

- ✓ მიიღეთ შეთავაზებული მხარდაჭერა
- ✓ მიიღეთ საჭირო ინფორმაცია
- ✓ კარგად იკვებეთ, დაისვენეთ, ივარჯიშეთ
- ✓ დაკავდით ჩვეული საქმიანობით
- ✓ დაეხმარეთ ერთმანეთს
- ✓ გაუფრთხილდით გავშვებს

გაუფრთხილდით გავშვებს

✓ იზრუნეთ იმაზე, რომ თქვენმა შვილებმა თავი უსაფრთხოდ იგრძნონ. უთხარით, რომ მათ არ მიატოვებთ.

✓ ეცადეთ გავშვები მათთვის ნაცნობ გარემოში აგყოფოთ, იმ ადგიანთა გარემოცვაში რომლებსაც ისინი იცნობენ.

✓ იცხოვრეთ ჩვეული ცხოვრების წესით, რამდენადაც ეს შე-საძლებელია. ეს თქვენს ოჯახს სიმშვიდეს შეუნარჩუნებს და გავშვებს თავს უკეთესად აგრძნობინებს

□ ნუ აყურებინებთ გავშვებს ტელევიზორში სტიქიის სცენებს. გააშორეთ ტელევიზორი და გავშვებთან ერთად გააკეთეთ რაიმე სასიამოვნო.

✓ დაამშვიდეთ გავშვები და აღმოუჩინეთ მათ ემოციური მხარდაჭერა. აუხსენით გავშვებს, რომ მათი ემოციები გუ-ნებრივია ამ მდგომარეობაში.

✓ იყავით გულწრფელები, მაგრამ ეცადეთ ინფორმაცია მიუ-საღებოთ გავშვის ასაკს.

✓ უთხარით გავშვებს, რომ მაშველები, საავადმყოფოები და პოლიცია ყველაფერს აკეთებს, რაც შეიძლება. უთხარით მათ, რომ თუ საჭირო გახდება ხალხი მოვა მათ დასახმარებლად სხვა ქვეყნებიდანაც კი.

✓ თუ თქვენ ხართ შეშინებული ან გაბრაზებული იცოდეთ, რომ თქვენმა შვილებმაც შეიძლება იგივე გრძნობა განიცადონ. მნიშვნელოვანია, რომ მაქსიმალურად მშვიდად იყოთ. პატარა გავშვები მთლიანად დამოკიდებული არიან მშობლის რეაქციებზე.

კლუბი სინერგია - ბათუმი:

ზ. გორგილაძე 12, ბინა 3

საკონტაქტო ტელეფონები:

0422 24 36 74; 599807024

ელ-ფოსტა: Clubsynergy.batumi@gmail.com

მძიმე კრიზისი და მისი შედეგები

როგორ რეაგირებს ადამიანი მძიმე კრიზისზე?

უზადური შემთხვევა კვალს აჩენს ადამიანის სულზე. მაგრამ. ეს არის ბუნებრივი რეაქციები არანორმალურ მოვლენაზე.

ამ დროს ბუნებრივი რეაქციებია: შფოთვა, სევდა, დარდი საკუთარი ჯანმრთელობის გამო, გამოცემა, დაგნეულობა, გაშვება, ფიზიკური და სულიერი ტკივილი, ღამის კოშმარებით, გადახდარო სცენების განმეორებითი მოგონებები. გავშვი შეიძლება იყოს შენუხებული და თავს ცუდად გრძნობდეს.

როგორ გავიგო ესაჭიროება თუ არა ვინმეს სპეციალისტის დახმარება?

ზოგ ადამიანს სტრესთან გასამკლავებლად ესაჭიროება სპეციალისტის ჩარევა. ესენი შეიძლება იყვნენ ინციდენტის უშუალო მონაწილენი, გავშვები, ფსიქიკური პრობლემების მქონე ადამიანები, ჰქონდა ტრავმული გამოცდილება.

თუ თქვენ შენიშნეთ, რომ ერთი თვის შემდეგ ადამიანი ისევ გრძნობს თავს ცუდად ან ქვემოჩამოთვლილი პრობლემები იჩენს თავს, ამ შემთხვევაში ურჩიეთ მას, რომ მიმართოს სპეციალისტს. ეს პრობლემებია:

✓ მისი ქცევა ძალიან განსხვავდება ინცი-დენტამდე ქცევისაგან.

✓ მას აღარ შეეძვნა მუშაობის უნარი, ვერ აქცევს ყურადღებას გავშვებს და გულს ვერ უდებს საშინაო საქმეს.

✓ ის არის ძალიან დაკაბული, გაღიზიანე-ბული და აქვთ ღამის კოშმარები.

✓ ის ძალიან ხშირად ფიქრობს წარსულზე და აქვთ ხშირი მოგონებები გადახდარ ინციდენტზე.

✓ ის ეძლევა ალკოჰოლს და მედიკამენტებს.

✓ ის ვერაფრისგან ვეღარ იღებს სიამოვნებას.

✓ ინციდენტის შემდეგ მას დაეძგრა ურთიერთობა ახლობელ ადამიანებთან.