომ არ ეყადოთ პრობლემის გადაჭრას, პირიქით, თვალნათლივ დავინახოთ, თუ როგორ მძაფრდება იგი“. წამყვანი გათამაშებულ სკეჩებზე დაყრდნობით უხსნის ჯგუფს კონფლიქტის ესკალაციის „ქარბორბალას“.

საეარჯიშო 2. 2.

მიმდინარეობა: ჯგუფი იყოფა მცირე ქვეჯგუფებად. თითოეულს ეძლევა დავალება გაიხსენოს ისეთი კონფლიქტური სიტუაცია, რომელიც უკიდურესად გამძაფრდა და შემდეგ ესკალაციის „ქარბორბალას“ მიხედვით გამოყოს კონფლიქტის გამძაფრების ეტაპები.

საეარჯიშო 2. 3.

მიმდინარეობა: ჯგუფური დისკუსია თემაზე „რა უნდა მოვიმოქმედოთ, რომ არ მოხდეს კონფლიქტის გამძაფრება, მძიმე და საზიანო შედეგებამდე მისვლა“. წამყვანმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს კონფლიქტურ სიტუაციაში კომუნიკაციის პროცესის ისეთ დამახინჯებებზე, როგორცაა იარლიყების მიწებება, გამონათქვამები: „შენ ყოველთვის...“, „შენ არასდროს...“ და ა. შ.

სავარჯიშო 2. 4.

გამოსაყენებელი მასალა: სიუჟეტი-მოთხრობა, სადაც კონფლიქტის გამძაფრებაა ნაჩვენები.

მიმდინარეობა: წამყვანი ჯგუფს უკითხავს წინასწარ მომზადებულ მოთხრობას, სადაც კონფლიქტის გამწვავებაა ნაჩვენები. ჯგუფი მუშაობს ესკალაციის ეტაპებისა და კონფლიქტის მიზეზების იდენტიფიკაციაზე.

3. სავარჯიშოები კონკურენციასა და თანამშრომლობაზე, კონფლიქტის მოგვარების სტრატეგიების გაცნობაზე.

სავარჯიშო 3. 1.

მიზანი: კონფლიქტის მოგვარების სხვადასხვა სტილის გაცნობა, კონკურენტულ და თანამშრომლობით ურთიერთობათა სტილს შორის განსხვავებათა გაცნობიერება, კონკურენტული სტილის თანამშრომლობითი გრანსფორმირების გამოცდილების შეძენა.

გამოსაყენებელი მასალა: ფურცლები და ფლომასტერები.

მიმდინარეობა: წამყვანი ჯგუფს ჰყოფს წყვილებად, თითოეულ წყვილს ეძლევა თითო ფურცელი და ფლომასტერი. ინსტრუქცია: „აიღეთ ფლომასტერი და ორივემ ერთად დაიჭირეთ ხელში. ერთმანეთს ხმა არ გასცეთ. დაიწყეთ ერთდროულად იმის ხატვა, რაც თითოეულ თქვენთაგანს გსურთ“. ნახატების გამოფენა-დათვალიერების შემდეგ ხდება ჩატარებული სავარჯიშოს ჯგუფური განხილვა. ფასილიტატორი ჯგუფის წევრებს უსვამს შემდეგ შეკითხვებს: „მოგწონთ თუ არა თქვენს მიერ შესრულებული ნახატი?“, „ძნელი იყო თუ არა სავარჯიშოს შესრულება?“, „რა გავიძინელა ყველაზე მეტად?“, „საბოლოოდ ვინ დარჩა მოგებული, ვინ—წაგებული?“, „რა გვიადვილებდა სავარჯიშოს კარგად შესრულებას, რა შეიძლება შეეცვალოთ რომ დავალება უკეთ შესრულდეს?“

წამყვანი უხსნის ჯგუფს კონკურენტული სტილის ურთიერთობის არსს და თხოვს შესაბამისი მაგალითების გახსენებას. განსაკუთრებული აქცენტი კეთდება იმის გაცნობიერებაზე, რომ ხშირად კონკურენტული ურთიერთობის შედეგად ორივე მხარე წაგებული რჩება. ეს სავარჯიშო ასევე გამოგვადგება კონფლიქტის მოგვარების ისეთი განსხვავებული გზების სადემონსტრაციოდ, როგორცაა - განრიდება, შეგუება, კომპრომისი, კონკურენცია, კონსენსუსი (თანამშრომლობა). შემდეგ ჯგუფის წევრები ერთმანეთს უზიარებენ სავარჯიშოს შესრულების

შედეგად მიღებულ გამოცდილებას. წამყვანთან ერთად ხდება იმის გარკვევა თუ კონფლიქტის გადაჭრის რომელ სტრატეგიას უკეთესად ადგილი ყოველ ცალკეულ შემთხვევაში.

საეარჯიშო 3. 2.

გამოსაყენებელი მასალა: ფურცლები და ფლომასტერები.

მიმდინარეობა: მოცემული საეარჯიშო წინა საეარჯიშოს ლოგიკურ გაგრძელებას წარმოადგენს. ამ შემთხვევაში ბავშვებს ეძლევათ ინსტრუქცია, რომლის თანახმად მათ ხატვის დროს ერთმანეთთან საუბრის უფლება აქვთ, საეარჯიშოს სხვა პუნქტები იგივე რჩება. დაეალების შემდეგ ეწყობა ნახატების გამოფენა-დათვალიერება და ამ საეარჯიშოს ფარგლებში შესრულებული ნახატების შედარება იმ ნახატებთან, რომლებიც ერთმანეთთან საუბრის გარეშე დაიხატა. წამყვანი წარმართავს საეარჯიშოს ჯგუფურ განხილვას და სვამს შემდეგ შეკითხვებს: „იგრძენით თუ არა განსხვავება პირველი და მეორე საეარჯიშოს შესრულებისას?“, „რა იყო უფრო ადვილი და რა - რთული?“, „ითვალისწინებდი თუ არა შენი მეწყვილეს (პარტნიორის) სურვილებს?“, „ითვალისწინებდა თუ არა ის შენს სურვილებს?“

წამყვანი აჯამებს მომხდარს იმის ხაზგასმით, თუ რაოდენ წარმატებით და ადვილად სრულდება ამოცანა, როცა წევრებს შორის შესაძლებელია სრულფასოვანი კომუნიკაცია, კეთდება პარალელი კონფლიქტის მართვასა და კომუნიკაციის პროცესს შორის.

საეარჯიშო 3. 3.

გამოსაყენებელი მასალა: ფურცლები ორ ნაწილად გაჭრილი, ბელგი წებო (სკოტჩი).

მიმდინარეობა: წამყვანი დიდ ჯგუფს ჰყოფს მცირე ქვეჯგუფებად (არაუმეტერს 5 კაცისა), თითოეულს ურიგებს ერთი და იგივე რაოდენობის ფურცლებს, დაახლოებით 50-50 ცალს, და აძლევს ინსტრუქციას: „ამ ფურცლებისა და სკოტჩის დახმარებით ორივე ჯგუფმა ცალ-ცალკე ააგეთ ხიდი“. საეარჯიშოს დასრულების შემდეგ წამყვანი წარმართავს ჯგუფურ განხილვას და სვამს შემდეგ შეკითხვებს: „როგორ გრძნობდით თავს ჯგუფში მუშაობისას?“, „გაგიადვილდათ თუ გაგიძნელდათ ჯგუფური მუშაობა?“, „გრძნობდით თუ არა რომ თქვენ გუნდის შემადგენელი ნაწილი იყავით?“, „იყო თუ არა თქვენს ჯგუფში ლიდერი?“, „ეჯიბრებოდით თუ არა სხვა ჯგუფის წევრებს?“, „ხართ თუ არა მიღებული შედეგით კმაყოფილი -

მოგწონთ თუ არა თქვენს მიერ კონსტრუირებული ხიდი?“ საბოლოოდ, წამყვანი აჯამებს ჯგუფურ დისკუსიას და ხაზს უსვამს, თუ რაოდენ მნიშვნელოვანია გუნდური და თანამშრომლობითი გიჟის ურთიერთობები წარმატების და კმაყოფილების განცდის მისაღწევად.

4. სუბიექტურ (ალტერნატიულ) რეალობათა გაცნობიერებაზე მიმართული სავარჯიშები:

სავარჯიშო 4. 1.

მიზანი: ალტერნატიულ რეალობათა არსებობის გაცნობიერება, სუბიექტურ რეალობათა როლის გააზრება კონფლიქტთა აღმოცენებასა და გამძაფრებაში.

გამოსაყენებელი მასალა: ორამზროვანი სურათი.

მიმდინარეობა: წამყვანი ჯგუფს აჩვენებს ორამზროვან სურათს (უფრო ხშირად ეს ბორინგის ორამზროვანი ნახაგია, სადაც მოხუცი და ახალგაზრდა ქალი „იკითხება“) და მონაწილეებს თხოვს უპასუხონ შეკითხვაზე, თუ რა არის მასზე გამობატული. ჯგუფის წევრები გამოთქეამენ საკუთარ მოსაზრებებს. წამყვანი სვამს დამამუსტებელ შეკითხვებს („დაახლოებით რამდენი წლისაა ქალი?“, „თქვენი აზრით რას შეიძლება აკეთებდეს ის ეხლა?“, „როგორ გგონიათ კეთილია ის თუ ბოროტი?“ და ა. შ.), შემდგომ აჯამებს ალტერნატიებს. როგორც წესი, ორი პოზიცია იკეთება: ერთნი ამტკიცებენ, რომ სურათზე ახალგაზრდა ქალი შეიმჩნევა, ხოლო მეორენი მოხუც ქალს ხედავენ. აღინიშნება ამ ორ პოზიციის დამცველთა შორის დაპირისპირების ტენდენციებიც. წამყვანი განსხვავებულ პოზიციათა ყველაზე აქტიურ წარმომადგენლებს თხოვს მიუთითონ მათ მიერ დანახული ქალის კონტურები. ჯგუფის წევრები ხელებიან, რომ ამ ერთ ნახაგში შესაძლებელია როგორც ახალგაზრდა, ასევე მოხუცი ქალის დანახვა. წამყვანი აჯამებს სავარჯიშოს, განსაკუთრებულ აქცენტს აკეთებს იმაზე, რომ ხშირად, რეალურ ცხოვრებაშიც ადამიანები სინამდვილეს მხოლოდ ნაწილობრივ, გარკვეული კუთხით აღვიქვამთ. უფრო მეტიც, ჩვენ სხვა ადამიანებისაგან მოველით, რომ ისინი ზუსტად ისევე ხედავენ, გრძნობენ და ამროვნებენ, როგორც ჩვენ. და კიდევ მეტი - ხშირად ჩვენ პირდაპირ ვეუბნებით სხვაგვარი სუბიექტური რეალობის მქონე ადამიანს, რომ ის არასწორია და რასაც ის აღიქვამს - სინამდვილეს არ შეესაბამება. არადა, ეს სავარჯიშო ნათელი დადასტურებაა იმისა, რომ ისიც

მართალია, ვინც ამ სურათში მოხუც დედაბერს ხედავს, და ისიც ვინც ახალგაზრდა ქალი დაინახა. ხშირ შემთხვევებში კონფლიქტს სწორედ ის იწვევს, რომ ადამიანები განსხვავებული პოზიციის გაგების მცდელობის ნაცელად საკუთარი სიმართლის მტკიცებას იწყებს. საბოლოოდ, ფასილიტატორი ეკითხება ჯგუფის წევრებს თუ რა ისწავლეს ამ სავარჯიშოდან.

სავარჯიშო 4. 2.

მასალა: საწერი ფურცლები და ავტოკალამი.

მიმდინარეობა: წამყვანს ფურცელზე აქვს ჩამოწერილი საგანთა და მოუღენათა აღმნიშვნელი სიტყვები და ჯგუფს აცნობს ინსტრუქციას: „მე წაგიკითხაეთ სიტყვათა რიგს, თითოეულმა თქვენთაგანმა საკუთარ ფურცელზე დაწეროს ის ასოციაცია (ერთი სიტყვა), რომელიც პირველად მოგაფიქრდებათ წაკითხულ სიტყვასთან დაკავშირებით. აქ არ არსებობს სწორი და მცდარი პასუხი“. (მაგალითად, სიტყვაზე „ეაშლი“ ჯგუფში შეიძლება გაიქლეროს ისეთმა მრავალფეროვანმა ასოციაციებმა, როგორცაა: „მსხალი“, „აგამი“, „კალათა“, „სოფელი“ და სხვა). ამ პროცედურის დამთავრების შემდეგ წამყვანი სათითაოდ კითხულობს მის მიერ მომზადებულ სიტყვებს, ჯგუფის წევრები იწერენ ასოციაციებს და შემდეგ რიგ-რიგობით კითხულობენ მათ. წამყვანი აჯამებს სავარჯიშოს და სვამს შემდეგ შეკითხვებს: „რას გვასწავლის ეს სავარჯიშო?“, „როგორ გგონიათ, რაგომ ახსენდებათ სხვადასხვა ადამიანებს განსხვავებული ასოციაციები ერთსა და იმავე სიტყვებთან დაკავშირებით?“ აქცენტი კეთდება იმაზე, რომ ჩვენი ნებისმიერი ასოციაცია ჩვენივე სუბიექტური რეალობის გამოვლენაა, რაც ხშირ შემთხვევაში უნიკალური და საკმაოდ პიროვნულია.

5. სავარჯიშოები კომუნიკაციის როლის გაცნობიერებაზე კონფლიქტების მართვის პროცესში.

სავარჯიშო „ჭორაობა“.

მიზანი: ცალმხრივი კომუნიკაციის როლის გაცნობიერება ინფორმაციის დამახინჯებაში, ნიადაგის შემზადება აქტიური მოსმენის უნარ-ჩვევის შესასწავლად.

მასალა: მოთხრობა.

მსვლელობა: ჯგუფის წევრებიდან ერთი მოხალისე რჩება ოთახში, დანარჩენები კი დროებით გადიან. წამყვანი თავაზობს მოხალისეს ინსტრუქციას: „მე წაგიკითხავ მოთხრობას, შენ ყურადღებით მომისმინე, დასაზუსტებლად შეკითხვების დასმის

უფლება არ გაქვს. რაც დაგამახსოვრდება მოუყევი შემოსულ მონაწილეს, ეცადე აღიდგინო რაც შეიძლება მეტი ღელაღი“. ამის შემდეგ ჯგუფის წევრები რიგ-რიგობით შემოდიან ოთახში, ისმენენ და გადასცემენ მოთხრობას ერთმანეთს. არც ერთს არა აქვს დამამბუსებელი შეკითხვების დასმის უფლება. ოთახში შემოსული წევრი ოთახშივე რჩება, აქედან გამომდინარე, ის ისმენს თუ როგორ ვითარდება მოთხრობის მიმდინარეობა. ბოლო წევრი მთელი ჯგუფის წინაშე ყვება, რაც დაამახსოვრდა, ხოლო შემდეგ ფასილიტატორი კითხულობს მოთხრობას თავდაპირველი სახით. სავარჯიშოს ბოლოს წამყვანი სვამს შემდეგ შეკითხვებს: „რა ვისწავლეთ დღევანდელი მეცადინეობიდან?“, „როგორ გვონიათ, რა უნდა გაკეთებულიყო იმისათვის რომ ინფორმაცია არ დამახინჯებულიყო?“

ამ სავარჯიშოს შესრულების შემდეგ ხშირად ვხვდებით ურთიერთგადაბრალების ტენდენციებს ინფორმაციის დამახინჯების გამო. მნიშვნელოვანია, წამყვანმა ორ რამეზე გაამახვილოს ჯგუფის ყურადღება: 1) აღქმის სუბიექტური ბუნებიდან გამომდინარე სხვადასხვა აღამიანს ერთი და იგივე სიგუაყიიდან განსხვავებული მომენტები ამახსოვრდება და რომ ეს ძალიან აღამიანური და ბუნებრივი მოვლენაა; 2) შეახსენოს ჯგუფს, რომ ინსტრუქციის თანახმად მათ არ ჰქონდათ ინფორმაციის დამუსტების შესაძლებლობა, რაც ხელს უწყობდა კომუნიკაციის პროცესის დამახინჯებას, რომ ასეთ კომუნიკაციას ცალმხრივი ეწოდება, განსხვავებით ორმხრივი კომუნიკაციისაგან, სადაც მსმენელიც აქტიურია და რომლის დროსაც ინფორმაციის დამახინჯების ალბათობა შედარებით მცირეა.

6. აქტიური მოსმენის უნარ-ჩვევათა განმავითარებელი სავარჯიშოები.

აქტიური მოსმენის სავარჯიშო.

მიზანი: აქტიური მოსმენის ერთ-ერთი შემადგენელი ელემენტის, პერეფრაზირების ჩვევის გაეარჯიშება, შეფასებისა და განსჯის გარეშე მოსმენის უნარის განვითარება.

1. წამყვანი ჯგუფს ჰყოფს წყვილებად და აძლევს ინსტრუქციას: „თქვენს წყვილში რიგ-რიგობით, დაახლოებით 4-5 წუთის განმავლობაში მოყევით ნებისმიერი ისტორია, შეგიძლიათ რეალური, შეგიძლიათ წარმოსახული. ყურადღებით დაუგდეთ ყური თქვენს მეწყვილეს და შემდგომ თქვენი სიგყეებით „დაუბრუნეთ მონაყოლი“ ანუ, მოუყევით მას ის, რაც

გაიცეთ. შეკითხვების საშუალებით შეამოწმეთ სწორად გაიცეთ თუ არა. შემდეგ გაცვალეთ როლები“. საეარჯიმოს გარჩევისას წამყვანი სუამს შეკითხვებს: „გაგიადვილდათ თუ გაგიძნელდათ ამ საეარჯიმოს შესრულება?“, „როგორ გრძნობდით თავს, როდესაც თქვენი პარტნიორი თქვენსავე მონათხრობს თავისი სიგყვებით იმეორებდა?“, „რა არის კარგი მსმენელის მახასიათებელი?“

განსაკუთრებული ხაზგასმა კეთდება იმაზე, რომ აქტიური მოსმენისას მსმენელი აქტიურ მონაწილეობას იღებს მოსმენის პროცესში, აღიარებს იმ ადამიანის უნიკალურ სამყაროს, რომელსაც უსმენს. მნიშვნელოვანია განიმარტოს განსხვავება აღიარებასა და თანხმობას შორის. აღიარების შემთხვევაში ჩვენ ვაღიარებთ რომ ადამიანს აქვს ისეთი სუბიექტური სამყარო, როგორიც აქვს, სხვა სიგყვებით რომ ითქვას, ვაღიარებთ ადამიანის უფლებას პქონდეს გარკვეული აზრები, გრძნობები და განცდები (შესაძლოა სრულიად განსხვავებული ჩვენი საკუთარისაგან). თანხმობა გულისხმობს იმის აღიარებას, რომ სხვა ადამიანის სუბიექტური სამყარო სამართლიანია და სწორია. მაგალითად ორი მეგობარი გამუდმებით ჩხუბობს და კამათობს. ვთქვათ, მათ გადაწყვიტეს მოლაპარაკება პრობლემის გასარკვევად. ამ შემთხვევაში აღიარების მაგალითია - „შენ გაწუხებს, რომ ჩვენს შორის ხშირად იძაბება ურთიერთობა?“ დათანხმების მაგალითია: „შენ მართალი ხარ, ჩვენი ურთიერთობა არაფერს არა ჰგავს, სჯობს დროზე გავწყვიტოთ კავშირი“.

საეარჯიმო „ფორთოხალი“.

მიზანი: აქტიური მოსმენის უნარის განვითარება. აქტიური მოსმენის, როგორც პრობლემის მოგვარების ეფექტური საშუალების გაცნობიერება, კონფლიქტურ სიტუაციებში პოზიციასა და ინტერესს შორის სხვაობის გარკვევა, კონფლიქტის მოგება-მოგება მოდელით მოგვარების გათამაშება.

მასალა: ფურცელზე დაბეჭდილი როლები თითოეული მონაწილისათვის.

მიმდინარეობა: წამყვანი ჯგუფს ჰყოფს წყვილებად, თითოეულ წევრს ურიგებს საკუთარ როლს და აძლევს შემდეგ ინსტრუქციას: „ყურადღებით წაიკითხეთ თქვენი როლი, ამავე დროს თქვენ არა გაქვთ თქვენი პარტნიორის როლის წაკითხვის უფლება. წარმართეთ მასთან მოლაპარაკება საკითხის

გადაწყვეტის მიზნით“. სიგუაციის მოკლე შინაარსი ასეთია: გოგონები ჩხუბობენ ფორთოხლისათვის, სიგუაცია სერიოზულ დაძაბულობამდეც მიდის. ერთ-ერთ მათგანს სურს მიირთვას ფორთოხალი ექიმის რჩევის შესაბამისად, მეორეს კი ნამცხერის გასაკეთებლად ფორთოხლის ქერქი (ცედრა) ესაჭიროება.

ვინაიდან მონაწილეებს ერთმანეთის როლების წაკითხვის უფლება არა აქვთ, მათ მსოლოდ ერთმანეთის აქტიური მოსმენით, პოზიციისა და ინტერესის განსხვავებით და თანამშრომლობაზე ორიენტაციის აღებით შეუძლიათ გაარკვიონ, რომ ერთ მათგანს რბილობი, ხოლო მეორეს ფორთოხლის კანი ესაჭიროება. საეარჯიშოს დასრულების შემდეგ თითოეული წერილი ჰყვება კონფლიქტის მოგვარების იმ სტრატეგიის შესახებ, რომელსაც მან და მისმა მეწყვილეებმ მიმართეს (წამყვანს კიდევ ერთხელ ეძლევა შანსი შეახსენოს ჯგუფს კონფლიქტის მოგვარების შესაძლო სტრატეგიები - განრიდება, შეგუება, კომპრომისი, კონკურენცია, თანამშრომლობა). ე. წ. „წარმატებული“ წყვილები, ანუ ისინი, ვინც არსებული კონფლიქტი მოგება-მოგება მოდელით გადაწყვიტეს, დეტალურად აღწერენ მოლაპარაკების პროცესის ეტაპებს, საკუთარ გამოცდილებას, რომელიც მოგება-მოგება მოდელს დაუდეს საფუძვლად.

საეარჯიშოს ბოლოს ფასილიტატორი აკეთებს შეჯამებას, კრებს უკუკავშირს და სვამს შემდეგ შეკითხვებს: „რა გვასწავლა ამ საეარჯიშომ?“, „რა იყო ამ შემთხვევაში მოგება-მოგება პრინციპის განხორციელების საწინდარი?“, „გახსოვთ თუ არა თქვენი გამოცდილებიდან ისეთი შემთხვევები, როცა ერთი შეხედვით გამოუვალე სიგუაცია მოგება-მოგება პრინციპით დასრულდა?“

საეარჯიშო „ბაყაყები და ნიანგი“: ეს საეარჯიშო ხშირად გამოიყენება, როგორც ენერჯაიზერი (იხ. „მიზნობრივი თამაშები“). თამაშის მიზანია თანამშრომლობითი სულისკვეთების განვითარება, პრობლემათა ეფექტურ მოგვარებაში გავარჯიშება, გამოსავლის ძიების უნარის განვითარება შეზღუდული რესურსების პირობებში. აქ თამაშის ბოლოს ხდება გარჩევა, მონაწილეებისაგან უკუკავშირის აკრეფა და მასზე დაყრდნობით კონკურენციისა და თანამშრომლობის პრინციპების ახსნა. განსაკუთრებული ხაზგასმა კეთდება იმაზე თუ რაოდენ წარმატებულად ახორციელებენ საეარჯიშოს ისინი, ვინც

ახერხებს ერთ პაგარა კუნძულზე სხვებთან ერთად ურთიერთ-შეთანხმებულად ყოფნას (ხანდახან რამდენიმე მათგანი ცალ ფეხზე, სხვასთან ჩახუტებული დგას).

საეარჯიშო „მე“-უწყებაზე“.

მიზანი: ეუფექტური კომუნიკაციის უნარ-ჩვევების განვითარება, „მე“-უწყების“ საშუალებით საკუთარი განცდების გამოხატვის უნარ-ჩვევის ათვისება.

მასალა: რამოდენიმე პრობლემური სიტუაციის აღწერილობა.

მიმდინარეობა: წამყვანი უკითხავს ჯგუფს წინასწარ მომზადებულ სიტუაციას. მაგალითად: „თქვენ ათხოვეთ მეგობარს წიგნი. მან იგი სამინელ მდგომარეობაში დავიბრუნათ. თქვენს აღშოთებას სამღვარი არა აქვს“. ხდება ამ სიტუაციის ჯგუფური განხილვა, საკუთარი განცდების გამოსახატავად უკონფლიქტო მიმართვის ფორმების მოძიება. ფასილიტატორი ეხმარება ჯგუფის წევრებს, რათა მათ გააცნობიერონ, თუ რაოდენ დესტრუქტულია „შენ“ + დადანაშაულება-უწყებები („შენ უპასუსისმგებლო ხარ“, „შენთვის არაფრის ნღობა არ შეიძლება“ და ა. შ.). ამის საპირისპიროდ, ხდება ყურადღების გამახვილება ე. წ. „მე“-უწყებაზე“, რომელიც შემდეგი ელემენტებისაგან შედგება „მე + ჩემი გრძნობა + ქცევა, რომელმაც გამოიწვია ეს გრძნობა“. ფასილიტატორი ეხმარება ჯგუფის წევრებს „მე“-უწყების“ ფორმით სათქმელის ჩამოყალიბებაში.

1. 3. მგრის ხატის მოხსნაზე მიმართული მუშაობა

ლაკონურად რომ ჩამოეყალიბოთ, დევნილი ბავშვის ყველაზე დიდ პრობლემას სწორედ ის წარმოადგენს, რომ ის „დევნილია“ და, აქედან გამომდინარე, ჰყავს მდევნელი. სოციალური გარემოციდან მნიშვნელოვანი პირების (მშობლები, პედაგოგები და ა. შ.) მიერ მიწოდებული სინამდვილის ამგვარი სურათი, ბუნებრივია, დაღს ასეამს ბავშვის სამყაროს მოდელსა და რწმენათა სისტემას. მგრის ხატის სპეციფიკაზე ბავშვობის ასაკში ჩვენ ზევით უკვე ვისაუბრეთ და ამიგომ აქ აღარ შეეჩერდებით. ვიგყვით მხოლოდ, რომ ის ვლინდება კონფლიქტური გენდენციებისა და განსხვავებულობების მიმართ არაგოლერანტული დამოკიდებულების სახით.

გემოთქმულიდან გამომდინარე, მგრის ხატის მოხსნაზე მიმართული მუშაობის სტრატეგიული მიზნებია: ნეგატიური

გრავმაგული გამოცდილების გადასტრუქტურირება-გადამუშაება-მონელება-დაძლევა; ერთი ლა იგივე მოვლენის განსხვავებული ხედვის კუთხიდან აღქმის უნარის განვითარება - პიროვნული თვალსაწიერის გაფართოვება; გოლერანტული სულისკვეთების განვითარება: თანამშრომლობაზე, კოოპერაციაზე, ნლობაზე ლაფუძნებული ურთიერთლამოკიდებულების წახალისება, მიგვეებისა ლა პატიების პოზიტიური ღირებულების გაცნობიერება, მათი შესაბამისი განწყობების განვითარება; არჩევანის თავისუფლების, პირადი არჩევანის გამო მნეობრივი პასუხისმგებლობის გაცნობიერება, პიროვნული გადაწყვეტილებების მიღების უნარის განვითარება; საკუთარი პიროვნული უნიკალურობის გაცნობიერება ლა ღირსების გრძნობის გამყარება. გარდა ჩამოთვლილისა, მეთოდის ერთ-ერთი უმთავრესი შორსმავალი მიზანია მოზარდი თაობის მომზადება ლაპირის-პირებული მხარის წარმომადგენლებთან თანაცხოვრებისათვის. ხოლო ამ მიმართულებით მუშაობა, არსებული გამოცდილების თანახმად, მნიშვნელოვანია რომ ორმხრივად მიმდინარეობდეს.

მგრის ხატის მოხსნაზე მიმართული მუშაობის ძირითადი გაქტიკური ამოცანები შემდეგია:

1. გრავმული მოგონებების ვამთლიანება ლა მათთან ლაკავშირებული მტკივნეული ემოციებისაგან განთავისუფლება. როგორც მემოთ გექონდა საუბარი, გრავმაგული გამოცდილების ლაძლევის მნიშვნელოვანი ეტაპია მისი გამოგლოვება ერთგვარი წერტილის დასმა წარსული ტკივილის მიმართ (ფსიქოლოგიის ენაზე რომ ვთქვათ, გეშტალტის დასრულება). მაგრამ, რამდენადაც გამოგლოვების პროცესი ვადაგანილი ტკივილის ვახსენება-ვაცოცხლებასთან არის ლაკავშირებული, ის თავისთავად მტკივნეულია. ამიგომ ადამიანს (მრდასრულსა თუ ბავშვს) ახასიათებს რემისტენტულობა გამოგლოვების მიმართ - ცნობიერად თუ არაცნობიერად იგი ეწინააღმდეგება მოუშუშებული იარის გამოღვიძებას ლა ამით, თავისღაუნებურად, ამუხრუჭებს გრავმის ლაძლევას. გამოუგლოვებული ლა, აქედან ვამომდინარე, ლაუსრულებელი გრავმა კი ადამიანის ფსიქიკაში ლამოუკიდებელ სიკოცხლისუნარიანობას იძენს ლა დაღს ასეამს მის ცხოვრებას, იჩენს რა თავს აკვიატებული ფრავმენტირებული მოგონებებისა თუ მემოთ აღწერილი სხვა ღესტრუქციული სიმპტომატიკის სახით. ამიგომ, ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ

ჯგუფური მუშაობის პროცესში ხელი შევეწყოთ მონაწილეებს თავიანთი გულისტკივილის გამოთქმასა და გამოხატვაში, საკუთარი გრამატიკული გამოცდილების (თუ ამგვარს ჰქონდა ადგილი) გაზიარებაში. ამის განსახორციელებლად ეფექტურია, მაგალითად, სპეციალური, ე. წ. „ისტორიების მოყოლის“ სესია. მძიმე ემოციებისაგან დაეცლათან ერთად მოყოლის პროცესში მონაწილეს საშუალება ეძლევა საკუთარ მეხსიერებაში გრამის შესახებ არსებული ნაგლეჯ-ნაგლეჯი მოგონებები გაამთლიანოს ერთიან ცოდნად - რაც ძალიან მნიშვნელოვანია დაუსრულებელი განცდების დასრულებისა და ამდენად, გრამატიკული გამოცდილების დაძლევისათვის. ბავშვებთან მუშაობისას, რამდენადაც მათ უჭირთ განცდების ვერბალიზაცია, გრამასთან დაკავშირებული ემოციების გამოხატვისათვის ეფექტურია საგვითი მეთოდების გამოყენება.

2. *გრამატიკული გამოცდილების მიღება.* გამოვლოვებისათვის არა ნაკლებ მნიშვნელოვანია ადამიანმა (ბავშვი იქნება ის თუ ზრდასრული), არ დაიკაოს „სირაქლემას პოზიცია“ გადაგანილი გრამის მიმართ, არ დაუხუჭოს თვალი თავს გადამხდარ უბედურებას, და როგორადაც ძნელი არ უნდა იყოს - მიიღოს იგი, როგორც საკუთარი გამოცდილებისა და, შესაბამისად, ცხოვრების ნაწილი. ჩვენი ცხოვრებისეული გამოცდილება ხომ - ჩვენივე პიროვნული ზრდის საფუძველია. აქედან გამომდინარე, ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ თავს გადამხდარი უბედურება ადამიანმა სწორედ პიროვნული ზრდის პრიზმაში გაიზაროს - სწორედ ამაში მდგომარეობს *მიღების* მექანიზმი. აქ შესაგყვისი შეკითხვები შემდეგია: რა შემძინა მე, როგორც პიროვნებას, გადაგანილმა ტკივილმა; რა წვლილი შეიგანა ჩემს პიროვნულ ზრდაში? ამ შეკითხვების დასმა და მათზე პასუხის გაცემა ძალიან რთულია და დიდ ეაქცაიციას მოითხოვს, რაშიდაც გაქტიანი, ფაქიზი დახმარების გაწევა რეაბილიტაციის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ამოცანაა. სწორედ ამიტომ, ბავშვებთან მუშაობისას განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაეთმოს ერთი და იგივე მოვლენის ხედვის სხვადასხვა კუთხიდან, არაშაბლონური პოზიციებიდან დანახვის უნარის განვითარებას. აქ ეფექტურია კონსტრუქციული მეტაფორების მიწოდება ცხოვრებისეული გამოცდილებიდან, მხატვრული ლიგერატურიდან და ა. შ. ერთ-ერთი ამგვარი, ჩვენის აზრით, ძალიან მნიშვნელოვანი მეტაფორაა ბიბლიური სიუჟეტი

იოსებისა და მისი ძმების შესახებ: იოსებმა აპაგია თავის ძმებს დალაგა, რამდენადაც მათი ბოროტი საქციელის გარეშე იგი ვერ გაივლიდა იმ გზას, რომელიც გაიარა, და ამდენად - ვერ გახდებოდა ის, ვინც გახდა. ამგვარი მოვლენების გარშემო დისკუსიების საფუძველზე ბავშვებსა და მოზარდებს აღარ უჭირთ აღმოაჩინონ პოზიტიური ღირებულება თავისი „ლტოლვი-ლობისა“ მე-ილენგურობისა, რომელიც, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ესოდენ მაგრამეირებელია მათი თავმოყვა-რეობისათვის.

3. სამყაროს მოდელის გაფართოება, დესტრუქციულ რწმენათა კორექცია, მათი შეცვლა კონსტრუქციული რწმენებით. როგორც უკვე აღვნიშნეთ, გრავმა დესტრუქციულ გავლენას ახდენს ადამიანის სამყაროს მოდელსა და რწმენათა სისტემაზე. ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფსიქიკური პროცესი, რომლის მეოხებითაც ეს ხორციელდება, არის ე. წ. განზოგადება ერთის მხრივ, ეს ის მექანიზმია, რომელიც გარემომცველ სინამდვილეში ადამიანის შეგუებასა და ადაპტაციას ემსახურება: მაგალითად, თუ ბავშვმა ცხელ უთოზე ხელი დაიწვა, საეარაულოა გააკეთოს განზოგადება, რომ ცხელი საგნების შეხება მტკივნეული და სახიფათოა, და შემდგომში ამის წყალობით თავი აარიდოს მსგავს საფრთხეს. მაგრამ, ანალოგიურმა პროცესმა შესაძლოა დათუერი სამსახური გაუწიოს ადამიანს, შეუზღუდოს არჩევანის თავისუფლება იმ შემთხვევაში, თუ ჭარბი, არაადექვატური განზოგადება გაკეთდა. ზეჭარბი განზოგადებები განსაკუთრებით დამახასიათებელია გრავმატული გამოცდილების შემთხვევაში და განსაკუთრებით, თუ გრავმას ბავშვობის ასაკში ჰქონდა ადგილი. მაგალითად, თუ ადამიანს ბავშვობაში ძალღმა უკბინა, მან ადვილი შესაძლებელია გააკეთოს განზოგადება, რომ ყველა ძალლი ავია, რომ ძალლი სახიფათო ცხოველია. გამომდინარე ამ განზოგადებიდან, მომავალში ამა თუ იმ ძალლის კეთილგან-წყობილი ქცევა (ლაქუსი, შეთამაშება) მან შესაძლოა ვერ შეამჩნიოს, ანდა, უფრო მეტიც - აღიქვას ავისმომასწავებელ თავდასხმად. გამომდინარე ამ ჭარბი განზოგადებიდან, ძალლის დანახვაზე ამ ადამიანს არჩევანი შეზღუდული ექნება ორი შესაძლებლობით: ან გაერიდოს, გაექცეს საშიშროებას, ან ბრძოლა გამოუცხადოს მას.

განზოგადება სწორედ ის მექანიზმია, რომელსაც გაღამ-წყვეტი წვლილი მიუძღვის მტრის ხატის შექმნაში. ამიტომ ძალიან

მნიშვნელოვანია, რომ მუშაობის პროცესში მოეახდინოთ იმ არაკონსტრუქციული განზოგადებების გამოვლენა და დაძლევა, რომლებიც საფუძვლად ედება ვიქტიმურობის განცდასა და მგრის ხაგს. აქ ეფექტურია ისეთი ინფორმაციისა და განცდების აქტუალიზაციაზე მიზანდასახული მუშაობა, რომლებიც ჭარბი განზოგადების კორექციას მოემსახურება მაგალითად, მოწინააღმდეგის ხაგის დასაძლევად მნიშვნელოვანია დაპირისპირებული მხარის წარმომადგენლებთან ურთიერთობის პოზიტიური გამოცდილების გახსენება და ყურადღების ფოკუსში მოქცევა.

4. განსხვავებულობათა აღიარება, მიმღებლობა, მათი პოზიტიური საზრისის გაცნობიერება, მსხვერპლი-აგრესორის მანკიერი კომუნიკაციური სტერეოტიპის დაძლევა და პარიტეტული ურთიერთობის სტილის განითარება. რამდენადაც მგრის ხაგის განვითარებას საფუძვლად განსხვავებულის მიმართ უარყოფითი დამოკიდებულება უდევს, ძალიან მნიშვნელოვანია ბავშვებმა გაათვითცნობიერონ განსხვავებათა არსებობის პოზიტიური მნიშვნელობა, აღიქვან და დააფასონ ცხოვრების მრავალფეროვნება, პატივი სცენ განსხვავებულ აზრს, გრძნობას, რეაქციას ამა თუ იმ მოვლენაზე და ა. შ.

განსხვავებულობების მიმართ არაგოლერანტული დამოკიდებულება ხშირად ედება საფუძვლად მსხვერპლი-აგრესორის ტიპის ქცევის მანერას. გარდა ამისა, თვით ვიქტიმურობის განცდა თავისთავად უბიძგებს ადამიანს გააიგივოს თავი ან მსხვერპლთან, ან აგრესორთან რაც, აგრეთვე, საფუძველს უქმნის მსხვერპლი-აგრესორის ტიპის ურთიერთობებში ჩაბმას. ბავშვების თვითშემოქმედებით როლურ გათამაშებებში ხშირად ამოუყვინთავს ამ სტერეოტიპს (მაგალითისთვის მოვიყვანთ ბავშვების მიერ გათამაშებულ სკოლის სცენებში ჯოხის, როგორც დასჯის მნიშვნელოვანი აგრიბუტის გამოყენებას). ამგვარი მაგალითების სიმრავლე გვაფიქრებინებს, რომ აღნიშნულ სტერეოტიპს მოკიდებული აქვს ფეხი გრავმირებული პოპულაციის ყოველდღიურ ყოფაში. ამიგომ, ფსიქოლოგიური ჩარევისას მნიშვნელოვანია ვიმუშაოთ მისი შეზღუდულობის გაცნობიერებაზე. გარდა სპეციალური სავარჯიშოების თუ ტექნიკებისა, პარიტეტული ურთიერთობის მოღელი ჯგუფში ჩართულ მონაწილეებს უნდა მიეწოდოს თვით ფასილიტატორის

ქცევის მაგალითით, ჯგუფის შიგნით თანამშრომლობისა და პარიტეტულობის აგმოსფეროს წახალისების გზით.

5. მიტევეებისა და პატიების არსისა და ღირებულების გაყნობიერება, მათი შესაბამისი განწყობების განვითარება.
 აქ ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვებმა გაისიგრძეგანონ მიტევეების ღირებულება და მნიშვნელობა; გააყნობიერონ, რომ პატიებასა და მიტევებას უაღრესად დიდი მნიშვნელობა აქეს ადამიანის სულიერი ეკოლოგიისათვის; რომ მიტევება პირდაპირ კავშირშია თავისუფლების საკითხთან: თუ არ მიუტევე და ამდენად, ვერ განთავისუფლდი უარყოფითი ემოციებისა და ამრებისაგან (როგორიცაა, მაგალითად, სიძულვილი) - ისინი დაიწყებენ მენი ცხოვრების გაძლოლას, თავისუფლებას დაგაკარგვინებენ; მიიზიდავენ სასიციოცხო ენერგიას და აღარ დაგიტოვებენ ძალებს კონსტრუქციული აქტივობისათვის; წარმართავენ მათ ნგრევისაკენ და არა აღმშენებლობისაკენ.

ბავშვებთან მუშაობის ღროს უაღრესად მნიშვნელოვანია, რომ ეს იღეები მათ მიეაწოღოთ არა მშამმარეული სასით (რაც ბუნებრივია, არ იქნება ეუფექტური), არამედ ხელი შევეწყოთ პრობლემური დისკუსიების გაშლას ამ თემაზე - ცხოვრებისეული მაგალითების, მხატვრული ლიტერატურის ნიმუშების, ფილმებისა თუ როლური გათამაშების გარშემო. ბავშვებს უნდა შეეუქმნათ პირობები, რათა თვითონ გააანალიზონ ეს სერიოზული საკითხები, გამოიგანონ საკუთარი დასკვნები, მიიღონ პირადი გადაწყვეტილებები. ამ კონგექსტში უაღრესად მნიშვნელოვანია, დაეხმაროთ მათ არჩევანის თავისუფლების, პირადი არჩევანის თაობაზე მნეობრივი პასუხისმგებლობის გაყნობიერებაში, წავახალისოთ მათ მიერ დამოუკიდებელი გადაწყვეტილებების მიღება.

შესაბამისი აქტივობები და საეარჯიშოები.

1. „ისტორიების მოყოლის სესია“.

მიზანი: გრემული მოგონებების გამთლიანება და მათთან დაკავშირებული მტკიენეული ემოციებისაგან განთავისუფლება.

მასალა: არ არის საჭირო.

მიმდინარეობა: სესიის მონაწილეები და ფასილიტატორები სხედან წრეში. ფასილიტატორი მონაწილეებს თავამობს საუბარს თემაზე: „როგორ ჩამოვედი“ (აქ იგულისხმება იძულებითი გადმოსახლება). მონაწილეები, სურვილისდა მიხედვით, ჰყვებიან თავიანთ გამოცდილებას. მოყოლის პროცესში ბავშვები

ამელაენებენ და თავისუფლებიან ნეგატიური გრავმატული ემოციებისაგან, თანაუგრძობენ ერთმანეთს. ფასილიტატორმა ფაქიზად და გაქტიანად ხელი უნდა შეუწყოს ამ პროცესს, უზრუნველყოს სესიაზე ურთიერთნდობასა და ურთიერთგაგებაზე დაფუძნებული დაცული, ემპათიური ატმოსფერო, აქტიურად მოუსმინოს თითოეულ მონაწილეს - რითაც, ერთის მხრივ, წაახალისებს მათ თვითგამოხატვას, ხოლო, მეორეს მხრივ, დაეხმარება მტკივნეული გამოცდილების შესახებ ფრაგმენტირებული ცოდნის გამთლიანებაში. ამ ცოდნის გამთლიანების მიზნით ფასილიტატორმა მას მერე, რაც მონაწილე დაამთავრებს თხრობას, თვითონ უნდა გადასცეს იგივე შინაარსი - „დაუბრუნოს“ მას მისივე ისტორია.

მონაწილის მონათხრობში შესაძლოა გამოვლინდეს ვიქტიმურობის განცდისა და მგრის ხაგის არსებობა. ამასთან დაკავშირებით, მტკივნეული ემოციებისაგან დაცლის შემდგომ, ფასილიტატორმა სასურველია საუბარი წარმართოს დაპირისპირებულ მხარის წარმომადგენლებთან ურთიერთობის პოზიტიური გამოცდილების გახსენების მიმართულებით - რაც მგრის ხაგის საფუძვლად მდებარე ჭარბი განზოგადებების კორექციას დაეხმარება.

2. ნახატი თემაზე „რისი მეშინია“ შემდგომი ისტორიის მოყოლით.

მიზანი: გრავმასთან დაკავშირებული მტკივნეული ემოციებისაგან განთავისუფლება.

მასალა: ყველა მონაწილეს თითო თაბახის ფურცელი და ფერადი ფანქრები.

მიმდინარეობა: ფასილიტატორი თავაზობს მონაწილეებს დახატონ ნახატი თემაზე „რისი მეშინია“. ხაგის დასრულების შემდგომ მონაწილეები ფასილიტატორთან ერთად წრეში სხდებიან და იწყებენ ნახატების გარჩევას (მუშაობის ტექნიკა აღწერილია ქვეთავში „ხატვა“). გარჩევის პროცესში სავარაუდოა ამოტივიცივდეს გრავმასთან დაკავშირებული თემები, მათთან დაკავშირებული ემოციები. სესიის მსვლელობისას ფასილიტატორმა უნდა უზრუნველყოს დაცული, ემპათიანზე დაფუძნებული ატმოსფერო, რომელიც გრავმატულ თემებზე მუშაობის პირობებს შექმნის. მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვმა გაუზიაროს ჯგუფს გადატანილი ტკივილი და გამოხატოს მასთან დაკავშირებული ემოციები. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ჯგუფური

მხარდაჭერის ფენომენის ამუშავება. მესაძლოა დახატული მასალის საფუძველზე, მას მერე, რაც მოხდება მტკივნეული ემოციებისაგან დაცლა, წარმოჩენილი პერსონაჟების გამოყენებით სიგუაყის მოგვარების გზების მოაზრება და შემდგომი გათამაშება. გათამაშებისას აქცენტი კვლავ ჯგუფურ თანადგომასა და მხარდაჭერაზე უნდა გაკეთდეს.

3. ნახატი თემაზე „აფხაზი“ (ან „ოსი“).

მიზანი: ომთან დაკავშირებული განცდების გაცნობიერება-გამოხატვა, მგრის ხატის საფუძველად მღებარე ჭარბი განზოგადებების კორექცია.

მასალა: თაბახის ფურცლები, ფერადი ფანქრები.

მიმდინარეობა: ფასილიტატორი თავაზობს მონაწილეებს დახატონ ნახატი თემაზე „აფხაზი“ (ან „ოსი“). ხატის დასრულების შემდეგ მონაწილეები სხდებიან წრეში ფასილიტატორთან ერთად და იწყება ნახატების გარჩევა. საუარაუდლო საუბრის პროცესში წამოიჭრას გრავემასთან დაკავშირებული თემები, პირადი თუ ოჯახის გამოცდილება დაპირისპირებული მხარის წარმომადგენლებთან ურთიერთობის თაობაზე, შესაბამისი ემოციები. აქ, ფასილიტატორმა, შესაბამისი გაქტითა და ოსგატობით უნდა უზრუნველყოს მტკივნეული ემოციების გაზიარებისათვის შესაბამისი დაცული ატმოსფერო, ემოციებისაგან განთავისუფლებასთან ერთად წარმართოს საუბრის კალაპოტი დაპირისპირებული მხარის წარმომადგენ-ლებთან ურთიერთობის პოზიტიური გამოცდილების გახსენების მიმართულებით.

4. ნახატი თემაზე „მიტეება“.

მიზანი: პატიების საზრისის გაცნობიერება, საკუთარ თავში მიტეების პიროვნული პოტენციალის აქტუალიზაცია.

მასალა: ქალაქის პატარა ფურცლები, ფერადი ფანქრები, გულსაბამები.

მიმდინარეობა: ფასილიტატორი თავაზობს მონაწილეებს დახატონ (ან სიმბოლურად გამოხატონ) თემა „პატიება“. სავიზიტო ბარათების შესრულების შემდეგ მონაწილეები ფასილიტატორთან ერთდ წრეში სხდებიან და იწყება ნამუშევრების გარჩევა. ნახატების ანალიზთან ერთად ამ სესიაზე მნიშვნელოვანია თითოეულმა მონაწილემ გაიხსენოს პატიების საკუთარი გამოცდილება: შემთხვევა, როდესაც ვინმეს რაიმე აპატია, ან პირიქით, სხვამ აპატია მას, როგორ შეეკალა არსებული ვითარება ამ ფაქტმა, რა გავლენა იქონია მასზე თუ

გარემომომყოფებზე და ა. შ. აქ უნდა მოხდეს ჯგუფური დისკუსიის სტიმულირება პატიებისა და მიტევების თამაშზე, რათა ამ დისკუსიის მსვლელობაში მონაწილეებმა საკუთარი მსჯელობისა და აზრების გამოთქმის საფუძველზე გაისივრძეგანონ პატიებისა და მიტევების მნიშვნელობა.

5. ჯგუფური დისკუსია „იოსებისა და მისი ძმების“ ბიბლიური სიუჟეტის გარშემო.

მიზანი: მიტევების საზრისის გაცნობიერება, გრავმატული გამოცდილების პიროვნული მრდის პრიზმამი გააზრება.

მასალა: იოსებისა და მისი ძმების ბიბლიური სიუჟეტის ამსახველი მოთხრობა - ქართული მკითხველისათვის ამგვარია იაკობ ვოგებაშვილის „იოსები და მისი ძმები“.

მიმდინარეობა: მონაწილეები წრეში სხდებიან, ფასილიტატორი აძლევს ინსტრუქციას: „მე შემოგთავაზებთ ბიბლიურ სიუჟეტს იოსებისა და მისი ძმების შესახებ. მას შემდეგ, რაც მოისმენთ, ვთხოვთ ვიმსჯელოთ იმ საკითხების გარშემო, რომელიც დაგაინტერესებთ ამ ისტორიიდან“. ფასილიტატორი უკითხავს ან უყვება სიუჟეტს და იმართება შესაბამისი დისკუსია. მნიშვნელოვანია დისკუსიის დროს აქცენტირება შემდეგისა: იოსებმა მიუტევა ძმებს ღალატი, რადგანაც ის გზა, რომლისთვისაც მათ გაწირეს იგი, მისი პიროვნული მრდის გზად იქცა, ამდენად, მათი ღალატის გარეშე იგი ვერ გახდებოდა ის, რაც გახდა.

6. ჯგუფური დისკუსია მიტევების თემამზე.

მიზანი: მიტევების საზრისის გაცნობიერება, მის მიმართ საკუთარი დამოკიდებულების შემუშავება.

მასალა: შემთხვევა ომგამოვლილი ოჯახის ისტორია, რომელმაც ომში ბევრი დანაკლისი გამოიგანა და რომელიც გამოდგება კაცთმოყვარეობისა და მიტევების უნარის განხორციელების პოზიტიურ მეტაფორად.

მიმდინარეობა: ფასილიტატორი უკითხავს ან უყვება ჯგუფს ოჯახის ისტორიას, რის შემდეგაც იმართება დისკუსია მიტევების თემამზე.

7. ნახატი თემამზე „10 წლის შემდეგ“.

მიზანი: მომავლის ცნობიერების განვითარება. მომავლის თაობამზე პირადი პასუხისმგებლობის გაცნობიერება.

მასალა: ქალაღდის პაგარა ფურცლები, ფერადი ფანქრები.

მიმდინარეობა: ფასილიტატორი აძლევს მონაწილეებს შემდეგ ინსტრუქციას - „ვთხოვთ დახატოთ (ან დაწეროთ, ან

სიმბოლოთი გამოხატოთ) სავიზიგო ბარათები თემაზე: თუ როგორი ვიქნები და სად ვიქნები 10 წლის შემდეგ იმოქმედოთ თავისუფლად, აქ სწორი და არასწორი პასუხები არ არსებობს“. დავალების შესრულების შემდეგ მონაწილეები სხდებიან წრეში და კომენტარს უკეთებენ ნახატს. საეარაულოა, რომ აღმოცენდეს ისეთი მნიშვნელოვანი თემები, როგორცაა მომავლის გეგმები, სამშობლოში დაბრუნება, დაპირისპირებული მხარის წარმომადგენლებთან მომავალი თანაარსებობის შესაძლებლობა და ა. შ. მნიშვნელოვანია, მონაწილეებმა გააცნობიერონ საკუთარი წილი პასუხისმგებლობა მომავლის თაობაზე.

8. თამაში „უცხოპლანეტელი“:

მიზანი: სამყაროს მოდელის გამოვლენა და გაფართოება.

მასალა: ქალაქის პატარა ფურცლები, ფერადი ფანქრები.

მიმდინარეობა: მონაწილეებს ფასილიტატორი აძლევს ინსტრუქციას: „წარმოიდგინეთ, რომ მოწვეული ხართ კონფერენციაზე, სადაც მონაწილეობას იღებენ სხვადასხვა პლანეტებისა და ცივილიზაციების წარმომადგენლები. მათ ცოცხა რამ იციან დედამიწისა და მასზე ცხოვრების შესახებ და თქვენი ამოცანაა დახატოთ (ან დაწეროთ, ან სიმბოლოურად გამოხატოთ) სავიზიგო ბარათები, რომელთა დახმარებითაც გააცნობთ მათ დედამიწის ცხოვრებისათვის დამახასიათებელ რაიმე მოვლენას“. ხატვის დასრულების შემდეგ მონაწილეები სხდებიან წრეში ფასილიტატორთან ერთად და კომენტარს უკეთებენ თავიანთ ბარათებს - ანუ, საუბრობენ იმის შესახებ, თუ როგორ აღიქვამენ სამყაროს.

9. საეარჯიშო „სოციალური რადიუსი“:

მიზანი: მონაწილეების მიერ საკუთარი სამყაროს მოდელის, ცხოვრების გზის, საკუთარი მომავლის გამო პირადი პასუხისმგებლობის გაცნობიერება.

მასალა: თაბახის ფურცელი სამჯერ მეტი, ვიდრე მონაწილეთა რაოდენობაა; ფერადი ქალაქისაგან გამოჭრილი პატარა წრეები; კალმისგრები და მშრალი წებოს ჯოხები ყველა-სათვის თითო.

მიმდინარეობა: თითოეულ მონაწილეს ურიგდება თითო თაბახის ფურცელი, ათ-ათი ფერადი წრე, კალმისგარი და წებო. ფასილიტატორი იძლევა შემდეგ ინსტრუქციას: „ვთხოვთ დაფიქრდეთ და ფერად წრეებში ჩაწეროთ (თითო წრეში თითო)

ის ცხოვრებისეული ფაქტორები, რაც თქვენთვის ძალიან მნიშვნელოვანი იყო ან არის (განურჩევლად იმისა, დადებითია თუ უარყოფითი თქვენი დამოკიდებულება ამა თუ იმ ფაქტორის მიმართ). ფაქტორების ქვეშ აქ იგულისხმება თქვენი გარემომცველი ადამიანები, თქვენი მდგომარეობა, გრძნობები, მიღწევები, მიღწევის საშუალებები, თავს გადამხდარი მოვლენები და სხვა - ყველაფერი, რასაც თელით მნიშვნელოვნად თქვენს ცხოვრებაში. ამ მიზნისათვის გამოიყენეთ ცხრა წრე. მეათე წრეში ჩაწერეთ ნაცვალსახელი „მე“, დააწებეთ თაბახის ფურცლის ცენტრში, ხოლო დანარჩენი წრეები კი ჩააწებეთ „მე“-ს გარშემო იმ პრინციპით, რომ მათი სივრცეში განთავსება ასახავედეს ურთიერთდამოკიდებულებებს თქვენსა და მათ შორის“. აქ ფასილიგატორმა სასურველია მაგალითის დემონსტრირება გააკეთოს, რათა მონაწილეებმა ნათლად წარმოიდგინონ თუ როგორ იმუშაონ. მას მერე, რაც მონაწილეები დაასრულებენ დავალებას, ფასილიგატორი აგრძელებს ინსტრუქციას: „ახლა, ქალაქის მეორე ფურცელზე განათავსეთ „მე“ და იგივე ფაქტორები ისე, თუ როგორ გინდათ მათ ადგილი ჰქონდეს თქვენს ცხოვრებაში 10 წლის მერე“. მას შემდეგ, რაც მონაწილეები ამ დავალებასაც შეასრულებენ, ფასილიგატორი კვლავ აგრძელებს ინსტრუქციას: „ახლა, თაბახის მესამე ფურცელზე განათავსეთ წრეები იმგვარად, რომ მათ ასახონ 10 წლის შემდეგ საქმის ვითარება იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ პასიური იქნებით და არ გაირჯებით იმისათვის, რათა მიაღწიოთ თქვენს მიერ შედგენილ სასურველ სურათს“.

10. საყვარელი „საყვარელი გმირი“.

მიზანი: მონაწილეთა განწყობების, მოთხოვნილებების, სურვილების, მისწრაფებების გამოვლენა-გაცნობიერება; ეიქტიმურობის განცდის, კომუნიკაციური სტილის გამოვლენა-გაცნობიერება.

მასალა: პაგარა ქალაქის ფურცლები, ფერადი ფანქრები, გულსაბნეეები.

მიმდინარეობა: ფასილიგატორი იძლევა ინსტრუქციას: „გთხოვთ დახატოთ (ან დაწეროთ, ან სიმბოლურად გამოხატოთ) სავიზიგო ბარათებზე თქვენი საყვარელი ზღაპრის გმირი“. მას შემდეგ, რაც სავიზიგო ბარათებს გააკეთებენ, მონაწილეები ფასილიგატორთან ერთად წრეში სხდებიან და იწყება ნახატების

ანალიზი, ბარათების გარჩევა. მონაწილეები საუბრობენ იმის შესახებ, თუ რაგომ უყვართ თავისი გმირი, რა მოსწონთ მასში, როგორ გაავრცელებდნენ ზღაპრის სიუჟეტს.

11. ერთობლივი ზღაპრის შეთხზვა და დადგმა.

მიზანი: ვიქტიმურობის განცდის, მსხვერპლი-აგრესორი ქცევითი სტერეოტიპის გამოვლენა-გაცნობიერება-გადალახვა. მასალა: არ არის საჭირო.

მიმდინარეობა: მონაწილეები და ფასილიტატორი სხედან წრეში, ფასილიტატორი იძლევა ინსტრუქციას: „ეთავაზობთ ერთობლივი, ჩვენი საერთო ზღაპრის შექმნას. თითოეულმა თქვენთაგანმა რიგ-რიგობით წარმოთქვას ფრაზა, თითო წინადადება შემატოს ზღაპარს. როცა ჩათვლით, რომ ზღაპარი დასრულებულია, დავამთავროთ“. მონაწილეები იწყებენ ფრაზების წარმოთქმას, მას მერე რაც სიუჟეტი გაიშლება, კვანძი შეიკერება და შემდეგ გაიხსნება, ზღაპარი სრულდება. ზღაპრის დასრულების შემდეგ ფასილიტატორი თავაზობს მონაწილეებს მის ინსცენირებას. ამისათვის მონაწილეები სურვილის შესაბამისად ინაწილებენ როლებს. როლების ამორჩევას დიაგნოსტიკური მნიშვნელობა აქვს. ჩვენი გამოცდილების თანახმად, ზღაპრის სიუჟეტში, როგორც წესი, თავს იჩენს ხოლმე მსხვერპლი-აგრესორის თემა. იმის მიხედვით, თუ რომელი როლის შესრულების სურვილი აქვს, საეარაუდოა გამოვლინდეს მონაწილის აქტუალური პრობლემა, კომუნიკაციური სტილი. როლების გაცელის მერე ხდება ზღაპრის ინსცენირება. ამის შემდგომ მნიშვნელოვანია პერსონაჟთა მიერ როლების გაცვლა და კვლავ გათამაშება საკვანძო სცენებისა. მნიშვნელოვანია გაცვალონ როლები „მსხვერპლმა“ და „აგრესორმა“. ამ პროცესის მსვლელობისას შესაძლოა გაჩნდეს სიუჟეტის ზოგიერთი მომენტის ცვლილების სურვილი, რისი გათვალისწინებითაც შესაძლოა გათამაშდეს ისტორიის სასურველი ვარიანტიც.

ყოველივე ამის მერე მონაწილეები სხდებიან წრეში და ფასილიტატორის დახმარებით არჩევენ დადგმას: ვინ როგორ გრძნობდა თავს ამა თუ იმ როლში, რა მოიგანა როლების გაცვლამ, როგორი გამოცდილება მიიღეს და ა. შ.

12. დისკუსია თემაზე „განსხვავებები - კარგია თუ ცუდი?“

მიზანი: განსხვავებულობათა მიმართ ტოლერანტული დამოკიდებულების განვითარება.

მასალა: დაფა ან დიდი ფორმაგის ქაღალდი, ცარცი ან ფლომასტერი.

მიმდინარეობა.

პირველი საფეხური: ჯგუფი იყოფა ორ ქვეჯგუფად, ქვეჯგუფები სხდებიან ერთმანეთისაგან დაშორებით. ერთ-ერთ ქვეჯგუფს ეძლევა ინსტრუქცია: „წარმოიდგინეთ, რომ მსოფლიოში ყველა ადამიანი ერთმანეთის მსგავსია: აინგერესებთ ერთი და იგივე რამ, უყვართ და სწყინთ ერთი და იგივე, უნდათ ერთი და იგივე და ა. შ. იმსჯელეთ და ერთობლივად გადაწყვიტეთ, რა შეიძლება დაეინახოთ ამაში პოზიტიური, რა შეიძლება დაეინახოთ ნეგატიური და რა - საინტერესო. თითოეულ პუნქტზე ჩამოწერეთ რაც შეიძლება ბევრი შეხედულება“. მეორე ქვეჯგუფს ეძლევა შემდეგი ინსტრუქცია: „წარმოიდგინეთ, რომ დედამიწაზე ყველა ადამიანი იმდენად განსხვავდება ერთმანეთისაგან, რომ არ არსებობს ინტერესების, სურვილების, სიყვარულის ობიექტის მიხედვით ორი ერთმანეთის მსგავსი ადამიანი. რა შეიძლება დაეინახოთ საქმის ამგვარ ვითარებაში დადებითი, რა უარყოფითი, რა - საინტერესო. ჩამოწერეთ რაც შეიძლება ბევრი შეხედულება“.

მეორე საფეხური: ქვეჯგუფები კითხულობენ თავ-თავიანთ ნაფიქრალს, რის მერეც იმართება დისკუსია ნაციონალურ განსხვავებათა და მათი მნიშვნელობის თაობაზე. ამის შემდეგ ფასილიგატორი თხოვს ჯგუფის წევრებს დააჯამონ დისკუსიის შედეგები და უკარნახონ ის ახალი მნიშვნელობები, რაც აღმოაჩინეს განსხვავებათა თაობაზე. ეს ყველაფერი იწერება დაფაზე.

მესამე საფეხური: ჯგუფის წევრები ფასილიგატორთან ერთად მსჯელობენ იმის თაობაზე, თუ რა მისცა მათ სავარჯიშოს შესრულებამ. აქ მნიშვნელოვანია მონაწილეებმა გააცნობიერონ, რომ განსხვავებულობის პოზიტიურ ექვივალენტს წარმოადგენს მრავალფეროვნება.

1. 4. პერიმეტლებითი აზროვნებისა და პროვის ვითოლი

მეთოდის ძირითადი სტრატეგიული მიზანია ბავშვებისა და მოზარდების შემოქმედებითი პოტენციალის განვითარება, აზროვნების რიგიდული სტერეოტიპების გადალახვა, მოვლენათა არაშაბლონური და ალტერნატიული ხედვის უნარის

განვითარება, შემოქმედებითი თვითგამოხატვისა და თვითრეალიზაციის წახალისება, ელემენტარული შრომითი ჩვევების გამომუშავება, საკუთარი ხელებით შექმნილი ესთეტიკური ღირებულების პროდუქციის საფუძველზე საკუთარი თავის პატივისცემისა და ღირსების გრძნობის გამყარება, საკუთარ ძალებში და შესაძლებლობებში დარწმუნებულობის განვითარება - ამ გზით მათი ადაპტაციური შესაძლებლობების გამრდა და გრავმატული გამოცდილების დაძლევის ხელშეწყობა.

მეთოდი მოიცავს მუშაობის შემდეგ მიმართულებებს:

1. არაშაბლონური ამროვნების მასტიმულირებელი თავსაგებები, გამოცანები, სავარჯიშოები, დილემები და ა. შ.

2. შემოქმედებითი შრომის მეცადინეობები, რომლებზედაც ბავშვები სწავლობენ ბუნებრივი და იაფი მასალისაგან (მუყაო, ქაღალდი, ძაფი, გირჩები, შემოდგომის ფოთლები, კენჭები და სხვა) სუვენირებისა და სათამაშოების დამზადებას.

3. ბავშვების ძალებით თოჯინების დამზადება და ამის საფუძველზე თოჯინების თეატრის გაკეთება.

აღსანიშნავია, რომ მეთოდის შესაბამისი სესიების სტრუქტურა განსხვავებულია ასაკის შესაბამისად: ა) საბავშვო ბაღისათვის დაგეგმილი სესიები მოიცავენ ძალიან მარტივად გასაკეთებელ დავალებებს (მაგალითად, ქაღალდისაგან ძაღლის, კატისა თუ თევზის დამზადებას ქაღალდის რამოდენიმეჯერ გაკეცვისა და გაფერადების გზით) და ელემენტარულ გამოცანებსა თუ ასაკის შესაბამის თავსაგებებს. ბ) 7-12 წლის ბავშვებისათვის დაგეგმილ სესიებში რაოდენობრივად სჭარბობს შემოქმედებითი შრომის ისეთი აქტივობები, როგორიცაა: აპლიკაციების კეთება (სადღესასწაულო ღია ბარათები, კალენდარი, „მოძრავ თვალებიანი“ მისალოცი ბარათი), ე. წ. „საჰაერო გველეშაპის“ დამზადება და გაშვება, ნიღბების გაკეთება და სხვა. ამას გარდა, სესიები მოიცავს ამ ასაკისათვის შესაგყვის თავსაგებებს, დილემებსა და სავარჯიშოებს. გ) მოზარდებისათვის დაგეგმილი სესიები მოიცავს შემოქმედებითი შრომის ისეთ აქტივობას, როგორიცაა ორიგამის ხელოვნება (გირლიანდების, ე. წ. „ბრელოკების“ და ა. შ. დამზადება) და არაშაბლონური ამროვნების მასტიმულირებელ შედარებით უფრო რთულ თავსაგებებს, ამოცანებსა და დილემებს.

აღსანიშნავია, რომ 7-12 წლის ბავშვებისა და მოზარდების სესიები, ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინებით

განსხვავდება, აგრეთვე, რაოდენობრივი პროპორციითაც: მოზარდებისათვის დაგეგმილ სესიებში ჭარბობს არაშაბლონური ამროვნების მასტიმულირებელი სავარჯიშოები და დილემები, მაშინ როდესაც 7-12 წლის ბავშვებთან მეტია შემოქმედებითი შრომის მეცადინეობათა რიცხვი, რომელიც ნიადაგს ამზადებს მათ ჩასართველად თოჯინების თეატრისათვის განსაზღვრულ აქტივობებში.

შემოქმედებითი შრომის აქტივობები ძლიერ განსხვავდება გრადიციული შრომის ვაკეეთილებისაგან: მათი მიზანი არა იმდენად ბავშვების შრომითი ჩვევების გამომუშავებაა, არამედ რეაბილიტაცია, ამ სიგყვის პირდაპირი მნიშვნელობით. აქ ბავშვების შრომითი აქტივობა შერწყმულია კორექციულ და განმავითარებელ სამუშაოსთან. სესიები იმგვარად არის აგებული, რომ ბავშვების მიერ დამზადებული ნივთები ასრულებენ ფსიქოლიაგნოსტიკური თუ ფსიქოკორექციული პროცესის მასალის როლს. მაგალითად, ბავშვების მიერ დამზადებული მხიარული და ნადვლიანი ნიღბების დამზადების შემდეგ შეგვიძლია მათ შევთავაზოთ თითოეულის „ჩაცმა“ და მისი პოზიციიდან საუბარი - რასაც მათ პრობლემებსა თუ რესურსულ მდგომარეობებზე გავყავართ.

თოჯინების თეატრი, ასევე, მნიშვნელოვანი სარეაბილიტაციო აქტივობაა. მას მერე, რაც თოჯინები უკვე დამზადებულია, იშლება საკორექციო და განმავითარებელი სამუშაოებისათვის ფართო ასპარეზი: ბავშვების მიერ შეთხზული ერთობლივი ზღაპრების, მათი მიშების, მართული მედიტაციური ფანტაზირების სიუჟეტების გათამაშება მათ ფსიქოლოგიურ პრობლემებზე მუშაობის საშუალებას იძლევა. ამასთან, თოჯინურ წარმოდგენაში მონაწილეობა, იმპროვიზირება, შემოქმედებითი თვითგამოხატვა ხელს უწყობს ბავშვის პიროვნულ ზრდას.

შესაბამისი აქტივობები და სავარჯიშოები. ყველა ქვემოთ მოყვანილი სავარჯიშოს ზოგადი მიზანია ამროვნების რიგიდული სტერეოტიპების დაძლევა და შემოქმედებითი ამროვნების განვითარება, ერთი და იგივე მოვლენის განსხვავებული ხედვის უნარის გამომუშავება.

გვინის იერიში.

მიზანი: წარმოსახვის გავარჯიშება, იდეების გენერირება, ჯგუფური გადაწყვეტილების მიღებაში გავარჯიშება.

მასალა: ქალაქის ფურცლები, კალმისგრები, დაფა (ან დიდი საქლაკაგო ფურცელი) და ცარცი (ფლომასტერი).

მიმდინარეობა:

პირველი საფეხური: ჯგუფს ვყოფთ 4-7 კაციან ქვეჯგუფებად. თითოეულ მათგანს ეძლევა ერთი და იგივე ამოცანა. მაგალითად:

ა) რამდენი შესაძლო გამოყენება შეიძლება მოვუპებნოთ დიდი რაოდენობის ასანთის კოლოფს? (ქინძისთაეს, განსაცმლის საკიდს, ჩაის ჭიქას, ფანქარს, ბაჭიბუტს, ქალაქის ფურცელს და ა. შ.)

ბ) აუცილებელ საქმეზე უნდა დარეკოთ, მაგრამ ხურდა არ გაქვთ. რამდენ საშუალებას იპოვით, რომ იშოვოთ ფული დასარეკად?

გ) რამდენ გზას გამოძებნით, რომ გახსნათ ღვინის ბოთლი სახრახნისის გარეშე?

დ) რამდენ გზას იპოვით, რომ მოიწყოთ იაფი არდადეგები?

ქვეჯგუფები მუშაობენ ამ ამოცანაზე ანუ გამოთქვამენ რაც შეიძლება მეტ იდეას პრობლემის გადასაწყვეტად. წამყვანი იძლევა შემდეგ ინსტრუქციას: „რაც შეიძლება თავისუფლად გამოთქვით ყველა ის იდეა, რაც მოგაფიქრდებათ. ზოგი მათგანი შეიძლება სულელურად ან უცნაურად მოგჩვენოთ, მაგრამ ამით ნუ შეიზღუდებით. რაც შეიძლება მეტი ალტერნატივა წამოაყენეთ... ნუ გავაკრიტიკებთ და ნუ შევაფასებთ ერთმანეთის წინადადებებს - ყველა იდეა ღირებულია“. გამოთქმული იდეები ჩაიწერება.

მეორე საფეხური: თითოეული ქვეჯგუფი წარმოადგენს საკუთარ „იდეათა სიას“ ჯგუფის წინაშე, ყველა იდეა დაფაზე ჩამოიწერება.

მესამე საფეხური: ჯგუფები ირჩევენ 5 იდეას სრული სიიდან წინასწარ შეთანხმებული კრიტერიუმების (ყველაზე ორიგინალური, ყველაზე პრაქტიკული, ყველაზე საინტერესო და ა. შ.) საფუძველზე. ყველაფერი ეს ხორციელდება ჯგუფური დისკუსიისა და ერთობლივი გადაწყვეტილების მიღების ფონზე.

მეოთხე საფეხური: სავარჯიშოს მსვლელობის ჯგუფური განხილვა-ანალიზი. ამ ეტაპზე მონაწილეთა გამოცდილებაზე დაყრდნობით სასურველია ფასილიტატორმა გამოკვეთოს იდეათა

გენერირების პროცესის ეტაპები: საწყისი, როდესაც შედარებით რაციონალური იდეები გამოითქმება; შემდეგი - ფრუსტრაციისა, როდესაც იდეების წარმოქმნის პროცესი ფერხდება და თითქმის წყდება; ბოლო, როდესაც ფრუსტრაციის გადალახვის შემდეგ არაშაბლონური იდეების ახალი „გაღლა აგორდება“.

„+, -, საინტერესო“.

მიზანი: მოვლენისა თუ იდეის ხედვის კუთხის გაფართოება, კერძოდ, მისი პოზიტიური, ნეგატიური და საინტერესო ასპექტების გაყნობიერება.

მასალა: ქაღალდის ფურცლები და კალმისტრები.

მიმდინარეობა: თითოეულ მონაწილეს ურიგდება ფურცელი, კალმისტარი და ეძლევა ინსტრუქცია: „მოიფიქრეთ ჩემს მიერ შემოთავაზებული მოვლენის ან იდეის „კლუსები“ (ანუ ის დადებითი და პოზიტიური, რაც მას გააჩნია), „მინუსები“ (ანუ, მისი უარყოფითი ან ნეგატიური მხარეები) და საინტერესო (ორიგინალური) ასპექტები. გაპყავით ფურცელი სამ ნაწილად, დაასათაურეთ შესაბამისად (+, -, საინტერესო) და ჩამოწერეთ მოფიქრებული ამრები“.

ფასილიგატორის მიერ შეთავაზებული იდეების შესაძლო ჩამონათვალი:

- ყველა მანქანა ლურჯი ფერისაა;
- არ დამდება, სულ დღეა;
- ადამიანებმა უნდა აგარონ სპეციალური თავსახვევები, რომ აჩვენონ როგორ ხასიათზე არიან;
- მეცნიერებმა აღმოაჩინეს, თუ როგორ დაამზადონ ოქრო იაფი გზით;
- დაბადებიდანვე ვიცით ბავშვების გონებრივი შესაძლებლობების შესახებ;
- ბიჭებს აცვიათ მხოლოდ მწვანე ტანსაცმელი, გოგონებს მხოლოდ წითელი;
- სულ წვიმს.

როდესაც მონაწილეები დაამთავრებენ იდეების ჩამოწერას, შემდეგ ისინი მუშაობენ წყვილებში (პარტნიორთან) - აღარებენ და არჩევენ იდეებს. ბოლოს იმართება ჯგუფური დისკუსია.

„შედეგები“.

მიზანი: მოვლენათა მიზემ-შედგობრივ კავშირებზე დაფიქრება, ეკოლოგიური ამროვნებისა და საკუთარ ქცევაზე პასუხისმგებლობის აღების წახალისება.

მასალა: სამი - ოთხი ბარათი, რომელთაგან თითოეულზე აღწერილია გარკვეული სიგუაცია.

მიმდინარეობა:

ქირველი საფეხური: ჯგუფს ეყოფთ სამ-ექვს კაციან ქვეჯგუფებად, თითოეულ ქვეჯგუფს ვურიგებთ თითო ბარათს და ვაძლევთ ინსტრუქციას: „დაკვირვებით წაიკითხეთ აღწერილი სიგუაცია და მოიფიქრეთ, თუ რა შედეგი შეიძლება მოჰყვეს მას. მოიფიქრეთ როგორც უშუალო შედეგი, აგრეთვე შორს მიმავალი - ანუ, თუ რა შეიძლება მოჰყვეს ამ სიგუაციას როგორც მოკლე დროის ინტერვალის, ასევე დიდი ხნის შემდეგ. მოფიქრებული იდეები ჩაიწეროს ერთ-ერთმა თქვენთაგანმა - „ჩამწერმა“, რომელიც თითოეულმა ქვეჯგუფმა თავისთვის უნდა აირჩიოს“.

სიგუაციების მაგალითები:

- სატვირთო მანქანის მძღოლი შხამიან ნარჩენებს უშვებს მდინარეში ქალაქის ახლოს;

- გადაშენების გზაზე მდგარი ცხოველების უკანასკნელ ეგზემპლიარებს იჭერენ და ჰყიდიან ევროპისა და ჩრდილო ამერიკის ბოთარკებში;

- მეცნიერებმა აღმოაჩინეს, რომ კიბო გარემოს დანაგვიანებით არის გამოწვეული;

- შემოღებულია 25 საათიანი სამუშაო კვირა;

- შექმნილია და გამოიყენება სახლის საქმის მკეთებელი რობოტები;

- ბიჭების ჯგუფი ავგობუსში ასელისას არასოდეს ყიდულობს ბილეთს.

მეორე საფეხური: როდესაც იდეები უკვე ჩამოწერილია, ქვეჯგუფები ერთმანეთში ცვლიან ბარათებს და პროცესი თავიდან იწყება. ამ შემთხვევაში ქვეჯგუფები ახალ „ჩამწერს“ ირჩევენ.

მესამე საფეხური: თითოეული სიგუაციის შედეგები წაიკითხება და განიხილება მთლიან ჯგუფში. განხილვისას სასურველია ფასილიტატორმა გაამახვილოს ჯგუფის წევრების ყურადღება იმის თაობაზე, რომ ერთ ცალკე აღებულ ქმედებას იშვიათად თუ მოსდევს მოვლენათა მთელი ჯაჭვი. ამავე დროულად, ეს საუბარში შეიძლება დაეხმაროს მონაწილეს იმის გაცნობიერებაში, რომ უბრალო ქმედებას შეიძლება მოჰყვეს შორსმიმავალი შედეგები - ეს კი საკუთარ ქცევასა თუ

მოქმედებაზე პასუხისმგებლობის გრძობის ამალებას ემსახურება.

„აღმოჩენები“.

მიზანი: სამყაროს მოდელის გაფართოება, ერთი და იგივე მოვლენის განსხვავებული თვალსაზრისით განხილვის უნარის განვითარება, საკუთარი პიროვნული რესურსების გაცნობიერება.

მასალა: ქალაქის პატარა ფურცლები, კალმისგრები, პატარა ყულაბა (ან ქელი).

მიმდინარეობა:

პირველი საფეხური: მონაწილეები სხედან წრეში, მათ ურიგდებათ ქალაქის ფურცლები და კალმისგრები, ფასილიგატორი იძლევა ინსტრუქციას: „თქვენს წინაშეა ცარიელი ქალაქის ფურცლები. ფურცლის ერთ-ერთი მხარე დაასათაურეთ სიტყვით „რესურსები“, ხოლო მეორე მხარე კი სიტყვით „სუსტი მხარეები“. ამის შემდეგ პირველ მხარეზე ჩამოწერეთ თქვენი 3-5 ისეთი თვისება, რომელიც მოგწონთ საკუთარ თავში და თვლით, რომ გეხმარებათ ცხოვრებაში. მეორე მხარეზე კი ჩამოწერეთ 3-5 ისეთი თვისება, რომელიც არ მოგწონთ საკუთარ თავში და თვლით, რომ ცხოვრებაში ხელის შემშლელია. ამის შემდეგ თქვენს ჩამონათვალს ჯგუფში წავეკითხავთ, მაგრამ ანონიმურად - არ გვეცოდინება, ვინ რა დაწერა“.

მეორე საფეხური: მას მერე, რაც მონაწილეები გააკეთებენ თავ-თავიანთ ჩამონათვალს, ერთ-ერთი ფასილიგატორი შეაგროვებს მათ ფურცლებს ყულაბაში ან ქელში და განაგრძობს ინსტრუქციას: „ამჟამად ჩვენ სათითაოდ ამოვიღებთ ყულაბიდან ბარათებს, ისე რომ არ გვეცოდინება თუ რომელი ვისი დაწერილია, ჩავიკითხავთ დადებით თვისებებსა და უარყოფითს. ჩვენი ამოცანაა უარყოფითი თვისებებიც რესურსებად ვაქციოთ - ანუ, აღმოვაჩინოთ მათში დადებითი მნიშვნელობა. ეს შეიძლება მოხდეს ორი გზით: 1. თვისებას, რომელიც რომელიმე ჩვენთაგანის მიერ განიცდება როგორც ხელის შემშლელი, აღმოვეჩინოთ ისეთი სიტუაცია კონტექსტი სადაც მას სარგებელის მოგანა შეუძლია. მაგალითად: „გაუმადლობა“ უარყოფითია საჭმელთან მიმართებაში, მაგრამ ცოდნის შექმნის კონტექსტში აღამიანის რესურსად იქცევა; 2. თვისებას იმგვარად გადავარქვათ სახელი, რომ აღმოვაჩინოთ მისი ახალი საზრისი,

რომელიც მას დადებით მნიშვნელობას შესძენს და რესურსის როლში გადაიყვანს. მაგალითად, „მშიმარა“-ს ამგვარი სახე-ცვლილება შესაძლოა იყოს „ფრთხილი“. თვითეული უარყოფითი თვისების წაკითხვისას ვთხოვთ მოვაწყოთ გვინის იერიში, რათა ბევრი სხვადასხვა ალტერნატივა გავაცნობიეროთ“.

შესამე საფეხური: მონაწილეები ფასილიტატორთან ერთობლივად მსჯელობენ იმ გამოცდილების თაობაზე, რომელიც შეიძინეს საეარჯიშოს შესრულების დროს. მნიშვნელოვანია, ფასილიტატორმა გაამახვილოს ყურადღება იმაზე, რომ ის ცხოვრებისეული მოვლენები, რომლებიც ჩვენს მიერ ხელის შემშლელად აღიქმება, შეგვიძლია „ჩავაყენოთ“ ჩვენივე სამსახურში - თუ მოვუნახავთ მათ შესაფერის კონტექსტსა თუ საზრისს.

„ნიღბები“

ეს საეარჯიშო შეგვიძლია გამოვიყენოთ, როგორც მოთელვა, შემზადება საეარჯიშოსათვის „აღმოჩენები“.

მიზანი: პოზიტიური და ნეგატიური ამროვნების დემონსტრირება. ჩვენება იმისა, რომ უმრავლესობა სიტუაციებისა შესაძლოა განვიხილოთ პოზიტიური ან ნეგატიური თვალსაზრისითა და პერსპექტივით, ორი ურთიერთგანხვავებული ხედვის კუთხით; სამყაროს მოდელის გაფართოება.

მასალა: ორი ნიღაბი, ერთი სიხარულის გამოშხატველი, მეორე კი - დაღვრემილი, წინასწარ შეღვნილ წინადადებათა ჩამონათვალი.

მიმდინარეობა: ჯგუფი განლაგდება წრეში, წამყვანი კითხულობს წინადადებებს - მაგალითად „ღღეს ორშაბათია“, „მზე კაშკაშებს“, „ხვალ ბამთრის პირველი ღღეა“ და ა. შ. ჯგუფის წევრებმა, საათის ისრის მიმართულებით, რიგ-რიგობით უნდა გაუკეთონ ამ წინადადებას ნეგატიური კომენტარი, ანუ უპასუხონ იმ ადამიანის პოზიციიდან, ვინც ამ წინადადებაში ნეგატიური მომავლის პერსპექტივას დაინახავს. ამ პროცედურის შემდეგ იგივე წინადადებაზე, საათის ისრის საწინააღმდეგო მიმართულებით რიგ-რიგობით ყველა გამოთქვამს პოზიტიურ კომენტარს. თითოეული წევრი ნეგატიური კომენტარის გაკეთებისას დაღვრემილ ნიღაბს აიფარებს, ხოლო პოზიტიურისას კი - მხიარულს.

ნიმუში:

<u>წინადადება</u>	<u>ნეგატიური პასუხი</u>	<u>პოზიტიური პასუხი</u>
მზე კამკამებს	ამბობენ, რომ ამ დროს რადიაციული გამოსხივება იმატებს	რა ბედნიერებაა, გაუთბებით ცივი ზამთრის შემდეგ

საეარჯიშოს დასრულების შემდეგ ჯგუფის წევრები სხდებიან წრეში და მსჯელობენ შემდეგი შეკითხვების გარშემო: „რა ვისწაეღე ამ საეარჯიშოდან?“, „რაში გვეხმარება და რაში გვიშლის ხელს პოზიტიური და ნეგატიური აზროვნება?“

საეარჯიშო „ბრძენი ასული“.

მიზანი: პრობლემის არასტანდარტული, არაშაბლონური, შემოქმედებითი გზით მოგვარების უნარ-ჩვევების განვითარება, პრობლემის ჯგუფური გადაჭრის გამოცდილების შექმნა, „ტვინის იერიშის“ მეთოდის ელემენტების დასწავლა.

მასალა: მოთხრობა (იხ. ქვემოთ)

მიმდინარეობა: წამყვანი ჯგუფს უკითხავს მოთხრობას, რომლის სიუჟეტის თანახმადაც ერთი მოხუცი კაცი მდიდარისაგან ფულს ისესხებს. შემთხვევას ადგილი აქვს იმ ქვეყანაში, სადაც ვალის გადაუხდელობა კანონით სიკვდილით ისჯება. ვალის გასტუმრების დრო როცა დგება, მოხუცი სასოწარკვეთილებაში ვარდება, მდიდარი კაცი შეიბრალებს მას და ვალის გადაუხდელობას პატიობს იმ პირობით, თუ მის მშვენიერ ასულს ცოლად მიათხოვებს. როცა ის ამ პირობის შეთავაზების შედეგად დადონებულ გოგონას დაინახავს, კიდევ ერთ პირობას ამატებს: ქორწინების ბედი კენჭისყრამ გადაწყვიტოს, თუ კენჭისყრის შედეგად ქალიშვილი შავ ქვას ამოიღებს ქისიდან, მაშინ ის ცოლად წააყვება მდიდარ კაცს, ხოლო თუ თეთრს - მაშინ არც ცოლად წააყვება და მამაც განთავისუფლებული იქნება გადასახადისაგან. კენჭისყრის დროს ყველა ვალის ზღვის სანაპიროზე და გოგონა შეამჩნევს, რომ მდიდარი კაცი ქისაში ორივე კენჭს შავს ჩააგდებს. უცებ მას თვალები გაუბრწყინდება და ისეთ ვარიანტს მოიფიქრებს, რომლითაც თავსაც გადაირჩენს არასასურველი ქორწინებისაგან და მამასაც გადაარჩენს სიკვდილით დასჯისაგან. ფასილიტატორი ჯგუფს უსვამს შეკითხვას: „როგორ გვინიშნავს, რა ვარიანტი მოიფიქრა გოგონამ?“

ჯგუფის წევრები გამოთქვამენ მოსაზრებებს. ფასილი-

გატორი ახალისებს პრობლემისადმი არაშაბლონურ და შემოქმედებით მიდგომას, მანამ, სანამ ისინი ერთობლივად არ მივლენ ისეთ გადაწყვეტილებამდე, რომელიც მიახლოებულია მოთხოვნის რეალურ დასასრულთან - გოგონა ამოიღებს ერთ ქვას და გადააგდებს ზღვაში ისე, რომ ვერაინ დაინახოს. დასკვნა იმის თაობაზე, თუ რომელი ქვა ამოიღო მან ქისიდან, კეთდება ქისაში დარჩენილი ქვის საფუძველზე. არსებობს ამ ქასუხის მრავალი ვარიანტი, რომელსაც სხვადასხვა სახით ვხვდებით სხვადასხვა ჯგუფებში. პრინციპი ყველგან უცვლელია, თუ საკითხს შაბლონურად მიუდგებით შესაძლებლობები საკმაოდ შემზღვეულია, ხოლო არაშაბლონური და შემოქმედებითი მიდგომის შემთხვევაში შესაძლებლობები იზრდება და საუკეთესო ვარიანტის მოძებნაც უკვე ადვილი ხდება.

შემოქმედებითი ამროვნების განსავეითარებლად ეფექტურია სხვადასხვა სახის თავსატეხების, გამოცანების, დილემების გამოყენება. მაგალითისათვის განვიხილოთ შემდეგი:

სავარჯიშო „შეაერთე წერტილები“.

მიზანი: არაშაბლონური, შემოქმედებითი ამროვნების განვითარება.

მასალა: დაფა და ცარცი ან დიდი ფურცელი და ფლომასტერი.

მიმდინარეობა: წამყვანი დაფაზე სვამს 9 ურთიერთპარალელურ წერტილს თანაბარ მანძილზე სამ რივად. მონაწილეებს ეძლევათ ინსტრუქცია შეაერთონ მოცემული წერტილები კალმის ფურცლიდან მოშორების გარეშე ოთხი სწორი ხაზის მეშვეობით. თუ მონაწილეები წერტილებს სტანდარტულ ჩარჩოში განიხილავენ, ისინი მიზანს ვერ აღწევენ. მაგრამ საკმარისია ისინი გასცდნენ ამ შაბლონურ ჩარჩოს, რომ პრობლემის გადაწყვეტაც ადვილად მიიღწევა. სავარჯიშოს შემდეგ ხდება მონაწილეთაგან უკუკავშირის აკრეფა და მიღებული შედეგების შეჯამება.

1. 5. ეკოლოგიური აღზრდის მეთოდი

ეკოლოგიური აღზრდის მეთოდის ძირითადი მიზნებია ბავშვებისა და მოზარდების ხელშეწყობა: ეკოლოგიური ცნობიერების განვითარებაში, ეკოკულტურის საფუძვლებთან და ნაციონალური კულტურის ძეგლებთან ზიარებაში, გარემომცველი ფიზიკური და სოციალური სინამდვილის მიმართ გაუცხოების გადალახვაში, გოლერანტული დამოკიდებულების, მოფრთხილებისა და ზრუნვის განწყობის განვითარებაში, საკუთარი თავის პატივისცემისა და

საკუთარ ძალებში რწმენის გამყარებაში - და ამ გზით გრამეგული გამოცდილების დაძლევაში.

მეთოდი გულისხმობს ისეთ აქტივობებს, როგორცაა:

1. ლაშქრობებისა და ექსკურსიების ორგანიზება გარემომცველი ბუნების, არქიტექტურის, კულტურის ძეგლების დასათვალისწინებლად;
2. ეკოლოგიური აქციების მოწყობა: მაგალითად, ახლომდებარე ტყის ან მინდვრის დასუფთავება ყოფითი ნაგვისაგან, ხეების დარგვა და ა. შ.

მეთოდის შესაბამისი ამოცანებია:

ა) ბავშვებისა და მოზარდების მიერ თავისი ამჟამინდელი საცხოვრებელი ადგილების შემოგარენის დათვალისწინება-გაცნობა, ამ ადგილებში ორიენტაციის უნარის განვითარება. ეს ხელს შეუწყობს ბავშვებსა და მოზარდებს „ჩაეწერონ“ გარემომცველ ფიზიკურ და სოციალურ კონტექსტში, გაუჩნდეთ მასთან კუთვნილების გრძნობა, განუვითარდეთ მოფრთხილებისა და ზრუნვის განწყობა.

ბ) ბავშვებისა და მოზარდების მიზნობრივი ბუნებასთან, მისი მრავალფეროვნების, სიბრძნის, სიკეთის გაცნობიერება, მის მიმართ სიყვარულის, პატივისცემის, ზრუნვის დამოკიდებულების განვითარების ხელშეწყობა. ეს, თავის მხრივ, მნიშვნელოვნად აამაღლებს მათ გოლერანგულობის დონეს.

გ) თვითგადარჩენის ისეთი ჩვევების სწავლება, როგორცაა: კოცონის დანთება, მხარეების გარკვევა მცენარეებისა და მზის ადგილმდებარეობის საშუალებით, სხვადასხვა ტიპის ლანდშაფტზე უსაფრთხო გადაადგილების ტექნიკა, გავრცელებულ ცხოველთა ნაკვალევის ამოცნობა და მათთან უსაფრთხო ურთიერთობის ტექნიკა, სასმელი წყლის მოპოვება, კვებისათვის ვარგისი მცენარეების ცნობა, პირველადი სამედიცინო დახმარების აღმოჩენა ფიგოთერაპიული საშუალებით და ა. შ. ამ ჩვევების ათვისება მნიშვნელოვან წვლილს შეიტანს ბავშვის მიერ საკუთარ ძალებში რწმენის განსავითარებლად.

დ) გარემომცველი კულტურული ძეგლების დათვალისწინება-გაცნობა, რაც ხელს შეუწყობს საკუთარი ისტორიული წარსულის გაცნობას, ნაციონალური იდენტურობის ამღლებას, ზოგადსაკაცობრიო ღირებულებებთან მიარებას.

1. 6. სკოლამდელი ასაკის ბავშვებთან

ჩვეუური მუშაობის საეითიოიკა

სკოლამდელი ასაკის ბავშვებთან მუშაობის დაგეგმვისას უნდა გავითვალისწინოთ შემდეგი:

- ისინი, ვინც უშუალოდ არ შესწრებიან ომის მაგრაემირებელ მოვლენებს, ირიბად არიან გრაემირებულნი (ოჯახებში და საზოგადოდ, დეენილთა მთელს პოპულაციში არსებული აგმოსფერო, თავისზე უფროსი ბავშვების გრაემატულ თამაშებში მონაწილეობა და ა. შ.);

- გრაემასთან დაკავშირებული ფსიქოლოგიური პრობლემები აქ თვალსაჩინოდ „იკითხება“ ქეევის ღონებზე, ე. წ. ქეევითი სიმპტომატიკის სახით (პი პერაქტიურობა, გრაემატული ქეევითი განმეორებანი და თამაშები, აგრესიული გენდენციები და სხვა);

- ქეევის წამყვან ფორმას ამ ასაკში წარმოადგენს თამაში, ამიგომ სარეაბილიტაციო აქტივობები უნდა აიგოს თამაშის ჩარჩოში.

სკოლამდელი ასაკის ბავშვებთან ფსიქოლოგიური დახმარების ძირითადი მიზანია მათი ჯანსაღი ზრდა-განვითარების ხელშეწყობა, რათა უფროსი თაობის მიერ გადატანილმა გრაემულმა გამოცდილებამ კვალი არ დაამჩნიოს მას. ამასთან დაკავშირებით, სარეაბილიტაციო მუშაობა მიმართული უნდა იყოს: ბავშვების ქეევითი, ემოციური და კოგნიტური პრობლემების კორექციაზე, უსაფრთხოებისა და დაცულობის მოთხოვნილების დაკმაყოფილებაზე, საკუთარი ღირსების გრძნობის გამყარებაზე, ტოლერანტობის, ურთიერთმიმდებლობისა და თანამშრომლობითი გენდენციების განვითარებაზე. როგორც ვხედავთ, ამოცანათა სპექტრი აქაც იგივეა, რაც უფროსი ასაკის ბავშვებთან, მაგრამ მუშაობა, ბუნებრივია, უნდა ჩატარდეს უფრო მარტივი და ადვილად განსახორციელებელი თამაშებისა და სავარჯიშოების სახით. მუშაობისას განსაკუთრებული აქცენტი უნდა გაკეთდეს ბავშვების კოგნიტური, მოგორული, შემოქმედებითი უნარების განვითარებაზე. სარეაბილიტაციო სესიების დაგეგმვისას მხედველობაში უნდა მივიღოთ ამ ასაკისათვის დამახასიათებელი თავისებურება განმეორების ფუნქციონალური გენდენცია - სწრაფვა ახლად ათვისებული ცოდნის განმეორებისაკენ (სწორედ ამ გზით ხდება მისი გაშინავენება და გამოცდილებაში გატარება).

ამიგომ, სასურველია რომ ჯგუფური სესიების პროგრამაში შესული სავარჯიშოები, თამაშები და სხვა აქტივობები იძლეოდნენ ახლად შეძენილი უნარ-ჩვევის, ცოდნის მრავალჯერადი განმეორების შესაძლებლობას.

შესაბამისი აქტივობები და სავარჯიშოები:

„ესტაფეტა“.

მიზანი: ფერთა და გეომეტრიულ ფიგურათა აღქმის უნარის, ყურადღების, რეაქციის სისწრაფის, ორგანიზებულად მოქმედების უნარის განვითარება, გუნდური მუშაობის გამოცდილების შექნა.

მონაწილეთა რაოდენობა: 20-30 ბავშვი, სასურველია 2 ან 3 ფასილიტატორი.

მასალა: სამი ან მეტი განსხვავებული ფერის მუყაოს სხვადასხვა გეომეტრიული ფიგურები (სამკუთხედი, ოთხკუთხედი, ეარსკვლავი). თითოეული ფერის ნაკრები უნდა მოიცავდეს ყველა გეომეტრიულ ფიგურას, აუცილებელია გვექონდეს ორი კომპლექტი.

მიმდინარეობა: სავარჯიშოს დაწყებამდე ბავშვებს შეეახსენებთ ან ვუხსნით ფერების და გეომეტრიული ფორმების გარჩევას. მონაწილეებს ვყოფთ 2 ჯგუფად და ვამწკრივებთ 2 რიგად. დაახლოებით 8-10 სმ-ის მოშორებით მაგიდაზე ვაწყობთ ფიგურათა ორ ერთნაირ კომპლექტს. თითოეულ მწკრივთან დგება თითო ფასილიტატორი, ხოლო მესამე მასალათა კომპლექტთან. მწკრივებთან მდგომი ფასილიტატორები არეგულირებენ რიგებს და შეახსენებენ ბავშვებს ინსტრუქციას, მაგიდასთან მდგომი ფასილიტატორი წარმართავს თამაშს ფერებისა და ფორმათა დასახელებით (მაგალითად, „აიღე მწვანე წრე“) და ეხმარება ბავშვს სწორი არჩევანის გაკეთებაში. ბავშვებს ვაძლევთ შემდეგ ინსტრუქციას: „წამყვანის ნიშანზე გაიქეცი და აიღე ის ფიგურა, რომელსაც მაგიდასთან მდგომი ფასილიტატორი გუბნება, გამოიქეცი უკან და გადაეცი ის შენს შემდეგ მდგომს, შენ კი მწკრივის უკან დადექი. მოგებულია ის ჯგუფი, რომელიც პირველი დაასრულებს სავარჯიშოს“. სავარჯიშოს შემდეგ ხდება ბავშვებიდან უკუკავშირის აღება და აქცენტი კეთდება არა გამარჯვებულსა და დამარცხებულზე, არამედ შეძენილ ცოდნაზე.

ერთობლივი ნახატები. ეს სავარჯიშო სრული სახით შედარებით მოზრდილ ბავშვებთან ერთობლივი დიდი პლაკატის შექმნაში მდგომარეობს, ხოლო საბავშვო ბაღის ასაკის

ბავშვებთან, იმის გათვალისწინებით, რომ მათ უჭირთ დიდ ფურცელზე ორიენტაცია, სავარჯიშო გამარტივებულ სახეს იძენს.

მიზანი: ფანგაბიისა ღა შემოქმედებითი აბროვნების, ერთობლივი, გუნდური მუშაობის, თანამშრომლობითი ურთიერთობების უნარ-ჩვევათა განვითარება. მარჯვენას ღა მარცხენას განსხეავების უნარისა ღა პრობლემური სიგუაციების მართვის ელემენტების დასწავლა.

მონაწილეთა რაოდენობა: არაუმეტეს 15 ბავშვისა. თუ ჯგუფი დიდია, შესაძლოა ორ ქეეჯგუფად დაყოფა. სასურველია მონაწილეობდეს 2 ფასილიგატორი.

მასალა: სახატავი ფურცლები ღა ფერადი ფანქრები.

მიმდინარეობა: ბავშვები სხდებიან ერთმანეთის გვერდით. თითოეულ მათგანს უურიგებთ თითო ფურცელს, ფანქრებს ედებთ მაგიდაზე დიდი რაოდენობით. ინსტრუქცია: „დაიწყე ხატვა, მაგრამ როგორც კი წამყვანის ნიშანს გაიგონებ (ეს შეიძლება ტამის შემოკერა ან მარის გაწკრიალება იყოს) მაშინვე შეწყვიტე ღა ფურცელი შენს მარჯვნივ მჯდომს გადაეცი, ამავე დროს შენს მარცხნივ მჯდომისაგან მოგივა დაუსრულებელი ნახატი ღა მისი ხატვა გაავრძელე“. (სანამ კონკრეტულად ხატვაზე გადავიდოდეთ, მარჯვენასა ღა მარცხენას განსხეავების დასწავლის მიზნით ცარიელი ფურცლებით ევარჯიშობთ). „შეიძლება შენს გვერდზე მჯდომისაგან დაუსრულებელი ფიგურა, ხაზი, რგოლი ან სხვა რამ მოგივიდეს, შენ ეყადე ის რაიმეს მიამსგავსო ღა შენი ფანგაბით რაიმე საგნად აქციო. გამოუვალი სიგუაციები არ არსებობს, ყოველთვის შეგვიძლია ჩვენს წარმოსახვას მოვეუხმოთ ღა ერთი შეხედვით უაბრო აბრიანად გადავაქციოთ.“ ფასილიგატორი ჯგუფს ნიშანს აძლევს ყოველ სამ წუთში, დამხმარე ფასილიგატორთან ერთად თეალყურს ადვენებს ჯგუფს თუ რამდენად ხდება ინსტრუქციის დაცვა. სასურველია ისე დამთავრდეს სავარჯიშო, რომ თითოეულმა ბავშვმა მონაწილეობა მიიღოს ყველა ნახატის შექმნაში ღა ყოველ მათგანს დაუბრუნდეს ის ნახატი, რომლის ხატვაც მან დაიწყო. სავარჯიშოს დასრულების შემდეგ კეთდება ყველა ნახატის გამოფენა-დათეალიერება, ხდება ბავშვების მხრიდან უკუკავშირის აკრეფა. აქეენტი კეთდება იმაზე, თუ რაოდენ მრავალფეროვანი ღა საინტერესოა ნახატები მაშინ, როდესაც თითოეული მათგანის შექმნაში ყველას მიუბღვის წვლილი.

ზღაპრის სესია. ზღაპრების მოყოლა ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი სარეაბილიტაციო აქტივობაა ამ ასაკის ბავშვებთან. ეს განპირობებულია შემდეგით: ერთის მხრივ, იგი პასუხობს მათი ასაკისათვის დამახასიათებელ ინტერესსა და სიყვარულს ზღაპრის მიმართ; მეორეს მხრივ, სპეციალურად შერჩეული ზღაპრების მოყოლა მათთვის კონსტრუქციული მეგაფორების მიწოდების საშუალებაა; დაბოლოს, მოყოლილი ზღაპრის სიუჟეტის საფუძველზე გაშლილი საუბარი, თუ საგვა, თუ სხვა აქტივობა ბავშვებს მოვლენათა გააზრების, მათ შესახებ მსჯელობის გამოცდილებას სძენს.

მიზანი: ბავშვების დამოუკიდებელი ამროვნების წახალისება, მათთვის კონსტრუქციული მეგაფორების მიწოდება, სამყაროს მოდელის გაფართოება.

მასალა: სახატავი ფურცლები და ფერადი ფანქრები.

მიმდინარეობა: ფასილიტატორი და ბავშვები წრეში სხდებიან, ფასილიტატორი იწყებს ზღაპრის მოყოლას. ზღაპრის შერჩევა დამოკიდებულია ფასილიტატორზე - იმის მიხედვით, თუ რა თემატიკის გამლას ისახავს მიზნად (ჩვენი გამოცდილების მიხედვით შეგვიძლია რეკომენდაცია გავუწიოთ ზღაპრებს: „თავკერძა გოლიათი“, „ვარსკვლავთბიჭუნა“, „ბროწეულის ხე“, „ჩიტი გულწითელა“ და სხვა). სასურველია, ფასილიტატორმა ზღაპარი არგისტულად „შეასრულოს“, თანაც, თხრობა არ უნდა გაუგრძელდეს, რათა ბავშვებს არ გაუჭირდეთ ბოლომდე მოსმენა. ზღაპრის მოყოლის შემდეგ ფასილიტატორი თავაზობს ბავშვებს დასვან შეკითხვები იმის თაობაზე, რამაც დააინტერესათ. შემდგომ ფასილიტატორი თავად სვამს შეკითხვებს ზღაპრის გარშემო: „რამ დაგაინტერესათ?“, „რა მოგეწონათ?“, „რომელი გმირი მოგეწონათ და რატომ?“, „როგორ მოგეწონათ დასასრული?“, „სხვანაირად ხომ არ დაასრულებდით და როგორ?“ და ა. შ. აქ შეკითხვებზე პასუხისას, ფაქტიურად, მიმდინარეობს ერთობლივი მსჯელობა ზღაპრის გარშემო.

ამგვარი მსჯელობის დამთავრების შემდეგ ფასილიტატორმა შესაძლოა შეთავაზოს ბავშვებს იმ გმირის ან მოვლენის დახატვა, რომელიც ყველაზე მეტად დაამახსოვრდათ ზღაპრიდან. ამის შემდეგ ბავშვებს შეიძლება შეეთავაზოთ ნახატების „გაცოცხლება“

ანუ, ნახატის პერსონაჟთა „ამეცყველება“ (იხ. ხატვითი მეთოდები). ამ პროცესს სასურველია ფასილიტატორი შემოქმედებითად მიუდგეს - მაგალითად, შეთავაზოს თამაში

„ტელევიზორობანა“, ანუ იმ მონაწილემ, რომელიც თავის პერსონაჟის პირით ისაუბრებს, ტელევიზორში გამოსელა გაათამაშოს. ამგვარი თამაში ნახატებზე მუშაობას მეტ ხალისსა და დინამიურობას სძენს.

სავარჯიშო „ფიგურები“.

მიზანი: სიერციტი აზროვნების, მოგორული უნარებისა და გეომეტრიული ფიგურების ცნობის უნარის განვითარება, ორგანიზებული გუნდური მუშაობის გამოცდილების შექენა.

მასალა: არ არის საჭირო.

მიმდინარეობა: ფასილიგატორი და მონაწილეები წრეში დგებიან, ფასილიგატორი ამახვილებს ყურადღებას იმაზე, რომ ამჟამად ისინი წრეს ქმნიან. ამის შემდეგ ის ეკითხება ბავშვებს, თუ წრის გარდა, კიდე რა გეომეტრიულ ფიგურებს იცნობენ. ბავშვების მიერ ჩამონათვალის გაკეთებასთან ერთად ფასილიგატორი დაუაზე ხამაეს ფიგურებს და ამახვილებინებს ყურადღებას იმაზე, თუ რომელ ფიგურას რამდენი კუთხე და გვერდი აქვს. ამის შემდეგ ფასილიგატორი თავაზობს ბავშვებს საკუთარი ძალებით ამ ფიგურების შექმნას. იმის მიხედვით, თუ რომელ ფიგურას აკეთებენ, ბავშვებიდან ნაწილს ეძლევა კუთხეების როლი, ნაწილს კი გვერდებისა. ამის შემდეგ ფასილიგატორი ეხმარება „კუთხეებს“ დაიკაეონ თავისი ადვილები და „გვერდებს“ კი განლაგდნენ მათ შორის. იმისათვის, რათა სავარჯიშოს მსვლელობას ხალისი შეემაგოს და თამაშის სახე მიეცეს, სასურველია ყოველი ცოცხალი ფიგურის შექმნა რაიმე მნიშვნელოვანი ერთობლივი აქტივობით დაგვირგვინდეს: მაგალითად, გამის დაკერით, ან სხვადასხვა სიმღერების ერთობლივი შესრულებით და ა. შ.

თამაში „თევზაობა“.

მიზანი: ბავშვების მოთხოვნილებებისა და განწყობების გამოვლენა, ფანტაზიისა და მოგორული უნარების განვითარება, შემოქმედებითი შრომის უნარ-ჩვევების ათვისება.

მასალა: თაბახის ფურცლები და კოჭის ძაფისა და რბილი ლითონის ჯოხებისაგან დამზადებული თვითნაკეთი „ანკესები“ იმდენი, რამდენიც მონაწილეა, ფერადი ფანქრები.

მიმდინარეობა: ბავშვები სხედან სკამებზე მაგიდის გარშემო. ფასილიგატორი ასწავლის მათ ქალაღდის ფურცლისაგან თევზის გაკეთებას, კოფასილიგატორები ეხმარებიან მომუშავე ბავშვებს. მას მერე, რაც თევზები მზადაა, ფასილიგატორი თავაზობს

ბავშვებს მათ გაფერადებას. ის, ვინც ამთავრებს გაფერადებას, აწედის თავის თევზს კოფასილიგატორს, რომელიც ნემსისა და ძაფის საშუალებით უკეთებს მას „ცხვირზე“ მარყუქს. შემდგომ თევზებს ათავსებენ იაგაკმე ოთახის ცენტრში, ბავშვები ღვებიან წრეში, ყველას ურიგდება თითო „ანკესი“ და ფასილიგატორი იძლევა შემდეგ ინსტრუქციას: „ბავშვებო, წარმოიდგინეთ, რომ მდინარის პირას ვართ და ეთევზაობთ. რიგ-რიგობით თითოეული თქვენთაგანი გამოვიდეს წრეში, დაიჭიროს თავისი თევზი - ანუ, თევზის „ცხვირზე“ გაკეთებულ ძაფის მარყუქში ანკესის წვერი მოსდოს და ასწიოს. როცა თევზს დაიჭერთ, წარმოიდგინეთ, რომ ის ჩვეულებრივი თევზი არ არის - ის ჯადოსნურია. თითოეულ თქვენთაგანს შეუძლია მას თავისი სამი ოცნება გაუმხილოს“. ამის შემდეგ ბავშვები იწყებენ „თევზაობას“. სასურველია, რომ თითოეული მონაწილის მიერ თევზის დაჭერა ჯგუფის წევრთა და ფასილიგატორთა მიერ დაკრული ტაშით დაჯილდოვდეს. ამის მერე მონაწილე ესაუბრება თევზს, ფასილიგატორი ეხმარება მას გაერკვეს საკუთარ სურვილებში, ამასთან ერთად იგი ჯგუფს რთავს საუბრის პროცესში უსვამს რა მონაწილეებს კითხვას: „როგორ შეგვიძლია დავეხმაროთ ჩვენს მეგობარს თავისი სურვილის განხორციელებაში?“

თამაში „ცხოველების ნაბიჯები“.

მიზანი: ცხოველთა სამყაროს შესახებ ცოდნის გამდიდრება, სხეულის ენის გავარჯიშება, მოძრაობის კოორდინაციის უნარის, თვითკონტროლის უნარის გავარჯიშება, ემოციური განმუხტვა.

მიმდინარეობა: ფასილიგატორი და მონაწილეები წრეში ღვანან. ფასილიგატორი თავაზობს ბავშვებს ჩამოთვალონ თუ რომელი ცხოველები იყიან. თითოეული ცხოველის ჩამოთვლისას ფასილიგატორი სვამს შეკითხვებს: „როგორ გამოიყურება?“, „როგორი ხმა აქვს?“, ხმის გახსენებისთანავე ფასილიგატორი თავაზობს ბავშვებს ერთად, შეწყობილად, რაც შეიძლება ხმამაღლა სამჯერ ამოყვირებას, შემდეგ რაც შეიძლება ხმადაბლა გამოთქმას, კვლავ ერთად და შეწყობილად. ამის შემდეგ ფასილიგატორი სვამს შეკითხვას: „როგორ დადის ეს ცხოველი, როგორი ნაბიჯებით?“ მსურველები აკეთებენ ღემონსტრაციას, რის მერეც ფასილიგატორი თავაზობს მთელ ჯგუფს ცენტრისკენ მიმართულებით გააკეთონ სამი ამგვარი მოძრაობა, შემდგომ პირი იბრუნონ და იმავე მოძრაობით დაუბრუნდნენ წრეში თავ-თავიანთ ადგილებს. იმის შემდეგ, რაც

ბავშვები ამგვარი სახით გაიხსენებენ 8-10 ცხოველს, ჯგუფი იყოფა ორ ქვეჯგუფად, თითოეულ ქვეჯგუფთან მომუშავე ფასილიგატორი აყენებს ბავშვებს ერთ ხაზზე, თვითონ დგება ათი ნაბიჯის დაშორებით და თავაზობს შემდეგ ინსტრუქციას: „ბავშვებო, მე რიგ-რიგობით მოგმართავთ თითოეულ თქვენთაგანს და გეკყვით, თუ როგორი მოძრაობით მომიახლოვდით. მაგალითად, მე ვიკყვი: დათო, მომიახლოვდი 3 კურდღლის სკუპით, მერე - თენგო, მომიახლოვდი 5 ჭიანჭველის ნაბიჯით და ა. შ. თქვენი ამოცანაა ცხოველების ნაბიჯებით იმოძრაოთ. ვნახოთ, ვინ მოვა ჩემამაღე...“.

„ჩახლართულობა“. ეს სავარჯიშო გამოიყენება, ძირითადად, როგორც ენერგაიზერი.

მიზანი: ე. წ. „ყინულის გაღობა“ სესიის დასაწყისში, ჯგუფის შეკერა, დაძაბულობის განმუხტვა, პრობლემური სიტუაციების გადაწყვეტის ელემენტების დასწავლა, გუნდურობის სულისკვეთების განვითარების ხელშეწყობა.

მიმდინარეობა: წამყვანი ჯგუფს ჰყოფს ქვეჯგუფებად (თითოეულში არაუმეტეს 7-8 მონაწილისა) და გადის ოთახიდან. კოფასილიგატორი მცირე ჯგუფებს აყენებს წრეში და მონაწილეებს გადახლართავს ისე, რომ მათ ერთმანეთს ხელი არ გაუშვან. ამ პროცედურის დასრულების შემდეგ წამყვანი შემოდის ოთახში და ცდილობს ჩახლართული წრეებს ისევ ნორმალური წრის ფორმა მიაღებინოს. სავარჯიშოს გართულეულ ვარიანტში ჩახლართულობის გამხსნელნი თვითონ ბავშვები არიან, რისთვისაც თითოეული მცირე ჯგუფიდან წინასწარ ხდება მოხალისეების შერჩევა. წარმატების შემთხვევაში ყველა გაშს უკრავს იმ მონაწილეს, რომელმაც ჩახლართული გორგალი „გახსნა“.

სავარჯიშო ფერთა დასწავლისათვის.

მიზანი: ფერთა გარჩევის შესწავლა, დაკვირვების უნარის განვითარება.

მიმდინარეობა: წამყვანი ესაუბრება მონაწილეებს ზოგადად ფერების შესახებ შემდეგ ჩამოთვლის იმ ძირითად ფერებს, რომელიც ფერთა სპექტრში შედის და ცდილობს ოთახში არსებული ნივთები გამოიყენოს სადემონსტრაციოდ. ზოგადი ინფორმაციის მიწოდების შემდეგ ხდება სავარჯიშოს ძირითად ნაწილზე გადასვლა, რისთვისაც წამყვანი იძლევა შემდეგ ინსტრუქციას: „ყურადღებით დააკვირდით თქვენს განსაცემელს,

მე რიგ-რიგობით დავასახელებ ფერებს, მაგალითად: მწვანე, ლურჯი და ა. შ. როგორც კი რომელიმე ფერს დაეასახელებ, სასწრაფოდ ფეხზე აედგეთ ისინი, რომელთაც განსაცემელში ეს ფერი გვირეკია. თანაც, ყველამ რომ კარგად დაინახოს, მოინიშნოს ეს ადგილი თითოთ“. შეცდომის შემთხვევაში ხდება ჯგუფის წევრების დახმარებით მისი გამოსწორება.

საეარჯიშო „უნისონი“: საეარჯიშო გამოიყენება, ძირითადად, როგორც ენერგაიზერი. ეფექტურია მაშინ, როცა ჯგუფში შეიმჩნევა ამკარა მოუსვენრობა, მომაგებელი მოძრაობითი აქტიობა.

მიზანი: ემოციური განმუხტვა, გუნდურობისა და ერთობის გრძნობის განვითარება.

მიმდინარეობა: წამყვანი თსოვს ჯგუფს გამოთქვან ხანგრძლივად ერთ-ერთი ხმოვანი, მაგალითად „ა“ და თან დააკვირდნენ მის ხელის მოძრაობას, ხელის მაღლა აწევამე გააძლიერონ ამ ხმის გამოცემა, დაბლა დაწვეამე კი-შეასუსტონ. ხმის გამოცემას შეუძლიათ განის მოძრაობაც ააყოლონ, ანუ ხმის ამალღებისას ფეხის წვერებზე აიწიონ, ხმის დაწვეისას კი - ჩაიბუქნონ.

საეარჯიშო „რა მოგეწონს, რა არ მოგეწონს“:

მიზანი: ემოციური თვითგამოსატყვა, არავერბალური კომუნიკაციის სიგნალებზე სენსიტიურობის (მგრძნობელობის) გაზრდა.

მასალა: არ არის საჭირო

მიმდინარეობა: ჯგუფი დგება წრეში. საათის ისრის (ან მის საწინააღმდეგო) მიმართულების შესაბამისად თითოეული მონაწილე დგება წრის შუაგულში და გამოხატავს იმ მოძრაობას, რომელიც არ მოსწონს, ხოლო შემდეგ - რომელიც მოსწონს. თითოეული მონაწილის მიერ განსახიერებულს იმიტაციას უკეთებს (სარკისებურად აირეკლავს) ერთდროულად ჯგუფის ყველა წევრი. საეარჯიშოს დასრულების შემდეგ მონაწილეები სხდებიან და უკვე სიგყვიერად საუბრობენ ისეთ ქცევამე, რომელიც მოსწონთ ან არ მოსწონთ, ზოგიერთმა შესაძლოა არასიგყვიერად განსახიერებულის სიგყვიერი გახმოვანებაც მოინდომოს.

3. ინდივიდუალური მუშაობა

ინდივიდუალური მუშაობა გულისხმობს იმ ბავშვების ინდივიდუალურ ფსიქოთერაპიულ დახმარებას, რომელთაც აწუხებთ ტრავმატული სტრესული და ფსიქოსომატური დარღვევები, ნევროტული სიმპტომატიკა. რამდენადაც ამგვარი სამუშაო სპეციალურ პროფესიულ მომზადებას მოითხოვს, იგი უნდა გარდებოდეს ფსიქოსოციალური დახმარების სფეროში დასაქმებული ფსიქიატრებისა და ფსიქოლოგების მიერ.

გარდა ამ სპეციალური სახის ჩარევისა, ხშირად დგება ამოცანა კონტაქტის დამყარებისა იმ ბავშვებთან, რომელნიც სიმორცხვისა თუ საკუთარ თავში ჩაკეტილობის გამო ვერ ერთვებიან ჯგუფურ აქტივობებში, თუმცა აქვთ ამის სურვილი. ამ მიზნის მისაღწევად ინდივიდუალური მუშაობისას მნიშვნელოვანია დამხმარებ არამეფასებითი დამოკიდებულებისა და კეთილგანწყობილების საფუძველზე ბავშვს ურთიერთობაში თავი დაცულად აგრძნობინოს. ზოგჯერ ერთი ამგვარი შეხვედრაც საკმარისია, რომ ბავშვმა ჯგუფურ მუშაობაში ჩართვისათვის გადაწყვეტი ნაბიჯი გადადგას.

4. სახალხო დიპლომატიური შეხვედრები

სახალხო დიპლომატიურ შეხვედრების უშუალო მიზანია დაპირისპირებულ მხარეთა შორის „მშვიდობის ხიდების“ შენება, ნდობითი ურთიერთობების დამყარება, ოფიციალურ მოლაპარაკებათა ხელშეწყობა. პარალელურად ამისა, სახალხო დიპლომატიური შეხვედრები უაღრესად მნიშვნელოვანია ფსიქოსოციალური მხარდაჭერის სფეროში.

თუ დევნილთა მოსახლეობასთან მომავლის შესახებ დაეიწყებოთ საუბარს, ცხადია, აღმოვაჩინოთ, რომ ყველაზე სანუკვარი ოცნება საკუთარ სახლებში დაბრუნებაა. ამავე დროს, ჩვენს სამოგალოებაში მყარად ფეხმოკიდებული სტერეოტიპი, რომლის თანახმადაც ყველაფერი დამოკიდებულია არა ხალხზე, არამედ პოლიტიკოსების სურვილზე, აქ უფრო მეტი სიმწვავეთ იჩენს თავს. ცხოვრებისეული პოზიცია: „ჩემზე არაფერი არაა დამოკიდებული, ჩემს ბედს ჩემს გარეთ არსებული ძალები განაგებენ“ აღამიანს, თავისთავად, პასიურს და უსუსურს ხდის.

სწორედ ამ თვალსაზრისით, დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სახალხო დიპლომატიურ მეხვედრებში დეენილი მოსახლეობის წარმომადგენლების ჩართვას. ეს ხელს უწყობს მათი სოციალური აქტივობის ხარისხის გაზრდას, საკუთარი ცხოვრების უმართაობის განცდის გადალახვას, საკუთარი თავის განცდას სოციუმის სრულყოფილ და სრულყოფილებიან წევრად.

გარდა ამისა, ამგვარი მეხვედრების დროს ხდება „მგრის ხაგის“, მოწინააღმდეგე მხარის უარყოფითი სტერეოტიპული აღქმის რღვევა და ეს მნიშვნელოვანი ეტაპია ჩვენს მიერ განხილული „მსხვერპლი-აგრესორის“ მანკიერი სტერეოტიპის გადასალახად (იხ. თავი „მგრის ხაგის მოხსნაზე მიმართული მუშაობა“). აღსანიშნავია, რომ მგრის ხაგისათვის დამახასიათებელი გადაჭარბებული განზოგადებები (ყველა გერო-რისტია, ყველა მკვლეელია) და დეკუმანიზირებული ხაგები (მონსტრები არიან, ადამიანის არაფერი აღარ დარჩათ) ძალას კარგავს პირისპირი, ცოცხალი და ადამიანური ურთიერთობების დამყარების შემდეგ. ამისგან განთავისუფლება კი აუცილებელი საფეხურია მშვიდობის შენების საქმეში.

სახალხო დიპლომატიურ მეხვედრებში ნებისმიერი ასაკის წარმომადგენელთა მონაწილეობაა შესაძლებელი. ჩვენ მხოლოდ მოზარდი თაობის წარმომადგენლებთან მუშაობის თავისებურებებზე შევიჩერდებით.

ამგვარი სამუშაოს შესრულებისას პირველ რიგში დგება მონაწილეთა შერჩევის პრობლემა. გასათვალისწინებელია, რომ რესურსები, როგორც მაგერიალური, ასევე ადამიანური, შეზღუდულია და ამიტომ მონაწილეთა ეფექტურ შერჩევას გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება. სასურველია, რომ მონაწილეები იყვნენ ლიდერული თვისებების მქონე მოზარდები, რომელნიც თანაგოლთა შორის ავტორიტეტით სარგებლობენ და ამდენად, ხელს შეუწყობენ მეხვედრებზე მიღწეული შედეგების განერცილებას. ასევე, მნიშვნელოვანია, რომ მონაწილეები ასაკით დიდად არ განსხვავდებოდნენ ერთმანეთისაგან (მაქსიმუმში 2-3 წელი), რაც საერთო ინტერესების გამონახვას შეუწყობს ხელს.

თავად მეხვედრათა სპეციფიკა შესაძლოა სხვადასხვაგვარი იყოს: დაწყებული ერთობლივი სემინარებისა და გრენინგებიდან (მაგალითად კონფლიქტების მართვის შესახებ), დამთავრებული ე. წ. გასართობი ღონისძიებებით (ერთობლივი კონცერტი,

გამოფენა, ლაშქრობა, სპორტული თამაშები და სხვა). ის პროგრამები, რომლებიც ორივე მიმართულებას მოიცავს, უფრო დიდი ეფექტურობით ხასიათდება.

სასურველია სამშვიდობო შეხვედრებისათვის წინასწარ მოხდეს ბავშვების შემზადება ეფექტური კომუნიკაციის, მოსმენის ხელოვნების, კონფლიქტის მართვის უნარის განვითარებისა და ადამიანის უფლებების, განსაკუთრებით კი ბავშვთა უფლებების სფეროში ცოდნის მიწოდების გზით. საჭიროა, ასევე რომ თითოეულ მონაწილეს წინასწარ დაურიგდეს მომავალი შეხვედრის დღის განრიგი და დაგეგმილ ღონისძიებათა სია.

შეხვედრების დასრულებისას მაქსიმალურად უნდა შეეწყოს ხელი არსებული კავშირების შენარჩუნებას მონაწილეთა შორის. ეს შესაძლოა სხვადასხვა ფორმით განხორციელდეს: შესაძლოა დაიგეგმოს მომდევნო შეხვედრები ან მოხდეს ურთიერთ-მიმოწერისათვის საჭირო პირობების შექმნა (საფოსტო მომსახურება და სხვა კომუნიკაცია, რიგორც წესი, დარღვეულია ომის შემდგომ პერიოდში).

5. პედაგოგებთან მუშაობა

ბავშვებთან და მოზარდებთან ფსიქოსოციალური დახმარება ვერ იქნება ეფექტური, თუ არ გავითვალისწინებთ მათი სოციალური გარემოცვა, ურთიერთობათა ქსელები, რომელშიდაც ისინი არიან გაერთიანებული. ამ მხრივ, ოჯახის პარალელურად, უაღრესად მნიშვნელოვანია საბავშვო ბაღი და სკოლა. აქედან გამომდინარე, დევნილი ბავშვების ფსიქოსოციალური მხარდაჭერის განხორციელების დროს განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს პედაგოგებთან მუშაობა, რომელიც შემდეგ მიზნებს ემსახურება: პედაგოგების სენსიტიურობის (მგრძნობელობის) ამაღლება გრაემირებული ბავშვის ფსიქოლოგიური თავისებურებებისა და საჭიროებებისადმი; ეფექტური კომუნიკაციის უნარ-ჩვევების განვითარება დიაღებში მასწავლებელი-მოსწავლე და მასწავლებელი-მშობელი; მოსწავლეთა სოციალურ-ემოციური კომპეტენციის ასამაღლებლად საჭირო უნარ-ჩვევების შექმნა; ბავშვებს შორის ურთიერთობათა რეგულირებისათვის, დაძაბულ სიტუაციათა განსამუხგავად კონფლიქტთა მოგვარების ხელშესაწყობად საჭირო უნარ-ჩვევების ათვისება.

ჩამოთვლილი მიზნების მისაღწევად განსაკუთრებით ეფექტურია პედაგოგებთან ჯგუფური მუშაობის ფორმა, რომელიც პროფესიული გამოცდილების ურთიერთგაზიარების, საერთო პრობლემების დისკუსირების, ჯგუფური მხარდაჭერისა და ემოციური განმუხტვის საშუალებას იძლევა.

ტრავმირებული ბავშვის ფსიქოლოგიური თავისებურებებისა და საჭიროებების მიმართ სენსიტიურობის ასამაღლებლად ეფექტურია ისეთი სავარჯიშოების გამოყენება, რომელიც პედაგოგებს საშუალებას აძლევს კრიზისულ მდგომარეობაში მყოფი ბავშვის თვალთ შებედონ სამყაროს, საკუთარ გამოცდილებაში გაატარონ ტრავმირებული ბავშვის ყოფა. პარალელურად ამისა, უაღრესად მნიშვნელოვანია კრიზისში მყოფი ბავშვის ქცევისა და ფსიქო-ემოციური მდგომარეობის შესახებ თეორიული ინფორმაციის მიწოდება. ყურადღება უნდა გამახვილებულ იქნას იმ შემთხვევებზე, სადაც მთავრდება პედაგოგის კომპეტენცია და მან მშობელს უნდა ურჩიოს შესაბამის სპეციალისტთან მიმართვა, რათა ბავშვს პროფესიული დახმარება აღმოეჩინოს.

მუშაობისას განსაკუთრებული აქცენტი უნდა გაკეთდეს პედაგოგის მიერ მოსწავლის, როგორც პიროვნების, აღქმის მნიშვნელობაზე იარღიყების მიწებების („თავხელი“, „უპასუხისმგებლო“) და კატეგორიებში მოთავსების („რთული ბავშვი“) გარეშე. მნიშვნელოვანია გაცნობიერდეს მოსწავლესთან ღია და გულწრფელი ურთიერთობის ფასეულობა, სადაც მასწავლებელი „შეუცდომლის“ თუ „უმალღესი ინსტანციის“ როლს კი არ „ასრულებს“, არამედ არის აუტენტური, არის ის, რასაც პიროვნულად წარმოადგენს. საგულისხმოა იმის გათვალისწინება რომ ზომიერება იქნას დაცული: მასწავლებელმა მოახერხოს ნდობაზე დაფუძნებული ურთიერთობის დამყარება მოსწავლესთან, დაცულობისა და უსაფრთხოების გარემოს შექმნა და ამავე დროს, არ აიღოს მშობლის როლი.

მნიშვნელოვანია იმის გაცნობიერება, რომ პედაგოგმა აღზრდის პროცესში, აკადემიური მიღწევის გვერდით, იზრუნოს მოსწავლეთა სოციალურ-ემოციური კომპეტენციის ამაღლებაზე.

პედაგოგებთან მუშაობა იმგვარად უნდა იყოს აგებული, რომ დაეხმაროს მათ უფრო სენსიტიური გახდნენ იმ მახასიათებლების მიმართ, რომელნიც მცირე სოციალურ

კომპეტენციაზე მეტყველებს და აქედან გამომდინარე, წარმართონ მუშაობა მოსწავლისათვის საკუთარ შესაძლებლობებში რწმენის მომაგების, ემპათიის, საკუთარი უფლებების დაცვისა და დამოუკიდებელ გადაწყვეტილებათა მიღების უნართა განვითარების მიმართულებით.

ისეთ სკოლებში, სადაც ადგილობრივი და დევნილი ბავშვები ერთად სწავლობენ, არსებობს მათ შორის დაპირისპირების ტენდენციები. ამის თავიდან ასაცილებლად ეფექტურ ნაბიჯად მიგვაჩნია მათი ერთ კლასში გაერთიანება. ეს ხელს უწყობს დევნილთა და ადგილობრივთა შორის ურთიერთგაუცხოების გადალახვას, ურთიერთმიმდებლობის საზღვრების გამრდას, დევნილი ბავშვის მიერ საკუთარი თავის აღქმას საზოგადოების სრულუფლებიან წევრად. მნიშვნელოვანია ამის გათვალისწინება განათლების სისტემის მხრიდან, რათა ხელი შეეწყოს ე. წ. „შერეული სკოლების“ არსებობას. ამგვარ სკოლებში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია პედაგოგის როლი, როგორც გაუცხოებულ მხარეთა ურთიერთდაახლოების პროცესის მედიაგორისა და ფასილიტატორისა, გოლერანგული სულისკვეთების წამახალისებლისა და განსხვავებულობათა დადებითი ღირებულების გაცნობიერების ხელშემწყობისა. ამგვარი ფუნქციის განხორციელებისათვის საჭირო უნარჩვევების განვითარებას სპეციალურად დაგეგმილი სამუშაო სესიები ემსახურება, რაც პედაგოგებს პრობლემურ და დაძაბულ სიტუაციათა გამკლავებასა და მოგვარებაში უწყობს ხელს.

6. მუშაობა მშობლებთან

დევნილი ბავშვების ფსიქოსოციალური დახმარების ეფექტური განხორციელებისათვის სასიცოცხლო მნიშვნელობა ენიჭება მშობლებთან ჯგუფურ მუშაობას. გამოცდილება ადასტურებს, რომ ვეხმარებით რა გრავიმირებულ თემს, ამით ვეხმარებით თითოეულ ოჯახს და შესაბამისად - გრავიმირებულ ბავშვს; ვეხმარებით რა მშობელს, ამით დახმარებას ვუწვევთ ბავშვს.

მშობლებთან ჯგუფური მუშაობა შეიცავს შემდეგ ელემენტებს: გრავიმირებული ბავშვის ფსიქოლოგიური თავისებურე-

ბებისადმი და საჭიროებებისადმი სენსიტიურობის (მგრძობელობის) ამაღლება; ეფექტური კომუნიკაციის უნარ-ჩვევების განვითარება ღიადაში ბავშვი-მშობელი; შეილებთან ურთიერთობის პირადი გამოცდილების ურთიერთგაზიარება; ჯგუფური მხარდაჭერის აღმოჩენა; ემოციური განმუხტვა; ოჯახურ ურთიერთობათა რეგულირება; საკუთარ გრავმატულ გამოცდილებასთან გამკლავებაში ხელშეწყობა.

ბავშვის შინაგანი სამყაროს, მისი გრავმული გამოცდილების უკეთ გაგების მიზნით ვიყენებთ სავარჯიშოებს, სადაც უფროსები ისვენებენ მაგრავმირებელ გამოცდილებას საკუთარი ბავშვობიდან, იმ ქცევასა და განცდას, რომელიც მას თან ახლდა. ამგვარი სავარჯიშოები ეხმარება მათ გააცნობიერონ, რომ პრობლემური ქცევის (აგრესიულობა, ჯიუტობა, ჭარბი სიმორცხვე და სხვა) მიღმა გრავმატული გამოცდილება, ფრუსტრაცია, დაუკმაყოფილებელი მოთხოვნილებები, მიშისა და შფოთვის განცდები დგას; მუშაობის პროცესში შეილებთან რეალური პრობლემური ურთიერთობების მოდელირება და როლური გათამაშება, გათამაშებულ სიტუაციებზე ჯგუფური დისკუსიის წარმართვა და ალტერნატივათა მოძიება ურთიერთობათა ეფექტურობის გასაზრდელად.

ეფექტური კომუნიკაციის უნარ-ჩვევათა განვითარებისას განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებს ბავშვებთან იარლიყების მიწებებისა და კატეგორიებში მოთავსების (ზარმაცი, უნებისყოფო, მშიშარა, მორცხვი, ჩამორჩენილი, უსირცხვილო...) გარეშე ურთიერთობის დამყარების მიზნით აქტიური მოსმენისა და „მე“-უწყების“ მნიშვნელობის გაცნობიერებასა და შესაბამისი უნარ-ჩვევების განვითარებას (იხ. სავარჯიშოები აქტიურ მოსმენასა და „მე“-უწყებაზე“); ბავშვებთან ღია, პარიტეტულ საწყისებზე დაფუძნებული ურთიერთობის ნაბიჯების გაცნობიერებასა და გამოცდილებაში გატარებას. აქვე ხდება პრობლემური სიტუაციების თავის გართმევის ძირითადი პრინციპის ჩამოყალიბება: ბავშვთან ურთიერთობაში პრობლემების წარმოქმნისას, უპირველეს ყოვლისა, უნდა გაერკვე, თუ რა არის ამის მიზეზი, ნაცვლად იმისა რომ დასაჯო და „რთული ბავშვის“ კატეგორიაში მოათავსო იგი.

მშობლებთან ჯგუფური მუშაობა წარმოადგენს გამოცდილებაზე დაფუძნებულ პროცესს, სადაც ურთიერთნდობაზე დაფუძნებული უსაფრთხო ატმოსფერო ქმნის პირობებს, რათა

მონაწილეებმა ყოველგვარი შეზღუდვისა და მორიდების გარეშე გაუზიარონ ერთმანეთს მაგალითები საკუთარი გამოცდილებიდან. ამავე დროს თითოეულ ჯგუფს წევრს ეძლევა საშუალება საკუთარ პრაქტიკაში გამოსცადოს და გამოიყენოს სხვა წევრთა მიერ დაგროვილი პოზიტიური გამოცდილება.

ხშირია ბავშვთა პრობლემების გვერდით უფროსთა საკუთარ ემოციურ სირთულეებზე მუშაობაც. ჯგუფში არსებული ნდობითი ატმოსფერო მაგრავმირებელ განცდებზე თავისუფალი საუბრის საშუალებას იძლევა. ჯგუფის წევრთა ურთიერთ-მხარდაჭერა, თანაგრძნობა, ემპათიური მოსმენა მათ საკუთარი მაგრავმირებელი გამოცდილების გრანსფორმაციაში ეხმარება.

ფასილიტაციისა და მედიაციის უნარ-ჩვევების განვითარებაზე მუშაობა ეხმარება ჯგუფის წევრებს გამოიყენონ მიღებული ცოდნა საკუთარ ოჯახებში შესაძლო პრობლემური სიტუაციების მოგვარებისათვის, შესაძლო დაძაბულობისა და კონფლიქტური სიტუაციების განმუხტვისათვის, რასაც წელიწადში შეაქვს ზოგადად ოჯახური კლიმატის პარამონიზაციაში.

7. ოჯახური კონსულტირება

ოჯახური კონსულტირება საშუალებას იძლევა ოჯახის კონტექსტში დაეაკვირდეთ ბავშვის ფსიქოლოგიურ პრობლემებს. აქ მნიშვნელოვანია ყურადღება გაეამახვილოთ ოჯახური ურთიერთობების სტილზე, თანაცხოვრების წესებზე, კონფლიქტოგენურ თემებზე (ძალაუფლება-დაქვემდებარება, პასუხისმგებლობა-უპასუხისმგებლობა, სიახლოვე-დისტანცია და სხვა), ღია თუ შენიღბულ კონფლიქტებზე, ოჯახის პირად ისტორიასა და რწმენათა სისტემაზე.

თუ ოჯახში არაგულწრფელი ატმოსფეროა, თანაცხოვრების ისეთი წესებია, რომლებიც გლუდავს ოჯახის წევრთა პიროვნულ ზრდას, არსებობს ფარული კონფლიქტები და დაპირისპირებული შიდაოჯახური დაჯგუფებები, თუ ოჯახის პირადი ისტორია მის წინაპართა და ამჟამინდელ წევრთა მოუგვარებელ ფსიქოლოგიურ პრობლემებს მოიცავს, ეს ყველაფერი ფაქიზ პროფესიულ მუშაობას მოითხოვს, რომლის ჩასაგარებლად სპეციალური მომზადებაა საჭირო. რასაკვირველია, არარეალური და მიუღწევადი ფუფუნებაა მოვისურვოთ, რომ

ფსიქოსოციალური სამუშაოების განმარტორციელებელი ყოველი დამხმარე მომზადებული იყოს ოჯახური ფსიქოთერაპიის სფეროში. ამიგომ, უნდა ჩავთვალოთ, რომ ოჯახის, როგორც მთლიანი სისტემის გრანსფორმაციაზე მიმართული სამუშაო არ შედის დამხმარის კომპეტენციაში და არ წარმოადგენს დამხმარის მიერ გაწეული ოჯახური კონსულტირების მიზანს.

ქვემოთ ჩვენ შევეცდებით მოვხაზოთ ამოცანათა სპექტრი, რომელის განხორციელებაზეც უნდა იყოს ორიენტირებული დამხმარე ოჯახური კონსულტირების პროცესში:

1. სარეაბილიტაციო ჯგუფებში ჩართული ბავშვების ეფექტური დახმარების მიზნით მშობლებთან თანამშრომლობითი ურთიერთობის დამყარება, ბავშვების მდგომარეობის დინამიკის დაკვირვება. აქ დამხმარემ კონტაქტი უნდა დაამყაროს მშობლებთან, გაათავინებოთ ისინი სარეაბილიტაციო სამუშაოს მიზნებში, ამოცანებში და სპეციფიკაში; შეთავაზოს მათ თანამშრომლობა ბავშვების დახმარების საქმეში; გაარკვიოს, ხომ არა აქვთ მშობლებს რაიმე სპეციფიკური პრობლემები ბავშვებთან მიმართებაში, რაიმე კონკრეტული „შეკვეთა“ სარეაბილიტაციო ღონისძიებების მიმართ. ამგვარი პერიოდული სისტემატური ურთიერთობის საფუძველზე დამხმარეს ექნება საშუალება აკრიფოს ობიექტური უკუკავშირი ბავშვებთან გაწეული მუშაობის ეფექტურობის თაობაზე.

2. მშობლების ხელშეწყობა შეილების ფსიქოლოგიური პრობლემების გაგებაში, აღმზრდელობითი სტილის კორექციასა და დახვეწაში. ეს დახმარება მშობელს არ გაასადავოს ბავშვის პრობლემების მისეული აღქმა იარლიყების მიწერით (ჯიუტია!.. მოუსვენარია!.. უინგერესოა!.. და ა. შ.), არამედ დაინტერესდეს და შეეცადოს დაინახოს, თუ რა დგას ამ სიჯიუტის, მოუსვენრობისა თუ ინტერესების დაქვეითების მიღმა. ამგვარი სამუშაოს ჩატარება დამხმარეს შეუძლია, ერთის მხრივ, მშობლის ინფორმაციული უზრუნველყოფით ბავშვისა და აღმზრდის ფსიქოლოგიის გარკვეულ საკითხებში. მეორეს მხრივ, ძალიან მნიშვნელოვანია მშობელთან იმგვარი საუბარი, რომლის დროსაც მოსმენის, პერეფრაზირების, შეკითხვების დასმის ტექნიკის გამოყენების საშუალებით დამხმარეს შეუძლია პირობები შეუქმნას მშობელს, რათა მან თვითონ გააცნობიეროს

შვილთან ურთიერთობის ნიუანსები, გახდეს უფრო ეფექტური ამ ურთიერთობაში. აქ უაღრესად მნიშვნელოვანია, რომ კონსულტირების პროცესში დამხმარემ არ დაიკავოს ყოვლისმცოდნეს, დიდაქტიკოსის თუ მსაჯულის („ეს - სწორია, ეს - შეცდომაა“ და ა. შ.) პოზიცია. მაგალითისათვის მოვიგანთ ნაწყვეტს კონსულტირებიდან, სადაც ერთმა ეფექტურად დასმულმა შეკითხვამ მშობელს მისცა საშუალება გაეცნობიერებინა თავისი აღმზრდელობითი გაქტიკის ხარვეზები: ახალგაზრდა დედა უჩიოდა 4 წლის ბიჭუნას სიჯიუტეს, მასთან ურთიერთობის სირთულეებს. დამხმარემ თხოვა მას, მოეყვანა კონკრეტული მაგალითი. დედამ გაიხსენა, რომ განსაკუთრებულ სიჯიუტეს შვილი მაშინ იჩენს ხოლმე, როდესაც დედა მისგან უწესო საქციელის გამო ბოდიშის მოხდას მოითხოვს. აქვე მან დაამატა: „არა მარტო ჯიუტი, ძალიან შეუპოვარიცაა. მაგალითად, ერთხელ მე ის დაუმსახურებლად გავკიცხე (მოგვიანებით გავიგე, რომ დამნაშავე არ ყოფილა). წარმოიდგინეთ, მთელი ღღე დროდადრო მოდიოდა ჩემთან და მეუბნებოდა - დედა, მე არ გამიკეთებია ესა და ესო. ვერ წარმოიდგენთ, რამდენჯერ მომმართა ასე“. აქ დამხმარემ დასვა შეკითხვა: „მაგრამ თქვენ თავად თუ მოუსადეთ ბოდიში?“ - შეკითხვას მრავლისმეგყველი პაუზა მოჰყვა. დასმული შეკითხვა დაეხმარა დედას იმის გაცნობიერებაში, რომ იგი შვილს ქცევის ორმაგ სტანდარტს აწვდიდა: ერთის მხრივ, სიგყვიერი დარიგების დონეზე მოითხოვდა არასწორი საქციელის გამო ბოდიშის მოხდას (ანუ, თავაზობდა წესს: თუ არასწორად მოიქეცი, უნდა მოინანიო). მეორეს მხრივ, პირადი მაგალითით თვითონ უგულებელჰყოფდა ამ წესს. არადა, სოციალური მაგალითი ხშირად ბევრად უფრო გავლენისუნარიანია, ვიდრე სიგყვიერი დარიგება. ესეც რომ არა, ორმაგი სტანდარტი ბავშვის დაბნევის, დემორიენგაციის პირდაპირი საშუალებაა. გარდა ამისა, აქ კიდევ ერთი თემა ამოტივტივდა: დედა-შვილის ურთიერთობათა ასიმეტრიულობის, არაპარიტეტულობისა - მშობელი თავის მიმართ შვილს ურთიერთობის ისეთი წესის შესრულებას თხოვს, რომელსაც თვითონ მის მიმართ არ ახორციელებს. მაგრამ ბიბლიური სიბრძნე „მოექეცი სხვას ისე, როგორც შენ გინდა რომ მოგექნენ“ სავსებით სამართლიანია მშობელი-შვილის ურთიერთობის შემთხვევაშიც. დაბოლოს, დასმული შეკითხვა დაეხმარა დედას იმის გაცნობიერებაში, თუ რამდენად ძნელია

საკუთარი შეცდომების აღიარება მცირეწლოვანი (და არა მარტო მცირეწლოვანი) შვილის წინაშე, თუ როგორ გაბედულებასა და სულიერ მუშაობას მოითხოვს ეს, და რომ ეს მუშაობა არ იქნება ფუჭი - ის მომავალში აუცილებლად დაფასდება.

3. ოჯახის წევრთა შორის კომუნიკაციის ხარისხის გაუმჯობესება. ძალიან ხშირად ოჯახური კონფლიქტების მიზეზი წევრთა შორის არაეფექტური, დამახინჯებული კომუნიკაციაა. მაგალითისათვის შეგვიძლია მოვიყვანოთ შემდეგი: ხშირად ოჯახის ესა თუ ის წევრი გულისხმობს, რომ მეორე ფიქრობს „ასე და ასე“, გრძნობს „ამასა და ამას“, უნდა „ესა და ეს“ და ა. შ. რაც მთავარია (და, უეჭველად, დესტრუქციული), იგი დარწმუნებულია თავისი სუბიექტური აღქმის ობიექტურ ჭეშმარიტებაში, ეს რწმენა კი იმდენად ზღუდავს მის აღქმას, რომ იგი უბრალოდ ვეღარ ამჩნევს ურთიერთობაში მყოფი ადამიანის ისეთ ქცევას, რომელიც არ ადასტურებს ამ რწმენას. ასეთ შემთხვევაში, თუ ოჯახის წევრებმა მოისურვეს, დამხმარეს შეუძლია გასწიოს ოჯახური კომუნიკაციის პროცესის ფასილიტაცია: დაეხმაროს ოჯახის წევრებს არაკონფლიქტური ფორმით გამოთქვან სათქმელი, გამოხატონ გრძნობები, მოუსმინონ ერთმანეთს, მივიდნენ შეთანხმებამდე, ერთობლივ გადაწყვეტილებამდე საერთო ინტერესების გათვალისწინების საფუძველზე.

4. მუშაობა ვიქტიმურობის განცდისა და მგრის ხაგის დაძლევაზე. აქ საუბარი უნდა წარიმართოს გადატანილი ომისა და იძულებითი გადმოსახლების თაობაზე. ძალიან მნიშვნელოვანია საუბრის პროცესში ოჯახის წევრებმა გაუზიარონ დამხმარეს მოვლენების საკუთარი ხედვა და ინტერპრეტაცია, განწყობები და მოლოდინები მომავლის მიმართ. აქ უნდა წარიმართოს მუშაობა მგრის ხაგისა და ვიქტიმურობის განცდის საფუძველად მდებარე ჭარბი განზოგადებების მოსახსნელად. ამისათვის, ერთის მხრივ, მნიშვნელოვანია საუბრის წარმართვა დაპირისპირებულ მხარის წარმომადგენლებთან ურთიერთობის პოზიტიური გამოცდილების გახსენების მიმართულებით. მეორეს მხრივ, უაღრესად მნიშვნელოვანია ოჯახის მომავალზე, უახლოეს და შორეულ გეგმებზე ყურადღების გამახვილება, მათი მსჯელობისა და ანალიზის საგნად გახდა. მნიშვნელოვანია ოჯახის წევრთა დახმარება იმის ერთმანეთისაგან გამიჯვნაში, თუ რა არის მათზე დამოკიდებული და რა არა, და აქედან

გამომდინარე, თუ რაზე შეუძლიათ აიღონ პასუხისმგებლობა ოჯახის მომავლის შენების საქმეში. ამგვარი მუშაობა ოჯახის მთლიანი აგმოსფეროს გაჯანსაღებას ემსახურება, რაც, ბუნებრივია, უშუალოდ აისახება ბავშვებზე.

5. მშობლის კონსულტირება ოჯახის წევრის გარდაცვალების შემთხვევაში. ოჯახის წევრის გარდაცვალების შემთხვევაში სშირია ოჯახის დანარჩენ წევრთა სურვილი მიიღონ პროფესიული რჩევა იმის თაობაზე, თუ რა და „რა ულუფით“ უთხრან ბავშვს, როგორ მოიქცნენ მისი თანდასწრებით, როგორ გაუადვილონ სულიერი ტკივილის გადატანა და ა. შ. ამ შემთხვევაში დამხმარემ უნდა გაამახვილოს ოჯახის წევრთა ყურადღება შემდეგზე:

– აუცილებელია ბავშვს დაცულ აგმოსფეროში აეუხსნათ მომხდარის მნიშვნელობა, გულწრფელად ვუპასუხოთ იმ შეკითხვებზე, რომელიც მას გაუჩნდება (წინააღმდეგ შემთხვევაში ბავშვის მდიდარმა ფანტაზიამ შესაძლოა მისთვის ძალიან მტკივნეული ხატები და ინტერპრეტაციები შექმნას). რაც შეეხება გარდაცვალებასთან დაკავშირებულ ცერემონიას (დაკრძალვა, პანაშეიდი), სასურველია რომ ბავშვი დაესწროს მას;

– მნიშვნელოვანია მიეცეთ ბავშვს გულისტკივილის ამოტირების, გამოვლოვების, გამოხატვის საშუალება. არ აუუკრძალოთ გირილი, პირიქით, აეუხსნათ, რომ ეს ჩვეულებრივი ადამიანური რეაქციაა, და რომ მომრდილი ადამიანებიც სტირიან, როდესაც გული სტკივთ;

– ნაცულად იმისა, რომ ვანუგემოთ (ადამიანის გარდაცვალების შემთხვევაში ძალიან რთულია, ალბათ, კიდევაც შეუძლებელია ნუგემის სიგყვების გამონახვა), მნიშვნელოვანია ვაგრძნობინოთ, რომ ის მარტო არ არის, რომ მისი ტკივილისა გვესმის, რომ იგი დაცულია და უსაფრთხოდაა ჩვენთან.

6. განსაკუთრებით მოწყვლად ბავშვთა (გონებრივი და ფიზიკურ უნარ-შემდღუდლობა) ოჯახების კონსულტირება. სასურველია, რომ ეს ბავშვებიც მოეიზიდოთ ჯგუფურ მუშაობაში მონაწილეობის მისაღებად, რაც, რასაკვირველია, მნიშვნელოვანი ნაბიჯი იქნება მათი რეაბილიტაციის საქმეში. იმ შემთხვევაში, თუ მშობელი ვერ ხედავს ბავშვის სოციუმში გასვლის აუცილებლობას, დამხმარემ არ უნდა დაიმუროს ძალისხმევა იმისათვის, რათა მოხდეს ამის გაცნობიერება. ამა

თუ იმ უნარის დაქვეითება არ ნიშნავს იმას, რომ არ იქნას გამოყენებული და განვითარებული ბავშვის დანარჩენი პოტენციალი. დამხმარემ და მშობლებმა ერთობლივად უნდა გამოიჩინონ მაქსიმალური მოქნილობა იმისათვის, რათა გარემოში არსებული შესაძლებლობები გამოიყენონ ბავშვში არსებული რესურსების მაქსიმალური რეალიზაციისათვის.

ოჯახური კონსულტირების დროს მნიშვნელოვანია დამხმარემ გაითვალისწინოს რომ სრულიად დაუშვებელია ორი რამ: მშობლის როლის უზურპირება (ბავშვის მიმართ გადამეტებული სითბოს და სიყვარულის გამოხატვა, მოფერება, და ა. შ.), მითუმეტეს თუ ეს ხდება მშობლის თვალწინ. და მეორე მშობლის დისკრედიტაცია ბავშვის თვალში (ბავშვის თანდასწრებით „დამოძღვრა“, აღზრდის საკითხებში რჩევების მიცემა და ა. შ.).

სახალხო დიპლომატია, მშვიდობის შენების პროცესი და შსი:ქრსოციალური დახმარება

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ფსიქოსოციალური დახმარება და რეაბილიტაცია დარღვეული ურთიერთობების აღდგენას ისახავს მიზნად. ქართულ-აფხაზური და ქართულ-ოსური საომარი კონფლიქტების დამანგრეველი შედეგი, ცხადია, პირველ რიგში იმ უზარმაზარ დანაკარგშია, რაც მხარეებმა განიცადეს ათასობით ადამიანის დაღუპვით. გაჩნდა ლტოლვილებისა და დევნილების დიდი მასა, რომელიც უსახლკარობასა და სიღატაკეს განიცდის, თუმცა კონფლიქტამდე კომფორტულად ცხოვრობდა. გრავემირებული ადამიანის სულს მძიმე გვირგვინად აწევს მგრის ხატი - როცა ქართველი აფხაზში და აფხაზი ქართველში, ოსი ქართველში და ქართველი ოსში ხედავს მგერს. ბზარი გაუჩნდა ეროვნებათა და ეთნოსთა ურთიერთობებს და მის გამართლებას დიდი და მრავალი წლის ძალისხმევაც სჭირდება. მაგრამ ისმის კითხვა: ვისი ძალისხმევა სჭირდება? ცხადია, პოლიტიკური მოღვაწეებისა და სამთავრობო სტრუქტურებისა, მაგრამ ეს სულაც არ არის საკმარისი. შერიგებისა და მშვიდობიანი თანაცხოვრების კეთილი ნება უნდა გამოხატონ რიგითმა მოქალაქეებმა, მხარეთა ინტელიგენციისა და მშრომელთა სხვადასხვა ფენებმა. უფრო მეტიც, არა მხოლოდ კეთილი ნება

უნდა გამოხატონ, არამედ უნდა მიმართონ სათანადო სახალხო ქმედებებს, რაც მშვიდობის შენებას შეუწყობს ხელს. ასეთ სახალხო ქმედებებს ჩვენში სახალხო დიპლომატიას უწოდებენ. სიტყვა „სახალხო“ გამოიყენება იმდენად, რამდენადაც ხაზგასმულია მისი (1) არაოფიციალური ხასიათი, (2) მითითებულია მისი სუბიექტები - რიგითი მოქალაქეები, რომლებიც პოლიტიკურ და სამთავრობო გადაწყვეტილებების მიღებაში უშუალოდ არ ლებულობენ მონაწილეობას. დასავლეთში სახალხო დიპლომატიას ხშირად არაოფიციალური დიპლომატიის ან სამოქალაქო დიპლომატიის სახელით მოიხსენიებენ. სიტყვა „დიპლომატია“ ამ კონტექსტში არ აღნიშნავს იმას, თითქოს ეს რიგითი მოქალაქეები აღჭურვილი იყვნენ ან დიპლომატიური უფლებამოსილებით ან სათანადო უნარ-ჩვევებით. აქ იგულისხმება ის, რომ სახალხო დიპლომატები მოწოდებულნი არიან კონფლიქტი გადაწყდეს მშვიდობიანი მოლაპარაკების გზით და არა ძალისმიერი მეთოდებით. გემოთ ვახსენეთ გავრცელებული სიტყვათმეხამება „მშვიდობის შენება“. იყენებენ ისეთ ტერმინსაც, როგორცაა „ნდობის შენება“. ამ სიტყვათმეხამებებში კარგად ჩანს, რომ მშვიდობა და ნდობითი ურთიერთობები მოკონფლიქტე მხარეებს შორის თავისით არ მოეა, იგი დიდი შრომის, მოთმინების, ინტელექტუალური ძალისხმევისა და გოლერანტული სულისკვეთების განვითარებით მოიპოვება.

ახლა დაუბრუნდეთ ფსიქოსოციალური დახმარებისა და სახალხო დიპლომატიის ურთიერთკავშირის საკითხს. როცა მოქალაქეთა გარკვეული ნაწილი ჩართულია სახალხო დიპლომატიურ აქტივობებში და ნდობის ხიდებს აშენებს მოკონფლიქტე მხარეებს შორის, მათ შეიძლება შეუმუშავდეთ ან განუმტკიცდეთ შემდეგი მეხედულებები:

- კონფლიქტის დარეგულირება და მშვიდობის შენება მარტო პოლიტიკოსებზე კი არ არის დამოკიდებული, არამედ ჩვენი და ჩვენნაირი მოქალაქეების ძალისხმევაზეც; საჭიროა ვიპოვოთ თანამოაზრეები როგორც ჩვენს შორის, ისე საპირისპირო ბანაკში, რომლებიც ნდობის ხიდების შენებასა და მშვიდობიან მოლაპარაკებებს შეუწყობენ ხელს; მშვიდობიან მოლაპარაკებასა და მხარეთა შერიგებას ალტერნატივა არა აქვს, რაგინდ მძიმე არ უნდა იყოს ეს

პროცესი და რაგინდ დიდი დრო არ უნდა მოითხოვოს მან; საჭიროა კოორდინირებული მოქმედება ოფიციალურ და არაოფიციალურ დიპლომატიას შორის, მათ ერთმანეთი უნდა შეავსონ.

ასეთი ამრთაწყოება და შესაბამისი ძალისხმევა დარღვეული და ბზარგაჩენილი ურთიერთობების აღდგენას შეუწყობს ხელს ქართველებსა და აფხაზებს შორის, ან ქართველთა და ოსთა შორის. სახალხო დიპლომატიას არა აქვს ზღვრები ასაკობრივი თვალსაზრისით. ქართველ და აფხაზ ბავშვთა და მოზარდთა შეხვედრები, ქართულ და აფხაზურ არასამთავრობო ორგანიზაციათა წარმომადგენლების შეხვედრები, ქართველ და აფხაზ უხუცესთა შეხვედრა, ქართველ და ოს მოზარდთა სემინარები კონფლიქტის გადაწყვეტის სფეროში და ერთობლივი დასვენება ბანაკში, ქართველ და ოს ფსიქოლოგთა და პედაგოგთა ერთობლივი პროგრამა ტრავმირებული ბავშვების ფსიქოსოციალური დახმარების მიზნით - აი, სახალხო-დიპლომატიური აქტივობების ის ჩამონათვალი, რომელიც ადამიანის რესურსების განვითარების ფონდმა განახორციელა ბოლო წლებში ან რომელშიც ორგანიზაციის ცალკეულმა წევრებმა მიიღეს მონაწილეობა. დაგროვდა გარკვეული გამოცდილება, რომელიც გაღრმავებასა და განზოგადობას საჭიროებს. ერთი კი ცხადია: ვინც ერთვება სახალხო დიპლომატიურ აქტივობებში არა მარტო სასარგებლო საქმეს აკეთებს დარღვეული ურთიერთობების აღსადგენად, არამედ პიროვნულად მდიდრება ახალი გამოცდილების მიღების შედეგად. ამის მიუხედავად, გასათვალისწინებელია ის სირთულეები და წინააღმდეგობები, რომელსაც სახალხო დიპლომატი ხვდება მისსავე საზოგადოებაში, ნაცნობ-მეგობართა თუ კოლეგათა წრეში. იგი ერთგვარი „თეთრი ყვავის“ როლში გამოდის იმით, რომ საკმაოდ არაპოპულარულ იდეას ემსახურება: „დავინახოთ პარგნიორი გუშინდელ მტერში; შევეცადოთ დავინახოთ ჩვენივე შეცდომები; მოვინანიოთ და მივუტყუოთ და ა. შ.“. სახალხო დიპლომატიური მოლაპარაკებებიდან საქართველოში დაბრუნებული ქართველი ან აფხაზეთში დაბრუნებული აფხაზი ბრალდების ობიექტიც კი შეიძლება აღმოჩნდეს („რა გვაქვს სალაპარაკო ამ ქართველებთან, მაგათ დაგვიხოცეს საუკეთესო აფხაზი ვაჟაკები“ ან „აფხაზთან მშვიდობიან ლაპარაკს აზრი არა აქვს, აფხაზეთში იარაღით უნდა შევიდეთ“ და ა. შ.). ამ სიძნელეთა გადალახვა

მნიშვნელოვანი პროცესია, რომელიც ხელს უწყობს ოპტიმისტური განწყობილების შემუშავებას კონფლიქტის რეგულირების საქმეში.

ადამიანის რესურსების განვითარების ფონდი ორი წლის განმავლობაში მეგ-ნაკლები რეგულარობით ატარებს ე. წ. ფოკუსირებულ ჯგუფებსა და ჯგუფურ დისკუსიებს აფხაზეთიდან დევნილთა კომპაქტური დასახლების ცენტრებში თბილისსა და ზუგდიდში. ჯგუფური დისკუსიის თემები მოიცავს დევნილთა პრობლემებსა და სამომავლო გეგმებს, მაგრამ, რაც მთავარია, მასში ჩართულია კითხვები სახალხო დიპლომატიის შესახებ. როგორც ჩვენი პრაქტიკა უჩვენებს დევნილები დადებით განწყობას ავლენენ სახალხო დიპლომატიური იდეების მიმართ. ამას გარდა, თვით ამ ფოკუსირებულ ჯგუფურ დისკუსიებს აქვთ ერთგვარი სარეაბილიტაციო ეფექტი დევნილების ცხოვრებაში. კონსტრუქციული დისკუსია დევნილთათვის ისეთ უმნიშვნელოვანეს საკითხებზე, როგორიცაა ცხოვრების გეგმები და აფხაზეთში დაბრუნების პერსპექტივა, კონფლიქტის გადაწყვეტა და ქართულ და აფხაზ ხალხთა თანაარსებობა იძლევა იმის საშუალებას, რომ ახლებურად შეხედო ცხოვრებას, მოისმინო განსხვავებული აზრები, განიმსჭვალო რწმენით, რომ მშვიდობის დამყარებაში დევნილის კეთილი ნების გამოხატვასაც აქვს თავისი მნიშვნელობა.

თავი III

**ღამხეარეთა
კოპეზენბურგის
აქალღეა**

ერთი შეხედვით ამ ნაწილის დაწერა აზრს არის მოკლებული. მთელი წიგნი ხომ დამხმარეთა კომპეტენცურობის ასამაღლებლად, აუცილებელი თეორიული ცოდნით მათ აღსაჭურვად და ფსიქოლოგიური ჩარევის პრაქტიკული ჩვევების დასაუფლებლად არის დაწერილი. მაგრამ მეორეს მხრივ, არსებობს ურიცხვი რაოდენობის მეთოდები, რომლებიც ადამიანისადმი დახმარების აღმოჩენის სფეროში მომუშავე სპეციალისტების, მათ შორის ფსიქოსოციალური დახმარების სფეროში მომუშავეთა კვალიფიკაციის ამაღლებას ეძღვნება. სწორედ ამ მეთოდებზე ვისაუბრებთ წიგნის ამ ნაწილში. ცხადია, ჩვენც ვიზიარებთ საყოველთაოდ მიღებულ შეხედულებას, რომ კვალიფიკაციის ამაღლების საუკეთესო ხერხია პროფესიული მრდის შესაბამისი გრენინგები. მიუხედავად ამისა, ვთავაზობთ მკითხველს დამოუკიდებელი დაუფლებისათვის რამდენიმე პრაქტიკულ საეარჯიმოს, რომელიც დაეხმარება არა მხოლოდ კომპეტენცურობის ამაღლებაში, არამედ გაუღვიძებს მას ამგვარ გრენინგებზე დასწრების ინტერესს და მისწრაფებას. მაგრამ სანამ მეთოდებების აღწერაზე გადავიდოდეთ, დასაზუსტებელია ზოგიერთი დეტალი, რომელიც დამხმარეს სპეციალობას ეხება.

თავის პრაქტიკულ მოღვაწეობაში დამხმარეს უწევს გამოსელა განსხვავებულ როლებში - ფასილიტატორის ან თანა-ფასილიტატორის (ჯგუფთან მუშაობა); მოდერატორის (მუშაობა ფოკუს-ჯგუფებში); გრენერის (საგრენინგო ჯგუფებში); სოციალური მუშაკის (მასობრივი ღონისძიებების ან დახმარების სოციალური ქსელის მობილიზაციის დროს) და ფსიქო-თერაპევტის (ინდივიდუალური ჩარევის დროს) როლში. მეტწილად დამხმარეს ფასილიტატორის როლი აკისრია, ამიგომ უფრო ერცლად შეეჩერდებით ამ როლის განმარტებაზე. ფასილიტაცია (ინგლისური სიგყვიდან to facilitate - დახმარება, გაადვილება, ხელის შეწყობა) ნიშნავს მოქმედებებს, რომლებიც მიმართულია ადამიანთა ურთიერთობების გასაადვილებლად, ფსიქოლოგიური ბარიერების მოსახსნელად და პიროვნული აქტივობის ასამაღლებლად. ფასილიტაციის პროცესი ღიდად არის დამოკიდებული თვითონ ფასილიტატორის უნარ-შესაძლებლობებზე, რომლებიც მან უნდა განივითაროს, რათა ეფექტურად იმოქმედოს. ჯერ-ერთი, ფასილიტატორს უნდა შეეძლოს ყოფნა (ის უნდა იმყოფებოდეს ჯგუფში მთელი ამ სიგყვის მნიშვნე-

ლობით) და ეს მთელი სესიის მსვლელობაში უნდა იგრძნობოდეს. იმისადმი, რაც ჯგუფში ხდება იგი გულწრფელ ინტერესს უნდა აელენდეს. მისი უბრალოდ დასწრებაჲ კი იმედს და სიმტკიცეს უნდა სძენდეს მეხვედრის ყველა მონაწილეს. მეორე ფასილიგატორს უნდა შეეძლოს იყოს *მიუკერძოებელი* და *პირუთენელი*. ნებისმიერი თვალსაზრისი მან შეუფასებლად უნდა მიიღოს. მესამე - ფასილიგატორს უნდა შეეძლოს ურთიერთობა - ანუ შეეძლოს ლაპარაკი და მოსმენა. იგი უნდა ლაპარაკობდეს ისე, რომ მიიგანოს საჭირო ინფორმაცია მსმენელამდე და მოსმენისას ამცნოს, რომ მას უკვებს. მეოთხე - იგი მოქნილი და შემოქმედების უნარიანი უნდა იყოს. მთელი თავისი არსებით იგი უნდა აჩვენებდეს, რომ იცის რასაც აკეთებს. იგი მზად უნდა იყოს მოვლენათა ყველანაირი შემობრუნებისათვის და შეძლოს მათი სათანადო კალაპოგში ჩაყენება. დაბოლოს, ფასილიგატორი ყოველთვის ღია უნდა იყოს როგორც ვერბალური, ისე არავერბალური ინფორმაციის აღსაქმელად, რომელიც მოდის მონაწილეებისაგან და მთლიანად ჯგუფისაგან. ცხადია, ჩამოთვლილი უნარებით არ ამოიწურება ფასილიგატორის ოსტატობის ყველა კომპონენტი, მაგრამ ისინი ის ძირითადი ჩვევებია, რომელთა გარეშეც მომავალი დამხმარე რაიმეს გაკეთებას ვერ შეძლებს.

როგორც უკვე ითქვა, ფასილიგაცია არის პროცესი. აუცილებელია, რომ ფასილიგატორი ორიენტირებული იყოს პროცესზე. ფასილიგაციის მთავარი პრინციპია - *თუ რაიმე ხდება, ნურაფერს გააკეთებ, თუ არაფერი არ ხდება - რაიმე მოიმოქმედე*. მთავარი მიზანია - *პოზიტიური ცვლილებების გამოწვევა*, მთავარი ამოცანა - *ცვლილებათა ამ პროცესისადმი ხელის შეწყობა*. თუ ფასილიგატორი ხელავეს, რომ ჯგუფი სპონტანურად მოძრაობს პოზიტიური ცვლილებების მიმართულებით, იგი არ უნდა ერეოდეს. ხოლო თუ ხელავეს, რომ პროცესი შეფერხდა - მან აუცილებლად რაიმე უნდა იღონოს. ფასილიგაციის მნიშვნელოვანი ნაბიჯია აღამიანთან ან ჯგუფთან ურთიერთგაგების დამყარება. ფსიქოლოგიის ენაზე ამას ეწოდება *რაპორტი* ან მიერთება (აწყობა, შეწყობა) კლიენტის რეალობასთან. იმისათვის, რომ აღამიანი ცვლილებასთან *მივიყვანოთ*, ჯერ საჭიროა დავხვდეთ მას იქ, სადაც იგი ამჟამად იმყოფება. აქედან გამომდინარე ფასილიგაციის პროცესი შეიძლება დახასიათდეს ასეთნაირად: თავდაპირველად უნდა გაირკვეს თუ

სად იმყოფება ადამიანი (ან ჯგუფი), ხოლო შემდეგ ვუჩვენოთ მას გზა იმ ადგილისაკენ, სადაც არჩევანის შესაძლებლობა მეტია.

ბოლოს გვინდა შევეხოთ ერთ არც თუ ისე მნიშვნელოვან დეტალს - თანაფასილიტატორის ფუნქციას. ფსიქოსოციალური დახმარების სფეროში კოფასილიტატორის, ფასილიტატორის თანაშემწის როლი მნიშვნელოვანია. საქმე იმაშია, რომ გრამირებულ ადამიანებთან საჭიროა ფაქიზი და ენერგიული მუშაობა, რომელსაც ერთი ადამიანი, რაოდენ დიდიც არ უნდა იყოს მისი პროფესიონალიზმი - ეფექტურად თავს ვერ გაართმევს. კოფასილიტატორის ფუნქციები შემდეგია: ჯერ-ერთი, იგი უკუკავშირს აწვდის წამყვანს, როგორც სესიის მსვლელობაში - ასრულებს რა „სარკის“ როლს, რომელიც არეკლავს პროცესის ეფექტურ თუ ნაკლებ ეფექტურ სელებს - ასევე სესიის შემდეგ - ჩატარებული სამუშაოს ანალიზის დროს; მეორე - კოფასილიტატორი გამოდის ერთგვარი „ბუფერის“ როლში, რომელიც არბილებს „მახვილ კუთხეებს“ ან „ღრუბელის“ როლში, რომელიც „ისრუტავს“ ჯგუფური პროცესების ნეგატიურ მომენტებს; მესამე - ფასილიტატორი და კოფასილიტატორი ურთიერთს ენაცვლებიან და ურთიერთს ავსებენ და ამით შესაძლო პროფესიული „გადაწვისაგან“ იცავენ თავს; დაბოლოს, კოფასილიტატორის პრინციპი ურთიერთისაგან ცოდნის მიღებისა და ურთიერთგამდობების შესანიშნავი საშუალებაა, რაც თავისთავად, ძალზე მნიშვნელოვანია.

დამხმარეთა პროფესიული ჩვევების განვითარების მეთოდები

აქ ყურადღებას შევაჩერებთ დამხმარისათვის ისეთი მნიშვნელოვანი პროფესიულ უნარებზე, რომელიც მას ადამიანებთან ნლობითი ურთიერთობის დამყარებაში დაეხმარება. ქვემოთ მოგანილი სავარჯიშოები რეგულარულ მეცადინეობას მოითხოვს და დამოუკიდებლად საკმაოდ მარტივი ასათვისებელია.

აქტიური მოსმენა

აქტიური მოსმენა - ეს არის ის უნივერსალური მეთოდი და საშუალება, რომელიც ადამიანებთან ურთიერთობის ნებისმიერ სიტუაციაში უაღრესად ეფექტურია. ეს ის უნარია, რომელიც დამხმარის მომზადების „საეალებულო პროგრამაში“ შედის. იგი ერთნაირად ეფექტურია სულიერ კრიზისში მყოფი ადამიანის დახმარების ყველა ეტაპზე: იქნება ეს გადაუღებელი ფსიქოლოგიური ჩარევა, გრავის გადაშეშება, კონფლიქტის მართვა თუ კრიზისის დაძლევისათვის სასარგებლო უნარ-ჩვევების განვითარება. რიგ შემთხვევებში მხოლოდ ამ მეთოდის გამოყენება საკმარისია, რომ ეფექტური დახმარება განხორციელდეს.

მოსმენის ხელოვნება - ურთიერთობის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ასპექტია. ის გულისხმობს პასუხისმგებლობის აღებას იმაზე, თუ რას ისმენს ურთიერთობაში ჩართული ადამიანი - დამუსტების, უწყების მნიშვნელოვნების და მიზნის გადამოწმების გზით.

ზოგ ადამიანს მოსმენის „გალანტი“ ბუნებრივად აქვს მომადლებული, ზოგიერთი კი ამ ხელოვნების დაუფლებას საჭიროებს - ადამიანებისადმი გულწრფელი ინტერესის ზრდის ხელშეწყობით და მოსაუბრისადმი ემპათიური გაცემის განვითარებით.

აქტიური მოსმენის არსის გასაცნობიერებლად შეგვიძლია მონაწილეებს შევთავაზოთ გაითამაშონ მსმენელთა სხვადასხვა ტიპები, მაგალითად, ის ვინც თავისი მოსმენით ეხმარება პარტნიორს საუბარში; ის, ვინც ხელს არ უწყობს ურთიერთგაცემას; ის, ვინც ურთიერთობას უბრალოდ შეუძლებელს ხდის საკუთარი რეაქციებითა და ქცევით.

შესაძლებელია შემდეგი სავარჯიშოს შესრულებაც თითოეული მონაწილე ირჩევს ფასილიტატორის მიერ შეთავაზებულ სალაპარაკო თემას („კინო“, „სპორტი“, „ქალაქი“ და სხვა). ისინი იყოფიან წყვილებად და ეძლევათ ინსტრუქცია - ალაპარაკონ პარტნიორი „საკუთარ“ თემაზე. სავარჯიშოს შედეგად, შესაძლებელია, ჯგუფის წევრები მივიღწენ დასკვნამდე, რომ ადამიანები, მეტწილად, უსმენენ სხვას იმის შემდეგ, როცა მათ მოუსმინეს. ეს სავარჯიშოები ხელს უწყობს მონაწილეებს გააცნობიერონ მოსმენის მნიშვნელოვნება კომუნიკაციაში.

გაწაფული მსმენელი ეხმარება თანამოსაუბრეს, უაღვილებს

მას სათქმელის გამოხატვის პროცესს, თვითგახსნას. ის ცდილობს გაიგოს პარტნიორის სიგყვები და მდგომარეობა - მოგივების და მიზეზების შეფასების, ანალიზის, აგრეთვე საკუთარი თანაგრძნობის თავზე „მოხვევის“ გარეშე.

აქტიურ მოსმენაში იგულისხმება შემდეგი ელემენტები:

- არარეფლექსიური მოსმენა
- დაზუსტება, გარკვევა
- პერეფრაზირება
- შეჯამება
- გრძნობათა არეკვლა

არარეფლექსიური მოსმენა - ეს არის მოსმენა ანალიზის (რეფლექსიის) გარეშე, რაც თანამოსაუბრეს საშუალებას აძლევს გამოხატოს სათქმელი „ბარიერების“ ავლით.

დაზუსტება, გარკვევა - ნათქვამის არსის, შეტყობინების სწორი გაგების საწინდარია. დაზუსტებისათვის შესაძლებელია გამოვიყენოთ შემდეგი ფრაზები:

– ხომ არ გაიმეორებდით კიდეც ერთხელ?

– რას გულისხმობთ?

– ხომ არ ამიხსნიდით ამას კიდეც ერთხელ?

– უკაცრავად, მაგრამ ეერ გავიგე რას გულისხმობთ...

ასეთი რბილი, ნეიგრალური ფრაზები „ეკატიკებიან“ თანამოსაუბრეს ნათლად გამოხატოს საკუთარი აზრი, მოძებნოს სხვა სიგყვები არსის გადმოსაცემად.

პერეფრაზირება ნიშნავს საკუთარი სიგყვებით, ცოტა განსხვავებულად გამოთქვა მოსაუბრის აზრი. ეს ეხმარება პარტნიორს დარწმუნდეს იმაში, თუ რამდენად სწორედ გაიგეს მისი ნათქვამი, იგრძნოს, რომ მას უსმენენ.

პერეფრაზირების საილუსტრაციოდ იხმარება შემდეგი სავარჯიშო: მონაწილეები იყოფიან წყვილებად. ერთი მათგანი ჰყვება რაიმე ამბავს, ხოლო მეორე კი აკეთებს პერეფრაზირებას. გარკვეული დროის შემდეგ პირველი მონაწილე უკუკავშირს აძლევს მეორეს და როლები იცვლება.

პერეფრაზირების დაწყება შეიძლება შემდეგი ფრაზებით:

– თუ სწორედ გაგიგეთ, მაშინ..

– შემისწორეთ თუ მეშლება, მაგრამ...

– სხვა სიგყვებით რომ ვთქვათ...

– თქვენ თვლით, რომ...

პერეფრაზირება უნდა მოხდეს მაშინ, როდესაც მოსაუბრე

პაუმას აკეთებს და აზრებს თავს უყრის. მას საუბარი არ უნდა შეეაწყვეტინოთ. ორიენტირად უნდა ავირჩიოთ შეტყობინების აზრი, შინაარსი და არა ემოციები, რომელნიც ამ შეტყობინებას ახლავს (ამისათვის არსებობს სხვა ტექნიკა - გრძნობათა არეკვლა).

შეჯამების, რეზიუმირების არსი იმაში მდგომარეობს, რომ საკუთარი სიტყვებით შევაჯამოთ მოსაუბრის ძირითადი ნააზრევი, ნათქვამის მთავარი იდეა.

ამ მიზნით გამოდგება ისეთი ფრაზები, როგორიცაა:

- ამრიგად, მთავარი...
- მაშასადამე, თქვენ მთავაზობთ..
- თქვენი ძირითადი იდეა..
- როგორც ვაგიგე...
- თუ ნათქვამს შევაჯამებთ...

შეჯამება პრინციპულად განსხვავდება პერეფრაზირებისაგან, რომლის არსი თითოეული მოსმენილი აზრის საკუთარი სიტყვებით გამეორებაში მდგომარეობს. შეჯამებისას ნათქვამის მთელი მონაკვეთიდან მხოლოდ მთავარი აზრის გამოკვეთა ხდება.

გრძნობათა არეკვლა - ეს ჩვენი მისწრაფებაა ეაჩვენოთ მოსაუბრეს, რომ „გვესმის“, ვგრძნობთ მის განცდებს და ემოციებს. ის ეხმარება პარტნიორს უკეთ და უფრო სრულად გააცნობიეროს საკუთარი ემოციური მდგომარეობა. გრძნობათა არეკვლა განსაკუთრებით სასარგებლოა კონფლიქტურ სიტუაციებში.

არეკვლის დროს აქცენტი კეთდება არა უწყების შინაარსზე, როგორც ზემოთ აღწერილ ტექნიკებში, არამედ ემოციურ დატვირთვაზე. გათვალისწინებული უნდა იქნეს გრძნობათა ინტენსივობა (სიტყვებით გადმოცემული თუ ინტონაციითა და არაეერბალური ენით გამოხატული) და დაბრუნებული, არეკვლილი „პასუხი“ უნდა შეესაბამებოდეს მოსაუბრის განცდათა სიღრმეს.

უნდა ვერიდოთ კატეგორიულ ფორმულირებებს, რადგან ჩვენეული აღქმის უზუსტობის შემთხვევაში შეიძლება მოსაუბრის მხრიდან იმედგაცრუებას ან კომუნიკაციის შეფერხებას ჰქონდეს აღვილი.

გრძნობათა არეკვლის დროს შესაძლებელია გამოვიყენოთ ფრაზები:

– მე მაქვს ისეთი განცდა, თითქოს თქვენ რაღაცით...

– მე მგონია, რომ თქვენ გრძნობთ...

ამ შემთხვევაში პარტნიორს ვაძლევთ საშუალებას თავად გააცნობიეროს საკუთარი ემოციები - „დაინახავს“ რა მათ მსმენელის თვალთ.

მოსმენის უნარის განვითარების უმაღლესი დონე ემპათიური მოსმენაა. ემპათია ეს არის მეორე ადამიანის თანაგრძნობა, მისი გრძნობების თანაგანცდა (მასთან თავის ვაიგივების გარეშე). მისი არსი არა რომელიმე ხერხის ან ტექნიკის ათვისებაა, არამედ სწრაფვა რაც შეიძლება სრულად და ღრმად ჩაწვდეს მოსაუბრის შინაგან სამყაროს.

ემპათიური პასუხი – ფრაზაა, რომელშიც არეკლილია ჩვენი გაცნობიერება პარტნიორის შინაგანი მდგომარეობისა, რაც, ფაქტიურად, მისი სიგყვებიდან პირდაპირ არ გამომდინარეობს.

ამჯერად მოვიშველიებთ კარლ როჯერსის სიგყვებს, რომელიც აქტიური მოსმენის და ემპათიის არსს საუკეთესოდ გამოხატავს:

„როდესაც ჩემი ღრმად ესმით და ჩემს გრძნობებს იზიარებენ, თან ამასთან არ ამქლავნებენ სურვილს ჩემი ქცევის ანალიზისა ან ჩემი შეფასებისა, ეს ქმნის თვითგამოხატვის და პიროვნული ზრდის პირობებს“.

აქტიური მოსმენა გამოორიცხავს შეფასებას, რჩევების მიცემას, მოსაუბრის ნათქვამის სუბიექტურ ინტერპრეტაციას. ასევე, დაუშვებელია მოსაუბრის „გამოტყუება“, „სულში ძრომა“, მისი „დაკითხვა“. აქტიური მოსმენა ორი ადამიანის თანასწორი საუბარი-დიალოგია.

ურთიერთგაგების უნარის განვითარებაზე მიმართული ზოგიერთი სხვა საპარჯიშო

აქ ჩვენ შევჩერდებით ერთ-ერთ ყველაზე მარტივ, მაგრამ მეტად ეფექტურ სავარჯიშოზე, რომელიც არა მხოლოდ კლიენტთან *შეწყობის* უნარებს, არამედ ახალ გამოცდილებასთან და ახალ ცვლილებებთან კლიენტის *წაძლოლის* (წაყვანის) საკმაოდ ფაქიზ მექანიზმებსაც ავითარებს.

სავარჯიშო „ხელისგულების ცეკვა“.

მიზანი. პარტნიორთან ურთიერთგაგებისა და ურთიერთ-ქმედების ჩვევების შემუშავება. მოცემული სავარჯიშო, ისევე როგორც მომდევნო სავარჯიშოები, ერთნაირი წარმატებით

შეიძლება იქნას გამოყენებული ჯგუფური ტრენინგების დროს უფექტური კომუნიკაციის ან საქმიანი ურთიერთობების ჩვევების შესამუშაებლად.

აღჭურვილობა. საეარჯიმოს შესრულება შეიძლება ნებისმიერ დროს, მონაწილეთათვის მოსახერხებელ ადგილას. რაიმე მასალას იგი არ საჭიროებს.

მონაწილეთა შემადგენლობა. საეარჯიმოს უშუალოდ ორი ადამიანი ასრულებს. მესამე ადამიანის მონაწილეობა საჭიროა ბრძანების გასაცემად და შემდგომში უშუალო მონაწილეთა თვით-ანგარიშების ანალიზის დასაფიქსირებლად. თუ საეარჯიმო გარდება ჯგუფში - ამ შემთხვევაში მესამე მონაწილის ფუნქციას იღებს ფასილიტატორი, ხოლო საეარჯიმო სრულდება წყვილების მიერ.

პროცედურა. მონაწილეთა წყვილი დგება ან ჯდება ერთმანეთის პირისპირ, წინ იშვერს ხელებს და ხელისგულებით ეხება პარტნიორის ხელისგულებს. ფასილიტატორის განკარგულების მიცემის შემდეგ ერთ-ერთი მონაწილე იწყებს ხელების მოძრაობას ისე, რომ ხელისგულებს პარტნიორის ხელისგულებს არ აცილებს. ამ ფაზაზე იგი „წამყვანი“ - მიჰყავს პარტნიორის ხელები. ბუნებრივია, რომ მეორე მონაწილე ამ დროს „მიმყოლია“. მონაწილეებს ეძლევა ინსტრუქცია დააკვირდნენ თავის გრძნობებს. საეარჯიმო უკეთეს შედეგს იძლევა თუ მონაწილეებს თვალები ექნებათ დახუჭული - ასე უფრო ადვილია საკუთარ შეგრძნებებზე კონცენტრირება. პირველი ფაზა არა ნაკლებ 5 წუთისა გრძელდება. მას შემდეგ რაც გაისმის სიგნალი „სდექ!“ - ხელების მოძრაობა წყდება და მცირეოდენი პაუზის შემდეგ მონაწილეები ცვლიან როლებს - „წამყვანი“ ხდება „მიმყოლი“ და პირიქით. მეორე ფაზის ხანგრძლივობაც დაახლოებით 5 წუთია და სრულდება ფასილიტატორის იმავე სიგნალით - „სდექ!“. მესამე ფაზაზე მონაწილეები უზიარებენ თავის შთაბეჭდილებებს ჯგუფს, ხოლო ფასილიტატორი წყვილთა ანგარიშების საგულისხმოდ ნიუანსებს აფიქსირებს. საეარჯიმოს მნიშვნელოვანი მომენტია ის, რომ იგი სრულდება ჩუმად, რაიმე უხერხულობისა და სხვა შეგრძნებების ვერბალიზაციისა და კომენტარების გარეშე. საკუთარი განცდების შესახებ ანგარიშს მონაწილეები მხოლოდ მესამე ფაზის შემდგომ აკეთებენ. ჩვეულებრივ, საეარჯიმოს მსვლელობაში მონაწილეები შეგრძნებების მთელ გამას განიცდიან (ისე როგორც ნამდვილი ცეკვის დროს) - დაწყებული

დომინირების და დაქვემდებარების განცდით, დამთავრებული პარტნიორთან სრული ერთობით და შერწყმით. ისინი საკუთარი გამოცდილებით რწმუნდებიან, რომ პარტნიორის „ცეკვასთან“ (მოძრაობის გემპთან და ხასიათთან) მიერთება (შეწყობა) ხსნის დაძაბულობასა და წინააღმდეგობას - იქმნება მოთხოვნილება თვითონ გაუძღვე ან გაჰყვე „ცეკვას“. რაღაც მომენტში შეგრძნება - უძღვები თუ მიჰყვები - საერთოდ ქრება, იბადება რაღაც ახალი შეგრძნება და ა. შ. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ეს ერთი შეხედვით მარტივი საეარჯიშო ფასილიტაციის პროცესში არსებული ურთიერთქმედების მოდელია. მაგალითად, როდესაც ფასილიტატორი ეწყობა კლიენტის ან ჯგუფის მონაწილის მოდელს, რათა შემდგომში მიიყვანოს იგი პოზიტიურ ცვლილებებთან, ან როდესაც იგი გადასცემს ინიციატივას ჯგუფის წევრს, ან კიდევ, როდესაც ფასილიტატორს და კლიენტს/ჯგუფს წევრს შორის იქმნება ალიანსი და ისინი პრობლემაზე მუშაობას ერთად იწყებენ. საეარჯიშო ავლენს ბევრ სხვა საინტერესო ნიუანსს, რომელთა ძიებას და აღმოჩენას მკითხველს საშინაო დავალებად ვუტოვებთ.

ადამიანებისაგან ან ჯგუფიდან წამოსული სიგნალების ადვილად აღქმის უნარი ხელს უწყობს დამხმარეს უკეთ გაუგოს და თანაუგრძნოს, ღრმად ჩასწედეს ტრავმირებული ადამიანის პრობლემას, უკეთ დაამყაროს მასთან ურთიერთობა. ამ თვისებების გაეარჯიშებით დამხმარე შეიძლება იმდენად ეფექტური ფასილიტატორი გახდეს, რომ „სასწაულები“ კი მოახდინოს.

ცნობილია, რომ ადამიანი აღიქვამს გარემომცველ სინამდვილეს სენსორული არხების - მხედველობის სმენის, შეხების, ყნოსვის და გემოს მეშვეობით. პირობითად მათი გაერთიანება შეიძლება სამ სენსორულ სისტემადაც - ვიზუალურ (მხედველობის), აუდიალურ (სმენის) და კინესთეტიკურ (შეხება, ყნოსვა, გემო, ტემპერატურა და ა. შ.) სისტემადაც. სენსორული არხების გაეარჯიშება („გაწმენდა“), რომელსაც ქვემოთ შემოგთავაზებთ, მეტად მგრძობობიარეს და ყურადღებიანს ხდის ადამიანს გარემომცველ სინამდვილეში მიმდინარე ნებისმიერი ცვლილების, „აღშოთებების“ მიმართ - იგი ახლა უკვე ამჩნევს იმას, რასაც, ჩვეულებრივ, ადამიანები არ აქცევენ ყურადღებას. ეს თვისებები ამა თუ იმ ხარისხით ნებისმიერმა ადამიანმა შეიძლება განივითაროს, თუ იგი გულმოდგინედ და რეგულარულად ივარჯიშებს.

სენსორული მგრძნობელობის განვითარებებზე მიმართული სავარჯიშოები.

მიზანი - სენსორული აღქმის, მგრძნობელობისა და ყურადღების - ფასილიტატორისათვის ყოვლად აუცილებელი ჩვევების - განვითარება-გაძლიერება.

აღჭურვილობა. თუ სავარჯიშოები ჯგუფში გარდება, მეცადინოებებისთვის საჭიროა განმარტოებული ოთახი.

მონაწილეთა შემადგენლობა. ჩვეულებრივ, მეცადინეობა გარდება 12-15 კაციან ჯგუფებში. მაგრამ დამოუკიდებლად სახლში მეცადინეობისათვის საკმარისია სამი ადამიანი.

პროცედურა. ჯგუფი იყოფა პატარა 3 კაციან ჯგუფებად, რომელთა შემადგენლობაში ერთი მათგანი სიგნალის „მიმღები“, დარნარჩენი ორი - „გადამცემი“. შემდგომში მონაწილეებს შეუძლიათ შეცვალონ როლები.

პირველი ფაზა. ამ ფაზაზე ხდება ვიზუალური სენსორული არხის ტრენინგი. სავარჯიშოს ერთ-ერთი მონაწილე - „მიმღები“ ერთი წუთის მანძილზე იმახსოვრებს მის წინაშე მჯდომი ან მდგარი „გადამცემის“ პოზას და მიმიკას და შემდეგ ბურგს აქცევს მას. ამასობაში „გადამცემი“ უმნიშვნელოდ იცვლის პოზას და მიმიკას და კვლავ უძრავი ხდება. შემდეგ „მიმღები“ ტრიალდება მისკენ და იწყებს „გამოცნობას“ თუ რა შეიცვალა. მესამე მონაწილე სავარჯიშოს ამ ფაზაზე დამკვირვებლის და ქიურის როლს ასრულებს. თანდათანობით თამაში რთულდება იმით, რომ „გადამცემის“ პოზისა და მიმიკის ცვლილება სულ უფრო უმნიშვნელო ხდება, იმდენად, რომ „მიმღებმა“ უნდა გამოიცნოს „გადამცემის“ სხეულის სხვადასხვა ნაწილებში არსებული დაძაბულობა ან სახეზე გუნებ-განწყობილების შეცვლაც კი.

მეორე ფაზა. ამ ფაზაზე ვარჯიშდება აუდიალური სისტემა. „მიმღები“ დგება ბურვით „გადამცემებთან“, ეს უკანასკნელები კი გადასცემენ მას რაიმე აუდიალურ სიგნალებს (ტაშის შემოკვრა ან თითების ტკაცუნი ან სტენა). ცხადია, რომ „გადამცემები“ გამოსცემენ თავის სიგნალებს არა თანმიმდევრულად, არამედ არეულად. „მიმღებმა“ უნდა კონცენტრირება მოახდინოს ამ სიგნალებზე, „სმენად იქცეს“. მან უნდა შეძლოს გამოცნობა თუ რომელ „გადამცემს“ ეკუთვნის სიგნალი, და ასე თანდათანობით უნდა დაეუფლოს თითოეული „გადამცემის“ მიერ სიგნალის გამოცემის დამახასიათებელ ნიუანსებს. თანდათანობით აქაც, ისევე როგორც წინა ფაზაზე, სავარჯიშო რთულდება ძნელად

გასარჩევი აუღიალური სიგნალების მიწოდებით - იქამდე, რომ სიგნალის როლში პარტნიორის სუნთქვაც კი გამოდის (ამისათვის ერთ-ერთი „გადამცემი“ უბრალოდ ღვება „მიმღების“ ზურგს უკან, რომლის მიზანია გამოიყენოს მისი ვინაობა მხოლოდ და მხოლოდ სუნთქვის მიხედვით).

მესამე ფაზა. ეს ფაზა კინესტეტიკური სისტემის (ძირითადად შეხების) გრენინგს ეძღვნება. „მიმღები“ კელავ ღვება ზურგით „გადამცემებთან“, რომლებიც თავის მხრივ ხელისგულებით მის ზურგს ან მხარს ეხებიან. „მიმღებმა“, როგორც ხელებით, უნდა გამოიყენოს ვინ შეეხო ხელით მის ზურგს. ბუნებრივია, რომ „გადამცემები“ ცდილობენ დააბნიონ „მიმღები“, რისთვისაც ცვლიან შეხების ხასიათს და ამით ართულებენ სავარჯიშოს.

მთელი სავარჯიშოს ძალიან მნიშვნელოვან მომენტს წარმოადგენს თითოეული ფაზის ბოლოს მონაწილეთა მიერ მოწოდებული თვითანგარიშები, როდესაც ისინი უზიარებენ ერთმანეთს ან მთლიანად ჯგუფს „გამოცნობის“ საკუთარ სტრატეგიებს და მიღებული სიგნალების ამოკითხვის ხერხებს.

სარგებლობა. მომავალი სპეციალისტებისათვის ამ სავარჯიშოებს დიდი სარგებლობის მოგანა შეუძლია. დავეუვათ, რომ ვმუშაობთ გრაემის გადამუშავებაზე და ვთხოვეთ კლიენტს გაიხსენოს მაგრაემირებული მოვლენა. თავდაპირველად ვხედავთ, რომ კლიენტი უბრალოდ მის თვალდახუჭული ჩვენს წინაშე. შემდეგ უეცრად ვამჩნევთ რომ თვალები ქუთუთოებს მიღმა მოძრაობას იწყებენ, თავი ოდნავ ირხევა და სუნთქვა უფრო ხშირი ხდება. ეს უნდა ნიშნავდეს იმას, რომ მან ინციდენტი გაიხსენა. საინტერესო ის არის, რომ თვითონ მან ეს შეიძლება ვერც კი შენიშნოს. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, მომხდარი ქვეცნობიერად მის წინაშეა, მაგრამ ცნობიერად იგი მას არ აღიარებს. თუ ამ დროს მას ვკითხავთ: „რა არის ეს?“ ან „რას ხედავთ?“ მან შეიძლება გააცნობიეროს და ანგარიში ჩაგვაბაროს. ხოლო თუ არ ვკითხავთ - ეს ეპიზოდი უბრალოდ ცნობიერების მიღმა დარჩება. ან კიდევ, მაგალითად, ვხედავთ, რომ კლიენტს არა მხოლოდ აუმოძრავედა დახუჭული თვალები, არამედ თვითონაც წინ დაიხარა. როგორც ჩანს, იგი მომხდარში უკვე უშუალოდ მონაწილეობს. თუ იგი უკან დაიხარა (გადაიწია) - იგი ინციდენტს გარკვეული მანძილიდან ხედავს. ცხადია, დარწმუნებით თქმა იმისა თუ რა ხდება მხოლოდ ისეთი ნიშნებით, როგორც არის სხეულის მოძრაობა, ძნელია. მაგრამ

გამოცდილების მიღების კვალდაკვალ პროფესიონალი იწყებს ძალზე მნიშვნელოვანი ნიუანსების შემჩნევას არა მხოლოდ ეესტების და მიმიკის მიხედვით, არამედ სუნთქვის და სახის ფერის ცვლილებებით, თვალების გამომეყვებლებით, ხმის ინტონაციით, კუნთური დაძაბულობის და, ასე განსაჯეთ, კლიენტის სხეულის ტემპერატურის ცვლილებებითაც კი.

თუ თქვენ ამჩნევთ ცვლილებებს და რეაქციებს, ხვდებით როდის არის კლიენტი ბედნიერი და კმაყოფილი, და როდის - არა, თუ ამჩნევთ კლიენტის ან ჯგუფის წევრების გუნებ-განწყობილების ნიუანსებს - მნიშვნელოვანი შედეგების მიღწევას შეძლებთ.

ფსიქოსოციალური დახმარების სფეროში ეფექტური მუშაობისათვის მხოლოდ ინდივიდუალური უნარ-ჩვევების განვითარება არ არის საკმარისი. კრიზისში ფსიქოლოგიური ჩარევის ღონისძიება ხომ თითქმის ყოველთვის დამხმარებთა გუნდის მიერ ხორციელდება! ამიგომ დამხმარებათვის სრულიად აუცილებელია გუნდური მუშაობის ჩვევების გამომუშავება - გუნდის აგების, ორგანიზაციული განვითარების, ეფექტური მართვის, სტრატეგიული დაგეგმარების და სხვა გრენინგებზე დასწრება.

დასრულდა ჩენი წიგნი და დაგეგუფლა გრძნობა, რომ კიდევ ბევრი რამ დაგვრჩა სათქმელი. წიგნის შემდგომი მოცულობის გამო ჩვენ საკმარისად ვერ მოვიყვანეთ „ეოცხალი მაგალითები“, რაც წიგნს უფრო მიმზიდველსა და საინტერესოს გახდიდა. გული გეწყდება, რომ ვერ დავენახეთ მკითხველს იმ ადამიანთა საოცრად მდიდარი სამყარო, რომლებსაც ვეხმარებით და ვისიც უსაზღვროდ მაღლიერნი ვართ. მაღლობელნი ვართ, რომ გაგვიზიარეს თავისი ჭირი და ლხინი, გულის ნადები, გაგვიხსნეს თავისი შინაგანი სამყარო. ვიმედოვნებთ, რომ მკითხველი (მომავალი დამხმარე) ამ ნაკლს უშუალო პრაქტიკული საქმიანობის მეოხებით შეავსებს. საკუთარი გამოცდილებით დარწმუნდება, თუ რა კეთილშობილურ საქმეს ემსახურება, მიხვდება, რომ არა მხოლოდ გასცემს, არამედ ბევრსაც იძენს - იძენს ამ ადამიანების მთელ ცხოვრებისეულ სიბრძნეს, სწავლობს ძნელბედობის ეამს სიძნელეთა გადალახვას და წარმატებებით გახარებას, იბრდება როგორც პროფესიონალი და როგორც პიროვნება.

შენიშვნებისათვის

შენიშვნებისათვის

შენიშვნებისათვის