



ევროკავშირი
საქართველოსთვის



2022

ცხოვრებისეული უნარების სწავლება

სახელმძღვანელო ზოგადი განათლების საშუალო
საფეხურის მასწავლებლებისათვის



ცხოვრებისეული უნარების სწავლება

სახელმძღვანელო ზოგადი განათლების საშუალო საფეხურის
მასწავლებლებისათვის

მოზადებულია

საზოგადოებრივი გაერთიანება „ბემონის“ მიერ

წინამდებარე დოკუმენტი შექმნილია ევროკავშირის მხარდაჭერით. მის შინაარსზე სრულიად პასუხისმგებელია საზოგადოებრივი გაერთიანება „ბემონი“ და შესაძლოა, რომ იგი არ გამოხატავდეს ევროკავშირის შეხედულებებს.

შინაარსი

1. შესავალი

2. პროგრამის განხორციელების გზამკვლევი

3. X კლასის გაკვეთილები

- თემა 1. საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატი
- თემა 2. გადაწყვეტილების მიღება
- თემა 3. მოწვევა - მითები და რეალობა
- თემა 4. ალკოჰოლი - მითები და რეალობა
- თემა 5. მარიხუანა - მითები და რეალობა
- თემა 6. რეკლამა
- თემა 7. ძალადობა და მედია
- თემა 8. შფოთვასთან გამკლავება
- თემა 9. ბრაზთან გამკლავება
- თემა 10. კომუნიკაციური უნარები
- თემა 11. სოციალური უნარები (A)
- თემა 12. სოციალური უნარები (B)
- თემა 13. ასერტულობა
- თემა 14. კონფლიქტების მოგვარება

4. XI კლასის გაკვეთილები

- თემა 1. ჯანმრთელობის მნიშვნელობა
- თემა 2. ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილების მიღება
- თემა 3. რისკიანობა და ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება
- თემა 4. მედია და ჯანმრთელობა
- თემა 5. სტრესული მდგომარეობის, ბრაზის და სხვა ემოციების მართვა
- თემა 6. ოჯახური კომუნიკაცია
- თემა 7. ჯანსაღი ურთიერთობები

1. შესავალი

წინამდებარე სახელმძღვანელო შეიქმნა ევროკავშირის მხრდაჭერით მიმდინარე პროექტის „ზრუნვა, პრევენცია, უფლებები“ (პროექტი CPR) ფარგლებში. პროექტის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მიმართულებაა სკოლაზე დაფუძნებული კომპლექსური პრევენციული მეთოდოლოგიის შემუშავება და დანერგვა, რომელიც აერთიანებს სასკოლო გარემოზე და მოსწავლეების ცოდნისა და სოციალური კომპეტენციის ამაღლებაზე ორიენტირებულ მიდგომებს. მოცემული სახელმძღვანელო ამ კომპლექსური პრევენციული მეთოდოლოგიის ერთ-ერთი ნაწილია და დაეხმარება სკოლებს, მრავალკომპონენტიანი, მოსწავლეების კომპეტენციის ამაღლებაზე მიმართული საგანმანათლებლო პროგრამის მეშვეობით ხელი შეუწყონ ბავშვებისა და მოზარდების მიერ ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების დაწყების თავიდან აცილებას ან გადავადებას.

მოცემული სახელმძღვანელო წარმოადგენს მტკიცებულებებზე დაფუძნებულ და საერთაშორისო მასშტაბით სამოდელო პროგრამად აღიარებული Life Skills Training (LST) პროგრამის ქართულ რეალობასთან ადაპტირებულ ვარიანტს. პრევენციის სფეროში განსაკუთრებული მიღწევებისთვის, აღნიშნულ პროგრამას მიღებული აქვს ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაციის, ამერიკის სამედიცინო ასოციაციისა და აშშ დაავადებათა კონტროლისა და პრევენციის ცენტრების დაჭილდოები. პროგრამის ავტორი, დოქტორი ბოტვინი (Gilbert J. Botvin, Ph.D) ფსიქოაქტიური ნივთიერებებისა და ძალადობის პრევენციის საერთაშორისოდ ცნობილი ექსპერტია, რომელმაც თავისი კარიერა ეფექტური პრევენციული პროგრამების შემუშავებას, ტესტირებასა და დანერგვას მიუძღვნა.

სამეცნიერო კვლევების თანახმად, ფსიქოაქტიური ნივთიერების ავადმომხმარებელთა გამოწვეულია სხვადასხვა ფაქტორების კომპლექსური ურთიერთქმედებით, მათ შორისა შემეცნებითი, ქცევითი, სოციალური, პიროვნული, ფარმაკოლოგიური, ბიოლოგიური და განვითარების ფაქტორები. სოციალურ ფაქტორები თამბაქოს, ალკოჰოლისა და სხვა ნარკოტიკების მოხმარების ხელშემწყობ მძლავრ ფაქტორებად მიიჩნევა. მოცემული პროგრამა შედგება სამი ძირითადი კომპონენტისგან: (ა) **პიროვნული კომპეტენციის** კომპონენტი, რომელიც ავითარებს თვითმართვის უნარებს, (ბ) **სოციალური კომპეტენციის** კომპონენტი, რომელიც ასწავლის მთელ რიგ სოციალურ უნარებს და (გ) **ნარკოტიკებისადმი წინააღმდეგობის** კომპონენტი, რომელიც აწვდის ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ცოდნას, ასწავლის რეზისტენტობის უნარებს და ხელს უწყობს ჯანმრთელობის ხელშემწყობი დამოკიდებულებებისა და ნორმების ფორმირებას. მრავლობითი რანდომიზებული კვლევების შედეგად დადასტურდა, რომ პროგრამა ეფექტურია თამბაქოს, ალკოჰოლის, მარიხუანას და სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების ავადმომხმარებლის თავიდან ასაცილებლად.

იმის გარდა, რომ ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა ერთ-ერთი ყველაზე კარგად შესწავლილი პრევენციული მიდგომაა, იგი ერთ-ერთი ყველაზე

გავრცელებული მეთოდია და, ამერიკის შეერთებული შტატების გარდა, დანერგილია 35 ქვეყანაში. დამოუკიდებელი ეკონომიკური ანალიზით დადასტურდა მისი ხარჯთეფექტურობა: ამ პროგრამაში ჩადებული თითოეული დოლარი მომავალში ზოგავს 38 დოლარს. პროგრამის უპირატესობები:

- დაფუძნებულია ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების დაწყების ხელშემწყობი ფაქტორების სამეცნიერო მტკიცებულებებზე
- იყენებს კომპლექსურ მიდგომას
- ორიენტირებულია უნარ-ჩვევების განვითარების დადასტურებულ მეთოდებზე
- მრავალი შეფასებით დადასტურებულია მისი ეფექტურობა
- ხელს უწყობს ახალგაზრდებში თამბაქოს, ალკოჰოლის, მარიხუანას და სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების შემცირებას

წინამდებარე სახელმძღვანელო განკუთვნილია X-XI კლასების მოსწავლეებისთვის. ამ ასაკობრივ ჯგუფზე პროგრამის ეფექტურობის შეფასებამ გამოავლინა შემდეგი:

- 80%-მდე ამცირებს თამბაქოს, ალკოჰოლისა და მარიხუანას მოხმარებას
- გამაძლიერებელი სესიები ხელს უწყობს პრევენციული ეფექტის შენარჩუნებას
- ეფექტი გრძელდება 6 წლის განმავლობაში
- 66%-მდე ამცირებს მრავლობითი ნარკოტიკების ერთდროულ მოხმარებას
- ამცირებს ინჰალანტების, ოპიოიდებისა და ჰალუცინოგენების მოხმარებას
- ეფექტურია, როდესაც სასწავლო პროგრამას იყენებს როგორც მასწავლებელი, ასევე თანატოლგანმანათლებელი და ჯანდაცვის მუშაკი

მოცემული პროგრამის თარგმნისა და ადაპტირების შემდეგ, განხორციელდა მისი პილოტირება საქართველოს 6 ქალაქის (თბილისი, ზუგდიდი, გორი, თელავი, ახალციხე, მარნეული) 15 სკოლაში. პილოტირების დროს ჩატარებული საწყისი და საბოლოო კვლევების ანალიზის საფუძველზე, შემუშავდა პროგრამის საბოლოო ვარიანტი.

2. პროგრამის განხორციელების გზამკვლევი

სწავლების ეტაპი

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების წინამდებარე პროგრამა თანმიმდევრულად უნდა განხორციელდეს ზოგადი განათლების საშუალო საფეხურის X-XI კლასებში.

სწავლების თანამიმდევრობა

X კლასისთვის განკუთვნილი ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა მოიცავს 14 თემას და 17 გაკვეთილს. ცხრილი 1 გვიჩვენებს განსახილველ თემებსა და თითოეული თემის გასავლელად საჭირო გაკვეთილების რაოდენობას.

ცხრილი 1. ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა X კლასისთვის

თემა	გაკვეთილების რაოდენობა
1. საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატი	1
2. გადაწყვეტილების მიღება	2
3. მოწვევა: მითები და რეალობა	1
4. ალკოჰოლი: მითები და რეალობა	1
5. მარისხუნა: მითები და რეალობა	1
6. რეკლამა	1
7. ძალადობა და მედია	1
8. შფოთვასთან გამკლავება	2
9. ბრახთან გამკლავება	1
10. კომუნიკაციური უნარები	1
11. სოციალური უნარები (A)	1
12. სოციალური უნარები (B)	1
13. ასერტულობა	2
14. კონფლიქტების მოგვარება	1

XI კლასისთვის განკუთვნილი ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამაში 7 თემა და 10 გაკვეთილია. ცხრილი 2 გვიჩვენებს განსახილველ თემებსა და თითოეული თემის გასავლელად საჭირო გაკვეთილების რაოდენობას.

ცხრილი 2. ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა XI კლასისთვის

თემა	გაკვეთილების რაოდენობა
1. ჯანმრთელობის მნიშვნელობა	1
2. ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილების მიღება	1
3. რისკიანობა და ფსიქოაქტიური ნივთიერებების 4. მოხმარება	1
5. მედია და ჯანმრთელობა	2
6. სტრესული მდგომარეობის, ბრაზის და სხვა ემოციების მართვა	1
7. ოჯახური კომუნიკაცია	2
8. ჯანსაღი ურთიერთობები	2

პროგრამის განხორციელების დროს სასურველია, ჩატარდეს ყველა გაკვეთილი და დაცული იყოს კურიკულუმში მოცემული გაკვეთილების თანმიმდევრობა. პროგრამა შეიძლება ისე გაიწეროს, რომ ჩატარდეს კვირაში ერთი გაკვეთილი, ან, შეიძლება, ჩატარდეს მინიკურსის სახით ყოველდღიურად. შეფასებითი კვლევების თანახმად, განრიგის ორივე ფორმატი ეფექტურია. პროგრამა ასევე შეიძლება ისწავლებოდეს არაფორმალური განათლების ფორმით.

კურიკულუმის მასალები

წარმოდგენილი ცხოვრებისეული უნარების სწავლების მასწავლებლის სახელმძღვანელო და მოსწავლის რვეული ქმნის თვითკმარ პროგრამას და არ საჭიროებს რაიმე დამატებით მასალას პროგრამის წარმატებით განხორციელებისთვის. თუმცა სასურველია წინასწარი ხანმოკლე საორიენტაციო სემინარის ჩატარება მასწავლებლებისთვის, პროგრამა იმგვარად არის აწყობილი, რომ მისი გამოყენება შეუძლია ნებისმიერ მასწავლებელს ყოველგვარი ტრენინგის გარეშე.

პროგრამის სტრუქტურა

თითოეული გაკვეთილი იწყება მოკლე შესავალით გაკვეთილის თემასთან დაკავშირებით; შემდეგ მოდის გაკვეთილის მიმოხილვა, რომელიც ასეთ თანმიმდევრობას გვთავაზობს:

გაკვეთილის მიზანი და ამოცანები: თითოეული გაკვეთილის გეგმა შეიცავს გაკვეთილის ერთ-ორ მიზანს და სპეციფიკურ ქცევით ამოცანებს.

საჭირო დრო: მითითებულია დრო, რომელიც, სავარაუდოდ, საჭიროა თითოეული თემის განსახილველად (ზოგიერთი თემის განხილვას ერთი გაკვეთილი ჰყოფნის, ხოლო ზოგიერთს - ორი გაკვეთილი სჭირდება) და თითოეული კონკრეტული აქტივობის შესასრულებლად. კლასის ზომიდან და სპეციფიკიდან გამომდინარე, სხვადასხვა კლასში გაკვეთილს განსხვავებული დრო დასჭირდება. თუკი ცაიტნოტი შეიქმნა, თითოეულ გაკვეთილში, სულ მცირე, ერთი ისეთი აქტივობაა, რომელიც შეიძლება საშინაო დავალებად მივცეთ მოსწავლეებს.

საჭირო მასალა: გაკვეთილები შედგენილია იმგვარად, რომ მასწავლებელს მინიმალური დამატებითი მუშაობა დასჭირდეს მათ ჩასატარებლად.

წინასწარი მომზადება: საჭიროების შემთხვევაში, წინასწარი მომზადების შესახებ მითითებულია სახელმძღვანელოში, თუმცა ეს იშვიათად ხდება; ეს პროგრამა ითვალისწინებს მასწავლებლების დაკავებულობის ხარისხს.

სიტყვარი: ახალი სიტყვების განმარტებები მოცემულია სახელმძღვანელოს თითოეული გაკვეთილის აღწერაში. მოსწავლეებს საშუალება აქვთ, ეს სიტყვები ჩაიწერონ თავიანთი რვეულების ბოლო ნაწილში ამისთვის სპეციალურად გამოყოფილ ადგილას და შექმნან საკუთარი სიტყვარი.

საშინაო დავალება: ყოველი გაკვეთილის აღწერის ბოლოს არის სექცია, რომელშიც მოცემულია საშინაო დავალება მოსწავლეებისთვის. უნდა აღინიშნოს, რომ საშინაო დავალებების მიცემა არასავალდებულოა და მასწავლებლის სურვილსა და შეხედულებებზეა დამოკიდებული.

საყურადღებო საკითხები: ამ სექციაში მოცემულია ის საკვანძო საკითხები, რომლებზეც მასწავლებელმა უნდა გაამახვილოს ყურადღება.

გაკვეთილის შეჯამება: თითოეული გაკვეთილი მთავრდება გაკვეთილზე განხილული ძირითადი საკითხების მოკლე შეჯამებით.

მასწავლებლის როლი: ცხოვრებისეული უნარების სწავლების დროს, მასწავლებელს ორმაგი როლი აკისრია: (1) სხვადასხვა საკითხებზე დისკუსიების ფასილიტაცია და (2) ცხოვრებისეული უნარების გავარჯიშების ხელშეწყობა. უნარების გასავარჯიშებლად საუკეთესო მიდგომაა სწავლების, დემონსტრირებისა და კლასში პრაქტიკის, უკუკავშირის, სოციალური განმტკიცების და ქცევითი საშინაო დავალების კომბინირებული გამოყენება.

სწავლების სტრატეგიები

ქვემოთ მოცემული გამოსახულებები აღნიშნავს სწავლების სტრატეგიებს და გამოყენებულია გაკვეთილების აღწერის დროს თითოეული აქტივობის დასაწყისში. ასევე, კურიკულუმის თითოეული ნაწილის შესავალში არის სწავლების სტრატეგიების გასაღები.



ფასილიტაცია

მიზნების წარდგენა და დისკუსიების წაყვანა



**წვრთნა
(გავარჯიშება)**

დაწვრილებითი ინსტრუქციები ქცევის შესახებ და მისი სწორად გამოყენების დემონსტრირება. ეს სტრატეგია ხშირად მოიცავს უნარების მცირე ჯგუფებში გავარჯიშებას, აძლიერებს ეფექტურ ქცევას.



ქცევითი რეპეტიცია

ეს სტრატეგია ეფექტური გზაა იმისთვის, რომ მოსწავლემ გაითავისოს დასწავლილი უნარი და გავარჯიშდეს ჯანსაღ ქცევაში



ქცევითი დავალება

მოსწავლეების მიერ ათვისებული ახალი უნარების ბეპირი და წერილობითი განმტკიცება



შეფასება

შემოთავაზებული ღია კითხვების მეშვეობით ჯგუფური დისკუსიების წაყვანა

უკუკავშირი

პოზიტიური უკუკავშირის მიწოდება და მიღება მარტივია, თუ ვინმეს გამონათქვამზე მხარდამჭერ კომენტარს წინ წარუმძღვარებთ „მე მომწონს...“, ხოლო თუ არ ეთანხმებით, დაიწყებთ სიტყვებით: „რას ფიქრობთ-ზე?“

პროგრამის ძირითად წესები

წესები მონაწილეებს ეხმარება კლასში/ჯგუფში მათი უფლებებისა და მოვალეობების დაზუსტებაში, ხოლო წამყვანს უადვილებს სიტუაციის მართვას. პროგრამის განხორციელების დასაწყისში, პირველივე შეხვედრაზე განიხილეთ ეს საკითხი და კლასთან ერთად შეთანხმდით მუშაობის ძირითად წესებზე.

კლასის/ჯგუფის მუშაობის ძირითადი წესები დაახლოებით ასე გამოიყურება:

- ჯგუფის ყველა წევრს აქვს უფლება, ხმამაღლა, თავისუფლად გამოთქვას თავისი მოსაზრება;
- როცა ლაპარაკობს ერთი, დანარჩენები უსმენენ;
- დაუშვებელია ორი ან რამდენიმე მონაწილის ერთდროულად საუბარი;
- მონაწილეები არ აძლევენ შეფასებას ერთმანეთის ქცევებს და აზრებს, თუ მათგან ამას არ ითხოვენ;
- ჯგუფის წევრები პატივისცემით უნდა მოექცნენ ერთმანეთს.

სიტუაციიდან გამომდინარე, ამ წესებში შესაძლებელია ცვლილებების შეტანა, დამატება.



3. X კლასის გაკვეთილები

თემა 1. საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატი

ხანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

სიტყვარი

- საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატი
- დამოკიდებულებები

	ფასილიტაცია
	წვრთნა (გავარჯიშება)
	ქცევითი რეპეტიცია
	ქცევითი დავალება
	შეფასება

საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული (გვ. 6-10)

საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

მოსწავლის რვეული - *ყოველდღიური
გადაწყვეტილებები*
სამუშაო ფურცელი 4 (გვ. 12)

მიზანი და ამოცანები

პირველი თემა ეხება პიროვნების ჩამოყალიბების ერთ-ერთ ფუძემდებლურ ელემენტს - საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატს, ანუ როგორ ვხედავთ საკუთარ თავს. ჯანსაღი და ადეკვატური თვითშეფასების ჩამოყალიბება დადებითად მოქმედებს იმაზე, თუ როგორ მოქმედებთ და ვგრძნობთ თავს.

მოცემული თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები:

- განმარტავენ საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატს;
- ისაუბრებენ იმაზე, თუ როგორ ყალიბდება წარმოდგენა საკუთარ თავზე;
- მოიძიებენ საკუთარი „მე“-ს ხატის გაუმჯობესების გზებს.



შესავალი



5 წთ

აცნობეთ მოსწავლეებს, რომ დღეს იწყებთ ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამას. ამ პროგრამის მთავარი მიზანია მოსწავლეებისთვის იმ ცოდნისა და უნარების მიწოდება, რომელიც ხელს შეუწყობს მათს ჯანსაღ და წარმატებულ მომავალ ცხოვრებას. ასევე, პროგრამის მეშვეობით ისინი შეისწავლიან ფსიქოაქტიურ ნივთიერებათა მოხმარებისა და სხვა არაჯანსაღი ქცევების ხელშემწყობ ფაქტორებს და ამ ფაქტორებთან გამკლავების გზებს.

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, *მოსწავლის რვეულში* იპოვონ ჯგუფის მუშაობის ძირითადი წესები (გვ. 5)
2. კლასის თავისებურებებიდან გამომდინარე, შეცვალეთ ან დაამატეთ გარკვეული წესები.



საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატის განმარტება



10 წთ

წარადგინეთ თემა: საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატის მნიშვნელობა და მისი ზეგავლენა ჩვენს თვითგრძნობასა და ქცევაზე.

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოიფიქრონ და თავიანთ რვეულებში (*სამუშაო ფურცელი 1, როგორ ვხედავ საკუთარ თავს. გვ 7*) ჩაწერონ სხვადასხვა სიტუაციების შესაბამისი სამ-სამი ზედსართავი სახელი ან მოკლე ფრაზა, რომლებიც ყველაზე კარგად აღწერს მათ ამჟამად და როგორი უნდათ, რომ იყვნენ იგივე სიტუაციებში მომავალში.
2. სთხოვეთ რამდენიმე მოსწავლეს, გაუზიარონ კლასს, რაც დაწერეს. ჰკითხეთ მათ:
 - მოგწონთ თუ არა ის ფრაზები, რაც დაწერეთ?
 - ფიქრობთ თუ არა, რომ თქვენი შერჩეული ზედსართავი სახელები სრულყოფილ სურათს იძლევა თქვენს შესახებ?



საკურადლებო საკითხები

- თითოეული ჩვენთაგანი რთული ინდივიდია. ჩვენი „მე“-ს სრული ხატის წარსადგენად რამდენიმე ზედსართავი სახელი საკმარისი არ არის.
3. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათი აზრით რას ნიშნავს საკუთარი თავის (მე-ს) ხატი.

განმარტება

საკუთარი თავის - „მე“-ს ხატი არის ის დამოკიდებულებები და წარმოდგენები (გონებრივი, აზრობრივი სურათი), რომლებიც გაგვაჩნია საკუთარ თავთან მიმართებით.



საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატის ფორმირება



10 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, როგორ ჩამოყალიბდა მათი ის წარმოდგენა საკუთარ თავზე, რომელიც დღეს აქვთ და ზოგადად, თითოეული ჩვენთაგანი როგორ ხედავს საკუთარ თავს გარკვეულ ადამიანად.

2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, წარსული გამოცდილებიდან აღწერონ ერთი ან ორი შემთხვევა, რომლებმაც ზეგავლენა იქონიეს იმ თვითშეფასების ჩამოყალიბებაზე, რომელიც მათ აქვთ დღეს.

საყურადღებო საკითხები

- საკუთარ თავზე წარმოდგენა („მე“-ს ხატი) ყალიბდება ჩვენი წარსული გამოცდილების - წარმატებებისა და წარუმატებლობის საფუძველზე. ასევე, მასზე ზეგავლენას ახდენს ის, თუ რას ფიქრობენ სხვები ჩვენზე.



საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატი და ქცევა

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათი შეხედულებები საკუთარ თავზე ახდენს თუ არა ზეგავლენას მათ ქცევაზე.

საყურადღებო საკითხები

- ჩვენ მიდრეკილნი ვართ, ვიმოქმედოთ იმის შესატყვისად, როგორც ვართ ჩვენს წარმოდგენაში. მაგალითად, თუ მიგვაჩნია, რომ მათემატიკაში ვართ სუსტები, ჩვენ აღარც ვცდილობთ მაღალი ნიშნების მიღებას.
- ასევე, საკუთარ თავზე წარმოდგენა მნიშვნელოვანია იმ თვალსაზრისით, რომ ის განსაზღვრავს ჩვენს საკუთარ თავთან დამოკიდებულებას. ადამიანი, რომელსაც მოსწონს საკუთარი თავი, უფრო დაჯერებულია საკუთარ თავში, უფრო წარმატებულია და ნაკლებად არის მოსალოდნელი, რომ თამბაქოს, ალკოჰოლს ან ნარკოტიკს მოიხმარს.

2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათი აზრით მათ მხოლოდ „მე“-ს ერთი ხატი აქვთ თუ რამდენიმე განსხვავებული ხატი.

საყურადღებო საკითხები

- მიუხედავად იმისა, რომ უმრავლესობა ჩვენთაგანს აქვს საკუთარი თავის განზოგადებული ხატი, ჩვენი მრავალგვარი ქცევებიდან გამომდინარე, „მე“-ს ხატებიც შეიძლება მრავალი იყოს. მაგალითად, ერთი და იგივე მოსწავლე შეიძლება კარგად თამაშობდეს ფეხბურთს, ცუდად ცურავდეს, კარგად წერდეს, მაგრამ მათემატიკაში არ ბრწყინავდეს და ა.შ. *(მიუთითეთ იმ სავარჯიშოზე, რომელიც გაკვეთილის დასაწყისში გააკეთეს. მოსწავლის რვეული, სამუშაო ფურცელი 1, გვ 7).*
- არასოდეს არ უნდა განვაზოგადოთ ჩვენი ერთი ან ორი ნეგატიური გამოცდილება. მაგ., თუ ვერ ვაღწევთ წარმატებას სპორტის რომელიმე სახეობაში, ეს არ ნიშნავს, რომ წარუმატებლები ვართ სპორტში და ზოგადად, ცხოვრებაში. უნდა გავაანალიზოთ კონკრეტულ სიტუაციაში ჩვენი წარუმატებლობის მიზეზები და ვიფიქროთ იმაზე, თუ როგორ გავაუმჯობესოთ, სრულფასოვან საკუთარი თავი.



1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, შესაძლებელია თუ არა საკუთარი თავის ხატის შეცვლა ან გაუმჯობესება.

 **საყურადღებო საკითხები**

- იმის გამო, რომ ჩვენი „მე“-ს ხატი დაკავშირებულია კონკრეტულ სიტუაციებში ჩვენს გამოცდილებასთან ან ჩვენს უნარებთან, საკუთარ თავზე წარმოდგენის გაუმჯობესება შესაძლებელია ყურადღების გამახვილებით არ მარტო იმაზე, თუ რა გამოგვდის კარგად, არამედ იმაზეც, როგორ ვიმოქმედოთ ასეთ სიტუაციებში კიდევ უფრო უკეთესად.
2. უთხარით მათ, რომ საკუთარ თავზე წარმოდგენის გაუმჯობესების ერთ-ერთი გზა არის წარსულში საკუთარი წარმატებების ან მიღწევების უფრო ღრმად გაცნობიერება და მომავალში მათი გაძლიერება.
 3. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა მიაჩნიათ გასული წლის განმავლობაში მათ ყველაზე დიდი წარმატებად და მომავალში მათ ყველაზე დიდ წარმატებად რას მიიჩნევენ. სთხოვეთ რამდენიმე მოსწავლეს, გამოთქვას ამ საკითხებზე თავისი აზრი.
 4. უთხარით მოსწავლეებს, რომ საკუთარ თავზე წარმოდგენის გასაუმჯობესებლად შეუძლიათ გააკეთონ შემდეგი:
 - არასოდეს არ შეიქმნათ საკუთარ თავზე ცუდი წარმოდგენა ერთი ან ორი ცუდი გამოცდილების საფუძველზე.
 - საკუთარ თავს შეხედეთ მაქსიმალურად რეალისტურად, რამდენადაც ეს შესაძლებელია. გამოავლინეთ თქვენი ძლიერი და სუსტი მხარეები.
 - ეცადეთ, იმუშავოთ თქვენი სუსტი მხარეების გაძლიერებაზე. თქვენ შეგწევთ უნარი, გაიუმჯობესოთ საკუთარი თავის ხატი გარკვეული მიზნების დასახვითა და მათი მიღწევით მას შემდეგ, რაც გადაწყვეტთ, რისი გაუმჯობესება გსურთ საკუთარ თავში ან რისი მიღწევა გსურთ და როგორ მიაღწევთ სასურველ შედეგს.

თვითგაუმჯობესების პროექტი

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ახლა მათ ეძლევათ შესაძლებლობა, მონაწილეობა მიიღონ საკუთარი თავის ხატის გაუმჯობესების სპეციალურ პროექტში. პროექტში მონაწილეობისთვის, თითოეულმა უნდა შეარჩიოს საკუთარი ერთი უნარი ან ქცევა, რისი შეცვლა ან გაუმჯობესებაც უნდათ სემესტრის განმავლობაში.
2. სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *სამუშაო ფურცელი 2 (გვ 8)* და ჩამოწერონ თავიანთი ძლიერი და სუსტი მხარეები, ხოლო შემდეგ, იმავე გვერდზე ჩამოთვალონ ხუთი რამ, რის შეცვლას ან გაუმჯობესებასაც ისურვებდნენ საკუთარ თავში და თითოეულის გასწვრივ აღნიშნონ, რამდენად ძლიერია ცვლილების სურვილი (ძლიერი, საშუალო, სუსტი).

3. მოსწავლეებთან ერთად განიხილეთ *პერსონალური მიზნების დასახვა და მიღწევა (მოსწავლის რვეული, გვ. 9)*. უთხარით, რომ საკუთარი მიზნის შერჩევის დროს გაითვალისწინონ მოწოდებული რეკომენდაციები.

როგორ დავისახოთ მიზნები

- **შეარჩიეთ რეალისტური მიზანი.** ისეთი გრძელვადიანი მიზანი უნდა შეარჩიოთ, რომლის მიღწევა თქვენთვის შესაძლებელია დროის გარკვეულ გონივრულ მონაკვეთში (მაგ., სემესტრის ბოლომდე).
- **შეარჩიეთ მართვადი მიზანი, რომლის დაყოფასაც შეძლებთ პატარა ხანმოკლე ნაბიჯებად (ანუ ქვე-მიზნებად).** ქცევის შეცვლის საუკეთესო გზა არის ამის გაკეთება მცირე ნაბიჯებით.
- **შეარჩიეთ გაზომვადი მიზანი.** ამ შემთხვევაში, თქვენ გეცოდინებათ, როდის მიღწევთ მიზანს ან კიდევ რამდენად უნდა გააუმჯობესოთ თქვენი ქცევა ან უნარები.
- **ისეთი მიზანი შეარჩიეთ, რომელიც მნიშვნელოვანია თქვენთვის.** რაღაც ისეთი, რის გაკეთებაც ნამდვილად გინდათ და არა ისეთი, რაზეც ფიქრობთ, რომ უნდა გააკეთოთ.

4. უთხარით მოსწავლეებს, რომ აირჩიონ ერთი რამ (გრძელვადიანი მიზანი), რის გაუმჯობესებასაც ისურვებდნენ. ეს იქნება მათი პროექტის ძირითადი მიზანი (ანუ, რაღაც, რასაც მიაღწევენ პროექტის ბოლოს). ეს მიზანი უნდა დაიყოს ქვე-მიზნებად (მცირე ნაბიჯებად, რომლებიც რეგულარულად უნდა გადაიდგას პროექტის ძირითადი მიზნის მისაღწევად).
5. სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *სამუშაო ფურცელი 3. ჩემი მიღწევების ჩანაწერი (გვ. 10)*. უთხარით, რომ მათ პროექტის განხორციელების განმავლობაში მიღწეული პროგრესი დამოუკიდებლად რეგულარულად უნდა დააფიქსირონ ამ ცხრილში.
6. ამის შემდეგ, თითოეული მოსწავლე ირჩევს გრძელვადიან მიზანს და ჰყოფს მას ქვე-მიზნებად (თუ გაკვეთილზე დროის დეფიციტი გაქვთ, შეიძლება, ამის გაკეთება მოსწავლეებს საშინაო დავალებად მისცეთ).

როგორ მივაღწიოთ დასახულ მიზნებს

- **გქონდეთ დადებითი განწყობა.** გჯეროდეთ საკუთარი თავის და საკუთარი შესაძლებლობების, რომ თქვენ ნამდვილად შეძლებთ დასახული მიზნის მიღწევას.
- **შეცდომების დაშვება ნორმალურია.** მიზნის მიღწევის გზაზე შეცდომა ამ პროცესის ჩვეულებრივი შემადგენელი ნაწილია.
- **თუკი ვერ მოახერხებთ კონკრეტული ქვე-მიზნის მიღწევას, ნუ ჩათვლით ამას მარცხად.** იფიქრეთ, რომ ეს არის გამოცდილება, გააანალიზეთ, რა გაკეთდა არასწორად და გამოასწორეთ.
- **შეაქეთ საკუთარი თავი, როცა მიზნისკენ მიმავალ გზაზე პროგრესს მიაღწევთ.** უთხარით ამის შესახებ მეგობრებს ან მშობლებს ან დააჭილდოვეთ საკუთარი თავი.
- **გამოყავით ის სფეროები, რომლებიც საჭიროებს გაუმჯობესებას და იმუშავეთ მათზე.**
- **ჩართეთ თქვენი წარმოსახვა.** ყოველდღიურად, რამდენიმე წუთი დაუთმეთ იმას, რომ წარმოიდგინოთ საკუთარი თავი მიზნის მიღწევის შემდეგ.

7. უთხარით მოსწავლეებს, რომ თქვენ მოგვიანებით გადახედავთ მათ გეგმებს და უკუკავშირსაც მიაწვდით.

შეჯამება

- საკუთარი თავის - „მე“-ს ხატი არის გონებაში არსებული სურათი (დამოკიდებულებები და წარმოდგენები), რომლებიც გაგვანია საკუთარ თავთან მიმართებით.
- საკუთარ თავზე წარმოდგენა („მე“-ს ხატი) ყალიბდება სხვების ჩვენდამი დამოკიდებულების ჩვენეული აღქმისა და ჩვენი წარსული გამოცდილების საფუძველზე.
- ჩვენ მიდრეკილნი ვართ, ვიმოქმედოთ იმის შესატყვისად, როგორც ვართ ჩვენს წარმოდგენაში. შესაბამისად, საკუთარი თავის დადებითი ხატის ქონა მნიშვნელოვანია, რადგან ის ძლიერ ზეგავლენას ახდენს ჩვენს ქცევაზე.
- საკუთარი თავის - „მე“-ს ხატი კომპლექსურია და დაფუძნებულია ყოველივე იმაზე, რასაც ვაკეთებთ და ვფიქრობთ.



სიტყვარი

სიტყვა

საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატი

დამოკიდებულება

განმარტება

დამოკიდებულებები და წარმოდგენები, (აზრობრივი სურათი), რომლებიც გაგვანია საკუთარ თავთან მიმართებით

ადამიანის თვალსაზრისი, შეხედულება რაიმეს ან ვინმეს შესახებ



საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

მოსწავლის რვეული
*ყოველდღიური
 გადანყვებილებები
 სამუშაო ფურცელი 4 (გვ. 12)*

თემა 2. გადაწყვეტილების მიღება

ხანგრძლივობა: ორი გაკვეთილი, თითოეული 45 წთ

სიტყვარი

- გადაწყვეტილება
- ზეგავლენა
- ზეწოლა
- დამარწმუნებელი ტექნიკა

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გავარჯიშება)
ქრ	ქცევითი რეპეტიცია
ქდ	ქცევითი დავალება
შ	შეფასება

საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული (გვ. 11-17)

საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

მოსწავლის რვეული - რატომ არ უნდა მოვნიოთ თამბაქო
სამუშაო ფურცელი 5 (გვ. 22)

სპეციალური მომზადება

- მოამზადეთ მოსწავლეები საშინაო დავალების განხილვისთვის
- შეარჩიეთ მოსწავლეები ჯგუფისადმი შესაბამისობის ექსპერიმენტში მონაწილეობისთვის (გვ. 23)

მიზანი და ამოცანები

რაც უფრო იზრდება ადამიანი, მით უფრო რთული და მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილებების მიღება უწევს. დამოუკიდებელი გადაწყვეტილების მიღების უნარს გავარჯიშება სჭირდება.

ეს თემა ორ გაკვეთილზე იქნება წარმოდგენილი; ამგვარად, მოსწავლეებს საკმარისი დრო ექნებათ გადაწყვეტილების მიღების უნარის კარგად გასავარჯიშებლად.

მოცემული თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები:

- ნახავენ, როგორ ზეგავლენას ახდენს გადაწყვეტილებაზე ჯგუფის ზეწოლა;
- განიხილავენ, რატომ იმყოფებიან ადამიანები ჯგუფის წევრების ზეგავლენის ქვეშ;
- განიხილავენ ყოველდღიურ გადაწყვეტილებებს;
- აღწერენ, როგორ მიიღება მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილებები;
- განიხილავენ გადაწყვეტილების მიღების პროცესს

შესავალი

აცნობეთ მოსწავლეებს, რომ დღეს ისაუბრებთ იმაზე, თუ როგორ და რატომ იღებენ ადამიანები გადაწყვეტილებებს, როგორ მიმდინარეობს გადაწყვეტილების მიღების პროცესი. რაც უფრო ემატება ადამიანს ასაკი, მით უფრო რთული გადაწყვეტილებების მიღება უწევს. ძალიან მნიშვნელოვანია, ვისწავლოთ დამოუკიდებლად გადაწყვეტილების მიღება, სხვების ზეგავლენის გარეშე. უთხარით, რომ მათ ექნებათ შესაძლებლობა, გაივარჯიშონ ეს უნარი გადაწყვეტილების მიღების სამ-ნაბიჯიანი პროცესის მეშვეობით.



ყოველდღიური გადაწყვეტილებები



15 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეული მე-12 გვერდზე (სამუშაო ფურცელი 4, ყოველდღიური გადაწყვეტილებები)
2. სთხოვეთ, მოიფიქრონ და ჩაწერონ 4-5 ძირითადი გადაწყვეტილება, რომელთა მიღება უწევთ ყოველი კვირის განმავლობაში სახლში, სკოლაში და მეგობრებთან.
3. უთხარით, რომ ეს არის გადაწყვეტილებები, რომელთა მიღებაზეც ბევრს არ ფიქრობენ; მაგალითად: რა ჩაიცვან, რას უყურონ ტელევიზორში ან ინტერნეტში, რამდენი ისწავლონ და ა.შ.
4. სთხოვეთ, დაფიქრდნენ, თითოეულ გადაწყვეტილებას თავად იღებენ თუ რაიმეს ან ვინმეს ზეგავლენით და ჩაწერონ რცეულში შესაბამისი პასუხები
5. თუ ეს სავარჯიშო წინა გაკვეთილზე გაქვთ მიცემული საშინაო დავალება, მაშინ უბრალოდ, შეახსენეთ კლასს, რას გულისხმობს ეს სავარჯიშო.



საყურადღებო საკითხები

- ჩვენ გადაწყვეტილებებს ყოველდღიურად ვიღებთ. ზოგიერთი გადაწყვეტილება მიიღება ბევრი ფიქრის გარეშე, ხოლო ზოგიერთს სჭირდება მეტი დრო და გონებრივი ძალისხმევა.
- ჩვენს მიერ მიღებულ ბევრ გადაწყვეტილებზე გავლენას ახდენენ სხვა ადამიანები.



რთული გადაწყვეტილებები



10 წთ



1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, თითოეულმა მათგანმა გაიხსენოს და დაასახელოს ყველაზე რთული გადაწყვეტილება, რომლის მიღებაც მოუწიათ ახლო წარსულში, თუკი ამ გადაწყვეტილებაზე საუბარი მათთვის არაკომფორტული არ იქნება.
2. სთხოვეთ, კლასს უამბონ, როგორ მივიდნენ ამ გადაწყვეტილებამდე და ვინ ან რამ იმოქმედა მათ საბოლოო არჩევანზე.
3. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათი აზრით, რა არის მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილების მიღების საუკეთესო გზა.



უკეთესი გადაწყვეტილების მიღება



10 წთ



1. უთხარით მოსწავლეებს: ადამიანების უმრავლესობა გადაწყვეტილებებს ერთი და იმავე გზით იღებს და ვერ აცნობიერებს განსხვავებებს მარტივ არჩევანს, ყოველდღიურ გადაწყვეტილებებსა და მნიშვნელოვან, მთავარ გადაწყვეტილებებს შორის. მარტივი არჩევანის გაკეთება (მაგ., ვანილის ნაყინი მიირთვათ თუ შოკოლადის) ხდება თქვენი გემოვნების საფუძველზე. არის გადაწყვეტილებები, რომელთა მიღებისას კარგად უნდა დაფიქრდეთ გადაწყვეტილებების მოსალოდნელ შედეგებზე, აწონ-დაწონოთ ყველაფერი და მერე მიიღოთ ასეთი გადაწყვეტილება. ამაში თქვენ დაგეხმარებათ სამსაფეხურიანი მეთოდი.
2. აღწერეთ და წარუდგინეთ კლასს ეფექტური გადაწყვეტილების მიღების სამსაფეხურიანი მეთოდი.

ეფექტური გადაწყვეტილების მიღების მეთოდი დგა

ნაბიჯი 1: დააზუსტე, რა გადაწყვეტილების მიღება გჭირდება.

ნაბიჯი 2: მანიხილე შესაძლო ალტერნატივები (იფიქრე შესაძლო გადაწყვეტილების სხვადასხვა ვარიანტებზე) და თითოეული ალტერნატივის მოსალოდნელ შედეგებზე; შეაგროვე ნებისმიერი საჭირო ინფორმაცია (თუ პრობლემა გაქვს გადასაჭრელი, იფიქრე პრობლემის სავარაუდო გადაჭრის რაც შეიძლება მეტ ვარიანტზე).

ნაბიჯი 3: აირჩიე საუკეთესო ალტერნატივა და შესაბამისად იმოქმედე. შემდგომში, იფიქრე იმის შესახებ, რამდენად კმაყოფილი ხარ შენი გადაწყვეტილებით.

მაგალითი:

ნაბიჯი 1: დააბუსტე, რა გადაწყვეტილების მიღება გჭირდება - რომელი ფილმის სანახავად წავიდე.

ნაბიჯი 2: მანიხილე შესაძლო ალტერნატივები - რამდენიმე ფილმი, რომლებიც ჯერ არ მინახავს

ნაბიჯი 3: პირნიე საუკეთესო ალტერნატივა და შესაბამისად იმოქმედე. ფილმის ნახვის შემდეგ, დაფიქრდი, გაამართლა თუ არა ფილმმა შენი მოლოდინები.



გადაწყვეტილების მიღების გავარტიშება

სამი პრაქტიკული სავარტიშოს მეშვეობით მოსწავლეები ისწავლიან, თუ როგორ მიიღება ეფექტური გადაწყვეტილებები სამ-საფხურიანი დგა მიდგომით. ეს მოიცავს პრაქტიკულ სავარტიშოს სცენარებით, რომლებიც მოცემულია მოსწავლის რვეულში. სცენარის გარეშე პრაქტიკულ სავარტიშოებში კი მოსწავლეები თავად ირჩევენ სიტუაციებს, სადაც გადაწყვეტილება იქნება მისაღები.

პრაქტიკული სავარტიშო #1 (სცენარებით)



10 წთ

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ მათ უნდა შეავსონ მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 5 (გვ. 13-14)* - ჯერ წაიკითხონ აღწერილი ორი სიტუაცია და თითოეულისთვის დაადგინონ და ჩაწერონ, რა პრობლემაა გადასაჭრელი ან რა არის გადასაწყვეტი.
2. ამის შემდეგ, მოსწავლეებმა თითოეული სიტუაციისთვის უნდა მოიფიქრონ, სულ ცოტა, სამი შესაძლო გადაწყვეტა და ამ გადაწყვეტილებების შესაბამისი შესაძლო შედეგები.
3. ბოლოს, მოსწავლეები ირჩევენ საუკეთესო გადაწყვეტას თითოეული სიტუაციისთვის და წერენ თავიანთ რვეულებში.
4. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაუზიარონ დანარჩენებს თავიანთი გადაწყვეტილებები. ეს შეიძლება გაკეთდეს მთელი კლასის წინაშე ან მცირე სამუშაო ჯგუფებში.

პრაქტიკული სავარტიშო #2 (სცენარის გარეშე)



10 წთ

უთხარით მოსწავლეებს, დაუბრუნდნენ მოსწავლის რვეულს და იპოვონ *სამუშაო ფურცელი 6, გადაწყვეტილების მიღება (გვ. 15-16)* - აირჩიონ ორი გადაწყვეტილება, რომლებიც მისაღები გაქვთ ამჟამად ან უახლოეს მომავალში. შემდეგ, გაიმეორონ იგივე, რაც გააკეთეს წინა სავარტიშოში, კერძოდ:

1. მოკლედ აღწერონ ორივე სიტუაცია; თითოეულისთვის დაადგინონ და ჩაწერონ, რა პრობლემაა გადასაჭრელი ან რა არის გადასაწყვეტი.
2. თითოეული სიტუაციისთვის მოიფიქრონ, სულ ცოტა, სამი შესაძლო გადაწყვეტა და ამ გადაწყვეტილებების შესაბამისი შესაძლო შედეგები.
3. ბოლოს, აირჩიონ მათი აზრით საუკეთესო გადაწყვეტა თითოეული სიტუაციისთვის და ჩაწერონ თავიანთ რვეულებში.

წ

პრაქტიკული სავარჯიშო #3 (სცენარის გარეშე)



20 წთ

ქრ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ და დაფაზე დაწერეთ 10 დამატებითი სიტუაცია, რომელიც მოითხოვს გადაწყვეტილების მიღებას ან შეიცავს გადასაჭრელ პრობლემას. ისეთი სიტუაციები უნდა დაიწეროს, რომლებიც დამატებითი ინფორმაციის მოგროვებას არ საჭიროებს.
2. შემთხვევითი შერჩევის პრინციპით შეარჩიეთ სიტუაციები დაფაზე არსებული ჩამონათვალიდან და სთხოვეთ მოსწავლეებს, რიგ-რიგობით მიუსადაგონ სამ-ნაბიჯიანი დგპ მეთოდი თითოეულ მათგანს. სასურველია, რომ რაც შეიძლება, მეტმა მოსწავლემ მიიღოს მონაწილეობა ამ სავარჯიშოში.

ქრ

ჯგუფის ზეწოლა და გადაწყვეტილების მიღება



25 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათი აზრით, რამდენად ახდენენ სხვა ადამიანები ზეგავლენას მათ მიერ გადაწყვეტილების მიღებაზე (მაგ., თუ რამდენიმე მეგობარი გეტყვით, რომ ცისფერი გიხდებათ, რამდენად იმოქმედებს ეს თქვენზე, რომ ჩაიცვათ ამ ფერის ტანსაცმელი?)
2. ჩაატარეთ ჯგუფისადმი შესაბამისობის ექსპერიმენტი *დანართ 1-ში* მოცემული ინსტრუქციის მიხედვით (გვ. 23)
3. ექსპერიმენტის დასრულების შემდეგ, განიხილეთ ის მოსწავლეებთან ერთად, შემდეგ კი მიაწოდეთ „ზეწოლის“ განმარტება

განმარტება

ზეწოლა არის დარწმუნების ან იძულების მცდელობა

საყურადღებო საკითხები

→ იმ ჯგუფის მხრიდან ზეწოლა, რომელსაც ჩვენ მიგვეკუთვნებით, ხშირად ახდენს ზეგავლენას ჩვენს გადაწყვეტილებებზე

4. სთხოვეთ მოსწავლეებს, აღწერონ სიტუაციები, როდესაც მათ მოუწიათ ჯგუფის გადაწყვეტილების გაზიარება ჯგუფის ზეწოლის შედეგად (მაგ., თქვენ შეუერთდით ჯგუფის გადაწყვეტილებას, გენახათ ფილმი, რომლის ნახვის სურვილი დიდად არ გქონდათ).

5. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩამოთვალონ მიზეზები, რომელთა გამოც ადამიანებზე ასეთ ზეგავლენას ახდენენ სხვა ადამიანები.

მაგალითები:

→ არ სურთ, იყვნენ გარიყულები

→ სურთ, თავი იგრძნონ პოპულარული ჯგუფის ნაწილად

→ ისეთი რამ გააკეთონ, რაც მიიჩნევა, რომ „მაგარია“

→ არ არიან თავდაჯერებულები

→ არ იციან, რა არის პრობლემის გადაჭრის სწორი გზა და ა.შ.

საყურადღებო საკითხები

→ ჩვენ ხშირად ვექცევით ჯგუფის წევრების ზეგავლენის ქვეშ იმიტომ, რომ ყველას უნდა, რომ აღიარებული იყოს ჯგუფის მიერ და არავის სურს, ჯგუფმა მიიჩნიოს გარეშე პირად, განსხვავებულად ან არაპოპულარულად.

შეჯამება

→ ჩვენ გადაწყვეტილებებს ყოველდღიურად ვიღებთ. ზოგიერთი გადაწყვეტილება მიიღება ბევრი ფიქრის გარეშე, ხოლო ზოგიერთს სჭირდება მეტი დრო და გონებრივი ძალისხმევა.

→ იმ ადამიანთა ჯგუფის ზეწოლა, რომლის წევრადაც თავს მივიჩნევთ, ხშირად ახდენს გავლენას ჩვენს გადაწყვეტილებებზე.

→ ჩვენ ხშირად ვამჯობინებთ, ვიყოთ ჯგუფის წევრების ზეგავლენის ქვეშ, რადგან გვაქვს ჯგუფის მხრიდან მიმღებლობის სურვილი და არ გვსურს, ჩავთვალონ უცხოოდ ან არაპოპულარულად.

→ გავრცელებული ტექტიკის მაგალითები, რომლებიც გამოიყენება ვინმეს დასარწმუნებლად, რაღაც გააკეთოს, არის პირფერობა, ფაქტების და ავტორიტეტების მოშველიება, ჭილდოს შეპირება, მუქარა, დაჟინება, დანამუსება.

→ როდესაც გვარწმუნებენ, რომ რაღაც უნდა გავაკეთოთ, ჩვენ ასე მხოლოდ იმ შემთხვევაში უნდა მოვიქცეთ, როდესაც ზუსტად ვიცით, რომ ეს ჩვენს სურვილებს შეესაბამება.



სიტყვარი



საშინაო დაგალება შემდეგი თემისთვის

სიტყვა	განმარტება	
გადაწყვეტილება	ალტერნატივებიდან არჩევანის გაკეთების პროცესი	მოსწავლის რვეული <i>რატომ არ უნდა მოვწიო თამბაქო</i>
ზეგავლენა	არაპირდაპირი ზემოქმედება პიროვნებაზე ან ქცევაზე	<i>სამუშაო ფურცელი 5 (გვ. 22)</i>
ზეწოლა	დარწმუნების ან იძულების მცდელობა	
დამარწმუნებელი ტაქტიკა	სტრატეგია, რომლითაც ვინმე არწმუნებს სხვას, გააკეთოს, იფიქროს ან თქვას რაღაც	

დანართი 1: ჭკუფისადმი შესაბამისობის ექსპერიმენტი

შესავალი

ეს აქტივობა დაფუძნებულია აშის შესაბამისობის (კონფორმულობის) ექსპერიმენტზე, რომელიც ეფექტურად ახდენს თანატოლთა ზეწოლის სიძლიერის დემონსტრირებას. აშის ექსპერიმენტით აღმოჩნდა, რომ ადამიანები, ჭკუფის ზეწოლის ქვეშ, იძლევიან არასწორ პასუხებს მაშინაც კი, როდესაც იციან სწორი პასუხი.

წინამდებარე ვერსია მოდიფიცირებულია მოზარდებისთვის. მეტი ინფორმაციის მოსაპოვებლად, შეგიძლიათ, მოიძიოთ Asch conformity experiment.

მომზადება

1. გაკვეთილის დაწყებამდე, წინასწარ შეარჩიეთ 5 მოსწავლე (მოსწავლე N1, N2, N3, N4 და N5), რომლებმაც ზეგავლენა უნდა მოახდინონ დანარჩენებზე. მოსწავლეებს მიეცით მკაფიო ინსტრუქცია, რომ უნდა აირჩიონ ხაზები შემდეგი თანმიმდევრობით: C-A-B. უთხარით, რომ უნდა დაიმახსოვრონ ეს თანმიმდევრობა და არ უნდა შეცვალონ ის.
2. ექსპერიმენტის დასაწყისში, ამ დანართის ბოლოს მოცემული დიაგრამის (გვ. 25) შესაბამისად, დაფაზე დახაზეთ სამი ერთნაირი სიგრძის ხაზი. მნიშვნელოვანია, რომ ხაზების განლაგება და დახრის კუთხეები ისეთივე იყოს, როგორც დიაგრამაზეა გამოსახული. დააწერეთ თითოეულ ხაზს შესაბამისი ასო.

შენიშვნა: მოსალოდნელია, რომ მოსწავლეების უმრავლესობა დაეთანხმება თქვენს მიერ შერჩეული მოსწავლეების მიერ დასახელებულ თანმიმდევრობას; თუმცა,

სავარჯიშოს ეფექტურობას ეს არ განსაზღვრავს - აქ მნიშვნელოვანია მოსწავლეების რეაქციები თანასწორთა ზეწოლაზე, რაც „სწავლებადი მომენტი“.

პროცედურა

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, შეხედონ დაფაზე სამ ხაზს და თავისთვის დააღაგონ ისინი სიგრძის კლების მიხედვით;
2. გამოიყვანეთ 7 მოსწავლე შემდეგი თანმიმდევრობით: მოსწავლე N1, მოსწავლე N2, ნებისმიერი სხვა მოსწავლე, მოსწავლე N3, ნებისმიერი სხვა მოსწავლე, მოსწავლე N4 და მოსწავლე N5. სთხოვეთ მათ, ასეთივე თანმიმდევრობით გაუზიარონ კლასს თავიანთი პასუხები;
3. დაწერეთ დაფაზე შვიდივე მოსწავლის პასუხები;
4. დანარჩენი მოსწავლეების მონაწილეობით, ჩაატარეთ კენჭისყრა ხაზების თანმიმდევრობაზე სიგრძის კლების მიხედვით;
5. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ყველა ხაზი თანაბარი სიგრძისაა და რომ 5 მოსწავლე გარფთხილებული იყო, რა უნდა ეთქვა.
6. გაუძეხით ჯგუფურ დისკუსიას შემდეგი საკითხების ირგვლივ:
 - რამ იმოქმედა თქვენზე ხაზების თანმიმდევრობის განსაზღვრისას?
 - რა რეაქცია გქონდათ, როცა მოისმინეთ 5 ერთნაირი პასუხი? ეს პასუხები თქვენი პასუხისგან განსხვავდებოდა?
 - მოახდინა თუ არა თქვენზე გავლენა ხუთი მოსწავლის პასუხმა? რატომ?
 - სხვაგან სად შეიძლება იგრძნოთ ზეწოლა სხვის მოსაზრებაზე ან შემოთავაზებაზე დასათანხმებლად?

დანართი 1 (გაგრძელება)

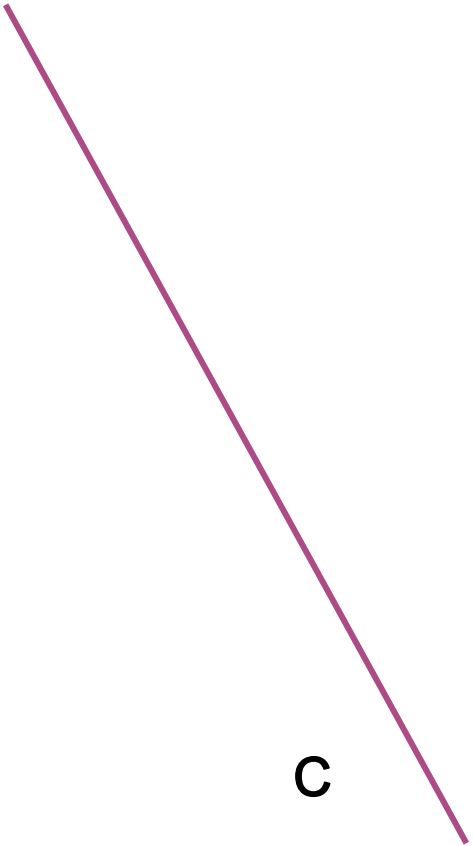
A



B



C



თემა 3. მოწვევა: მიტეხი და რეალობა

ხანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

სიტყვარი

- რისკის ფაქტორი
- ფსიქოაქტიური ნივთიერებები
- ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებზე დამოკიდებულება
- მეორადი კვამლი

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გავარჯიშება)
ქრ	ქცევითი რეპეტიცია
ქდ	ქცევითი დავალება
შ	შეფასება

საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული (გვ. 18-22)

საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

მოსწავლის რვეული - რატომ არ უნდა დავლიო ალკოჰოლური სასმელი სამუშაო ფურცელი 9 (გვ. 25)

მიზანი და ამოცანები

ამ გაკვეთილზე თამბაქოს ირგვლივ არსებული სხვადასხვა მიტის გაქარწყლება მოხდება; ამას გარდა, მოსწავლეები იმსჯელებენ არამწვევლების უფლებებზე.

მოცემული თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები:

- ნახავენ, რომ მოზარდებისა და ახალგაზრდების უმრავლესობა არამწვეველია;
- განიხილავენ მიზეზებს, რატომ უნდა მოწიონ ან არ მოწიონ მოზარდებმა სიგარეტი;
- იმსჯელებენ, თუ რას აკეთებს ან არ აკეთებს სიგარეტი;
- იმსჯელებენ თამბაქოს მოწვევის მყისიერ და გრძელვადიან შედეგებზე;
- აღწერენ მწვევლად ჩამოყალიბების პროცესს;
- გაიგებენ, რომ სიგარეტის მიღება თანდათან ხდება სოციალურად მიუღებელი;
- იმსჯელებენ არამწვევლების უფლებებზე

შესავალი

აცნობეთ მოსწავლეებს, რომ დღეს მიაწვდით მნიშვნელოვან ფაქტობრივ ინფორმაციას მოწვევის შესახებ და ისინი გაიგებენ, თუ რამდენი ახალგაზრდა ეწევა, რატომ ეწევიან ან არ ეწევიან ადამიანები სიგარეტს, რა არის სიგარეტის მოწვევის მყისიერი და გრძელვადიან შედეგები, როგორ ვითარდება თამბაქოზე მიჩვევა. ასევე, საუბარი იქნება არამწვევლების უფლებებზე და მოწვევის სოციალური მიმღებლობის შემცირებაზე.

შენიშვნა: ბოლო წლებში განსაკუთრებით პოპულარული გახდა ე.წ. გახურებადი თამბაქოს ნაწარმის (აიქოსი) და ელექტრონული სიგარეტების მოხმარება, პირველ რიგში იმიტომ, რომ ადამიანები ამ პროდუქტებს უფრო უსაფრთხოდ მიიჩნევენ, ვიდრე ტრადიციულ სიგარეტებს. მიუხედავად იმისა, რომ დღესაც გრძელდება ამ შედარებით ახალი პროდუქტების ჯანმრთელობაზე ზემოქმედების შედეგების კვლევა, ცნობილია, რომ ჩვეულებრივი სიგარეტების მსგავსად, ელექტრონული სიგარეტები და გახურებადი თამბაქოც შეიცავენ ნიკოტინს - ფსიქოაქტიურ ნივთიერებას, რომელიც იწვევს მიჩვევას და მასზე დამოკიდებულების ჩამოყალიბებას.



თამბაქოს მოხმარების გავრცელება



5 წთ

მოზარდებში საკმაოდ გავრცელებულია მოსაზრება, რომ თამბაქოს ძალიან ბევრი ადამიანი ეწევა. იმის დასამტკიცებლად, რომ მწვევლები უმცირესობაში არიან, სთხოვეთ მოსწავლეებს, პასუხი გასცენ შემდეგ კითხვებს:

1. უფროსკლასელების რამდენი პროცენტი ეწევა სიგარეტს, სულ მცირე, თვეში ერთხელ? რამდენი პროცენტი ეწევა ყოველდღიურად?
 - სთხოვეთ, გამოთქვან თავიანთი მოსაზრებები (მაგ., ნახევარზე მეტი, ნახევარზე ნაკლები, მესამედზე მეტი და ა.შ.)
 - ჩაატარეთ კენჭისყრა თითოეულ სავარაუდო რაოდენობასთან დაკავშირებით და კლასის საერთო შეფასება დააფიქსირეთ დაათვალიერეთ.
 - მიაწოდეთ მოსწავლეებს კვლევებზე დაფუძნებული ფაქტობრივი ინფორმაცია (საქართველოში 16 წლის მოზარდებში ბოლო თვეში მოხმარების მაჩვენებელი - 12%-ია; ყოველდღიურად ეწევა უფროსკლასელების 7%¹)
2. ზრდასრული მოსახლეობის რამდენი პროცენტი ეწევა სიგარეტს ყოველდღიურად?
 - სთხოვეთ, გამოთქვან თავიანთი მოსაზრებები (მაგ., ნახევარზე მეტი, ნახევარზე ნაკლები, მესამედზე მეტი და ა.შ.)
 - ჩაატარეთ კენჭისყრა თითოეულ სავარაუდო რაოდენობასთან დაკავშირებით და კლასის საერთო შეფასება დააფიქსირეთ დაათვალიერეთ.

¹ წყარო: ალკოჰოლის, თამბაქოსა და სხვა ნარკოტიკული ნივთიერებების მოხმარების შემსწავლელი ევროპის სკოლების კვლევის პროექტი ESPAD 2019, საქართველო

- მიაწოდეთ მოსწავლეებს კვლევებზე დაფუძნებული ფაქტობრივი ინფორმაცია (საქართველოში ყოველდღიურად ეწევა მოზრდილების 30,7%²)

სურვილისამებრ, შეგიძლიათ, იგივე პროცედურა ჩაატაროთ ალკოჰოლთან და მარიხუანასთან დაკავშირებით.

3. მოსწავლეებთან ერთად განიხილეთ მოსწავლის რვეულში მოცემული *სამუშაო ფურცელი 7*, ვინ მოიხმარს ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებს? (გვ. 19)



უნდა მოვწიოთ თუ არა თამბაქო



20 წთ

გამართეთ დისკუსია კლასთან იმის შესახებ, რატომ ეწევიან ან არ ეწევიან ადამიანები თამბაქოს. იმის გათვალისწინებით, რომ თამბაქოს მრავალფეროვანი ნაწარმიდან ყველაზე ხშირად სიგარეტს იყენებენ, დისკუსია წარმართეთ სიგარეტის ირგვლივ; თუმცა, იგივე დისკუსია შეიძლება გაიმართოს თამბაქოს მოხმარების სხვა ფორმებთან დაკავშირებითაც, მაგ., ისაუბროთ თუთუნზე, გახურებად თამბაქოზე; ელექტრონული სიგარეტი თამბაქოს არ შეიცავს, მაგრამ შეიცავს თამბაქოს შემადგენლობაში შემავალ ძირითად აქტიურ ინგრედიენტს - ნიკოტინს და სხვა ქიმიურ ნივთიერებებს.

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რატომ ხდება, რომ ზოგიერთი მოსწავლე ეწევა სიგარეტს, ხოლო სხვები - არა.
2. დაფაზე დახაზეთ ორი სვეტი; ერთს დააწერეთ: „რატომ ეწევიან“, ხოლო მეორეს - „რატომ არ ეწევიან“.
3. სთხოვეთ კლასს, დაასახელონ მოწვევის ან არმოწვევის მიზეზები და მათი პასუხები ჩამოწერეთ შესაბამის სვეტებში.
4. რაც მოსწავლეებს გამორჩათ, თავად ჩაამატეთ ამ სვეტებში (იხ. დანართი 1, გვ. 33).
5. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დააკვირდნენ დაფაზე ჩამოთვლილ მიზეზებს და ჰკითხეთ, საიდან აქვთ მათ ეს შეხედულებები სიგარეტის შესახებ (მაგ., რეკლამა, მედია ხატები, მეგობრები და ა.შ.). შემდეგ ჰკითხეთ, შეესაბამება თუ არა რეალობას მათი ეს შეხედულებები.

საყურადღებო საკითხები

- სიგარეტი არ არის მაგიური საგანი, რომ შეძლოს ყოველივე ის, რასაც ადამიანები მასზე ფიქრობენ და რეკლამებში გვიხატავენ.

² წყარო: თამბაქოს მოხმარება საქართველოს ზრდასრულ მოსახლეობაში. დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი, 2021

→ მოწვევის თუ არმოწვევის მიზეზების შეფასებისას, ერთი რამ არის ნათელი: ბევრი მიზეზი არსებობს იმისთვის, რომ არ მოვწვიოთ, ხოლო მოწვევის დაწყების ან გაგრძელების მიზეზები არც ისე დამატერებელია.



მოწვევის ფასი



სთხოვეთ მოსწავლეებს, გამოთვალონ სიგარეტის მოწვევასთან დაკავშირებული დანახარჯები და მოიფიქრონ, სხვა რაში შეიძლებოდა ამ ფულის დახარჯვა.

1. გამოთვალეთ ერთი კოლოფი სიგარეტის საშუალო ფასი, ბაზარზე ამჟამად არსებული სიგარეტის ფასების მიხედვით.
2. გამოთვალეთ, ერთი კვირის განმავლობაში რა ჯდება ყოველდღიურად ერთი კოლოფი სიგარეტის შეძენა: 1 კოლოფის ფასი დღეში X 7 დღეზე = ??.
3. გამოთვალეთ, ერთი თვის განმავლობაში რა ჯდება ყოველდღიურად ერთი კოლოფი სიგარეტის შეძენა: 1 კოლოფის ფასი დღეში X 30 დღეზე = ??.
4. გამოთვალეთ, წელიწადში რა ჯდება ყოველდღიურად ერთი კოლოფი სიგარეტის შეძენა: ყოველდღიურად 1 კოლოფის ფასი კვირაში X 52 კვირაზე = ?? ან, გადათვალეთ 12 თვეზე: ყოველდღიურად 1 კოლოფის ფასი თვეში X 12 თვეზე = ??.
5. სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოიფიქრონ და თქვან, ერთი წლის განმავლობაში სიგარეტის არშეძენით დაზოგილ თანხას როგორ გამოიყენებდნენ.



მოწვევის გრძელვადიანი ეფექტები

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩამოთვალონ თამბაქოს რეგულარული მოხმარების გრძელვადიანი ეფექტები ადამიანის ჯანმრთელობაზე.
2. განიხილეთ მწველთა რიკსკები სიმსივნეების, გულის და ფილტვების დაავადებათა განვითარების თვალსაზრისით (*იხ. დანართი 2. ფაქტები მოწვევასთან დაკავშირებით, გვ. 33*)



საყურადღებო საკითხები

- სიგარეტის მოწვევა კიბოს სხვადასხვა ფორმის, გულის დაავადებისა და ფილტვების ქრონიკული დაავადებების ძირითადი რისკ-ფაქტორია.
- მსოფლიოში, თამბაქოს მოხმარების გამო, ყოველწლიურად დაახლოებით შვიდი მილიონი ადამიანი იღუპება ამ დაავადებებით.

→ ახალმა კვლევებმა აჩვენეს, რომ საყოველთაოდ ცნობილი ფილტვის კიბოს, იშემიური დაავადების, გულის შეტევების, ფილტვების ქრონიკული დაავადების და ინსულტის საშიშროების გარდა, მოწევა ასევე დაკავშირებულია ინფექციების, თირკმლისა და კუჭ-ნაწლავის დაავადებების რისკის მნიშვნელოვან ზრდასთან, ასევე გულისა და ფილტვის სხვა დაავადებებთან, რომლებიც მანამდე არ მიეკუთვნებოდა თამბაქოს მოხმარების შედეგებს.



მოწევა და თქვენი სხეული

1. სთხოვეთ კლასს, გადაშალონ *მოსწავლის რვეული (გვ. 20-21)* და მოსწავლეებთან ერთად იმსჯელეთ, როგორ მოქმედებს მოწევა ადამიანის ორგანიზმზე.
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, განაცალკევონ ერთმანეთისაგან მოწევის ხანმოკლე და გრძელვადიან ეფექტები.

საყურადღებო საკითხები

- სიგარეტის მოწევა უარყოფითად მოქმედებს ადამიანის სხეულის სხვადასხვა ნაწილზე. ზოგიერთი ეფექტი წარმოიქმნება დაუყოვნებლივ, ხოლო ზოგიერთის განვითარებას სჭირდება წლები.
- სიგარეტის კვამლის ზეგავლენით, კანი, ტანსაცმელი, თითები, პირის ღრუ იჟლინთება უსიამოვნო სუნით, ზიანდება კბილები, კანი გამომშრალია და სახეზე ჩნდება ნაადრევი ნაოჭები.



მწველად ჩამოყალიბების პროცესი



10 წთ

1. ისაუბრეთ მწველად ჩამოყალიბების პროცესზე:

ნაბიჯი 1. სიგარეტის გასინჯვა (ჩვეულებრივ, 1-2 ნაფაზი).

ნაბიჯი 2. სიგარეტის ეპიზოდური მოწევა (ჩვეულებრივ, მეგობრებთან, თვეში მხოლოდ 1-2-ჯერ).

ნაბიჯი 3. სიგარეტის მოწევის სიხშირის თანდათანობითი გაზრდა (თვეში რამდენიმე მოწევიდან დღეში რამდენიმე მოწევამდე).

ნაბიჯი 4. ყოველდღიურად 1 კოლოფი სიგარეტის ან მეტის მოწევა.

2. დაუსვით მოსწავლეებს შემდეგი შეკითხვები:

→ როგორ ფიქრობთ, დამწყები მწველი ჩვეულებრივ მარტო ეწევა თუ მეგობრების ჯგუფში?

→ ამ მხრივ, როგორ იქცევა ის ადამიანი, ვინც უფრო ხშირად ეწევა?

→ თქვენი აზრით, ზრდასრული ადამიანებისათვის რთულია თუ არა მოწვევისთვის თავის დანებება? რატომ? იწვევს თუ არა თამბაქო მიჩვევას?

ყოველდღიური მწვევლებისთვის ნამდვილად ძნელია სიგარეტისთვის თავის დანებება, რადგან მათ უვითარდებათ ფსიქოლოგიური და ფიზიკური დამოკიდებულება თამბაქოზე (ნიკოტინზე).



მოწვევის სოციალური მიმღებლობა



5 წთ

1. განიხილეთ, რამდენად მისაღებია საზოგადოებაში თამბაქოს მოწვევა.
2. ჰკითხეთ, მათი აზრით, დღეისათვის მოწვევა უფრო მეტად თუ ნაკლებად მისაღებია, ვიდრე ადრე იყო?

საყურადღებო საკითხები

- დღეისათვის, თამბაქოს ბევრად უფრო ნაკლები ადამიანი ეწვევა.
- თანდათან მეტი და მეტი ადამიანი ანებებს მოწვევას თავს.

არამწვევლთა უფლებები

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ ის ადგილები, სადაც აღარ შეიძლება სიგარეტის მოწვევა

მაგალითები:

- სასწავლო დაწესებულებები
- სამედიცინო დაწესებულებები
- საზოგადოებრივი ტრანსპორტი
- მაღაზიები
- კაფეები და რესტორნები
- აეროპორტები

2. იმსჯელეთ პასიურ მწვევლობასა და არამწვევლთა უფლებებზე

საყურადღებო საკითხები

- დახურულ სივრცეებში თამბაქოს ნაწარმის მოწვევის პროცესში გარემოში გამოყოფილ კვამლს, მწვევლის მიერ ამონასუნთქ ჰაერთან ერთად, მეორადი კვამლი ქვია.
- მეორადი კვამლი 250-მდე ტოქსიკურ და კიბოს გამომწვევ (კანცეროგენი) ნივთიერებას შეიცავს და არამწვევლებში ზრდის გულსისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემის დაავადებების, ბრონქიტის, პნევმონიის, ასთმის, სიმსივნეების განვითარების რისკს.
- ადამიანს, რომელიც სუნთქავს თამბაქოს ბოლით დაბინძურებულ ჰაერს, პასიური მწვევლი ეწოდება.

- ყველა ადამიანს აქვს თამბაქოს კვამლისაგან თავისუფალი ჰაერით სუნთქვის უფლება.
- არამწვეველთა უფლებების დასაცავად მიმართული მოძრაობა მიზნად ისახავს არამწვეველთა ინტერესების, მათი სიცოცხლისა და ჯანმრთელობის უფლების დაცვას.



რატომ არ უნდა მოვწიო თამბაქო



5 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ საშინაო დავალება (*მოსწავლის რვეული, გვ. 22, რატომ არ უნდა მოვწიო თამბაქო*). გაუზიარეთ კლასს თქვენი მიზნები, რატომ არ უნდა მოწიოს მოზარდმა თამბაქო.
2. მიეცით მოსწავლეებს საშუალება, რიგ-რიგობით გაუზიარონ კლასს თავიანთი მოსაზრებები ამ საკითხთან დაკავშირებით.

შეჯამება

- მოზარდებში საკმაოდ გავრცელებულია მოსაზრება, რომ თამბაქოს ძალიან ბევრი ადამიანი ეწევა. რეალურად, მწვევლები არიან უმცირესობაში და ადამიანების უმრავლესობა არ ეწევა სიგარეტს.
- სიგარეტი არ არის მაგიური საგანი, რომ შეძლოს ყოველივე ის, რასაც ადამიანები მასზე ფიქრობენ.
- სიგარეტის მოწევას თან ახლავს უამრავი მყისიერი და გრძელვადიანი ეფექტი ადამიანის ორგანიზმზე.
- მოწვევის ჩვევის ჩამოყალიბებამდე, მწვევლები რამდენიმე საფეხურს გადიან.
- დღეისათვის, თამბაქოს მოწევა საზოგადოებაში ნაკლებად მისაღებია და თანდათან მეტი და მეტი ადამიანი ანებებს მოწევას თავს.
- მეორადი კვამლი ზიანს აყენებს არამწვევლებს.

დანართი 1. მოწვევის ან არმოწვევის მიზეზები

რატომ არ უნდა მოწიო თამბაქო	რატომ უნდა მოწიო თამბაქო
ცუდი სუნი და გემო აქვს	მსიამოვნებს მოწვევა
შეიძლება დააზიანოს ჩემი ჯანმრთელობა	როცა მოწყენილი ვარ, ამითი ვკავდება
არ მინდა, მივეჩვიო სიგარეტს	ვისაც ვიცნობ, ყველა ეწევა
სიგარეტის მოწვევა ძვირი ჯდება	მოწვევა მამშვიდებს
ჩემი არც ერთი მეგობარი არ ეწევა	ეს არის ჩვევა
იმოქმედებს ჩემს სპორტულ შესაძლებლობებზე	სიგარეტით მომხიბლველად გამოიყურები
ჩემი მშობლები არ მოიწონებენ, თუკი მოწვევას დავიწყებ	სიგარეტის მოწვევა „კაი პონტია“

დანართი 2. ფაქტები მოწვევის შესახებ

- თამბაქოს ბოლში 4000-მდე ნივთიერება შედის, ხოლო მიჩვევას მათგან მხოლოდ ერთი – ნიკოტინი იწვევს. სწორედ ნიკოტინის მოთხოვნილება აიძულებს ადამიანს, კვლავ და კვლავ შეისუნთქოს თამბაქოს ბოლი.
- თამბაქოს ბოლში შემავალი ნივთიერებებიდან ყველაზე ტოქსიკურია: ნახშირუხანგი, კანცეროგენული (კიბოს გამომწვევი) ფისები, რადიოაქტიური ნივთიერებები, აზოტის შენაერთები, მძიმე ლითონები (ვერცხლისწყალი, კადმიუმი, კობალტი, ნიკელი) და სხვ.
- ყოველწლიურად, მსოფლიოში თამბაქოსთან დაკავშირებული მიზეზებით 6 მილიონი ადამიანი კვდება. თამბაქოს უშუალო მოხმარებით 5 მილიონზე მეტი და მეორადი კვამლის ზეგავლენით 600 000-ზე მეტი ადამიანი იღუპება.
- საყოველთაოდ ცნობილია, რომ თამბაქოს მოწვევა იწვევს სისხლძარღვოვან ცვლილებებს. ნიკოტინი ზრდის მიოკარდიუმის ინფარქტისა და თავის ტვინში სისხლის მიმოქცევის დარღვევის რისკს. მწვევლები ინსულტის 2-ჯერ უფრო მაღალი და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების 4-ჯერ უფრო მაღალი რისკის ქვეშ არიან.
- მწვევლებში მომატებულია სასუნთქი გზების დაავადებები - ქრონიკული ბრონქიტი, ბრონქული ასთმა, ფილტვის კიბო. თამბაქოს წვევის შედეგად ავთვისებიანი სიმსივნე შეიძლება განვითარდეს, აგრეთვე, პირის ღრუში, ხორხში, საყლაპავ მილში, თირკმელში, შარდის ბუშტში.

- ყოველ მეხუთე მწველს უვითარდება ფილტვების ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება სიცოცხლის განმავლობაში. განსაკურებით კი მათ, ვინც მოწევას იწყებს ბავშვობაში და მოზარდობაში, რადგან თამბაქოს გამონაბოლქვი მნიშვნელოვნად აფერხებს ფილტვების განვითარებას.
- ნიკოტინი აძლიერებს კუჭის წვენის გამოყოფას, მკვეთრად იმატებს კუჭისა და ნაწლავების ანთების განვითარების რისკს.
- ორსულობის პერიოდში თამბაქოს მოწევა აფერხებს ნაყოფის სისხლით მომარაგებას და ჟანგბადის მიწოდებას, აზიანებს ნაყოფის გულსა და თავის ტვინს, ზრდის თვითნებური აბორტის, მკვდრად შობადობისა და ნაადრევი მშობიარობის რისკს.
- გახურებადი თამბაქოს ნაწარმი ვნებს ჯანმრთელობას - არა არსებობს საკმარისი მტკიცებულებები, რომ გახურებადი თამბაქოს ნაწარმი ჩვეულებრივ სიგარეტზე ნაკლებად მავნეა. გახურებადი თამბაქოს ნაწარმზე გადასვლა არ ნიშნავს თამბაქოზე უარის თქმას.
- ელექტრონული სიგარეტი არ არის უსაფრთხო - ელექტრონულ სიგარეტში არსებული ნიკოტინი იწვევს ძლიერ დამოკიდებულებას და აფერხებს ბავშვისა და მოზარდის ტვინის განვითარებას. ელექტრონული სიგარეტის მოხმარება ზრდის გულ-სისხლძარღვთა და ფილტვის ქრონიკული დაავადებების განვითარების რისკს.



სიტყვარი



საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

სიტყვა	განმარტება	
რისკის ფაქტორი	გარემოში არსებული მოვლენა, მდგომარეობა ან ქცევა, რომელიც ზრდის ჯანმრთელობაზე უარყოფითი ზეგავლენის შესაძლებლობას.	მოსწავლის რვეული
ფსიქოაქტიური ნივთიერებები	თამბაქო, ალკოჰოლი და სხვა ნარკოტიკები - ნივთიერებები, რომლებიც მოქმედებენ ადამიანის ფსიქიკაზე და იწვევენ მიჩვევას	<i>რატომ არ უნდა დავლიო ალკოჰოლური სასმელი</i>
ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებზე დამოკიდებულება	ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებზე ძლიერი ემოციური ან ფიზიკური დამოკიდებულება	<i>სამუშაო ფურცელი 9 (გვ. 25)</i>
მეორადი კვამლი	დახურულ სივრცეებში თამბაქოს ნაწარმის მოწევის პროცესში გარემოში გამოყოფილი კვამლისა და მწველის მიერ ამონასუნთქი ჰაერის კომბინაცია	

თემა 4. ალკოჰოლი: მიზეზი და რეალობა

ხანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

სიტყვარი

- მცდარი წარმოდგენები
- თავშეკავება
- ტოლერანტობა

ფ °	ფასილიტაცია
წ °	წვრთნა (გავარჯიშება)
ქრ °	ქცევითი რეპეტიცია
ქდ °	ქცევითი დავალება
შ °	შეფასება

საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული (გვ. 23-26)

საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

მოსწავლის რვეული - რატომ არ უნდა მოვიხმარო მარიხუანა
სამუშაო ფურცელი 9 (გვ. 28)

მიზანი და ამოცანები

ბევრი მოზარდისთვის ალკოჰოლის მოხმარება „დიდობის“ ნიშანია და მიაჩნიათ, რომ ზოგიერთი ალკოჰოლური სასმელი (მაგ., ლუდი, სუფრის ღვინო) ბევრად უფრო უსაფრთხოა, მაგარ ალკოჰოლურ სასმელებთან შედარებით.

წინამდებარე თემა მიმოიხილავს ნებისმიერი სახის ალკოჰოლის ზეგავლენას ადამიანის ორგანიზმზე; ამას გარდა, ეცდება ალკოჰოლთან დაკავშირებული მრავალი მითის გაქარწყლებას.

მოცემული თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები:

- ნახავენ, რომ ალკოჰოლი არის ფსიქოაქტიური ნივთიერება, რომელიც ანელებს ადამიანის თავის ტვინისა და ნერვების ფუნქციონირებას;
- გაიგებენ, რომ იმის მიუხედავად, რომ მრავალი ადამიანი მოიხმარს ალკოჰოლს, მათი დიდი ნაწილი სვამს ზომიერად;
- განიხილავენ მიზეზებს, რატომ უნდა დალიონ ან არ დალიონ მოზარდებმა ალკოჰოლური სასმელი;
- იმსჯელებენ, თუ რას აკეთებს ან არ აკეთებს ალკოჰოლი.

შესავალი

აცნობეთ მოსწავლეებს, რომ დღეს მიაწვდით მნიშვნელოვან ფაქტობრივ ინფორმაციას ალკოჰოლის შესახებ და ისინი გაიგებენ, თუ რამდენი ახალგაზრდა ეტანება ალკოჰოლს, რატომ სვამენ ან არ სვამენ ადამიანები ალკოჰოლს, როგორია ალკოჰოლის სოციალური მიმღებლობა და მისი მოხმარების სამართლებრივი შედეგები, რა საფრთხეების შემცველია პრობლემური სმა.



ალკოჰოლი და მისი ეფექტები



5 წთ

- წარმართეთ მოკლე ჯგუფური დისკუსია ალკოჰოლის ირგვლივ შემდეგი კითხვების მეშვეობით (ასევე, იხ. დანართი 1, გვ 41-42):
 - რა არის ალკოჰოლი?
 - არის თუ არა ალკოჰოლი ფსიქოაქტიური ნივთიერება?
 - ალკოჰოლი სტიმულანტია თუ დეპრესანტი?
 - როგორ მოქმედებს ალკოჰოლი ადამიანის ორგანიზმზე?



საყურადღებო საკითხები

- ალკოჰოლი (ეთილის სპირტი, ეთანოლი) არის ფსიქოაქტიური ნივთიერება, რომელსაც შეიცავს სხვადასხვა სასმელი: ლუდი, ღვინო, ლიქიორი, არაყი, ვისკი, ჯინი და ა.შ.
 - ამ სასმელების დალევის შემდეგ, ალკოჰოლი შეიწოვება კუჭისა და წვრილი ნაწლავის ლორწოვანი გარსებიდან და ხვდება პირდაპირ სისხლის მიმოქცევის სისტემაში; ამის შემდეგ, სისხლის საშუალებით აღწევს თავის ტვინამდე.
 - ალკოჰოლი არის ცენტრალური ნერვული სისტემის (ცნს) დეპრესანტი - თავის ტვინში მოხვედრის შემდეგ, ის თრგუნავს ტვინის აქტივობას, რაც, თავის მხრივ, ზეგავლენას ახდენს ადამიანის ორგანიზმზე.
- გონებრივი იერიშის ფორმით, ჩამოწერეთ ალკოჰოლის ფიზიკური და ქცევითი ეფექტები
 - თუკი ალკოჰოლი დეპრესანტია და თრგუნავს და ანელებს თავის ტვინის აქტივობას, თქვენი აზრით, როგორია ალკოჰოლის ადამიანის ორგანიზმზე ზემოქმედების ფიზიკური და ქცევითი ეფექტები?
 - უთხარით მოსწავლეებს, გადაშალონ *მოსწავლის რვეულები 27-ე გვერდზე* და მოსწავლეებთან ერთად განიხილეთ ალკოჰოლის ეფექტები ადამიანის ორგანიზმზე:

ალკოჰოლის ეფექტები ადამიანის ორგანიზმზე

ალკოჰოლის მცირე რაოდენობა:

- ანელებს რეაქციის სისწრაფეს; აქვეითებს ნათლად აზროვნების უნარს და ყურადღებას.

→ აქვეითებს საკუთარი შესაძლებლობების კრიტიკული შეფასების, ახალი ინფორმაციის გადამუშავებისა და სწორი გადაწყვეტილების სწრაფად მიღების უნარს.

ალკოჰოლის დიდი რაოდენობა:

- კიდევ უფრო მეტად აქვეითებს ზემოთ აღწერილ ადამიანის ფსიქიკურ შესაძლებლობებს.
- იწვევს თავბრუსხვევას.
- არღვევს მოძრაობის კოორდინაციას.
- აძნელებს საუბარს, გადაადგილებას.
- იწვევს მეხსიერების დროებით დაქვეითებას.

ქცევითი ეფექტები:

- ჩხუბი/კამათი/ძალადობა
- ჩვეულებრივზე უფრო ბევრი ან ხმამაღალი ლაპარაკი
- არასერიოზულობა / უაზრო სიცილი / თავქარიანობა
- სულელური ან არაადეკვატური ქცევა



ალკოჰოლის მოხმარების გავრცელება



5 წთ

სთხოვეთ მოსწავლეებს, პასუხი გასცენ შემდეგ კითხვებს:

1. უფროსკლასელების რამდენი პროცენტი სვამს ალკოჰოლურ სასმელს, სულ მცირე, თვეში ერთხელ?
 - სთხოვეთ, გამოთქვან თავიანთი მოსაზრებები (მაგ., ნახევარზე მეტი, ნახევარზე ნაკლები, მესამედზე მეტი და ა.შ.)
 - ჩაატარეთ კენჭისყრა თითოეულ სავარაუდო რაოდენობასთან დაკავშირებით და კლასის საერთო შეფასება დააფიქსირეთ დაათვაზე.
 - მიაწოდეთ მოსწავლეებს კვლევებზე დაფუძნებული ფაქტობრივი ინფორმაცია (საქართველოში 16 წლის მოზარდებში ბოლო თვეში ალკოჰოლი მოიხმარა 46%-მა (ბიჭების 52% და გოგონების 41%³).
2. უფროსკლასელების რამდენი პროცენტი დამთვრალა (ზედიზედ სასმელის ხუთი ან მეტი ულუფის მიღება, გადამეტებული სმა), სულ მცირე, თვეში ერთხელ?
 - სთხოვეთ, გამოთქვან თავიანთი მოსაზრებები (მაგ., ნახევარზე მეტი, ნახევარზე ნაკლები, მესამედზე მეტი და ა.შ.)
 - ჩაატარეთ კენჭისყრა თითოეულ სავარაუდო რაოდენობასთან დაკავშირებით და კლასის საერთო შეფასება დააფიქსირეთ დაათვაზე.

³ წყარო: თამბაქოს მოხმარება საქართველოს ზრდასრულ მოსახლეობაში. დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი, 2021

→ მიაწოდეთ მოსწავლეებს კვლევებზე დაფუძნებული ფაქტობრივი ინფორმაცია სასმელის ხუთი ან მეტი ულუფა უკანასკნელი 30 დღის განმავლობაში -44% (ბიჭები -51%, გოგონები -39%⁴).



ალკოჰოლის მოხმარების ტიპები



10 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩამოთვალონ, ალკოჰოლის მოხმარებასთან დაკავშირებული რა ტიპის ქცევა უნახავთ ან გაუგიათ.
2. ჩამონათვალი დააფიქსირეთ დაფაზე (მაგ.: ალკოჰოლის მოხმარებისაგან თავის შეკავება, სადილზე ალკოჰოლური სასმელის დალევა, პარასკევს საღამოს დალევა, შეჭიბრი სმაში და სხვ.).

ალკოჰოლის მოხმარებასთან დაკავშირებული ქცევის ტიპები

- **თავშეკავება:** ზრდასრული ადამიანების გარკვეული ნაწილი საერთოდ არ სვამს ალკოჰოლს. ამის მიზეზები შეიძლება იყოს: რელიგიური მოსაზრებები, ალერგია ალკოჰოლზე, თავშეკავება ალკოჰოლიზმის გამო, საკუთარი გადაწყვეტილება.
 - **რიტუალური სმა.** ეს არის ალკოჰოლის მოხმარება რელიგიური ან ოჯახური რიტუალების დროს. მაგ., ეკლესიაში, დაკრძალვაზე, ქორწილზე და ა.შ.
 - **სოციალური სმა.** ალკოჰოლის მოხმარება გარკვეულ სიტუაციებში, როდესაც სმა ადგილისა და დროის შესაბამისია.
 - **პრობლემური სმა.** ალკოჰოლის მოხმარება ფსიქოლოგიურ ან სოციალურ პრობლემებთან გასამკლავებლად. ამ დროს ხდება ალკოჰოლის ქარბი და ხშირი მოხმარება. ქცევის ეს ტიპი დესტრუქციულია, რადგან ხშირად კიდევ უფრო აღრმავებს არსებულ პრობლემებს.
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩამოთვალონ, რა საფრთხეებს შეიცავს პრობლემური სმა (ალკოჰოლზე დამოკიდებულების (ალკოჰოლიზმის) ჩამოყალიბება; ალკოჰოლის ქარბ მოხმარებასთან დაკავშირებული სხვა დაავადებები, უბედური შემთხვევები, კონფლიქტები და სხვ.).

საყურადღებო საკითხები

- ზრდასრული ადამიანების გარკვეული ნაწილი საერთოდ არ სვამს ალკოჰოლს.
- ალკოჰოლის მოხმარებასთან დაკავშირებული ქცევების რამდენიმე ტიპი არსებობს.
- ქცევის ზოგიერთი ტიპი (რიტუალური და სოციალური სმა) მისაღებია ზრდასრული ადამიანების უმეტესობისთვის.
- თუმცა, სმის ზოგიერთი ტიპი დესტრუქციული და საფრთხის შემცველია.

⁴ წყარო: თამბაქოს მოხმარება საქართველოს ზრდასრულ მოსახლეობაში. დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი, 2021



1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ ის მიზეზები, რომელთა გამოც ზოგიერთი ადამიანი არ მოიხმარს ალკოჰოლურ სასმელს. მათი პასუხები ჩამოწერეთ დაფაზე. თუკი კლასს გამოვჩინოთ *მოსწავლის რვეულში 24-ე გვერდზე* მითითებული რომელიმე მიზეზი, დაამატეთ.

ალკოჰოლის არმოხმარების მიზეზები

- არ მოსწონს გემო
 - არ მოსწონს სიმთვრალის მდგომარეობა
 - იწვევს წონის მატებას
 - რელიგიური მსოფლმხედველობის გამო
 - ოჯახში არ არის მიღებული სმა
 - სპორტისთვის საჭიროა ფორმაში ყოფნა
 - არ სურს, სულელურად გამოიყურებოდეს
 - არ სურს, დაკარგოს კონტროლი საკუთარ თავზე
 - უნდა, რომ ნათლად აზროვნებდეს
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ ის მიზეზები, რომელთა გამოც მოზარდები მოიხმარენ ალკოჰოლურ სასმელს. სავარაუდო პასუხები ასეთია:
 - სმა „დიდობის“ ნიშანია
 - ალკოჰოლის მოხმარება „კაი პონტია“
 - ვინც ალკოჰოლურ სასმელს სვამს, უფრო პოპულარულია
 - ალკოჰოლი ამშვიდებს
 - მოსწონთ სასმელის გემო
 - სვამენ იმისთვის, რომ დათვრენ და კარგი დრო გაატარონ
 - მოწყენილობის გამო
 - ირგვლივ ყველა სვამს და იმიტომ
 3. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რატომ ხდება ზოგიერთი ადამიანი პრობლემური მსმელი. სავარაუდო პასუხები:
 - პრობლემებთან გამკლავების სურვილის გამო
 - სტრესის გამო
 - უარყოფით ემოციებთან გასამკლავებლად
 - აქვთ ალკოჰოლზე ფიზიკური და ფსიქიკური დამოკიდებულება
 - მათი მეგობრები ასევე ბევრს სვამენ



საყურადღებო საკითხები

- ალკოჰოლი არის ფსიქოაქტიური ნივთიერება, რომელიც ანელებს ორგანიზმის ფუნქციონირებას.
- ალკოჰოლს არ შეუძლია, გახადოს ადამიანი უფრო ძლიერი, საზრიანი, გონებამახვილი, მომხიბლველი ან მდიდარი.



ალკოჰოლის მოხმარების სოციალური მიმღებლობა



5 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ისაუბრონ ალკოჰოლის მოხმარების სამი ტიპის (რელიგიური, სოციალური და პრობლემური სმა) სოციალურ მიმღებლობაზე.
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, განიხილონ საზოგადოების დამოკიდებულება იმ ადამიანებთან მიმართებით, ვინც გადაჭარბებულად სვამს ან სერიოზული პრობლემები ექმნება ალკოჰოლის მოხმარების შედეგად.



საყურადღებო საკითხები

- ერთ-ერთი მიზეზი, რის გამოც ადამიანები ალკოჰოლს მოიხმარენ, არის ის, რომ უნდათ, იყვნენ უფრო პოპულარულები და მოსწონდეთ სხვა ადამიანებს; თუმცა, ამის მიღწევა ალკოჰოლის გარეშეც შესაძლებელია;
- ალკოჰოლის მოხმარების ზოგიერთი ფორმა არ არის სოციალურად მისაღები და ადამიანებს ნეგატიური დამოკიდებულება აქვთ იმათ მიმართ, ვინც ასეთი ფორმით სვამს. მაგალითად: როდესაც ალკოჰოლს სვამს არასრულწლოვანი და ეს არ ხდება რელიგიური რიტუალის დროს; ალკოჰოლის ქარბი რაოდენობით მოხმარება „გათიშვის“ მიზნით; მთვრალ მდგომარეობაში უსიამოვნებაში გახვევა; პრობლემური (აკვიატებული) სმა.
- მთავარი ისაა, რომ მოზარდობის პერიოდში გადამეტებული სმა და დათრობა არც „დიდობის“ ნიშანია და არც „კაი ტიპობის“.



მცდარი შეხედულებების გაქარწყლება



5 წთ

ალკოჰოლური სასმელების მოხმარებასთან დაკავშირებით უამრავი მცდარი წარმოდგენა არსებობს. ალკოჰოლის შესახებ ეს მითები არასწორ ინფორმაციას ეფუძნება. თუკი მოზარდები გააცნობიერებენ, რას წარმოადგენს ალკოჰოლი და როგორ ზემოქმედებს ის ადამიანზე, ეს შეამცირებს მათ მოტივაციას, ქარბად მოიხმარონ ალკოჰოლური სასმელი.

1. განიხილეთ მითები ალკოჰოლის შესახებ, რომლებიც მოცემულია *მოსწავლის რვეულში (მითები და რეალობა, გვ. 24)*.
2. ისაუბრეთ ამ მითების საპირისპირო რეალობის შესახებ (*ასევე, მოსწავლის რვეული, მითები და რეალობა, გვ. 24*).

შენიშვნა: ალკოჰოლის შესახებ დამატებითი მითები მოცემულია ამ თემის დანართში 2 (გვ. 42-43).



1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ საშინაო დავალება (*მოსწავლის რვეული, სამუშაო ფურცელი 9, გვ. 25, რატომ არ უნდა დავლიო ალკოჰოლური სასმელი*).
2. მიეცით მოსწავლეებს საშუალება, რიგ-რიგობით გაუზიარონ კლასს თავიანთი მოსაზრებები ამ საკითხთან დაკავშირებით.

შეჯამება

- ალკოჰოლი (ეთილის სპირტი, ეთანოლი) არის ფსიქოაქტიური ნივთიერება; ის არის ცენტრალური ნერვული სისტემის დეპრესანტი და ანელებს ადამიანის თავის ტვინისა და ნერვების ფუნქციონირებას.
- ადამიანების გარკვეული ნაწილი საერთოდ არ მოიხმარს ალკოჰოლს.
- ზრდასრული ადამიანების უმცირესობა მიეკუთვნება პრობლემურ მსმელებს.
- ალკოჰოლს არ შეუძლია, გახადოს ადამიანი უფრო ძლიერი, საბრიანი, გონებამახვილი, მომხიბლველი ან მდიდარი.
- ალკოჰოლის მოხმარება არ არის ადამიანების პრობლემების გადაჭრის ეფექტური საშუალება; პირიქით, ის უფრო აღრმავებს ამ პრობლემებს.
- მოზარდობის პერიოდში გადამეტებული სმა და დათრობა არც „დიდობის“ ნიშანია და არც „კაი ტიპობის“.

დანართი 1. ალკოჰოლის ზოგადი ეფექტები

გამართეთ დისკუსია ალკოჰოლის ზოგადი ეფექტების შესახებ (რას და როგორ აკეთებს ალკოჰოლი). დისკუსიისთვის გამოიყენეთ შემდეგი კითხვები:

1. როგორ ზემოქმედებს ალკოჰოლი ადამიანის ორგანიზმზე?

ალკოჰოლი მოქმედებს, როგორც ცნს-ის დეპრესანტი. ეს იმას ნიშნავს, რომ ის თრგუნავს და ანელებს თავის ტვინის აქტივობას. ალკოჰოლის თავის ტვინზე ზემოქმედების ეფექტებს ნახავთ, თუ დააკვირდებით, როგორ იქცევა ადამიანი ალკოჰოლური თრობის მდგომარეობაში.

პირველ რიგში, ალკოჰოლი ზემოქმედებს თავის ტვინის შუბლის წილზე, უბანზე, რომელიც პასუსიხსმგებელია აზროვნებაზე, განსჯაზე, თვითკონტროლზე.

2. შესაძლებელი თუ არა, რომ ალკოჰოლის ზემოქმედების ქვეშ ადამიანი მოდუნდეს და თავი იგრძნოს დამშვიდებულად?

ბევრი ადამიანი ალკოჰოლს სვამს იმიტომ, რომ ნერვიულობს ან აღელვებულია. მათ სჯერათ, რომ დალევა დაამშვიდებთ. მათ არ იციან, რომ დეპრესანტებს ორგანიზმი ეფექტი აქვთ.

თავდაპირველად, ალკოჰოლი იწვევს დამშვიდებისა და მოდუნების შეგრძნებას. რამდენიმე საათის შემდეგ, როდესაც ალკოჰოლი ორგანიზმში დაიშლება, ეს ეფექტი ქრება. მომადუნებელ ეფექტზე თავის ტვინი პასუხობს საპირისპირო რეაქციით - აგზნებით, რასაც შედეგად მოყვება ნევროზულობა, მოუსვენრობა, სისუსტე. ამ მდგომარეობას გამოზარხოშებას უწოდებენ. ადამიანები, რომლებიც შფოთვისა და დაძაბულობის გამო ალკოჰოლს მოიხმარენ, საბოლოოდ კიდევ უფრო მეტ შფოთვისა და დაძაბულობას იღებენ.

3. ალკოჰოლი ყველაზე ერთნაირად მოქმედებს?

არა. ყველა ფსიქოაქტიური ნივთიერება ურთიერთქმედებს თითოეული პიროვნების ნივთიერებათა ცვლასთან და განსხვავებული ეფექტები მიიღება. 1 ჭიქა ალკოჰოლის ეფექტი დამოკიდებულია სხვადასხვა ფაქტორზე: ადამიანის მოლოდინებსა და გუნებ-განწყობაზე დალევის წინ; წონაზე, ასაკსა და ალკოჰოლის მოხმარების გამოცდილებაზე; დალევის წინ საკვების, სასმელის ან სხვა ნივთიერების მიღებაზე; მიღებული სასმელის რაოდენობაზე და სხვ.

4. რატომ ხდება, რომ ზოგიერთი ადამიანი უკეთესად „იტანს სასმელს“ და სიმთვრალე არ ეტყობა?

ის, რომ ზოგიერთ ადამიანს ნაკლებად ეტყობა სიმთვრალე ანუ გვიან თვრება, არ ნიშნავს, რომ ის უფრო ძლიერია ან უფრო „კაი ტიპია“. გარკვეული პერიოდის განმავლობაში ალკოჰოლის რეგულარული მოხმარების შედეგად, ადამიანის ორგანიზმი კარგავს მგრძნობელობას ალკოჰოლის მიმართ და უწინდელი ეფექტის მისაღებად აუცილებელი ხდება ნივთიერების დოზის მომატება. ამ მდგომარეობას ეწოდება ტოლერანტობა. ტოლერანტობის მატება ხდება იმიტომ, რომ თავის ტვინი „ებრძვის“ მისთვის არაბუნებრივ, ალკოჰოლის დამთრგუნველ ეფექტებს. შემდგომში, ალკოჰოლის ხანგრძლივი ქარბი მოხმარების ფონზე, ეს მომატებული ტოლერანტობა შეიძლება ისე დაქვეითდეს, რომ ერთმა ჭიქამაც დაათროს ადამიანი.

5. ეხმარება თუ არა ალკოჰოლი ადამიანს დაძინებაში?

ზოგიერთი ადამიანი ამბობს, რომ ალკოჰოლს მოიხმარს იმისთვის, რომ უკეთესად დაიძინოს. საქმე იმაშია, რომ ცნს-ის დეპრესანტები არ იწვევენ ბუნებრივთან მიახლოებულ ჯანსაღ ძილს; ისინი თრგუნავენ თავის ტვინის აქტივობას და, დიდი რაოდენობით მიღების შემთხვევაში, იწვევენ ცნობიერების დათრგუნვას და კომის განვითარებას.

დანართი 2. დამატებითი მითები

მითი: „კაიფის“ მიღების ერთადერთი საშუალება არის ალკოჰოლის ან სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება.

რეალობა: ე.წ. „ბუნებრივი კაიფის“ მიღების უამრავი საშუალება არსებობს და ამისთვის სულაც არ არის საჭირო ფსიქოაქტიური ნივთიერებები.

ფიზიკური საშუალებები: ვარჯიში, მოძრაობა, სპორტი, ცეკვა. ყველა ეს საშუალება ემოციურად დადებითად მოქმედებს და თუ ამით რეგულარულად დაგკავდებით, გავიუმჯობესებთ გარეგნობას და ჯანმრთელობას.

ხელოვნება და სულიერება: მუსიკა, პოეზია, მხატვრობა, შემოქმედებითი მუშაობა, ლოცვა, მედიტაცია, მეგობრობა, მოგზაურობა, სიყვარული. ყოველივე ეს მოითხოვს მუშაობას, დროს, წარმოსახვას და თან სდევს უამრავი სარგებელი.

მითი: ეს ხომ მხოლოდ ლუდია!

რეალობა: ლუდიც ალკოჰოლური სასმელია! ერთი კათხა ლუდი შეიცავს იმდენივე სუფთა ალკოჰოლს, რამდენსაც ერთი ჭიქა სუფრის ღვინო ან ერთი სირჩა მაგარი სასმელი (არაყი, ვისკი და სხვ.). როგორც წესი, სასმელში სუფთა ალკოჰოლის შემცველობა გამოისახება მის მოცულობაში ეთილის სპირტის (ეთანოლის) რაოდენობით და აღინიშნება პროცენტებით (%). ლუდში ეთანოლის შემცველობა საშუალოდ 4–5%-ია, სუფრის ღვინოში - საშუალოდ 12-15%, შემაგრებულ ღვინოებში (პორტვინი, ვერმუტი) – 18-24%, მაგარ სასმელებში (არაყი, ვისკი, ჯინი, რომი და სხვ) – 36% და მეტი.

მითი: ნარკოტიკები უფრო დიდი პრობლემაა, ვიდრე ალკოჰოლი!

რეალობა: იმის გათვალისწინებით, რომ ალკოჰოლის მომხმარებელთა რაოდენობა ბევრად უფრო მეტია, ვიდრე არალეგალური ნარკოტიკების, ალკოჰოლის ქარბად მოხმარება გაცილებით უფრო მასშტაბურ პრობლემებს იწვევს. მსოფლიოში ყოველწლიურად 6 მილიონამდე ადამიანი იღუპება ალკოჰოლის მავნე მოხმარების შედეგად. ეს არის ყველა მიზეზით გამოწვეული სიკვდილიანობის 5.3%.



სიტყვარი

სიტყვა

მცდარი
წარმოდგენა

თავშეკავება

ტოლერანტობა

განმარტება

რაღაც, რაც არასწორად არის
განმარტებული

განზრახ უარის თქმა

ორგანიზმის უნარი, შეიწოვოს
ნივთიერების დიდი დოზები გვერდითი
ეფექტების გარეშე



საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

მოსწავლის რვეული

*რატომ არ უნდა მოვიხმარო
მარიხუანა*

სამუშაო ფურცელი 9 (გვ. 28)

თემა 5. მარიხუანა: მითები და რეალობა

ხანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

სიტყვარი

- მარიხუანა
- ეიფორია
- არალეგალური
- დეკრიმინალიზაცია
- ლეგალიზაცია
- ტჰკ

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გაგარჯიშება)
ქრ	ქცევითი რეპეტიცია
ქდ	ქცევითი დავალება
შ	შეფასება

საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული (გვ. 27-29)

საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

მოსწავლის რვეული

- გავრცელებული სარეკლამო ტექნიკები (გვ. 30-31)
- ალკოჰოლის და მედიკამენტის რეკლამის ანალიზი სამუშაო ფურცელი 12 (გვ. 33)

სპეციალური მომზადება

რეკლამის თემასთან დაკავშირებული საშინაო დავალების მისაცემად, მოსწავლეებს დაურიგეთ გაზეთიდან, ჟურნალიდან ან ინტერნეტიდან ამოღებული ალკოჰოლური პროდუქტის და მედიკამენტის რეკლამის წინასწარ გაკეთებული ასლები.

მიზანი და ამოცანები

მარიხუანას მიღებას თან ახლავს როგორც მყისიერი, ასევე გრძელვადიანი ფსიქიკური, ფიზიკური და ქცევითი ეფექტები. ამ გაკვეთილზე მოსწავლეები მიიღებენ ინფორმაციას მარიხუანას შესახებ და თამბაქოს ირგვლივ არსებული სხვადასხვა მითის გაქარწყლებაც მოხდება.

მოცემული თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები:

- მიიღებენ ინფორმაციას მარიხუანას და მისი მყისიერი და გრძელვადიანი ეფექტების შესახებ;
- ნახავენ, რომ მოზარდებისა და ზრდასრულების უმრავლესობა არ მოიხმარს მარიხუანას;

- განიხილავენ მიზეზებს, რატომ მოიხმარს ზოგიერთი მოზარდი მარიხუანას;
- იმსჯელებენ, თუ რას აკეთებს ან არ აკეთებს მარიხუანა;
- განიხილავენ მარიხუანას სამართლებრივ სტატუსს.

შესავალი

აცნობეთ მოსწავლეებს, რომ დღეს დღეს მიაწვდით მნიშვნელოვან ფაქტობრივ ინფორმაციას მარიხუანას შესახებ; იქნება მსჯელობა მარიხუანას მოხმარების მიზეზებზე და შედეგებზე.



რა არის მარიხუანა



5 წთ

1. მოკლედ აუხსენით მოსწავლეებს, რა არის მარიხუანა და მასში შემავალი ნარკოტიკულად მოქმედი ნივთიერება - ტეტრაჰიდროკანაბინოლი:

→ მარიხუანას იღებენ ერთწლიანი ორსქესიანი მცენარისაგან **cannabis sativa**, რომელიც იზრდება როგორც ველურად, ასევე ხდება მისი კულტივირება. კანაფის ფოთლები, მსხმოიარე და ყვავილოვანი ყლორტები შეიცავს ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მნიშვნელოვან რაოდენობას. ეს “ნარკოტიკის შემცველი” ნაწილები შეიძლება შეგროვდეს მცენარის ზრდასთან ერთად. ჩვეულებრივ, ეს ნაწილები იყიდება არალეგალურ ბაზარზე. კანაფის პრეპარატებს ეწევიან სუფთა სახით ან თამბაქოსთან ერთად, ლეჭავენ, ხარშავენ და იღებენ თხევადი სახით, აწარმოებენ კანაფის შემცველ სასმელებს, ნამცხვრებს და კანფეტებსაც კი. კანაფი შეიცავს 400-ზე მეტ ნივთიერებას.

→ კანაფის აქტიურ ნივთიერებებს მიეკუთვნება ზეთოვანი კანაბინოიდები. მათ შორის ძირითადი ფსიქოაქტიური აგენტია **ტეტრაჰიდროკანაბინოლი (ტჰკ)**. ცალკეულ პრეპარატში ტჰკ-ს შემცველობა დამოკიდებულია მცენარის თავისებურებებზე, მისი ზრდის პირობებზე, შეგროვების, შენახვისა და დამზადების წესზე. კანაბინოიდები ადვილად იხსნება ცხიმებში და ცუდად - წყალში, ამიტომ ისინი ორგანიზმში ხანგრძლივი დროის განმავლობაში რჩებიან. კანაბინოიდების გარდა კანაბისი შეიცავს წყალში ხსნად, მათ შორის ატროპინის მსგავს ნივთიერებებს, რომლებიც განაპირობებენ პირის სიმშრალეს.



მარიხუანას მოხმარების გავრცელება



5 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, პასუხი გასცენ შემდეგ კითხვებს: უფროსკლასელების რამდენ პროცენტს მოუხმარია მარიხუანა ცხოვრების განმავლობაში, თუნდაც ერთხელ? უფროსკლასელების რამდენი პროცენტი მოიხმარს მარიხუანას, სულ მცირე, თვეში ერთხელ?

→ სთხოვეთ, გამოთქვან თავიანთი მოსაზრებები (მაგ., ნახევარზე მეტი, ნახევარზე ნაკლები, მესამედზე მეტი და ა.შ.)

→ ჩაატარეთ კენჭისყრა თითოეულ სავარაუდო რაოდენობასთან დაკავშირებით და კლასის საერთო შეფასება დააფიქსირეთ დაფაზე.

→ მიაწოდეთ მოსწავლეებს კვლევებზე დაფუძნებული ფაქტობრივი ინფორმაცია (საქართველოში 16 წლის მოზარდებში სიცოცხლის განმავლობაში მარიხუანას მოხმარების მაჩვენებელი არის 14% (ბიჭები - 33%, გოგონები - 7%); ხოლო ბოლო თვეში⁵ მარიხუანა მოიხმარა მოზარდების 10%-მა (ბიჭების 13% და გოგონების 7%⁶).

საყურადღებო საკითხები

- იმაზე ნაკლები ადამიანი მოიხმარს მარიხუანას, ვიდრე ჩვენ გვგონია. ისევე, როგორც თამბაქოს შემთხვევაში, მარიხუანას მოხმარებლები არიან უმცირესობაში. ეს არ არის ის საქმე, რასაც ყველა აკეთებს.
- კვლევის⁵ თანახმად, საქართველოში ყოველი მეხუთე მოზარდი ფიქრობს, რომ მარიხუანას იშვიათად მოწევა ჯანმრთელობისთვის რისკის შემცველია, ხოლო მარიხუანას რეგულარულ მოხმარებას რისკის შემცველად აღიქვამს მოზარდების 58%.



რატომ მოიხმარენ მოზარდები მარიხუანას



10 წთ

წარმართეთ დისკუსია მარიხუანას მოხმარების/არმოხმარების მიზეზების ირგვლივ.

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაფიქრდნენ, რატომ მოიხმარს ზოგიერთი მოზარდი მარიხუანას მაშინ, როცა სხვები არ მოიხმარენ.
2. დაფაზე დახაზეთ ორი სვეტი. ერთს დააწერეთ: „რატომ მოიხმარენ“, ხოლო მეორეს - „რატომ არ მოიხმარენ“.
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ საშინაო დავალება (*მოსწავლის რვეული, სამუშაო ფურცელი 9, გვ. 28, რატომ არ უნდა მოვიხმარო მარიხუანა*).
4. მიეცით მოსწავლეებს საშუალება, რიგ-რიგობით გაუზიარონ კლასს თავიანთი მოსაზრებები მარიხუანას მოხმარების/არმოხმარების მიზეზებთან დაკავშირებით (არმოხმარების მიზეზები წაიკითხონ მოსწავლის რვეულში). მოსწავლეთა პასუხები დააფიქსირეთ დაფაზე შესაბამის სვეტებში. საჭიროებისამებრ, ჩამონათვალში შეიტანეთ დამატებითი მოსაზრებები.

მოზარდების მიერ მარიხუანას მოწევის მიზეზები

- **ცნობისმოყვარეობა:** მარიხუანა რალაც განსხვავებული რამაა და ღირს მისი გასინჯვა.

⁵ ფსიქოაქტიური ნივთიერების მოხმარება ბოლო თვეში - ნივთიერებათა მოხმარების გავრცელების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ინდიკატორია და გვიჩვენებს იმ ადამიანების პროპორციას, რომლებმაც თუნდაც ერთხელ მოიხმარეს ფსიქოაქტიური ნივთიერება კვლევაში ჩართვამდე ბოლო თვის განმავლობაში.

⁶ წყარო: თამბაქოს მოხმარება საქართველოს ზრდასრულ მოსახლეობაში. დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი, 2021

- **თანატოლთა ჯგუფის ზეწოლა:** ბევრი მოზარდი იწყებს მარიხუანას მოწევას იმიტომ, რომ მათი მეგობრები ეწვეიან და სურთ, რომ ისე მოიქცნენ, „როგორც ყველა“ ან არ შეუძლიათ უარის თქმა.
- **„დიდობის“ სურვილი:** თამბაქოს მსგავსად, მარიხუანას მოწევა „დიდობის“ ნიშანია, რადგან უფროსები აკეთებენ ამას.
- **სასიამოვნო ეფექტები:** მარიხუანას ეწვეიან იმიტომ, რომ იწვევს სასიამოვნო შეგრძნებებს.
- **პრობლემების დაძლევის საშუალება:** ზოგიერთი იმიტომ იწყებს მარიხუანას მოწევას, რომ იმედი აქვს, ეს დაეხმარება ცხოვრებისეულ პრობლემებთან გამკლავებაში.

5. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დააკვირდნენ დაფაზე ჩამოწერილ მარიხუანას მოხმარების დაწყების მიზეზებს (მაგ., ცნობისმოყვარეობა, თანატოლებში პოპულარობის/ავტორიტეტის გაზრდა, სტრესთან გამკლავება და სხვ.) და დაფიქრდნენ, ნამდვილად შეუძლია თუ არა მარიხუანას ყოველივე ეს.

საყურადღებო საკითხები

- ერთ-ერთი კვლევის ⁷ თანახმად, უფროსკლასელი ვაჟების 52%-ისა და გოგონების 65%-ისთვის სრულიად მიუღებელია, რომ მისი ასაკის ადამიანი მოიხმარდეს მარიხუანას.
- სხვა გავრცელებული ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მსგავსად, ვერც მარიხუანა ეხმარება მოზარდს პრობლემების გადაჭრაში ან თანატოლთა წრეში ავტორიტეტის მოპოვებაში. მარიხუანას შეუძლია, გამოიწვიოს ხანმოკლე ეიფორია და პრობლემის მოგვარების დროებითი მცდარი შეგრძნება. ნივთიერების მოქმედების გასვლის შემდეგ, ადამიანი ისევ პირისპირ რჩება თავის პრობლემებთან.
- მნიშვნელოვანია მარიხუანას მოხმარების შესაძლო შედეგების აწონ-დაწონვა და ინფორმირებული გადაწყვეტილების მიღება, რომ არ უნდა მოიხმარო მარიხუანა.
- მარიხუანაში არაფერია მაგიური. მას არ შეუძლია, გაგხადოს უფრო დიდი, მომხიბლველი, პოპულარული, ეფექტურად გადაგიჭრას პრობლემები.

მარიხუანას მყისიერი ეფექტები



ჩვეულებრივ, კანაფის პროდუქტებს (მათ შორის, მარიხუანას) ეწვეიან. ამ ნარკოტიკის ეფექტები ვლინდება დაუყოვნებლივ, თუმცა ეფექტები თანდათან ძლიერდება, პიკს დაახლოებით 30 წუთში აღწევს და გრძელდება 3 საათის განმავლობაში.

⁷ სირბილაძე თ., ჯავახიშვილი მ., კობაიძე მ., ჭიჭინაძე თ., ბენაშვილი მ. (2019). ნარკოტიკების მოხმარებისა და სხვა პრობლემური ქცევების რისკ და დამცავი ფაქტორების კვლევა საქართველოს მოზარდებსა და ახალგაზრდებში. თბილისი, საზოგადოებრივი გაერთიანება ბემონი

1. სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მსგავსად, მარიხუანა ადამიანის ორგანიზმზე მრავალგვარად მოქმედებს. მისი მყისიერი ეფექტები შემდეგია:
 - გულისცემისა და სუნთქვის აჩქარება
 - თვალების ჩაწითლება
 - პირისა და ყელის სიმშრალე
 - სხეულის ტემპერატურის მცირედი დაქვეითება
 - არტერიული წნევის დაქვეითება
 - შიმშილისა და წყურვილის გრძნობა

2. ამ ფიზიოლოგიურ ეფექტებთან ერთად, მარიხუანა ასევე ზემოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე:
 - მარიხუანას მცირე დოზები იწვევს მოუსვენრობას კეთილდღეობის მზარდი გრძნობით, რასაც მოჰყვება ეიფორიის მდგომარეობა. იწყება არამოტივირებული სიცილი, ცოცხლდება სენსორული, განსაკუთრებით მხედველობითი, შეგრძნებები (მატულობს ფერის შეგრძნების კონტრასტულობა და ინტენსივობა), ირღვევა საგნების ზომებისა და მათ შორის მანძილის აღქმა.
 - დროის მსვლელობა ნელდება (დრო “იწელება”) ან ქრება დროის შეგრძნება და ჩნდება დროში ორიენტაციის დარღვევის უსიამოვნო განცდა. ცალკეულ შემთხვევებში წარსულის და მომავლის განცდა მოგვაგონებს “დროის დერეფანში” მოძრაობას; ირღვევა ყურადღების კონცენტრაცია და მეხსიერება – წინადადების დასაწყისი მის დამთავრებამდე ავიწყდებათ; ადამიანი ხდება ადვილად შთაგონებადი და გაფანტული; ზოგჯერ შეინიშნება შიშნარევი იქვანულობა.
 - აღქმის დარღვევა წარმოშობს წარმოდგენებსა და ფანტაზიებს, რომლებიც მაღალი დოზის ხმარებისას შეიძლება გადაიზარდოს ჰალუცინაციებში. ზედოზირების შემთხვევაში შესაძლებელია მწვავე ფსიქოზის განვითარება, რომელიც გრძელდება რამოდენიმე საათიდან რამოდენიმე დღემდე (ცნობიერების დაბინდვა, ორიენტაციის დარღვევა, შიში, შფოთვა, ჰალუცინაციები).



მარიხუანას გადავადებული ეფექტები



10 წთ

მოსწავლეებთან ერთად განიხილეთ მარიხუანას მოხმარების გრძელვადიანი ეფექტები:

1. ტჰკ გროვდება ცხიმოვან უჯრედებში და ორგანოებში – თავის ტვინში, სათესლე ჯირკვლებსა და საკვერცხეებში, ელენთაში, ღვიძლსა და თირკმლებში. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ ნარკოტიკის მოხმარების შეწყვეტის შემდეგაც მისი ზემოქმედება

ხანგრძლივი დროის განმავლობაში გრძელდება. ტჰკ-ს ორგანიზმში აღმოჩენა შესაძლებელია მისი ბოლო მიღებიდან ერთი თვის განმავლობაში.

2. ექსპერიმენტით დადგინდა, რომ იმ მაიმუნებს, რომლებსაც 6 თვის განმავლობაში ყოველდღე აწვევინებდნენ მარიხუანას, შეეცვალათ თავის ტვინის უჯრედების სტრუქტურა.
3. მარიხუანას მოწვევა ბევრად უფრო ძლიერად აზიანებს სასუნთქ სისტემას, ვიდრე თამბაქოსი. ბევრად უფრო მაღალია ფილტვის კიბოს განვითარების რისკიც. სასუნთქ სისტემაზე თავისი დამაზიანებელი ეფექტებით, 1 ულუფა მარიხუანა 5 ღერი სიგარეტის ტოლფასია.
4. მარიხუანა მოქმედებს იმუნური სისტემის შემადგენელ სისხლის თეთრ უჯრედებზე - ლიმფოციტებზე და იწვევს იმუნოდეფიციტს.
5. რეგულარული მოხმარების შედეგად მცირდება მამაკაცის სასქესო ჰორმონების შემცველობა და ქვეითდება სექსუალური პოტენცია; ქალებში ზეგავლენას ახდენს შვილოსნობის უნარზე.
6. მარიხუანას რეგულარული მიღების შედეგად შეიძლება განვითარდეს ბოდვითი აზროვნებისაკენ მიდრეკილება, ხოლო დიდი დოზებით სისტემატურმა მოხმარებამ - ქრონიკული ფსიქოზი (ბოდვა, ილუზიები, ჰალუცინაციები, პანიკა, აგრესიულობა).
7. ხანგრძლივი რეგულარული მოხმარება იწვევს პიროვნების შეცვლას. ამ მხრივ პრაქტიკულად დიდი მნიშვნელობა აქვს ე.წ. ამოტივაციურ სინდრომს, რომელიც ვლინდება ფსიქიკური აქტივობის მკვეთრი დაქვეითებით აპათიის განვითარებამდე, სოციალური პასიურობით, ყურადღების დაქვეითებით, ინტელექტისა და პიროვნებათშორისი ურთიერთობების გაღარბებით.

სამართლებრივი საკითხები



5 წთ

1. განიხილეთ კანაფთან დაკავშირებული საკანონმდებლო რეგულაციები
 - საქართველოს კანონმდებლობით, მცენარე კანაფის ან მარიხუანას უკანონო შეძენა, შენახვა, გადაზიდვა, გადაგზავნა, გასაღება და არასრულწლოვანის მიერ მისი მოხმარება აკრძალულია.
 - აკრძალულია სრულწლოვანი ადამიანების მიერ კანაფის პროდუქტების მოხმარება საჯარო სივრცეში და ნებისმიერი დანიშნულების შენობა-ნაგებობაში, გარდა კერძო მფლობელობაში არსებული საცხოვრებელი ადგილისა.
 - ასევე, აკრძალულია კანაფის პროდუქტების მოხმარება ან მათი ზემოქმედების ქვეშ ყოფნა არასრულწლოვნის თანდასწრებით (მათ შორის, პირად სივრცეში) ან სასწავლო, საგანმანათლებლო ან/და სააღმზრდელო დაწესებულების, ბიბლიოთეკის, მოსწავლე ახალგაზრდობის ბანაკის, ბავშვთა გასართობი ცენტრის ან/და 18 წლამდე ასაკის პირებისთვის

განკუთვნილი სხვა დაწესებულების შენობა-ნაგებობაში და მის საკუთრებაში არსებულ ტერიტორიაზე, 18 წლამდე ასაკის პირებისთვის განკუთვნილ საზოგადოებრივ შეკრებაზე ან მის მიმდებარე ტერიტორიაზე 150 მეტრის რადიუსში.

2. აუხსენით მოსწავლეებს განსხვავება დეკრიმინალიზაციასა და ლეგალიზაციას შორის:

→ **ლეგალიზაციაში** იგულისხმება ნარკოტიკული საშუალებებისა და ფსიქოტროპული ნივთიერებების მთლიანი მიმოქცევის კანონიერად ცნობა, ნარკოტიკების შემცველი ნივთიერებების კულტივირების, ახალი ნარკოტიკების შექმნის, ნარკოტიკების წარმოების, ექსპორტ-იმპორტის, გაყიდვის, ფლობისა და მოხმარების ჩათვლით. ეს ნიშნავს ფსიქოაქტიური ნივთიერებების კულტივირებაზე, წარმოებაზე, გავრცელებასა და მოხმარებაზე სამართლებრივი შეზღუდვების მოხსნას. ლეგალური ფსიქოაქტიური ნივთიერებებია, მაგ, თამბაქო და ალკოჰოლი.

→ **დეკრიმინალიზაცია** - გულისხმობს ფიზიკური პირების სისხლის სამართლის პასუხისმგებლობისაგან განთავისუფლებას ნარკოტიკული ნივთიერებებისა და ფსიქოტროპული საშუალებების ექიმის დანიშნულების გარეშე მოხმარების გამო, იმისდა მიუხედავად, ნარკოტიკების მიმოქცევა ლეგალიზებულია თუ არა. ეს ნიშნავს სისხლის სამართლის პასუხისმგებლობის მოხსნას არალეგალური ფსიქოაქტიური ნივთიერებების პირადი მოხმარების მიზნით ფლობაზე, შენახვასა და მოხმარებაზე. საქართველოში სრულწლოვანი ადამიანების მიერ მარიხუანას მოხმარება დეკრიმინალიზებულია.



მარიხუანა და სხვა ნარკოტიკები



5 წთ

1. განიხილეთ მარიხუანას, როგორც ე.წ. „კარიბჭის“ ნარკოტიკის (ანუ ნარკოტიკის, რომლის მოხმარებამაც შეიძლება გამოიწვიოს შემდგომში სხვა, უფრო „ძვირ“ ნარკოტიკებზე გადასვლა) როლი. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათი აზრით, მართლაც უბიძგებს თუ არა ადამიანებს მარიხუანა სხვა ნარკოტიკების მოხმარებისკენ.

საყურადღებო საკითხები

→ არ არსებობს იმის მტკიცებულება, რომ მარიხუანას მოხმარება ადამიანებს სხვა ნარკოტიკების მოხმარებისკენ უბიძგებს. კვლევების უმრავლესობა აჩვენებს, რომ თამბაქოს და ალკოჰოლის მოხმარება წინ უსწრებს მარიხუანას მოხმარებას, მაგრამ მარიხუანას მოხმარებელთა დიდი ნაწილი არ გადადის სხვა ნარკოტიკებზე.

→ თუმცა, კვლევები ადასტურებს იმას, რომ რაც უფრო ადრე იწყება მარიხუანას მოხმარება, მით უფრო სწრაფად ხდება რეგულარულ მოხმარებაზე გადასვლა და სწრაფად ყალიბდება მასზე დამოკიდებულება.

- ადრეული მოხმარება ასევე ხელს უწყობს სხვა ნარკოტიკების მოსინჯვასაც.
- ახალგაზრდების უმრავლესობა მარიხუანას მოხმარებას თანატოლების ზეგავლენით იწყებს. ეს ზეგავლენა ხელს უწყობს მარიხუანას ადრეულ გასინჯვას, რომელიც მალე გადადის რეგულარულ მოხმარებაში.

შეჯამება

- მარიხუანა ფსიქოაქტიური ნივთიერებაა
- ბოლო კვლევების თანახმად, ბევრად ნაკლები ადამიანი ეტანება მარიხუანას, ვიდრე სიგარეტს. შესაბამისად, ადამიანების უმრავლესობა მარიხუანას არ მოიხმარს.
- მოზარდების მიერ მარიხუანას მოხმარების დაწყების მთავარი მიზეზი არის თანატოლთა ზეგავლენა.
- მიუხედავად იმისა, რომ მარიხუანას ზემოქმედების ქვეშ ადამიანი ხანმოკლე დროით თავს კარგად გრძნობს, ის ვერ დაეხმარება მას ცხოვრებისეული პრობლემების მოგვარებაში.
- მარიხუანას მოხმარებას თან სდევს სამართლებრივი, სოციალური და ჯანმრთელობის პრობლემები.



სიტყვარი



საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

სიტყვა	განმარტება	მოსწავლის რვეული
მარიხუანა	მცენარე „ჩვეულებრივი კანაფის“ (cannabis sativa) გამომშრალი ფოთლები და ყვავილი	მოსწავლის რვეული
ეიფორია	ემოციური მდგომარეობა, რომელიც დაკავშირებულია სიამოვნებისა და ბედნიერების გაურკვეველ, გაუაზრებელ განცდასთან.	- გავრცელებული სარეკლამო ტექნიკები (გვ. 30-31)
არალეგალური	კანონით აკრძალული	- ალკოჰოლის და მედიკამენტის რეკლამის ანალიზი სამუშაო ფურცელი 12 (გვ. 33)
ლეგალიზაცია	ფსიქოაქტიური ნივთიერებების კულტივირებაზე, წარმოებაზე, გავრცელებაზე და მოხმარებაზე სამართლებრივი შეზღუდვების მოხსნა	
დეკრიმინალიზაცია	სისხლის სამართლის პასუხისმგებლობის მოხსნა არალეგალური ფსიქოაქტიური ნივთიერებების პირადი მოხმარების მიზნით ფლობაზე, შენახვასა და მოხმარებაზე.	
ტჰკ	მარიხუანას აქტიური ფსიქოაქტიური ინგრედიენტი	

თემა 6. რეკლამა

ხანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

სიტყვარი

- მომხმარებელი
- მანიპულირება
- მაცთუნებელი
- სამიზნე ბაზარი

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გავარჯიშება)
ქრ	ქცევითი რეპეტიცია
ქდ	ქცევითი დაგალება
შ	შეფასება

საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული (გვ. 30-33)

საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

მოსწავლის რვეული
სამუშაო ფურცელი 13, ძალადობრივი
ქცევა (გვ. 34)

სპეციალური მომზადება

შეარჩიეთ რამდენიმე რეკლამა ჟურნალებიდან, გაზეთებიდან ან ინტერნეტიდან, რომლებშიც ნაჩვენებია სხვადასხვა პროდუქტი ან მომსახურება და რეკლამირების სხვადასხვა მეთოდი, რომლებიც გამოიყენება მომხმარებლებზე ზემოქმედებისთვის მათი პროდუქციის შესაძენად. არ დაგავიწყდეთ ალკოჰოლის და მედიკამენტების რეკლამის ჩართვა.

მიზანი და ამოცანები

ამ თემით ყურადღება მახვილდება იმაზე, თუ როგორ იქმნება სარეკლამო პროდუქცია ისე, რომ მიმართული იყოს მომხმარებელთა გარკვეულ ჯგუფებზე. მოსწავლეები ისწავლიან, როგორ უნდა გააანალიზონ რეკლამა, რათა არ დაყვნენ მათ მომხიბლველობას, განსაკუთრებით, თამბაქოსთან და ალკოჰოლთან მიმართებით.

მოცემული თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები:

- განიხილავენ რეკლამის დანიშნულებას;
- ისაუბრებენ გავრცელებულ სარეკლამო ტექნიკებზე;
- გააანალიზებენ ცალკეულ სარეკლამო პროდუქტებს;
- იმსჯელებენ ალკოჰოლის რეკლამაზე საპასუხო ალტერნატიულ გზებზე.

შესავალი

უთხარით მოსწავლეებს, რომ რეკლამა არის ზეგავლენის მძლავრი საშუალება და ბევრ ჩვენს ყოველდღიურ გადაწყვეტილებაზე მოქმედებს ის რეკლამები, რომლებსაც ვხედავთ და ვისმენთ. როდესაც მეტი ვიცით რეკლამისა და სარეკლამო ტექნიკების შესახებ, ნაკლები ალბათობაა იმისა, რომ მათი ზეგავლენის ქვეშ მოვექცეთ.



რეკლამის დანიშნულება



5 წთ

მიეცით მოსწავლეებს საშუალება, ისაუბრონ რეკლამის დანიშნულებაზე.

1. ჰკითხეთ, რატომ ახდენენ კომპანიები თავიანთი პროდუქციის რეკლამირებას.
2. ჰკითხეთ, მათი აზრით, ყოველთვის სიმართლეს ამბობენ თუ არა რეკლამის შემქმნელები მათ პროდუქციაზე.



საყურადღებო საკითხები

- რეკლამის დანიშნულება არის პროდუქტის გაყიდვა.
- რეკლამის ბევრი განმთავსებელი არა მხოლოდ წარმოადგენს ფაქტებს, არამედ შეიძლება მეტისმეტად გააზვიადოს თავისი პროდუქციის მახასიათებლები, რათა დაარწმუნოს ხალხი, იყიდონ ეს პროდუქტი.



სარეკლამო მედია

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ რეკლამა სხვადასხვაგვარია და მისი გზავნილების გასავრცელებლად სხვადასხვა მედია საშუალებებს იყენებს.
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩამოთვალონ რეკლამირების ფორმები.



საყურადღებო საკითხები

- რეკლამირების ყველაზე გავრცელებული ფორმებია სატელევიზიო რეკლამა, რეკლამა რადიოში და ინტერნეტში (სოციალური მედიის ჩათვლით), რეკლამა ჟურნალ-გაზეთებში და ბილბორდების მეშვეობით.
- რეკლამირების სხვა ფორმებია პროდუქტის განთავსება კონოფილმებში, მუსიკალურ და სატელევიზიო შოუებში. ზოგიერთი კომპანია სპონსორობას უწევს კონცერტებსა და სპორტულ ღონისძიებებს თავიანთი ბრენდის ხილვადობის გასაზრდელად. ასევე, იყენებენ ცნობილ ადამიანებს საკუთარი პროდუქციისადმი ყურადღების მისაქცევად.



1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ წარსულ გამოცდილებაზე დაყრდნობით, რეკლამის შემქმნელებმა კარგად ისწავლეს, როგორ დაარწმუნონ ეფექტურად მომხმარებლები, შეიძინონ მათი პროდუქცია.
2. რეკლამის შემქმნელები არჩევენ იმ სამიზნე ჯგუფებს, რომლებიც, მათი აზრით, დიდი ალბათობით შეიძენს მათ პროდუქციას ან მოსახურებას. ამას ეწოდება *სამიზნე ბაზარი*. შეიძლება, შეირჩეს უფრო ფართო სამიზნე ბაზარი (მაგ., ყველა მოზარდი) ან ამ ჯგუფის მცირე ნაწილი (მაგ., მხოლოდ ძაღლის მფლობელი ან მთაში სიარული მოყვარული მოზარდები).
3. რეკლამის შემქმნელები იყენებენ სპეციალურ მეთოდებს ანუ ტექნიკებს, რომლებიც დაეხმარება მათ კონკრეტული სამიზნე ჯგუფისთვის პროდუქციის მიყიდვაში. გამოყენებული ტექნიკა შეიცავს როგორც *გაცხადებულ გზავნილს* (რასაც რეალურად ამბობს რეკლამა) ასევე *ნაგულისხმევ ანუ ფარულ გზავნილს* (რაც იგულისხმება რეკლამის გაცხადებული გზავნილის ან რეკლამის გამოსახულების ან გახმოვანების უკან).
4. თუკი გააცნობიერებ, რომ რეკლამის მიზანია, დაგარწმუნოს, შეიძინო ესა-თუ-ის პროდუქტი ან მომსახურება და გეცოდინება გავრცელებული სარეკლამო ტექნიკები, შენ უკეთესად გადაწყვეტ, რომელი პროდუქტის ან მომსახურების შეძენა იქნება შენთვის უმჯობესი.
5. კლასთან ერთად განიხილეთ სარეკლამო ტექნიკა *მოსწავლის რვეულის 30-31 გვ-ზე*.

- **ცნობილი ადამიანების მიერ მოწონება.** ცნობილ ადამიანებს (მაგ, სპორტის, კინოს ან ესტრადის ვარსკვლავებს) ასაუბრებენ, რომ ეს პროდუქტი მშვენიერია და თავადაც იყენებენ მას.
- **აპელირება მასობრიობაზე.** ქმნიან შთაბეჭდილებას, რომ ყველა სარგებლობს ამ პროდუქციით და, შესაბამისად, თქვენც უნდა შეიძინოთ.
- **აპელირება რომანტიკასა და სექსუალურ მომხიბლველობაზე.** იყენებენ მომხიბლველ მოდელებს, რათა დაგარწმუნონ, რომ ამ პროდუქტის გამოყენება თქვენც მომხიბლველს გაგხდით.
- **აპელირება მოწიფულობასა და დახვეწილობაზე.** იგულისხმება, რომ ამ პროდუქტის გამოყენების შემთხვევაში თქვენ უფრო მოწიფული, დახვეწილი და მოდური გამოჩნდებით.
- **აპელირება გართობასა და დასვენებაზე.** ცდილობს თქვენს დარწმუნებას, რომ ამ პროდუქტის შეძენა დაგეხმარებათ დროის უკეთესად გატარებაში და კარგად დასვენებაში.
- **აპელირება პოპულარობაზე.** ამ პროდუქტის მოხმარება თქვენ უფრო პოპულარულს გაგხდით.

- **ავტორიტეტის ხმა.** იყენებენ „ექსპერტებს“ - მაგ., ექიმებს ან მეცნიერებს (ან მსახიობებს, რომლებიც ამ „ექსპერტების“ როლს ასრულებენ), რათა ასაუბრონ კონკრეტული პროდუქტის (მაგ., კბილების მოვლის საშუალების ან მედიკამენტის) ეფექტურობაზე. აქ გათვლა იმ მომხმარებლებზეა, ვისაც სჭერა იმისი, რასაც ექსპერტი იტყვის.
- **სამეცნიერო მტკიცებულებები.** წარმოადგენენ კვლევებიდან ამოღებულ „ფაქტებს“ და სტატისტიკას, რომლებიც ადასტურებს მოცემული პროდუქტის ეფექტურობას. ამას, მეტი დამაჯერებლობისთვის, ხშირად თან სდევს ზემოთ აღწერილი ექსპერტზე აპელირების ტექნიკა.
- **შედარებითი ტესტები და საზოგადოებრივი აზრის გამოკითხვა.** წარმოადგენენ მომხმარებელთა გამოკითხვის შედეგებს ან „დაგემოვნების ტესტებს“ და შედარებას აკეთებენ კონკურენტ მსგავს პროდუქტთან. ამით იმის დემონსტრირება სურთ, რომ ბრენდი A ბრენდ B-ზე უკეთესია ან X პროდუქტი უფრო ეფექტურია, უსაფრთხოა, იაფია და ა.შ.
- **დემონსტრირება.** აჩვენებენ, როგორ კარგად მუშაობს მოცემული პროდუქტი და წარმოაჩენენ მის საუკეთესო მხარეებს. აღმოჩნდა, რომ ზოგიერთი დემონსტრაცია გაყალბებულია რეკლამის შემქმნელების მიერ, რათა პროდუქტი ბევრად უკეთესად გამოიყურებოდეს, ვიდრე სინამდვილეშია
- **აპელირება „გარიგებაზე“.** ცდილობენ შექმნან შთაბეჭდილება, რომ მომხმარებელს ურიგდებიან - ახლავე თუ არ შეიძენს ამ პროდუქტს, მერე გვიან იქნება. ზოგადად აქცენტი კეთდება ფასზე და ქმნის გადაუდებლობის განცდას იმის თქმით, რომ გარიგება ძალაშია მხოლოდ რამდენიმე დღის განმავლობაში და/ან რომ მოწოდება შეზღუდულია.



სარეკლამო ტექნიკების ანალიზი



15 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაიხსენონ ბოლო ორი რეკლამა, რომელიც ნახეს ან მოისმინეს და რომლებმაც მათზე შთაბეჭდილება მოახდინეს.
2. სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელი 11-ის (გვ. 32)* გამოყენებით:
 - აღწერონ ეს ორი პროდუქტი ან მომსახურეობა
 - განსაზღვრონ სამიზნე ჯგუფი, გაცხადებული და ფარული გზავნილები და გამოყენებული სარეკლამო ტექნიკები



საკურადღებო საკითხები

- სარეკლამო კომპანიები კარგად არიან დახელოვნებული ხალხით მანიპულირებაში. ხშირად ისე ვყიდულობთ მათ პროდუქციას, რომ ვერ ვაცნობიერებთ, რომ თავს მოგვახვიეს თავიანთი სურვილები.



1. სთხოვეთ კლასს, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *ალკოჰოლის და მედიკამენტის რეკლამის ანალიზი (სამუშაო ფურცელი 12, გვ. 33)* და წარმოადგინონ თავიანთი ნამუშევარი (საშინაო დავალება). ჰკითხეთ, მათი აზრით, როგორ ცდილობს რეკლამა, აყიდინოს მომხმარებელს კონკრეტული ბრენდის ალკოჰოლური სასმელი ან მედიკამენტი.
2. იმის სადემონსტრაციოდ, თუ როგორი მაცთუნებელი და მანიპულაციურია ეს რეკლამები, სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ თითოეულ მათგანში გამოყენებული სარეკლამო ტექნიკები; დააკვირდნენ როგორც გამოსახულებებს, ასევე გამოყენებულ სიტყვებს.
3. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ალკოჰოლის რეკლამის ანალიზის დროს იფიქრონ შემდეგზე:
 - რეკლამის ავტორები ცდილობენ მომხმარებლის მანიპულირებას იმით, რომ შექმნან ასეთი შთაბეჭდილება: ალკოჰოლური სასმელის მიღება თქვენს ცხოვრებას უკეთესს ან უფრო მიმზიდველს გახდის.
 - რეალურად, ალკოჰოლის მოხმარება არ გაგხდით უფრო მოწიფულს, მომხიბლველს, უფრო მამაკაცურს ან ქალურს, უფრო ბედნიერს და, რაც, მთავარია, არ წაადგება თქვენს ჯანმრთელობას.
4. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაფიქრდნენ და ჩამოთვალონ რეკლამებში წარმოდგენილი სარეკლამო ტექნიკების კონტრარგუმენტები.

შეჯამება

- რეკლამის დანიშნულება არის პროდუქტების გაყიდვა.
- რეკლამის ბევრი შემქმნელი არა მხოლოდ წარმოადგენს ფაქტებს, არამედ შეიძლება მეტისმეტად გააზვიადოს თავისი პროდუქციის მახასიათებლები, რათა დაარწმუნოს ხალხი, იყიდონ ეს პროდუქტი.
- რეკლამირების ყველაზე გავრცელებული ფორმებია სატელევიზიო რეკლამა, რეკლამა რადიოში და ინტერნეტში (სოციალური მედიის ჩათვლით), რეკლამა ჟურნალ-გაზეთებში და ბილბორდების მეშვეობით.
- ბევრი რეკლამა მაცთუნებელია იმით, რომ შეცდომაში შეჰყავს მომხმარებელი მიმზიდველობაზე და არა თავად პროდუქტზე ფოკუსირებით.

- სარეკლამო კომპანიები კარგად არიან დახელოვნებული ხალხით მანიპულირებაში. ხშირად ისე ვყიდულობთ მათ პროდუქციას, რომ ვერ ვაცნობიერებთ, რომ თავს მოგვახვიეს თავიანთი სურვილები.
- არსებობს ალკოჰოლის რეკლამაზე რეაგირების ალტერნატიული გზები. მაგ., როდესაც უყურებთ ალკოჰოლური სასმელის რეკლამას, უნდა გახსოვდეთ, რომ რეკლამის შემქმნელებს სურთ, შექმნან ასეთი შთაბეჭდილება: ალკოჰოლური სასმელის მიღება თქვენს ცხოვრებას უკეთესს ან უფრო მიმზიდველს გახდის.



სიტყვარი

სიტყვა	განმარტება
მომხმარებელი	ის, ვინც იყენებს ან ყიდულობს მომსახურებას ან პროდუქტს
მანიპულირება	ზეგავლენის მოხდენა ან მართვა რაიმე ფანდის გამოყენებით
მაცთუნებელი	შეცდომაში შემყვანი
სამიზნე ბაზარი	სამიზნე ჯგუფები, რომლებიც, რეკლამის შემქმნელების აზრით, დიდი ალბათობით შეიძენს მათ პროდუქციას ან მოსახურებას



საშინაო დაგალება შემდეგი თემისთვის

მოსწავლის რვეული
სამუშაო ფურცელი 13,
ძალადობრივი ქცევა
(გვ. 34)

თემა 7. ძალადობა და მედია

ხანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

სიტყვარი

- მედია
- როლური მოდელი (მისაბადი მაგალითი)
- ძალადობა

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გავარჯიშება)
ქრ	ქცევითი რეპეტიცია
ელ	ქცევითი დავალება
შ	შეფასება

საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული (გვ. 34-35)

საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

სამუშაო ფურცელი 15

შფოთვასთან გამკლავება: სიტუაციები, რომლებმაც ჩემში შფოთვა გამოიწვია (გვ. 37)

მიზანი და ამოცანები

მოზარდები მუდმივად აწყდებიან ძალადობრივ ქცევას მედიაში. მოცემული თემა საშუალებას მისცემს მოსწავლეებს, დაფიქრდნენ საკუთარ შეხედულებებზე სამყაროში არსებულ ძალადობასთან დაკავშირებით და იმაზე, თუ როგორი ზეგავლენა აქვს მათს შეხედულებებზე ძალადობის დემონსტრირებას მედიაში, მაგ., ტელევიზიით ან ვიდეო თამაშებით. ამით მოსწავლეები სწავლობენ, როგორ ამოიცნონ და წინააღმდეგობა გაუწიონ მედიით წარმოდგენილ დამახინჯებულ ძალადობრივ ხატებს.

მოცემული თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები:

- გაიგებენ მედიის განსაზღვრებას
- ნახავენ, რომ მედია გავლენას ახდენს ქცევაზე;
- დარწმუნდებიან, რომ ძალადობა არც ისე გავრცელებულია, როგორც ხალხს ჰგონია;
- ნახავენ, რომ მედია ამახინჯებს ჩვენს წარმოდგენებს ძალადობაზე;
- ნახავენ, რომ მედია წარმოგვიდგენს მომხიბლველ ხატებს, როგორც ძალადობრივი ქცევის მოდელებს;
- განსაზღვრავენ მედიაში ძალადობის მიზეზებს;
- იმსჯელებენ ძალადობრივ ხატებზე ვიდეო თამაშებსა და მუსიკაში;
- იმსჯელებენ მედიაში ძალადობის დამახინჯებულ ეფექტზე;
- იმსჯელებენ, როგორ უნდა გაუწიონ წინააღმდეგობა მედიაში ძალადობას

შესავალი

ტელევიზია, კინოფილმები, ინტერნეტი, გაზეთები, მუსიკა, მუსიკალური ვიდეოები, ვიდეო თამაშები და კომპიუტერული პროგრამული უზრუნველყოფა მნიშვნელოვან ადგილს იკავებენ ჩვენს ცხოვრებაში. ისინი წარმოგვიდგენენ მომხიბლველი ადამიანების ხატებს, რომლებიც მოქმედებენ ამაღელვებელი, გლამურული და, ზოგჯერ, ძალადობრივი გზებით. უთხარით მოსწავლეებს, რომ თუ ისწავლიან ამ ხატების რეალობასთან შედარებას, ნაკლები ალბათობა არსებობს, რომ მათ საკუთარი ქცევის მოდელებად გამოიყენებენ.



მედიის ზეგავლენა



5 წთ

1. გაახსენეთ მოსწავლეებს, რომ რეკლამა იქმნება ჩვენს დასარწმუნებლად, შევიძინოთ რაიმე პროდუქტი ან მომსახურება.
2. მედია ასევე ახდენს მძლავრ ზეგავლენას ჩვენს ქცევასა და მოსაზრებებზე. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩამოთვალონ მედიის ტიპები (სახეები). დარწმუნდით, რომ ამათგან არც ერთი არ გამორჩენიათ: ტელევიზია, ფილმები, მუსიკა, ვიდეო თამაშები, ინტერნეტი, ჟურნალ-გაზეთები, წიგნები, მობილური აპლიკაციები, სოციალური ქსელები და მასობრივი კომუნიკაციის სხვა საშუალებები.
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოიყვანონ მაგალითები, როგორ ზემოქმედებს ჩვენზე მედია (მოწევას და დაღევას გვიხატავენ მომხიბლველად, ხოლო ძალადობრივ ქცევას წარმოგვიდგენენ, როგორც ნორმალურს).



საყურადღებო საკითხები

→ მედია ჩვენზე იმის მსგავსი გზებით ზემოქმედებს, როგორც გამოყენებულია რეკლამებში.



ძალადობის გავრცელება



5 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაიხსენონ და ჩამოთვალონ, ძალადობის რა ფორმებს შეხვედრიან მედიაში. საჭიროების შემთხვევაში, თავად დაამატეთ ჩამონათვალს ძალადობის ფორმები (ფიზიკური ძალადობა: ჩხუბი, ცემა, წამება, დაწვა, ჩხვლეტა, კბენა, თმებით თრევა, დასახინრება ან მკვლელობა; ფსიქოლოგიური ძალადობა: ლანძღვა, გინება, დამცირება და დაცინვა პირისპირ და საზოგადოებაში, ზიზღის გამომხატველი ქმედება, აკრძალვა, იზოლირება, ყვირილი, მუქარა, ეჭვიანობა, შანტაჟი და სხვა.).
2. მიაწოდეთ კლასს ძალადობის განმარტება და დაუკავშირეთ ის მოსწავლეების მიერ ჩამოთვლილ ძალადობის ფორმებს.

განმარტება

ძალადობა არის ყოველგვარი ქმედება ან სიტყვა, რომელსაც შეუძლია ადამიანი შეურაცხყოს, ზიანი მიაყენოს მას ან შეულახოს კანონით მინიჭებული უფლებები.

3. უთხარით მოსწავლეებს, რომ მედიაში ხშირად წარმოდგენილია ძალადობის დამახინჯებული ხატები. ამ საკითხთან დაკავშირებული შეხედულებების კორექციის მიზნით, წარმართეთ დისკუსია შემდეგი კითხვების გამოყენებით:

→ მსოფლიოში ყველა მიზეზით გამოწვეული სიკვდილიანობის რამდენი პროცენტი მოდის მკვლელობებზე? მკვლელობების რამდენი პროცენტი ხდება უცნობებს შორის?

- სთხოვეთ, გამოთქვან თავიანთი მოსაზრებები (მაგ., ნახევარზე მეტი, ნახევარზე ნაკლები, მესამედზე მეტი და ა.შ.)
- ჩაატარეთ კენჭისყრა თითოეულ სავარაუდო რაოდენობასთან დაკავშირებით და კლასის საერთო შეფასება დააფიქსირეთ დაფაზე.
- მიაწოდეთ მოსწავლეებს ფაქტობრივი ინფორმაცია (გლობალური სიკვდილიანობის 1%-ზე ნაკლები მოდის მკვლელობებზე. ამ მკვლელობების 22% ხდება უცნობებს შორის⁸).

საყურადღებო საკითხები

→ მკვლელობები და სხვა ძალადობრივი ქცევები არ არის ისე გავრცელებული, როგორც ბევრ ადამიანს ჰგონია.

4. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ საშინაო დავალება (*მოსწავლის რვეული, სამუშაო ფურცელი 13, ძალადობრივი ქცევა, გვ. 34*) და მიეცით საშუალება, ისაუბრონ ფილმებში ან შოუებში ნაჩვენებ ძალადობაზე. ჰკითხეთ, ძალადობის ეს დონე შეესაბამება თუ არა რეალურ ფაქტებს.



როლური მოდელები (მისაბაძი ადამიანები)



5 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩამოთვალონ რამდენიმე მათი საყვარელი კინომსახიობი და ჩამოწერეთ დაფაზე.
2. ჰკითხეთ, რა ალტერნოვაანებთ მათ ამ ადამიანებში.
3. ჰკითხეთ, რას ფიქრობენ, როდესაც ხედავენ, რომ მათი მისაბაძი მაგალითი ძალადობრივად მოქმედებს.

საყურადღებო საკითხები

→ ჩვეულებრივ, პოპულარული გმირები წარმოდგენილნი არიან, როგორც ძლიერები, პატივსაცემები და მიმზიდველები.

⁸ წყარო: Max Roser and Hannah Ritchie. Homicides. Our World in Data. 2019

- მედია ჩვენზე ზემოქმედებს მიმზიდველი პერსონაჟების შექმნით, რომლებთანაც ვახდენთ საკუთარი თავის იდენტიფიცირებას. ისინი ხდებიან ჩვენი როლური მოდელები (მისაბაძი მაგალითები) ანუ ისეთი ადამიანები, როგორებიც გვინდა, რომ ვიყოთ.
- მედიაში შექმნილი გმირები გვიჩვენებენ, თუ როგორი რეაქცია გვქონდეს და როგორ ვიმოქმედოთ.
- ძალადობრივი როლური მოდელები გვეუბნებიან, რომ „ძალა აღმართს ხნავს“ და რომ ძალადობა საუკეთესო საშუალებაა სასურველის მისაღებად და პრობლემების სწრაფად და ეფექტურად გადასაჭრელად.



მედიის ძალა



5 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რატომ სიამოვნებს ბევრ ადამიანს ძალადობის ყურება ფილმებში თუ შოუებში ტელევიზიით ან ინტერნეტით.
2. ჰკითხეთ, კვირაში დაახლოებით რამდენ საათს ატარებენ ფილმების ან შოუების ყურებაში. უთხარით, რომ, კვლევების თანახმად, ბავშვები და მოზარდები საშუალოდ კვირაში 20-დან 40 საათამდე უთმობენ ტელევიზორში ან ინტერნეტში ფილმებისა და შოუების ყურებას. მათი უმრავლესობა ძალადობრივია. მულტფილმები შეიცავს საათში დაახლოებით 5-დან 25-მდე ძალადობრივ ქმედებას; როდესაც საშუალო სტატისტიკური ბავშვი თვრამეტი წლის ხდება, მედიის წყალობით ის 200,000 ძალადობისა და 16,000 მკვლელობის მომსწრეა. ყველაზე გაყიდვადი ვიდეო თამაშების უმეტესობა შეიცავს ძალადობრივ შინაარსს, რომლის თითქმის ნახევარი სერიოზული ხასიათისაა.



საყურადღებო საკითხები

- მედია ძალიან ბევრ ძალადობას ასახავს. თუმცა, პოპულარულ ფილმებში, შოუებში და ვიდეო თამაშებში გამოსახული ძალადობის დონე რეალობას არ შეესაბამება.
- ძალადობის ჩვენებით, კინო- და სატელევიზიო ინდუსტრია დიდ მოგებას ნახულობს.

სხვა მედია საშუალებები

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რამდენი მათგანი თამაშობს ვიდეო და კომპიუტერულ თამაშებს.
 - შეიცავს თუ არა ეს თამაშები ძალადობრივ სცენებს (რეალურად, 80%)?
 - ამახინჯებენ თუ არა ეს თამაშები რელობას?
 - როგორი ზეგავლენის მოხდენა შეუძლია ამ თამაშებს მოთამაშეებზე?
2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა სახის მუსიკას უსმენენ. შეიცავს თუ არა რომელიმე მათგანი ძალადობრივ გზავნილებს (როკ-მუსიკის ერთ-ერთი ჟანრი - „მძიმე მეტალი“ ზოგჯერ შეიცავს გზავნილებს სუიციდის, მკვლელობის, სიკვდილის,

თავდასხმის და ნარკოტიკების შესახებ; ასევე, ძალადობასთან დაკავშირებული გზავნილები შეიძლება იყოს რეპისა და ჰიპ-ჰოპის ტექსტებში)?

საყურადღებო საკითხები

- ზოგიერთი ვიდეო და კომპიუტერული თამაშები და პოპულარული მუსიკა წარმოგვიდგენს ძალადობრივ ხატებს, რაც ამახინჯებს რეალობას.

საზიანოა თუ არა ძალადობა მედიაში?

1. სხოვეთ მოსწავლეებს, თქვან, რატომ არის ძალადობა მედიაში დამაზიანებელი. პასუხები ჩამოწერეთ დაფაზე.

საგარეუდო პასუხები:

- ძალადობა ხდება გართობის ფორმა
- ქმნის წარმოდგენას, რომ ტკივილი და სიკვდილი არ არის მნიშვნელოვანი
- ხელს უწყობს ძალადობისადმი ნეიტრალური ან გულგრილი დამოკიდებულების ჩამოყალიბებას
- ძალადობას ჩვეულებრივ მოვლენად წარმოაჩენს
- აჯერებს ადამიანებს, რომ ძალადობა ძალიან გავრცელებულია
- აფრთხობს ადამიანებს
- ზოგიერთ ადამიანს უბიძგებს ძალადობისკენ
- მოძალადეებს აფიქრებინებს, რომ ისინი ცუდს არაფერს აკეთებენ
- ასწავლის ადამიანებს, როგორ ჩაიდინონ ძალადობა
- აჩვენებს, როგორ შეიძლება ძალადობის ჩადენის შემდეგ შესაბამისი სასჯელის თავიდან აცილება
- ადამიანებს აფიქრებინებს, რომ ბულინგი სასურველის მიღების კარგი საშუალებაა

საყურადღებო საკითხები

- კვლევებით დადასტურებულია, რომ ბავშვები, რომლებიც დიდ დობით უყურებენ ძალადობას მედიაში, არიან უფრო აგრესიულები და მიდრეკილნი არიან ძალადობრივი ქმედებებისკენ.

6

 როგორ აღვუდგეთ წინ არასწორ გზავნილებს



15 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, როგორ შეიძლება, გაუწიო წინააღდეგობა მედიის ზეგავლენას.

მაგალითები:

- ნაკლებად უყურო და უსმინო. დაკავდე სხვა საქმიანობით;
- უყურო პოზიტიური გზავნილების მქონე ფილმებს და შოუებს;

- უყურო ისეთ შოუებს, რომლებიც არჩვენებს ძალადობის რეალურ შედეგებს ან რომლებიც მიმართულია ადამიანებსა და მათ პრობლემებზე.
 - უნდა გახსოვდეს, რომ მედია ხატები ყოველთვის არ შეესაბამება რეალობას.
2. სთხოვეთ კლასს, გადაშალონ *მოსწავლის რვეული*, ნახონ გვ. 33 და შეავსონ *სამუშაო ფურცელი 14*. მათ უნდაჰკითხონ საკუთარ თავს:
- მოხდებოდა თუ არა ეს რეალურ ცხოვრებაში?
 - იყო თუ არა პრობლემის გადაჭრის უკეთესი გზა?
 - არჩვენებს თუ არა ეს ძალადობის ნამდვილ შედეგებს - ტკივილს, ტანჯვას, უუნარობას, კლინიკებში გატარებულ კვირებსა და თვეებს, მსხვერპლის ახლობლების გლოვას?
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაფიქრდნენ, როგორ მოქმედებს მედია მათი „მე“-ს ხატზე.

შეჯამება

- ძალადობასთან დაკავშირებული ინციდენტები არც ისე ბევრია, როგორც ზოგიერთ ადამიანს ჰგონია.
- მედია ცდილობს, შთაგვაგონოს დაღევის, მოწვევის და ძალადობის მიმზიდველობა და მიზანშეწონილობა
- მედიის როლურ მოდელებს შეუძლიათ, გავლენა მოახდინონ ჩვენს ქცევაზე.
- ძალადობის ჩვენება მედიაში მომგებიანია პროდიუსერებისთვის, მაგრამ მას შეიძლება დამაზიანებელი ეფექტი ჰქონდეს მაყურებლებისთვის.
- რეალობის შემოწმებით შეგვიძლია, წინ აღვუდგეთ ძალადობას მედიაში.



სიტყვარი



საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

სიტყვა	განმარტება	მოსწავლის რვეული
მედია	მასობრივი კომუნიკაციის ბეჭდვითი ან ელექტრონული საშუალებები	<i>სამუშაო ფურცელი 15</i> <i>შფოთვასთან გამკლავება:</i> <i>სიტუაციები,</i> <i>რომლებმაც ჩემში</i> <i>შფოთვა გამოიწვია (გვ. 37)</i>
როლური მოდელი (მისაბაძი მაგალითი)	პიროვნება, რომლითაც სხვა ადამიანები იმდენად აღფრთოვანებულნი არიან, რომ ბაძავენ მას	
ძალადობა	ყოველგვარი ქმედება ან სიტყვა, რომელსაც შეუძლია ადამიანი შეურაცხყოს, ზიანი მიაყენოს მას ან შეულახოს კანონით მინიჭებული უფლებები.	

თემა 8. შფოთვასთან გამკლავება

ხანგრძლივობა: ორი გაკვეთილი, თითოეული 45 წთ

სიტყვარი

- შფოთვა
- გამკლავება
- რელაქსაცია (მოდუნება)

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გაგარტიშება)
ქრ	ქცევითი რეპეტიცია
ქლ	ქცევითი დაგალება
შ	შეფასება

საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული (გვ. 36-38)

სპეციალური მომზადება

გადახედეთ სავარტიშოს „შფოთვის განცდა“ (გვ. 65) და მასში მოცემული მაგალითებიდან აარჩიეთ ერთ-ერთი, რომელსაც წარუდგენთ კლასს.

მიზანი და ამოცანები

შფოთვა ადამიანის ნორმალური ემოციაა, რომელიც არასასიამოვნო შეიძლება იყოს, რადგან სტრესს აყენებს ადამიანის ორგანიზმს. მოცემული თემის განხილვა დაეხმარება მოსწავლეებს სტრესის სიმპტომების ამოცნობაში და მიაწოდებს სტრესთან გამკლავების ეფექტურ ინსტრუმენტებს. ამ თემას დაეთმობა 2 გაკვეთილი.

მოცემული თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები:

- განსაზღვრავენ შფოთვას;
- შეისწავლიან ნერვიულობის (ღელვის) ფიზიკურ ნიშნებს (სიმპტომებს);
- განიხილავენ ნერვიულობის გამომწვევ კონკრეტულ სიტუაციებს;
- განიხილავენ შფოთვის გამომწვევ სიტუაციებთან გამკლავების ალტერნატიულ გზებს;
- გაეცნობიან შფოთვასთან გამკლავების ტექნიკებს (რელაქსაციის სავარტიშო, გონებრივი რეპეტიცია, ღრმად სუნთქვა).

შესავალი

ზოგიერთი სიტუაცია იწვევს ადამიანების განერვიულებას და შფოთვის მომატებას. რადგან შფოთვა არასასიამოვნო განცდაა, ბუნებრივია, ვეცადოთ, რომ თავიდან ავირიდოთ შფოთვის გამომწვევი სიტუაციები. თუმცა, ამის გაკეთება ყოველთვის ვერ ხერხდება, ამიტომ უფრო გონივრულია, ვისწავლოთ შფოთვასთან ეფექტური გამკლავება. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ეს თემა საშუალება მისცემს მათ, უკეთესად გაერკვნენ შფოთვის არსში, შფოთვის გამომწვევ სიტუაციებში და აითვისებენ შფოთვასთან გამკლავების სპეციფიკურ ტექნიკებს.



შფოთვის განცდა



10 წთ

ამ აქტივობის მიზანია, მოსწავლეებმა გაიგონ, რას ნიშნავს შფოთვის განცდა და როგორ ამოიცნონ შფოთვის ფიზიკური და ემოციური ნიშნები (სიმპტომები).

1. ქვემოთ მოცემული სიტუაციებიდან კლასს წარუდგინეთ ერთ-ერთი, რომელიც, თქვენი აზრით, უფრო მეტად გამოიწვევს შფოთვას მოსწავლეებში.

მაგალითები

- უთხარით მოსწავლეებს, რომ, რადგან ცხოვრებისეული უნარების სასწავლო კურსის ნახევარი უკვე გაიარეს, ახლა მათ ეძლევათ საშუალება, კლასის წინაშე წარდგინენ და და გაუზიარონ ერთმანეთს, რა ისწავლეს ამ ხნის განმავლობაში. უთხარით, რომ მათ მოსაფიქრებლად ეძლევათ ერთი წუთი და ამის შემდეგ თითოეული მოსწავლე გამოვა წინ და კლასს წარუდგენს თავის მოსაზრებებს. ერთი წუთის შემდეგ, უთხარით მოსწავლეებს, რომ არ სთხოვთ მათ კლასის წინაშე საუბარს. ეს იყო მხოლოდ ექსპერიმენტი იმისათვის, რომ მოსწავლეებს გაეცნობიერებინათ, რას გრძნობს ადამიანი მსგავს სიტუაციებში.
 - უთხარით მოსწავლეებს, რომ ახლა ჩაუტარებთ ტესტირებას იმის გასარკვევად, თუ რა ისწავლეს აქამდე ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამის მიხედვით.
 - უთხარით მოსწავლეებს, რომ ახლა შემოვა სკოლის დირექტორი და გამოკითხავს მათ განვლილ მასალას.
2. ჰკითხეთ, როგორ გრძნობდნენ თავს, როდესაც ეგონათ, რომ უნდა გამოსულიყვნენ კლასის წინაშე, ჩაებარებინათ ტესტი ან ეპასუხათ დირექტორის კითხვებისთვის.
 3. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა არის მათი აზრით შფოთვა.
 4. დაწერეთ დაფაზე შფოთვის განმარტება.

განმარტება

შფოთვა არის ემოციური მდგომარეობა, რომელიც ხასიათდება ლელვის, დაძაბულობის, ცუდი წინათგრძობისა და მოსალოდნელი საფრთხის შეგრძნებებით.



ნერვიულობის (ღელვის) ფიზიკური ნიშნები



10 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა შესამჩნევი ფიზიკური ეფექტები მოჰყვება შფოთვისას და ნერვიულობას.



საყურადღებო საკითხები

- შფოთვა იწვევს ორგანიზმში ფიზიკურ ცვლილებებს, როგორცაა გულისცემის აჩქარება, ოფლიანობა, კუნთების დაჭიმვა და შეკრთომები, ხელების კანკალი.
2. ჩამოწერეთ დაფაზე შფოთვის ნიშნები (სიმპტომები)
 - გულისცემის აჩქარება
 - ხმის კანკალი
 - კუნთების დაჭიმულობის შეგრძნება
 - ოფლიანი ხელისგულები
 - უსიამოვნო შეგრძნებები მუცელში
 - პირის სიმშრალე
 - ხელების კანკალი („მოუსვენარი ხელები“)
 - კონცენტრაციის გაძნელება



შფოთვის გამომწვევი სიტუაციები



10 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაიხსენონ თუნდაც ერთი სიტუაცია, რომელიც იწვევს მათ განერვიულებას და შფოთვისას. ამის შემდეგ სთხოვეთ გადაშალონ მოსწავლის რვეული, იპოვონ საშინაო დავალება - *შფოთვისთან გამკლავება: სიტუაციები, რომლებმაც ჩემში შფოთვა გამოიწვია (სამუშაო ფურცელი 15, გვ 37).*
2. დაფაზე ჩამოწერეთ მოსწავლეების მიერ ჩამოთვლილი შფოთვის გამომწვევი ყველაზე გავრცელებული სიტუაციები.
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოსწავლის რვეულში შეავსონ *სამუშაო ფურცელი 16 - შეაფასეთ, როგორია თქვენი შფოთვის დონე (გვ 38).*
4. ისაუბრეთ იმაზე, სხვადასხვა ადამიანში სხვადასხვა სიტუაცია როგორ იწვევს განსხვავებულ რეაქციებს.



შფოთვისთან გამკლავება



15 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, როგორ ახერხებს თითოეული მათგანი შფოთვის გამომწვევ სიტუაციებთან გამკლავებას.
2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათი აზრით, როგორ იქცევიან მათი მეგობრები და ოჯახის წევრები, როდესაც ცდილობენ, გაუმკლავდნენ ნერვიულობას.

მაგალითები

- ქაბა
- მოწევა
- დაღევა
- დაძინება
- მუსიკის მოსმენა
- ღრმად სუნთქვა
- ვარჯიში
- მედიტაცია

 **საყურადღებო საკითხები**

ადამიანები შფოთვის გამომწვევ სიტუაციებზე სხვადასხვაგვარად რეაგირებენ:

- ზოგიერთი მათგანი საერთოდ არაფერს აკეთებს, უბრალოდ, ეგუება.
- ზოგიერთი ცდილობს, თავი აარიდოს რთულ სიტუაციებს.
- ზოგს კი თავისი საკუთარი მეთოდები აქვს სიტუაციასთან გასამკლავებლად.



შფოთვისთან გამკლავების ტექნიკები



45 წთ

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ არსებობს სპეციალური ტექნიკები შფოთვისთან გასამკლავებლად. ზოგიერთი მათგანის გამოყენება შესაძლებელია იმისთვის, რომ შეამციროს მათი რეაქცია სტრესის ან შფოთვის გამომწვევ სიტუაციებში ყოფნის დროს; სხვა ტექნიკების გამოყენება შესაძლებელია როგორც შფოთვის გამომწვევ სიტუაციაში ყოფნის დროს, ასევე ამ სიტუაციის დასრულებისთანავე.
2. უთხარით კლასს, მოსწავლის რეველში იპოვონ „როგორ შევამციროთ ჩვენი შფოთვა“ (გვ 36).
3. განმარტეთ და დემონსტრირება გაუკეთეთ თითოეულ ტექნიკას.
4. გაავარჯიშებინეთ კლასს თითოეული ტექნიკა.
5. ყურადღება გაამახვილეთ იმაზე, რომ ძალიან მნიშვნელოვანია შფოთვისთან გამკლავების ამ ტექნიკების გავარჯიშება და რომ მათ ამის გაკეთება შეუძლიათ სახლში - წარმოიდგინონ თავი სხვადასხვა რთულ სიტუაციაში (დაინწყონ უფრო მარტივი სიტუაციებით და თანდათან გაართულონ) და ივარჯიშონ. ასევე, მათ ამ ტექნიკების გამოყენება შეუძლიათ ყოველდღიურ ცხოვრებაში აღმოცენებულ ნებისმიერ შფოთვისთან გასამკლავებლად.

ღრმად სუნთქვა (ტექნიკა #1)

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ღრმად სუნთქვა მათ დაეხმარება არა მარტო რთული სიტუაციის დროს, არამედ ამ სიტუაციის წინ ან შემდეგ, რადგან ის ხელს უწყობს მოდუნებას.
2. აღუწერეთ მოსწავლეებს ეს ტექნიკა.

ღრმად სუნთქვის პროცედურა

1. ჩაისუნთქეთ ღრმად, მუცლით, ნელა - ოთხამდე დათვლის განმავლობაში.
2. გააჩერეთ სუნთქვა ოთხამდე დათვლის განმავლობაში.
3. ამოისუნთქეთ ნელა, ოთხამდე დათვლის განმავლობაში.
4. გაიმეორეთ ეს პროცედურა 4-5-ჯერ.

3. გაავარჯიშებინეთ მოსწავლეებს ეს ტექნიკა. წაუკითხეთ ნაბიჯები მშვიდი ხმით.

კუნთების პროგრესული რელაქსაციის სავარჯიშო (ტექნიკა #2)

1. დარწმუნდით, რომ საკმარისი დრო გაქვთ (10-12 წთ) ამ სავარჯიშოს დასასრულებლად. ჩააქრეთ შუქი.
2. უთხარით მოსწავლეებს, რომ შეასწავლით რელაქსაციის ტექნიკას. ამ ტექნიკის მიზანია ღელვის, დაძაბულობის მოხსნა და მოდუნება. თუკი ისწავლით რთულ სიტუაციებში მოდუნებას, აღარ იგრძნობთ თავს არაკომფორტულად და დაძაბულად.
3. უთხარით მოსწავლეებს, გაიზომონ პულსი ტექნიკის ჩატარებამდე და მის შემდეგ. ნელა, მშვიდი ხმით წაუკითხეთ რელაქსაციის ტექნიკის პროცედურა. თუ საშუალება გაქვთ, ეს პროცედურა ჩაატარეთ წყნარი მუსიკის ფონზე.
4. ურჩიეთ, ეს ტექნიკა გაივარჯიშონ სახლში ისეთ სივრცეში, სადაც არავინ შეუშლით ხელს.

კუნთების პროგრესული რელაქსაციის პროცედურა

1. დაჯექით კომფორტულ პოზაში, გაასწორეთ ზურგი, ფეხები უნდა გედოთ იატაკზე.
2. დახუჭეთ თვალები.
3. ნელ-ნელა მოადუნეთ სხეულის კუნთები - დაიწყეთ ფეხის ტერფებით. შემდეგ მოადუნეთ წვივის კუნთები; მოადუნეთ ბარძაყის კუნთები; მოადუნეთ მუცლის კუნთები; მოადუნეთ ზურგის კუნთები; მოადუნეთ ხელის მტევნის კუნთები; მოადუნეთ მკლავის კუნთები; მოადუნეთ კისრის კუნთები; მოადუნეთ სახის კუნთები.
4. წარმოიდგინეთ, რომ იმყოფებით წყნარ, ლამაზ ადგილზე (ტყეში, პლაჟზე და ა.შ.), თავს გრძნობთ მშვიდად, არაფერზე გედარდებათ.
5. წარმოსახვაში ისევ დაბრუნდით იმ ადგილას, სადაც დაიწყეთ ეს სავარჯიშო (კლასში, სახლში); კვლავ ხართ სრულიად მოდუნებული და მშვიდი.
6. გაახილეთ თვალები და დაასრულეთ სავარჯიშო.

წარმოსახვითი რეპეტიცია (ტექნიკა #3)

უთხარით მოსწავლეებს, რომ მათ შეუძლიათ, თანდათან მიეჩვიონ რთულ სიტუაციებს (მაგ, სოლო სიმღერა, სიტყვით გამოსვლა, სპორტული შეჯიბრი და ა.შ.), თუკი წარმოიდგინენ თავს ასეთ სიტუაციებში და გონებაში გაიარეთ ეს სიტუაციები. აუხსენით ტექნიკა:

წარმოსახვითი რეპეტიცია

1. წარმოიდგინეთ თქვენი თავი მნიშვნელოვან სიტუაციაში და წარმოიდგინეთ, რომ ხართ მშვიდი და საკუთარ თავში დარწმუნებული.
2. გონებაში გაივარჯიშეთ, რას იტყვით ან მოიმოქმედებთ და როგორ გაუმკლავდებით ნებისმიერ სავარაუდო შემთხვევას.
3. კვლავ და კვლავ გაიმეორეთ იგივე, სანამ არ იგრძნობთ, თავს მშვიდად და თავდაჯერებულად გრძნობთ .

შეჯამება

1. შფოთვა არის ნერვიულობის, დაძაბულობის ან სტრესის შეგრძნება.
2. მრავალმა სიტუაციამ შეიძლება გამოიწვიოს შფოთვის განცდა ადამიანებში.
3. ნერვიულობას (ღელვას) თან ახლავს შესამჩნევი ფიზიკური სიმპტომები.
4. არსებობს ნერვიულობასთან და შფოთვისთან გამკლავების სხვადასხვა ტექნიკა.



სიტყვარი

სიტყვა
შფოთვა

განმარტება

ემოციური მდგომარეობა, რომელიც ხასიათდება ღელვის, დაძაბულობის, ცუდი წინათგრძნობისა და მოსალოდნელი საფრთხის შეგრძნებებით.

გამკლავება

სირთულეებთან ან სტრესებთან ბრძოლა და მათი დაძლევის მცდელობა

რელაქსაცია

დაძაბულობისგან ან ძალისხმევისაგან განთავისუფლება

თემა 9. ბრაზთან გაკლავება

ხანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

სიტყვარი

- ბრაზი
- კონტროლი
- თვითშეგონება
- რეფრეიმინგი (ჩარჩოს შევცლა, განახლება)

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გაგარტიშება)
ქრ	ქცევითი რეპეტიცია
ქღ	ქცევითი დავალება
შ	შეფასება

საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული (გვ. 39-41)

სპეციალური მომზადება

გადახედეთ სავარტიშოს „ბრაზის განცდა“ (გვ. 65) და მასში მოცემული მაგალითებიდან აარჩიეთ ერთ-ერთი, რომელსაც წარუდგენთ კლასს.

მიზანი და ამოცანები

შფოთვის მსგავსად, ბრაზიც ადამიანის ნორმალური, მაგრამ სტრესის გამომწვევი ემოციაა, რომელიც, თუ არ გაკონტროლდა, პრობლემებს გამოიწვევს. მოცემული თემის განხილვა დაეხმარება მოსწავლეებს, გაეცნონ ბრაზის ეფექტებს და გაივარტიშონ ამ ემოციის კონტროლის უნარი.

მოცემული თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები:

- განსაზღვრავენ ბრაზს;
- შეისწავლიან ბრაზის ფიზიკურ ნიშნებს;
- განიხილავენ ბრაზის გამომწვევ კონკრეტულ სიტუაციებს;
- განიხილავენ არგუმენტებს, რატომ უნდა გაკონტროლდეს ბრაზი;
- გაეცნობიან ბრაზის კონტროლის ტექნიკებს.

შესავალი

უთხარით მოსწავლეებს, რომ წინა თემის განხილვის დროს მათ ისწავლეს შფოთვასთან გამკლავება. კიდევ ერთი გავრცელებული ემოცია ბრაზია. მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანებს ხშირად უჩნდებათ ცდუნება, გააკრიტიკონ ის, რაც მათ აბრაზებს, უკეთესი პასუხი იქნება, ისწავლონ, როგორ გააკონტროლონ საკუთარი ბრაზი. ამ გაკვეთილზე საუბარი იქნება ბრაზზე, ბრაზის გამომწვევ სიტუაციებზე და ბრაზის კონტროლის მეთოდებზე.



ბრაზის განცდა



10 წთ

1. წარუდგინეთ მოსწავლეებს სიტუაცია, რომელიც მათ გაბრაზებას გამოიწვევს.

მაგალითები

- უთხარით მოსწავლეებს, რომ დაგეგმვასთან დაკავშირებული პრობლემების გამო, ისინი ვერ მოასწრებენ ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამის დასრულებას, თუკი არ გაორმაგდება გაკვეთილები. ამიტომ, მათ მოუწევთ სკოლის შემდეგ დარჩენა ან შაბათ-კვირას მოსვლა დამატებით გაკვეთილებზე.
 - უთხარით, რომ უფრო მეტი უნდა იმეცადინონ ცხოვრებისეული უნარების პროგრამის უკეთ დასაუფლებლად და ამისათვის მათ ყოველდღე მიეცემათ დამატებითი საშინაო დავალება, რომ საღამოობით და შაბათ-კვირას დამატებით გამოყონ 2-3 საათი ამ დავალებების შესასრულებლად.
 - აირჩიეთ ამ სიტუაციებიდან ერთ-ერთი ან თავად მოიფიქრეთ ისეთი სიტუაცია, რომელიც მოსწავლეებს გააბრაზებს.
2. მიეცით მოსწავლეებს ერთი წუთი თქვენს განცხადებაზე რეაგირებისთვის. ერთი წუთის შემდეგ, უთხარით, რომ რაც უთხარით, არ იყო მართალი და ეს იყო მხოლოდ ექსპერიმენტი იმისათვის, რომ მოსწავლეებს გაეცნობიერებინათ, რას გრძნობს ადამიანი მსგავს სიტუაციებში.
 3. ჰკითხეთ, რას გრძნობდნენ, როცა გაიგონეს თქვენი განცხადება.

შენიშვნა: გასათვალისწინებელია, რომ ყველა მოსწავლე ბრაზს სხვადასხვაგვარად განიცდის. შეიძლება, ზოგიერთმა საერთოდ არ მიაქციოს ყურადღება თქვენს განაცხადს ან, ბრაზის ნაცვლად, იგრძნოს შფოთვა ან წყენა.

4. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ცალკეულ სიტუაციებში, როცა ადამიანს უჩნდება განცდა, რომ მას არასწორად ან უსამართლოდ ექცევიან, ის ბრაზდება. ჰკითხეთ, რას ნიშნავს მათთვის ბრაზი.

განმარტება

ბრაზი არის უკმაყოფილების ძლიერი გრძნობისა და პასუხის დაბრუნების სურვილის ნაზავი.

საყურადღებო საკითხები

- ბრაზი ნორმალური ემოციაა.
- თავისთავად, ბრაზი არც კარგია და არც ცუდი.
- ბრაზის გამოხატვა შეიძლება ჯანსაღი რეაქცია იყოს, მაგრამ კონტროლის დაკარგვა - არა.



ბრაზის ფიზიკური ეფექტები



10 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ ბრაზით გამოწვეული რამდენიმე შესამჩნევი ფიზიკური ეფექტი.

საყურადღებო საკითხები

- შფოთვის მსგავსად, ბრაზიც იწვევს ორგანიზმში ფიზიკურ ცვლილებებს, როგორცაა გულისცემის აჩქარება, კუნთების დაჭიმულობა, სახის წამოწითლება, კრიჭის შეკვრა.
2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა სიტუაციებში ბრაზდებიან.
 3. მიეცით მოსწავლეებს რამდენიმე წუთი, შეავსონ *მოსწავლის რვეულში სამუშაო ფურცელი 17, რაზე ვბრაზდები, გვ. 40*. შემდეგ სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩამოთვალონ ეს სიტუაციები და ჩამოწერეთ დაფაზე.

მაგალითები

- დაცინვა
- უნდობლობა
- შეურაცხყოფა
- ჩემი მეგობრების და ოჯახის წევრების შეურაცხყოფა
- დიდხანს ლოდინი
- ვინმეს მიერ ჩემი ნივთის გატეხვა ან გაფუჭება
- უკითხავად ჩემი ნივთის აღება
- ქორაობა

საყურადღებო საკითხები

- ადამიანები ბრაზდებიან, როდესაც კარგავენ ან ვერ იღებენ რაღაც მათთვის მნიშვნელოვანს; რაღაც ისეთს, რომელიც სურთ ან სჭირდებათ.
- ჩვენ ბრაზის სხვადასხვა ხარისხის განცდა შეგვიძლია, დაწყებული ზომიერი გაღიზიანებითა და წყენით და ძლიერი სიბრაზითა და განრისხებით დამთავრებული.



რატომ უნდა გავაკონტროლოთ ბრაზი



5 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ მიზეზები, რატომ არის საჭირო ბრაზის კონტროლი.

საყურადღებო საკითხები

- რაც გსურთ, იმის მიღება, ჩვეულებრივ, უფრო ადვილია, თუ ახერხებთ თქვენი ბრაზის გაკონტროლებას.



ბრაზთან და მის ეფექტებთან გამკლავება



5 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, როგორ უმკლავდებიან ისინი ბრაზით გამოწვეულ შეგრძნებებს.
2. ჰკითხეთ, როგორ უმკლავდებიან ბრაზს მათი მეგობრები და ოჯახის წევრები.

მაგალითები:

- ბუზღუნებს, ყვირის, ილანძღება
- ჩუმად არის, ჰასუს არ სცემს
- არ რეაგირებს
- ჩხუბობს, საცემრად იწევს
- ისვრის ან ამტვრევს ნივთებს

საყურადღებო საკითხები

ადამიანები ბრაზის გამომწვევ სიტუაციებს სხვადასხვაგვარად უმკლავდებიან.

- ზოგიერთი ადამიანი საერთოდ არაფერს აკეთებს. ასეთები ეგუებიან სიტუაციას ან მისგან განრიდებას ამჯობინებენ.
- ზოგი ფიზიკურად ან სიტყვიერად ესხმის თავს მას, ვინც გააბრაზა.
- ზოგიერთი ბრაზს ნაკლებად აშკარა გზით გამოხატავს, ებუტება ან საერთოდ წყვეტს ურთიერთობას ადამიანთან, რომელზეც გაბრაზებულია.
- ზოგიერთი კი ცდილობს, გააკონტროლოს თავისი ბრაზი.

3. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, როგორი რეაქცია აქვს ადამიანების უმრავლესობას, როდესაც მათ გაბრაზების საპასუხოდ თავს ესხმიან და როგორია რეაქცია, როდესაც გაბრაზების საპასუხო რეაქცია საერთოდ არ არის.

საყურადღებო საკითხები

- გაუკონტროლებელი ბრაზი კონფლიქტის ესკალაციის მიზეზი ხდება.



ბრაზთან გამკლავების ტექნიკები



15 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რას აკეთებენ, როდესაც მათ ბრაზის გაკონტროლება უნდათ.

მაგალითები:

- ქალაქს ვაქუცმაცებ
 - ვიწყებ ვარჯიშს
 - თვალებს ვხუჭავ და სხვა რამეზე ფიქრს ვიწყებ
2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, როდის არის უფრო ადვილი ცეცხლის ჩაქრობა - როდესაც ცეცხლი პატარაა თუ მაშინ, როდესაც ძალიან ღვივდება? აუხსენით, რომ ბრაზის გაკონტროლება ბევრად უფრო ადვილია დასაწყისში, სანამ უფრო გაძლიერდება.
 3. გაახსენეთ მოსწავლეებს წინა გაკვეთილზე ნასწავლი შფოთვისთან გამკლავების ტექნიკები და უთხარით, რომ ეს ტექნიკები მათ ბრაზის გაკონტროლებაშიც დაეხმარება.
 4. უთხარით, რომ არსებობს ბრაზის გაკონტროლების სხვა ტექნიკებიც. სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში მოძებნონ *ბრაზთან გამკლავების ტექნიკები (გვ. 39)*.

გამაფრთხილებელი ნათურა (ტექნიკა #1)

უთხარით მოსწავლეებს, წარმოიდგინონ, რომ თავში აქვთ გამაფრთხილებელი ნათურა (შუქნიშნის ნათურის მსგავსი). მათ უნდა ისწავლონ, რომ შეხედონ ამ ნათურას მაშინ, როდესაც ხვდებიან ისეთ სიტუაციაში, რომელიც ბრაზს გამოიწვევს. თუკი ნათურა აინთო, ეს ნიშნავს: “შეანელე და დაფიქრდი”.

ათამდე დათვლა (ტექნიკა #2)

აღნიშნეთ, რომ ძნელია, თან იყო გაბრაზებული და თან ითვლიდე. სთხოვეთ, ივარჯიშონ ჩუმად და შეუმჩნევლად ათამდე თვლაში, როდესაც უსმენენ ვინმეს ლაპარაკს.

თვითშეგონება (ტექნიკა #3)

უთხარით მოსწავლეებს, რომ როდესაც საკუთარ თავს ვეუბნებით, რომ მშვიდად ვართ და კონტროლს ვინარჩუნებთ, ეს მართლაც გვეხმარება საკუთარი თავის გაკონტროლებაში. სთხოვეთ, ჩამოთვალონ ის სიტყვები ან ფრაზები, რომლებსაც ეტყოდნენ საკუთარ თავს, რათა მოახერხონ კონტროლის შენარჩუნება. ჩამონათვალი დააფიქსირეთ დაფაზე. უთხარით, რომ როდესაც გრძნობენ, რომ ბრაზი იპყრობთ,

გონებაში გაიმეორონ ეს სიტყვები ან ფრაზები ან სხვა, მათ მიერ მოფიქრებული გამონათქვამები.

რეფრეიმინგი (ჩარჩოს შევცლა, განახლება) (ტექნიკა #4)

უთხარით მოსწავლეებს, რომ მათი დამოკიდებულება კონკრეტული სიტუაციის მიმართ დაეხმარება მათ კონტროლის შენარჩუნებაში. თავდაპირველად, ყვირილი და ჩხუბი შეიძლება სწორ რეაქციად მოგვეჩვენოს, მაგრამ არსებობს ბრაზზე რეაგირების სხვა, უფრო მისაღები მეთოდები. შეგვიძლია, სიტუაციას სხვანაირად, ახლებურად შევხედოთ. რომელი ადამიანი გამოიყურება უკეთესად - ის, რომელიც ყვირის და ჩხუბობს, თუ ადამიანი, რომელიც მშვიდია? პატარა ბავშვები ისტერიკას აწყობენ, ხოლო მოწიფულმა ადამიანმა უნდა გააკონტროლოს საკუთარი თაავი.

გაავარტიშებინეთ მოსწავლეებს ეს ტექნიკა ბრაზის გამომწვევი სხვადასხვა სიტუაციის შეთავაზებით (ვიღაც შეურაცხყოფს ნათესავს, ავრცელებს ქორებსდა ა.შ.).

შეჯამება

- საფრთხის შემცველ სიტუაციებში გაბრაზება ნორმალური რეაქციაა.
- ბრაზი შეიძლება გამოიწვიოს სხვადასხვა სიტუაციამ.
- ბრაზს გააჩნია შესამჩნევი ფიზიკური სიმპტომები.
- გაუკონტროლებელი ბრაზი კონფლიქტის ესკალაციის მიზეზი ხდება.
- არსებობს გარკვეული ტექნიკები ბრაზთან გასამკლავებლად



სიტყვარი

სიტყვა	განმარტება
ბრაზი	უკმაყოფილების ძლიერი გრძნობისა და პასუხის დაბრუნების სურვილის ნაზავი.
კონტროლი	წარმართვის, მართვის ან შეკავების ძალა.
თვითშეგონება	საკუთარი თავზე რაიმე დადებითის გაფიქრება ან თქმა კონტროლის შენარჩუნების მიზნით.
რეფრეიმინგი (ჩარჩოს შევცლა, განახლება)	სიტუაციის განსხვავებული კუთხით შეფასება.

თემა 10. კომუნიკაციური უნარები

ხანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

სიტყვარი

- კომუნიკაცია
- პიროვნებათაშორისი (ინტერპერსონალური)
- შეტყობინება, გზავნილი
- ეფექტური კომუნიკაცია
- ვერბალური
- არავერბალური
- გაუგებრობა
- ორაზროვანი
- პერიფრაზი (რეფრაზირება)

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გავარტიშება)
ქრ	ქცევითი რეპეტიცია
ქდ	ქცევითი დავალება
შ	შეფასება

საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული (გვ. 42-44)

ბარათები, რომლებზეც წერია არავერბალური და ვერბალური ქცევების გამომხატველი ემოციები

საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

მოსწავლის რვეული

სამუშაო ფურცელი 20, სოციალური უნარების სცენარების შექმნა (გვ. 48)

სპეციალური მომზადება

- მოამზადეთ ბარათები ვერბალური და არავერბალური სავარტიშოსთვის (გვ. 78).
- შეარჩიეთ მოსწავლე, რომელიც წარუძღვება კომუნიკაციურ აქტივობას (გვ. 80).

მიზანი და ამოცანები

კომუნიკაციის უნარები საფუძვლად უდევს ჩვენს ყველა ურთიერთობას სხვებთან. კარგი კომუნიკაციური უნარების მქონე ადამიანები წარმატებით ურთიერთობენ სხვებთან, იქნება ეს მეგობრები, ოჯახის წევრები თუ ახლად გაცნობილი ადამიანები. მოსწავლეები ისწავლიან, როგორ უნდა გამოიყენონ ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაციის უნარები, რათა თავიდან აიცილონ გაუგებრობები და სწორად გაიგონ სხვა ადამიანების შეტყობინებები.

მოცემული თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები:

- განსაზღვრავენ კომუნიკაციას;
- ისაუბრებენ ვერბალურ და არავერბალურ კომუნიკაციაზე;
- განსაზღვრავენ გაუგებრობას;
- ისაუბრებენ, როგორ წარმოიქმნება გაუგებრობა და როგორ უნდა აიცილონ ეს თავიდან.

შესავალი

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ, პირველ რიგში, ჩვენ ვართ სოციალური არსებები და ჩვენი დროის უმეტეს ნაწილს სხვა ადამიანებთან ვატარებთ. შესაბამისად, მნიშვნელოვანია ვისწავლოთ, როგორ ვიურთიერთოთ სხვებთან და ვიმოქმედოთ სოციალურ სიტუაციებში. სხვადასხვა კომუნიკაციური უნარი გვეხმარება ეფექტური პიროვნებათაშორისი ურთიერთობების დამყარებაში.
2. ჰკითხეთ კლასს, ახსოვთ თუ არა თამაში „გაფუჭებული ტელეფონი“. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დადგინონ რიგში ან წრეში და დაიწყეთ თამაში ერთი მოსწავლისთვის ფრაზის ყურში ჩაჩურჩულებით (მაგ.: “ფეხბურთის მატჩი შაბათსაა, ვიქტორინა - ხუთშაბათს და ფინალი - სამშაბათს“), ეს მოსწავლე მის გვერდით მდგომს ჩაუჩურჩულებს, რაც გაიგონა და ასე ბოლომდე. ფრაზის გადამოწმების ან ხელმეორედ ჩაჩურჩულების უფლება არ აქვთ.
3. ბოლო მოსწავლეს ჰკითხეთ, რა ფრაზა გაიგონა და შეაფარეთ ის საწყის ფრაზას.
4. განიხილეთ, როგორ და რატომ შეიცვალა შტყობინება.



რა არის კომუნიკაცია?



5 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, განმარტონ კომუნიკაცია.

განმარტება

კომუნიკაცია არის ადამიანებს შორის ურთიერთობის პროცესი, რომელიც საშუალებას გვაძლევს, ერთმანეთს გავუზიაროთ აზრები, გრძნობები, იდეები და რომელსაც მივყავართ ურთიერთგაგებად.

2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა შემთხვევაში ჩაითვლება კომუნიკაცია ეფექტურად.

საკურადღებო საკითხები

- ორ ადამიანს შორის ეფექტური კომუნიკაცია მყარდება მაშინ, როდესაც შეტყობინების (გზავნილის) მიმღები სწორად და ადეკვატურად აღიქვამს შეტყობინების გამგზავნის (კომუნიკატორის) მიზოდებულ ინფორმაციას.
- ეფექტური კომუნიკაციისთვის გაგზავნილ და მიღებულ ინფორმაციას შორის მაქსიმალური დაახლოება უნდა მოხდეს.



რა არის კომუნიკაცია?



5 წთ

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ შეტყობინების (გზავნილის) გადაცემა შეიძლება ვერბალურად (სიტყვიერად) ან არავერბალურად (უსიტყვოდ).
2. ჰკითხეთ, რა იგულისხმება ვერბალურ და არავერბალურ კომუნიკაციაში.

განმარტება

ვერბალური (სიტყვიერი) კომუნიკაცია არის სიტყვების მეშვეობით გადაცემული და მიღებული ინფორმაცია.

→ ვერბალურ გზებს მიეკუთვნება ენის ზეპირი და წერილობითი სახესხვაობები. ვერბალური კომუნიკაციაა მაგალითები: საუბარი, წერა, სიმღერა.

განმარტება

არავერბალური (უსიტყვო) კომუნიკაცია არის ურთიერთობა სხეულის ენით, სიტყვების გარეშე, მიმიკის, ჟესტების, გამომეტყველების, გარეგნობის, პოზის, ჩაცმულობისა და ურთიერთობისას დაკავებული დისტანციის მეშვეობით.

3. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ფსიქოლოგების აზრით, ვერბალური, სიტყვიერი ინფორმაცია შეადგენს ურთიერთობის 1/6 ნაწილს, ხოლო დანარჩენი 5/6 მოდის პოზის, ინტონაციის, სუნთქვისა და რითმის ენაზე, ანუ არასიტყვიერ ინფორმაციაზე. ეს უკანასკნელი არის კომუნიკაციის ის ნაწილი, რომელსაც ნაკლებად ვაცნობიერებთ, მაგრამ რომელიც მთავარია ნებისმიერ ურთიერთობაში. ეს შეფარდება იცვლება კომუნიკაციის სხვადასხვა ფორმის დროს: სატელეფონო საუბრის დროს სხეულის ენა გამოირიცხება და ინფორმაციის ძირითადი ნაწილი გადაიცემა ინტონაციისა და შინაარსის საშუალებით.
4. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ეფექტური კომუნიკაციისთვის მნიშვნელოვანია, რომ ვერბალური და არავერბალური გზავნილები ერთმანეთს ემთხვეოდეს. კომუნიკაციის დროს სირთულეები მაშინ წარმოიშვება, როცა ადამიანის მიერ წარმოთქმული სიტყვების შინაარსს არ ემთხვევა სხეულის ენით გამოხატული გზავნილები.
5. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ ასეთი შეუსაბამობის მაგალითები (მაგ., ადამიანი ამბობს, რომ ძალიან კარგად გრძობს თავს და, ამავე დროს, სახე აქვს შეწუხებული, თვალებზე კი ცრემლები აქვს მომდგარი).



ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაციის დემონსტრირება

1. შეარჩიეთ ხუთი მოსწავლე და სთხოვეთ, კლასის წინაშე განასახიერონ 5 განსხვავებული ემოცია (მაგ., ბედნიერება, დარდი, გაბრაზება, აღფრთოვანება, შიში), (მიეცით ბარათები ემოციებით) როდესაც ამბობენ სიტყვას „გამარჯობა“.
2. შეარჩიეთ სხვა სამი მოსწავლე და დაურიგეთ ბარათები, რომელთაგანაც თითოეულზე გამოსახულია სხვადასხვა ემოცია: ბრბზი, ნერვიულობა, ბედნიერება და სთხოვეთ, არავერბალური კომუნიკაციის გზით რიგ-რიგობით

წარმოუდგინონ კლასს ის ემოცია, რომელიც წერია თითოეულის ბარათზე. დანარჩენმა მოსწავლეებმა უნდა ამოიცნოს, რა ემოცია იყო განსახიერებული.

საყურადღებო საკითხები

- ხშირად ისე ხდება, რომ კომუნიკაციის დროს გადავცემთ შეტყობინებას, რომელიც განსხვავდება იმისგან, რასაც რეალურად ვგულისხმობდით.
- ზოგჯერ, ჩვენი ქვეცნობიერი შეგრძნებები არავერბალურად მჟღავნდება.
- მნიშვნელოვანია, რომ თავად კარგად ვაცნობიერებდეთ იმ შეტყობინებებს, რომლებსაც სხვებს ვუგზავნი.



მკაფიო კომუნიკაცია: გაუგებრობის თავიდან აცილება



15 წთ



1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რას ვგულისხმობთ „გაუგებრობის“ ქვეშ.

განმარტება

გაუგებრობა არის კომუნიკაციის წარუმატებლობა, როდესაც მიმღებს შეტყობინების მნიშვნელობა ესმის სხვანაირად და არა ისე, როგორც განზრახული ჰქონდა გამგზავნს.

2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაიხსენონ იმ გაუგებრობების მაგალითები, რომლებიც თავად გამოუცდიათ, აირჩიონ ერთი და ჩაწერონ მოსწავლის რვეულში *სამუშაო ფურცელში 18, ბოლოდროინდელი გაუგებრობა (გვ. 43)*.
3. სთხოვეთ, განსაზღვრონ გაუგებრობის მიზეზები და როგორ შეიძლება ამგაუგებრობის თავიდან აცილება.
4. სთხოვეთ რამდენიმე მოსწავლეს, გაუზიარონ კლასს თავინათი მუშაობის შედეგები.
5. ამის შემდეგ, მოსწავლეებთან ერთად განიხილეთ *მოსწავლის რვეულში* მოცემული მასალა (*გაუგებრობის თავიდან აცილების უნარები, გვ. გვ.44*).

გაუგებრობის თავიდან აცილების უნარები

ეცადეთ, თქვენი შეტყობინების ვერბალური და არავერბალური გამოხატულება ერთმანეთს ემთხვეოდეს

დააკონკრეტეთ გზავნილები (მაგ., იმის ნაცვლად რომ თქვათ „მოგვიანებით“, თქვით ზუსტი დრო).

დასვით შეკითხვები (კომუნიკატორის შეკითხვა: „სწორად გაიგეთ, რასაც ვგულისხმობ?“ მიმღების შეკითხვა: „ამის ქვეშ თქვენ ამას გულისხმობთ?“).

საკუთარი სიტყვებით გაიმეორეთ მოსაუბრის ნათქვამი (პერიფრაზი, რეფრაზირება) - ნათქვამის დედააზრი სხვა სიტყვებით დაუბრუნეთ უკან (თუ კომუნიკატორი ამბობს: „ძალიან გვიან არ დაბრუნდე სახლში“, მიმღები პასუხობს: „შენ მეუბნები, რომ სახლში უნდა დავბრუნდე 11 საათისთვის“).

6. მიეცით მოსწავლეებს საშუალება, გაივარჯიშონ ეს უნარები და მერე ჰკითხეთ, როგორ იმოქმედა ამ უნარების გამოყენებამ გაუგებრობის აღმოფხვრაზე.
7. სთხოვეთ მოსწავლეებს, შეავსონ *მოსწავლის რვეულში სამუშაო ფურცელი 19, კომუნიკაციური უნარების გამოყენების გავარჯიშება, გვ.44* და შემდეგ მათთან ერთად განიხილეთ მუშაობის შედეგები.
8. თუ დრო გეყოფათ, დამატებით გაავარჯიშეთ მოსწავლეები გაუგებრობის თავიდან აცილების 4 უნარის გამოყენებაში.

მაგალითები:

- შემდეგი ტესტირების დროს უფრო კარგი შედეგი უნდა მიიღო
- მიიღე ეს წამალი, სანამ უკეთესად არ გახდები
- მალე დამირეკე
- ხვალ შევხვდეთ მაღაზიაში



კითხვების დასმის მნიშვნელობა



15 წთ

ეს აქტივობა იმის ილუსტრირებას აკეთებს, როგორ აზუსტებს და გასაგებს ხდის კითხვების დასმა გზავნილებს, რომლებსაც შეიძლება გაუგებრობა გამოეწვიოს.

წინასწარ შეარჩიეთ ერთი მოსწავლე, რომელიც კლასს წარუდგენს გეომეტრიული ფიგურებით შედგენილი ნახატის აღწერას (დანართი 1, ინსტრუქციის მიცემა გვ. 81).

სთხოვეთ ამ მოსწავლეს, კარგად შეისწავლოს ნახატის შექმნის ინსტრუქცია, რათა მერე კლასს მიაწოდოს ეს ინფორმაცია.

კლასს განუცხადეთ, რომ ყურადღებით მოისმინონ ინსტრუქცია და დახატონ დამატებითი კითხვების გარეშე.

სთხოვეთ 2-3 მოსწავლეს, წარმოადგინონ თავიანთი ნახატები.

კიდევ ერთხელ წააკითხეთ შერჩეულ მოსწავლეს ინსტრუქცია, მაგრამ უთხარით მოსწავლეებს, რომ მათ შეუძლიათ, დასვან დამაზუსტებელი შეკითხვები, თუკი ინსტრუქციაში რაიმე ორაზროვანი ან გაუგებარია.

ისევ სთხოვეთ 2-3 მოსწავლეს, წარუდგინონ კლასს ნამუშევრები და შეადარეთ ორიგინალურ ნახატს (გვ. 81)



საყურადღებო საკითხები

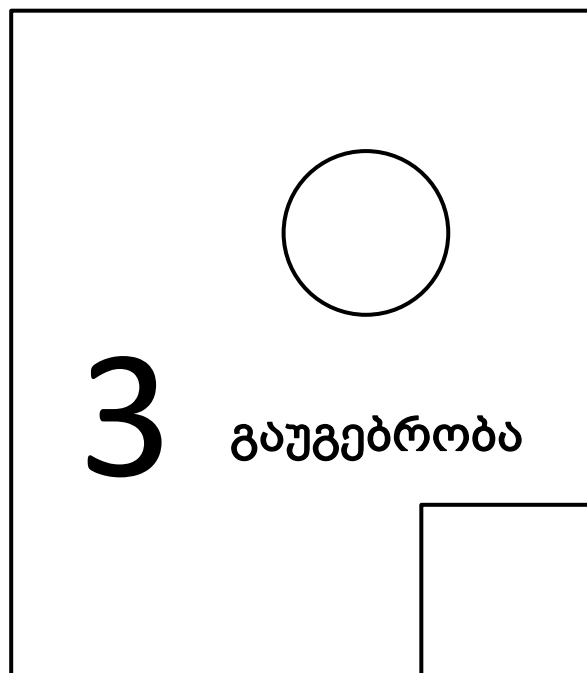
→ კითხვების დასმამ შეიძლება მნიშვნელოვნად გააუმჯობესოს თქვენს მიერ იმის გაგება, რასაც მოსაუბრე გულისხმობს.

შეჯამება

- კომუნიკაცია პროცესია, რომლის მეშვეობითაც პიროვნება უგზავნის შეტყობინებას მეორე პიროვნებას პასუხის მიღების ან ინფორმაციის გადაცემის მიზნით.
- ვერბალური კომუნიკაცია გულისხმობს სიტყვებით ურთიერთობას.
- არავერბალური კომუნიკაცია გულისხმობს ინფორმაციის გადაცემას სხეულის ენით.
- ჩვენ კარგად უნდა ვაცნობიერებდეთ არავერბალური კომუნიკაციის მნიშვნელობას. სხეულის ენით, შესაძლოა, გაუცნობიერებლად საწინააღმდეგო შერყობინებები გავგზავნოთ.
- ორ ადამიანს შორის ეფექტური კომუნიკაციის დროს, ინფორმაციის გამგზავნიც (კომუნიკატორი) და მიმღებიც გზავნილში ერთსა და იმავეს გულისხმობენ.
- გაუგებრობა არის წარუმატებელი კომუნიკაციის შედეგი.
- ორაზროვანი ან წინააღმდეგობრივი კომუნიკაციური გზავნილების დაბუსტების სხვადასხვა გზა არსებობს.

დანართი 1. ინსტრუქციის მიცემა

- დახატეთ დიდი მართკუთხედი.
- ამ მართკუთხედის კუთხეში დახატეთ პატარა მართკუთხედი.
- მართკუთხედის შიგნით დახატეთ წრე.
- ჩაწერეთ ციფრი მართკუთხედში.
- ჩაწერეთ სიტყვა მართკუთხედში.





სიტყვარი



საშინაო დაგალება შემდეგი თემისთვის

სიტყვა
კომუნიკაცია

განმარტება

მოსწავლის რვეული

პიროვნებათაშორისი
(ინტერპერსონალური)

ადამიანებს შორის ურთიერთობის
პროცესი, რომლის მიზანია ინფორმაციის
გადაცემა

*სამუშაო ფურცელი 20,
სოციალური უნარების
სცენარების შექმნა (გვ.
48)*

შეტყობინება, გზავნილი

ადამიანებს შორის (ურთიერთობა)
წერილი ან განაცხადის რომელიმე სხვა
ფორმა, რომლითაც ხდება ინფორმაციის
გადაცემა

ეფექტური კომუნიკაცია

როდესაც ინფორმაციის გამგზავნიც და
მიმღებიც გზავნილში ერთსა და იმავეს
გულისხმობენ

ვერბალური

სიტყვიერი

არავერბალური

უსიტყვო (სხეულის ენა)

გაუგებრობა

გზავნილის არასწორად გაგება

ორაზროვანი

გაურკვეველი ან ბუნდოვანი

პერიფრაზი
(რეფრაზირება)

იგივე აზრის სხვა სიტყვებით გადმოცემა

თემა 11. სოციალური უნარები (A)

ხანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

სიტყვარი

- თავდაჯერებულობა
- ქათინაური

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გავარტიშება)
ქრ	ქცევითი რეპეტიცია
ქდ	ქცევითი დავალება
შ	შეფასება

საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული (გვ. 45-49)

საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

მოსწავლის რვეული

სიმორცხვის გადალახვა 45, სოციალური აქტივობა, სამუშაო ფურცელი 21 (გვ. 49)

მიზანი და ამოცანები

მას შემდეგ, რაც მოსწავლეებმა გაივარტიშეს ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაციის უნარები, მათ შეუძლიათ ეს უნარები გამოიყენონ თავიანთი სოციალური უნარების ასათვისებლად. ეს თემა დაეხმარება მოსწავლეებს, უფრო თავდაჯერებულად იგრძნონ თავი სხვა ადამიანებთან ურთიერთობის დროს.

მოცემული თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები:

- გაიგებენ, რომ სოციალურ სიტუაციებში ბევრი ადამიანი იმორცხვებს ან არაკომფორტულად გრძნობს თავს;
- გაივარტიშებენ სოციალური კონტაქტების დამყარების უნარს;
- გაივარტიშებენ ქათინაურის თქმის და მიღების უნარებს;
- გაივარტიშებენ საუბრის წამოწყების, წარმართვის და დასრულების უნარებს.

შესავალი

უთხარით მოსწავლეებს, რომ დღეს შეეხებით ზოგიერთ ტექნიკას, რომლებიც დაეხმარება მათ, უფრო თავდაჯერებულები და სოციალურად მიზიდველები გახდნენ. სხვადასხვა სიტუაციაში ბევრი ადამიანი იმორცხვებს ან არაკომფორტულად გრძნობს თავს, არა იმიტომ, რომ რაიმე სჭირთ, არამედ მხოლოდ იმის გამო, რომ არ აქვთ გარკვეული სოციალური უნარები.



სიმორცხვის გადალახვა



10 წთ

1. სიმორცხვებზე დისკუსია დაიწყეთ შეკითხვით, მოსწავლეებიდან რამდენი მიიჩნევს, რომ მორცხვია ან რამდენისთვის უთქვამთ, რომ ის მორცხვია.
2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს:
 - რამდენ თქვენთან უგრძნია თავი არაკომფორტულად სოციალურ სიტუაციებში?
 - რატომ მორცხვობენ ან განიცდიან დისკომფორტს ადამიანები სოციალურ სიტუაციებში?
 - რისი გაკეთება შეიძლება ამასთან დაკავშირებით?
3. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ბევრი პოპულარული პიროვნება და ცნობილი მსახიობი მორცხვია და არაკომფორტულად გრძნობს თავს საზოგადოებაში, მაგრამ როდესაც გამოდიან ხალხის წინაშე ან როლს თამაშობენ, მათ შესწევთ უნარი, გადალახონ სიმორცხვე. აცნობეთ მოსწავლეებს, რომ სოციალური უნარების შესწავლისა და გავარჯიშების შემდეგ, რაც საკმაოდ ადვილია, მათ გამოუმუშავდებათ სოციალური თავდაჯერებულობა. დასაწყისში, უნდა შეადგინონ „სცენარები“ სხვადასხვა სიტუაციისთვის და გაითამაშონ ისინი (მაგ., ივარჯიშონ სარკის წინ).
4. მოსწავლეებთან ერთად, გადახედეთ *სიმორცხვის გადალახვის სტრატეგიებს (მოსწავლის რვეული, გვ 45)*.

რჩევები სიმორცხვის გადასალახად

- **ისწავლეთ, როგორ იმოქმედოთ.** წარმოიდგინეთ, რომ ხართ მსახიობი და სპექტაკლში ასრულებთ როლს. ამ გზით შეძლებთ ახალი სოციალური უნარების ათვისებას და რთულ სოციალურ სიტუაციებში უფრო თავაჯერებულად იქნებით. ეს არის ახალი სოციალური უნარების ათვისების კარგი პირველი ნაბიჯი.
- **დაიწყეთ მცირედით.** დაიწყეთ მარტივი სიტუაციების გათამაშებით და თანდათან გაართულეთ ისინი.
- **მოამზადეთ საკუთარი თავი.** დაწერეთ თქვენი მოკლე სცენარი - რისი თქმა გსურთ, როგორ გსურთ ამის თქმა და რას მოელოთ თითოეული სიტუაციისაგან, რომელსაც გამოიყენებთ სავარჯიშოდ. შემდეგ სახლში გაიარეთ რეპეტიცია. გაივარჯიშეთ უნარები, რომელთა ათვისებაც გინდათ, თქვენს მიერ შექმნილი სცენარების მიხედვით. უყურეთ საკუთარ თავს სარკეში და უსმინეთ თქვენს ხმას.

საყურადღებო საკითხები

- იყავით შეუპოვარი. თუკი არ შეწყვეტთ და გააგრძელებთ თქვენს უნარებზე მუშაობას, აუცილებლად მიაღწევთ შედეგს.
- სიმორცხვის გადალახვა შეიძლება, თუ ვისწავლით, რომ ვიმოქმედოთ ისე, თითქოს არ ვართ მორცხვები (ვიქნებით უფრო კომუნიკაბელურიები) და ასევე, თუ ავითვისებთ საბაზისო სოციალურ უნარებს.
- სოციალური კონტაქტებთან დაკავშირებული შფოთვის გადალახვაში დაგვეხმარება იმ ტექნიკების გამოყენება, რომლებიც ვისწავლეთ თემის „შფოთვისთან გამკლავება“ განხილვის დროს, კერძოდ, წარმოსახვითი რეპეტიციის და ღრმად სუნთქვის.

ფ °

კონტაქტის დამყარება



35 წთ

წ °

ქრ °

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ სიმორცხვის დაძლევის მნიშვნელოვანი ნაბიჯი და ღირებული სოციალური უნარი არის მისაღმება ან საუბრის წამოწყება.
2. გაითვალისწინონ, რომ ამ უნარის გავარტიშების ერთ-ერთი გზა არის, ტელეფონით დაურეკო ვინმეს, ვისაც კარგად არ იცნობ და ჰკითხო რაიმე, ან მოიძიო ინფორმაცია. მაგალითად:
 - დარეკოთ მაღაზიაში ან აფთიაქში და ჰკითხოთ ინფორმაცია რაიმე პროდუქტის შესახებ;
 - დაურეკოთ მეგობრის მშობელს და დაელაპარაკოთ.
3. მოსწავლეებს მიეცით საშუალება, გაივარტიშონ მისაღმების უნარი „გამარტობას“ თქმით ან თავის დაკვრით, ხელის დაქნევით, ღიმილით და ა.შ. სთხოვეთ მოსწავლეებს, შემოგთავაზონ მისაღმების სხვა საშუალებები და ჩამოწერეთ დაფაზე. ამის შემდეგ, გაავარტიშებინეთ ისინი. მაგალიტად, წყვილებში მოსწავლეებმა შეიძლება გაითამაშონ:
 - სუპერმარკეტში ან სპორტულ დარბაზში შეხვედრა;
 - მისაღმება კაფეში ჯდომის დროს.
4. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაივარტიშონ, როგორ უნდა ჰკითხოთ უცნობ ადამიანებს გზა.
5. გაავარტიშებინეთ უცნობ ადამიანებთან საუბრის წამოწყება სხვადასხვა სიტუაციაში (მაგ., ექიმის მისაღები, სპორტული ღონისძიება). მოსწავლის რვეულში განიხილეთ *ახალი ადამიანების გაცნობა (გვ. 46)*, ხოლო შემდეგ სთხოვეთ მოსწავლეებს, ჩამოთვალონ მსგავსი ფრაზები ან შეკითხვები საკუთარი გამოცდილებიდან.

საუბრის წამოწყების მაგალითები

- „რა წიგნი გიჭირავთ? კარგი წიგნია? რაზეა?“
„მშვენიერი მაისური გაცვიათ. სად იყიდეთ?“
„უყურეთ წუხელ ფეხბურთის თამაშს? ვინ მოიგო?“

ფ

ქათინაურების თქმა და მიღება

წ

ქრ

1. მოსწავლეებთან ერთად განიხილეთ ქათინაურების თქმასთან და მიღებასთან დაკავშირებული სირთულეები. ზოგ ადამიანს თქმა უჭირს, ხოლო ზოგს - ქათინაურის მიღება.
2. აუხსენით კლასს ქათინაურების თქმის და მიღების პროცესი ქვემოთ მოცემული ნაბიჯების მიხედვით.

ქათინაურების თქმის და მიღების პროცედურა

ქათინაურის თქმა

ნაბიჯი 1: აირჩიეთ რაიმე, რაზეც აპირებთ ქათინაურის თქმას (რაიმე, რაზეც გინდათ, რომ თქვათ ქათინაური: როგორ გამოიყურება, რა აცვია, რომელიმე უნარი, პიროვნული მახასიათებელი).

ნაბიჯი 2: შეხედეთ იმ ადამიანს, ვისაც უნდა უთხრათ ქათინაური.

ნაბიჯი 3: უთხარით ქათინაური გულწრფელი ინტონაციით. მნიშვნელოვანია, ადამიანმა იგრძნოს, რომ რასაც ამბობთ, იმასვე გრძნობთ.

ქათინაურის მიღება

ნაბიჯი 1: მადლობა უთხარით ქათინაურის მთქმელს.

ნაბიჯი 2: თუ სიტუაცია ამის საშუალებას იძლევა, თქვენც უთხარით მას ქათინაური.

3. დაფაზე დაწერეთ შემდეგი დებულებები:
 - მე მომწონს თქვენი თმა;
 - გუშინ შესანიშნავად ითამაშეთ;
 - საგამოცდო ტესტში 10-იანი მიიღეთ? თქვენ ძალიან ქკვიანი ხართ!
 - ეს კაბა ძალიან გიხდებათ;
 - ეს ფერი გიხდებათ;
 - ძალიან მომწონს თქვენი სახლი
4. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაამატონ სხვა ქათინაურები და დააფიქსირეთ დაფაზე.
5. მიეცით მოსწავლეებს საშუალება, წყვილებში გაითამაშონ ქათინაურის თქმის და მიღების პროცედურა (დაფაზე არსებული ჩამონათვალიდან აირჩიონ ერთ-ერთი).

6. სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ, კიდევ ერთხელ განიხილეთ ქათინაურის თქმის და მიღების პროცედურა.

ფ °

წ °

საუბრის წამოწყების, წარმართვის და დასრულების უნარები

შრ °

ამ თემაში განხილული უნარების სხვა უნარებთან კომბინირების შედეგად, მოსწავლეებს საუბრის წამოწყების, შენარჩუნებისა და დასრულების ყველა საბაზისო უნარი ექნებათ.

1. მოსწავლეებთან ერთად განიხილეთ მოსწავლის რვეულში მოცემული *ახალ ადამიანებთან საუბრის წამოწყების, შენარჩუნებისა და დასრულების უნარები* (გვ. 46-47).

რჩევები საუბრის წამოსაწყებად

ქვემოთ მოცემულია უცნობ ადამიანთან საუბრის წამოწყების რამდენიმე იდეა, მაგალითად, დაბადების დღეზე:

- აირჩიეთ ვინმე, ვისთანაც, თქვენი აზრით, ადვილი იქნება დალაპარაკება (პიროვნება, რომელიც მეგობრულად გამოიყურება, გილიმით, მარტო ზის ან, უბრალოდ, დადის).
- წარუდგინეთ თქვენი თავი. „გამარჯობა, მე მქვია ...“. ჰკითხეთ სახელი; გაცვალეთ ინფორმაცია, სად ცხოვრობთ ან სწავლობთ, რა მოგწონთ და ა.შ.
- უთხარით ქათინაური და შემდეგ დაუსვით შეკითხვა.
- სთხოვეთ ან შესთავაზეთ დახმარება.
- თუკი ვერაფერი მოიფიქრეთ, გამოიყენეთ ტრადიციული საუბრის წამოწყებები (მაგ., ამინდზე „დღეს მშვენიერი ამინდი იყო, არა?“ ან ჰკითხეთ: „თქვენ აქვე ცხოვრობთ?“).

საუბრის წარმართვა

ქვემოთ მოცემულია რჩევები, როგორ უნდა განაგრძოთ წამოწყებული საუბარი:

1. დაუსვით შეკითხვები.
2. მოუყევით რაიმე თქვენს შესახებ.
3. თქვენს თანამოსაუბრესაც სთხოვეთ, გაამბოთ რაიმე საკუთარ თავზე.
4. აგრძნობინეთ, რომ გაინტერესებთ ის, რაზეც თანამოსაუბრე საუბრობს.
5. ვერბალური და არავერბალური გზებით აგრძნობინეთ, რომ ყურადღებით უსმენთ.
 - ვერბალური მინიშნებები: „დიახ“, „მართლა?“, „გასაგებია“, „რა საინტერესოა“.
 - არავერბალური მინიშნებები: წინ გადმოხრა, თავის დაკვრა, თვალებში ყურება.

საუბრის დასრულება

საუბრის დასრულებაზე დამოკიდებული, თქვენი შემდეგი საუბარი ამ პიროვნებასთან უფრო ადვილი იქნება, თუ უფრო რთული.

1. საუბრის დასასრული უნდა იყოს, რაც შეიძლება, მშვიდი და ბუნებრივი.
2. შუა სიტყვაზე ნუ შეაწყვეტინებთ თქვენს თანამოსაუბრეს ლაპარაკს. ეცადეთ, საუბრის დასასრულელად გამოიყენოთ ბუნებრივად გაჩენილი პაუზა.
3. შეგიძლიათ, არავერბალური მინიშნებებით აგრძნობინოთ თანამოსაუბრებს, რომ გასურთ საუბრის დასრულება. მაგ., გაწყვიტეთ თვალებით კონტაქტი, წაიწიეთ გასასვლელისკენ, გაუღიმეთ, ხელი ჩამოართვით და ა.შ.
4. დარწმუნდით, რომ თანამოსაუბრემ იცის:
 - რომ თქვენ ასრულებთ მასთან საუბარს;
 - თქვენთვის სასიამოვნო იყო მასთან საუბარი;
 - იმედი გაქვთ, რომ ახლო მომავალში კვლავ შეხვდებით.

2. გაავარტიშებინეთ მოსწავლეებს სრული შეხვედრა, დაწყებული გაცნობიდან და გაგრძელებული საუბრის წამოწყებით, წარმართვითა და დასრულებით.
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაავარტიშებისას გამოიყენონ საშინაო დავალებაში მათ მიერ მოფიქრებული სცენარების იდეები (*სამუშაო ფურცელი 20, სოციალური უნარების სცენარების შექმნა, გვ. 48*).

შეჯამება

- სოციალურ სიტუაციებში ბევრი ადამიანი იმორცხვებს და თავს არაკომფორტულად გრძნობს.
- სიმორცხვის გადალახვა შესაძლებელია, თუკი იმოქმედებ ისე, თითქოს მორცხვი არა ხარ და აითვისებ საბაზისო სოციალურ უნარებს.



სიტყვარი

სიტყვა

თავდაჭერებულობა

ქათინაური

განმარტება

საკუთარ ძალებში, შესაძლებლობებში დარწმუნებულობა

შექება ან მოწონების გამოხატვა



საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

მოსწავლის რვეული
სიმორცხვის გადალახვა
გვ. 45,
სოციალური აქტივობა,
სამუშაო ფურცელი 21
(გვ. 49)

თემა 12. სოციალური უნარები (B)

ხანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

სიტყვარი

- მახასიათებლები
- ურთიერთქმედება
- ურთიერთობა

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გავარჯიშება)
ქრ	ქცევითი რეპეტიცია
ქდ	ქცევითი დავალება
შ	შეფასება

საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული (გვ. 45-49)

საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

მოსწავლის რვეული
*როულ სიტუაციებთან გამკლავება,
სამუშაო ფურცელი 22 (გვ. 51)*

მიზანი და ამოცანები

ასაკის მატების კვალდაკვალ, მოზარდების მეგობრული ურთიერთობები თანდათან იცვლება და ღრმავდება. ამ ცვლილებების ნაწილი მოიცავს ახალი გზებით სოციალიზაციას. ჯგუფური აქტივობების ორგანიზების ტექნიკების სწავლით და გავარჯიშებით, მოსწავლეები უფრო თავდაჯერებულები გახდებიან.

მოცემული თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები:

- იმსჯელებენ, რა თვისებები იზიდავს ინდივიდებს ერთმანეთთან;
- იმსჯელებენ იმ ფიზიკური და არაფიზიკური მახასიათებლების მნიშვნელობაზე, რომლებიც მიმზიდველს გვხდის სხვა ადამიანებისათვის;
- გამოიყენებენ ძირითად სოციალურ უნარებს იმ პირებთან ურთიერთქმედებისთვის, რომლებიც მოსწონთ;

შესავალი

უთხარით მოსწავლეებს, რომ დღეს დაგეგმილია უკვე ნასწავლი სოციალური უნარების განვრცობა ისეთ სიტუაციებზე, როგორცაა მჭიდრო პერსონალური ურთიერთობები, სოციალიზაცია ვინმესთან, ვინც მოსწონთ და სოციალური აქტივობების დაგეგმვა.



მიმზიდველობა



5 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადახედონ თავიანთ *საშინაო დავალებას (სამუშაო ფურცელი 21, გვ. 49)*, სადაც აღწერენ პიროვნებას, რომელიც მოსწონთ.
2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა მახასიათებლები ან თვისებები ხდის ადამიანს მომხიბლველსა და მიმზიდველს. ჩამოწერეთ პასუხები დაფაზე. ყურადღება გაამახვილეთ განსხვავებულ და ზოგჯერ წინააღმდეგობრივ თვისებებზე; განიხილეთ ამის მიზეზები.
3. ჰკითხეთ, რომელი არაფიზიკური თვისებები/მახასიათებლები უწყობს ხელს იმას, რომ ესა-თუ-ის პიროვნება მიმზიდველი იყოს?.
4. სთხოვეთ, დაასახელონ ცნობილი ადამიანების მაგალითები, რომლებიც ითვლებიან მომხიბლველებად და მიმზიდველებად. ჰკითხეთ, რა თვისებები ხდის მათ ასეთებად (გარეგნობა, გონება, ძალაუფლება, ტალანტი და სხვ.).



საყურადღებო საკითხები

- ვინმე შეიძლება მოგვწონდეს მრავალი მიზეზის გამო.
- ადამიანებს განსხვავებული გემოვნება აქვთ: მოსაზრებები მიმზიდველობის შესახებ ვარიირებს ადამიანიდან ადამიანამდე.
- არაფიზიკური თვისებები (ჭკუა, ნიჭიერება, პიროვნული თვისებები, განსაკუთრებული ტალანტი, სპორტული ნიჭი, იუმორის გრძნობა და სხვ.) მიმზიდველობის მნიშვნელოვანი კომპონენტებია.



საუბარი მასთან, ვინც მოგწონს



5 წთ

ბევრ ადამიანს შეუძლია, კომფორტულად იგრძნოს თავი სხვა ადამიანებთან, მაგრამ უხერხულად გრძნობენ თავს ან ენა ებმებათ, როდესაც ცდილობენ საუბრის დაწყებას ადამიანთან, ვინც მოსწონთ.

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რითი განსხვავდება ადამიანების უმრავლესობასთან საუბარი იმ პიროვნებასთან საუბრისაგან, რომელიც გვინდა, რომ ჩვენი მეგობარი გახდეს.

საყურადღებო საკითხები

→ ზოგიერთ ადამიანს უჭირს იმ პიროვნებასთან საუბარი, რომელმაც მოხიბლა ან რომელზეც უნდა კარგი შთაბეჭდილების მოხდენა.

2. კლასთან ერთად იმსჯელეთ, შესაძლოა თუ არა, რომ წინა ორ გაკვეთილზე განხილული კარგი კომუნიკაციისა და საუბრის პრინციპები მივუსადაგოთ ახლო მეგობრობას ან ურთიერთობას და როგორ უნდა მოხდეს ეს.
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ ურთიერთობის სხვადასხვა ტიპი (მაგ., ოჯახი, მეგობრები, თანამშრომლები, რომანტიული ურთიერთობები და სხვ.).

საყურადღებო საკითხები

→ კარგი კომუნიკაციისა და საუბრისთვის საჭირო ყველა უნარი გამოყენებადი პერსონალური ურთიერთობის დროს.

ფ

წ

შ

ჯგუფური აქტივობა



35 წთ

ხშირად, ადამიანები ყოყმანობენ, დაგეგმონ და წამოიწყონ თუ არა ჯგუფური აქტივობები, რადგან უჭირთ მოფიქრება, რა უნდა გააკეთონ.

1. კლასი დაყავით მცირე ჯგუფებად გონებრივი იერიშისთვის.
2. ჯგუფებს მიეცით ორი წუთი, რომ მოიფიქრონ და ჩამოწერონ ჯგუფური აქტივობების ჩამონათვალი.
3. თითოეული ქვეჯგუფის შემოთავაზებები ჩამოწერეთ დაფაზე.
4. სთხოვეთ მოსწავლეებს, საშინაო დავალებაში (*მოსწავლის რვეული, სამუშაო ფურცელი 21, პუნქტი 2, გვ. 49*) ჩაამატონ ახალი ჯგუფური აქტივობები.

ვინმეს მოწვევა სოციალურ აქტივობაზე

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათი აზრით, როგორია საუკეთესო მიდგომები, რომლებმაც შეიძლება იმუშაოს, როდესაც სვამენ კითხვას, სურს თუ არა ვინმეს შეკრება ამ აქტივობების შესასრულებლად.
2. სთხოვეთ კლასს, შეაფასოს თითოეული მიდგომის ეფექტურობა.

3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, საშინაო დავალებასში (*მოსწავლის რვეული, სამუშაო ფურცელი 21, პუნქტი 3, გვ. 49*) ჩაამატონ ეფექტური მიდგომები.
4. განიხილეთ ქვემოთ მოცემული რჩევები იმის სადემონსტრაციოდ, თუ როგორ უნდა მოიწვიო ვინმე ჯგუფურ აქტივობაზე.

რჩევები: როგორ მოვიწვიოთ ვინმე ჯგუფურ აქტივობაზე

მხედველობაში იქონიეთ რაიმე კონკრეტული.

„ხომ არ გინდა, რომ შაბათს წავიდეთ ფილმის სანახავად?“

წინასწარ განსაზღვრეთ ამ შეთავაზების რაიმე ალტერნატიული ვარიანტი, რათა მეორე პიროვნებას არჩევანის შესაძლებლობა მისცეთ.

„ასევე, ვფიქრობთ, პარკში ხომ არ წავსულიყავით, თუკი კარგი ამინდი იქნება“.

ნუ მოუვლით შორიდან, პირდაპირ საქმეზე გადადით.

„ჰმ... ჰა... უჰ... როგორა ხარ?“

ნუ ისაუბრებთ ნეგატიურ კონტექსტში.

„ალბათ, უკვე დაგეგმილი გაქვს რაღაცეები, მაგრამ ხომ არ შემოგვიერთდები შაბათს?“. ამან შეიძლება ადამიანს აფიქრებინოს, რომ თუ დაგთანხმდებათ, ამით სამსახურს გაგიწევთ ან რომ თქვენ არ ელოდებით მისგან თანხმობას.

5. რამდენიმე შერჩეულ მოსწავლეს გაავარჯიშებინეთ ეს უნარი კლასის წინ და მიანოდეთ უკუკავშირი.

ფ °

პასუხი მოწვევაზე

ქრ °

1. მოსწავლეებთან ერთად განიხილეთ მოწვევაზე პასუხები, როდესაც:
 - **შეუძლიათ წასვლა** (გასაგებად უთხრან, რომ უნდათ წასვლა და რომ მოსწონთ მისი შემოთავაზება: „ძალიან კარგი იდეაა. მე სიამოვნებით წამოვალ“).
 - **არ შეუძლიათ წასვლა** (უთხრან, რომ უნდათ წასვლა, მაგრამ ვერ ახერხებენ. აუხსნან მიზეზი. შესთავაზონ სხვა დრო ან აქტივობა. „გმადლობთ. სამწუხაროდ, ვერ წამოვალ - ძალიან მინდა, მაგრამ პროექტი მაქვს დასასრულებელი. იქნებ, შემდეგ კვირას გაგვეკეთებინა?“)

→ არ უნდათ წასვლა (იყვნენ გულწრფელნი, არ შეიყვანონ ადამიანი შეცდომაში. „დიდი მადლობა შემოთავაზებისთვის, მაგრამ მე ეგ არ მაინტერესებს“).

2. გაავარჯიშებინეთ კლასს ეს უნარები (აქტივობაზე მოწვევა და შესაბამისი პასუხი).
3. გაახსენეთ მათ „წარმოსახვითი რეპეტიციის“ ტექნიკა (თემა 8: შფოთვასთან გამკლავება, გვ. 69) და აქტივობაზე მოწვევის გაავარჯიშების წინ გააკეთებინეთ ის. ასევე, შეახსენეთ, რომ შფოთვასთან გამკლავების სხვა ტექნიკებიც (მაგ., ღრმად სუნთქვა) შეუძლიათ გამოიყენონ, თუკი ჯგუფურ აქტივობაზე ვინმეს მოწვევის წინ დაძაბულობას იგრძნობენ.

შეჯამება

- ადამიანებს სხვა ადამიანები მოსწონთ მრავალი მიზეზის (როგორც ფიზიკური, ასევე არაფიზიკური მახასიათებლების) გამო.
- ადამიანების მოსაზრებები განსხვავდება იმის მიხედვით, თუ რა თვისებებს აფასებენ ისინი მეგობრებში.
- ბევრ ადამიანს შეუძლია, კომფორტულად იგრძნოს თავი სხვა ადამიანებთან, მაგრამ უხერხულად გრძნობენ თავს ან ენა ებმებათ, როდესაც ცდილობენ საუბრის დაწყებას ადამიანთან, ვინც მოსწონთ.
- კარგი კომუნიკაციისა და საუბრისთვის საჭირო ყველა უნარი გამოყენებადია პერსონალური ურთიერთობის დროს.



სიტყვარი



საშინაო დავალება შემდეგი თემისთვის

სიტყვა
მახასიათებლები

განმარტება

ადამიანის ან ნივთის მახასიათებლები - თვისებები ან ნიშნები, რომლებიც მათ ეკუთვნის და შესაძლებელს ხდის მათ ამოცნობას.

მოსწავლის რვეული

ურთიერთქმედება

ერთმანეთზე მოქმედება, ერთმანეთზე გავლენის მოხდენა

რთულ სიტუაციებთან გამკლავება, სამუშაო ფურცელი 22 (გვ. 51)

თემა 13. ასერტულობა

ხანგრძლივობა: ორი გაკვეთილი, თითოეული 45 წთ

სიტყვარი

- ასერტულობა
- აგრესიულობა
- პასიურობა

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გავარტიშება)
ქრ	ქცევითი რეპეტიცია
ქღ	ქცევითი დაგალება
შ	შეფასება

საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული (გვ. 50-54)

წინასწარი მომზადება

- მოემზადეთ ამ თემაში აღწერილი ვერბალური და არავერბალური ასერტული უნარების დემონსტრირებისთვის
- მოამზადეთ *დანართი 1-ის (გვ. 102)* ასლები ფსიქოაქტიურ ნივთიერებაზე უარის თქმის უნარების სადემონსტრაციოდ და გასავარტიშებლად.

მიზანი და ამოცანები

ვინმესთვის უარის თქმა ძალიან რთულია, იქნება ეს მეგობარი თუ ადამიანი, რომელიც ზეწოლას ახდენს ჩვენზე რაიმეს გასაკეთებლად. ამ თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები ისწავლიან ადამიანებზე ზეწოლის სხვადასხვა გზის ამოცნობას. ასევე, გაივარტიშებენ იმ ვერბალურ და არავერბალურ ტექნიკებს, რომლებიც დაეხმარება მათ უარის თქმაში ისე, სხვა ადამიანები მიხვდნენ, რას გულისხმობენ ისინი ამაში. ეს თემა წარმოდგენილი იქნება ორ გაკვეთილზე.

მოცემული თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები:

- განსაზღვრავენ იმ ზოგად სიტუაციებს, რომლებშიც ადამიანებს ხშირად უჭირთ, იყვნენ ასერტულები;
- იმსჯელებენ დამარწმუნებელ ტაქტიკაზე;
- განსაზღვრავენ და გაივარტიშებენ ვერბალურ ასერტულ ტექნიკებს;
- განსაზღვრავენ და გაივარტიშებენ არავერბალურ ასერტულ ტექნიკებს;
- განიხილავენ ისეთ სიტუაციებთან გამკლავების ალტერნატიულ გზებს, რომლებშიც მოზარდებზე ხდება ზეწოლა, რომ მოიხმარონ თამბაქო, ალკოჰოლი ან მარიხუანა.

შესავალი

უთხარით მოსწავლეებს, რომ არსებობს სიტუაციები, როდესაც ჩვენ გვიძნელდება, ღიად და გულწრფელად გამოვხატოთ აზრები და გრძნობები, ან დავიცვათ ჩვენი უფლებები, როდესაც ეს უფლებები ირღვევა. ამ გაკვეთილზე ისინი ისწავლიან მსგავს სიტუაციებთან უფრო ეფექტურად გამკლავებას, რაც ნიშნავს იმას, რომ გახდებიან უფრო ასერტულები.



ასერტული სიტუაციები



10 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადახედონ თავიანთ საშინაო დავალებას (*რთულ სიტუაციებთან გამკლავება, სამუშაო ფურცელი 22, გვ. 51*), სადაც ჩამოწერეს ის სიტუაციები, რომლებშიც მათ გაუძნელდათ საკუთარი გრძნობების ღიად და გულწრფელად გამოხატვა ან საკუთარი უფლებების დაცვა.
2. სთხოვეთ რამდენიმე მოხალისეს, გაუზიარონ კლასს ასეთი სიტუაციები.
3. ჩამოწერეთ სიტუაციები დაფაზე.

მაგალითები:

- მეგობრის თხოვნაზე უარის თქმა.
- სხვებისგან განსხვავებული აზრის გამოხატვა.
- დახმარების თხოვნა
- ვინმესთვის იმის თქმა, რომ მასში არის რაღაც, რაც თქვენ გაწუხებთ.
- გაფუჭებული ნივთის პატრონისთვის დაბრუნება.
- მოლარისთვის იმის თქმა, რომ ხურდა დაგაკლოთ.
- შენიშვნის მიცემა, როდესაც რიგში ტყვენს წინ წასვლას აპირებს.
- უარის თქმა, როდესაც რაიმე ნივთის ყიდვას გთავაზობენ.
- მშობლის ან მასწავლებლისთვის იმის თქმა, რომ ის უსამართლოდ მოგექცათ.



ასერტულობის განმარტება



5 წთ

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ასეთ სიტუაციებს ადამიანები სამი სხვადასხვა გზით პასუხობენ:
 - პირველი და ყველაზე გავრცელებული გზა არის **პასიურობა** (არა-ასერტულობა). ამაში შედის კონფრონტაციის თავიდან არიდება, სიტუაციის იგნორირება ან დათმობა.
 - მეორე გზა არის **აგრესიულობა**. ამაში შედის სხვა ადამიანზე თავდასხმა, გადაჭარბებული რეაქცია ან ცუდად მოქცევა.
 - მესამე და ყველაზე შესაფერისი გზაა **ასერტულობა**. ასერტულობა არის ადამიანის უნარი, თამამად გამოხატოს საკუთარი აზრი სხვისი შეურაცხყოფის გარეშე და სხვებთან დაამყაროს ეფექტიანი კომუნიკაცია. ამ დროს ადამიანი პატივს სცემს საკუთარ თავს და სხვებს. ასერტული ქცევა აძლევს საშუალებას

ადამიანს, რომ დაიცვას საკუთარი პოზიცია, მაშინაც კი, როდესაც სხვებს განსხვავებული აზრი აქვთ.

2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, განმარტონ პასიურობა, აგრესიულობა და ასერტულობა.

განმარტება

პასიურობა არის უმოქმედობა, ყოველგვარი წინააღმდეგობის გარეშე მიღება, პასუხგაუცემლობა ან რეაქციის არარსებობა იმაზე, რაც ძლიერად აღელვებს ადამიანს.

აგრესიულობა არის მტრული, მკვეთრად უარყოფითი დამოკიდებულება და ქცევა ვინმეს მიმართ, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს სხვების უფლებების ხელყოფა.

ასერტულობა არის საკუთარი პოზიციებისა და უფლებების მშვიდად და მტკიცედ დაცვა სხვების უფლებების ხელყოფის გარეშე.

3. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, როგორ შეიძლება გაუმკლავდე ზემოთ მოცემული მაგალითებით აღწერილ სიტუაციებს (შეარჩიეთ 2-3) პასიური, აგრესიული და ასერტული გზებით.



არაასერტულობის მიზეზები



5 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რატომ ხდება, რომ ადამიანები ზოგჯერ არ ცდილობენ, დაიცვან საკუთარი უფლებები ან გამოხატონ საკუთარი გრძნობები.
2. ჩამონათვალი ჩამოწერეთ დაფაზე.

მაგალითები

- არ სურთ კამათის დაწყება.
- ეშინიათ, სულელურად არ გამოუყურებოდნენ.
- ეშინიათ, რომ ეს უფრო დიდ უსიამოვნებაში გადაიზრდება.
- არ სურთ, სხვებმა სეირს უყურონ.
- არ სურთ, აწყენინონ სხვა ადამიანს.
- საკუთარ თავს ეუბნებიან, რომ ეს არ არის მნიშვნელოვანი და ამას ყურადღება არ უნდა მიაქციო.



ასერტულობის სარგებელი



5 წთ

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რას მიიღებენ ასერტული ქცევის შედეგად.

2. მოსწავლეების მიერ ჩამოთვლილი სარგებლის მაგალითები ჩამოწერეთ დაფაზე.

საყურადღებო საკითხები

ასერტულობას თან სდევს სხვადასხვა სარგებელი. ესენია:

- პიროვნული დაკმაყოფილება;
- ცხოვრებისეული მიზნების შესრულების ალბათობის გაზრდა;
- საკუთარი თავზე წარმოდგენის გაუმჯობესება (თვითშეფასების ამაღლება);
- საკუთარ ცხოვრებაზე კონტროლის გაუმჯობესების განცდა;
- პიროვნებათაშორისი კონფლიქტით გამოწვეული შფოთვის შემცირება;
- საკუთარი უფლებების დაცვის უნარის გაუმჯობესება;
- სხვა ადამიანებისგან პატივისცემის დამსახურება.

ფ ◦

ვერბალური ასერტული უნარები



20 წთ

ქრ ◦

სამი სხვადასხვა ვერბალური ასერტული უნარის განხილვა და შესწავლა მოხდება: უარის თქმა, რაიმეს თხოვნა და საკუთარი უფლებების დაცვა.

შ ◦

უარის თქმა

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ასერტულობის მნიშვნელოვანი შემადგენელი ნაწილია, თუ როგორ გადავცემთ გზავნილს. გზავნილი უფრო კარგად შეისმინება და უფრო დამატერებელია, როდესაც როდესაც ვიყენებთ ხმის მტკიცე ტონს და ვლაპარაკობთ გარკვევით იმ სინქარით, რომელიც გამოხატავს თავდაჯერებულობას.
2. მოსწავლეებთან ერთად გადახედეთ და განიხილეთ უარის თქმის უნარები (*მოსწავლის რვეული, გვ. 50*). პირველი ზოგადი ასერტული უნარი არის უარის თქმა სიტუაციებში, როდესაც უნდა უპასუხო ისეთ თხოვნას ან მოთხოვნას, რომლის გაკეთებაც არ გსურს. ეს არის სამ-ნაბიჯიანი პროცედურა.

უარის თქმის პროცედურა

ნაბიჯი 1. წარმოადგინეთ თქვენი პოზიცია. აუხსენით მეორე ადამიანს თქვენი დამოკიდებულება რაღაცის მიმართ, გაცვით პასუხი თხოვნაზე (მაგ., „არა, ვერ გათხოვებთ ჩემს წიგნს“). ილაპარაკეთ გაბედულად, თავდაჯერებული ტონით და ხმით.

ნაბიჯი 2. წარმოადგინეთ თქვენი მიზეზი. აუხსენით მეორე პიროვნებას მიზეზი, რატომ გაქვთ ასეთი პოზიცია ან დამოკიდებულება (მაგ., „მე თვითონ მჭირდება ეს წიგნი“ ან „უკვე სხვას დავპირდი, რომ მივცემდი ამ წიგნს“).

ნაბიჯი 3. გაგებით მოეკიდეთ (თუკი ეს შესაძლებელია). აგრძობინეთ მეორე პიროვნებას, რომ თქვენთვის გასაგებია მისი თვალსაზრისი, თხოვნა ან გრძობები (მაგ., „მე ვიცი, რომ შენ ნამდვილად გჭირდება ეს და ძალიან მინდოდა, რომ დაგხმარებოდი“).

3. გაავარტიშებინეთ ეს უნარი მოსწავლეებს დაფაზე ჩამოწერილი სიტუაციების მიხედვით. ეს შეიძლება გაკეთდეს მთლიან კლასში ან მცირე ქვეჯგუფებში.

ფ ◦

ძრ ◦

რაიმეს თხოვნა და საკუთარი უფლებების დაცვა

შ ◦

1. მოსწავლეებთან ერთად გადახედეთ და წარმოადგინეთ ვერბალური ასერტული უნარები: რაიმეს თხოვნა და საკუთარი უფლებების დაცვა (*მოსწავლის რვეული, გვ. 50*). ეს ორნაბიჯიანი პროცედურაა:

რაიმეს თხოვნის და საკუთარი უფლებების დაცვის პროცედურა

ნაბიჯი 1. აღწერეთ სიტუაცია ან პრობლემა. უამბეთ მეორე ადამიანს პრობლემის ან სიტუაციის შესახებ (მაგ., „ზურგანთა სახლში დამრჩა და არ მაქვს არაფერი რითიც შემიძლია, დავწერო“).

ნაბიჯი 2. სთხოვეთ აღნიშნული სიტუაციის გამოსასწორებაში ან პრობლემის მოგვარებაში დახმარება. უთხარით, როგორ შეიძლება ამ სიტუაციის შეცვლა ან პრობლემის გადაჭრა და აუხსენით, რაში გჭირდებათ ამ ადამიანის დახმარება, რა უნდა გააკეთოს მან. („შეგიძლია, მათხოვო კალმისტარი და ფურცელი?“)

2. შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ ყოველივე ეს ნათქვამი უნდა იყოს დამატერებელი ტონით.
3. გაავარტიშებინეთ მოსწავლეებს ეს უნარები (კლასში ან ქვეჯგუფებში).

ფ ◦

ძრ ◦

გრძნობების გამოხატვა

შ ◦

1. კლასს აუხსენით და წარუდგინეთ „მე“ გზავნილების ანუ „მე“ გამონათქვამების გამოყენება საკუთარი (დადებითი და უარყოფითი) გრძნობების გამოსახატად. „მე“ გზავნილები ანუ „მე“ გამონათქვამები არის კომუნიკაციის სტილი, რომელიც ფოკუსირებულია მოსაუბრე ადამიანის გრძნობებზე ან შეხედულებებზე. მაგალითები: „მე ნამდვილად მომწონხარ“ ან „მე ძალიან გაბრაზებული ვარ შენზე“.

„მე“ გზავნილების გავრცელებული ფორმები

- მე ვგრძნობ...
- მე მინდა...
- მე არ მომწონს...
- მე შემიძლია ...
- მე ვეთანხმები...

2. გაავარტიშებინეთ მოსწავლეებს გრძნობების გამოხატვა „მე“ გამონათქვამების მეშვეობით (კლასში ან მცირე ჯგუფებში).



არავერბალური ასერტული უნარები



15 წთ



განიხილეთ, წარმოადგინეთ და გაავარტიშებინეთ მოსწავლეებს არავერბალური ასერტული უნარები.



1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ასერტულობა მოიცავს ვერბალურ გზავნილებს და შესაბამის არავერბალურ ქცევას.

არავერბალური ასერტული უნარები

- თვალებით კონტაქტი:** პირდაპირ უყურეთ ადამიანს თვალებში. მზერა არ გადაიტანოთ სხვა საგნებზე ან არ უყუროთ იატაკს.
- სახის გამომეტყველება:** აკონტროლეთ, რომ მიმიკა ემთხვეოდეს თქვენს მიერ წარმოთქმული სიტყვების შინაარსს (მაგ., არ უნდა იღიმებოდეთ, როდესაც ამბობთ, რომ ბრაზობთ).
- სხეულის პოზიცია/პოზა:** პირისპირ დაუდევით ადამიანს და ეცადეთ, იდგეთ გამართულად. წელში მოხრილი ან გაუბედავი პოზა აფიქრებინებს ადამიანს, რომ თავად არ გჭერათ იმისი, რასაც ამბობთ.
- დისტანცია:** ეცადეთ, თანამოსაუბრესთან დაიჭიროთ კომფორტული დისტანცია (დაახლოებით, 0,5-1 მ).

2. განუმარტეთ და წარმოუდგინეთ არავერბალური ასერტული უნარები.

3. მცირე ჯგუფებში გაავარტიშებინეთ მოსწავლეებს ეს უნარები დაფაზე ჩამოწერილი სიტუაციების მიხედვით. გამოიყენონ იგივე ვერბალური ასერტული პასუხები, მაგრამ ამჯერად ყურადღება გაამახვილონ არავერბალურ ქცევაზე (ანუ როგორ ამბობენ).

4. სთხოვეთ, სახლშიც ივარჯიშონ ამ უნარებზე და ყოველდღიურ სიტუაციებში გამოიყენონ ისინი.



თანატოლების ზეწოლისადმი წინააღმდეგობა



20 წთ

ასერტული უნარები და უარის თქმის უნარი განსაკუთრებით საჭიროა მაღალი რისკის შემცველ სიტუაციებში.

განსაზღვრეთ სიტუაციები, რომლებშიც მოზარდები შეიძლება განიცდიდნენ თანატოლების მხრიდან ზეწოლას, მოიხმარონ ფსიქოაქტიური ნივთიერებები და და შეიმუშავეთ პასუხების ჩამონათვალი, რომლებიც, სავარაუდოდ, ყველაზე ეფექტური იქნება მსგავს სიტუაციებში. შემდეგ ეს ყველაფერი გაავარჯიშებინეთ მოსწავლეებს.

მაღალი რისკის სიტუაციების განსაზღვრა და ასერტული პასუხები

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ მაღალი რისკის სიტუაციების მაგალითები, რომელთა დროსაც მათ განიცადეს თანატოლთა ზეწოლა, მოეხმარათ ფსიქოაქტიური ნივთიერებები.
2. ჩამოწერეთ მოსწავლეთა პასუხები დაფაზე.
3. მიეცით მოსწავლეებს საშუალება, გააკეთონ სიტუაციების რანგირება მათი მნიშვნელობის (რთული ან ყველაზე ხშირი სიტუაციები) მიხედვით. შერჩეული სიტუაციები მონიშნეთ დაფაზე.
4. სთხოვეთ კლასს, დაასახელონ რაც შეიძლება მეტი ასერტული პასუხი ამ სიტუაციებისთვის. გადახედეთ მოსწავლის რვეულში უარყოფის ტექნიკებს (უარის თქმის გზები, გვ. 52).

უარყოფის ტექნიკები: უარის თქმის გზები

ტექნიკა	მაგალითი
მარტივი „არა“	„არა“ ან „არა, გმადლობთ“
თქვი, როგორც არის	„არა, გმადლობ. არ ვეწევი“
მოიმიზეზე რაიმე	„არა, გმადლობ. ძალიან მეჩქარება, უნდა წავიდე“
გადაწიე დრო (გადაავადე)	„არა, გმადლობ. იქნებ, სხვა დროს იყოს“
შეცვალე თემა	უთხარი არა და დაიწყე სხვა რამეზე ლაპარაკი „არა, გმადლობ. უყურე წუხელ ფეხბურთს?“
„გაფუჭებული ფირფიტა“	კვლავ და კვლავ გაიმეორე „არა“, სხვადასხვა ვარიაციებით. „არა.“ „არა, გმადლობ.“ „არა, არ მაინტერესებს“
გაეცალე სიტუაციას	თქვი „არა“ და წადი
„ცივი შხაპი“	იგნორირება გაუკეთე პიროვნებას
სიტუაციის თავიდან არიდება	მოერიდე ნებისმიერ სიტუაციას, სადაც, სავარაუდოდ, დაგაძალებენ მოწვევას ან რაიმე ნივთიერების მიღებას

5. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, თითოეულ სიტუაციაში რომელი გზა იმუშავებს ყველაზე უკეთ და დაფაზე მიაწერეთ თითოეული სიტუაციის გასწვრივ.



ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებზე უარის თქმის უნარების დემონსტრირება და გაგარჯიშება

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ასერტული და უარის თქმის უნარების გამოყენება დაეხმარება მათ სიტუაციებში, სადაც თანატოლები შესთავაზებენ ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებს. ხაზი გაუსვით, რომ მნიშვნელოვანია, რას ამბობენ (ვერბალური ასერტული უნარები) და როგორ ამბობენ (არავერბალური ასერტული უნარები).
2. დაფაზე ჩამოწერილი სიტუაციების ან *დანართ 1-ში (გვ. 102)* მითითებული სცენარების გამოყენებით, ამუშავეთ მოსწავლეები წყვილებში ან მცირე ჯგუფებში, რათა გაივარჯიშონ ეს უნარები. თუ გაქვთ საკმარისი დრო, სასურველია სხვადასხვა სიტუაციების გათამაშება.
3. მიეცით ქცევითი საშინაო დავალება - გამოიყენონ ეს უნარები რეალურ ცხოვრებისეულ სიტუაციებში.



სამოქმედო გეგმების შემუშავება



10წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, შეიმუშავონ ასერტულობის სამოქმედო გეგმები სამუშაო რვეულში მოცემული *სამუშაო ფურცელი 23-ის (ასერტულობის სამოქმედო გეგმა, გვ. 53)* და *სამუშაო ფურცელი 24-ის (დამატებითი სამოქმედო გეგმა, გვ. 54)* მიხედვით.
2. განიხილეთ ეს სამოქმედო გეგმები კლასში.

შეჯამება

- ასერტული ქცევა გვეხმარება საკუთარი ინტერესების პოზიციებისა და უფლებების მშვიდად და მტკიცედ დაცვაში სხვების უფლებების ხელყოფის გარეშე; ეს არის ადამიანის უნარი, თამამად გამოხატოს საკუთარი აზრი სხვისი შეურაცხყოფის გარეშე და სხვებთან დაამყაროს ეფექტიანი კომუნიკაცია. ამ დროს ადამიანი პატივს სცემს საკუთარ თავსაც და სხვებსაც.
- ასერტულ ქცევას მრავალი სარგებლობა მოაქვს, დაწყებული იმით, რომ გვეხმარება, მივიღოთ ის, რაც გვსურს და დამთავრებული პიროვნული დაკმაყოფილებით.
- ასერტულობა მოიცავს როგორც ვერბალურ, ასევე არავერბალურ ასერტულ ქცევებს.
- თანასწორთა ზეწოლას, მოვიხმართ ფსიქოაქტიური ნივთიერები, შეიძლება გავუმკლავდეთ ამ თემაში აღწერილი ასერტული უნარების გამოყენებით.

დანართი 1. სცენარები

თანასწორთა ზეწოლა სიგარეტის მოწვევასთან დაკავშირებით და ამ ზეწოლასთან გამკლავება

1. მეგობრებთან ერთად ერთობით. ერთ-ერთი მათგანი ჭიბიდან იღებს სიგარეტის კოლოფს და ამბობს: „აბა, ვის უნდა მოწვევა?“. თქვენს გარდა, ყველა რიგ-რიგობით იღებს კოლოფიდან სიგარეტს და უკიდებს. თქვენ არ გსურთ მოწვევა...
2. ბუნების წიაღში ხართ მეგობრებთან ერთად; თითქმის ყველა ეწევა და თქვენც გადალებენ მოწვევას...
3. მეგობრის სახლში მიირთმევთ ხაჭაპურს. თქვენი მეგობრებიდან ერთ-ერთმა ამოიღო სიგარეტის კოლოფი და ჩამოატარა, თქვენც მოგაწოდათ...
4. კალათბურთის თამაშის შემდეგ, თქვენმა გუნდის წევრებმა გააბოლეს. თქვენც გამოგიწოდეს სიგარეტი და გითხრეს, მოუკიდეთ...

სიტუაციასთან გამკლავების შესაძლო გზები უარის თქმის უნარების გამოყენებით

1. მოიმიზეზე რაიმე. მაგალითად, თქვი, რომ უნდა წახვიდე.
2. თქვი სიმართლე - უთხარი, რომ არ გსურს მოწვევა და იმედია, გაგიგებენ.
3. შეცვალე თემა - მაგ., ვინც, ეწევა, იმას შესთავაზე, გადაიღოს რაიმე საჭმელი.
4. გადაწიე დრო (გადააგადე) - მაგ., „არა, გმადლობ, ახლა არ მინდა“.



სიტყვარი

სიტყვა

განმარტება

ასერტულობა	საკუთარი ინტერესების, პოზიციებისა და უფლებების მშვიდად და მტკიცედ დაცვა სხვების უფლებების ხელყოფის გარეშე.
აგრესიულობა	მტრული, მკვეთრად უარყოფითი დამოკიდებულება და ქცევა ვინმეს მიმართ, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს სხვების უფლებების ხელყოფა.
პასიურობა	უმოქმედობა, ყოველგვარი წინააღმდეგობის გარეშე მიღება, პასუხგაუცემლობა ან რეაქციის არარსებობა იმაზე, რაც ძლიერად აღელვებს ადამიანს.

თემა 14. კონფლიქტების მოგვარება

ხანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

სიტყვარი

- კომპრომისი
- მოლაპარაკება
- ყველასთვის მომგებიანი სიტუაცია

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გაგარჯიშება)
ქრ	ქცევითი რეპეტიცია
ქლ	ქცევითი დაგალება
შ	შეფასება

საჭირო მასალა

მოსწავლის რვეული (გვ. 55)

მიზანი და ამოცანები

კონფლიქტი შეიძლება ჩვენი ცხოვრების ყველა სფეროში წარმოიშვას, განსაკუთრებით, ოჯახთან და მეგობრებთან. ამ თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები თავს მოუყრიან იმ უნარებს, რომლებიც აითვისეს ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროცესში და ისწავლიან, როგორ გამოიყენონ ეს უნარები კონფლიქტების მოსაგვარებლად, რათა არ მოხდეს ამ კონფლიქტების ესკალაცია.

მოცემული თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები:

- გაიგებენ, რომ მოლაპარაკება კონფლიქტის მოგვარების საუკეთესო მეთოდია;
- იმსჯელებენ დამარწმუნებელ ტაქტიკაზე;
- გადახედავენ ბრაზის კონტროლის, ასერტულობის, კომუნიკაციისა და გადაწყვეტილების მიღების უნარებს და გამოიყენებენ მათ კონფლიქტურ სიტუაციებში;
- გააცნობიერებენ, რომ მოლაპარაკებისა და პრობლემის გადაჭრის უნარების მეშვეობით შესაძლებელია კონფლიქტების მოგვარება.

შესავალი

უთხარით მოსწავლეებს, რომ ამ თემის განხილვის დროს ისინი ისწავლიან, როგორ უნდა მოაგვარონ კონფლიქტი მის ესკალაციამდე. მოსწავლეები გადახედავენ ადრე დასწავლილ უნარებს და აითვისებენ ახალს; უთხარით, რომ ამ მიზნით გამოყენებული იქნება ქცევითი რეპეტიცია.



გასაკეთებელი არჩევანი



10 წთ

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ კონფლიქტის დროს სასწორზე დევს ორი რამ: თითოეული პიროვნების მიზნები და თავად ურთიერთობა. წარუდგინეთ კლასს შემდეგი სცენარი: „წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ მიხვედით მეგობართან, რომ ერთად წასულიყავით დროის გასატარებლად, მაგრამ მეგობარს რაღაც საქმე გამოუჩნდა. წინააღმდეგობრივი მიზნები არის გართობა და საქმის გაკეთება.“

2. ამ კონფლიქტზე შესაძლებელია სამი სხვადასხვა რეაქცია:

საპასუხო დარტყმა - „თუ ჩემთან გართობა არ გინდა, არც მე მინდა შენთან მეგობრობა!“

დანებება - „კარგი.“

უცებ გაწყვეტა - სიტუაციის დატოვება (სხვა ოთახში გასვლა ან სახლში წასვლა).

3. ჩამოწერეთ თითოეული არჩევანის შესაძლო შედეგები დაფაზე:

მოქმედება	ურთიერთობა შენარჩუნდა?
საპასუხო დარტყმა	არა
დანებება	კი
უცებ გაწყვეტა	არა

4. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა გზებით შეიძლება კონფლიქტის მოგვარება. კომპრომისი კონფლიქტის მოგვარების ერთ-ერთი გზაა. როდესაც ადამიანები მიდიან კომპრომისზე, ყოველი მათგანი რაღაცას გასცემს რაღაცის მისაღებად. (მაგ., „შენი საქმის გაკეთება ერთად შეგვიძლია ერთ საათში. მერე წავიდეთ მეგობრებთან გასართობად“). დაამატეთ დაფაზე გამოსახულ ცხრილს კომპრომისი.

მოქმედება	ურთიერთობა შენარჩუნდა?
საპასუხო დარტყმა	არა
დანებება	კი
უცებ განწყვეტა	არა
კომპრომისი	კი

5. მოლაპარაკება კონფლიქტის გადაჭრის და თანამშრომლობის მიღწევის მეორე გზაა. კონფლიქტის მონაწილე ორივე მხარე მუშაობს ერთად, რათა მიაღწიონ ისეთ შეთანხმებას, რომლის დროსაც ორივე პიროვნება იღებს იმას, რაც მისთვის მნიშვნელოვანია (ჩვენს მაგალითში საქმის ერთად გაკეთება შეიძლება მოლაპარაკების წარმატებულ შედეგად ჩაითვალოს). დაამატეთ ცხრილს მოლაპარაკება.

მოქმედება	ურთიერთობა შენარჩუნდა?
საპასუხო დარტყმა	არა
დანებება	კი
უცებ განწყვეტა	არა
კომპრომისი	კი
მოლაპარაკება	კი

 **საყურადღებო საკითხები**

→ მოლაპარაკება კონფლიქტს თანამშრომლობით ცვლის: ორი ადამიანი ცდილობს, ერთად გადაჭრან პრობლემას. ისინი ქმნიან ორივესთვის მომგებიან სიტუაციას, როდესაც ორივე მხარე იღებს იმას, რაც სურს.



ბრანის კონტროლი კონფლიქტურ სიტუაციებში



5 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გონებრივი იერიშის ფორმით დაასახელონ კონფლიქტური სიტუაციები. ყურადღება გაუმახვილეთ იმაზე, რომ ეს უნდა იყოს რეალური სიტუაციები, რომლებიც შეიძლება აღმოცენდეს მოზარდების ცხოვრებაში. ჩამოწერეთ სიტუაციები დაფაზე. უთხარით, რომ მათ უკვე ისწავლეს ის უნარები, რომლებითაც შესაძლებელია კონფლიქტების მოგვარება.

2. გაახსენეთ კლასს, რომ მათ უკვე აითვისეს ბრაზის კონტროლის მეთოდები. უთხარით, რომ ბუნებრივია გაბრაზება, როდესაც ვინმე არ გვეთანხმება, შეურაცხყოფას გვაყენებს ან ცდილობს, მიითვისოს ის, რაც ჩვენ გვსურს. მაგრამ მნიშვნელოვანია, რომ შეგვეძლოს ბრაზისგან დისტანცირება და ჩვენი ემოციების კონტროლის ქვეშ მოქცევა სიტუაციის ეფექტური მოგვარების მიზნით.
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაიხსენონ ბრაზის კონტროლის ტექნიკები (ღრმად სუნთქვა, თვლა, თვითშეგონება) და თქვან, როგორ შეიძლება დაეხმაროს თითოეული მათგანი კონფლიქტის მოგვარებაში.



კონსენსუსის მიღწევა



30 წთ

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაიხსენონ კომუნიკაციური და ასერტულობის უნარები. ჰკითხეთ, როგორ შეიძლება მათი გამოყენება კონფლიქტის მოსაგვარებლად.



საკურადღებო საკითხები

- ადამიანს არ შეუძლია თქვენი აზრების წაკითხვა. ამიტომ, მან უნდა იცოდეს, რას გრძნობთ და რა მიზეზით იქცევით ისე, როგორც იქცევით; ელაპარაკეთ მკაფიოდ და გასაგებად და გამოიყენეთ „მე“ და არა „შენ“.
- გაითვალისწინეთ მეორე ადამიანის თვალსაზრისი. ის შეიძლება იყოს გაბრაზებული და ელოდეს, რომ წაეჩხუბებით. გააკვირვეთ - ჩხუბის ნაცვლად, მოუსმინეთ.
- პატივი ეცით და აღიარეთ მეორე ადამიანის თვალსაზრისი. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია უფროსებთან ან გარკვეული სტატუსის მქონე ადამიანებთან ურთიერთობის დროს (მაგ., მასწავლებელი, მშობელი, პოლიციელი).



ღმბ მეთოდის გამოყენება პრობლემის გადასაჭრელად

1. უთხარით მოსწავლეებს, რომ მას შემდეგ, რაც კონფლიქტის მონაწილე ორივე მხარე ცოტა დამშვიდდება და რეალურად შეეძლება ერთმანეთის მოსმენა, მათ შეუძლიათ გამოიყენონ ეფექტური გადაწყვეტილების მიღების მოდელი ღმბ (თემა 2. გადაწყვეტილების მიღება), რაც დაეხმარებათ იმაში, რომ კონფლიქტი გადააქციონ მოგვარებად პრობლემად. გადასაქცევად.

პრობლემის გადაჭრის პროცედურა

შეკითხვები:

- რაში მდგომარეობს პრობლემა?
- რა არჩევანი მაქვს?
- რა შედეგები მოჰყვება?
- რის გაკეთებას ვაპირებ?

2. უთხარით მოსწავლეებს, რომ თუ კონფლიქტის ორივე მონაწილეს სურს რაიმეს დათმობა, ისინი მოახერხებენ კომპრომისის მიღწევას. თუ ისინი კრეატიულები არიან, ორივე შეძლებს იმის მიღებას, რაც მათ უნდათ.

ქრ ◦

ვაგვარებთ კონფლიქტს

1. სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოსწავლის რვეულში მოძებნონ ტექსტი: *ვაგვარებთ კონფლიქტს (გვ. 55)* და უთხარით, რომ უნდა გაივარჯიშონ ის, რაც ისწავლეს.
3. დაფაზე ჩამოწერილი კონფლიქტური სიტუაციებიდან აარჩიეთ ერთი ან ორი, დაყავით კლასი მცირე ჯგუფებად და სთხოვეთ, შექმნან სკეტჩები, რომლებშიც მოსწავლეები გამოიყენებენ თავიანთ უნარებს კონფლიქტის მოსაგვარებლად.
4. თითოეულ ქვეჯგუფში, რიგ-რიგობით გაითამაშონ მოწინააღმდეგე მხარეების როლები; დანარჩენები იქნებიან დამკვირვებლები. შეახსენეთ კლასს, რომ დამკვირვებლებმა უნდა წაახალისონ როლების შემსრულებლები და მიაწოდონ იდეები კონფლიქტის მშვიდობიანი გზით გადასაწყვეტად.
5. როდესაც გათამაშება დასრულდება, გამართეთ დისკუსია, რომელი ტექნიკები აღმოჩნდა ყველაზე სასარგებლო და რატომ.

შეჯამება

- ცხოვრებისეული უნარების პროგრამის ფარგლებში ათვისებული ტექნიკები დაეხმარება მოსწავლეებს, გადაჭრან კონფლიქტები. წაახალისეთ მოსწავლეები, რომ გაივარჯიშონ ეს უნარები და გამოიყენონ რეალურ ცხოვრებაში.



სიტყვარი

სიტყვა

განმარტება

კომპრომისი

ორივე მხარე თმობს რაღაცას, შეთანხმების მიღწევის მიზნით.

მოლაპარაკება

დაძაბული კონფლიქტური სიტუაციის გარდაქმნა მოგვარებად პრობლემად ერთად მუშაობის მეშვეობით ისე, რომ ორივე მხარემ მიიღოს ის, რაც მისთვის მნიშვნელოვანია.

ყველასთვის
მომგებიანი სიტუაცია

კონფლიქტის გადაჭრა იმგვარად, რომ ორივე მხარემ მიიღოს ის, რაც სურს.



4. XI კლასის გაკვეთილები

პროგრამის აღწერა

წარმოდგენილი ცხოვრებისეული უნარების სწავლების მასწავლებლის სახელმძღვანელო და მოსწავლის რვეული ქმნის თვითკმარ პროგრამას და არ საჭიროებს რაიმე დამატებით მასალას პროგრამის წარმატებით განხორციელებისთვის.

პროგრამის განხორციელების დროს სასურველია, ჩატარდეს ყველა გაკვეთილი და დაცული იყოს კურიკულუმში მოცემული გაკვეთილების თანმიმდევრობა. პროგრამა შეიძლება ისე გაიწეროს, რომ ჩატარდეს კვირაში ერთი გაკვეთილი, ან, შეიძლება, ჩატარდეს მინიკურსის სახით ყოველდღიურად. შეფასებითი კვლევების თანახმად, განრიგის ორივე ფორმატი ეფექტურია. პროგრამა ასევე შეიძლება ისწავლებოდეს არაფორმალური განათლების ფორმით.

X კლასისთვის განკუთვნილი ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა მოიცავს 14 თემას და 17 გაკვეთილს. გამოყენებულია ინტერაქტიული სწავლების მეთოდები.

პროგრამის სტრუქტურა

სექციების სათაურები

თითოეული სექცია დასათაურებულია და შედგენილია იმგვარად, რომ იყოს ლოგიკური და ადვილად გამოყენებადი.

დაფიქრდი (შესავალი) - ამ სექციის შესაბამისი აქტივობები მოსწავლეებისგან ითხოვს, გამოიყენონ თავიანთი პირადი გამოცდილება და იდეები თემების შესწავლის დასაწყებად.

გაარკვიე (თემაში შესვლა) აქტივობები მოსწავლეებს ავალეს, მოიფიქრონ და აწონ-დაწონონ ახალი იდეები, ფაქტები და ინფორმაცია, რათა შეცვალონ და გააფართოვონ მათი ცოდნა და შეხედულებები თემის ირგვლივ.

გააკეთე ახლა (განხორციელება) - ეს აქტივობები საშუალებას აძლევს მოსწავლეებს, რომ გაივარჯიშონ ახალი უნარები.

გამოიყენე (ინტეგრირება) - აქტივობები ეხმარება მოსწავლეებს, კლასის გარეთ, ცხოვრებისეულ პრაქტიკაში გამოიყენონ ის, რაც ისწავლეს.

საკითხები

თითოეული თემის დასაწყისში, კურიკულუმშიც და მოსწავლის რვეულშიც არის იმ საკითხების ჩამონათვალი, რაზეც გამახვილდება ყურადღება მოცემული თემის განხილვის დროს.

ღია კითხვები

ბევრი აქტივობა შეიცავს ღია კითხვების ჩამონათვალს, რომელიც მოსწავლეებს დაკვირვების, გაანალიზების, პროგნოზირებისა და შემოთავაზების საშუალებას აძლევს. ეს კითხვები ხელს უწყობს დისკუსიის სტიმულირებას და აქტივობების უკეთ გაცნობიერებას.

საყურადღებო საკითხები

აქ მოცემულია ის საკვანძო საკითხები, რომლებზეც მასწავლებელმა უნდა გაამახვილოს ყურადღება სავარჯიშოს ჩატარების დროს.

სწავლების სტრატეგიები

ქვემოთ მოცემული გამოსახულებები აღნიშნავს სწავლების სტრატეგიებს და გამოყენებულია გაკვეთილების აღწერის დროს თითოეული აქტივობის დასაწყისში. ასევე, კურიკულუმის თითოეული ნაწილის შესავალში არის სწავლების სტრატეგიების გასაღები.



ფასილიტაცია

მიზნების წარდგენა და დისკუსიების წაყვანა



წვრთნა (გავარჯიშება)

დაწვრილებითი ინსტრუქციები ქცევის შესახებ და მისი სწორად გამოყენების დემონსტრირება. ეს სტრატეგია ხშირად მოიცავს უნარების მცირე ჯგუფებში გავარჯიშებას, აძლიერებს ეფექტურ ქცევას.



ქცევითი რეპეტიცია

ეს სტრატეგია ეფექტური გზაა იმისთვის, რომ მოსწავლემ გაითავისოს დასწვლილი უნარი და გავარჯიშდეს ჯანსაღ ქცევაში



ქცევითი დაგალება

მოსწავლეების მიერ ათვისებული ახალი უნარების ზეპირი და წერილობითი განმტკიცება



შეფასება

შემოთავაზებული ღია კითხვების მეშვეობით ჯგუფური დისკუსიების წაყვანა

უკუკავშირი

პოზიტიური უკუკავშირის მიწოდება და მიღება მარტივია, თუ ვინმეს გამონათქვამზე მხარდამჭერ კომენტარს წინ წარუმძღვარებთ „მე მომწონს...“, ხოლო თუ არ ეთანხმებით, დაიწყებთ სიტყვებით: „რას ფიქრობთ-ზე?“

პროგრამის ძირითად წესები

წესები მონაწილეებს ეხმარება კლასში/ჯგუფში მათი უფლებებისა და მოვალეობების დაზუსტებაში, ხოლო წამყვანს უადვილებს სიტუაციის მართვას. პროგრამის განხორციელების დასაწყისში, პირველივე შეხვედრაზე განიხილეთ ეს საკითხი და კლასთან ერთად შეთანხმდით მუშაობის ძირითად წესებზე. კლასის/ჯგუფის მუშაობის ძირითადი წესები დაახლოებით ასე გამოიყურება:

- ჯგუფის ყველა წევრს აქვს უფლება, ხმამაღლა, თავისუფლად გამოთქვას თავისი მოსაზრება;
- როცა ლაპარაკობს ერთი, დანარჩენები უსმენენ;
- დაუშვებელია ორი ან რამდენიმე მონაწილის ერთდროულად საუბარი;
- მონაწილეები არ აძლევენ შეფასებას ერთმანეთის ქცევებს და აზრებს, თუ მათგან ამას არ ითხოვენ;
- ჯგუფის წევრები პატივისცემით უნდა მოექცნენ ერთმანეთს.

სიტუაციიდან გამომდინარე, ამ წესებში შესაძლებელია ცვლილებების შეტანა, დამატება.

თემა 1. ჯანმრთელობის მნიშვნელობა

სანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

გასაღები: სწავლების სტრატეგიები

- აქტივობები: A. იზრუნე საკუთარ თავზე
B. რამდენად მნიშვნელოვანია ჯანმრთელობა?
C. დაისახე მიზნად ჯანმრთელობა
D. გავუმჯობესოთ ჯანმრთელობა

- საკითხები: → ჯანსაღი ქცევა
→ პრევენცია და მისი როლი ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში
→ რისკების შფასება
→ საკუთარი ჯანმრთელობის დაცვა

მასალები: ბარათები ციტატებით (აქტივობა A; იხ. დანართი 1, გვ. 120)

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გავარჯიშება)
ქრ	ქცევითი რეპეტიცია
ქდ	ქცევითი დავალება
შ	შეფასება

თემის კონტექსტი

ზოგიერთი ზრდასრულისთვის, ჯანმრთელობისა და რისკების პრევენციის მნიშვნელობა სრულიად ნათელია; მაგრამ ბევრი მოზარდისთვის - არა. მოზარდებს ბევრჯერ მოუსმენიათ თავიანთი მშობლებისაგან, მასწავლებლებისაგან და სხვა უფროსებისაგან, რომ თავი შორს უნდა დაიჭირონ მავნე ნივთიერებებისგან.

პირველი თემა წარმოუდგენს მოსწავლეებს ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამას მე-10 კლასისათვის და აუხსნის მათ, რატომ არის ჯანმრთელობა მნიშვნელოვანი და როგორ უნდა დაიცვა ის. ამ თემაზე მუშაობის დროს, საუბარი იქნება ჯანმრთელობის ფართე კონტექსტზე და იმ საკითხებზე, რომელთა განხილვა მოხდება პროგრამის განხორციელების დროს:

- გადაწყვეტილების მიღება;
- ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული რისკის თავიდან აცილება;
- მედიის ზეგავლენების გაცნობიერება;
- ემოციების მართვა;
- ოჯახთან კომუნიკაციის გაუმჯობესება;
- ჯანსაღი ურთიერთობების დამყარება.

თემის ამოცანები

მოცემული თემის განხილვის შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:


1. ჯანმრთელობის ზოგად ასპექტებში;
2. პრევენციის განმარტებაში და თუ როგორ არის ის დაკავშირებული ადამიანის ქცევასთან, აზრებსა და გრძნობებთან;
3. მე-10 კლასის ცხოვრებისეული უნარების პროგრამის ძირითად არსში;
4. ჯანმრთელობის მნიშვნელობაში;
5. იმ ქცევების, აზრებისა და გრძნობების ტიპებში, რომელებიც ხელს უწყობენ ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას;
6. როგორ ზრუნავენ ან არ ზრუნავენ ადამიანები საკუთარ ჯანმრთელობაზე;
7. მიზნების დასახვისა და მიღწევისთვის საჭირო ნაბიჯებში

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. ჯანმრთელობის ზოგად ასპექტებში;
2. პრევენციის განმარტებაში და თუ როგორ არის ის დაკავშირებული ადამიანის ქცევასთან, აზრებსა და გრძნობებთან;
3. მე-10 კლასის ცხოვრებისეული უნარების პროგრამის ძირითად არსში.

მომზადება

1. ამობეჭდეთ და გამოჭერით ბარათები ციტატებით (გვ. 120).
2. დაფაზე ჩამოწერეთ კითხვები, რომლებიც დაგეხმარებათ დისკუსიის წარმართვაში:
 - რა არის თქვენი ციტატის ქვეტექსტი - რეალურად, რას გვეუბნება ეს ფრაზა?
 - ეთანხმებით თუ არა თქვენს ციტატას? რატომ?
 - რომელ ქცევასთანაა დაკავშირებული ეს ციტატა?

 ციტატები ეხება იმ თემებს, რომლებიც განხილული იქნება ცხოვრებისეული უნარების პროგრამაში. თუკი მიგაჩნიათ, რომ მოსწავლეებს გაუჭირდებათ ზოგიერთი ციტატის დაკავშირება სასწავლო კურსის თემებთან, შეცვალეთ ისინი ისეთი ციტატებით, რომლებიც უფრო გასაგები იქნება მათთვის.

ინსტრუქცია



1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები
2. ჯგუფური მუშაობა: დაყავით კლასი ჯგუფებად (თითოეულ ჯგუფში 3-5 მოსწავლე). სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეული - *თემა 1. კარგი ჯანმრთელობის მნიშვნელობა (გვ. 5.)* უთხარით კლასს, რომ მოცემულ თემაში განხილული იქნება:
 - ცხოვრებისეული უნარების პროგრამის საკითხები;
 - როგორ წარიმართება პროგრამული აქტივობები.
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეული (*აქტივობა A, გვ. 6*), წარუდგინეთ ციტატები და უთხარით მოსწავლეებს, რომ თითოეული ციტატა ეხება პროგრამის რომელიმე საკითხს.
4. უთხარით, რომ თითოეულ ჯგუფს შეხვდება განსხვავებული ციტატა. დაფაზე ჩამოწერილი შეკითხვების მიხედვით, მათ ერთად უნდა მოიფიქრონ, რას ნიშნავს ეს ციტატა. წაუკითხეთ შეკითხვები.

6 °

- 5. ერთ-ერთი ციტატა განიხილეთ კლასთან ერთად.
- 6. თითო ჯგუფს მიეცით თითო ციტატა. თითოეულ ჯგუფში გამოყავით ერთი მოსწავლე, რომელიც ჩაიწერს ჯგუფის პასუხებს. დავალების შესასრულებლად მიეცით 5 წთ.
- 7. დროის გასვლის შემდეგ, თითოეული ჯგუფის წარმომადგენელი წარუდგენს კლასს ჯგუფის მუშაობის შედეგებს. სთხოვეთ კლასს, თუ საჭიროა, შეიტანონ დამატებები ან ცვლილებები.
- 8. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, დისკუსიის შედეგების გათვალისწინებით, რა არის, მათი აზრით, *ჯანსაღი ქცევა*. მიაწოდეთ განმარტება:

ჯანსაღი ქცევა აძლიერებს, აუმჯობესებს და იცავს ჩვენს გონებასა და სხეულს. ჯანსაღ ქცევაში იგულისხმება ყველა ქცევა, რომლებიც ხელს უწყობს ჯანმრთელად ცხოვრებას.

სთხოვეთ მოსწავლეებს, ეს განმარტება ჩაწერონ მოსწავლის რვეულში *“საკითხების”* შესაბამის გრაფაში (გვ. 6).

- 9. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა არის პრევენცია. მიაწოდეთ განმარტება:

პრევენცია არის რაიმეს თავიდან აცილება. ჯანმრთელობასთან მიმართებით, პრევენცია ნიშნავს ისეთი ქცევების არჩევას, რომლებიც ხელს უწყობს და აძლიერებს ჩვენს ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობას და იმ ქცევების თავიდან არიდებას, რომლებიც დაგვაზიანებს.

სთხოვეთ მოსწავლეებს, ეს განმარტებაც ჩაინიშნონ მოსწავლის რვეულში *“საკითხების”* შესაბამის გრაფაში (გვ. 6). სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ მაგალითები, როგორაა ერთმანათთან დაკავშირებული პრევენცია და ჯანმრთელობა.

შ °

- 10. შეაჯამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება
„რა აქვთ საერთო ამ ციტატებს?“

განანალიზება
„რომელი ციტატა იყო თქვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი? რატომ?“

პროგნოზირება
„რა მოხდებოდა, თუკი არ იქნებოდა ამაზე მსჯელობა და ჯანმრთელობის ხელშეწყობის გზების განხილვა?“

დაშვება
„როგორ ზეგავლენას ახდენს ჯანმრთელობა ჩვენი ცხოვრების სხვადასხვა მხარეზე?“

საყურადღებო საკითხები

- ჯანმრთელობა უამრავ სხვადასხვა საკითხს მოიცავს.
- ჯანსაღი ქცევა საშუალებას გვაძლევს, გავუმკლავდეთ ყოველდღიურ გამოწვევებს.
- ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა შექმნილია იმ უნარების ასათვისებლად, რომლებიც დაგვხმარება ჯანსაღი აზრების, გრძნობებისა და ქცევების შენახუნებაში.

11. გამოიყენეთ ეს დისკუსია როგორც პლაცდარმი, გააცნოთ მოსწავლეებს ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამით მოცული საკითხები. ხაზი გაუსვით, რომ ეს პროგრამა ორიენტირებულია იმაზე, რომ გავაცნობიეროთ რისკები და და როგორ არის ეს რისკები დაკავშირებული:

- საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვასთან;
- ყოველდღიური გადაწყვეტილებების მიღებასთან;
- ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებასთან;
- იმ მუსიკასთან, რომელსაც ვისმენთ და იმ გამოსახულებებთან, რომლებსაც ვუყურებთ;
- ძლიერი ემოციების გამომწვევ სიტუაციებზე ჩვენს რეაქციასთან;
- ოჯახთან და მეგობრებთან ჩვენი ურთიერთობების შეცვლასთან.



მეორე ვარიანტი:

სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოიფიქრონ ციტატების თავიანთი ვერსიები. შეაგროვეთ ეს ვერსიები და წარუდგინეთ კლასს.

ბაარკვი

აქტივობა B. რამდენად მნიშვნელოვანია ჯანმრთელობა

20 წთ

ამოცანები

ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. ჯანმრთელობის მნიშვნელობაში;
2. იმაში, თუ როგორი აზრები, გრძნობები და ქცევა აუმჯობესებს ჯანმრთელობას და როგორი აზიანებს;
3. როგორ ზრუნავენ ან არ ზრუნავენ ადამიანები საკუთარ ჯანმრთელობაზე.

ინსტრუქცია



1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.

- სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეული (*აქტივობა B, გვ. 7*), მიეცით მათ დაახლოებით სამი წუთი, რომ უპასუხონ კითხვებს და პასუხები ჩაწერონ შესაბამის უჯრებში.
- სთხოვეთ მოსწავლეებს, გაუზიარონ კლასს თავიანთი ნააზრევი და ჩამოწერეთ დაფაზე. თუკი მე-2 და მე-4 შეკითხვებზე არავინ ახსენა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება, დაამატეთ. რამდენიმე შესაძლო პასუხი მოცემულია ქვემოთ:

1. რას აკეთებენ ადამიანები, რომ დაიცვან ან გააუმჯობესონ საკუთარი ჯანმრთელობა?

ვარჯიშობენ კვირაში რამდენიმეჯერ, იღებენ ჯანსაღ საკვებს, არ სვამენ ალკოჰოლს და არ მოიხმარენ ნარკოტიკებს, საკმარისად სძინავთ, ცდილობენ, არ ინერვიულონ და ა.შ.

2. რას აკეთებენ ადამიანები, რომ საკუთარი ჯანმრთელობა რისკის ქვეშ დააყენონ? რატომ აკეთებენ ამას?

სხდებიან მანქანაში, რომელსაც ნასვამი მძღოლი მართავს, დადიან მატარებლის რელსებზე, სვამენ წვეულებებზე, ეწვიან სიგარეტს, უზიარებენ ერთმანეთს ფსიქოტროპულ მედიკამენტებს.

რატომ აკეთებენ ამას?

იმიტომ, რომ მათი მეგობრებიც ასე იქცევიან, ეს ჩვეულებრივი ამბავია, ამის გაკეთება მარტივია.

3. რა სარგებელი მოაქვს საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვას?

ჯანმრთელი ადამიანები უკეთ გრძობენ თავს, უფრო გამძლე და ამტანები არიან, წარმატებებს აღწევენ ცხოვრებაში, იშვიათად ხდებიან ავად, უფრო პროდუქტიულები არიან.

4. როგორია მოკლევადიანი და გრძელვადიანი შედეგები, თუ არ ვიზრუნებთ ჩვენს ჯანმრთელობაზე ან მას რისკის ქვეშ დავაყენებთ?

მოკლევადიანი შედეგები: უბედური შემთხვევების ალბათობის გაზრდა, სტრესი, დაავადება, არაადეკვატური ქცევა და ა.შ. *გრძელვადიანი შედეგები:* ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებზე დამოკიდებულების ჩამოყალიბება, სხეულის სხვადასხვა ორგანოს დაზიანება, ქარბზონიანობა და სიმსუქნე არატანსადი კვების შედეგად.

- სთხოვეთ მოსწავლეებს, განმარტონ შემდეგი ცნებები: „რისკების შეფასება“ და საკუთარი ჯანმრთელობის დაცვა. პასუხები ჩამოწერეთ დაფაზე. მიაწოდეთ ამ ცნებების განმარტება და სთხოვეთ, ჩაწერონ მოსწავლის რვეულში *“საკითხების”* შესაბამის უჯრაში (*გვ. 7*).

რისკების შეფასება გულისხმობს შესაძლო დანაკარგის ან ზიანის გაზომვას.

საკუთარი ჯანმრთელობის დაცვა ნიშნავს მის დაცვას ისეთი სიტუაციებისგან, რომლებმაც შეიძლება ის დაზიანოს.



- შეატამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

„რა სარგებელს გვაძლევს საკუთარი ჯანმრთელობის დაცვა?“

გაანალიზება

„რატომ არის რისკის შემცველი ქცევა საშიში?“

„რამდენად უნდა გააკონტროლოს ადამიანი თავი რისკიან სიტუაციებში?“

პროგნოზირება

„რა გზებით შეიძლება მივალნიოთ კარგ ჯანმრთელობას?“

„რამდენად აფასებთ საკუთარ ჯანმრთელობას?“

დაშვება

„რამდენად რთულია არატანსადი ქცევის შეცვლა ან ჯანსაღი ქცევის შენარჩუნება?“

„რა ქცევის შეცვლას ისურვებდით?“

საკურადლებო საკითხები

- ჯანმრთელობა ყველაზე ძვირფასი განძია, რომელსაც უნდა მოვუფრთხილდე.
- ჯანმრთელი ადამიანი უფრო ძლიერი, ენერგიული და პროდუქტიულია, ვიდრე არატანმრთელი.
- ჯანმრთელობა განვითარებისა და სიცოცხლით ტკობობის სასუალებას გვაძლევს.
- ჯანმრთელობა თავისთავად არ მოდის, ჩვენ უნდა ვიზრუნოთ ჯანმრთელობის გაუმჯობესებასა და შენარჩუნებაზე.
- ჯანსაღად ყოფნა მოიცავს რისკის შემცველი ქცევების თავიდან აცილებას.

გააკეთე ახლა

აქტივობა C. დაისახე მიზნად ჯანმრთელობა

10 წთ

ამოცანები

ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. იმაში, თუ როგორი აზრები, გრძნობები და ქცევა აუმჯობესებს ჯანმრთელობას და როგორი აზიანებს;
2. როგორ ზრუნავენ ან არ ზრუნავენ ადამიანები საკუთარ ჯანმრთელობაზე.
3. რა ნაბიჯებია საჭირო მიზნის დასახვისა და მიღწევისთვის.

ინსტრუქცია



1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.

2. გონებრივი იერიში. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ ჯანმრთელობის გაუმჯობესების გზები. ჩამოწერეთ მათი მოსაზრებები სათაური ქვეშ „ქცევა“.
3. სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *აქტივობა C გვ. 8-ზე*.
4. ამის შემდეგ, მოსწავლეებმა უნდა მოიფიქრონ თავიანთი მიზნები საკუთარი ჯანმრთელობის გასაუმჯობესებლად ან აირჩიონ დაფაზე ჩამოწერილი ქცევებიდან ერთ-ერთი და ჩაწერონ ცხრილში „ნაბიჯები მიზნების დასასახად“. ხაზი გაუსვით, რომ მიზანი უნდა იყოს მიღწევადი ერთი თვის განმავლობაში.
5. აუხსენით, როგორ უნდა დაისახო და მიაღწიო მიზანს ეფექტურად. მიაწოდეთ რჩევები „როგორ დავისახოთ და მივაღწიო მიზანს“ და ქვემოთ მოცემული მაგალითი, როგორ უნდა გაკეთდეს ეს.

რჩევები: როგორ დავისახოთ და მივაღწიოთ მიზანს



1. აირჩიეთ მიზანი;
2. მიზანი დაყავით გაზომვად და მართვად ნაბიჯებად
3. ჩამოწერეთ ეს ნაბიჯები და მიაწერეთ, როდის და როგორ აპირებთ მათზე მუშაობას;
4. გააკონტროლეთ პროგრესი;
5. შეაფასეთ, რა მუშაობს ან არ მუშაობს და შეიტანეთ შესაბამისი ცვლილებები.

ნაბიჯები ეფექტური მიზნების დასასახად

მიზანი: ყოველდღიურად ინტერნეტში დავყო არაუმეტეს ორი საათისა.

გაზომვადი ნაბიჯები მიზნის მისაღწევად	როდის დავიწყებ?	საჭირო რესურსები	მივალწიე თუ არა მიზანს?	რატომ ვერა?/რა უნდა შევცვალო?
დავადგინო, დღეში რამდენ დროს ვატარებ ინტერნეტში	შაბათი	კალამი და ფურცელი	დიახ - დღეში 5 საათს ვატარებ ინტერნეტში	
მოვიფიქრო, ამ ორი საათის განმავლობაში რას გავაკეთებ ინტერნეტში, რა არის ჩემთვის უფრო მნიშვნელოვანი	კვირა	კალამი და ფურცელი	დიახ, მაგრამ აღმოჩნდა, რომ მჭირდება 3 საათი	გადახედვა და პრიორიტეტების გადალაგება
დავგეგმო, რითი ჩავანაცვლებ ინტერნეტში ყოფნას	ორშაბათი	მეგობრები, კინოთეატრში წასვლა	დიახ, წავედი და ვნახე ფილმი	
დღეს მხოლოდ 2 საათს დავუთმობ ინტერნეტს	პარასკევი		დიახ, მაქსიმალურად შევამცირე დრო სოციალური ქსელებისთვის	

6. მიეცით მოსწავლეებს დრო, დაჰყონ მიზანი მართვად ნაბიჯებად.

საყურადღებო საკითხები

- მიზნის მიღწევად, მართვად ნაბიჯებად დაყოფა აადვილებს მის მიღწევას.
- ჯანსაღი ქცევების ათვისება ბევრად უფრო ადვილია, ვიდრე არაჯანსაღი ქცევების შეცვლა.

გამოიყენე

აქტივობა D. გავიუმჯობესოთ ჯანმრთელობა

5 წთ

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. იმაში, თუ როგორი აზრები, გრძნობები და ქცევა აუმჯობესებს ჯანმრთელობას და როგორი აზიანებს;
2. როგორ ზრუნავენ ან არ ზრუნავენ ადამიანები საკუთარ ჯანმრთელობაზე.

ინსტრუქცია



1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეული *აქტივობა D-ზე (გვ. 9)*.
3. მიმოიხილეთ აქტივობის შეკითხვები და განუმარტეთ, თუკი რაიმე გაუგებარია მოსწავლეებისთვის.
4. ხაზი გაუსვით, რომ უნდა დაიცვან კონფიდენციალობა და არ დაასახელონ იმ პიროვნებების ვინაობა, რომლებსაც იგულისხმებენ კითხვებზე პასუხის დროს.
5. როდესაც მოსწავლეები დაასრულებენ მუშაობას, უთხარით, რომ მომავალი სესიის დროს ისაუბრებენ გადაწყვეტილების მიღებაზე.

დანართი 1. ბარათები ციტატებით

1. „ჯანმრთელობა არ არის უბრალოდ ავადმყოფობის არარსებობა.“

ჰანა გრინი, ამერიკელი მწერალი

2. „შეუძლებელია ხელის ჩამორთმევა შეკრული მუშტით“.

ინდირა განდი, ინდოეთის ყოფილი პრემიერ მინისტრი

3. „თუ არ აკეთებთ იმას, რაც საუკეთესოა თქვენი სხეულისთვის, თქვენ ხართ ის, ვისაც მარცხი ელოდება“.

იულიუს ირვინგი, ამერიკელი კალათბურთელი

4. „მითხარი, ვინ გიყვარს და მე გეტყვი, ვინ ხარ შენ“.

კრეოლური ანდაზა

5. „მე არ ვიყენებ ნარკოტიკებს, ჩემი სიზმრები ისედაც საკმაოდ საშიშია“

მორის ეშერი, ნიდერლანდელი მხატვარი

6. „ნებისმიერი ადამიანი, რომელიც აკონტროლებს მედიას, აკონტროლებს ადამიანების გონებას“.

ჯიმ მორისონი, ამერიკელი მომღერალი

7. „ჩვენი ცხოვრება დამთავრდება იმ დღეს, როდესაც ჩვენ გავჩუმდებით მნიშვნელოვან საკითხებზე“.

მარტინ ლუთერ კინგი, სამოქალაქო აქტივისტი

თემა 2. ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილების მიღება

ხანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

გასაღები: სწავლების სტრატეგიები

- აქტივობები:
- A. გადაწყვეტილებები
 - B. პპპპ: გადაწყვეტილების მიღების მოდელი
 - C. გამოსცადე პპპპ
 - D. ჯანსაღი არჩევანი

- საკითხები:
- ამბივალენტობა
 - დილემის წინაშე ყოფნა

მასალები: ბარათები სცენარებით (აქტივობა C; იხ. დანართი 1, გვ. 130)



თემის კონტექსტი

ზოგიერთი გადაწყვეტილების მიღება საკმაოდ რთულია, განსაკუთრებით ისეთის, რომელიც გაიძულებს, ერთმანეთს დაუპირისპირო მნიშვნელოვანი ღირებულებები. ეს თემა იწყება მოსაზრებით, რომ ჩვენს მიერ მიღებული გადაწყვეტილებები აისახება ჩვენს პიროვნებაზე, ღირებულებებსა და ხასიათზე - და რომ გააზრებული გადაწყვეტილებები გვახმარება ჩვენი ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის დაცვაში.

თემის ამოცანები

მოცემული თემის განხილვის შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:


- ადამიანების მიერ მიღებული გადაწყვეტილებების ტიპებში;
- როგორ აისახება მიღებული გადაწყვეტილება ადამიანის პიროვნებაზე, ღირებულებებსა და ხასიათზე.
- როგორ ზეგავლენას ახდენს გადაწყვეტილება ჯანმრთელობაზე.
- როგორ გვეხმარება გადაწყვეტილების მიღების უნარები ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ქცევების შეცვლაში ან გაუმჯობესებაში.


- ამოცანები** ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:
1. საკუთარი გადაწყვეტილებების ტიპებში;
 2. როგორ აისახება მიღებული გადაწყვეტილება ჩვენს პიროვნებაზე, ღირებულებებსა და ხასიათზე.

ინსტრუქცია

ფ ◦

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. უთხარით მოსწავლეებს: „დავიწყეთ ჩვენი პერსონალური გადაწყვეტილებების გადახედვით და შემდეგ დავავიწროვოთ არეალი, რათა გავარკვიოთ, როგორ იცავს ჩვენს ჯანმრთელობას გადაწყვეტილების მიღების უნარები“.
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, იფიქრონ იმ გადაწყვეტილებების ტიპებზე, რომლებსაც ყოველდღიურად იღებენ (სავარაუდო პასუხები: რა ჩავიცვა, დავურევო თუ არა მეგობარს, სად წავიდე გასართობად და ა.შ.); სთხოვეთ, დაასახელონ მაგალითები.
4. ჰკითხეთ იმ გადაწყვეტილებების შესახებ, რომლებსაც სხვები იღებენ მათ ნაცვლად - მაგალითად, ოჯახი, საზოგადოება და რას ფიქრობენ ისინი ამ გადაწყვეტილებებზე.
5. სთხოვეთ, გადაშალონ მოსწავლის რვეული (*აქტივობა A, გვ. 11*) და ჩაწერონ 5 გადაწყვეტილება, რომლებსაც ყოველდღიურად იღებენ, თანაც, მიუთითონ, ეს გადაწყვეტილებები ჯანსაღია თუ არაჯანსაღი.

 გადაწყვეტილება არის მტკიცე განზრახვა, ჩანაფიქრი. როდესაც იღებ გადაწყვეტილებას, შენ განაცალკევებ იმას, რაც უნდა გააკეთო, იმისგან, რაც არ უნდა გააკეთო.

 მოსწავლეებმა უნდა ჩამოწერონ ის იდეები, რომლებიც უცბად მოუვათ თავში. ეს უნდა იყოს არა ღრმა განსჯის შედეგი, არამედ სწრაფი პასუხი.

გ ◦

6. ამის შემდეგ სთხოვეთ, იფიქრონ ზოგიერთ მარტივ, არაჯანსაღ გადაწყვეტილებაზე, რომლებიც მიიღეს წარსულში (მაგ., ბავშვობაში არ იხეხავდა კბილებს რეგულარულად) და სამი მათგანი ჩაწერონ მოსწავლის რვეულში (*აქტივობა A, გვ. 11*) და თან მიუთითონ, რამ იქონია ზეგავლენა ამ გადაწყვეტილებების მიღებაზე და რა შედეგი მოჰყვა ამ გადაწყვეტილებებს.



7. შეატამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება
 „რა სახის გადაწყვეტილებებს ვიღებთ თავად?“
 „რა გადაწყვეტილებებია ჩვენი კონტროლის მიღმა? ვინ იღებს ამ გადაწყვეტილებებს?“

გაანალიზება
 „რა ზეგავლენას ახდენენ ჩვენი ოჯახის წევრები და მეგობრები ჩვენს გადაწყვეტილებებზე?“
 „რა ზეგავლენას ახდენს ჩვენი გადაწყვეტილებები სხვებზე?“

პროგნოზირება
 „რა გვეხმარება ჯანსაღი გადაწყვეტილებების მიღებაში?“

დაშვება
 „რას ითვალისწინებთ ჯანსაღი გადაწყვეტილებების მიღებისას?“

საყურადღებო საკითხები

- გადაწყვეტილება არის არჩევანი; გადაწყვეტილების მიღების პროცესი მოიცავს ანალიზს, მსჯელობას და დასკვნის გაკეთებას.
- წესები ის გადაწყვეტილებებია, რომელთაც ჩვენი ოჯახი, სკოლა და საზოგადოება იღებს ჩვენს ნაცვლად.
- ჩვენი საკუთარი გადაწყვეტილებები აისახება იმაზე, თუ ვინ ვართ ჩვენ - ჩვენს პიროვნებაზე, ღირებულებებსა და ხასიათზე.
- ზოგჯერ არ იცი, რა გადაწყვეტილება უნდა მიიღო. ამ დროს რჩევა სხვებს უნდა ჰკითხო.
- ცხოვრებაში უამრავ გადაწყვეტილებას ვიღებთ. ძალიან მნიშვნელოვანია გადაწყვეტილების მიღების უნარების ათვისება.

8. მოსწავლეებს სთხოვეთ, ნახონ *მოსწავლის რვეულის მე-11 გვერდის* ბოლოს „გააზრება“ და იქ მოცემულ კითხვას უპასუხოთ სახლში.

გაარკვინე

აქტივობა B. პპპპ: გადაწყვეტილების მიღების მოდელი

10 წთ

ამოცანები

ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. როგორ აისახება მიღებული გადაწყვეტილება ჩვენს პიროვნებაზე, ღირებულებებსა და ხასიათზე.
2. როგორ ზეგავლენას ახდენს გადაწყვეტილება ჯანმრთელობაზე.
3. როგორ გვეხმარება გადაწყვეტილების მიღების უნარები ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ქცევების შეცვლაში ან გაუმჯობესებაში.

ინსტრუქცია



1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეული (*აქტივობა B, გვ. 12*).
3. აღნიშნეთ, რომ ზოგჯერ გადაწყვეტილების მიღებასთან დაკავშირებით ადამიანს შეიძლება ჰქონდეს **ამბივალენტობის განცდა**. ამბივალენტობა არის შინაგანი წინააღმდეგობრიობა, რაიმეს ან ვინმეს მიმართ გაორებული დამოკიდებულება, როდესაც ადამიანი ერთი და იგივე ობიექტის მიმართ ერთბაშად ორ ურთიერთსაპირისპირო გრძნობას განიცდის. უთხარით, რომ ე.წ. პპპპ მეთოდის გამოყენება დაეხმარებათ რთული გადაწყვეტილებების მიღებაში, როდესაც **დილემის წინაშე დგანან**. დილემა არის რთული, გაძნელებული არჩევანი ორ ან მეტ შესაძლებელ ვარიანტს შორის. გააცანით კლასს პპპპ მეთოდი.

ნაბიჯი 1.	პაუზა. ისუნთქე ღრმად. უთხარი შენს თავს, რომ გაუმკლავდები ამას. პოზიტიური განწყობა ეხმარება ადამიანს გადაწყვეტილების მიღებაში.
ნაბიჯი 2.	ანალიზი. გააანალიზე სიუაცია - რა გადაწყვეტილება გაქვს მისაღები?
ნაბიჯი 3.	ვარიანტები. შეიძლება მოგეჩვენოს, რომ არჩევანი არა გაქვს, მაგრამ რეალურად ასე არ არის. მოიფიქრე გადაწყვეტილების სხვადასხვა ვარიანტი და აწონ-დაწონე თითოეული ვარიანტის შესაძლო შედეგი.
ნაბიჯი 4.	პრიორიტეტების განსაზღვრა. იფიქრე, რომელ ვარიანტს ანიჭებ უპირატესობას შენი ღირებულებებისა და იმის მიხედვით, თუ რა არის შენთვის მნიშვნელოვანი. განსაზღვრე, რა დევს სასწორზე, როგორც მოკლევადიან, ისე გრძელვადიან პერსპექტივაში.
ნაბიჯი 5.	არჩევა. აარჩიე ყველაზე ეფექტური ვარიანტი; მიიღე გადაწყვეტილება და შემდეგ გადახედე შედეგს.

4. კლასთან ერთად იმუშავეთ ამ მეთოდზე (*აქტივობა B, გვ.17*). სთხოვეთ მოსწავლეებს, შესთავაზონ კლასს თავიანთ ჭანმრთელობასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილებები (*აქტივობა A, გვ. 11*) ან თავად მიაწოდეთ მაგალითი („დღეს მინდა მეგობრებთან ერთად ღამის კინოსეანსზე წასვლა, მაგრამ ხვალ ძალიან მნიშვნელოვანი საქმე მაქვს და კარგად გამოძინება მჭირდება“).

პაუზა	„ღრმად სუნთქვა მეხმარება, მშვიდად ვიყო და მთელი ყურადღება მივმართო იმაზე, რაც გადასაწყვეტი მაქვს.“
ანალიზი	„მე კარგ დროს გავატარებ მეგობრებთან, მაგრამ ნამდვილად მჭირდება, რომ ხვალინდელი დღის წინ კარგად დავისვენო“
ვარიანტები	<p>1. „მეგობრებს შევთავაზებ, იქნებ სეანსის დრო შეგვეცვალა და უფრო ადრე წავსულიყავით კინოში“. სარგებელი: „მეგობრებსაც ვნახავ და თან, კარგადაც გამოვიძინებ“ რისკი: „შეიძლება, უარი მითხრან და მაშინ რა ვქნა?“</p> <p>2. „ფილმს ვნახავ და როგორც კი დასრულდება, მაშინვე სახლში წამოვალ“ სარგებელი: „მართალია, მეგობრებთან ერთად დიდხანს ვერ ვიქნები, მაგრამ ფილმს ერთად ვნახავთ და ეს კარგია“. რისკი: „შეიძლება, მაინც ვერ მოვასწო საკმარისად გამოძინება, არადა, ხვალ ნათელი გონება მჭირდება“.</p> <p>3. „იქნებ, ისე მოხერხდეს, რომ ფილმის დაწყებამდე შევხვდე ჩემს მეგობრებს“. სარგებელი: „მეგობრებთან შეხვედრით ვისიამოვნებ“. რისკი: „შეიძლება, ისე მოხდეს, რომ კინოსეანსზეც შევიდე, რადგან სახლიდან გამოვედი“.</p>
პრიორიტეტები	„მე ძალიან მინდა მეგობრებთან ერთად ყოფნა, მაგრამ ხვალინდელი შეხვედრა ჩემთვის მნიშვნელოვანია და „ფორმაში“ უნდა ვიყო. დღეს საღამოს მჭირდება დრო მოსამზადებლად და შემდეგ კარგად მოსაძინებლად“
არჩევა და შეფასება	„მეგობრებს ვეტყვი, რომ დღეს მათ ვერ შევუერთდები და შევთავაზებ, იქნებ შაბათ-კვირისთვის გადავდოთ ჩვენი შეკრება და ფილმიც ვნახოთ და შემდეგ კაფეშიც წავიდე.“

- ამოცანები** ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:
1. როგორ აისახება მიღებული გადაწყვეტილება ჩვენს პიროვნებაზე, ღირებულებებსა და ხასიათზე.
 2. როგორ ზეგავლენას ახდენს გადაწყვეტილება ჯანმრთელობაზე.
 3. როგორ გვეხმარება გადაწყვეტილების მიღების უნარები ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ქცევების შეცვლაში ან გაუმჯობესებაში.


ინსტრუქცია




1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. **ჯგუფური მუშაობა.** უთხარით მოსწავლეებს, რომ ახლა თავად უნდა სცადონ პაპპას გამოყენება. დაყავით კლასი ჯგუფებად და თითოეულ ჯგუფს მიეცით ბარათი სცენარით (*დანართი 1, გვ. 130*). თითოეულ ჯგუფში აირჩიეთ ერთი მოსწავლე, რომელიც კლასს წარუდგენს ჯგუფის ნამუშევარს.




3. მიეცით ჯგუფებს დრო სამუშაოდ. სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *აქტივობა C (გვ. 13)* და იქ მოცემული სქემის მიხედვით ადევნონ თვალყური ჯგუფის მუშაობას.

 ჯგუფში მოსწავლეები უნდა შეთანხმდნენ ჯანსაღ გადაწყვეტილებაზე, თუნდაც ეს არ ემთხვეოდეს იმას, რასაც გადაწყვეტდა თითოეული მათგანი ცალ-ცალკე.

 თუ კლასი დიდია, შეიძლება, ორ ჯგუფს მისცეთ ერთი და იგივე სცენარი. ამ შემთხვევაში, შეჯამების დროს შეადარეთ განსხვავებული გადაწყვეტილებები ერთმანეთს და აღნიშნეთ, რომ ცხოვრებაში ბევრ გადაწყვეტილებას აქვს არაერთი ჯანსაღი არჩევანი.

4. როდესაც მუშაობა დასრულდება, თითოეული ჯგუფი წარუდგენს კლასს თავის გადაწყვეტილებას და მიზეზებს, თუ რატომ მიიღეს ეს გადაწყვეტილება. გადაწყვეტილებები ჩამოწერეთ დაფაზე.

 ალტერნატიული ვარიანტი: ჩაატარეთ კენჭისყრა: 1. რამდენი ეთანხმება თითოეულ გადაწყვეტილებას; 2. რომელი გადაწყვეტილებაა ყველაზე პასუხისმგებლიანი.



5. შეაჯამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

„რა აქვთ ამ სცენარებს საერთო?“

„გადაწყვეტილებების რა ვარიანტები დასახელდა თქვენს ჯგუფში? რამდენ მათგანში იყო ჭანსალი არჩევანი?“

განაალიზება

„როგორ დაგეხმარათ პპპპ გადაწყვეტილების მიღებაში? რომელი იყო ყველაზე სასარგებლო ნაბიჯი?“

„თქვენი რა ღირებულებები ახდენს გავლენას გადაწყვეტილების მიღებაზე?“

პროგნოზირება

„რა მოხდება, თუკი თქვენს გადაწყვეტილებაში უფრო რისკებისკენ გადაიხრებით, ვიდრე სარგებლისკენ?“

დაშვება

„რამდენად ახდენენ მეგობრები ზეგავლენას თქვენზე გადაწყვეტილების მიღების დროს?“

საყურადღებო საკითხები

- როგორც წესი, გადაწყვეტილების რამდენიმე ვარიანტი არსებობს. მნიშვნელოვანია განვსაზღვროთ, რომელია ჩვენთვის უსაფრთხო, ჭანსალი გადაწყვეტილება, ჩვენს ღირებულებებსა და პრიორიტეტებზე დაყრდნობით,
- ზოგჯერ ჩვენი გადაწყვეტილება ეწინააღმდეგება იმას, რასაც ჩვენი მეგობრები აკეთებენ. ჩვენზე დამოკიდებული, გადავიხრებით თუ არა იმ გადაწყვეტილებისკენ, რომელიც ჩვენთვის უმჯობესია.
- საბოლოოდ, ჩვენი ცხოვრება ჩვენი გადაწყვეტილებების შედეგებისგან შედგება.
- როდესაც რთული გადაწყვეტილებაა მისაღები, მნიშვნელოვანია, გამოვწახოთ დრო და გავიაროთ ის პპპპ-ს მეშვეობით.
- გადაწყვეტილების მიღებამდე ჩვენ უნდა გავერკვეთ, რა არის ჩვენი გადაწყვეტილების რისკი და სარგებელი.

გამოიყენე

აქტივობა D. ჭანსალი არჩევანი (კლასგარეშე აქტივობა)

5 წთ

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. როგორ გვეხმარება გადაწყვეტილების მიღების უნარები ჭანმრთელობასთან დაკავშირებული ქცევების შეცვლაში ან გაუმჯობესებაში.

ინსტრუქცია



1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეული *აქტივობა D-ზე (გვ. 14)*. განუმარტეთ, რომ ეს აქტივობა დაეხმარებათ გადაწყვეტილების მიღების უნარის უკეთ გავარჯიშებაში.
3. სთხოვეთ, იფიქრონ გადაწყვეტილებაზე, რომელიც უნდა მიიღონ უახლოეს მომავალში (მაგ., ერთი თვის განმავლობაში) ან აირჩიონ სცენარი, რომელზეც მათ ჭგუფს არ უმუშავია კლასში. გამოიყენონ პპპპ გადაწყვეტილების მისაღებად. „გააზრება“-ში მოცემული კითხვების გამოყენებით, დაწერონ ერთი აბზაცი.
4. უთხარით, რომ მომავალ გაკვეთილზე ისაუბრებენ რისკებზე.

დანართი 1. სცენარები

სცენარი 1.

თქვენი სკოლის კალათბურთის გუნდი მონაწილეობს ტურნირში და თამაში აქვთ პარასკევ საღამოს. მაგრამ თქვენი მეგობარი, რომელიც გასულ წელს უცხოეთში გადავიდა საცხოვრებლად, პარასკევს ჩამოდის და უნდა, რომ ერთად იყოთ ამ დღეს, თანაც, მას არ უყვარს კალათბურთი.

სცენარი 2.

წუხელ მთელი ღამე არ დაგეძინათ. მეორე დღეს შესჩვილეთ მეგობარს. მან შემოგთავაზათ ტაბლეტი და გითხრათ, რომ ეს ტაბლეტი ძალიან კარგად დაგაძინებთ. თანაც, დასძინა, რომ სანერვიული არაფერია, რადგან ეს არის რეცეპტით გასაცემი მედიკამენტი.

სცენარი 3.

თქვენ ხართ წვეულებაზე და გახვედით გარეთ, რათა გეპოვათ თქვენი მეგობარი. გარეთ დაგხვდათ თქვენი მეგობარი რამდენიმე ადამიანთან ერთად და მათ ხელში უჭირავთ ჭიქები სითხით, რომელიც ჰგავს არაყს. მეგობარმა თქვენც შემოგთავაზათ.

სცენარი 4.

თქვენმა ფეხბურთის გუნდმა გაიმარჯვა ტურნირში და გადაწყდა, რომ გამარჯვებას აღნიშნავენ შაბათს. მაგრამ ისე დაემთხვა, რომ სწორედ ამ შაბათს საღამოს თქვენი ოჯახი იკრიბება ყოველწლიურ ოჯახურ დღესასწაულზე და ოჯახის ყველა წევრი ყოველთვის ესწრება ამ დღესასწაულს.

თემა 3. რისკიანობა და ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება

ხანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

გასაღები: სწავლების სტრატეგიები

- აქტივობები: A. მნიშვნელოვანი ღირებულებები
 B. რამდენად რისკიანი ხარ?
 C. ნაკლებად რისკიანი, რისკიანი, ძალიან რისკიანი
 D. ითამაშე უსაფრთხოდ

- საკითხები: → ამბივალენტობის განცდა
 → დილემის წინაშე ყოფნა

- მასალები: → წებოვანი ფურცლები (სტიკერები)
 → ბარათები წარწერებით „მაღალი/საშუალო/დაბალი“ (აქტივობა C; იხ. დანართი 1, გვ. 139-141)

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გავარჯიშება)
ქრ	ქცევითი რეპეტიცია
ქდ	ქცევითი დავალება
შ	შეფასება

თემის კონტექსტი

მოზარდობა ადამიანის ცხოვრების ძალიან საინტერესო პერიოდია, რომელიც სავსეა ახალი სიმბოლოების დაპყრობის შესაძლებლობებით. ამავე დროს, ეს ახალი ჰორიზონტები მოზარდებს სხვადასხვა რისკის წინაშე აყენებს - გარდატეხის ასაკისათვის დამახასიათებელი ცნობისმოყვარეობა, მაქსიმალიზმი, დიდობის განცდა და თანატოლების ზეგავლენის გაზრდა ხშირად სახიფათო ექსპერიმენტების საფუძველი ხდება. მოზარდებს ხშირად უჭირთ იმის შეფასება, თუ რამდენად სარისკოა ესა-თუ-ის ქცევა და სჭირდებათ დახმარება, რათა:

- ისწავლონ რისკების შეფასება;
- გააცნობიერონ რისკების შედეგები;
- გაერკვნენ საკუთარ ფასეულობებში (ღირებულებებში) და მოიფიქრონ, როგორ შეიძლება ამ ფასეულობების გამოყენება თანატოლთა ზეწოლასთან გასამკლავებლად.

თემის ამოცანები

მოცემული თემის განხილვის შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

- როგორ ზეგავლენას ახდენს ადამიანის ფასეულობებზე მის მიერ რისკის აღქმა;
- როგორ გარდაიქმნება სავარაუდო რისკი რეალურ რისკად;
- რა გავლენას ახდენს ფსიქოაქტიური ნივთიერებები რისკის განვსა და მის შედეგებზე.
- როგორ დაგვეხმარება გადაწყვეტილების მიღების უნარები და რისკიანობაზე მოქმედი ფაქტორების ცოდნა იმის გადაწყვეტაში, გავწიოთ თუ არა რისკი.

დაფიქრდი

აქტივობა A. მნიშვნელოვანი ღირებულებები (ფასეულობები)

10 წთ

- ამოცანები** ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:
1. როგორ ზეგავლენას ახდენს ადამიანის ღირებულებები მის მიერ რისკის აღქმაზე;
 2. როგორ გარდაიქმნება სავარაუდო რისკი რეალურ რისკად.

მომზადება

- დაფაზე დახაზეთ სამი სვეტი და დააწერეთ სათაურები: „საგანი“, „ურთიერთობა“, „იდეა“ („ცნება“);
- თან იქონიეთ ნებოვანი ფურცლები (სტიკერები).

ინსტრუქცია



1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათი აზრით, რა არის ღირებულებები (ფასეულობები). მოუსმინეთ მათ მოსაზრებებს და მიაწოდეთ შესაბამისი განმარტება:

ღირებულება (ფასეულობა) არის საგნის, ურთიერთობების ან იდეების (ცნებების) პატივისცემა ან დაფასება. საგნები, იდეები, რწმენა ან პრინციპები, რომლებიც მნიშვნელოვანია ადამიანისათვის, ქმნის მის **ფასეულობათა (ღირებულებათა) სისტემას**.

3. განუმარტეთ მოსწავლეებს, რომ ჩვენი ფასეულობები გვეხმარება ჩვენი პიროვნულობის განსაზღვრაში და სწორი არჩევანის გაკეთებაში. ღირებულებები გავლენას ახდენს ადამიანების გადაწყვეტილებებსა და ქცევაზე მთელი ცხოვრების განმავლობაში. მაგალითად; ადამიანი, რომლისთვისაც მთავარ ფასეულობას მისი ჯანმრთელობა წარმოადგენს, ცდილობს სწორად იკვებოს, თავი აარიდოს ისეთ ქცევებს, რომლებიც აივ ინფექციით ან სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებით დაინფიცირების რისკის წინაშე დააყენებს; ცდილობს, არ მიიღოს ალკოჰოლი, თამბაქო და ნარკოტიკები. ადამიანები, რომელთათვისაც მნიშვნელოვანია განათლება, ბევრს სწავლობენ და აღწევენ სასურველ მიზანს.

4. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეული (*აქტივობა A, გვ. 16*) და მოიფიქრონ, რა საგნები, ურთიერთობები ან იდეებია მათთვის ღირებული და ჩაწერონ ან ჩახატონ რვეულში. შემდეგ უნდა მიუთითონ, რატომ არის თითოეული მათთვის ღირებული.



თუ მოსწავლეებს გაუჭირდებათ იდეების მოფიქრება, შესთავაზეთ, რომ იფიქრონ საკუთარ მიღწევებზე - მაგ., რთული ტესტის ჩაბარება ან რაღაც გამონწვევის გადალახვა.

5. მიაწოდეთ მაგალითი თითოეული კატეგორიისთვის. მაგ.: საგანი - „მე ავირჩიე მობილური ტელეფონი იმიტომ, რომ მინდა, მიდმივ კონტაქტზე ვიყო ჩემს მეგობრებთან“; ურთიერთობა - „მე ავირჩიე მეგობარი იმიტომ, რომ ეს არის ადამიანი, რომელსაც ესმის ჩემი და რომელსაც შემიძლია გავუზიარო ყველაფერი, რაც ჩემს ცხოვრებაში ხდება“; იდეა, ცნება - „ავირჩიე განათლება, რადგან მინდა, წარმატებას მივალწიო ცხოვრებაში და ბევრს ვაკეთებ კარგი განათლების მისაღებად“.

6. დაურიგეთ მოსწავლეებს თითო წებოვანი ფურცელი (სტიკერი) და სთხოვეთ, მათ მიერ ჩამოწერილი სამი რაღაცადან აირჩიონ ერთ-ერთი, დაწერონ სტიკერზე და მიაკრან დაფაზე შესაბამისი სათაურის ქვეშ. გადახედეთ წარწერებს სტიკერებზე, ამოარჩიეთ რამდენიმე და ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რატომ არის ეს ღირებულებები მათთვის მნიშვნელოვანი.

6 °

7. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაფიქრდნენ, რა სახის რისკებია დაკავშირებული იმ საგანთან, ურთიერთობასთან ან იდეასთან, რომლებიც მათ აირჩიეს. მიაწოდეთ თქვენი ვერსიები იმ მაგალითებთან დაკავშირებით, რომლებზეც ესაუბრეთ.

→ შეიძლება, დაუდევრად მოექცე საკუთარ ტელეფონს და უყურადღებოდ დატოვო ხალხმრავალ ადგილას (უფრო მაღალი რისკის გაწევა, ნაკლები დაფასება);

→ შენ დიდად აფასებ შენს მეგობართან ურთიერთობას და ცდილობ, რაც შეიძლება ხშირად იკონტაქტო მასთან (ნაკლები რისკის გაწევა, მეტი დაფასება).

ამის შემდეგ, მოსწავლეებმა უნდა ჩაწერონ მოსწავლის რვეულში, რა დონის რისკის გაწევა სურთ თითოეულ პუნქტთან დაკავშირებით და რას გააკეთებენ ამის სადემონსტრაციოდ. ამ აქტივობის ბოლოს უნდა აღწერონ, რას გააკეთებენ ამ პუნქტების დასაცავად.

7 °

8. შეატამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

„როგორ მოქმედებს ჩვენი ფასეულობები იმაზე, თუ რამდენად მზად ვართ გავრისკოთ?“

გაანალიზება

სხვადასხვა სიტუაციაში ერთი და იგივე ხარისხით ვრისკავთ? რაზეა რისკის ხარისხი დამოკიდებული?“

პროგნოზირება

„როგორ მოქმედებს ჩვენი ფასეულობები ჩვენს შეხედულებაზე იმის შესახებ, ღირს თუ არა გარისკვა?“

დაშვება

„თუკი ჩვენი ღირებულებები შეიცვლება, როგორ იმოქმედებს ეს ჩვენს მიერ რისკის აღქმაზე?“

საყურადღებო საკითხები

- გარისკონ თუ არა, ადამიანები წყვეტენ იმის მიხედვით, მათი აზრით, რა შეიძლება დაკარგონ ან მოიპოვონ შედეგად და იმის მიხედვით, რამდენად ღირებულია მათთვის ეს დანაკარგი ან მონაპოვარი.
- საკუთარ ღირებულებებში გარკვევა პირველი ნაბიჯია იმის გადასაწყვეტად, ღირს თუ არა გარისკვა.
- ჩვენ ვცდილობთ, საკუთარი ღირებულებების თანახმად ვიმოქმედოთ.

გაარკვიე

აქტივობა B. რამდენად რისკიანი ხარ?

15 წთ

ამოცანები

ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. როგორ ზეგავლენას ახდენს ადამიანის ფასეულობები მის მიერ რისკის აღქმაზე;
2. როგორ გარდაიქმნება სავარაუდო რისკი რეალურ რისკად.

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. შეახსენეთ პირველი თემის განხილვის დროს ნასწავლი რისკების შეფასებისა და საკუთარი ჯანმრთელობის დაცვის განმარტებები.

რისკების შეფასება გულისხმობს შესაძლო დანაკარგის ან ზიანის ზემოქმედების გაზომვას.

საკუთარი ჯანმრთელობის დაცვა ნიშნავს მის დაცვას ისეთი სიტუაციებისგან, რომლებმაც შეიძლება ის დააზიანოს.

3. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, მათი აზრით, რამდენად რისკიანები არიან - ნაკლებად რისკიანი, რისკიანი თუ ძალიან რისკიანი და სთხოვეთ, ხელის აწევით დაადასტურონ თავიანთი შეფასება.



4. უთხარით, რომ როდესაც ადამიანი ფიქრობს, გარისკოს თუ არა, მნიშვნელოვანია, შეაფასოს რისკის შესაძლო სარგებელი და დანაკარგი.
5. მიაწოდეთ მაგალითი: „თუკი თქვენ გარისკავთ და ვინმეს ჰაემანს დაუნიშნავთ, ამ რისკის სარგებელი ის იქნება, რომ შესაძლოა, ჰაემანმა კარგად ჩაიაროს და მასთან კარგი ურთიერთობა დაამყაროთ; ხოლო დანაკარგი იქნება, თუკი უარს გეყვიან ჰაემანზე“. სთხოვეთ მოსწავლეებს დაასახელონ თავიანთი მაგალითები.

6. ჰკითხეთ, რამდენ მოსწავლეს მიაჩნია, რომ პაემანის მაგალითი შეიცავს დაბალ, საშუალო ან მაღალ რისკს. ხაზი გაუსვით, რომ სხვადასხვა ადამიანი ერთსა და იმავე რისკს სხვადასხვაგვარად აფასებს და რომ რისკიანობის ხარისხის აღქმა მრავალ ფაქტორზეა დამოკიდებული.



7. ჰკითხეთ, მათი აზრით, რა ფაქტორები ახდენს ზეგავლენას რისკის აღქმის ხარისხზე. სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *რჩევები რისკის შესაფასებლად (აქტივობა B, გვ. 17)* და განიხილეთ ის ფაქტორები, რომლებიც ზეგავლენას ახდენენ ჩვენს მიერ რისკის აღქმაზე. თხოვეთ, საკუთარ ან მეგობრების გამოცდილებაზე დაყრდნობით, დაასახელონ ეს ფაქტორები.

8. უთხარით, რომ რისკის გაწვევის ერთ-ერთი დილემა არის იმის შეფასება, თუ რამდენად დიდია **ალბათობა**, რომ სარგებელი ან დანაკარგი რეალურად იქნება (ანუ, რამდენად სავარაუდოა, რომ შედეგი დადგება). ხაზი გაუსვით, რომ რაც უფრო მეტი გამოცდილება გვაქვს რალაცასთან დაკავშირებით, მით უფრო ნაკლები რისკის შემცველად გვეჩვენება ეს რალაც. მაგრამ ყოველთვის ასე არ ხდება და ასეთმა განწყობამ შეიძლება დაგვაზიანოს - კოკა ყოველთვის წყალს არ მოიტანს.

საყურადღებო საკითხები


- ბევრი ფაქტორი ახდენს ზეგავლენას ჩვენს მიერ რისკის აღქმაზე.
- ადამიანების რისკიანობის ხარისხი სხვადასხვაა.
- ზოგიერთ რისკს სარგებელი მოაქვს, ხოლო ზოგიერთს - დანაკლისი.
- როდესაც ვფიქრობთ, გავრისკოთ თუ არა, მნიშვნელოვანია ავწონ-დავწონოთ როგორც სარგებლის, ასევე დანაკარგის ალბათობა.


გააკეთე ახლა	
აქტივობა C. ნაკლებად რისკიანი, რისკიანი, ძალიან რისკიანი	15 წთ

- ამოცანები** ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:
1. როგორ გადაიქცევა სავარაუდო რისკი რეალურ რისკად.
 2. რა გავლენას ახდენს ფსიქოაქტიური ნივთიერებები რისკის გაწვევასა და მის შედეგებზე.

მომზადება

→ ამობეჭდეთ ბარათები წარწერებით „მაღალი/საშუალო/დაბალი“ (იხ. დანართი 1, გვ. 139-141)

 ალტერნატიული ვარიანტი: მოამზადეთ თითოეული მოსწავლისთვის სამი სხვადასხვა ფერის ბარათი ან ჩხირები: წითელი (მაღალი რისკი), ყვითელი (საშუალო) და მწვანე (დაბალი).

 ალტერნატიული ვარიანტი: შეიძლება, მოსწავლეებმა კენჭი უყარონ ხელის აწევით და თქვენ დაფაზე დააფიქსიროთ შედეგები


ინსტრუქცია

ფ ◦

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.

2. უთხარით, რომ ახლა მოსწავლეებმა უნდა შეაფასონ რამდენიმე აქტივობის რისკის აღქმა. სთხოვეთ, დადგინონ წრეში, პირისახით წრიდან გარეთ. დაურიგეთ რისკის შეფასების ბარათები.

3. უთხარით, რომ წაუკითხავთ რისკთან დაკავშირებულ დებულებებს და თითოეულმა მათგანმა უნდა შეაფასოს რისკი ხარისხი შესაბამისი ბარათის აწევით.

 ალტერნატიული ვარიანტი: მოსწავლეები შეიძლება დადგინონ სწორ ხაზზე და თითოეულ დებულებას ხმა მისცენ ნაბიჯების საშუალებით: ერთი ნაბიჯის წინ გადადგმა - დაბალი რისკი; ორი ნაბიჯი - საშუალო და სამი ნაბიჯი - მაღალი რისკი.

წ ◦

4. წაუკითხეთ ქვემოთ მოცემულ ცხრილში აღწერილი პირველი ქცევა და სთხოვეთ, შეაფასონ. ამის შემდეგ, მოსწავლეები შებრუნდებიან პირით წრის ცენტრისკენ და აჩვენებენ დანარჩენებს თავიანთ არჩევანს. ჰკითხეთ, ემთხვევა თუ არა მათი მოსაზრებები ერთმანეთს. თუ არა, რატომ აირჩიეს რისკის განსხვავებული ხარისხი?

დაბალი რისკი	საშუალო რისკი	მაღალი რისკი
ველოსიპედის ტარება ჩაფხუტით	ველოსიპედის ტარება ჩაფხუტის გარეშე ველობილიკზე.	ველოსიპედის ტარება ჩაფხუტის გარეშე გადატვირთულ ტრასაზე
	რამდენიმე ღერი სიგარეტის მოწევა	
		მეგობართან ერთად დათრობა
მეგობრის მიერ მანქანით წვეულებიდან სახლში მოყვანა		
	მეგობრისთვის თხოვნა, რომ გირჩიოს რაიმე საძილე საშუალება	

5. იგივე პროცედურა გაიმეორეთ დანარჩენ დებულებებთან დაკავშირებით.



6. **ჯგუფური მუშაობა.** კლასი დაყავით ჯგუფებად და სთხოვეთ, მოსწავლის რვეული გადაშალონ *აქტივობა C-ზე (გვ. 18)*. აუხსენით, რომ ჯგუფში შეთანხმდნენ და თავისუფალ უჭრებში ჩაწერონ პირობები, რომლებიც, მათი აზრით, უფრო შეამცირებს ან გაზრდის თითოეულ რისკს. ბოლოს, თავად უნდა მოიფიქრონ სიტუაცია და ამ ცხრილის ბოლო თავისუფალ რიგში უნდა ჩაწერონ ამ სიტუაციის შესაძლო ვარიანტები ისე, რომ დაბალი რისკი შეიცვალოს საშუალო და შემდეგ მაღალი რისკით.

7. მუშაობის დასრულების შემდეგ სთხოვეთ ჯგუფებს, წარმოადგინონ თავიანთი ვერსიები. დებულებების ყოველი სერიის შემდეგ ჰკითხეთ, რა შესაძლო სარგებელს და დანაკარგს შეიცავს რისკის თითოეული დონე.

8. შეაჯამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება
„რა შეგიძლიათ თქვათ თითოეულ სიტუაციაში რისკის თქვენეულ აღქმაზე?“
„რა საერთო აქვთ იმ დებულებებს, რომლებიც შევაფასეთ, როგორც მაღალი რისკის შემცველი?“
„იცვლება თუ არა რისკის აღქმა მეგობრების ზეგავლენით?“

გაანალიზება
„როგორ ცვლის ალკოჰოლის ან ნარკოტიკის ზემოქმედების ქვეშ ყოფნა რისკის მოსალოდნელი შედეგების ალბათობის შეფასებას?“
„რატომ ცვლის ალკოჰოლი და ნარკოტიკები რისკების ალბათობას?“
„რატომ ცვლის ჯგუფში ყოფნა რისკის აღქმას?“

პროგნოზირება
„როგორ შეიცვლება ჩვენს მიერ რისკის აღქმა, თუკი წინასწარ განვსაზღვრავთ მოცემული რისკის დაუყოვნებლივ და გრძელვადიან შედეგებს?“

დაშვება
„რა უნდა გავაკეთოთ იმისთვის, რომ სანამ გავრისკავთ, მანამდე უკეთესად ვიწინასწარმეტყველოთ კონკრეტული რისკის სარგებელი და დანაკარგი? რატომ უნდა გავაკეთოთ ეს?“
„როგორ უნდა მოვიქცეთ, რომ თავიდან ავიცილოთ ან შევამციროთ ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებასთან დაკავშირებული რისკები?“

საყურადღებო საკითხები

- რისკის გაწევა შეიძლება საინტერესო იყოს და ჩვენ გვიწევს ამის გაკეთება იმისთვის, რომ წინ წავიდეთ და განვვითარდეთ; მაგრამ ყველა რისკი ერთნაირი არაა.
- ზოგჯერ, ჯგუფში ყოფნის ენერგეტიკა ზემოქმედებას ახდენს ჩვენს მიერ რისკის აღქმის ხარისხზე.
- ალკოჰოლის და ნარკოტიკების მოხმარება ზრდის რისკის ხარისხს და უარყოფითი შედეგების მიღების ალბათობას.

→ ნებისმიერმა ფსიქოაქიურმა ნივთიერებამ შეიძლება გაზარდოს ჯანმრთელობისთვის საზიანო შედეგების მიღების რისკის ხარისხი.

გამოიყენე

აქტივობა D. ითამაშე უსაფრთხოდ (კლასგარეშე აქტივობა)

5 წთ

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. როგორ დაგვეხმარება გადაწყვეტილების მიღების უნარები და რისკიანობაზე მოქმედი ფაქტორების ცოდნა იმის გადაწყვეტაში, გავწიოთ თუ არა რისკი.

ინსტრუქცია

ფ ◦

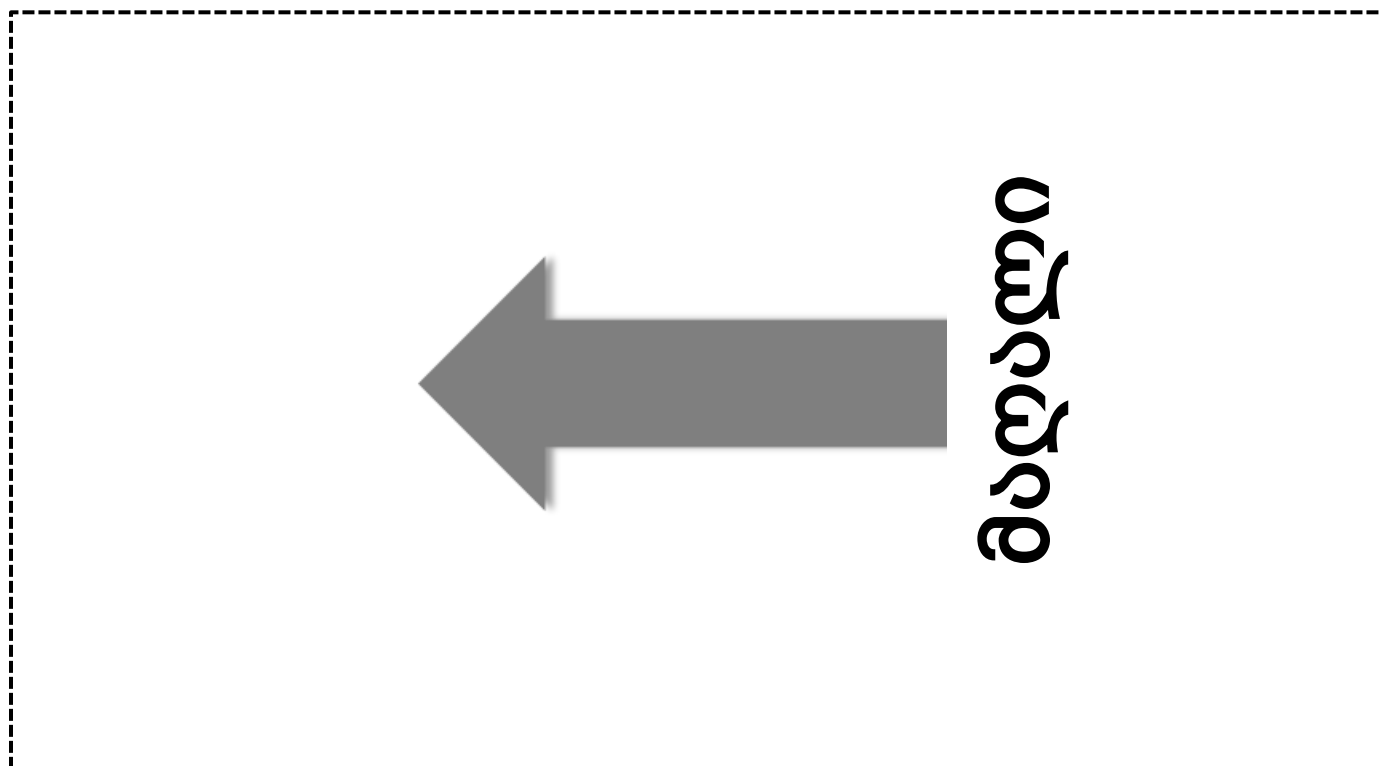
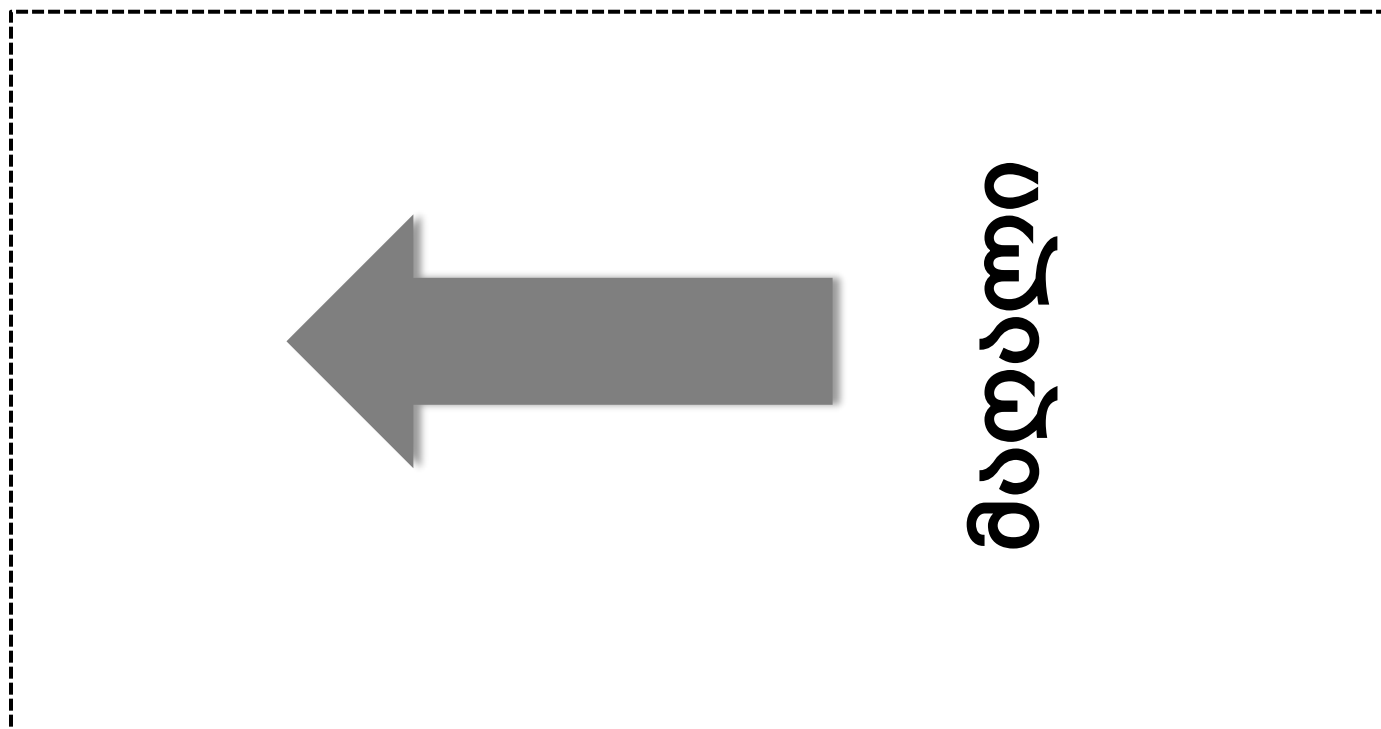
1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა უნარები შეიძინეს მათ იმისთვის, რომ შეაფასონ, ღირს თუ არა გარისკვა. უთხარით, რომ გადაწყვეტილების მიღების უნარები დაეხმარება მათ რისკის შესაძლო შედეგების განსაზრვრაში.
3. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეული *აქტივობა D-ზე (გვ. 19)*. განუმარტეთ, რომ ეს არის კლასგარეშე აქტივობა.
4. აუხსენით, რომ ყოველდღე მასობრივი ინფორმაციის საშუალებებში შეიძლება წააწყდე ინფორმაციას იმის შესახებ, თუ როგორ და რა შედეგებით რისკავენ ადამიანები.
5. სთხოვეთ მოსწავლეებს დაფიქრდნენ, რა სფერო აინტერესებთ: სპორტი, კინო, მუსიკა, ბიზნესი, პოლიტიკა? და მოიძიონ ჟურნალ-გაზეთებში ან ინტერნეტში მოკლე სტატია ან ინფორმაცია მათი ინტერესის სფეროდან, სადაც ნაჩვენებია პიროვნება, რომელიც რისკავს.

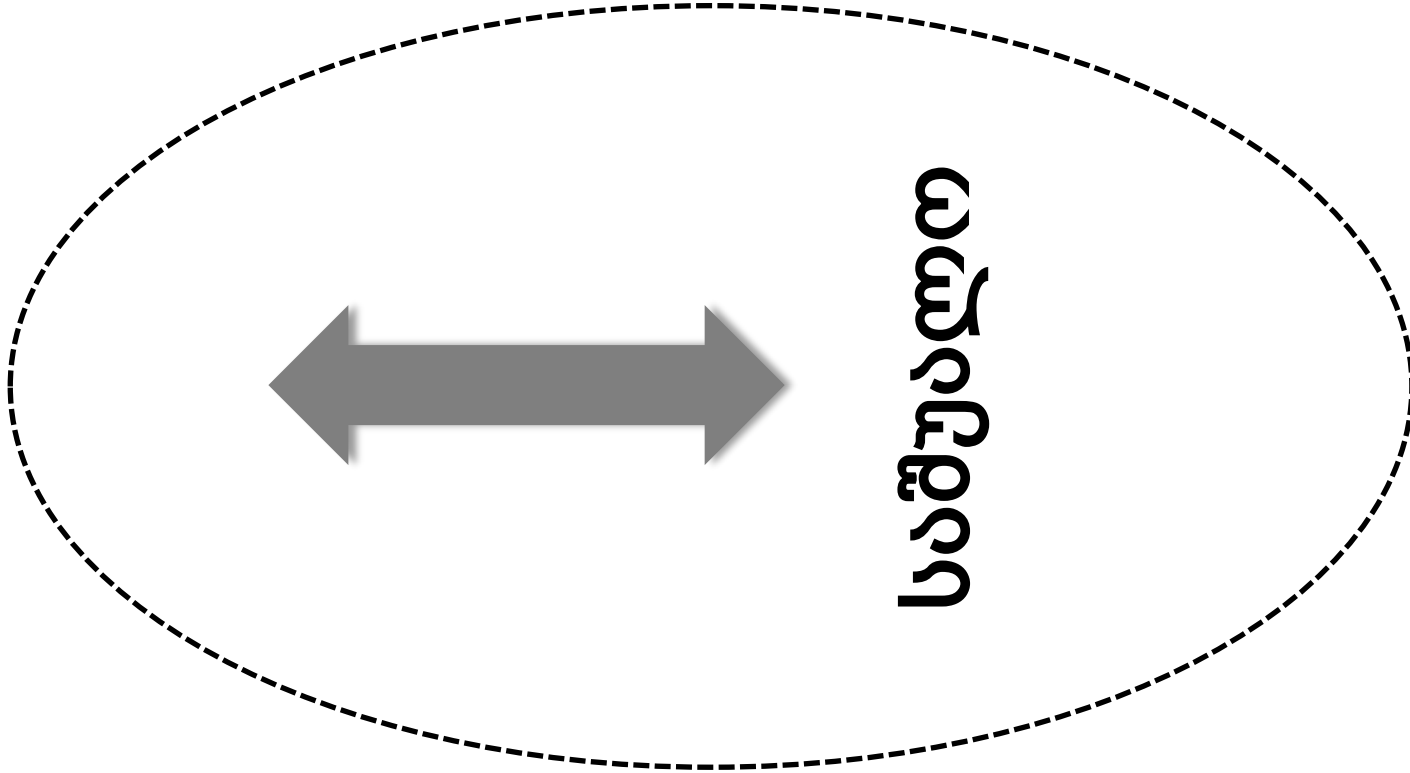
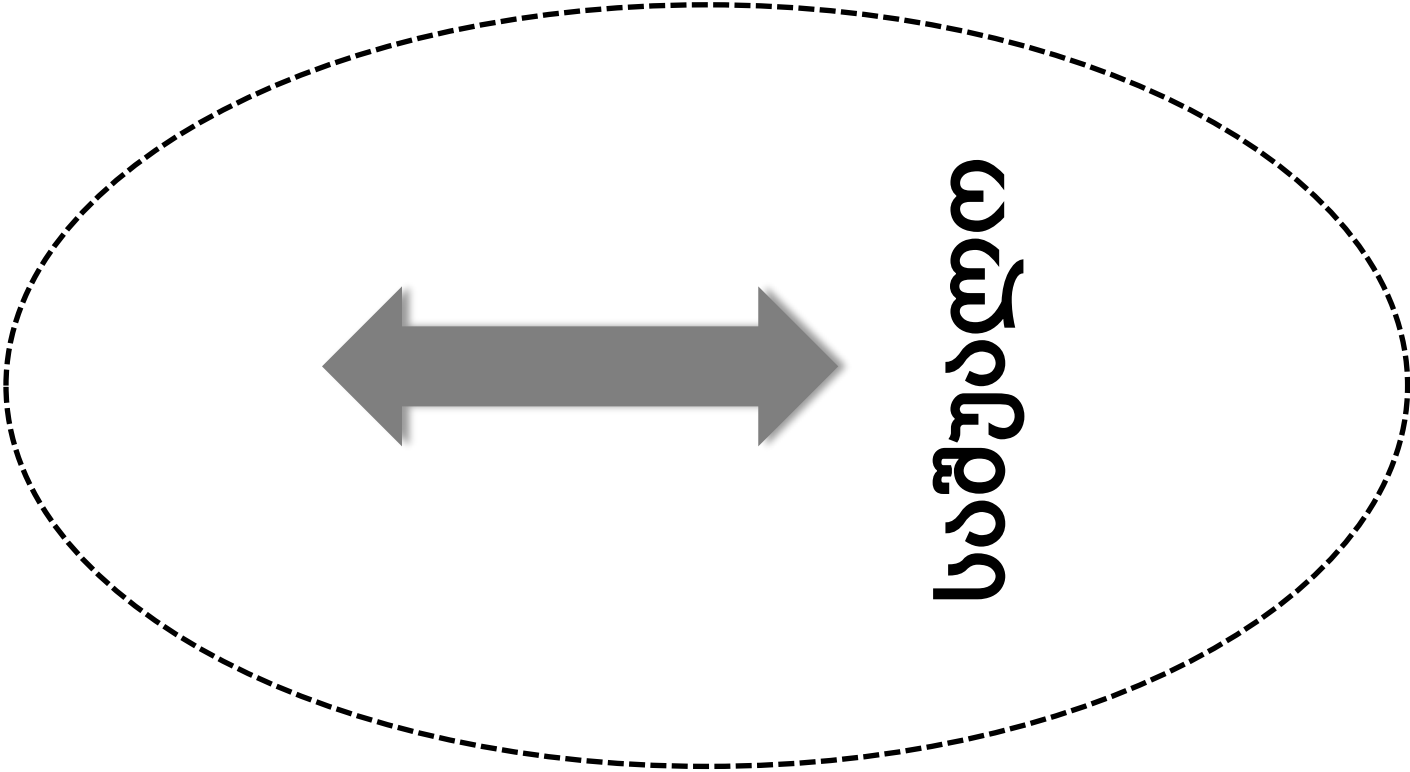
გ ◦

ქრ ◦

6. სთხოვეთ, ამ სტატიის/ინფორმაციის კითხვის დროს ყურადღება გაამახვილონ, ეს პიროვნება რა ნაბიჯებს დგამდა რისკის გაწვევის პროცესში. თუკი სტატიაში ეს დეტალები არ არის ნაჩვენები, წარმოიდგინონ, რა იქნებოდა ეს ნაბიჯები.
7. ბოლოს, უთხარით, რომ შემდეგში განიხილავთ, როგორ ზემოქმედებს მედია თვითშეფასებაზე და ჯანსაღ არჩევანზე.

დანართი 1. ბარათები წარწერებით „მაღალი/საშუალო/დაბალი“

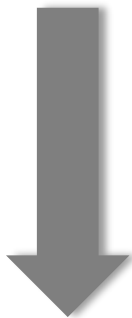




დაბალი



დაბალი



თემა 4. მედია და ჯანმრთელობა

ხანგრძლივობა: ორი გაკვეთილი, თითოეული 45 წთ

გასაღები: სწავლების სტრატეგიები

- აქტივობები:
- გაკვეთილი 1. A. პოპულარული მედია
B. მედია ხატები: მე და კულტურა
C. მედია ჟურნალი
- გაკვეთილი 2. D. მედიასთან შეკამათება
E. მარკეტინგი მოზარდებისათვის: მარკეტინგული ტაქტიკა
- საკითხები: → მედიის ზეგავლენა
→ კულტურა
→ ფოკუსირება
- მასალები: → მედია ბარათები (აქტივობა A, დანართი 1, გვ. 153)



თემის კონტექსტი

მედია უმნიშვნელოვანეს როლს თამაშობს ჩვენს ცხოვრებაში. რეალურად, თითქმის ყველაფერი, რაც ჩვენ ვიცით, ან გვგონია, რომ ვიცით, თანამედროვე მოვლენების შესახებ, ჩვენამდე მედიის საშუალებით მოდის. მედია წარმართავს ჩვენი ღირებულებებისა და აზრების ფორმირებას. იგი გვანჯდის არა უბრალოდ ინფორმაციას, არამედ ამ ინფორმაციის დანახვისა და გაგების გზებსაც.

ამ თემის განხილვის დროს, მოსწავლეებს საშუალება მიეცემათ, დაფიქრდნენ, როგორ წარმოგვიდგენს მედია ჯანმრთელობასთან და რისკებთან დაკავშირებულ საკითხებს; დაეხმარებათ, კრიტიკულად შეაფასონ, თუ როგორ ზეგავლენას ახდენს მედია ადამიანების წარმოდგენებზე საკუთარ თავთან მიმართებით, აზრებსა და ქცევაზე.

თემის ამოცანები

მოცემული თემის განხილვის შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

- მედიის განსხვავებულ ფორმებში;
- რისთვის იყენებენ ადამიანები მედიას და რატომ ანიჭებენ უპირატესობას მედიის ცალკეულ ტიპებს;
- როგორ მოქმედებს მედია ჩვენს წარმოდგენებზე, აზრებსა და ქცევაზე;
- მედია გზავნილების ანალიზის სტრატეგიებში;
- რა ტაქტიკას იყენებენ რეკლამის შემქმნელები მოზარდების მოსაზიდად.

გაკვეთილი 1

დაფიქრდი

აქტივობა A. კოკულარული მედია

20 წთ

- ამოცანები** ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:
1. მედიის განსხვავებულ ფორმებში;
 2. რისთვის იყენებენ ადამიანები მედიას და რატომ ანიჭებენ უპირატესობას მედიის ცალკეულ ტიპებს;
 3. როგორ მოქმედებს მედია ჩვენს წარმოდგენაზე საკუთარ თავთან მიმართებით, ჩვენს აზრებსა და ქცევაზე;

მომზადება

→ ამობეჭდეთ და დაჭერით მედია ბარათები (აქტივობა A, დანართი 1, გვ. 153)

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. დაფაზე ჩამოწერეთ სვეტების სათაურები: ინტერნეტი, მუსიკა, ტელევიზია, ფილმები და ჟურნალები. აუხსენით, რომ ესენი არის მედიის ტიპები. სთხოვეთ, დაასახელონ თითოეული მათგანის მაგალითები.
3. ჰკითხეთ, რა არის მედიის მთავარი დანიშნულება (ეს არის კომუნიკაცია.)
4. **ჯგუფური მუშაობა.** დაყავით კლასი 5 ჯგუფად (მედიის ხუთი კატეგორიის შესაბამისად). თითოეულმა ჯგუფმა უნდა აირჩიოს ერთი მოსწავლე, რომელიც კლასს გაუზიარებს ჯგუფის მუშაობის შედეგებს.
5. სთხოვეთ, გადაშალონ *მოსწავლის რვეული (აქტივობა A, გვ. 21)* და თითოეულ ჯგუფს მიეცით შესაბამისი მედია ბარათი (დანართი 1, გვ. 153).
6. უთხარით, რომ 5-7 წუთის განმავლობაში უნდა იმსჯელონ, მოიფიქრონ პასუხები თავიანთ მედია ბარათებზე ჩამოწერილ კითხვებზე, შეთანხმდნენ და და პასუხები ჩაინიშნონ იმ უჭრაში, რომლის დასახელება მათი მედია ბარათის დასახელებას შეესაბამება.
7. სთხოვეთ თითოეული ჯგუფის მომხსენებელს, გაუზიარონ კლასს თავიანთი მუშაობის შედეგები. მოსწავლეებმა თავიანთ რვეულებში უნდა ჩაწერონ სხვა ჯგუფების მიერ მოწოდებული პასუხები. ასევე, თქვენს დააფიქსირეთ დაფაზე ძირითად მოსაზრებები შესაბამისი სათაურის მქონე სვეტებში.
8. ჩამოწერეთ დაფაზე:



თუ მოსწავლეები არ კითხულობენ ჟურნალებს, ჩაანაცვლეთ მედიის სხვა ტიპით, რომლითაც სარგებლობენ ახალგაზრდები. მაგალითად, ვიდეო თამაშებით.



- გართობა
- მძაფრი შეგრძნებების განცდის სურვილი
- გამკლავება
- ჯგუფთან გაიგივება
- ინფორმაციის მოპოვება

გართობა - დროის გატარება და ყურადღების გადატანა

მძაფრი შეგრძნებების განცდის სურვილი - მოზღვავებული ენერჯისა და თავგადასავლების განცდა

გამკლავება - შფოთვის, მოწყენილობის, ბრაზის და ა.შ. დაძლევა

ჯგუფთან გაიგივება - იმ ჯგუფის ღირებულებებისა და შეხედულებების გაცნობა, რომელთანაც თავს გაიგივებთ

ინფორმაციის მოპოვება - ფაქტების, მონაცემების, ინფორმაციისა და სხვა რესურსების მოძიება პრობლემის გადასაჭრელად ან რაღაც საკითხში გასარკვევად.

უთხარით მოსწავლეებს, რომ ეს ის ძირითად მიზნებია, რომელთა გამოც ადამიანები იყენებენ მედიას.



9. უთხარით, ჩაიხედონ მოსწავლის რვეულში (*აქტივობა A, გვ. 21*), განიხილეთ თითოეული მიზნის განმარტება და სთხოვეთ, დაასახელონ მაგალითები.



9. შეაჯამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

„რა აქვთ საერთო მედიის სხვადასხვა ტიპებს?“

გაანალიზება

„ვინ ქმნის მედიას და რა მიზნით?“

პროგნოზირება

„როგორი იქნებოდა ჩვენი ცხოვრება, საერთოდ რომ არ არსებობდეს მედია? შესაძლებელია თუ არა ეს“

დაშვება

„რა შეტყობინებებს გვიგზავნის მედია ჩვენი იმიჯისა და კულტურის შესახებ?“

„გაძლებდით თუ არა თუნდაც ერთი დღე ისე, რომ არც ერთი მედია საშუალება არ გამოგეყენებინათ?“

საყურადღებო საკითხები

- მიუხედავად იმისა, რომ მედია გზავნილები გავლენას ახდენენ ჩვენზე, თავად ვირჩევთ, რომელ მედიასთან ვიურთიერთოთ.
- სხვა ასაკობრივ ჯგუფებთან შედარებით, მოზარდები მედიის მომხმარებლების ყველაზე დიდი ჯგუფია და იყენებენ მედიის მრავალრიცხოვან ფორმებს.
- მედია გვიგზავნის შეტყობინებებს ჩვენი იმიჯისა და კულტურის შესახებ და გვეუბნება, რა არის პოპულარული და სოციალურად მისაღები. მედია გზავნილები გავლენას ახდენს ჩვენს წარმოდგენაზე საკუთარ თავსა და სხვებზე.
- ზოგიერთი გზავნილი ხელს უწყობს ჯანსაღი შეხედულებების ფორმირებას, ხოლო ზოგიერთი კი - პირიქით.

ამოცანები

ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. როგორ მოქმედებს მედია ჩვენს წარმოდგენაზე საკუთარ თავთან მიმართებით, ჩვენს კულტურაზე და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ქცევაზე.

მომზადება

დაწერეთ დაფაზე შემდეგი კითხვები:

1. თქვენს მიერ შერჩეული მედია კატეგორიების გზავნილებში როგორ გამოიყურება მოზარდი?
2. თქვენს მიერ შერჩეული მედია კატეგორიების გზავნილებში როგორ გამოიყურება მოზარდთა კულტურა?
3. როგორ აღწერდით თქვენს წარმოდგენას საკუთარ თავზე?
4. როგორ აღწერდით მოზარდთა კულტურას?



ამ აქტივობის შესრულების დროს, შეახსენეთ მოსწავლეებს, რომ მედია გზავნილები მოიცავს იმას, თუ, მაგალითად, როგორ წარმოგვიდგენენ ადამიანებს შოუებში, ასევე, თუ რა სახის ბმულები ჩნდება ვებსაიტებზე.

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.



2. უთხარით მოსწავლეებს, რომ მედიის ზემოქმედება გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორია ჩვენი წარმოდგენა საკუთარ თავზე და ჩვენს კულტურაზე და რომ, ჩვეულებრივ, ჩვენი შეხედულებები აისახება ჩვენს არჩევანზე, როგორ მოვიქცეთ.
3. **გონებრივი იერიში.** სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ სიტყვები, რომლებიც ასოციაციურად ახსენდებათ სიტყვაზე „კულტურა“. მიაწოდეთ „კულტურის“ განმარტება.

კულტურა არის ადამიანთა გარკვეული ჯგუფის მიერ გაზიარებული შეხედულებების, ქცევის, ენისა და სოციალურ გამოხატულებათა (სამზარეულო, მუსიკა, ცეკვა, ჩაცმის სტილი) ერთობლიობა, რაც ამ ჯგუფს სხვა ჯგუფებისაგან განასხვავებს. კულტურა არის საკუთარ თავზე ჩვენი წარმოდგენის ნაწილი.

4. **ჯგუფური მუშაობა.** სთხოვეთ კლასს, მოსწავლის რეველში იპოვონ *აქტივობა B (გვ. 22)*; მოსწავლეები იმუშავებენ იგივე ჯგუფებში, იგივე მედია საშუალებაზე. ჯგუფებში შეარჩიეთ ახალი მომხსენებლები.

5. სთხოვეთ, შეარჩიონ თავიანთი მედია კატეგორიებიდან მაგალითი, რომელიც მათთვის ნაცნობია (მუსიკალური ვიდეო ტელევიზიისთვის ან ვებ-საიტი ინტერნეტისთვის). უთხარით, რომ 5 წუთის განმავლობაში უნდა იმსჯელონ და მოსწავლის რვეულში ჩაწერონ პასუხები *22-ე გვერდზე* მოცემულ კითხვებზე.
6. ამის შემდეგ, თითოეული ჯგუფი წარმოადგენს კითხვებზე პასუხებს. ჯგუფების მიერ თავიანთი ნამუშევრის პრეზენტაციის დროს, დაფაზე ჩამოწერეთ ის ფრაზები ან მედია ხატები, რომლებიც საერთო იყო სხვადასხვა ჯგუფისთვის.



7. შეატამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

რა შეგიძლიათ, თქვათ იმ სიტყვებთან დაკავშირებით, რომლებიც გამოიყენეთ თქვენი თავისა და მოზარდთა კულტურის აღწერისას?

„შეესაბამება თუ არა მედია ხატები თქვენს წარმოდგენას საკუთარ თავზე და მოზარდთა კულტურაზე?“

გაანალიზება

„რატომ იყენებს მედია მოზარდთა კულტურას სამიზნედ?“

„როგორ ზემოქმედებს მედია საკუთარ თავზე თქვენს წარმოდგენაზე და იმაზე, თუ რა არის პოპულარული და სოციალურად მისაღები მოზარდთა კულტურაში?“

„მედია ქმნის მოზარდთა კულტურას თუ მოზარდთა კულტურა კარნახობს მედიას, რა შეტყობინებები გაუგზავნოს მოზარდებს?“

პროგნოზირება

„რა კავშირია საკუთარ თავზე ჩვენს წარმოდგენას, იმ მედია გზავნილებს, რომელთაც ჩვენ მოვიხმართ და ჩვენს ქცევას შორის?“

„რა არის მედია გზავნილის მოკლევადიანი ამოცანა?“

დაშვება

„საკუთარ თავზე წარმოდგენასთან და მოზარდთა კულტურასთან დაკავშირებული რომელი მედია გზავნილებია ზუსტი?“

„რომელი გზავნილებია არაზუსტი?“

„როგორი იქნება განმეორებითი მედია შეტყობინებების ზემოქმედების გრძელვადიანი ეფექტი?“

8. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ერთ-ერთი გზა, რომლის საშუალებითაც ხდება მედიის შეტყობინებებზე მომხმარებელთა ყურადღების მოზიდვა, არის დამიზნება. ჰკითხეთ, რა არის დამიზნება და მიაწოდეთ განმარტება:

ფოკუსირება არის შეტყობინებების ფორმირება ისე, რომ მიიზიდოს ადამიანთა კონკრეტული ჯგუფი, რომლის წევრებსაც გააჩნიათ მსგავსი ინდივიდუალური ან კულტურული ინტერესები, შეხედულებები და ქცევითი თავისებურებები.

9. სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოსწავლის რვეული გადაშალონ *23-ე გვერდზე*, იპოვონ „როგორ მოქმედებს მედია ჩვენს აღქმებზე“ და განიხილეთ მოწოდებული

ინფორმაცია. სთხოვეთ, დაასახელონ მაგალითები მედიის სხვადასხვა კატეგორიისთვის.

საყურადღებო საკითხები

- მედია მშვენიერი საგანმანათლებლო რესურსია, პოზიტიური გზავნილების მეშვეობით მედია გვანვდის სასარგებლო ინფორმაციას.
- მოზარდები მედიის მნიშვნელოვანი სამიზნეა.
- ჩვეულებრივ, ჩვენ არ ვუფიქრდებით, რა გზავნილებს შეიცავს მუსიკა, რომელსაც ვუსმენთ, ფილმი ან ტელეშოუ, რომელსაც ვუყურებთ.
- როდესაც ვირჩევთ მედია საშუალებას, უნდა ვეცადოთ, დავინახოთ კავშირი საკუთარ თავზე ჩვენს წარმოდგენასა და მედია საშუალების ჩვენზე ზემოქმედებას შორის.
- იმის ცოდნა, თუ როგორ მოქმედებს მედია, დაგვეხმარება მედია გზავნილების კრიტიკულ შეფასებაში, განსაკუთრებით, იმ გზავნილების, რომლებიც მოქმედებს ჩვენს მოსაზრებებზე და შეხედულებებზე ჩვენს ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებით.

აქტივობა C. მედია ჟურნალი (კლასგარეშე აქტივობა)

5 წთ

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. იმაში, თუ რისთვის იყენებენ ადამიანები მედიას და რატომ ანიჭებენ უპირატესობას გარკვეულ მედია საშუალებებს.
2. როგორ მოქმედებს მედია ჩვენს წარმოდგენაზე საკუთარ თავთან მიმართებით, ჩვენს კულტურაზე და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ქცევაზე.

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.

 ელ ◦

2. წარუდგინეთ კლასს *აქტივობა C მოსწავლის რვეულში (გვ. 24)*. უთხარით, რომ მათ თვალყური უნდა ადევნონ, რა მედია საშუალებებთან ურთიერთობენ ერთი დღის განმავლობაში.
3. უპასუხეთ მოსწავლეთა შეკითხვებს ამ აქტივობასთან დაკავშირებით.
4. უთხარით, რომ შემდეგ გაკვეთილზე გაგრძელდება ამ თემაზე საუბარი.

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

- როგორ მოქმედებს მედია ჩვენს წარმოდგენაზე საკუთარ თავთან მიმართებით, ჩვენს კულტურაზე და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ქცევაზე.

მომზადება

დახაზეთ დაფაზე ეს ცხრილი:

კატეგორია	ქცევა/წყარო	გზავნილი
სიგარეტი		
ნარკოტიკი		
ალკოჰოლი		
კვება		

ინსტრუქცია

- გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.



- გადახედეთ მედიის გამოყენების მიზნებს *მოსწავლის რვეულში (აქტივობა A, გვ. 21)*.
- სთხოვეთ, გაიხსენონ, რას აკეთებენ ადამიანები თავიანთი ჯანმრთელობის გასაუმჯობესებლად ან რისკის ქვეშ დასაყენებლად. შეგიძლიათ, სთხოვოთ, გადახედონ მოსწავლის რვეულს (*თემა 1. აქტივობა B, გვ. 6*).
- დაფაზე მოცემულ ცხრილზე მითითებით, ქვემოთ მოცემული კითხვების საშუალებით, წარმართეთ დისკუსია, როგორ ასახავს მედია ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ქცევებს.

- რა ტიპის ქცევებს ვხვდებით მედიაში ცხრილში მოცემულ საკითხებთან დაკავშირებით?
- როგორია მედია გზავნილები ამ საკითხებთან დაკავშირებით?
- ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ კიდევ რა საკითხებს აშუქებს მედია?

6 °

5. გონებრივი იერიში. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეული (*აქტივობა D, გვ. 25*). დაფაზე მოცემული კატეგორიების მიხედვით, მოსწავლეებმა უნდა დაასახელონ მაგალითები, რა ქცევებზეა მედიაში საუბარი და რა გზავნილები უღერდება. ასევე, უნდა მიუთითონ შესაბამისი მედია საშუალება. ხაზი გაუსვით, რომ გზავნილები შეიძლება იყოს პოზიტიურიც და ნეგატიურიც. მოსწავლეებმა რვეულში უნდა ჩაწერონ ის მაგალითები, რომლებზეც კლასი შეთანხმდება.

მაგალითები

კატეგორია	ქცევა/წყარო	გზავნილი
სიგარეტი	<i>სიგარეტის მოწვევა კინოფილმში</i>	<i>სიგარეტის მოწვევა მომხიბლველს და უფრო მოწიფულს გხდის</i>
ნარკოტიკი	<i>მარიხუანას ნარკავები აღმოაჩინეს ვილაცის სახლში, მფლობელი დააკავეს/გაზეთი ან ახალი ამბების სააგენტო</i>	<i>ნარკოტიკის მოყვანა/გაყიდვა დანაშაულია</i>
ალკოჰოლი	<i>ბარში ლუდის დაღვევა/სატელევიზიო შოუ, ვიდეო ინტერნეტში</i>	<i>ბარში დროის გატარებისა და ალკოჰოლის მიღების დროს, შენ შეგიძლია მეგობრების შექმნა</i>
კვება	<i>ყველის ქამა/რეკლამა ტელევიზორში ან ინტერნეტში</i>	<i>ყველი (რძის პროდუქტები) სასარგებლოა ჯანმრთელობისთვის</i>

7 °

6. ამის შემდეგ, გამართეთ დისკუსია მედია გზავნილების ირგვლივ.

შეკითხვების მაგალითები:

1. დღევანდელ ჩვენს საზოგადოებაში რა კავშირია მედია გზავნილებსა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ქცევებს შორის?
2. ზუსტად ასახავს თუ არა ეს გზავნილები იმას, რაც ჩვენთვის მისაღებია როგორც პიროვნებებისთვის ან როგორც კულტურის ნაწილისთვის? რატომ?

8 °

7. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, როგორ რეაგირებენ მედია გზავნილებზე. რა ტიპის გზავნილები იპყრობს მათ ყურადღებას? რატომ?

8. სთხოვეთ, იპოვონ „გააზრება“ მოსწავლის რვეულში (აქტივობა D, გვ. 24). მიეცით ერთი წუთი, რათა ამოარჩიონ გზავნილი და უპასუხოთ მას. შეუძლიათ, გამოიყენონ ირონიული სტილიც.
9. მოსწავლის რვეულში, იმავე გვერდზე მოცემულია „რისკის შემცველი მედია გზავნილებისთვის წინააღმდეგობის გაწევის სტრატეგიები“. მოსწავლეებთან ერთად განიხილეთ ეს სტრატეგიები. აუხსენით, რომ ეს სტრატეგიების დაგვეხმარება მედია გზავნილების ჩვენზე გავლენის შემცირებაში. ბოლოს, ჰკითხეთ, კიდევ რისი გაკეთება შეიძლება.

რისკის შემცველი მედია გზავნილებისთვის წინააღმდეგობის გაწევის სტრატეგიები

- ისეთი მედია საშუალება აირჩიეთ, რომლის მედია ხატები და გზავნილები პოზიტიურია;
- იცოდეთ, რომ მედია ქმნის გასაყიდ პროდუქტს. დიდი მედია კომპანიების მიზანი თქვენით მანიპულირებაა, რათა მოგყიდოთ პროდუქტი - შესაბამისად, მათი სურვილია, თქვენ იცხოვროთ მათ მიერ წარმოდგენილ „სამყაროში“.
- შეძლებისდაგვარად, შეამცირეთ მედია საშუალებებთან ურთიერთობის დრო.
- გააცნობიერეთ, რომ ზოგჯერ მედიის მიერ რეალობის ასახვა ხდება არასწორად და დამახინჯებულად.
- მედიის ეფექტების შესახებ ისაუბრეთ სხვებთან.
- ეცადეთ, ჩაწვდეთ, რას გვეუბნება რეალურად მედია. თუ არ ეთანხმებით, განაცხადეთ ამის შესახებ.

კიდევ რისი გაკეთება შეიძლება?

საყურადღებო საკითხები

- საკუთარ თავზე და კულტურაზე წარმოდგენების გარდა, მედია გზავნილები ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ქცევებზეც ახდენს გავლენას.
- ზოგიერთი ასეთი გზავნილი პოზიტიურია და ისეთ ქცევებს გვიჩვენებს, რომელთათვის მიბაძვაც ჯანმრთელობისთვის სასარგებლოა.
- ბევრი ისეთი გზავნილია, რომლებიც ზუსტად არ აჩვენებს, რეალურად რა არის ჩვენთვის სასარგებლო ან სოციალურად მისაღები.
- ჩვენ შეგვიძლია, ვუპასუხოთ მედია გზავნილებს, რათა გავასწოროთ უზუსტობები და წინ აღვუდგეთ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული რისკების ილუსტრირებას.

გააკეთე ახლა

აქტივობა E. მარკეტინგი მოზარდებისთვის:
მარკეტინგული ტაქტიკა

30 წთ

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. რა ტაქტიკას იყენებენ რეკლამის შემქმნელები მოზარდების მოსაზიდად.

მომზადება

- მოამზადეთ ქალაქის პატარა ფურცლები თითოეული მოსწავლისათვის
- თან იქონიეთ ერთი პატარა ყუთი ამ ფურცლების ჩასაყრელად;
- დაგჭირდებათ ფლიპ-ჩარტის 4 ფურცელი რეკლამებისთვის, ფერადი ფანქრები ან მარკერები;
- ამობეჭდეთ და გამოჭერით ბარათები სცენარებით (დანართი 2, გვ. 155)

ინსტრუქცია



1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. უთხარით მოსწავლეებს, რომ დღეს ისინი იქნებიან სარეკლამო სააგენტოს წარმომადგენლები; დაურიგეთ თითო პატარა ფურცელი და სთხოვეთ, დაწერონ იმ პროდუქტის დასახელება, რომლის ყიდვა ძნელი იქნება მოზარდებისთვის, ან პროდუქტის, რომელსაც, სავარაუდოდ, მოზარდები არ ყიდულობენ. ასევე, უნდა მიუთითონ, ეს პროდუქტი განკუთვნილია ბიჭებისთვის, გოგონებისთვის, თუ ორივე სქესისთვის.
3. მიეცით მათ რამდენიმე მაგალითი: გაზონის სათიბი, ფეხსაცმლის მაშველი, ქავილის სამკურნალო ფხვნილი. წარწერებიანი ფურცლები ჩააყრევიანეთ ყუთში.
4. დაყავით კლასი 4 ჯგუფად; თითოეულ ჯგუფს სთხოვეთ, ყუთიდან ამოიღონ ერთი პროდუქტის დასახელება და მიეცით ბარათი სარეკლამო სცენარით.



5. სთხოვეთ, გადაშალონ მოსწავლის რვეული (აქტივობა E, გვ. 26-27) და იქ წარმოდგენილი სტრატეგიების გამოყენებით, 15 წუთში შექმნან და ფლიპ-ჩარტზე გამოსახონ ამ პროდუქტის რეკლამა.
6. მუშაობის დასრულების შემდეგ, თითოეული ჯგუფი წარუდგენს კლასს თავის რეკლამას. პრეზენტაციის დროს, სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ

სტრატეგიები, რომლებიც გამოიყენეს რეკლამის შესაქმნელად და ჩამოწერეთ ეს სტრატეგიები დაფაზე.

7. წარმართეთ დისკუსია შემდეგი კითხვების გამოყენებით:

- გამოიყენა თუ არა ვინმემ ისეთი მიდგომა, რომელიც აქამდე არ გვინახავს? ორიგინალური იყო თუ არა რეკლამები?
- როგორ ფიქრობთ, ამ კამპანიებიდან რომელი იქნება ყველაზე ეფექტური რეალურ ცხოვრებაში? რატომ?
- შექმნა თუ არა რომელიმე ჯგუფმა ისეთი რეკლამა, რომელიც რეალურად არ ასახავს პროდუქტის მახასიათებლებს? რას ფიქრობთ ასეთ რეკლამებზე?
- რომ შეგეძლოთ, თქვენი იდეა გადააქციოთ სატელევიზიო რეკლამად, რა სახის მუსიკას და ეფექტებს გამოიყენებდით პროდუქტის მიმზიდველობის გასაძლიერებლად?

საყურადღებო საკითხები

- რეკლამა გვაძულებს, მუდმივად უკმაყოფილოდ ვიგრძნოთ თავი - მაშინაც კი, თუ ვფიქრობთ, რომ გვაქვს ყველაფერი, რაც გვჭირდება, რეკლამა მაინც შეეცდება დაგვარწმუნოს, რომ არის რაღაც სხვა, რაც უნდა გვქონდეს.
- რეკლამის შემქმნელები ცდილობენ გვაჩვენონ, რამდენად უფრო კმაყოფილი, პოპულარული, ბედნიერი, მიმზიდველი, სექსუალური და მხიარული ვიქნებოდით, მათი პროდუქტი რომ გვქონდეს.
- მოდა და ტენდენციები ყოველთვის იცვლება ისე, რომ ჩვენ მუდმივად უნდა ვხარჯოთ ფული, რომ ფეხი ავუწყოთ დღევანდელობას.
- რეკლამა ხაზს უსვამს კონკურენციას და სტატუსს, და არა იმას, რომ მოგწონდეს საკუთარი თავი და მიიღო სხვები ისეთი, როგორიც არიან.

8. უთხარით მოსწავლეებს, რომ შემდეგი თემა იქნება სტრესული მდგომარეობის, ბრაზის და სხვა ემოციების მართვა.

დანართი 1. მედია ბარათები

ინტერნეტი

რომელი ინტერნეტ საიტები/სოციალური მედიის გვერდებია პოპულარული ახალგაზრდებს შორის?

რატომ არის ეს საიტები პოპულარული?

ამ საიტების შინაარსი მოიცავს თუ არა ერთნაირ ან მსგავს თემებს? რა თემებს?

რაში მდგომარეობს ინტერნეტის მიმზიდველობა?

რა გზავნილებს ვიღებთ საკუთარი თავისა და ჩვენი კულტურის შესახებ ამ საიტებიდან?

მუსიკა

მუსიკის რომელი ჟანრებია პოპულარული ახალგაზრდებს შორის?

რატომ არის ეს ჟანრები პოპულარული?

ამ პოპულარული მუსიკის შინაარსი მოიცავს თუ არა ერთნაირ ან მსგავს თემებს? რა თემებს?

რაში მდგომარეობს მუსიკის მიმზიდველობა?

რა გზავნილებს ვიღებთ საკუთარი თავისა და ჩვენი კულტურის შესახებ ამ მუსიკალური ნაწარმოებებიდან?

ინტერნეტი

რომელი სატელევიზიო შოუებია პოპულარული ახალგაზრდებს შორის?

რატომ არის ეს შოუები პოპულარული?

ამ შოუების შინაარსი მოიცავს თუ არა ერთნაირ ან მსგავს თემებს? რა თემებს?

რაში მდგომარეობს ტელევიზიის მიმზიდველობა?

რა გზავნილებს ვიღებთ საკუთარი თავისა და ჩვენი კულტურის შესახებ ამ შოუებიდან?

ფილმები

რომელი კინოფილმებია პოპულარული ახალგაზრდებს შორის?

რატომ არის ეს ფილმები პოპულარული?

ამ ფილმების შინაარსი მოიცავს თუ არა ერთნაირ ან მსგავს თემებს? რა თემებს?

რაში მდგომარეობს კინოს მიმზიდველობა?

რა გზავნილებს ვიღებთ საკუთარი თავისა და ჩვენი კულტურის შესახებ ამ ფილმებიდან?

წიგნები და ჟურნალები

რომელი წიგნები და ჟურნალებია პოპულარული ახალგაზრდებს შორის?

რატომ არის ეს წიგნები და ჟურნალები პოპულარული?

ამ წიგნებისა და ჟურნალების შინაარსი მოიცავს თუ არა ერთნაირ ან მსგავს თემებს? რა თემებს?

რაში მდგომარეობს წიგნებისა და ჟურნალების მიმზიდველობა?

რა გზავნილებს ვიღებთ საკუთარი თავისა და ჩვენი კულტურის შესახებ ამ წიგნებიდან და ჟურნალებიდან?

დანართი 2. ბარათები სარეკლამო სცენარებით

სცენარი 1.

კომპანიამ, რომელიც ამ პროდუქტს აწარმოებს, იცის, რომ თუ მოზარდებს დააინტერესებს თავისი პროდუქციით, მისი შემოსავალი მნიშვნელოვნად გაიზრდება. ამისთვის მას სურს ამ პროდუქტის ირგვლივ ისეთი აჟიოტაჟის ატეხვა, რომელიც მოზარდებს ალაფრთოვანებს. ისინი აპირებენ 2 მილიონი დოლარის დახარჯვას სარეკლამო კამპანიაში, რათა დაწინაურდნენ ამ კონკრეტული პროდუქტის ბაზარზე. თქვენ მუშაობთ სარეკლამო სააგენტოში და თქვენი საქმეა, გახადოთ ეს პროდუქტი მოდური თინეიჯერებისთვის. თქვენი ბეჭდური რეკლამა გამოჩნდება მსოფლიოს ყველაზე პოპულარულ ჟურნალებში.

სცენარი 2.

თქვენ წარმოადგენთ მარკეტინგულ ჯგუფს, რომლის ამოცანაა, გახადოთ ეს პროდუქტი ყველაზე პოპულარულ და მიმზიდველ რამედ, რაც კი ოდესმე ყოფილა მოზარდებისთვის. თქვენ შეიმუშავებთ ბეჭდურ რეკლამას, რომელიც განთავსდება მსოფლიოს ყველაზე პოპულარულ ჟურნალებში. თქვენ გაქვთ 5 მილიონი დოლარი სამუშაოდ, ასე რომ თქვენ შეგიძლიათ გააკეთოთ ყველაფერი, რასაც მოისურვებთ.

სცენარი 3.

მუშაობთ სარეკლამო კომპანიაში. თქვენი კლიენტი (კომპანია, რომელიც აწარმოებს ამ პროდუქტს) აპირებს, დახარჯოს 3 მილიონი დოლარი იმისთვის, რომ ეს პროდუქტი მოზარდებში გახდეს ძალიან მოდური. თქვენ დიდი ფულს გიხდიან იმაში, რომ ყველა მოზარდს მოუნდეს ამ პროდუქტის შეძენა. თქვენი ბეჭდური რეკლამა გამოჩნდება მსოფლიოს ყველაზე პოპულარულ ჟურნალებში.

სცენარი 4.

უზარმაზარმა კომპანიამ, რომელიც ამ პროდუქტს აწარმოებს, იცის, რომ თუკი მოზარდები დაინტერესდებიან ამ პროდუქტის შეძენას, მისი შემოსავალი გაორმაგდება. მათ დაიქირავეს თქვენი მარკეტინგის გუნდი, რადგან თქვენ ხართ მოზარდების მარკეტინგის სპეციალისტები. თქვენ გაქვთ რამდენიმე მილიონი დოლარი სამუშაოდ და თქვენი რეკლამები გამოჩნდება მსოფლიოს ყველაზე პოპულარულ ჟურნალებში.

თემა 5. სტრესული მდგომარეობის, ბრაზის და სხვა ემოციების მართვა

ხანგრძლივობა: ერთი გაკვეთილი, 45 წთ

გასაღები: სწავლების სტრატეგიები

აქტივობები: A. დავიწყოთ თავიდან
B. დავამყაროთ კავშირი
C. ვიპოვოთ ბალანსი
D. შევისვენოთ

საკითხები: → სტრესი, ბრაზი და მძაფრი ემოციები
→ ემოციური პასუხის (რეაქციის) გამოწვევა

მასალები: → ქალაქის სამ-სამი წებოვანი ფურცელი
თითოეული მოსწავლისთვის



თემის კონტექსტი

ზოგჯერ შეიძლება ისე ჩანდეს, რომ მოზარდები ერთი უკიდურესი ემოციიდან პირდაპირ მეორეზე გადახტებიან ხოლმე. მოზარდებისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია როგორც დადებითი, ისე უარყოფითი ემოციების მართვის ცოდნა და ძლიერი ემოციებთან გამკლავების მცდელობა ზოგჯერ მათ ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებისკენ ან სხვა რისკის შემცველი ქცევისკენ უბიძგებს.

თემის ამოცანები

მოცემული თემის განხილვის შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. როგორ ზეგავლენას ახდენს სტრესული მდგომარეობა და ბრაზი სხვა ემოციებზე;
2. რა სიტუაციებმა შეიძლება აღძრას ძლიერი ემოციები;
3. რა ზეგავლენას ახდენს ემოციები ჩვენს გადაწყვეტილებაზე, როგორ ვიმოქმედოთ ემოციების გამომწვევების საპასუხოდ;
4. როგორ მოქმედებს თამბაქო, ალკოჰოლი და ნარკოტიკები ჩვენს ემოციურ რეაქციებზე;
5. როგორია მძაფრ ემოციებთან გამკლავების ჯანსაღი ტექნიკები;
6. რა სარგებელს მივიღებთ, თუკი ვისწავლით ემოციების (სტრესის და ბრაზის) ჯანსაღი გზებით მართვას.

დაფიქრდი

აქტივობა A. დავიწყოთ თავიდან

20 წთ

- ამოცანები** ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:
1. როგორ ზეგავლენას ახდენს სტრესული მდგომარეობა და ბრაზი სხვა ემოციებზე;
 2. რა სიტუაციებმა შეიძლება აღძრას ძლიერი ემოციები;
 3. როგორ შეიძლება იმოქმედოს ემოციებმა ჩვენს გადაწყვეტილებებზე, როგორ ვიმოქმედოთ ემოციების გამომწვევების საპასუხოდ.

მომზადება

მოიმარაგეთ სამ-სამი წებოვანი ფურცელი თითოეული მოსწავლისთვის

ინსტრუქცია



1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. **გონებრივი იერიში.** უთხარით მოსწავლეებს, რომ უნდა გაიხსენონ და ერთი წუთის განმავლობაში დაასახელონ, რაც შეიძლება, მეტი ემოცია. დაფაზე დახაზეთ ორი სვეტი, დააწერეთ სათაურები: „დადებითი ემოციები“ და „უარყოფითი ემოციები“; დაფასთან გაიხმეთ ორი მოხალისე, ერთმა შესაბამის სვეტში უნდა ჩამოწეროს დასახელებული დადებითი ემოციები, ხოლო მეორემ - უარყოფითი.
3. თუკი მოსწავლეებს დახმარება დასჭირდებათ, ქვემოთ მოცემული ემოციების ჩამონათვალიდან თავად დაამატეთ ემოციები. ყურადღება მიაქციეთ, რომ სტრესი და ბრაზი მოხვდეს დაფაზე დაწერილი ემოციების ჩამონათვალში.

დადებითი ემოციები	უარყოფითი ემოციები
→ სიმშვიდე	→ შიში
→ კომფორტის გრძნობა	→ ბრაზი
→ აღტაცება	→ შფოთვა
→ აღრფთოვანება	→ მოწყენილობა
→ ბედნიერება	→ იმედგაცრუება
→ იმედიანობა	→ დაბნეულობა
→ სიხარული	→ აღშფოთება
→ მხიარულება	→ გაღიზიანება



ალტერნატიული ვარიანტი: გაყავით კლასი ორ ჯგუფად. ერთ-ერთი ჯგუფის მოსწავლეს მიეცით პატარა ბურთი და სთხოვეთ, დაასახელოს რომელიმე ემოცია. შემდეგ მოსწავლე ბურთს გადაუგდებს მეორე ჯგუფის რომელიმე მონაწილეს, რომელიც ასევე დაასახელებს ემოციას და ბურთს უბრუნებს მეორე ჯგუფის სხვა მონაწილეს და ა.შ. თუ რომელიმე მონაწილეს გაუჭირდება ემოციის დასახელება, ეხმარებიან მისი ჯგუფის წევრები. თამაში გრძელდება დაახლოებით სამი წუთის განმავლობაში.

→ სიყვარული	→ მართობა
→ სიამაყე	→ მოუსვენრობა
→ სიმშვიდე	→ სევდა
	→ სტრესის განცდა
	→ მრისხანება
	→ მარცხი

4. ხაზი გაუსვით, რომ სტრესი და ბრაზი ჩვეულებრივი ადამიანური ემოციებია, რომლებმაც, სხვა ემოციებთან ზედდების შემდეგ, შეიძლება გამოიწვიოს სიტუაციაზე გაუნონასწორებელი, ექსტრემალური პასუხი.



5. წარმართეთ დისკუსია შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება
 „რამდენი ემოციაა ჩამოწერილი დაფაზე?“
 „რა კატეგორიად არის დაყოფილი ჩამოთვლილი ემოციები?“

განაალიზება
 „შესაძლებელია, თუ არა, რომ ერთდროულად რამდენიმე ემოციას განვიცდიდეთ (მაგ., სიყვარული და აღფრთოვანება ან შიში, სტრესი და დაბნეულობა)?“

პროგნოზირება
 „რა ხდება, როდესაც ერთდროულად ერთზე მეტ ემოციას განვიცდით?“

დაშვება
 „როგორ დაგვეხმარება საკუთარ ემოციებში გარკვევა იმაში, რომ უფრო მეტი გავიგოთ ჩვენს თავზე?“
 „რა მოხდებოდა, თუკი ჩვენს ემოციებს მივცემდით საშუალებას, შესაძლო შედეგების გათვალისწინების გარეშე წარემართათ ჩვენი ქცევები?“

საყურადღებო საკითხები

- ადამიანის ემოციები მრავალგვარი და კომპლექსურია.
- სტრესი და ბრაზი არის ორი ძალიან ძლიერი ემოცია, რომელთა მართვა ბევრს უჭირს.

6. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რამ შეიძლება გამოიწვიოს ძლიერი ემოციები. დისკუსიის შემდეგ მიაწოდეთ განმარტება:

გამომწვევი (ტრიგერი) არის სიტუაცია, პიროვნება ან ადგილი, რომლებიც იწვევენ ემოციურ პასუხს (რეაქციას).

- 6. სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში, საკითხების ქვემოთ ჩაწერონ გამომწვევის განმარტება (გვ. 28).
- 7. სთხოვეთ მოსწავლეებს, გადაშალონ მოსწავლის რვეული (*აქტივობა A, გვ. 29*); მიაწოდეთ ამ აქტივობის შესაბამისი ცხრილის რამდენიმე მაგალითი.

გამომწვევი (ტრიგერი)	რას ვგრძნობდი	რა მოვიმოქმედე
<i>დილით გვიან გამეღვიძა, შუადღემდე უნდა მომესწრო საშინაო დავალების დასრულება და ძაღლის გასეირნება</i>	<i>გადაძაბვა, სტრესი</i>	<i>გამოვედი წყობიდან და ვეუხეშე ჩემს მეგობარს</i>
<i>ჩემი პატარა ძმა დამეხმარა სადილის მომზადებაში</i>	<i>გაოცება, სიხარული</i>	<i>თბილად მოვექეცი ჩემს პატარა ძმას</i>

- დაფაზე ჩამოწერილი ემოციებიდან აარჩიონ ერთი დადებითი და ერთი უარყოფითი ემოცია და ჩაწერონ ცხრილის სვეტში „რას ვგრძნობდი“; შემდეგ „გამომწვევის“ სვეტში ჩაწერონ ის სიტუაცია, რომლებიც, ჩვეულებრივ, მასში აღძრავენ ამ ემოციებს და მარჯვენა სვეტში დააფიქსირონ, როგორია მათი რეაქცია (რას აკეთებენ) მსგავს სიტუაციებში.
- დაურიგეთ მოსწავლეებს სამ-სამი წებოვანი ფურცელი და სთხოვეთ, აირჩიონ ერთ-ერთი მაგალითი იმ ორიდან, რაც დააფიქსირებს მოსწავლის რვეულში. ერთ ფურცელზე დაწერონ ემოცია, მეორეზე - გამომწვევი, ხოლო მესამეზე - საპასუხო რეაქცია. სთხოვეთ, ეს ფურცლები მიაკრან დაფაზე გამოსახული ცხრილის შესაბამის სვეტში.
- შეარჩიეთ რამდენიმე მაგალითი მოსწავლეების მიერ დაწერილიდან და წაიკითხეთ ხმაშემალი. გამომწვევების შეცვლის გარეშე, შეუცვალეთ ადგილები „რას ვგრძნობდი“ და „რა მოვიმოქმედე“ ფურცლებს ისე, რომ მიიღოთ არაადეკვატური და შეუსაბამო შედეგი, როგორც გამოსახულია ქვემოთ მოცემულ მაგალითებში:

გამომწვევი (ტრიგერი)	რას ვგრძნობდი	რა მოვიმოქმედე
<i>დილით გვიან გამეღვიძა, შუადღემდე უნდა მომესწრო საშინაო დავალების დასრულება და ძაღლის გასეირნება</i>	<i>გაოცება, სიხარული</i>	<i>თბილად მოვექეცი ჩემს პატარა ძმას</i>
<i>ჩემი პატარა ძმა დამეხმარა სადილის მომზადებაში</i>	<i>გადაძაბვა, სტრესი</i>	<i>გამოვედი წყობიდან და ვეუხეშე ჩემს მეგობარს</i>

- გამართეთ დისკუსია იმის შესახებ, რატომ არ ემთხვევა ემოციური რეაქცია და საპასუხო ქცევა გამომწვევს. ხაზი გაუსვით, რომ როდესაც ასე ხდება, მაშინ საწყის ემოციას ემატება სხვა ემოციებიც: სტრესი და ბრაზი.

6 °

- მოსწავლეებთან ერთად განიხილეთ „რჩევები ემოციების მართვისთვის“ (აქტივობა A, გვ. 29). დაუკავშირეთ რჩევები იმ გამომწვევებს (ტრიგერებს) და ემოციებს, რომლებიც განხილული იყო გაკვეთილზე.



13. შეატამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

„როგორ ვიქცეოდით, როდესაც ემოციური პასუხები არ შეესაბამებოდა გამომწვევებს ან ამ პასუხებს აზრი არ ჰქონდა?“

გაანალიზება

„შეიძლება თუ არა, რომ რამდენიმე ემოციური რეაქცია აღმოცენდეს გამომწვევზე საპასუხოდ?“

პროგნოზირება

„რა გავლენას ახდენს ალკოჰოლი და ნარკოტიკები ჩვენს ემოციურ რეაქციებზე და პასუხებზე?“

დაშვება

„ემოციების გამომწვევ სიტუაციებში ადამიანების როგორი ჯანსაღი და არაჯანსაღი ემოციური რეაქციები გინახავთ?“

საყურადღებო საკითხები

- გამომწვევებზე შესაძლო ემოციური რეაქციები მრავალფეროვანია.
- ყველა ადამიანი უნიკალურია იმის მიხედვით, თუ რას გრძნობს, როგორ გრძნობს და როგორია მისი საპასუხო რეაქცია.
- მძაფრი ემოციების მართვის ცოდნა გვეხმარება გადაწყვეტილების მიღების პროცესში უფრო ნათლად ვიაზროვნოთ.
- როდესაც ჩვენი ემოციური რეაქციები აღემატება გამომწვევის შესაბამის შესაძლო რეაქციებს, უნდა ვიფიქროთ, ხომ არ გვაქვს საქმე ერთზე მეტ ემოციასთან. თუკი დამატებით სტრესი და ბრაზი ჩაერთვება, ჩვენი საპასუხო რეაქცია უფრო ძლიერი იქნება.
- ემოციების გაუკონტროლებლობამ შეიძლება ისეთი გადაწყვეტილებები მიგვაღებინოს, რომლებიც დაგვაზიანებს ჩვენც და სხვებსაც, გაგვიფუჭებს ურთიერთობებს, გამოიწვევს ჯანმრთელობის ზიანს და სხვ.
- ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარება ზრდის იმის ალბათობას, რომ სათანადოდ ვერ შევაფასოთ სიტუაცია. მათი ზემოქმედების ქვეშ მცირდება სიტუაციაზე ჯანსაღი რეაგირების და ადეკვატური გადაწყვეტილების მიღების უნარი.
- გამომწვევებზე ჯანსაღი ემოციური პასუხები თანხვედრაშია მოცემული სიტუაციის შესაბამის ემოციებთან, აწონასწორებს გრძნობას აზროვნებასთან და შედეგად, ვიღებთ ისეთ გადაწყვეტილებას, რომელიც ჩვენთვის უკეთესია.

ამოცანები

ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. როგორ მოქმედებს თამბაქო, ალკოჰოლი და ნარკოტიკები ჩვენს ემოციურ რეაქციებზე.

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.

ფ °

2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს:

→ თქვენი აზრით, როგორ მოქმედებს თამბაქო, ალკოჰოლი და ნარკოტიკები საღად აზროვნების უნარზე?

→ რა გავლენას ახდენს ეს თქვენს ემოციურ რეაქციებზე?

3. სთხოვეთ კლასს, გადაშალონ მოსწავლის რვეული (*აქტივობა B, გვ. 30*). წარმოუდგინეთ ცხრილში მოცემული მაგალითი.

წ °

4. ჰკითხეთ კლასს, რა ხდება მაშინ, როდესაც სიტუაციას ემატება ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების ზემოქმედების ქვეშ ყოფნა. სთხოვეთ, დაასახელონ ასეთი სიტუაციების შესაძლო მოკლევადიანი და გრძლევადიანი შედეგები

5. **წყვილებში მუშაობა.** ორივე მენწყვილემ წინა აქტივობის დროს განხილული სიტუაციებიდან უნდა აირჩიოს დადებითი ან უარყოფითი ემოციის შესაბამისი ერთ-ერთი ვარიანტი და ჩამოთვალონ სიტუაციის მოკლევადიანი და გრძელვადიანი შედეგები, როცა ამ სიტუაციას დაემატება თამბაქოს, ალკოჰოლის ან ნარკოტიკის მოხმარება. სთხოვეთ, ეს შედეგები დააფიქსირონ მოსწავლის რვეულში.

6. მიეცით საშუალება რამდენიმე მოსწავლეს, გაუზიარონ კლასს თავიანთი მუშაობის შედეგები.



7. შეატამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

„რა შეამჩნიეთ, როგორ მოქმედებს ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება როგორც დადებითი, ასევე უარყოფითი ტრიგერების საპასუხო რეაქციებზე?“

გაანალიზება

„როგორ ცვლის ეს ნივთიერებები ჩვენს ემოციურ და ფიზიკურ რეაქციებს?“

პროგნოზირება

„რა მოხდება, თუკი ქარბ ემოციებთან გამკლავებას ყოველთვის ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებით შევცდებით?“

დაშვება

„რისი გაკეთება შეგვიძლია, რომ ძლიერი ემოციები საკუთარი თავისთვის ზიანის მიყენების გარეშე ვმართოთ?“

საყურადღებო საკითხები

- როდესაც ჩვენ მძლავრ ემოციებს განვიცდით, მით უმეტეს, თუკი ქარბ ემოციას ემატება სტრესი და ბრაზი, შეიძლება, გაგვიჩნდეს ცდუნება, რომ ისინი ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მეშვეობით ვაკონტროლოთ.
- ამ ნივთიერებებმა შეიძლება გაგვიჩინოს განცდა, რომ ჩვენ სწორად ვაკონტროლებთ ჩვენს ემოციებს, მაგრამ რეალურად, ისინი კიდევ უფრო ამძიმებენ სიტუაციას და გვაშორებენ პრობლემის გადაჭრისაგან.
- ფსიქოაქტიური ნივთიერებები აბლაგვებენ ჩვენს ემოციებს და აყოვნებენ რეაქციებს.
- ძლიერი ემოციური განცდების დროს, სანამ მოქმედებას დავიწყებდეთ, უნდა ვეცადოთ, რომ დავამშვიდოთ საკუთარი სხეული, აზრები და გრძნობები.

გააკეთე ახლა

აქტივობა C. ვიკოვოთ ბალანსი

15 წთ

ამოცანები

ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. როგორია მძაფრ ემოციებთან გამკლავების ჯანსაღი ტექნიკები;
2. რა სარგებელს მივიღებთ, თუკი ვისწავლით ემოციების (სტრესის და ბრაზის) ჯანსაღი გზებით მართვას.

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. სთხოვეთ კლასს, გადაშალონ მოსწავლის რვეული (*აქტივობა C, გვ. 31*).

6 °

3. გააცანით მოსწავლეებს ცენტრირებისა და რეფრეიმინგის (ჩარჩოს შეცვლა, განახლება) ტექნიკები. უთხარი, რომ ეს ტექნიკები დაეხმარება მათ, დააბალანსონ თავიანთი ქარბი ემოციები.
4. სთხოვეთ მოსწავლეებს, იფიქრონ ამჟამინდელ სიტუაციაზე, რომელიც იწვევს ემოციურ პასუხს (დადებითს ან უარყოფითს) ან გამოიყენონ გაკვეთილის დასაწყისში დასახელებული გამომწვევები.

6 °

ქრ °

5. გაავარჯიშებინეთ კლასს ცენტრირების ტექნიკა.

ცენტრირება

ცენტრირების ტექნიკა, სტრესისა და შფოთვისგან განთავისუფლების მიზნით, ახდენს ყურადღებისა და ენერჯის ფოკუსირებას, რათა განეიტრალოს ძლიერი ემოციებით გამოწვეული ფიზიკური ეფექტები და თანმხლები აზრები.

1. შეჩერდი.

2. დახუჭე თვალები და წარმოიდგინე ადგილი, პიროვნება ან საგანი, რომელიც გამშვიდებს.

3. ნელა ჩაისუნთქე ღრმად და წარმოიდგინე, რომ შესუნთქულ ჰაერთან ერთად შეისუნთქე შენს მიერ წარმოდგენილი დამამშვიდებელი ხატი.

4. ნელა ამოისუნთქე და წარმოიდგინე, რომ ამოსუნთქულ ჰაერს ამოაყოლე ის გრძნობა ან აზრი, რომელსაც წონასწორობიდან გამოჰყავხარ.

5. განაგრძე ნელა და ღმად სუნთქვა და მსუბუქად აამოძრავე მხრები ჯერ ზემოთ-ქვემოთ, მერე - წინ და უკან. შემდეგ კისერი გადახარე ჯერ მარჯვნივ, მერე მარცხნივ, წი და უკან.

6. ამ მოძრაობების დროს, სუნთქვის კვალდაკვალ, შეისუნთქე დამამშვიდებელი ხატი და ამოისუნთქე წონასწორობიდან გამომყვანი გრძნობა ან აზრი.

7. სულ გააკეთე დაახლოებით 10 ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა

6. ახლა წარუდგინეთ და გაავარჯიშებინეთ რეფრეიმინგის (ჩარჩოს განახლების) ტექტიკის სამი სტრატეგია. დემონსტრირების დროს, შეგიძლიათ გამოიყენოთ რეალობის შემოწმების ქვემოთ მოცემული მაგალითი ან შესთავაზოთ კლასს სხვა გამომწვევი.

რეფრეიმინგი (ჩარჩოს შეცვლა, განახლება)

რეფრეიმინგი საშუალებას გვაძლევს, გადავამოწმოთ, რამდენად რეალისტური და სიტუაციის შესაბამისია გამომწვევებზე ჩვენი ემოციური და ფიზიკური რეაქცია. თუ აღმოჩნდა, რომ არ არის შესაბამისი, ჩვენ შეგვიძლია, შევქმნათ ახალი უფრო ადეკვატური საპასუხო რეაქცია. არსებობს რეფრეიმინგის სამი განსხვავებული სტრატეგია: რეალობის შემოწმება, ორმაგი სტანდარტი და წარსულის გამოცდილება.

მაგალითი: ხვალ სამი ტესტი მაქვს ჩასაბარებელი და არც ერთი არ მომიმზადებია.

რეალობის შემოწმება

საკუთარ თავს დაუსვით და უპასუხეთ სიტუაციასთან დაკავშირებულ შემდეგ კითხვებს.

1. რას ვფიქრობ და ვგრძნობ?	<i>ძალიან დიდი სტრესის ქვეშ ვარ. ყოველთვის ბოლო წუთამდე მიმყავს საქმე. არასოდეს მექნება იმის დროს, რომ ეს ყველაფერი მოვასწრო.</i>
2. ვიყენებ თუ არა სიტყვებს: არასოდეს, ყოველთვის, საუკეთესო ან ყველაზე უარესი და ვაზვიადებ თუ არ გამომწვევის გარკვეულ ასპექტებს?	<i>კი ბატონო, ვიყენებ გადაჭარბებულ გამოთქმებს, მაგრამ ძალიან ვწერვიულობ.</i>
3. რა არის ყველაზე უარესი გამოსავალი, არც შეიძლება მოხდეს?	<i>სამივე ტესტირებას ჩავაგდე. თუმცა, მთლად ასე არ უნდა იყოს საქმე - შეიძლება, მხოლოდ ერთში ჩავიჭრა.</i>
4. რა შეიძლება მოვნახო პოზიტიური ამ სიტუაციაში?	<i>როდესაც ამ საკითხებს გავდიოდით, მე საკმაოდ კარგად ვისწავლე ისინი.</i>
5. რა შეიძლება იყოს ჩემთვის ამ სიტუაციის საუკეთესო გადაწყვეტა?	<i>შემიძლია, დარჩენილი დრო ეფექტურად გამოვიყენო, გადავხედო სატესტო საკითხებს და რომლებიც არ ვიცი, ისინი მოვამზადო.</i>

ორმაგი სტანდარტი

ორმაგი სტანდარტი გვეუბნება, რომ საკუთარ თავს ისევე უნდა მოვექცეთ, როგორც მეგობარს მოვექცეოდით. ეს სტრატეგია იმ მოსაზრებაზეა დაფუძნებული, რომ ჩვენ საკუთარი თავის მიმართ უფრო მკაცრები ვართ და ჩვენთან დაკავშირებულ სიტუაციას უფრო უარყოფით ქრილში ვაფასებთ, ვიდრე ამას გავაკეთებდით, ეს ყველაფერი რომ მეგობარს ეხებოდეს. საკუთარ თავს დაუსვით და უპასუხეთ შემდეგ შეკითხვებს:

1. იგივეს ვეტყვოდი თუ არა მსგავს სიტუაციაში ჩემს ახლო მეგობარს?	<i>არა, კიდევ რომ მეფიქრა ასე</i>
2. რას ვეტყვოდი მას ისეთს, რომ დაგხმარებოდი?	<i>არ გაქვს საკმარისი დრო, ყველაფერი რომ ისწავლო. გამოყავი პრიორიტეტული საკითხები და გააკეთე გეგმა, როგორ გაანაწილებ დროს მთელი დღის განმავლობაში. თუ გინდა, მეც შენთან ერთად ვიქნები და დაგეხმარები.</i>

წარსული გამოცდილება

ეს სტრატეგია კი იმ მოსაზრებას ეფუძნება, რომ ჩვენი ემოციური რეაქციები და პასუხები მსგავს სიტუაციებში ჩვენი წარსული გამოცდილების ანარეკლია. ამ გამოცდილების გახსენება დაგვარწმუნებს, რომ ჩვენი ყველაზე ცუდი მოლოდინები უმრავლეს შემთხვევებში არ მართლდება. ეს გამოცდილება კიდევ იმაზე მიგვანიშნებს, რომ თუკი წარსულში მოვახერხეთ გადაჭარბებულ ემოციებთან გამკლავება, ახლაც წარმატებით მოვახერხებთ ამას. საკუთარ თავს დაუსვით და უპასუხეთ შემდეგ კითხვებს:

1. ამის მსგავსი გამოწვევი მანამდე შემხვედრია?	<i>კი, გასულ თვეში.</i>
2. მაშინ რა სიტუაცია იყო?	<i>ორი ტესტი მეონდა ერთ დღეს ჩასაბარებელი.</i>
3. როგორ გავუმკლავდი სიტუაციას?	<i>ის ნაწილები ვისწავლე, რომლებშიც არ ვიყავი დარწმუნებული.</i>
4. როგორ შედეგს მივაღწიე?	<i>მივიღე ცხრიანი.</i>
5. ახლა რა უნდა გავაკეთო, რომ კარგი შედეგი მივიღო?	<i>დროზე უნდა დავიწყო მეცადინეობა.</i>

7. შეატამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

„თქვენს აზრებში, გრძნობებში და სხეულში რა ცვლილებები იგრძენით, როდესაც გამოსცადეთ ცენტრირებისა და რეფრეიმინგის ტექნიკები?“

განაალიზება

„თქვენი აზრით, რატომ მოხდა ეს ცვლილებები?“

„თუ ცვლილებები არ ყოფილა, თქვენი აზრით, რატომ მოხდა ასე?“

პროგნოზირება

„რა სარგებელს მოგიტანთ ეს ტექნიკები?“

დაშვება

„იცნობთ თუ არა ვინმეს, ვინც ძლიერ ემოციებს ჯანსაღი გზებით მართავს? როგორ იქცევა ეს პიროვნება?“

„კიდევ რისი გაკეთება შეგიძლიათ თქვენი ემოციური წონასწორობის გასაძლიერებლად?“

გამოიყენე

აქტივობა D. შევისენოთ

5 წთ

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. როგორია მძლავრ ემოციებთან გამკლავების ჯანსაღი ტექნიკები;
2. რა სარგებელს მივიღებთ, თუკი ვისწავლით სტრესის და ბრაზის ჯანსაღი გზებით მართვას.

ინსტრუქცია



1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები. უთხარით, რომ ეს არის კლასგარეშე აქტივობა.
2. სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *აქტივობა D (გვ. 34)*.

3. სთხოვეთ, აირჩიონ ერთი გამომწვევი, რომელზეც, ჩვეულებრივ, ემოციურ რეაგირებას ახდენენ და ჩაწერონ რვეულში.
4. სთხოვეთ, აღწერონ თავიანთი ემოციური რეაქცია და დააფიქსირონ რვეულში.
5. ამის შემდეგ, აირჩიონ რეფრეიმინგის თუნდაც ერთი სტრატეგია (სასურველია, სამივე სტრატეგია გაივარჯიშონ) და დაწერონ მათ მიერ შერჩეულ გამლიზიანებელზე პასუხი ამ სტრატეგიის მიხედვით.
6. ბოლოს, უთხარით, რომ შემდეგში ისაუბრებთ მათ როლზე ოჯახში და და იმაზე, თუ როგორ აუმჯობესებს ოჯახურ ურთიერთობებს კარგი კომუნიკაციური უნარები.

თემა 6. ოჯახური კომუნიკაცია

ხანგრძლივობა: ორი გაკვეთილი, თითოეული 45 წთ

გასაღები: სწავლების სტრატეგიები

- აქტივობები:
გაკვეთილი 1. A. რაც უფრო მეტი რამ იცვლება...
B. ეფექტური კომუნიკაციის უნარები
C. შეგიძლია, მომისმინო ახლა?
D. ოჯახური ინტერვიუ
- გაკვეთილი 2. E. მე გამიკვირდა, რომ...
F. გასაგები კომუნიკაცია
G. გეთანხმები, არ გეთანხმები
H. ვგულისხმობ იმას, რასაც ვამბობ

- საკითხები: → ეფექტური კომუნიკაცია
→ სხვისი შეხედულებების გაგება
→ დაფასება
→ თაანაგრძნობის (ემპათიის) გამოხატვა

ფ	ფასილიტაცია
წ	წვრთნა (გავარტიშება)
ქ	ქცევითი რეპეტიცია
ქდ	ქცევითი დავალება
შ	შეფასება

თემის კონტექსტი

მოზარდებისა და ახალგაზრდების მიერ ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების და სხვა რისკის შემცველი ქცევების თავიდან აცილების ორი მნიშვნელოვანი ელემენტი არის: 1. მშობლებისა და მეურვეების მხრიდან მკაფიო გზავნილები, რომ ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება და სხვა რისკის შემცველი ქცევები არ არის უსაფრთხო; 2. ახალგაზრდების მხრიდან ჯანსაღი და უსაფრთხო ქცევების მოლოდინი.

მოსწავლეები განსხვავებულ ოჯახებში ცხოვრობენ. ამ თემის განხილვის დროს ყურადღებით ადევნეთ თვალყური პრობლემური ოჯახების მქონე მოზარდებს, რათა მათ დისკომფორტი არ შეექმნათ.

თემის ამოცანები

მოცემული თემის განხილვის შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

- როგორ სჭირდებათ მოზარდებს დამოუკიდებლობა და როგორ ეგუება ოჯახი ამ საჭიროებას;
- როგორ და რატომ წარმოიქმნება უთანხმოება უსაფრთხო და ნარკოტიკებისაგან თავისუფალი ქცევის განხორციელების მოლოდინებთან დაკავშირებით;
- როგორია მოზარდებისა და მათი ოჯახის წევრების ერთმანეთის მიმართ მოლოდინები ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებასთან დაკავშირებით;
- რა კომუნიკაციური უნარები დაეხმარება ოჯახის წევრებს ერთმანეთის მიმართ მოლოდინებთან დაკავშირებული გაუგებრობების თავიდან აცილებაში;
- რა განსხვავებაა გაგებასა და დათანხმებას შორის და რატომაა მნიშვნელოვანი ამ განსხვავების ცოდნა.

გაკვეთილი 1

დაფიქრდი

აქტივობა A. რაც უფრო მეტი რამ იცვლება...

15 წთ

- ამოცანები** ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:
1. როგორ სჭირდებათ მოზარდებს დამოუკიდებლობა და როგორ ეგუება ოჯახი ამ საჭიროებას.

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. დაფაზე ჩამოწერეთ სვეტების სათაურები: იგივე დარჩა, შეიცვალა.
3. **ჯგუფური მუშაობა.** დაყავით კლასი ჯგუფებად. თითოეულმა ჯგუფმა უნდა აირჩიოს ერთი მოსწავლე, რომელიც ჩაინიშნავს და კლასს გაუზიარებს ჯგუფის მუშაობის შედეგებს.
4. **გონებრივი იერიში.** თითოეულმა ჯგუფმა უნდა იმსჯელოს, წლების მანძილზე მათი ოჯახური როლები როგორ შეიცვალა და რა დარჩა უცვლელი.
5. სთხოვეთ თითოეული ჯგუფის მომხსენებელს, გაუზიარონ კლასს თავიანთი მუშაობის შედეგები. დააფიქსირეთ დაფაზე ძირითადი მოსაზრებები შესაბამისი სათაურის მქონე სვეტებში.
6. სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *აქტივობა A (გვ. 36)* და ცხრილში ჩაწერონ ის მოსაზრებები, რომლებიც მათ ეხება.
7. სთხოვეთ მოსწავლეებს, იგივე ჯგუფებში პასუხი გასცენ *მოსწავლის რვეულში იმავე გვერდის* ბოლოს და „გააზრებაში“ მოცემულ კითხვებს.

შ

8. შეატამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

„როგორ შეიცვალა თქვენი ოჯახური როლები? რა დარჩა უცვლელი?“

გაანალიზება

„თქვენი აზრით, რამ გამოიწვია ეს ცვლილებები? რატომ არ შეიცვალა ზოგიერთი რამ? როგორ მოახდინეთ თქვენ და თქვენი ოჯახის წევრებმა ამ ცვლილებებთან შეგუება?“

პროგნოზირება

„რა როლებია, რომლებიც არ შეცვლილა და გინდათ, რომ შეიცვალოს?“

დაშვება

„რა უნდა გააკეთონ მოზარდებმა და მათმა ოჯახმა, რომ უკეთ გაიგონ ერთმანეთის საჭიროებები?“

საყურადღებო საკითხები

- ჩვენი ცხოვრების სხვადასხვა ეტაპზე განსვავებული საჭიროებები გვაქვს და განსხვავებულ უნარებს ვფლობთ. ეს გავლენას ახდენს ჩვენს როლზე ოჯახში.
- მოზარდებს სჭირდებათ დამოუკიდებლობა, თანატოლებთან ურთიერთობა, და შესაბამისი გადაწყვეტილების თავად მიღება, სივრცე საკუთარი იდენტობის ჩამოსაყალიბებლად.
- ახალი შესაძლებლობების მოსინჯვის პროცესში, მოზარდებს გვერდით სჭირდება ისეთი უფროსები, რომლებსაც ენდობიან.
- მოზარდებს უნდა ახსოვდეთ, რომ უფროსებსაც სჭირდებათ დრო ამ ცვლილებებთან შესაგუებლად და ოჯახმა უნდა ისწავლოს ამ ცვალებად როლებთან შეგუება.
- უფროსებმა უნდა ისწავლონ, როგორ შეუთავსონ ერთმანეთს მოზარდთა საჭიროებები და საკუთარი შიშები ისე, რომ მოზარდებმა მიიღონ სწორი გადაწყვეტილებები, განახორციელონ უსაფრთხო ქცევა და შეინარჩუნონ ოჯახთან ჯანსაღი კომუნიკაცია.

ბაარკვიე

აქტივობა B. ეფექტური კომუნიკაციის უნარები

10 წთ

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. როგორ და რატომ წარმოიქმნება უთანხმოება უსაფრთხო და ნარკოტიკებისაგან თავისუფალი ქცევის განხორციელების მოლოდინებთან დაკავშირებით.

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. დაწერეთ დაფაზე: ეფექტური კომუნიკაცია.



3. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა არის ეფექტური კომუნიკაცია. მათი პასუხები ჩამოწერეთ დაფაზე, სთხოვეთ, იპოვონ *მოსწავლის რვეულში აქტივობა B (გვ. 37)* და წაიკითხონ ეფექტური კომუნიკაციის განმარტება და სთხოვეთ, გამოყონ და დაასახელონ ამ განმარტების საკვანძო სიტყვები:

ეფექტური კომუნიკაცია არის მოსაუბრესა და მსმენელს შორის აზრების, გრძნობებისა და შეხედულებების თავაზიანი გაცვლა ისეთი ფორმით, რომ მსმენელმა სწორად და ადეკვატურად გაიგოს მოსაუბრის გზავნილი.

4. განუმარტეთ კლასს ეფექტური კომუნიკაციის უნარები და ძირითადი ტერმინები:

- **ვერბალური (სიტყვიერი) კომუნიკაცია** არის სიტყვების მეშვეობით გადაცემული და მიღებული ინფორმაცია.
- **არავერბალური (უსიტყვო) კომუნიკაცია** არის ურთიერთობა სხეულის ენით, სიტყვების გარეშე, მიმიკის, ჟესტების, მანერების, გამომეტყველების, გარეგნობის, პოზის, ჩაცმისულობისა და ურთიერთობისას დაკავებული დისტანციის მეშვეობით.
- **თვალეზით კონტაქტი** ნიშნავს საუბრის ან მოსმენის დროს ვინმესთვის (არაკონფლიქტური ფორმით) თვალეზში ყურებას; ამით მეორე პიროვნებას აჩვენებთ, რომ მასზე ხართ კონცენტრირებული.
- **აქტიური მოსმენა** - აგრძნობინებთ თანამოსაუბრეს, რომ გესმით, რასაც ის ამბობს - ამის გაკეთება შეიძლება მისი ნათქვამის სხვა სიტყვებით გამეორებით.

უთხარით, რომ ეფექტური კომუნიკაციისთვის მნიშვნელოვანია, რომ ვერბალური და არავერბალური გზავნილები ერთმანეთს ემთხვეოდეს. კომუნიკაციის დროს სირთულეები მაშინ წარმოიშვება, როცა ადამიანის მიერ წარმოთქმული სიტყვების შინაარსს არ ემთხვევა სხეულის ენით გამოხატული გზავნილები. ამავე დროს, ადამიანის მიმართ თქვენი დამოკიდებულება შეიძლება გამოიხატოს არა მარტო მანერებითა და გამომეტყველებით, არამედ იმითაც, რა დისტანციას იჭერთ მასთან პირისპირ ურთიერთობის დროს. პირისპირ ურთიერთობის დროს, კომფორტულ დისტანციად 0,5-1 მეტრი ითვლება.

6 °

ქრ °

5. სთხოვეთ მოხალისეს, თქვენთან ერთად დემონსტრირება გაუკეთოს არავერბალურ უნარებს, როგორცაა: თვალეზით კონტაქტი, სახის შესაბამისი გამომეტყველება, სხეულის ენა და დისტანცია.
6. მეორე მოხალისესთან ერთად გაითამაშეთ აქტიური მოსმენის უნარები.

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. როგორ და რატომ წარმოიქმნება უთანხმოება უსაფრთხო და ნარკოტიკებისაგან თავისუფალი ქცევის განხორციელების მოლოდინებთან დაკავშირებით;
2. როგორია მოზარდებისა და მათი ოჯახის წევრების ერთმანეთის მიმართ მოლოდინები ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებასთან დაკავშირებით.

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.

6 °

2. სთხოვეთ კლასს, იპოვონ *აქტივობა C მოსწავლის რვეულში (გვ. 38)*. გამოიყვანეთ ერთი მოხალისე და სთხოვეთ, წაიკითხოს პირველი „ოჯახური წესი“ (A). უპასუხეთ ცხრილში მოცემული პასუხის მიხედვით (B). ჰკითხეთ კლასს, ეფექტური კომუნიკაციის რომელი უნარი იყო გამოყენებული (*რეფრაზირება, პერიფრაზი*).

7 °

3. **წყვილებში მუშაობა.** დაყავით კლასი წყვილებად და სთხოვეთ, ერთად მოიფიქრონ პასუხები მოსწავლის რვეულში მოცემულ დანარჩენ ოთხ „ოჯახურ წესზე“ და ჩაწერონ შესაბამის უჯრებში.

4. სთხოვეთ რამდენიმე წყვილს, გაუზიარონ კლასს თავიანთი ნამუშევარი.

8 °

5. შეატამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

„რა იყო თქვენთვის რტული ამ აქტივობაში? რა იყო ადვილი?“

გაანალიზება

„რომელი კომუნიკაციური უნარები გამოიყენეთ?“

„რატომ არსებობს ოჯახში გარკვეული წესები და მოლოდინები?“

პროგნოზირება

„რა ხდება, როდესაც არ ვიყენებთ მკაფიო კომუნიკაციის უნარებს - როდესაც ჩვენს გზავნილს თანამოსაუბრე არასწორად იგებს?“

„რა ხდება, როდესაც ოჯახის წევრები არ საუბრობენ თავიანთ წესებსა და მოლოდინებზე უსაფრთხოდ ყოფნასთან დაკავშირებით?“

დაშვება

„როგორ დაგვეხმარება ეს უნარები ოჯახის წევრებთან ან მეგობრებთან რთული საუბრის წარმართვის დროს?“

საყურადღებო საკითხები

- ეფექტური კომუნიკაციის უნარები გვხმარება ურთიერთობის დროს გაუგებრობების აღმოცენების თავიდან აცილებაში.
- კომუნიკაციის ვერბალური და არავერბალური ტექნიკები მოიცავს აქტიურ მოსმენას, ღია კითხვების დასმას და თვალებით კონტაქტს.

გამოიყენე

აქტივობა D. ოჯახური ინტერვიუ (კლასგარეშე აქტივობა)

10 წთ

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. როგორია მოზარდებისა და მათი ოჯახის წევრების ერთმანეთის მიმართ მოლოდინები ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებასთან დაკავშირებით;

ინსტრუქცია



1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *აქტივობა D* (გვ. 39-40). უთხარით, რომ შემდეგ გაკვეთილამდე მათ უნდა ჩაატარონ ინტერვიუ რომელიმე მშობელთან ან სხვა ზრდასრულ ოჯახის წევრთან.
3. გამართეთ დისკუსია მოსწავლეებთან შემდეგი შეკითხვების გამოყენებით:
 - რატომ არის სასარგებლო ოჯახური წესების და მოლოდინების ცოდნა?
 - რატომ არის მნიშვნელოვანი იმის ცოდნა, თქვენი ოჯახის წევრების აზრით, რა არის უსაფრთხო ან რისკის შემცველი ქცევა?
 - თქვენი აზრით, როგორ შეიძლება ამის გაგება?
4. განიხილეთ ოჯახური ინტერვიუ და ამ ინტერვიუს შემდგომი გააზრება (*მოსწავლის რვეული*, გვ. 40-42); ასევე, განიხილეთ რჩევები ინტერვიუს ჩასატარებლად და დამაბუსტებელი შეკითხვები (*მოსწავლის რვეული*, გვ. 39).
5. უთხარით, რომ შემდეგ გაკვეთილზე ისინი აითვისებენ ოჯახთან მკაფიო კომუნიკაციის დამატებით უნარებს და ოჯახური ინტერვიუს დასჭირდებათ ამ აქტივობების შესასრულებლად.

გაკვეთილი 2

დაფიქრდი

აქტივობა E. მე გამიკვირდა, რომ...

10 წთ

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. რა კომუნიკაციური უნარები დაეხმარება ოჯახებს ერთმანეთის მიმართ მოლოდინებთან დაკავშირებული გაუგებრობების თავიდან აცილებაში

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.



2. აუხსენით კლასს, რას ნიშნავს სხვათა შეხედულებების გაგება. სთხოვეთ, დაასახელონ ერთი-ორი მაგალითი, როდესაც გაუგეს ვიღაცას, თუმცა არ ეთანხმებოდნენ.

სხვისი შეხედულებების გაგება გულისხმობს იმის სწორად გაგებას, თუ რას გულისხმობს სხვა ადამიანი, თუნდაც ჩვენ არ ვეთანხმებოდეთ მას.

3. სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *აქტივობა E (გვ. 41)*.

4. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაუბრუნდნენ ოჯახური ინტერვიუს #4 კითხვაზე პასუხებს და თითოეული ოჯახური წესის ან მათ მიმართ მოლოდინის გასწვრივ გააკეთონ შემდეგი აღნიშვნები:

3, თუკი ეთანხმებან;

ა, თუკი არ ეთანხმებან;

დ, თუკი პასუხმა დაააფიქრათ - არ ეთანხმებიან და ვერ იგებენ.



თუ რომელიმე მოსწავლეს არ ჩაუტარებია ოჯახური ინტერვიუ, სთხოვეთ, ჩამოწეროს ის ოჯახური წესები და მის მიმართ მოლოდინები, რომლებიც, მისი აზრით, არსებობს ოჯახში

5. სთხოვეთ კლასს, დაასახელონ ის წესები და მოლოდინები, რომლებიც მოისმინეს მშობლებისაგან. ჩამოწერეთ დაფაზე.

6. რამდენიმე წესის/მოლოდინის დაფიქსირების შემდეგ, დაუსვით კლასს შეკითხვები:

→ აქვთ თუ არა დანარჩენებს იგივე წესები ოჯახში;

→ ეთანხმებიან და გასაგებია თუ არა მათთვის ეს წესები/მოლოდინები;

→ რომელია ისეთი წესი/მოლოდინი, რომელსაც არ ეთანხმებიან, მაგრამ მათთვის გასაგებია;

→ რომელია ისეთი წესი/მოლოდინი, რომელსაც არ ეთანხმებიან და გაუგებარია.

7. შეაჯამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

„რა მოხდა ინტერვიუს დროს? როგორ ჩაიარა ინტერვიუმ?“
„რომელი წესი/მოლოდინი იყო თქვენთვის გასაგები და რომელი - არა?“

განანალიზება

„რომელ წესებს ვეთანხმები? რომელმა დამაფიქრა?“

პროგნოზირება

„იმ საკითხების გაგება, რომლებსაც არ ვეთანხმებით, როგორ დაგვეხმარება სხვებთან ურთიერთობაში?“

დაშვება

„როგორ უნდა გამოვიყენოთ კომუნიკაციური უნარები, რომ გაუგებრობა ურთიერთგაგებით შევცვალოთ?“

საყურადღებო საკითხები

- სხვისი შეხედულებების გაგება არ ნიშნავს იმას, რომ აუცილებლად უნდა ვეთანხმებოდეთ ამ შეხედულებებს. ასევე, თუ რაღაცას ვერ ვიგებთ, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ არ ვეთანხმებით.
- გაგებამ შეიძლება გაზარდოს შეთანხმებისა და უთანხმოების პატივისცემით მიღების შესაძლებლობები.

გაარკვიე

აქტივობა F. გასაგები კომუნიკაცია

10 წთ

ამოცანები

ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. რა განსხვავებაა გაგებასა და დათანხმებას შორის და რატომ არის მნიშვნელოვანი ამ განსხვავების ცოდნა

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.



2. წარმართეთ დისკუსია შემდეგი კითხვების გამოყენებით:

- რას ნიშნავს მეორე ადამიანის ნათქვამის გაგება?
- ნიშნავს თუ არა გაგება იმას, რომ აუცილებლად ვეთანხმებით?
- თუ ერთმანეთის არ გვესმის, რა უნდა ვქნათ, რომ გავუგოთ ერთმანეთს?
- რითი განსხვავდება ერთმანეთისაგან გაგება და დათანხმება?



3. სთხოვეთ კლასს, იპოვონ მოსწავლის რვეულში *აქტივობა F (გვ. 42)*. განიხილეთ გასაგები კომუნიკაციის ნაბიჯები და მიაწოდეთ შემდეგი განმარტებები:

დაფასება ნიშნავს იმის ჩვენებას, რომ აფასებთ სხვის აზრს, მაშინაც კი, თუ არ ეთანხმებით.

თანაგრძნობა (ემპათია) - სხვისი ემოციების, აზრების და გამოცდილების გაგების და გაზიარების უნარია.

გზავნილის გაგმგზავნა და მიმღებს შორის დიალოგის წარმართვის მაგალითი **იფექტური კომუნიკაციის** ნაბიჯების მიხედვით. თითოეული ნაბიჯის დროს გამოყენებულია სპეციფიკური ფრაზები, რომლებიც ქვემოთ განსხვავებული ფერით არის აღნიშნული:

<p>1. დაწყება გამგზავნი ითხოვს მცირე დროს სასაუბროდ.</p>	<p>გამგზავნი: „შეგვიძლია, რომ დავილაპარაკოთ?“ მიმღები: „რა თქმა უნდა! რაშია საქმე?“ გამგზავნი: „მე ძალიან მინდა, რომ შენ შეწყვიტო იმ კორტებზე სიარული. ხმები მომივიდა, რომ იქ ნარკოტიკს ყიდიან და ხშირად, ჩხუბიც არის ხოლმე.“</p>
<p>2. არეკვლა მიმღები ამოწმებს, სწორად გაიგო თუ არა გზავნილი</p>	<p>მიმღები: „თუ სწორად გავიგე შენი ნათქვამი, შენ მეუბნები: ინფორმაცია გაქვს, რომ კორტებზე იყიდება ნარკოტიკი, თან ჩხუბობენ კიდევ და გინდა, რომ მე იქ ალარ წავიდე. კიდევ არის რამე ისეთი, რაც უნდა ვიცოდე (ან გინდა, რომ მითხრა)?“</p>
<p>3. შეჯამება მიმღები მოკლედ აჯამებს, რა თქვა გამგზავნმა</p>	<p>მიმღები: „მოდი, შევხედოთ, რასთან გვაქვს საქმე: შენ იცი, რომ მე და ჩემს მეგობრებს გვიყვარს კორტებზე თამაში, მაგრამ შენ გაგონილი გაქვს, რომ იქ ნარკოტიკს ყიდიან და ჩხუბობენ, შენ განუხებს ჩემი უსაფრთხოება და გინდა, რომ მე იქ ალარ ვიარო. სწორად გავიგე ყველაფერი?“ გამგზავნი: „კი, სწორად გაიგე.“</p>
<p>4. დაფასება მიმღები აჩვენებს, რომ გაიგო და აფასებს გამგზავნის თვალსაზრისს, კიდევ რომ არ ეთანხმებოდეს მას.</p>	<p>მიმღები: ჩემთვის გასაგებია, რომ შენ ზრუნავ ჩემს უსაფრთხოებაზე და ვხედავ, რომ ეს შენთვის მნიშვნელოვანია, დაველაპარაკები ჩემს მეგობრებს, იქნებ, სადმე სხვაგან ვიაროთ.“</p>
<p>5. თანაგრძნობის (ემპათიის) გამოხატვა მიმღები გამოხატავს თანაგრძნობას გამგზავნის აზრების, გრძნობებისა და გამოცდილების მიმართ.</p>	<p>მიმღები: „წარმომიდგენია, როგორ ნერვიულობ, როცა მე კორტებზე ვარ“. გამგზავნი: „ხო, ეგ ძალიან მაწუხებს. კიდევ გინდა ჩემთვის რაიმეს თქმა?“</p>



4. ერთ-ერთ მოხალისესთან ერთად კლასის წინაშე გაითამაშეთ ზემოთ მოცემული დიალოგი.

გააკეთე ახლა

აქტივობა G. გათანხმები, არ გათანხმები

20 წთ

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. რა კომუნიკაციური უნარები დაეხმარება ოჯახის წევრებს ერთმანეთის მიმართ მოლოდინებთან დაკავშირებული გაუგებრობების თავიდან აცილებაში;
2. რა განსხვავებაა გაგებასა და დათანხმებას შორის და რატომ არის მნიშვნელოვანი ამ განსხვავების ცოდნა.

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.

6 °

2. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაფიქრდნენ, გასაგები კომუნიკაციის განხილული უნარებიდან რომელი გამოადგებათ ერთ-ერთ ისეთ ოჯახურ წესთან ან მოლოდინთან დაკავშირებული სიტუაციის მოსაგვარებლად, რომელიც მათთვის გაუგებარია და და რომელსაც არ ეთანხმებიან.

3. სთხოვეთ, დაუბრუნდნენ მოსწავლის რვეულს *აქტივობა G-ზე (გვ. 43)*.

ქრ °

4. **წყვილებში მუშაობა.** დაყავით კლასი წყვილებად. თითოეულმა მოსწავლემ თავისი ოჯახური ინტერვიუდან უნდა ამოარჩიოს ის წესი ან მოლოდინი, რომელიც მისთვის გაუგებარია.

5. მოსწავლეებმა წყვილებში უნდა გაითამაშონ დიალოგი, რათა მივიდნენ ურთიერთგაგებამდე.

შ °

6. შეატამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

„რას ფიქრობდით და გრძნობდით ამ კომუნიკაციური უნარების გავარტიშების დროს?“
„რა მოხდა თქვენი დიალოგის დროს?“

გაანალიზება

„რატომ მოხდა ისე, როგორც მოხდა?“

პროგნოზირება

„რა მოხდება, როდესაც ამ უნარებს ოჯახის წევრებთან და ერთმანეთთან გამოვიყენებთ?“

დაშვება

„კიდევ რა უნარები ავითვისეთ, რომლებიც დაგვეხმარებოდა ოჯახის წევრებთან ეფექტური კომუნიკაციისთვის?“

საყურადღებო საკითხები

- რაც უფრო მეტად გავივარტიშებთ ამ კომუნიკაციურ უნარებს, მით მეტად გაგვიადვილდება გაუგებრობების თავიდან აცილება.
- ეფექტური კომუნიკაციის უნარები ქმნის ადამიანებს შორის ნდობისა და პატივისცემის ატმოსფეროს.
- ეფექტური კომუნიკაციის მეშვეობით იოლდება მოზარდსა და ოჯახის წევრებს შორის თანხმობის მიღწევა ოჯახში არსებულ წესებსა და მოლოდინებთან დაკავშირებით.
- როდესაც რთულ საკითხებზე გვაქვს ოჯახთან კომუნიკაცია, ვწერვიულობთ. კომუნიკაციის ტექნიკების გამოყენება დაგვეხმარება, ვიყოთ კარგი მოსაუბრე და კარგი მსმენელი.

გამოიყენე

აქტივობა H. ვგულისხმობ იმას, რასაც ვამბობ
(კლასგარეშე აქტივობა)

5 წთ

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. რა განსხვავებაა გაგებასა და დათანხმებას შორის და რატომ არის მნიშვნელოვანი ამ განსხვავების ცოდნა.

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.

შრ ◯

ფ ◯

2. სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *აქტივობა D (გვ. 43)*. უთხარით, რომ აირჩიონ ერთ-ერთი ოჯახური წესი ან მოლოდინი, რომელზეც საუბარი ექნებათ ოჯახის რომელიმე წევრთან. ურჩიეთ, განუმარტონ ოჯახის წევრს, რომ ეს არის ოჯახური ინტერვიუს გაგრძელება, რომ მათ კლასში შეისწავლეს ოჯახში კომუნიკაციის უნარები და ახლა მათი მოსინჯვა სურთ ოჯახში.
3. ოჯახის წევრთან დიალოგის შემდეგ, მოსწავლეებმა უნდა უპასუხონ „გააზრებაში“ მოცემულ შეკითხვებს (*აქტივობა D, გვ.43*)
4. ბოლოს, აცნობეთ, რომ შემდეგი თემა მიეძღვნება ჯანსაღ ურთიერთობებს.

თემა 7. ჯანსაღი ურთიერთობები

ხანგრძლივობა: ორი გაკვეთილი, თითოეული 45 წთ

გასაღები: სწავლების სტრატეგიები

აქტივობები:

გაკვეთილი 1.

- A. მიმზიდველობა
- B. ურთიერთობის დამყარება

გაკვეთილი 2.

- C. ასერტულობის ხელოვნება
- D. ასერტულობის გავარჯიშება
- E. ილაპარაკე

საკითხები:

- ჯანსაღი ურთიერთობების კომპონენტები:
 - პატივისცემა
 - პასუხისმგებლობა
 - უსაფრთხოება
 - ნდობა
 - პატიოსნება
- ასერტულობა
- დარწმუნების უნარი

მასალა:

ფურცლები წარწერებით (აქტივობა B), წებოვანი ფურცლები (სტიკერები) C და D აქტივობებისთვის



თემის კონტექსტი

თბილი ურთიერთობები ჩვენი ცხოვრების ნაწილია და ჩვენი ჯანმრთელობისთვის სასიცოცხლო რესურსს წარმოადგენს. მოზარდობის ასაკში ჯანსაღი ურთიერთობების საფუძვლების გაცნობა და დადებითი, ჯანსაღი ღირებულებების ფორმირება ძალიან მნიშვნელოვანია.

მოცემულ თემის განხილვის დროს, მოსწავლეები მიიღებენ ინფორმაციას ჯანსაღი ურთიერთობების მახასიათებლების და ადამიანების უკეთ გაცნობის გზების შესახებ და შეისწავლიან უსაფრთხო და ჯანსაღი ურთიერთობების დამყარებისკენ მიმართულ ტექნიკას.

თემის ამოცანები

მოცემული თემის განხილვის შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. რა თვისებები იზიდავს ადამიანებს ერთმანეთისკენ და ეხმარება მათ ჯანსაღი ურთიერთობების დამყარებაში;
2. რა ელემენტებისაგან იქმნება ჯანსაღი ურთიერთობები;
3. რა როლი აქვს დარწმუნებას პიროვნულ სიჯანსაღეში და ჯანსაღ ურთიერთობებში;
4. როგორ გვეხმარება ასერტულობა ჯანსაღი ურთიერთობების აგებაში.

გაკვეთილი 1

დაფიქრდი

აქტივობა A. მთავარი მიზნიდველობა

20 წთ

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. რა თვისებები იზიდავს ადამიანებს ერთმანეთისკენ და ეხმარება მათ ჯანსაღი ურთიერთობების დამყარებაში.

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.



2. **გონებრივი იერიში.** ჰკითხეთ მოსწავლეებს, სხვა ადამიანების რა თვისებები იზიდავთ მათ - დაასახელონ მიზეზები, რატომ უნდათ, რომ გაიცნონ ვინმე, როგორც მეგობარი ან რომანტიული პარტნიორი. პასუხები ჩამოწერეთ დაფაზე. მსგავსი მახასიათებლები გააერთიანეთ საერთო სათაურების ქვეშ.

3. თუ მოსწავლეები ვერ დაასახელებენ ყველა ქვემოთ ჩამოთვლილ მიზეზს, თავად დაასრულეთ ეს ჩამონათვალი და დაამატეთ შესაბამისი თვისებები:

→ **გარეგნობა:** თვალები, ჩაცმულობა, თმა

→ **პიროვნული თვისებები:** ოპტიმიზმი, იუმორის გრძობა, მხიარულება

→ **ინტელექტი:** გამჭრიახი გონება, განათლება, ცოდნა

→ **წარმომავლობა:** ეთნიკური, რელიგიური ან გეოგრაფიული კუთვნილება

→ **ტალანტი:** მუსიკალური, სპორტული

→ **ინტერესები:** სპორტი, ვიდეო თამაშები, კოლექციონერობა

4. სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *აქტივობა A (გვ. 45)*, გადახედონ მიზეზების ჩამონათვალს და მათგან ამოარჩიონ და მონიშნონ სამი, რომლებიც მათთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი იქნებოდა ურთიერთობების განხილვისას.



5. შემდეგ, თითოეული შერჩეული მიზეზის გასწვრივ, შუა სვეტში ჩაწერონ ის თვისებები, რომლებსაც ეძებენ სხვებში, ხოლო მარჯვენა სვეტში ჩაწერონ სამი საკუთარი თვისება, რომლებიც, მათი აზრით, მიზნიდველია სხვებისთვის.

6. სთხოვეთ რამდენიმე მოსწავლეს, გაუზიარონ კლასს თავიანთი მუშაობის შედეგები.



7. შეაჯამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

„თქვენი დაკვირვებით, როგორ და რატომ იზიდავენ ადამიანები ერთმანეთს?“

გაანალიზება

„ხშირად გიზიდავთ თუ არა ისეთი ადამიანები, რომლებსაც თქვენი მსგავსი თვისებები აქვთ ან თქვენს თვისებებს რაღაცნაირად ავსებენ?“

„რის მიხედვით ვიღებთ გადაწყვეტილებას, ზოგიერთი ადამიანი უფრო ახლოს გავიცნოთ?“

პროგნოზირება

„რა მოხდებოდა, თუკი ადამიანებთან ურთიერთობას დავამყარებდით მხოლოდ მისი ერთი-ორი ისეთი თვისების მიხედვით, რომლებიც ზედაპირზე დევს?“

დაშვება

„რა უნარები შევისწავლეთ, რომლებიც დაგვეხმარება უფრო ღრმა და მნიშვნელოვანი ურთიერთობების დამყარებაში?“

საყურადღებო საკითხები

- ბევრი თვისებაა, რომლებიც ადამიანებს ერთმანეთისაკენ იზიდავს.
- ადამიანი რთული არსებაა. ადამიანის უფრო ღრმა თვისებების შესწავლისთვის დახარჯული დრო და ძალისხმევა ხელს შეუწყობს ჯანსაღი ურთიერთობის დამყარებას.
- ზოგჯერ, ის თვისებები, რომლებიც ადამიანში ერთი შეხედვით მოგვეწონება, არ არის საკმარისი მასთან მეგობრობის ან ურთიერთობის დასაწყებად.
- კარგი კომუნიკაციური და სასაუბრო უნარები და რაღაცის ერთად კეთება დაგვეხმარებათ, უკეთ გავიცნოთ ადამიანი.

გაარკვინი

აქტივობა B. ურთიერთობების დამყარება

25 წთ

ამოცანები

ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. რა ელემენტებისაგან იქმნება ჯანსაღი ურთიერთობები.

მომზადება: თითოეული ქვემოთ მოცემული თვისება დაწერეთ ცალკე ფურცელზე: პატივისცემა, პასუხისმგებლობა, უსაფრთხოება, ნდობა, პატიოსნება.

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.

ფ °

2. **გონებრივი იერიში.** სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ ურთიერთობის სხვადასხვა ფორმა. მიეცით მაგალითი: მასწავლებელი/მოსწავლე. ყველა პასუხი ჩამოწერეთ დაფაზე. ხაზი გაუსვით, რომ ცხოვრების განმავლობაში ვხვდებით უამრავ სხვადასხვა ადამიანს და ვამყარებთ მათთან განსხვავებულ ურთიერთობებს. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ, დაფაზე ჩამოწერილი რომელი ურთიერთობები მიაჩნიათ ახლო და მნიშვნელოვან ურთიერთობად.

3. სთხოვეთ, იპოვონ მოსწავლის რვეულში აქტივობა B (გვ. 46), გადახედონ ცხრილში მოცემულ თვისებებს და ჩაწერონ, მათი აზრით, რას ნიშნავს ეს თვისება ან ამ თვისებასთან დაკავშირებული რაიმე ქცევა ურთიერთობებთან მიმართებით.

ნ °

4. მიაწოდეთ მაგალითი: „ჩემი აზრით, პატივისცემა ურთიერთობებში ნიშნავს, რომ მეორე ადამიანი მიღებს ისეთს, როგორც ვარ და არ მატანს ძალას, რაღაც გავაკეთო, თუკი ნათქვამი მაქვს, რომ არ მინდა ამის გაკეთება.“

5. ჯგუფური მუშაობა. გაყავით კლასი 5 ჯგუფად. თითოეულმა ჯგუფმა უნდა აირჩიოს ერთი მომხსენებელი.

ნ °

6. დაურიგეთ ჯგუფებს წარწერებიანი ფურცლები (თითო ჯგუფს შეხვდება თითო თვისება) და სთხოვეთ, იმსჯელონ და ჩამოწერონ ამ თვისების შესაბამისი მაგალითები, ასევე, მოიფიქრონ, როგორ უნდა მიხვდნენ, რომ ადამიანს ეს თვისება აქვს.

7. სთხოვეთ ჯგუფების მომხსენებლებს, წარმოუდგინონ კლასს თავიანთი ჯგუფების მუშაობის შედეგები.

8. ამის შემდეგ, მოსწავლეთა მოსაზრებები დაუკავშირეთ ამ განმარტებებს:

▶ შესაძლოა, დასახელდეს შემდეგი ურთიერთობები:
→ მშობელი/შვილი
→ საუკეთესო მეგობრები
→ შეყვარებულები
→ სპორტული გუნდის წევრები
→ ქმარი/ცოლი
→ დირექტორი/თანამშრომელი

პატივისცემა - საკუთარი და სხვისი ინდივიდუალობის დაფასება, აღიარება და მხარდაჭერა.

პასუხისმგებლობა - ვალდებულება, პასუხი აგონ ჩადენილი საქციელის, მოქმედების გამო.

უსაფრთხოება - ემოციური, ფიზიკური ან ფსიქიკური ზიანისგან დაცული მდგომარეობა.

ნდობა - რწმენა, რომ შეგიძლია, დაეყრდნო მეორე ადამიანს.

პატიოსნება - ალაღმართლობა, სინდისიერება.



7. შეაჯამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

„რისი თქმა შეგიძლიათ ადამიანების ზემოთ აღნიშნული თვისებების მნიშვნელობაზე ურთიერთობის დროს?“

„კიდევ რა თვისებების დამატება შეიძლება ამ ჩამონათვალში?“

გაანალიზება

„რატომ ამყარებენ ადამიანები ურთიერთობებს? რა არის ურთიერთობის სარგებელი?“

„რითი განასხვავდება ცალკეული ტიპის ურთიერთობები ერთმანეთისაგან?“

„რა განაპირობებს ჯანსაღი ურთიერთობების დამყარებას?“

პროგნოზირება

„რა მოხდებოდა, თუკი არასოდეს გვექნებოდა მნიშვნელოვანი ურთიერთობები?“

დაშვება

„რა დაემართება ურთიერთობას, თუკი ადამიანებს არ ექნებათ ის თვისებები, რომლებზეც დღეს ვისაუბრეთ?“

საყურადღებო საკითხები

- ჩვენი ცხოვრების განმავლობაში ბევრი განსხვავებული ურთიერთობა გვექნება უამრავ განსხვავებულ ადამიანთან.
- ჯანსაღი ურთიერთობა პატივისცემას, პასუხისმგებლობას, უსაფრთხოებას, ნდობას და პატიოსნებას.
- ურთიერთობა შეიძლება იყოს როგორც ჯანსაღი, ასევე არაჯანსაღი. ჩვენზე დამოკიდებული, ჩვენი ღირებულებების შესაბამისად გარკვეულ საზღვრებს დავაწესებთ თუ არა.
- ჯანსაღი ურთიერთობების სარგებელი არის მხარდაჭერის, პატივისცემისა და დაცულობის გრძნობა.

გაკვეთილი 2

გაკვეთი ახლა

აქტივობა C. ასერტულობის ხელოვნება

15 წთ

ამოცანები ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. რა როლი აქვს დარწმუნებას პიროვნულ სიტყვანსაღეში და ჯანსაღ ურთიერთობებში;
2. როგორ გვეხმარება ასერტულობა ჯანსაღი ურთიერთობების აგებაში.

მომზადება

თითო წებოვანი ფურცელი (სტიკერი) თითოეული მოსწავლისთვის.

ინსტრუქცია

1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.

ფ °

2. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, აქვთ თუ არა ვინმესთან ისეთი ურთიერთობა, რომლის დროსაც მათ პატივს სცემენ და იღებენ ისეთს, როგორიც ის არის.

წ °

3. ხაზი გაუსვით, რომ ზოგჯერ ურთიერთობა გვაქვს ისეთ ადამიანებთან, რომლებიც არ იზიარებენ ჩვენს შეხედულებებს, განწყობებს ან ქცევას. როდესაც ასე ხდება, ჩვენ გვიწევს, დავიცვათ საკუთარი ინტერესები და უნდა მივიღოთ გადაწყვეტილება: უნდა შევცვალოთ ან გავწყვიტოთ ისეთი ურთიერთობა, რომელიც ჩვენს ღირებულებებს არ შეესაბამება.
4. აუხსენით მოსწავლეებს, რომ არსებობს ასეთი ცნება - ასერტულობა, რაც ნიშნავს საკუთარ თავში დარწმუნებულობას და საკუთარი ინტერესების დაცვას. დაფაზე დაწერეთ სიტყვა „ასერტულობა“, დაურიგეთ მოსწავლეებს წებოვანი ფურცლები და სთხოვეთ, ამ ფურცელზე დაწერონ ფრაზა ან დახატონ ნახატი, სიმბოლო, რომელიც თავში მოუვათ ამ სიტყვასთან დაკავშირებით.
5. სთხოვეთ მოსწავლეებს, სტიკერები მიაკრან დაფაზე; განიხილეთ და მიაწოდეთ ასერტულობის განმარტება:

ასერტულობა არის საკუთარი პოზიციებისა და უფლებების მშვიდად და მტკიცედ დაცვა სხვების უფლებების ხელყოფის გარეშე.

ეს არის ადამიანის უნარი, თამამად გამოხატოს საკუთარი აზრი სხვისი შეურაცხყოფის გარეშე და სხვებთან დაამყაროს ეფექტიანი ურთიერთობები.

6. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რა უნარები აითვისეს მათ ამ კურსის გავლის დროს, რომლებიც დაეხმარებათ, იყვნენ ასერტულები. თუ საჭირო იქნება, უთხარით, გადახედონ თავიანთი მოსწავლის რვეულის შინაარსს, სადაც ჩამოწერილია ყველა თემა, რომელიც გაიარეს. როდესაც მოსწავლეები გამოთხვამენ თავიანთ აზრებს, უთხარით, რომ ყველა უკვე ათვისებული უნარი აძლიერებს ასერტულობას:
- გადაწყვეტილების მიღების უნარები გვეხმარება, განვსაზღვროთ საკუთარი ღირებულებები და ავსახოთ ისინი ჩვენს ქცევებში;
 - ჯანსაღად გარისკვის უნარები საშუალებას გვაძლევს, ავწონ-დავწონოთ მოსალოდნელი სარგებელი და ზიანი ისეთი ქცევისა, რომელიც არ შეესაბამება ჩვენს ღირებულებებს და შეხედულებებს;
 - მედიის ზეგავლენის გაცნობიერება გვეხმარება, შევაფასოთ და ავირჩიოთ ის, რაც ჩვენს საჭიროებებს შეესაბამება და არ ის, რაც „მაგარია“ ან „კაი ტიპობის“ მანქანებელია;
 - ჩვენს ემოციებში და მათზე სტრესისა და ბრაზის ზეგავლენაში გარკვევა დაგვეხმარება საკუთარი შეხედულებებისა და ღირებულებების დაცვაში;
 - ეფექტური კომუნიკაციური უნარებიც ასევე დაგვეხმარება, დავიცვათ საზღვრები.
7. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, რატომ არის ძნელი, იყო ასერტული. დისკუსიის შემდეგ მიაწოდეთ შემდეგი განმარტება:

დარწმუნება გულისხმობს ვინმეს დაყოლიებას ან დაჟინებით მოთხოვნას, რომ რაღაც მოიმოქმედოს ან გაიზიაროს სხვისი შეხედულებები. როდესაც ვინმე რაღაცაში გარწმუნებთ, მისი გავლენით თქვენ იწყებთ სხვანაირად ფიქრს და მოქმედებას.

დარწმუნების ერთ-ერთი ფორმა არის თანატოლთა ზეგავლენა. სთხოვეთ მოსწავლეებს, დაასახელონ თანატოლთა ზეგავლენის მაგალითები და და რას აკეთებენ, რათა წინ აღუდგნენ ამ ზეგავლენას.

8. უთხარით მოსწავლეებს, რომ ასერტულობის უნარის გავარჯიშების დროს ისინი ყველა ამ უნარს გამოიყენებენ.
9. სთხოვეთ კლასს, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *აქტივობა C (გვ. 47)*. წაიკითხეთ სცენარი და ერთ-ერთ მოსწავლესთან ერთად გაითამაშეთ დიალოგი (მოსწავლე კითხულობს ფრაზებს მოსწავლის რვეულიდან, ხოლო თქვენ პასუხობთ შემდეგ გვერდზე მოცემული ფრაზებით (B)).
10. კითხვის დროს, კლასს ყურადღება მიაქცევინეთ ასერტულობის განმტკიცების ნაბიჯებზე.

ასერტულობის განმტკიცება

სიტუაცია: მეგობრებმა გადაწყვიტეს, საღამოს გამართონ წვეულება ერთ-ერთი გოგონას სახლში, რომლის მშობლებიც აპირებენ ქალაქიდან გასვლას. თქვენი მშობლები კატეგორიული წინააღმდეგები არიან, რომ წახვიდეთ სადმე, სადაც უფროსი არ იქნება. ყველა თქვენი მეგობარი მიდის და თქვენც გაძალებენ, წახვიდეთ. თქვენ ორ ცეცხლშუა ხართ: ერთი მხრივ, მშობლების გამო არ გინდათ წასვლა და, მეორე მხრივ, ნერვიულობთ იმაზე, რომ თქვენი მეგობრები რაიმე შარში არ გაეხვნიან.

1. დაასახელეთ პრობლემა

A: „ნამდვილად არ მინდა ისეთ წვეულებაზე წასვლა, სადაც ბოლოს შეიძლება პოლიცია გამოჩნდეს.“

B: „კარგი რაა, მაგრად გავერთობით. ცოტა ხნით ვაპირებთ წასვლას“

2. აგრძნობინეთ, რომ გესმით მათი

A: „ვიცი, რომ ყველას გინდათ ჩემი იქ ყოფნა და ყოველთვის კარგ დროს ვატარებთ ერთად.“

3. სთხოვეთ, იქნებ რაიმე შეცვალონ

A: „მაგრამ ნამდვილად არ ვიგრძნობ თავს უსაფრთხოდ, თუკი წამოვალ. იქნებ, სხვაგვარად გავატაროთ დრო?“

4. შესთავაზეთ ალტერნატივა

A: „ხომ არ ატობებს, ჩემთან შევიკრიბოთ სახლში ან კინოში წავიდეთ? შენ ხომ არა გაქვს რაიმე იდეა?“

5. თუ თქვენი შეთავაზება მიიღეს, აჩვენეთ, მაღლიერი ხართ

B: „ვხვდები, რას გულისხმობ, როდესაც ამბობ, რომ უსაფრთხოდ ვერ იგრძნობ თავს. ხომ არ იცი, რა ფილმი გადის კინოთეატრში?“

A: „დიდი მადლობა. ნამდვილად ვაფასებ იმას, რომ ჩემს წინადადებას დათანხმდი.“

6. თუკი შეთავაზება მიღებული არ არის, გამოხატეთ წუხილი და უთხარით, რას აპირებთ

B: „არანაირი სხვა იდეა არ მაქვს; ჩვენ ვაპირებთ წვეულებაზე წასვლას და ვფიქრობთ, რომ შენც უნდა წამოხვიდე. “

A: „ძალიან ვწუხვარ, რომ ვერ შევთანხმდით, რა უნდა გავაკეთოთ ამ საღამოს. მე ვაპირებ კინოში წასვლას. ხვალ დილით დაგირეკავ და გავიგებ, როგორი დრო გაატარეთ. ან, იქნებ, მანამდე თქვენ შემომეხმიანოთ, თუკი შეცვლით გადაწყვეტილებას.“

7. მოიქეცით ისე, როგორც თქვენ თვლით სწორად და პატივი ეცით სხვების არჩევანს

ამოცანები

ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:

1. რა როლი აქვს დარწმუნებას პიროვნულ სიტყვანსაღეში და ჯანსაღ ურთიერთობებში;
2. როგორ გვეხმარება ასერტულობა ჯანსაღი ურთიერთობების აგებაში.

მომზადება

თითო წებოვანი ფურცელი (სტიკერი) თითოეული მოსწავლისთვის.

ინსტრუქცია



1. გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.
2. დაფაზე დაწერეთ სამი სათაური: სიტუაცია, მოქმედი პირები, რას ვფიქრობ/ვგრძნობ.
3. სთხოვეთ კლასს, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *აქტივობა D (გვ. 48)*. უთხარით, გაიხსენონ და მოსწავლის რვეულში ჩაწერონ ორი სიტუაცია, რომელშიც უძნელდებათ, იყვნენ ასერტულები; ასევე, ჩაწერონ, ჩვეულებრივ, ვინ არის ჩართული მასში და რას გრძნობენ და რას ფიქრობენ ასეთ სიტუაციებში.
4. სთხოვეთ, დაასახელონ მაგალითები. თუკი მოსწავლეები მსგავს სიტუაციებს ვერ ასახელებენ, გამოიყენეთ სიტუაცია, რომელიც წინა აქტივობის დროს განიხილეთ.
5. დაურიგეთ მოსწავლეებს წებოვანი ფურცლები, სთხოვეთ, დაწერონ მათზე თითო სიტუაცია და გააკრან დაფაზე.

შესაძლოა, ზოგიერთი მოსწავლისთვის ეს დელიკატური საკითხი იყოს; ასეთ შემთხვევაში, მოსწავლემ შეიძლება ისეთი სიტუაცია განიხილოს, რომელიც ეხება სხვა ადამიანს და არა თავად მას.



6. **წყვილებში მუშაობა.** დაყავით კლასი წყვილებად და უთხარით, რომ გაივარჯიშონ ასერტულობის განმტკიცების ნაბიჯები; გამოიყენონ მოსწავლის რვეულში ჩაწერილი ერთ-ერთი სცენარი ან დაფაზე ჩამოწერილი სიტუაციებიდან აარჩიონ რომელიმე



7. შეატამეთ აქტივობა შემდეგი ღია კითხვების საშუალებით:

დაკვირვება

- „რა მოხდა გავარტიშების დროს?“
- „რა გაგიადვილდათ და გაგიძნელდათ?“

გაანალიზება

- „რატომ გვიძნელდება, ვიყოთ ასერტულები?“
- „რა გაგვიადვილებდა ასერტულ ქცევას?“
- „რომელი ნაბიჯი იყო ყველაზე კომფორტული?“

პროგნოზირება

- „თუ ასერტულები ვიქნებით, ყოველთვის მივუღებთ თუ არა იმას, რაც გვსურს?“
- „კიდევ რა სარგებელი მოაქვს ასერტულობას ჩვენთვის და ჩვენი ურთიერთობებისთვის?“

დაშვება

- „რას მოიმოქმედებდით, თუკი აღმოჩნდებოდით სიტუაციაში, როდესაც თქვენს დარწმუნებას ცდილობენ, გააკეთოთ ის, რაც თქვენს ინტერესებს არ შეესაბამება?“
- „სხვა რა ტექნიკების გამოყენება შგვიძლია იმისთვის, რომ ვიყოთ ასერტულები და ჯანსაღი ურთიერთობები დავამყაროთ?“

საყურადღებო საკითხები

- ასერტულობა ბევრი სხვა უნარის ფლობას მოითხოვს, მაგალითად, ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაციური უნარების, სტრესისა და ბრაზის მართვის უნარების და სხვ.
- რაც უფრო მეტ უნარს ვფლობთ, მი უფრო წარმატებით შევძლებთ, წინ აღვუდგეთ არასასურველი დარწმუნების მცდელობას.
- როდესაც ასერტულები ვართ, რა თქმა უნდა, ყველაფერს ვერ მივიღებთ, რაც გვინდა, მაგრამ შეგვიძლია, მოვიპოვოთ საკუთარი თავისა და სხვების პატივისცემა, გავაუმჯობესოთ ურთიერთობები და, ზოგჯერ, იმის ცოდნაც, რომ ზოგიერთი ურთიერთობა ჩვენთვის წამგებიანია.
- ყველაზე ეფექტური ასერტული უნარი არის ის, რომელიც შენს სასარგებლოდ მუშაობს. რაც შეიძლება, მეტ უნარს უნდა ვფლობდეთ, რადგან სხვადასხვა სიტუაციაში სხვადასხვა უნარია ეფექტური.
- ურთიერთობები ხან ჯანსაღია, ხანაც - არაჯანსაღი. როდესაც ვინმე რაღაცაში ჩვენს დარწმუნებას ცდილობს, ძალიან მნიშვნელოვანია, ვიცოდეთ, ეს რაღაცა ჩვენს საუკეთესო ინტერესებს არგებს თუ ავნებს.
- ურთიერთობისას, ხშირად დათმობაზე მივდივართ, რადგან რაღაც მნიშვნელოვანს ვუფრთხილდებით.
- ასერტულობა გვეხმარება, შევინარჩუნოთ ის თვისებები, რომლებიც გვჭირდება პიროვნული სიჯანსაღისა და ჯანსაღი ურთიერთობებისთვის.

გამოიყენე

აქტივობა E. ილაპარაკე (კლასგარეშე აქტივობა)

5 წთ

- ამოცანები** ამ აქტივობის დასრულების შემდეგ, მოსწავლეები უკეთ გაერკვევიან:
- როგორ გვეხმარება ასერტულობა ჭანსადი ურთიერთობების აგებაში

ინსტრუქცია

- გააცანით კლასს აქტივობის ამოცანები.



- სთხოვეთ, მოსწავლის რვეულში იპოვონ *აქტივობა E (გვ. 49)* და განიხილეთ ამ აქტივობის ინსტრუქცია. უთხარით, რომ შუძლიათ, მოსწავლის რვეულის 50-ე გვერდზე მოცემლი სცენარებიდან აირჩიონ ერთ-ერთი, ან გამოიყენონ სცენარი საკუთარი გამოცდილებიდან.