

სასარგებლო ინფორმაცია

გავშვების, მოზარდებისა და
ზრდასრულების დასახმარებლად
კრიზისის დროს

საპრემიუმოს ფსიქოსოციალური დახმარების ასოციაცია „ნდობა“



2021 წელი

უბედური შემთხვევების, კატასტროფების, ომების შემდეგ დაზარალებული ადამიანები საჭიროებენ ბევრი სახის დახმარებას. ამ დახმარებებს შორის არანაკლებ მნიშვნელოვანია სოციალური მხარდაჭერა.

დაზარალებულებს შეუძლიათ დაეხმარონ ოჯახის წევრებს, შვილებს, მეგობრებს, მეზობლებს, სრულიად უცნობ ადამიანებს გვერდზე ყოფნით, მათი მდგომარეობის გაგებით, ყურადღების გამოხატვით. ადამიანები უფრო დაცულად და უსაფრთხოდ იგრძნობენ თავს, როდესაც დაინახავენ რომ გარშემო არიან ადამიანები რომლებიც მათზე ზრუნავენ, შეუძლიათ მოსმენა, გაგება და მათთვის ყურადღების მიპყრობა.

გახსოვდეთ, როდესაც თქვენ თვითონ დაზარალებული ხართ, მაგრამ შეგწევთ ძალა, რომ გარშემომყოფ ადამიანებს შესთავაზოთ სოციალური მხარდაჭერა, ეს თქვენ თვითონაც დაგეხმარებათ უსიამოვნო განცდების და არასასურველი მდგომარეობის დაძლევაში.

ჩვენს მიერ შემოთავაზებული სოციალური მხარდაჭერის კონკრეტული გზები მოწოდებულია ბავშვთა ტრავმული სტრესის ნაციონალური ქსელის (აშშ) და პოსტ ტრავმული სტრესული აშლილობის ნაციონალური ცენტრის მიერ მომზადებული (აშშ) „პირველადი ფსიქოლოგიური დახმარების სავლე სახელმძღვანელოს“ მეორე გამოცემის დამხმარე მასალის გამოყენებით.

რჩევები მშობლებს კატარების დასახმარებლად ...

- ბავშვი არ იძინებს მარტო, ეღვიძება ტირილით ან ყვირილით, ან საერთოდ ვერ იძინებს, აქვს ძილთან დაკავშირებული სხვა სირთულეები.

იცოდეთ რომ: როდესაც თქვენ ბავშვს ეშინია, მას სურვილი აქვს იყოს იმ ადამიანებთან ერთად, ვისთანაც თავს უსაფრთხოდ და დაცულად გრძნობს;

ბავშვები ძალიან, ძალიან განიცდიან, როდესაც მათთან ერთად არ ხართ. თუ კატასტროფის დროს ბავშვთან ერთად არ იყავით, ძილის წინ შესაძლოა ბავშვმა ეს გაიხსენოს;

ხშირად ბავშვებს ცუდი სიზმრები ესიზმრებათ და ამიტომაც ეშინიათ დაძინების.

თუ ეს შესაძლებელია, სჯობს ბავშვმა დაიძინოს თქვენთან ერთად;

ჩაეხუტეთ ბავშვს, მოუყევით სასიამოვნო ამბები, უამბეთ დღის განმავლობაში რას აკეთებდით;

მოეფერეთ და უთხარით მას, რომ ის დაცულია, რომ თქვენ მასთან ერთად ხართ და არ მიატოვებთ. ამას შეიძლება დასჭირდეს დრო, მაგრამ როცა ის თავს დაცულად იგრძნობს, ადვილად და მშვიდად დაიძინებს.

- **ბავშვი განიცდის იმას რომ თქვენ შესაძლოა რაიმე ცუდი შეგემთხვეთ**

ბუნებრივია, რომ ბავშვი შესაძლოა ამაზე ფიქრობდეს, განიცდიდეს და ამით შენუხებული იყოს;

როდესაც ტრავმული შემთხვევის დროს ბავშვი თქვენს გვერდით არ იყო, ამაზე შიში შესაძლოა ძალიან ძლიერიც კი იყოს მასში.

შეახსენეთ და დააიმედეთ ბავშვი რომ ახლა დაცულად და უსაფრთხოდ ხართ;

თუკი უსაფრთხოდ არ ხართ, ესაუბრეთ რა გზით ცდილობთ მისთვის უსაფრთხოების და დაცულობის უზრუნველყოფას;

შეადგინეთ გეგმა იმ შემთხვევისთვის, თუკი რაიმე მოხდება ვინ იზრუნებს ბავშვზე. ეს თქვენ დაგეხმარებათ იმისათვის, რომ ნაკლებად ინერვიულოთ;

ერთად გააკეთეთ სასიამოვნო საქმიანობები, ეს დაეხმარება ბავშვს იფიქროს სხვა საკითხებზეც.

- **ბავშვი ტირის და წუხს, როდესაც მარტო ტოვებთ, მაშინაც კი როდესაც თქვენ სააბაზანოში შედიხართ.**

ბავშვები, რომლებიც ჯერ ვერ ლაპარაკობენ ან არ შეუძლიათ სიტყვიერად გადმოგვცენ თავიანთი გრძნობები, თავიანთ შიშს ტირილით და მიჯაჭვულობით გამოხატავენ;

განშორება, თუნდაც ძილის წინ, ბავშვს ნებისმიერ განშორებას ახსენებს;

განშორება აისახება ხოლმე ბავშვის: გულისცემაზე, სუნთქვაზე და ა.შ.;

გახსოვდეთ, რომ ბავშვი არ ცდილობს მანიპულირებას და კონტროლს;

მათ აშინებთ თუნდაც მოკლევადიანი განშორება არა მარტო თქვენთან, არამედ სხვებთანაც.

შეეცადეთ ბავშვთან ერთად იყოთ;

მოკლევანიანი განშორებისას (მაღაზიაში წასვლა, სააბაზანოში შესვლა და ა.შ.) დაეხმარეთ სახელი დაარქვას თავის განცდას. აგრძნობინეთ და გაუმეორეთ, რომ თქვენ ის გიყვართ, რომ ეს განშორება სხვა განშორებაა, რომ მალე დაბრუნებით. შეახსენეთ „შენ გეშინია, არ გინდა დაგტოვო იმიტომ, რომ მაშინ, როდესაც წავედი არ იცოდი სად ვიყავი. ახლა განსხვავებული სიტუაციაა – მალე დავბრუნდები“;

უფრო ხანგრძლივი განშორებისას ბავშვი დატოვებულ ადამიანთან, უთხარით სადაც მიდიხართ, როდის დაბრუნდებით, უთხარით რომ მასზე იფიქრებთ, თუ შეძლებთ ტელეფონითა დაუკავშირდებით. როდესაც დაბრუნდებით უთხარით, რომ გენატრებოდით, ფიქრობდით მასზე, თქვენ ეს ხშირად უნდა გაუმეოროთ.

- **ბავშვი ბევრს ჭამს, ან საერთოდ არ უნდა საკვების მიღება.**

სტრესი ბავშვის მადაზეც მოქმედებს;

ჯანსაღი კვება ამ დროს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, მაგრამ აქცენტირება ბევრ ჭამაზე დაძაბავს თქვენს შორის ურთიერთობას.

დანყნარდით, ნუ დაიძაბებით, როგორც წესი თქვენი ბავშვის სტრესის ინტენსივობა შესუსტდება, მისი კვების რეჟიმიც მონესრიგდება და დაუბრუნდება ჩვეულ რეჟიმს.

ნუ დააძალებთ ბავშვს რომ ბევრი ჭამოს;

ერთად ჭამეთ და ჭამის პროცესი გახადეთ ხალისიანი და სასიამოვნო;

იქონიეთ ჯანსაღი საცმაცუნოები. ბევრ პატარას უყვარს თან ჭამა და თან სხვა საქმის კეთება;

თუ თქვენი ბავშვი წონაში საგრძნობლად დაიკლებს და თქვენთვის ეს შემაშფოთებელია, დაუკავშირდით ექიმს.

- **ბავშვი ველარ აკეთებს იმას, რისი გაკეთებაც უკვე შეეძლო. მაგ: ქოთნის გამოყენება; აღარ ლაპარაკობს ისე გამართულად, როგორც ლაპარაკობდა....**

ხშირად, როდესაც ბავშვი სტრესის ზემოქმედების ქვეშ არის ან შეშინებულია, დროებით კარგავს უკვე ათვისებულ უნარებს;

ეს არის ერთ-ერთი გზა ბავშვის მიერ იმის გამოხატვისა, რომ ის ვერ გრძნობს თავს კარგად და სჭირდება ჩვენი დახმარება;

იმ უნარ-ჩვევების დაკარგვა, რომლებიც ბავშვებმა დაისწავლეს მაგ.: საწოლში კვლავ ჩაფსმა, მათში სირცხვილს და ნუხილს იწვევს.

ბავშვზე მზრუნველი ადამიანები უნდა იყვნენ გამგებნი და მხარდამჭერნი;

თქვენი ბავშვი ამას განზრახ არ აკეთებს.

ერიდეთ ბავშვის გაკრიტიკებას. წინააღმდეგ შემთხვევაში ბავშვს დაეწყება შფოთვა, რომ ის ვერასდროს დაისწავლის ამ ჩვევებს;

არ დააძალოთ ბავშვს. ამ უნარ-ჩვევებზე ყურადღების გამახვილების ნაცვლად, დაეხმარეთ მას გაიაზროს, რომ მას უგებენ, რომ ის უყვართ, რომ მას მხარში უდგანან;

როდესაც თქვენი ბავშვი თავს დაცულად იგრძნობს ის კვლავ აღიდგენს იმ უნარს, რომელიც დაკარგა.

- **ბავშვი თავზეხელაღებულია და სახიფათოდ იქცევა.**

შესაძლოა უცნაური იყოს, მაგრამ როდესაც ბავშვი დაუცველად გრძნობს თავს, ის სახიფათო ქცევას ახორციელებს ხოლმე.

სახიფათო ქცევა მიგვანიშნებს, რომ ჩვენ ბავშვებს ვჭირდებით;

სახიფათო ქცევით ბავშვი გვეუბნება „დამანახე, რომ შენთვის

მნიშვნელოვანი ვარ და უზრუნველყავი ჩემი უსაფრთხოება“.

შეუქმენით მას უსაფრთხო გარემო. წყნარად მიდით, აიყვანეთ და ჩაეხუტეთ თუ ეს საჭიროა;

აუხსენით მას, რომ რასაც ის აკეთებს სახიფათოა, რომ ის თქვენთვის მნიშვნელოვანია და რომ თქვენ არ გსურთ, რომ მას რამე დაემართოს;

დაანახეთ მას სხვა პოზიტიური გზები, რითაც ის თქვენს ყურადღებას მიიპყრობს.

- **ბავშვს ეშინია იმის, რისიც მას ადრე არ ეშინოდა.**

პატარებს სჯერათ, რომ მათი მშობლები არიან ძლევამოსილები და მათი დაცვა ყოველთვის შეუძლიათ. ეს რწმენა მათ უნარჩუნებს უსაფრთხოების და დაცულობის განცდას;

მომხდარის გამო ეს რწმენა შეიძლება შეერყას ბავშვს და ამის გარეშე კი სამყარო ყველაზე დაუცველი ადგილია მათთვის;

ბევრ საგანს ან მოვლენას შეუძლია შეახსენოს ბავშვს მომხდარი ტრავმული შემთხვევა, ეს მათში შიშს იწვევს;

როდესაც ბავშვს ეშინია, ესაუბრეთ თუ როგორ დაიცავთ თქვენ მას და უზრუნველყოფთ მის უსაფრთხოებას;

თუ საგნები და მოვლენები თქვენ ბავშვს ახსენებს კატასტროფას და ეს მის აღელვებას იწვევს, დაეხმარეთ გაიგოს ის, რომ რაც ახლა ხდება (მაგ. წვიმა), არის სულ სხვა რამ და იმ უსიამოვნო

შემთხვევასთან არანაირ კავშირი არ აქვს;

თუ ბავშვი ურჩხულებზე საუბრობს, შეუერთდით მას ამ ურჩხულების მოგერიებაში. „ნადით, ურჩხულებო! ნუ ანუხებთ ჩემს შვილს. მე დავუყვირებ ურჩხულს, მას შეეშინდება და წავა.“

თქვენი ბავშვი ძალიან პატარაა, რომ მიხვდეს და გაიაზროს თუ როგორ დაიცავით თქვენ ის, მაგრამ დაიხსომებს, რომ თქვენ კარგი საქმე გაუკეთეთ მას.

- **ძალიან გააქტიურებულია, ერთ ადგილზე ვერ ისვენებს, არაფერს არ აქცევს ყურადღებას**

შიში წარმოქმნის დაძაბულობას ბავშვებში.

მოზრდილები ბოლთას სცემენ როდესაც ნერვიულობენ, ხოლო პატარა ბავშვები კი დარბიან, ხტუნაობენ და მოუსვენრობენ;

როდესაც ჩვენ მხოლოდ უარყოფით მოვლენებზე ვფიქრობთ და ვსაუბრობთ, ძნელია ყურადღება სხვა რამეს მივაქციოთ;

გაიხსენეთ, რომ ზოგიერთი ბავშვი ბუნებით აქტიური და ენერგიულია..

დაეხმარეთ ბავშვს ამოიცნოს, გაერკვეს თავის გრძნობებში (შიში, შფოთვა) და დააიმედეთ რომ დაცულად არის;

დაეხმარეთ თქვენს ბავშვს განთავისუფლდეს უარყოფითი ენერგიისგან (გაჭიმვით, სირბილით, სპორტით, ღრმა და ნელი სუნთქვით);

მასთან ერთად გააკეთეთ ისეთი რამ, რითაც ორივენი გაერთობით (ბურთის სროლა, წიგნების კითხვა, თამაში, ხატვა);

თუ თქვენი ბავშვი ბუნებით აქტიურია, შეაჩერეთ ყურადღება პოზიტიურ ქცევაზე და მისი მთელი ენერჯია გადართეთ მისი საჭიროებების დაკმაყოფილებისთვის საჭირო ქმედებებზე.

- **ბავშვის თამაში ძალადობის ელემენტებს შეიცავს ან აგრძელებს საუბარს ტრავმულ შემთხვევაზე და იმ ცუდ ამბებზე, რაც დაინახა და თავს გადახდა.**

პატარები თამაშით გვესაუბრებიან. თუ კი თამაშში ჩართულია ძალადობის ელემენტები, ამით ისინი მიგვანიშნებენ იმაზე, რასაც განიცდიან.

როდესაც თქვენი ბავშვი ლაპარაკობს იმაზე რაც ნახა, შეიძლება ძლიერი გრძნობები მოგანვეთ თქვენც და თქვენს შვილსაც (შიში, მონყენილობა, ბრაზი). თუ თქვენ შეგიძლიათ ამის მოთმენა, მაშინ მოუსმინეთ თქვენი შვილის „საუბარს“;

როდესაც თქვენი შვილი თამაშობს, დაუკვირდით მის გრძნობებს და დაეხმარეთ სახელი დაარქვას მათ. აგრძნობინეთ, რომ თქვენც მასთან ერთად ხართ (გულში ჩაიკარით, დაამშვიდეთ ის);

თუ ის კვლავ შფოთავს და განასახიერებს მწუხარების მომცველ სცენებს დაეხმარეთ, რომ დამშვიდდეს, აგრძნობინეთ რომ ის დაცულია.

- **ბავშვი მომთხოვნია და ყველაფერს აკონტროლებს. ძალიან ჯიუტი გახდა და მოითხოვს, რომ ყველაფერი მისი სურვილისამებრ გაკეთდეს**

18 თვიდან 3 წლამდე პატარა ბავშვები ხშირად იქცევიან, როგორც მშობლების „მაკონტროლებლები“;

შეიძლება გვაღიზიანებდეს, მაგრამ ეს ზრდის და განვითარების პროცესის ბუნებრივი ნაწილია, რაც ეხმარება მათ იმის სწავლაში, რომ ისინი მნიშვნელოვანი ადამიანები არიან და თვითონაც შეუძლიათ რაღაცის კეთება.

როდესაც ბავშვი დაუცველად გრძნობს თავს, ის ჩვეულებრივზე უფრო მეტად „მაკონტროლებელი“ ხდება. ამ გზით ის შიშს ებრძვის. ამით ის ამბობს „ისეთი გიჟური ამბები ხდება, რომ მეც მინდა რამე ვაკონტროლო“.

გახსოვდეთ ბავშვი არც გაკონტროლებთ და არც ცუდად იქცევა. ეს ბუნებრივია, მაგრამ შეიძლება უარესიც მოხდეს, რადგან ეხლა ის თავს დაუცველად გრძნობს;

ნება დართეთ თქვენს ბავშვს რაიმე მაინც აკონტროლოს. მაგალითად მიეცით მას კონტროლის უფლება იმაზე, თუ რას იცვამს ან რას ჭამს, შეარჩიოს თამაში თვითონ, წასაკითხი მოთხრობა და ა.შ. ეს ბავშვს დაეხმარება და თავს უკეთ იგრძნობს. დააბალანსეთ არჩევანის მიცემის საშუალება ბავშვისთვის და მისი ყოველდღიურობის კონტროლი;

გაამხნევეთ ის, თუ რაიმე ახლის გაკეთებას ცდილობს. თუკი

თვითონ ჩაიცვამს ფეხსაცმელს, აანცობს თავსაცმელს, დაისხამს წვენს – თავს ამ საქმიანობების „მაკონტროლებლად“ ჩათვლის.

- **ბავშვი მრისხანებს და გაჯიუტებულია. ბევრს და ხმამაღლა ყვირის.**

შეიძლება თქვენს ბავშვს კატასტროფამდეც ახასიათებდა მრისხანება. ეს ჩვეულებრივი მოვლენაა, როცა პატარა ბავშვებთან გვაქვს საქმე. განსაკუთრებით მაშინ როდესაც ბავშვი ძალიან იმედგამაცრუებელია, როცა არც რაიმეს გაკეთება შეუძლია და როცა თქმითაც ვერ ამბობს რა უნდა ან რა სჭირდება;

აუხსენით, რომ თქვენც მშვენივრად გესმით, თუ რამდენად რთულია ეს მისთვის. „ახლა ნამდვილად ცუდი სიტუაცია გვაქვს, ახლა საშიშია, ჩვენ არ გვაქვს შენი სათამაშოები და ტელევიზორი, და შენ ამის გამო გაგიჟებული ხარ“;

მოითმინეთ ეს ჭირვეულობა ახლა უფრო მეტად, ვიდრე ოდესმე და უპასუხეთ სიყვარულით, არ გინდათ დისციპლინარული ზომების მიღება. ჩვეულებრივ სიტუაციაში თქვენ შეიძლება ასე არ მოიქცეთ. თუ ის ტირის ან ღრიალებს, დარჩით მასთან ერთად და უთხარით, რომ თქვენ იქ მის გამო ხართ. თუ ეს ჭირვეულობა უფრო გახშირდება და გამძაფრდება, შესაბამისი ლიმიტები უნდა დაუნესოთ.

- **თუ ბავშვი გირტყამთ.**

დარტყმა ბავშვებისთვის გაბრაზების გამოხატვის გზაა;

როდესაც ბავშვები ურტყამენ უფროსებს, მაშინ ისინი თავს დაუცველად გრძნობენ. შემაშფოთებელია როცა შეგიძლია დაარტყა იმას, ვისაც შენი დაცვა შეუძლია;

შესაძლოა ბავშვი მოწმე გახდა სხვების ხელჩართული ბრძოლის და მათ მიბაძა;

ყოველთვის, როცა თქვენი ბავშვი გირტყამთ გააგებინეთ მას, რომ ეს კარგი არ არის. დაიჭირეთ მისი ხელები ისე, რომ მან ვეღარ დაგარტყათ და დასვით. ასეთი რამ უთხარით: „კარგი არაა, როცა ურტყამ, ეს სახიფათოა“;

თუ ის საკმარისად დიდია, მიეცით საშუალება სიტყვებით გამოხატოს თუ რისი გაკეთება უნდა, რა სჭირდება. უთხარით: „გამოიყენე სიტყვები და მითხარი – მე მინდა ის სათამაშო“;

დაეხმარეთ თავის ბრაზი სხვა გზით გამოხატოს: ეთამაშეთ, დაახტინეთ, ესაუბრეთ;

თუკი კონფლიქტი გაქვთ სხვა ზრდასულებთან, შეეცადეთ ეს ისე მოაგვაროთ, რომ ბავშვმა ან ვერ გაიგოს ან არ დაინახოს. თუ საჭიროა ესაუბრეთ მეგობარს ან პროფესიონალს თქვენი გრძნობების შესახებ.

- **ბავშვი იძახის წადი, მე შენ ვერ გიტან!**

„ყველაფერი შენი ბრალია“. ამის ნამდვილი მიზეზი კატასტროფაა და ყველაფერი რაც მას მოჰყვა, მაგრამ თქვენი ბავშვი ძალიან პატარაა, რომ ამას მიხვდეს და გაიგოს;

როდესაც ცუდი ამბები ხდება პატარა ბავშვები ხშირად თავიანთ მშობლებზე ბრაზდებიან, რადგანაც მათ სწამთ, რომ ის მათ უნდა შეეჩერებინათ;

თქვენ არ უნდა გაგიჩნდეთ ბრალეულობის განცდა, მაგრამ ახლა თავდაცვის დრო არ არის, თქვენს ბავშვს დახმარება სჭირდება.

გაიხსენეთ რა გადაიტანა თქვენმა ბავშვმა. მას ჯერ არ ესმის მნიშვნელობა იმისა, რასაც ამბობს. ის გაბრაზებულია და ცდილობს დაძლიოს ბევრი მძიმე და უსიამოვნო განცდა;

გაუგეთ ბავშვის „გაბრაზებას“, მაგრამ ფრთხილად წარმართეთ ბრაზი ნამდვილი გამომწვევი მიზეზისკენ – კატასტროფისკენ. „შენ ნამდვილად შეშფოთებული ხარ, ამდენი ბევრი ცუდი რაღაც მოხდა, მეც ძალიან შეშფოთებული ვარ, მართლა ვისურვებდი, რომ ეს არ მომხდარიყო, ეს მძიმეა ორივე ჩვენგანისთვის.“

- **ბავშვს სურვილი არ აქვს ითამშოს ან რაიმე სხვა გააკეთოს.**

თითქოს არანაირი გრძნობები არ გააჩნია (ვერ მიხვდები უხარია თუ ნაღვლიანია)

თქვენს ბავშვს სჭირდებით, იმდენად ბევრი რამ მოხდა, რომ ის ნაღვლიანია და ამით განადგურებულია. სტრესზე ბავშვები სხვადასხვა გვარად რეაგირებენ ზოგიერთი ღრიალებს, ზოგი კი საერთოდ ჩუმდებიან. მათ თავიანთი ახლობელი და საყვარელი ადამიანები სჭირდებათ

მიუჯექით ბავშვს და აგრძნობინეთ, რომ თქვენ ზრუნავთ მასზე;

თუ შეძლებთ, სახელი დაარქვით მის განცდებს. აუხსენით რომ გასაგებია და ნორმალურია, რომ ახლა ის მონყენილია, გაბრაზებულია და ა.შ.

წაუკითხეთ წიგნი, ეთამაშეთ, იმღერეთ მასთან ერთად, თუ ეს უყვარს.

- **ბავშვი ბევრს ტირის. თუ თქვენს ოჯახს ძალიან შეეხო კატასტროფა, ბუნებრივია თქვენი შვილი მონყენილი იქნება;**

როდესაც თქვენს ბავშვს ნებას მისცემთ, რომ იყოს მონყენილი და ამავდროულად კომფორტს შეუქმნით, ამით თქვენ მას დაეხმარებით, მიუხედავად იმისა რომ ის შეიძლება მაინც მონყენილი და ნალვლიანი იყოს;

თუ თქვენც დანალვლიანებული ხართ, ძალიან კარგია თქვენთვის ამ დროს მხარდაჭერა. თქვენი ბავშვის კარგად ყოფნა დაკავშირებულია თქვენს კარგად ყოფნასთან. ნება მიეცით თქვენს ბავშვს გამოხატოს თავისი გრძნობები;

დაეხმარეთ თქვენს ბავშვს სახელი მოუძებნოს თავის გრძნობებს და გაიაზროს თუ რატომ შეიძლება ის გრძნობდეს თავს ასე. „მე ვფიქრობ, რომ შენ მონყენილი ხარ. ძალიან ბევრი მძიმე რამ გადავიტანეთ“;

ხშირად იყავით ბავშვთან და რაც შეიძლება მეტი დრო და ყურადღება დაუთმეთ მას;

დაეხმარეთ თქვენს ბავშვს იმედიანი თვალით შეხედოს მომავ-

ვალს. ერთად მოიფიქრეთ და ისაუბრეთ იმის შესახებ, თუ როგორ გაგრძელდება თქვენი ცხოვრება და რა კარგი და სასიამოვნო საქმეების გაკეთება შეგიძლიათ ერთად. მაგ. სასეირნოდ წასვლა, პარკში ან ზოოპარკში გასეირნება, მეგობრებთან ერთად თამაში;

- **ბავშვს ენატრება ის ადამიანები, რომლებიც უბედური შემთხვევის შემდეგ აღარ უნახავს.**

მართალია პატარები ხშირად ვერ გამოხატავენ თუ რას გრძნობენ, მაგრამ გასაგებია, რომ ძალიან ძნელია მათთვის მნიშვნელოვან ადამიანებთან კონტაქტის განწყვეტა;

თუ ბავშვის ახლობელი დაიღუპა, მას შეიძლება უფრო ძლიერი რეაქციები ჰქონდეს კატასტროფასთან დაკავშირებით;

პატარა ბავშვებს არ ესმით სიკვდილის არსი და შეიძლება იფიქრონ, რომ ის ადამიანი შეიძლება კვლავ დაბრუნდეს.

თუ ბავშვის ახლობელი იძულებული გახდა რომ განშორებულიყო თქვენგან, მიეცით პატარას შესაძლებლობა, რომ დაურეკოს, გაუგზავნოს მოკითხვა და ა.შ.

მიეცით ბავშვს საშუალება, რომ ილაპარაკოს ამ ადამიანებზე. იმის მიუხედავად, რომ ჩვენ არ ვართ ამ ადამიანებთან ერთად, ჩვენ მაინც შეგვიძლია გვექონდეს პოზიტიური გრძობები, გავიხსენოთ, ვისაუბროთ მათზე;

აუხსენით, თუ რამდენად რთულია და სამწუხაროა იმ ადამიანებთან განშორება, ვისზეც ჩვენ ვზრუნავთ;

თუ სადმე ადამიანი დაილუპება, უპასუხეთ თქვენს ბავშვს უბრალოდ და გულწრფელად. თუ მწვავე რეაქციები გრძელდება 2 კვირის შემდეგაც დახმარებისათვის მიმართეთ პროფესიონალს.

- **ბავშვს ენატრება ის ნივთები, რომელიც დაგეკარგათ კატასტროფის დროს.**

როდესაც ოჯახს ან თემს დიდი დანაკარგი აქვს, შესაძლოა არც კი ვიფიქროთ და არ მივაქციოთ ყურადღება თუ რამდენად დიდი მნიშვნელობა აქვს ბავშვისთვის სათამაშოს და სხვა მისთვის მნიშვნელოვანი ნივთის დაკარგვას ან დატოვებას;

მწუხარება სათამაშოს დაკარგვის გამო არის ბავშვის მიერ მწუხარების გამოხატვა ზოგადად მთელი დანაკარგის გამო.

ბავშვს მიეცით საშუალება გამოხატოს თავისი გრძნობები. საწყენია, რომ ბავშვმა დაკარგა თავისი სათამაშო ან საბანი;

თუ შესაძლებელი იქნება, შეეცადეთ მოძებნოთ ისეთი სათამაშო ან საბანი, რომელიც შეუცვლის ძველს;

გადაატანინეთ ყურადღება სხვა საქმიანობებზე.

სკოლაგდელი ასაკის ბავშვების დასახმარებლად

- **უსუსურობა და პასიურობა:** პატარებმა იციან რომ საკუთარ თავს ვერ დაიცავენ. კატასტროფის დროს ისინი ყველაზე უმწეონი არიან.

მათ უნდათ, რომ იცოდნენ და იგრძნონ, რომ ახლობლები დაიცავენ და უსაფრთხო გარემოს შეუქმნიან.

ისინი ამას გამოხატავენ ან უჩვეულო სინყნარით ან მღელვარებით.

უზრუნველყავით კომფორტით, დასვენებით, საკვებით, წყლით. მიეცით შესაძლებლობა და შეუქმენით პირობები რომ ითამაშოს;

დაარწმუნეთ და დაამშვიდეთ, რომ თქვენ და სხვა უფროსები მათ დაიცავთ;

შეახსენეთ, ასწავლეთ თამაშები, მიუთითეთ ისეთი საქმიანობა რომლის დროსაც ისინი მშვიდად და დაცულად იგრძნობენ თავს.

ხშირად ჩაეხუტეთ, დაისვით მუხლებზე (ეს ახლობელ ადამიანებს ეხებათ);

რათქმა უნდა დარწმუნებული უნდა იყოთ, რომ ბავშვი უსაფრთხო და დაცულ გარემოში თამაშობს, თანაც მას თამაშის დროს სწორი ზედამხედველობა სჭირდება. მაგ: ბავშვი თამაშობს აგურებით ან კუბიკებით. ჰკითხეთ შეუძლია, თუ არა მას ისეთი კედელი ააშენოს, რომელიც დაიცავს სროლისგან ან დაბომბვისგან. როდე-

საც ბავშვი ააშენებს კედელს უფროსმა უნდა აღნიშნოს, რომ ეს მართლაც მაღალი და მაგარი კედელია, რომელიც მათ დაიცავს ყველაფრისგან და დაამატოს, რომ ჩვენ ვაკეთებთ ბევრ ისეთ რამეს, რაც დაგვიცავს და უსაფრთხოებას შეგვიქმნის.

- **განზოგადებული შიში: პატარას შეიძლება გაუჩნდეს მარტო დარჩენის შიში, აბაზანაში ყოფნის შიში, დასაძინებლად წასვლის შიში, მოკლედ რომ ვთქვათ მშობლისგან მოშორების – მშობლის გარეშე დარჩენის შიში. ბავშვებს უნდა სჯეროდეთ და რწმენა უნდა ჰქონდეთ იმისი, რომ მშობლები მათ არ დასტოვებენ და დაიცავენ ნებისმიერ სიტუაციაში. სხვა ადამიანებიც, მაგ. მასწავლებლები, მეზობლები, ექიმები და ა.შ. დაეხმარებიან და დაიცავენ მათ.**

იყავით შეძლებისდაგვარად მშვიდი. შეეცადეთ არ გაახმოვანოთ და არ გამოთქვათ შიში და სხვა გრძნობები ბავშვის თანდასწრებით;

დაეხმარეთ ბავშვს აღიდგინოს ნდობა თქვენს მიმართ. დააიმედეთ, რომ არ მიატოვებთ და დაიცავთ;

შეახსენეთ ბავშვს რომ არიან სხვა ადამიანებიც რომლებიც ზრუნავენ ოჯახების უსაფრთხოებაზე, და რომ უფრო მეტ დახმარებასაც მიიღებთ;

თუკი სადმე მიდიხართ დაამშვიდეთ და დაარწმუნეთ, რომ დაბრუნდებით. უთხარით ის რეალური დრო, რამდენ ხანშიც დაბრუნდებით და შესარულეთ პირობა;

მიეცით ბავშვს საშუალება, რომ გელაპარაკოთ თავის შიშზე.

როდესაც სხვებს ესაუბრებით, თქვენს შიშებზე და ზოგადად გრძნობებზე, დარწმუნდით, რომ ამ დროს ბავშვი არ გისმენდით;

უთხარით – „ჩვენ ახლა დაცულები ვართ ომისგან, რადგანაც ბევრი ადამიანი მუშაობს იმისათვის რომ ჩვენ კარგად ვიყოთ“;

უთხარით – „როდესაც ძალიან შეგეშინდება მოდი ჩემთან და კალთაში ჩამიჯექი, ჩამეხუტე და მე მეცოდინება რომ შენ რაღაცის თქმა გინდა“.

- **დაბნეულობა იმ საფრთხის გამო, რომელმაც უკვე ჩაიარა.**

პატარებმა შეიძლება ყური მოკრან ან ტელევიზორში დაინახონ ისეთი რამ, რაც აფიქრებინებთ, რომ საფრთხე ისევ მოახლოვებულია.

მათ ჰგონიათ რომ საფრთხე განმეორდება.

მარტივად აუხსენით, თუნდაც მრავალჯერ გაუმეორეთ რომ საფრთხე არ განმეორდება. ესაუბრეთ, ისე რომ თქვენი მეტყველება გასაგები იყოს მისთვის;

გაარკვიეთ რა სახის ინფორმაცია მიიღეს და რა განმარტებები მოისმინეს მათ და შეიძლებისდა გვარად აუხსენით უზუსტობები;

თუ საფრთხისგან შორს ხართ, მნიშვნელოვანია რომ ბავშვმა იცოდეს რომ საფრთხე შორს არის.

აუხსენით ბავშვს რომ საბრძოლო მოქმედებებისგან შორს ხართ და ცეცხლი შეწყვეტილია;

დაუხატეთ ან აჩვენეთ რუკაზე, რამდენად შორს ხართ იმ ადგილებისგან და განუმარტეთ.

• **არ ლაპარაკობს: ბავშვი ჩუმად არის ან უჭირს თქვას თუ რა ანუხებს.**

ბავშვების გრძნობებს დაარქვით სახელები: ბრაზი, ნაღველი, სევდა, მშობლების და ახლობლების უსაფრთხოებაზე დარდი;

ნუ დააძალებთ რომ ილაპარაკონ მაგრამ აგრძნობინეთ და უთხარით, რომ მათ ნებისმიერ დროს შეუძლიათ დაგელაპარაკონ;

დახატეთ პატარა სახეები, რომლებიც სხვადასხვა გრძნობებს გამოხატავენ და აუხსენით, შეშინებულია მაშინ, როდესაც საფრთხე უახლოვდება, გაღიმებულია და მხიარულია მაშინ როდესაც შორს არის საფრთხისგან და ა.შ.

უთხარით, რომ ბავშვი ნაღვლიანია, როდესაც მისი სახლი დაზიანდა;

თუ შესაძლებელია მიეცით საშუალება, რომ ხატვით გამოხატოს თავისი გრძნობები და დამოკიდებულება ფაქტების მიმართ.

სასკოლო ასაკის ბავშვების დახმარება

- **დაბნეულობა, გაუგებრობა მომხდარის გამო..**

მიეცით ნათელი განმარტებები იმის შესახებ რაც მოხდა, მაშინ როდესაც ბავშვი შეგეკითხებათ. ერიდეთ ისეთი დეტალების მოყოლას, რაც მას შეაშინებს. მიანოდეთ სწორი ინფორმაცია იმის შესახებ, რაც ბავშვისთვის მოსალოდნელ საფრთხესთან დაკავშირებით გაუგებარი და ბუნდოვანია, თუკი ეს არსებობს. მიანოდეთ ინფორმაცია არსებობს თუ არა მოსალოდნელი საფრთხე;

შეახსენეთ ბავშვს, რომ არსებობენ ადამიანები და ადამიანთა ჯგუფები, რომლებიც მუშაობენ და ზრუნავენ ბავშვების და ოჯახების უსაფრთხოებაზე, თუ მათ ოჯახს დასჭირდება ისინი კვლავ დაეხმარებიან;

„ვიცი, რომ სხვა ბავშვებმა თქვეს, რომ საომარი შეტევა ისევ მოსალოდნელია, მაგრამ ჩვენ ახლა დაცულ და უსაფრთხო ადგილზე ვართ“;

უპასუხეთ ბავშვის შეკითხვებს გალიზიანების გარეშე და დაამედეთ ისინი, რომ ოჯახს საფრთხე არ ემუქრება;

აუხსენით რაც ხდება, ესაუბრეთ იმის შესახებ თუ სად იცხოვრებენ, თუკი იცით, სად ივლიან სკოლაში და ა.შ.

- **პასუხისმგებლობის გრძნობა. სკოლის ასაკის ბავშვებს ჰგონიათ, რომ მათ შეუძლიათ რაიმე შეცვალონ და გავლენა მოახდინონ იმ-**

**აზე, რაც ხდება. ხშირად შეიძლება ბავშვს ეგონოს რომ მათმა რა-
ღაც კონკრეტულმა ქცევამაც გამოიწვია ის რაც მოხდა. შეიძლე-
ბა ისინი ორჭოფობენ და თავს იკავებენ ან ერიდებთ თავიანთი
აზრი გამოთქვან უფროსების და სხვების თანდასწრებით.**

მიეცით ბავშვს შესაძლებლობა თავისი აზრი გაახმოვანოს
თქვენთან;

დაარწმუნეთ და უთხარით, რომ რაც მოხდა ეს მათი ბრალი არ
არის, ეს მათზე არ იყო დამოკიდებული.

აუხსენით ბავშვს რომ ამგვარი შემთხვევის დროს ბევრი ბავშვი
და მშობელიც ფიქრობს – „რა შეიძლება გამეკეთებინა სხვაგვარად
რომ ეს არ მომხდარიყო, ან მე რამის გაკეთება შემეძლო და ვერ
გავაკეთე“. ეს არ ნიშნავს რომ ეს მათი ბრალია.

- **შემთხვევის განმეორების შიში და რეაქციები „შემახსენებლებზე“**

დაეხმარეთ ბავშვს მოახდინოს „შემახსენებლების“ იდენტიფი-
კაცია (ადამიანები, ადგილები, ხმაური, სუნი), შემდეგ დაეხმარეთ,
რომ ნათელი გახადოს და გამიჯნოს „შემახსენებლებსა“ და შე-
მთხვევას შორის განსხვავებები;

რაც შეიძლება ხშირად დააიმედეთ, რომ ის უსაფრთხოდ არის;

დაიცავით ბავშვი მედიის მიერ გადმოცემული ინფორმაციის-
გან, ამან შეიძლება გამოიწვიოს შიში იმისა, რომ ცუდი ამბები
განმეორდება ან გაგრძელდება.

თუ ხედავთ, რომ მას რაღაც ახსენებს მომხდარს უთხარით: „შეეცადე იფიქრო შენთვის, რომ გულგატეხილი ვარ რადგანაც გრუხუნი მაგონებს დაბობვას, მაგრამ ეს მხოლოდ ჭეჭა ქუხილია, აღარ იბომბება ქალაქი, და დაცულ ადგილას ვარ“.

- **შემთხვევის მრავალჯერ და განმეორებით მოყოლა, ან ამ შემთხვევის კიდევ და კიდევ გათამაშება.**

ნება მიეცით რომ მოყვეს და გაითამაშოს. მათ უნდა იცოდნენ, რომ ეს ნორმალურია;

ხელი შეუწყვეთ და ნაახალისეთ, რომ ხატვის ან თამაშის დროს პრობლემა პოზიტიურად გადაწყვიტონ;

„შევამჩნიე რომ განმეორებით ხატავ იმას რაც მოხდა. ხომ არ იცი კიდევ ბევრი ბავშვი აკეთებს ამას შენს გარდა?“

„შეიძლება დაგეხმაროს, მოდი დახატე შენი სახლი, რომელიც უფრო დაცული იქნება, როგორი გინდა რომ იყოს შენი სახლი აღდგენის შემდეგ? გახადე ის უფრო დაცული“.

- **შიში იმისა, რომ მოცულები არიან თავისი გრძნობებით (გრძნობებს შეპყრობილი ჰყავთ)**

უზრუნველყავით დაცული ატმოსფეროთი, სადაც გიამბობენ თავიანთ შიშზე, ბრაზზე, ნალველზე და სევდაზე. ნება დართეთ, თუ ეტირება იტიროს, იყოს ნალვლიანი, ნუ გექნებათ მოლოდინი, რომ ის იქნება მხნე და მამაცი;

როცა საშინელი ამბები ხდება ადამიანებს ძალიან ძლიერი გრძნობები უჩნდებათ, მათ ჰგონიათ, რომ მალე გაგიჟდებიან. „მოდის დაჯექი ჩემთან ახლოს და იჯექი მანამ, სანამ თავს უკეთ არ იგრძნობ“.

- **ძილის პრობლემები: ცუდი სიზმრების ჩათვლით, მარტო დაძინების შიში, მშობლებთან ერთად დაძინების მოთხოვნა.**

მიეცით ბავშვს საშუალება მოგიყვებთ თავისი სიზმრები. აუხსენით რომ ცუდი სიზმარი ეს ნორმალური, ჩვეულებრივი ამბავია და გაივლის. არ ჩაეკითხოთ ცუდი სიზმრის დეტალებზე

საშიში სიზმარი ნუხელ იყო, მოდი რამე კარგზე და სასიამოვნოზე ვიფიქროთ, იფიქრე იმაზე რაც გინდა რომ დაგესიზმროს და მე შენ ზურგს დავზელ სანამ დაგეძინება.

- **ნუხილი საკუთარი თავისა და სხვა ადამიანების უსაფრთხოებაზე.**

დაეხმარეთ გაგიზიარონ თავიანთი ნუხილი და დარდი. მიანოდეთ რეალისტური ინფორმაცია

შექმენით „ჩივილების ყუთი“, სადაც ბავშვები ჩაყრიან ფურცლებს, რომლებზეც დაწერილი იქნება მათი ნუხილი და ჩივილები. დანიშნეთ დრო, როდესაც წაიკითხავთ მათ ნუხილებს და განიხილეთ პრობლემები გადაჭრის პერსპექტივით. აუცილებლად გაეცით ბავშვებს პასუხი თავიანთ ჩივილებზე.

- **შეცვლილი ქცევა: უჩვეულო აგრესია ან მოუსვენარი ქცევა.**

გამხმარებელი ბავშვი რომ ჩაერთოს ძალების აღმდგენ აქტივობებში და დაეხმარეთ განთავისუფლდეს უარყოფით გრძნობებისგან და იმედეგაცრუებისგან.

„ვიცი შენ არ გინდა კარის მიჯახუნება. ძალიან ძნელია როდესაც გაბრაზებული ხარ“;

„რას ფიქრობ გასაეირნებაზე? ზოგჯერ მოძრაობა ჩვენს სხეულს ეხმარება დაძლიოს ძლიერი გრძნობები“.

- **სომატური ჩივილები: თავის, მუცლის, კუნთების ტკივილი უმიზეზოდ.**

გარკვევით არის თუ არა სამედიცინო მიზეზი, თუკი ეს არ არის, უზრუნველყავით კომფორტით და დააიმედეთ რომ ეს ნორმალურია;

თუკი დიდ ყურადღებას მიაქცევთ ბავშვის სომატურ ჩივილებს, შესაძლებელია ისინი უფრო მწვავე გახდეს და გაძლიერდეს;

დარწმუნდით რომ ბავშვს კარგად სძინავს, კარგად იკვებება, სვამს საკმარის რაოდენობის წყალს და ვარჯიშობს;

„რას იტყვი აქ ჯდომის შესახებ, როგორც კი თავს უკეთ იგრძნობ ვითამაშოთ“.

- **გულთან ახლოს მიაქვს მშობლების რეაქცია და მდგომარეობა: არ უნდა, რომ შეანუხოს მშობელი საკუთარი დარდით და წუხილით.**

მიეცით ბავშვს შესაძლებლობა ისაუბროს საკუთარ გრძნობებზე;

შეინარჩუნეთ სიმშვიდე, შესაძლებლობის ფარგლებში, ამით შეძლებთ ბავშვს ნუხილი არ გაულრმავდეს

„ხო, ჩემი მუხლი, კი დამემტვრა, მაგრამ ახლა სამედიცინო დახმარების შედეგად უკეთ ვარ, ძალიან საშიში სანახავი იყო არა?“

- **ნუხილი სხვა მსხვერპლთა და სხვა ოჯახების გამო.**

წახალისეთ კონსტრუქციული საქმიანობები სხვების სახელით, მაგრამ ნუ დაამძიმებთ ზედმეტი პასუხისმგებლობით.

დაეხმარეთ ბავშვს მოიფიქროს რაიმე ასაკისთვის შესაფერისი, რასაც განახორციელებს სხვა ადმიანების დასახმარებლად: მაგ: შეაგროვოს სათამაშოები, ფული სხვების დასახმარებლად, ვისაც ეს სჭირდება.

რჩევები მოზარდების დასახმარებლად

- **იზოლაცია, განრიდება, სირცხვილი და ბრალულობის განცდა.**

უზრუნველყავით შესაბამისი დრო და ისაუბრეთ მოზარდთან შემთხვევის შესახებ და ასევე მის გრძნობებზეც;

ხაზი გაუსვით იმას, რომ ეს გრძნობები ბუნებრივია ასეთი სიტუაციის შემდეგ. შეეცადეთ თვითბრალდების მაგიერ შეეცადონ მოძებნონ რეალისტური ახსნა-განმარტებები იმის შესახებ, რაც გააკეთეს ან რასაც გააკეთებენ;

„ბევრი ბავშვი და უფროსი განიცდის იმას, რასაც თქვენ, ბრაზობს და იდანაშაულებს თავს რომ უფრო მეტის გაკეთება ვერ შესძლო და არ შეუძლია. შენ უძლური არ ხარ, შენ შეცდომა არ დაგიშვია, შენ გააკეთე ის რაც შეგეძლო“.

- **განცდა შიშის გამო, უმწეობის და მონყლვადობის განცდა, შიში იმისა, რომ ის არანორმალური ეგონებათ.**

დაეხმარეთ მოზარდებს გაიგონ რომ ამგვარი გრძნობები ჩვეულია;

გამხნევეთ, რომ ურთიერთობა ოჯახის წევრებთან და მეგობრებთან საჭიროა ამ პერიოდში და ისინი ამის საშუალებით უკეთ იგრძნობენ თავს;

„მეც იგივეს განვიცდი შეშინებული ვარ და უმწეო, უსუსურობის განცდა მაქვს. ბევრი ადამიანი განიცდის იგივეს, როდესაც უბედურება ხდება, მაგრამ შესაძლოა ისინი გარეგნულად მშვიდები ჩანდნენ“.

„ჩემი მობილური მუშაობს, ხომ არ დაურეკავდი ბებიას, და გაიგებდი როგორ არის?“

„კარგია რომ შენს პატარა დას ეთამაშე, ახლა ის უკეთ გრძნობს თავს“.

• **შინაგანი მდგომარეობის გამოხატვა სხვადასხვა სახის ქცევით – ალკოჰოლის და წამლის მოხმარება და ა.შ.**

შეეცადეთ დაეხმაროთ მოზარდებს და გააგებინოთ, რომ ამგვარი ქცევა სახიფათოა იმისათვის, რომ დაძლიონ ძლიერი გრძნობები, მაგ. გაბრაზება იმის მიმართ, რაც მოხდა;

შეუზღუდეთ ალკოჰოლის და ა.შ. ხელმისაწვდომობა;

ესაუბრეთ რისკ-ქცევის საფრთხეზე;

აკონტროლეთ სად მიდიან და რის გაკეთებას გეგმავენ;

„ბევრი მოზარდი და ზრდასრული კარგავს კონტროლს და გაბრაზებულია. ისინი ფიქრობენ, რომ ალკოჰოლის მიღებით უკეთ იგრძნობენ თავს, მაგრამ სინამდვილეში ეს არ არის სწორი გადაწყვეტილება“;

„ასეთ დროს ყველაზე მნიშვნელოვანია ვიცოდე სად ხარ, როგორ ხარ, რას აკეთებ და როგორ დაგიკავშირდე“. დააიმედეთ რომ ეს განსაკუთრებული კონტროლი დროებითია და გაგრძელდება მანამ, სანამ სიტუაცია სტაბილური არ გახდება.

- **შემთხვევის განმეორების შიში და რეაქცია „შემასხენებლებზე“.**

დაეხმარეთ მოზარდს მოახდინოს „შემასხენებლების“ იდენტიფიკაცია (ადამიანები, ადგილები, ხმაური, სუნი), მერე დაეხმარეთ გამიჯნოს „შემასხენებლებსა“ და შემთხვევას შორის განსხვავებები;

აუხსენით მოზარდებს რომ მედიის მიერ გადმოცემულმა ინფორმაციამ უბედურების შესახებ შეიძლება წარმოშვას შიში, რომ ეს ყველაფერი განმეორდება;

თუ ხედავთ, რომ მათ რაღაც ახსენებთ მომხდარს უთხარით: „შეეცადე იფიქრო შენთვის რომ გულგატეხილი ვარ, რადგანაც გრუხუნი მაგონებს დაბომბვას, მაგრამ ეს მხოლოდ ჭეჭა ქუხილია, აღარ იბომბება ქალაქი და დაცულ ადგილას ვარ“;

- **ინტერპერსონალური ურთიერთობების მკვეთრი ცვლილება: მოზარდები შეიძლება განერიდონ მშობლებს, ოჯახს, თანატოლებს, მათ შეიძლება მწვავე რაეგირება მოახდინონ მშობლების რეაქციებზე.**

განუმარტეთ, რომ ურთიერთობების დაძაბვა მოსალოდნელია. ხაზი გაუსვით, რომ ჩვენ გვჭირდება ოჯახი და ახლობლები მხარდაჭერისთვის;

ნაახალისეთ მიმღებლობა სხვა ოჯახის წევრების მიმართ.

უფრო დიდი დრო დაუთმეთ ოჯახთან საუბარს, თუ როგორ არიან ოჯახის წევრები, უთხარით – „ახლა შეიძლება ჩვენ ერთმანეთი გვალიზიანებდეს, მაგრამ ეს ნორმალური რეაქციაა. კარგია,

რომ ჩვენ ერთმანეთი გვყავს და ერთად ვართ“;

„ვაფასებ რომ შენ გუშინ მშვიდად იყავი, როდესაც შენი ძმა ტიროდა, მან შენ გაგაღვიძა, შენ კი არ გალიზიანებულხარ ამაზე“;

„მინდა ბოდიში მოგიხადო იმისათვის, რომ გუშინ გალიზიანება გამოვხატე შენს მიმართ. დღეს ვცდილობ ვიმუშავო ჩემს თავზე რომ ეს აღარ განმეორდეს. ვცდილობ სიმშვიდე შევინარჩუნო“.

- **დამოკიდებულებების და განწყობების რადიკალური ცვლილება.**

განუმარტეთ, რომ ცვლილებები ადამიანების განწყობებში უბედურებების შემდეგ ჩვეულია, მაგრამ გარკვეული დროის შემდეგ ისინი ისევ შეიცვლება, ძველებური გახდება.

„ყველანი ძლიერი სტრესის ქვეშ ვართ. როდესაც ადამიანებს ენგრევთ ცხოვრება, ისინი განიცდიან შიშს, ბრახს და უჩნდებათ შურისძიების სურვილი, მაგრამ ჩვენ ყველანი უკეთ ვიგრძნობთ თავს, როდესაც დავუბრუნდებით სტრუქტურირებულ ყოველდღიურობას“.

- **„დიდობის“ სურვილი – ადრეული ქორწინება, სკოლის მიტოვება.**

დაარწმუნეთ, გადადონ მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული გადაწყვეტილებები. მოაძებნინეთ სხვა გზები, რომლის მეშვეობითაც ისინი იგრძნობენ, რომ აკონტროლებენ მოვლენებს.

„ვიცი აპირებ სწავლა მიატოვო და დაიწყო მუშაობა, რათა შემოსავალი გქონდეს და ოჯახს დაეხმარო, მაგრამ ახლა უკეთესია

დიდი გადაწყვეტილებები არ მიიღო. კრიზისული დრო არ არის ის დრო როდესაც უნდა გადადგა მნიშვნელოვანი ნაბიჯი ცვლილებებისთვის და შეცვალო შენი ცხოვრება“.

- **ნუხილი და დარდი სხვა მსხვერპლებზე და სხვა ოჯახებზე.**

ნაახალისეთ კონსტრუქციული აქტივობები სხვების სახელით, მაგრამ ნუ დაამძიმებთ პასუხისმგებლობებით.

დაეხმარეთ მოზარდს მოიფიქროს რაიმე, ასაკისთვის შესაფერისი, რასაც განახორციელებს სხვა ადმიანების დასახმარებლად: მაგ: შეაგროვოს სათამაშოები, ფული სხვების დასახმარებლად ვისაც ეს სჭირდება.

დახმარების საშუალებები ზრდასრულებისთვის¹

- **ძლიერი შფოთვა და აგზნება:** დაძაბულობა და შფოთვა ჩვეული რეაქციაა ტრავმული შემთხვევის შემდეგ. ზრდასრულები ზედმეტად წუხან მომავალზე, აქვთ ძილის სირთულეები, ნერვიულობენ და მოუსვენრად არიან. ამ რეაქციებს ხშირად თან ერთვის გულის ცემის აჩქარება და ოფლიანობა.

დღის განმავლობაში თავს მიეცით უფლება, გამოყავით დრო და გამოიყენეთ სუნთქვის ვარჯიშები და სხვა სარელაქსაციო საშუალებები. ეს გაგიადვილებთ დაძინებას და შეგმატებთ ენერგიას

სუნთქვის ვარჯიში: ნელა ჩაისუნთქეთ ცხვირით, შეავსეთ ფილტვები და თქვენთვის თქვით „ჩემი სხეული გაივსო სიმშვიდით“, ნელა ამოისუნთქეთ პირით, გაათავისუფლეთ ფილტვები და ჩუმად თქვით „ჩემი სხეული თავისუფლდება“. ხუთჯერ ზედიზედ გაიმეორეთ ნელა და დღის მანძილზე იმდენჯერ, რამდენჯერაც დაგჭირდებათ.

- **წუხილი და სირცხვილი საკუთარი მდგომარეობის და რეაქციების გამო.** ბევრ ადამიანს უბედურების შემდეგ ძლიერი რეაქციები აქვს. შიში და შფოთვა, კონცენტრაციის გაძნელება, სირცხვილი მათი რეაქციების და მდგომარეობის გამო, ბრალეულობის განც-

¹ ამ საშუალებებით შეგიძლიათ დაეხმაროთ სხვა ადამიანებსაც და რა თქმა უნდა საკუთარ თავსაც.

და. ეს მოსალოდნელი და გასაგებია, რომ ბევრნაირი უარყოფითი განცდა გქონდეს ძალიან შემაშფოთებელი და საშინელი შემთხვევის შემდეგ.

გამონახეთ შესაფერისი დრო და გაუზიარეთ ოჯახის წევრებს ან ახლობლებს თქვენი რეაქციები;

გახსოვდეთ, რომ ეს რეაქციები ძალიან ჩვეულია და დროთა განმავლობაში გაივლის;

რეალისტურად შეაფასეთ რაც მოხდა, თქვენ რისი გაკეთება შეძელით და ეს დაგეხმარებათ თვითბრალდებისგან განთავისუფლებაში;

როდესაც ვინმეს ესაუბრებით თქვენს რეაქციებზე და მდგომარეობაზე მოძებნეთ შესაბამისი დრო და ადგილი, ჰკითხეთ შეუძლია თუ არა მას მოგისმინოთ;

გახსოვდეთ, რომ მძიმე განცდები მოსალოდნელია და თქვენ არ გაგიჟებულხართ და რომ თქვენ ბრალი არ მიგიძღვით ამ უბედურებაში;

თუ ეს გრძნობები ერთ თვეზე მეტ ხანს გაგიგრძელდებათ, მიმართეთ პროფესიონალს დახმარებისათვის.

- **მოცული ხართ ისეთი ყოფითი საკითხების მოგვარებით, როგორც არის თავშესაფრის პოვნა, კვების მოგვარება და ა.შ.**

გამოარკვიეთ რომელია თქვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი

და პრიორიტეტული ამოცანა;

განსაზღვრეთ და გაარკვიეთ რომელი სამსახურები გჭირდებათ საჭიროებების დასაკმაყოფილებლად;

შეადგინეთ გეგმა, რომელიც დაყოფს ამოცანებს საფეხურებად;

შეადგინეთ თქვენი საჭიროებების ნუსხა და გადანყვიტეთ, რომლით დაიწყეთ. გადადგით პირველი ნაბიჯი.

გაარკვიეთ რომელი საგენტოები და სერვისები გჭირდებათ და მოიპოვეთ ინფორმაცია, როგორ მიაღწიოთ ამ სააგენტოებამდე.

პრაქტიკული დახმარებისთვის, თუ შესაძლებელია დაეყრდენით ოჯახის წევრებს, მეგობრებს და თემს.

- **შემთხვევის განმეორების შიში და რეაქცია „შემახსენებლებზე“:** ისევ და ისევ ჩვეულია გადარჩენილი ადამიანებისთვის შემთხვევის განმეორების შიში და რეაქცია „შემახსენებლებზე“. ადამიანს ტრავმული შემთხვევის შემდეგ შეიძლება შემთხვევით სტიმულზე, რომელიც მსგავსია ან აგონებს ტრავმულ შემთხვევას ჰქონდეს ინტენსიური და ძლიერი უარყოფითი რეაქციები.

იცოდეთ, რომ ტრავმის „შემახსენებლები“ შეიძლება იყვნენ ადამიანები, ადგილები, ხმები, სუნი, გრძნობები, დროის პერიოდი;

ზოგჯერ მედიის მიერ გადმოცემული ინფორმაციაც „შემახსენებლის“ როლს ასრულებს და ინვეს ხოლმე შიშს, რომ ეს უბედურება კვლავ განმეორდება;

როდესაც რალაც გახსენებთ გადატანილ ტრავმულ შემთხვევას შეეცადეთ საკუთარ თავს უთხრათ: „მე უსიამოვნოდ ვარ იმიტომ, რომ მე რალაცამ შემახსენა ტრავმული შემთხვევა, მაგრამ ახლა ეს არ ხდება და მე უსაფრთხოდ ვარ.“

- **დამოკიდებულებების ცვლილება სამყაროს და საკუთარი თავის მიმართ. უბედურების შემდეგ განწყობების და დამოკიდებულებების ცვლილებებია მოსალოდნელი. ეს მოიცავს რელიგიურ რწმენას, ნდობას ახლობლების მიმართ და სხვების დახმარების მიმართ, შეხედულებებს საკუთარი ეფექტურობის მიმართ და ა.შ**

არ მიიღოთ მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული გადაწყვეტილებები და თქვენს ცხოვრებას ნუ შეცვლით რადიკალურად;

სტრუქტურირებულ ყოველდღიურ საქმიანობებში დაბრუნება სასარგებლო დამხმარე საშუალებაა;

გახსოვდეთ, რომ ტრავმული შემთხვევის შემდგომი ყოფითი სირთულეების დაძლევის მცდელობა მოგმატებთ მხნეობას და გაზრდის თქვენს ეფექტურობას;

მონაწილეობა მიიღეთ თემის ცხოვრებაში, ჩაერთეთ თემთან ერთად აღდგენით საქმიანობებში;

შეახსენეთ თავს რომ უბედურების გადატანას შეიძლება დადებითი შედეგი ჰქონდეს თქვენს ცხოვრებაზე.

- **ალკოჰოლის და წამლის მოხმარება, სარისკო ქცევა: უბედური**

შემთხვევის შემდეგ ზოგიერთი ადამიანი კარგავს კონტროლს, შეშინებულია, გაბრაზებული და განრისხებულია. უიმედობისგან თავის დასაღწევად იწყებს ალკოჰოლის და ნამლის გადამეტებულ მოხმარებას, რადგან ჰგონია რომ ეს მას უშველის. თუ ადამიანი ადრეც მოიხმარდა ალკოჰოლს და ნამალს, ეს პრობლემად გადაიქცევა.

ალკოჰოლის და ნამლის მოხმარება სახიფათო გზაა, იმისათვის რომ დაძლიო და გაუმკლავდე იმას, რაც მოხდა;

გახსოვდეთ, რომ ალკოჰოლის და ნამლის მოხმარება უარყოფითად იმოქმედებს თქვენს ძილზე, ურთიერთობებზე, საქმიანობაზე, ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე.

- **ურთიერთობების ცვლილება:** ადამიანებს განსხვავებული განცდები და დამოკიდებულება აქვთ ახლობლების და ოჯახის წევრების მიმართ. მაგ: ძალიან წუხან მათზე, მათ უსაფრთხოებაზე, უკმაყოფილონი არიან ახლობლების რეაქციების გამო. ხშირად ერიდებიან და გაურბიან ოჯახის წევრებთან და მეგობრებთან ურთიერთობას.

კარგად გაიაზრეთ, რომ ასეთ დროს ოჯახი და მეგობრები ყველაზე მნიშვნელოვან მხარდაჭერას გაგიწევენ;

უნდა გვახსოვდეს რომ ახლობლებს და ოჯახის წევრებს შესაძლებელია თქვენი რეაქციებისგან მკვეთრად განსხვავებული რეაქციები ჰქონდეთ მომხდარზე. მნიშვნელოვანია მიმღებლობა ახლო-

ბლების და ოჯახის წევრების განსხვავებული რეაქციების მიმართ;

არ გაერიყოს ახლობლებს, რომც გრძნობდეთ, რომ თქვენი მდგომარეობა მათ ამძიმებთ. ბევრი ადამიანი უკეთ გრძნობს ხოლმე თავს, როდესაც სხვებისკენ შემობრუნდება;

ჰკითხეთ ახლობლებს და ოჯახის წევრებს როგორ არიან, როგორ გრძნობენ თავს. სჯობს მოიკითხოთ, ვიდრე რჩევა მისცეთ. შესთავაზეთ ყურადღება და დახმარების ხელი;

უთხარით: „ჩვენ ერთმანეთის მიმართ თავშეუკავებლები ვართ, ეს ამ სიტუაციისთვის ნორმალურია, მძიმე ამბები გადავიტანეთ ერთად. კარგია, რომ ერთმანეთის გვერდით ვართ“.

- **გადამეტებული ბრაზი: გარკვეული ხარისხის ბრაზი გასაგები და მოსალოდნელია ისეთ სიტუაციაში, როდესაც უსამართლობას ეჯახებით**

გამონახეთ დრო, რომ დამშვიდდეთ და „ჩააქროთ“ ბრაზი, მოშორდით სტესის გამომწვევ სიტუაციას, მოუყევით ახლობელს იმის შესახებ რაც გაბრაზებთ, ფიზიკური ვარჯიშით განიმუხტეთ, სასიამოვნო საქმიანობებით შეაჩერეთ თქვენი ბრაზი, ან გადანყვიტეთ სიტუაცია, რომელიც თქვენში გაბრაზებას იწვევს;

გახსოვდეთ, რომ გაბრაზებამ შეიძლება არაკონსტრუქციულ, კონფლიქტურ და ძალადობრივ ქცევამდეც კი მიგიყვანოთ, რაც ზიანს მიაყენებს თქვენს ურთიერთობებს სხვა ადამიანებთან.

- **ძილის სირთულეები: დაძინების გაძნელება, ხშირი გამოღვიძება ჩვეულია ტრავმული შემთხვევის შემდეგ.**

ყურადღება მიაქციეთ ძილის რეჟიმს. შეეცადეთ – ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს დაიძინოთ; ძილის წინ კოფეინიანი სასმელი არ მიიღოთ; შეამციროთ ალკოჰოლის მიღება; ივარჯიშოთ დღის განმავლობაში და ძილის წინ დაისვენოთ.

საჭირო ინფორმაცია

ორგანიზაცია „ნდობის“ ცხელი ხაზი: 2-911-000 (შეგიძლიათ დარეკოთ კვირის ნებისმიერ დღეს 10:00-დან 18:00-მდე)

ფსიქოლოგიური დახმარება ბათუმში „კლუბი სინერჯია“:

ზ. გორგილაძე, 12, ბ. 3;

საკონტაქტო ტელეფონები: 0422 24 36 74; 599 807 024.

ელ-ფოსტა: clubsynergy.batumi@gmail.com (შეგიძლით დარეკოთ მომსახურების მიღების დროის შესათანხმებლად კვირის გარდა ნებისმიერ დღეს; მომსახურების მიღება: ორშაბათი 11:00 - 14:00; სამშაბათი და პარასკევი 14:00 - 19:00; შაბათი 11:00 - 17:00).

**საქართველოს ფსიქოსოციალური დახმარების ასოციაცია
ნ დ ო გ ა**

მისამართი: თბილისი, ზ. ჭავჭავაძის 11/102. ტ: 2 95 41 62

ფსიქოლოგიური დახმარების ცხელი ხაზი: 2 911 000