



ევროკავშირი
საქართველოსთვის

CPR PROJECT
Care. Prevention. Rights



ცხოვრებისეული უნარების სწავლება

მოსწავლის რვეული

X კლასი



ეს მასალა შექმნა ევროკავშირის მხარდაჭერით მიმდინარე პროექტის „ზრუნვა, პრევენცია, უფლებები“ (პროექტი CPR) ფარგლებში და წარმოადგენს მტკიცებულებებზე დაფუძნებული და საერთაშორისო მასშტაბით სამოდელო პროგრამად აღიარებული Life Skills Training (LST) პროგრამის ქართულ რეალობასთან ადაპტირებული ვერსიის ნაწილს.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლება

მოსწავლის რვეული

X კლასი

მომზადებულია

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

შესავალი

საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატი

გადაწყვეტილების მიღება

მოწევა - მითები და რეალობა

ალკოჰოლი - მითები და რეალობა

მარიხუანა - მითები და რეალობა

რეკლამა

ძალადობა და მედია

შფოთვასთან გამკლავება

ბრაზთან გამკლავება

კომუნიკაციური უნარები

სოციალური უნარები

ასერტულობა

კონფლიქტების მოგვარება

ცხოვრებისეული უნარების მნიშვნელობა

ჩვენ ვცხოვრობთ რთულ და გამოწვევებით აღსავსე სამყაროში. ამ სამყაროში წარმატების მისაღწევად და ჩვენს წინაშე არსებული პრობლემების ეფექტურად გადასაჭრელად, ჩვენ გვჭირდება გარკვეული უნარების სპეციფიკური ნაკრები. მათ ჩვენ ცხოვრებისეულ უნარებს ვუწოდებთ. რაოდენ გასაკვირიც არ უნდა იყოს, ჩვეულებრივ, ადამიანებს ამ უნარებს არ ასწავლიან არც სახლში, არც სასწავლებელში და არც სამსახურში; ჩვენგან ელიან, რომ ამ უნარებს ავითვისებთ თავად, ცდის და შეცდომის მეთოდით. სამწუხაროდ, ბევრმა ადამიანმა შეიძლება ისე განვლოს ცხოვრების გზა, რომ საერთოდ ვერ ფლობდეს ან ნაწილობრივ ფლობდეს ამ უნარებს.

ამ პროგრამის დანიშნულება

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების პროგრამა შექმნილია სწორედ იმისთვის, რომ მოსწავლეებს საშუალება ჰქონდეთ, ორგანიზებულად შეისწავლონ ის უნარები, რომლებიც ხელს შეუწყობს მათ, ჰქონდეთ ჯანსაღი და წარმატებული ცხოვრება. ამ პროგრამის ეფექტურობის შესასწავლი კვლევების თანახმად, ის მოსწავლეები, რომლებმაც გაიარეს ცხოვრებისეული უნარების სწავლება არა მარტო უკეთ არიან მომზადებული ცხოვრებისეულ სირთულეებთან ეფექტურად გასამკლავებლად, არამედ ნაკლებად მოიხმარენ თამბაქოს, ალკოჰოლსა და სხვა ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებს.

მოცემული პროგრამა საშუალებას მოგცემთ:

- აიმაღლოთ თვითშეფასება;
- გაივარჯიშოთ პრობლემების გადაჭრისა და გადაწყვეტილების მიღების უნარები;
- უფრო ეფექტურად დაამყაროთ კომუნიკაცია;
- თავიდან აიცილოთ გაუგებრობები უთანხმოება;
- მართოთ შფოთვა;
- შეიძინოთ ახალი მეგობრები;
- დაიცვათ თქვენი უფლებები;
- თქვათ უარი უსამართლო თხოვნებზე;
- წინააღმდეგობა გაუწიოთ რეკლამის ზეწოლას;
- წინააღმდეგობა გაუწიოთ ზეწოლას ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებასთან დაკავშირებით

საკლასო მასალა და პრაქტიკა

თქვენი მოსწავლის რვეული შეიცავს მასალას, რომელზეც მასწავლებელი მიგითითებთ გაკვეთილის დროს, გარკვეულ საბაზისო ინფორმაციებს და სავარჯიშოებს, რომლებიც უნდა გააკეთოთ კლასში ან სახლში. ეს სავარჯიშოები დაგეხმარებათ სხვადასხვა უნარ-ჩვევების გავარჯიშებასა და ათვისებაში.

ძირითადი წესები

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.

ქვემოთ ჩამოწერეთ ის დამატებითი წესები, რომლებიც შემოთავაზებული იყო კლასში

საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატი

საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატი და როგორ იქმნება ის

რას ვგულისხმობთ ცნებაში - საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატი? საკუთარი „მე“-ს ხატი არის ის, როგორსაც ვხედავთ ჩვენს თავს: ჩვენი თავის გონებრივი, აზრობრივი სურათი ან გამოსახულება. საკუთარ თავზე ჩვენი წარმოდგენა მნიშვნელოვანწილად ყალიბდება ჩვენი წარსული გამოცდილებით (წარმატებებით და წარუმატებლობებით). ამას გარდა, მასზე ზეგავლენას ახდენს ის, თუ რას გვეუბნებიან სხვები ჩვენს შესახებ. თუკი მასწავლებლების უმრავლესობა იტყვის თქვენზე, რომ გონებაგახსნილი ხართ, ალბათ თქვენც იგივეს იფიქრებთ საკუთარ თავზე. ზოგადად, საკუთარი თავის ხატი იმის ანარეკლია, ვინც ვართ. თუმცა, ადამიანები ყოველთვის არ ხედავენ საკუთარ თავს ისეთებს, როგორებიც არიან რეალობაში.

როგორ მოქმედებს საკუთარი თავის ხატი ქცევაზე

აქვს თუ არა მნიშვნელობა, რამდენად ზუსტად ვხედავთ საკუთარ თავს? ეს მნიშვნელოვანია ორი მიზეზით. პირველ რიგში, იმიტომ, რომ საკუთარი „მე“-ს ხატი გავლენას ახდენს ჩვენს ქცევაზე, იმაზე, თუ რას ვაკეთებთ და რამდენად კარგად ვაკეთებთ; ასევე, იმაზე, თუ რამდენად მონდომებულად ვაკეთებთ რაღაცას. მაგალითად, ადამიანები, რომლებსაც მიაჩნიათ, რომ კარგი სპორტსმენები ან მოსწავლეები არიან, უფრო მეტ ძალისხმევას დებენ თავიანთ საქმიანობაში და, შესაბამისად, წარმატებასაც აღწევენ. ჩვენ მიდრეკილნი ვართ, ვიმოქმედოთ იმ ადამიანისთვის, როგორიც ვართ ჩვენს წარმოდგენაში.

ასევე, საკუთარი თავის ხატი მნიშვნელოვანია იმ თვალსაზრისით, რომ ის განსაზღვრავს ჩვენს საკუთარ თავთან დამოკიდებულებას. ადამიანი, რომელსაც მოსწონს საკუთარი თავი, უფრო დაჯერებულია საკუთარ თავში, უფრო წარმატებულია და უფრო ნაკლებად არის მიდრეკილი თამბაქოს, ალკოჰოლის ან ნარკოტიკის მოხმარებისაკენ.

საკუთარი თავის („მე“-ს) ხატის გაუმჯობესება

მიუხედავად იმისა, რომ უმრავლესობა ჩვენთაგანს აქვს საკუთარი თავის განზოგადებული ხატი, ჩვენი მრავალგვარი ქცევებიდან გამომდინარე, სხვადასხვა სიტუაციებში „მე“-ს ხატებიც შეიძლება განსხვავებული იყოს. მაგალითად, ერთი და იგივე მოსწავლე შეიძლება კარგად თამაშობდეს ფეხბურთს, ცუდად ცურავდეს, კარგად წერდეს, მაგრამ მათემატიკაში არ ბრწყინავდეს და ა.შ.

საკუთარ თავზე წარმოდგენის და თვითშეფასების გასაუმჯობესებლად შეუძლიათ გააკეთონ შემდეგი: (1) არასოდეს არ შეიქმნათ საკუთარ თავზე ცუდი წარმოდგენა ერთი ან ორი ცუდი გამოცდილების საფუძველზე; (2) საკუთარ თავს შეხედეთ მაქსიმალურად რეალისტურად, რამდენადაც ეს შესაძლებელია. გამოავლინეთ თქვენი ძლიერი და სუსტი მხარეები; (3) 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.

➔ თითოეული სიტუაციის მიხედვით, სამ-სამი ზედსართავი სახელით ან მოკლე ფრაზებით აღწერეთ საკუთარი თავი ამჟამად და როგორი გინდათ, იყოთ მომავალში

სამუშაო ფურცელი

1

როგორ ვხედავ საკუთარ თავს

მე, ამჟამად

მეგობრებთან

- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----

სკოლაში

- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----

სახლში

- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----

ზოგადად

- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----

მე, მომავალში

- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----

- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----

- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----

- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----



A. ჩამოთვალეთ თქვენი ძლიერი და სუსტი მხარეები;

B. ჩამოთვალეთ ხუთი რამ, რის შეცვლას ან გაუმჯობესებასაც ისურვებდით საკუთარ თავში და თითოეულის გასწვრივ აღნიშნეთ, რამდენად ძლიერია ცვლილების სურვილი (ძლიერი, საშუალო, სუსტი).

სამუშაო ფურცელი

2

შეფასება

A.

სიძლიერე

სისუსტე

1. -----	1. -----
2. -----	2. -----
3. -----	3. -----
4. -----	4. -----
5. -----	5. -----

B.

რა უნდა შევცვალო

შეაფასეთ ცვლილების სურვილი

ძლიერი საშუალო სუსტი

1. -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. -----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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.

როგორ მივაღწიოთ დასახულ მიზნებს

- **გქონდეთ დადებითი განწყობა.** გჭეროდეთ 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, გააანალიზებთ, რა გაკეთდა არასწორად და გამოასწორებთ.
- **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.



- აარჩიეთ მიზანი თქვენს მიერ მეორე სამუშაო ფურცელზე ჩამოწერილი 5 სასურველი მიზნიდან, რისი შეცვლაც გინდათ.
- ჩამოწერეთ ქვე-მიზნები, რომლებიც დაგეხმარებათ მიზნის მიღწევაში და მიუთითეთ თითოეული მათგანის მიღწევის სავარაუდო თარიღი. თითოეული ქვე-მიზნის შესასრულებლად გამოყავით დაახლოებით ერთი კვირა.
- ყოველი ქვე-მიზნის მიღწევის შემდეგ რვეულში მონიშნეთ შესაბამისი უჯრა

**სამუშაო ფურცელი
3**

ჩემი მიღწევების ჩანაწერი

მიზანი

თარიღი	ქვე-მიზანი	ქვე-მიზანი მიღწეულია
-----	-----	O
-----	-----	O
-----	-----	O
-----	-----	O
-----	-----	O
-----	-----	O
-----	-----	O
-----	-----	O
-----	-----	O
-----	-----	O
-----	-----	O
-----	-----	O
-----	-----	O
-----	-----	O
-----	-----	O
-----	-----	O

გადაწყვეტილების მიღება

თავად მიიღეთ გადაწყვეტილება

რაც უფრო გემატებათ ასაკი, მით უფრო მეტ გადაწყვეტილებას იღებთ თავად. ზოგიერთი მათგანი შეიძლება რთული იყოს. შესაძლო საუკეთესო გადაწყვეტილების მისაღებად, თქვენ უნდა იცოდეთ, ვის ან რას შეუძლია თქვენს გადაწყვეტილებაზე ზეგავლენის მოხდენა (მშობლები, მეგობრები, მედია, ფილმები, რეკლამა და ა.შ.). თქვენ უნდა იცნობდეთ გადაწყვეტილების მიღების პროცესს, იცოდეთ ის ფაქტორები, რომლებსაც შეუძლიათ, ზეგავლენა მოახდინონ ამ პროცესზე. ყოველივე ეს დაგეხმარებათ თქვენთვის საუკეთესო გადაწყვეტილების მიღებაში.

უკეთესი გადაწყვეტილების მიღების მარტივი მეთოდი

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 ქვემოთ აღწერილი სამ-საფეხურიანი მეთოდი.

ეფექტური გადაწყვეტილების მიღების მეთოდი 1

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.

➔ ჩამოთვალეთ 4-5 ყველაზე მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილება, რომელთა მიღება გინევთ რეგულარულად სახლში, სკოლაში და მეგობრებთან.

თითოეული გადაწყვეტილების გასწვრივ აღნიშნეთ, **თავად** იღებთ ამ გადაწყვეტილებას თუ სხვების ზეგავლენის ქვეშ.

**სამუშაო ფურცელი
4**

ყოველდღიური გადაწყვეტილებები

გადაწყვეტილება

მე მშობლები მეგობრები მასწავლებლები მედია

სახლში

- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----
- 4. -----
- 5. -----

0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0

სკოლაში

- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----
- 4. -----
- 5. -----

0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0

მეგობრებთან

- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----
- 4. -----
- 5. -----

0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0

➔ წაიკითხეთ თითოეული სიტუაცია და (1) **დააზუსტეთ** პრობლემა, (2) ჩამოთვალეთ და შემდეგ **განიხილეთ** სავარაუდო გადაწყვეტილებები (არჩევანი) და მათი მოსალოდნელი შედეგები და (3) **აირჩიეთ** საუკეთესო გადაწყვეტა.

სამუშაო ფურცელი

5

დგპ-ს პრაქტიკაში დანერგვა (1)

სიტუაცია 1

მასწავლებელმა შემდეგი დღისთვის მოგცათ საშინაო დავალება, რომელზეც მნიშვნელოვანწილად არის დამოკიდებული სემესტრში თქვენი საბოლოო შეფასება. იმ ღამეს არის ძალიან მნიშვნელოვანი ფეხბურთის მატჩი, რომელზეც ყველა თქვენი მეგობარი აპირებს წასვლას. თუკი თამაშს დაესწრებით, საშინაო დავალების შესრულებას ვეღარ მოსაწრებთ, მაგრამ თქვენ იცით, ვისგან შეგიძლიათ დავალების გადაწერა...

დააზუსტეთ პრობლემა

**განიხილეთ სავარაუდო
გადაწყვეტილებები**

მოსალოდნელი შედეგები

- | | |
|----------|----------|
| 1. ----- | 1. ----- |
| 2. ----- | 2. ----- |
| 3. ----- | 3. ----- |

აირჩიეთ საუკეთესო გადაწყვეტა.

სიტუაცია 2

თქვენს მეგობრებს უნდათ, სკოლის შემდეგ წამოვიდნენ თქვენთან სახლში, სადაც არავინ იქნება. მათ სურთ, თქვენთან დალიონ ალკოჰოლური სასმელი. რა თქმა უნდა, თქვენ გინდათ მეგობრებთან ერთად დროის გატარება, მაგრამ იცით, რომ თქვენი მშობლები ძალიან გაბრაზდებიან და, თუკი თქვენი მეგობრები სასმელს თქვენს სახლში დალევენ, ამის გამო პრობლემები შეგექმნებათ.

დააზუსტეთ პრობლემა

განიხილეთ საგარაუდო
გადაწყვეტილებები

მოსალოდნელი შედეგები

- | | |
|----------|----------|
| 1. ----- | 1. ----- |
| 2. ----- | 2. ----- |
| 3. ----- | 3. ----- |

აირჩიეთ საუკეთესო გადაწყვეტა.

➔ აირჩიეთ ორი გადაწყვეტილება, რომლებიც მისაღები გაქვთ ამჟამად ან უახლოეს მომავალში. მოკლედ აღწერეთ სიტუაცია და შემდეგ: (1) დააზუსტეთ (განსაზღვრეთ) მისაღები გადაწყვეტილება ან გადასაჭრელი პრობლემა, (2) ჩამოთვალეთ და შემდეგ განიხილეთ სავარაუდო გადაწყვეტილებები (არჩევანი) და მათი მოსალოდნელი შედეგები და (3) აირჩიეთ საუკეთესო გადაწყვეტა.

სამუშაო ფურცელი

6

გადაწყვეტილების მიღება (1)

სიტუაცია 1

პრობლემა:

განიხილეთ სავარაუდო
გადაწყვეტილებები

მოსალოდნელი შედეგები

- | | |
|----------|----------|
| 1. ----- | 1. ----- |
| 2. ----- | 2. ----- |
| 3. ----- | 3. ----- |

აირჩიეთ საუკეთესო გადაწყვეტა.

სიტუაცია 2

პრობლემა:

განიხილეთ საგარეუდო
გადაწყვეტილებები

მოსალოდნელი შედეგები

- | | |
|----------|----------|
| 1. ----- | 1. ----- |
| 2. ----- | 2. ----- |
| 3. ----- | 3. ----- |

აირჩიეთ საუკეთესო გადაწყვეტა.

მოწევა - მითები და რეალობა

მოწევა: მითები და რეალობა

- **მითი:** სიგარეტის მოწევა არც ისე საშიშია, როგორც ამას ზოგიერთები გვიხატავენ.
- **რეალობა:** ჭანმრთელობის სფეროს ექსპერტებ ეთანხმებიან მოსაზრებას, რომ სიგარეტი წარმოადგენს ადამიანთა სიკვდილობისა და უუნარობის ერთ-ერთ ყველაზე სერიოზულ მიზეზს.

- **მითი:** სიგარეტისთვის თავის დანებება მარტივია.
- **რეალობა:** მწველთა უმრავლესობას უჭირს სიგარეტისთვის თავის დანებება; რეგულარული მწველეების დაახლოებით ნახევარს ცხოვრებაში ერთხელ მაინც უშედეგოდ უცდია მოწევის შეწყვეტა.

- **მითი:** სიგარეტის მოწევა არ არის ისეთი თემა, რომ მე მასზე ახლა ვიღარ დო, სანამ ახალგაზრდა ვარ.
- **რეალობა:** მოწევა ახლაც გაზიანებთ. ის ზრდის ორგანიზმში ნახშირბადის მონოოქსიდის (ნახშირჟანგი, CO) დონეს, რაც უარყოფითად აისახება ფიზიკურ გამძლეობაზე და აქვეითებს ფიზიკური აქტივობების შესრულების უნარს, ფერს უცვლის თქვენს კბილებსა და თითებს, აქვეითებს გემოვნების შეგრძნებას, თმაზე, კანზე, ტანსაცმელზე გიტოვებთ კვამლის სუნს და გაიძულებთ, წელიწადში ათასობით ლარი დახარჯოთ.

- **მითი:** ადამიანების უმრავლესობა ეწევა სიგარეტს.
- **რეალობა:** ადამიანების შედარებით ნაკლები რაოდენობა ეწევა სიგარეტს და კიდევ უფრო ნაკლები აპირებს მომავალში მოწევას.

- **მითი:** სიგარეტის მოწევა მაგარია და დახვეწილობის ნიშანია.
- **რეალობა:** სიგარეტის მოწევა სულ უფრო მეტ ადგილებში ხდება სოციალურად მიუღებელი.

- **მითი:** ტრადიციულ სიგარეტებთან შედარებით, ელექტრონული სიგარეტები უფრო უსაფრთხოა.
- **რეალობა:** არ არსებობს „ჯანსაღი“ სიგარეტი. ე.წ. გახურებადი თამბაქოს ნაწარმი (აიქოსი) და ელექტრონული სიგარეტების უმრავლესობა, ჩვეულებრივი სიგარეტების მსგავსად, ასევე შეიცავს ნიკოტინს, ტოქსინებსა და კანცეროგენებს და უარყოფითად მოქმედებს ადამიანების ჭანმრთელობაზე.

➔ ჩაწერეთ კლასის სავარაუდო შეფასება სხვადასხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერების გავრცელების მაჩვენებლებთან დაკავშირებით. შეადარეთ ეს მონაცემები კვლევებით მიღებულ რეალურ მონაცემებს (მარჯვენა სვეტი).

სამუშაო ფურცელი

7

ვინ მოიხმარს ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებს?

ნივთიერება	კლასის შეფასება	ფაქტობრივი მონაცემები*
სიგარეტი - მოზარდები: მოიხმარს, სულ მცირე, თვეში ერთხელ		12%
სიგარეტი - მოზარდები: მოიხმარს ყოველდღე		7%
სიგარეტი - ზრდასრულები: მოიხმარს ყოველდღე		30,7%
ელექტრონული სიგარეტი - მოზარდები: მოიხმარს, სულ მცირე, თვეში ერთხელ		7%
გახურებადი თამბაქო - მოზარდები: მოიხმარს, სულ მცირე, თვეში ერთხელ		3%
ალკოჰოლი - მოზარდები: მოიხმარს, სულ მცირე, თვეში ერთხელ		46%
მარიხუანა - მოზარდები: მოიხმარს, სულ მცირე, თვეში ერთხელ		4,9%

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

მოწევა და თქვენი სხეული

სხეულის რა ნაწილებს აზიანებს თამბაქოს მოწევა

ყურები

- მოქმედებს ყურების ნერვებსა და სისხლძარღვებზე და შეიძლება გამოიწვიოს სმენის დაქვეითება



ცხვირი

- აქვეითებს ყნოსვას



თვალები

- იწვევს თვალების ჩაწითლებას და მოქმედებს მხედველობაზე



კანი

- აქვეითებს კანის ტემპერატურას
- იწვევს სახეზე ნაოჭების ნაადრევად გაჩენას



პირის ღრუ

- აზიანებს ტუჩების კანს, ენისა და ხახის საფარველს, აქვეითებს გემოვნების შეგრძნებას
- იწვევს არასასიამოვნო სუნს პირიდან და პირის ღრუს ინფექციებს



ფილტვები

- ართულებს ნორმალურ სუნთქვას, რაც ხელს უშლის სპორტული წარმატებების მიღწევას



გული

- ავიწროვებს სისხლძარღვებს, რის შედეგადაც გულს უხდება უფრო დაძაბულ რეჟიმში მუშაობა სისხლის სისხლძარღვებში გადასროლისათვის



კიდევ რა ზიანის მოტანა შეუძლია მოწვევას

აღბათ, უკვე იცით, რომ მოწვევა იწვევს გულ-სისხლძარღვთა და ფილტვების ქრონიკულ დაავადებებს, ავთვისებიან სიმსივნეებს; შეიძლება, გამოიწვიოს თავის ტვინში სისხლის მიმოქცევის მოშლა. ამას გარდა, თამბაქოს კვამლის შესუნთქვისას ზიანდება კბილის მინანქარი, რაც იწვევს კბილებზე ნადების და კარიესის გაჩენას, კბილები ყვითლდება. ყველაფერი იქვინთებს უსიამოვნო სუნით: კანი, ტანსაცმელი, თითები, პირის ღრუ. ორსულობის პერიოდში თამბაქოს მოწვევა აფერხებს ნაყოფის სისხლით მომარაგებას და უანგბადის მიწოდებას, აზიანებს ნაყოფის გულსა და თავის ტვინს, ზრდის თვითნებური აბორტის, მკვდრად შობადობისა და ნაადრევი მშობიარობის რისკს.

მოწვევა არ არის პოპულარული

სანამ მეცნიერები თამბაქოს მოწვევის უარყოფით შედეგებს შეისწავლიდნენ, ბევრი ადამიანი ეწეოდა სიგარეტს. დღეს ვითარება შეიცვალა - თამბაქოს მოხმარება სულ უფრო არაპოპულარული ხდება. დღეს მსოფლიოში მოზრდილი მოსახლეობის ის ნაწილი ეწევა, ვინც ვერ მოახერხა სიგარეტისთვის თავის დანაბება.

საქართველოში ჩატარებული კვლევების შედეგად გამოვლინდა, რომ მოზარდების მხოლოდ 7% და ზრდასრული მოსახლეობის 30,7%-ია რეგულარული მწვეველი. ეს იმას ნიშნავს, რომ ადამიანების უმრავლესობა თამბაქოს არ ეტანება.

არამწვევლთა უფლებები

თამბაქოს ნაწარმის მოწვევის პროცესში გარემოში გამოყოფილ კვამლს, როცა ადამიანები ეწევიან, მეორადი კვამლი ქვია. თამბაქოს კვამლში 4000-მდე ქიმიური ნივთიერებაა; მათგან 250 კარგად ცნობილი მავნე ნივთიერებაა, 50-ზე მეტი კი კიბოს გამომწვევია. არ არსებობს მეორადი კვამლის ზემოქმედების უსაფრთხო დონე.

ადამიანს, რომელიც სუნთქავს თამბაქოს ბოლით დაბინძურებულ ჰაერს, პასიური მწვეველი ეწოდება. პასიური მოწვევა განსაკუთრებულ საფრთხეს უქმნის ბავშვებს და მოზარდებს; ფილტვების, გულის თუ სხვა ორგანოების სერიოზული დაავადებების მქონე ადამიანებს.

ყველა ადამიანს აქვს თამბაქოს კვამლისაგან თავისუფალი ჰაერით სუნთქვის უფლება. მსოფლიოში არამწვევლთა უფლებების დასაცავად მიმართული მოძრაობა გასული საუკუნის 70-იანი წლებიდან იწყება და მიზნად ისახავს არამწვევლთა ინტერესების, მათი სიცოცხლისა და ჯანმრთელობის უფლების დაცვას. რამდენიმე წლის წინ, თამბაქოს მავნე ზეგავლენისგან დაცვისა და თამბაქოს კონტროლის კანონმდებლობის აღსრულების მიზნით, საქართველოს თამბაქოს კონტროლის კანონმდებლობაში შევიდა ცვლილებები - გამკაცრდა რეგულაციები ისეთ დარღვევებზე, როგორცაა თამბაქოთი ვაჭრობა სასწავლო დაწესებულებებთან, არასრულწლოვნებზე გაყიდვა, მოწვევა საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში, ტრანსპორტში, სასწავლო, სამედიცინო დაწესებულებებში.

➡ ჩამოწერეთ თქვენი პირადი მიზეზები, რატომ არ უნდა გახდეთ თამბაქოს მწეველი

სამუშაო ფურცელი
8

რატომ არ უნდა მოვწიო თამბაქო

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----

8. -----

ალკოჰოლი - მითები და რეალობა

ფაქტები ალკოჰოლის შესახებ

ალკოჰოლი (ეთილის სპირტი, ეთანოლი) არის ფსიქოაქტიური ნივთიერება, რომელსაც შეიცავს სხვადასხვა სასმელი: ლუდი, ღვინო, ლიქიორი, არაყი, ვისკი, ჭინი 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.

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.

როგორ მოქმედებს ალკოჰოლი ადამიანის ქცევაზე

ზემოთ აღწერილი ეფექტების გარდა, ალკოჰოლი ცვლის ადამიანის ქცევას და შეიძლება გამოიწვიოს: ჩხუბი, კამათი, ძალადობა; ჩვეულებრივზე უფრო ბევრი ან ხმამაღალი ლაპარაკი; არასერიოზულობა, უაზრო სიცილი, თავქარიანობა, სულელური ან არაადეკვატური ქცევა.

ალკოჰოლის არმოხმარების მიზეზები

ბევრი ადამიანი საერთოდ არ სვამს ან ალკოჰოლს მოიხმარს იშვიათად. ქვემოთ მოცემულია ის მიზეზები, რომელთა გამოც ადამიანები თავს იკავებენ ალკოჰოლის მოხმარებისაგან:

- არ მოსწონთ გემო
- არ მოსწონთ სიმთვრალის მდგომარეობა
- იწვევს წონის მატებას
- რელიგიური მსოფლმხედველობის გამო
- ოჯახში არ არის მიღებული სმა
- სპორტისთვის საჭიროა ფორმაში ყოფნა
- არ სურთ, სულელურად გამოიყურებოდნენ
- არ სურთ, დაკარგონ კონტროლი საკუთარ თავზე
- უნდათ, რომ ნათლად აზროვნებდნენ

მიზეზი და რეალობა

მიზეზი: „კაიფის“ მიღების საუკეთესო საშუალება არის ალკოჰოლის ან სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება.

რეალობა: ალკოჰოლი და ფსიქოაქტიური ნივთიერებები იწვევს ხანმოკლე „კაიფს“. ალკოჰოლის სასიამოვნო ეფექტები გადის მალე, მას შემდეგ, რაც ალკოჰოლი დაიშლება ორგანიზმში. და ალკოჰოლით გამოწვეულ აწეულ გუნებ-განწყობას ცვლის დაღლილობის განცდა, შფოთვა და დეპრესიული მდგომარეობა. ე.წ. „ბუნებრივი კაიფის“ მიღების უამრავი საშუალება არსებობს და ამისთვის სულაც არ არის საჭირო ფსიქოაქტიური ნივთიერებები. ეს საშუალებებია: ვარჯიში, მოძრაობა, სპორტი, ცეკვა, მუსიკა, პოეზია, მხატვრობა, შემოქმედებითი მუშაობა, ლოცვა, მედიტაცია, მეგობრობა, მოგზაურობა, სიყვარული.

მიზეზი: რაც უფრო მეტი ალკოჰოლის დალევა შეგიძლია, მით უფრო ვაჟკაცი ხარ

რეალობა: სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მსგავსად, ალკოჰოლის ხშირი მოხმარების ფონზე, იზრდება ორგანიზმის ამტანობა მის მიმართ და უწინდელი ეფექტის მისაღებად სასმელის მეტი დოზის მიღება ხდება საჭირო. ეს ნიშნავს, რომ იზრდება ორგანიზმის ტოლერანტობა ალკოჰოლის მიმართ; ხოლო ტოლერანტობის მატება იმაზე მიუთითებს, რომ ადამიანს უყალიბდება ალკოჰოლზე ფიზიკური დამოკიდებულება და იზრდება ალკოჰოლიზმის განვითარების რისკი.

მიზეზი: ლუდის ან ღვინის დალევას არაუშავს, რადგან ისინი ცოტა ალკოჰოლს შეიცავენ.

რეალობა: ერთი კათხა ლუდი შეიცავს იმდენივე სუფთა ალკოჰოლს, რამდენსაც ერთი ჭიქა სუფრის ღვინო ან ერთი სირჩა მაგარი სასმელი (არაყი, ვისკი და სხვ.).

მითი: ალკოჰოლი ადამიანს ეხმარება გამოძინებაში

რეალობა: ვინაიდან დეპრესანტია, ალკოჰოლი იწვევს ძილიანობას, მაგრამ ალკოჰოლით გამოწვეული ძილი არ არის სრულფასოვანი, რადგან ალკოჰოლის ფონზე ძილი არ არის მშვიდი და მომადუნებელი, იგი არ იწვევს ბუნებრივთან მიახლოებულ ჭანსად ძილს. ასეთი ძილის შემდეგ, ადამიანი იღვიძებს აფორიაქებული და გაღიზიანებული

➔ ჩამოწერეთ თქვენი პირადი მიზეზები, რატომ არ უნდა დალიოთ ალკოჰოლური სასმელი (ლუდი, ღვინო, არაყი და სხვ.)

სამუშაო ფურცელი
9

რატომ არ უნდა დავლიო

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----

მარიხუანა - მიზეზი და რეალობა

ფაქტები მარიხუანას შესახებ

რა არის მარიხუანა?

მარიხუანა არის მცენარე კანაფის (*cannabis sativa*) გამომშრალი ფოთლების, მსხმოიარე და ყვავილოვანი ყლორტების ნარევი. როგორც წესი, მარიხუანას ეწევიან ხშირად თამბაქოსთან შერეული თვითნაკეთი „სიგარეტებით“, ე.წ. „joint“-ით.

როგორ მოქმედებს მარიხუანა?

მარიხუანას ეფექტები მოწვევის დაწყებიდან პირველივე წუთებში ვლინდება. მარიხუანა იწვევს თრობის (ანუ ინტოქსიკაციის) მდგომარეობას, რომლის დროსაც, ჩვეულებრივ, თუმცა არა ყოველთვის, ვითარდება ეიფორია. მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ მარიხუანას ზემოქმედების შედეგად:

- ჩქარდება გულისცემა და გული უფრო დაძაბულ რითმში მუშაობს;
- ზოგიერთ ადამიანში იმატებს არტერიული წნევა;
- ქვეითდება ყურადღების კონცენტრაციის უნარი;
- ქვეითდება ნათელი და კრიტიკული აზროვნების, დასწავლის უნარი;
- ირღვევა მოძრაობათა კოორდინაცია;
- ქვეითდება მოკლევადიანი მეხსიერება;
- ზოგიერთ ადამიანში ვლინდება დაბნეულობა და შიშნარევი იქცნეულობა.

მარიხუანას მოხმარების გრძელვადიანი ეფექტები

- იმუნიტეტის დაქვეითება
- სიმალლეში ზრდის შეჩერება
- მამაკაცის სასქესო ჰორმონების შემცველობის შემცირება
- სექსუალური პოტენციის დაქვეითება
- ფილტვის ქსოვილის დაზიანება
- ახალი ინფორმაციის ათვისების უნარის დაქვეითება/დაკარგვა
- პიროვნული თვისებების შეცვლა
- გარემოს აღქმის გაუკუღმართება
- მეხსიერების დაქვეითება
- თავის ტვინის შეუქცევადი დაზიანება (ჭკუასუსტობა)

➡ ჩამოწერეთ თქვენი პირადი მიზეზები, რატომ არ უნდა მოიხმართ მარიხუანა

სამუშაო ფურცელი
10

რატომ არ უნდა მოვწიო მარიხუანა

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----

8. -----

რეკლამა

გავრცელებული სარეკლამო ტექნიკები

ჩვენზე, როგორც მომხმარებლებზე ზემოქმედების ერთ-ერთი ყველაზე მძლავრი იარაღი არის რეკლამა, რომელიც შექმნილია იმისთვის, რომ გვაყიდინოს ესა-თუ-ის პროდუქტი ან მომსახურეობა. რეკლამა იყენებს სპრციფიკურ მეთოდებს ანუ ტექნიკებს, რომ მიზანმიმართულად იმოქმედოს ადამიანების გარკვეულ ჯგუფებზე (მაგ., მშობლები, მოზარდები), რომლებიც, დიდი ალბათობით შეიძენენ რეკლამირებულ პროდუქციას. ეს ტექნიკები შეიცავენ როგორც გაცხადებულ გზავნილებს (რასაც რეალურად ამბობს რეკლამა) ასევე *ნაგულისხმევ ანუ ფარულ გზავნილებს* (რაც იგულისხმება რეკლამის გაცხადებული გზავნილის ან რეკლამის გამოსახულების ან გახმოვანების უკან).

ზოგიერთი გავრცელებული სარეკლამო მეთოდი ანუ ტექნიკა მოცემულია ქვემოთ. თუკი გავაცნობიერებთ, რომ რეკლამის დანიშნულება არის ჩვენი დარწმუნება ან იძულება, შევიძინოთ კონკრეტული პროდუქტი და თუკი გვეცოდინება გავრცელებული სარეკლამო ტექნიკები, მაშინ უკეთესად გადავწყვეტთ, რომელი პროდუქტის ან მომსახურების შეძენა იქნება ჩვენთვის უმჯობესი.

სარეკლამო ტექნიკების ჩამონათვალი

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 დამატებლობისთვის, 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.

➡ დაწერეთ ორი რეკლამირებული პროდუქტის ან მომსახურების სახელი, რეკლამის მოკლე აღწერა, სამიზნე ბაზარი, გაცხადებული და ნაგულისხმევი ანუ ფარული გზავნილები და ამ პროდუქციის გასაყიდად გამოყენებული სარეკლამო ტექნიკები.

სამუშაო ფურცელი

11

გავარჯიშება რეკლამების ანალიზში

პროდუქტი #1, დასახელება

სამიზნე ბაზარი

- ქალები
- მამაკაცები
- მოზარდები
- მოზრდილები
- ბავშვები
- სხვა:

გაცხადებული გზავნილი/ები

ფარული გზავნილი/ები

გამოყენებული ტექნიკა/ები

- ცნობილი ადამიანები
- მასობრიობა
- რომანტიკა/მომხიბლველობა
- სიმწიფე და დახვეწილობა
- გართობა და დასვენება
- პოპულარობა
- ავტორიტეტები
- სამეცნიერო მტკიცებულებები
- შედარებითი ტესტები
- დემონსტრირება
- „გარიგება“

პროდუქტი #2, დასახელება

სამიზნე ბაზარი

- ქალები
- მამაკაცები
- მოზარდები
- მოზრდილები
- ბავშვები
- სხვა:

გაცხადებული გზავნილი/ები

ფარული გზავნილი/ები

გამოყენებული ტექნიკა/ები

- ცნობილი ადამიანები
- მასობრიობა
- რომანტიკა/მომხიბლველობა
- სიმწიფე და დახვეწილობა
- გართობა და დასვენება
- პოპულარობა
- ავტორიტეტები
- სამეცნიერო მტკიცებულებები
- შედარებითი ტესტები
- დემონსტრირება
- „გარიგება“

➔ დაწერეთ ალკოჰოლური სასმელის და მედიკამენტის სახელი, რეკლამის მოკლე აღწერა, სამიზნე ბაზარი, გაცხადებული და ნაგულისხმევი ანუ ფარული გზავნილები და ამ პროდუქციის გასაყიდად გამოყენებული სარეკლამო ტექნიკები.

სამუშაო ფურცელი

12

გავარჯიშება რეკლამების ანალიზში

ალკოჰოლის რეკლამა

სამიზნე ბაზარი

- ქალები მოზრდილები
- მამაკაცები ბავშვები
- მოზარდები სხვა:

გაცხადებული გზავნილი/ები

ფარული გზავნილი/ები

გამოყენებული ტექნიკა/ები

- ცნობილი ადამიანები
- მასობრიობა
- რომანტიკა/მომხიბლველობა
- სიმწიფე და დახვეწილობა
- გართობა და დასვენება
- პოპულარობა
- ავტორიტეტები
- სამეცნიერო მტკიცებულებები
- შედარებითი ტესტები
- დემონსტრირება
- „გარიგება“

მედიკამენტის რეკლამა

სამიზნე ბაზარი

- ქალები მოზრდილები
- მამაკაცები ბავშვები
- მოზარდები სხვა:

გაცხადებული გზავნილი/ები

ფარული გზავნილი/ები

გამოყენებული ტექნიკა/ები

- ცნობილი ადამიანები
- მასობრიობა
- რომანტიკა/მომხიბლველობა
- სიმწიფე და დახვეწილობა
- გართობა და დასვენება
- პოპულარობა
- ავტორიტეტები
- სამეცნიერო მტკიცებულებები
- შედარებითი ტესტები
- დემონსტრირება
- „გარიგება“

ძალადობა და მედია

რა არის ძალადობა?

ძალადობა არის ყოველგვარი ქმედება ან სიტყვა, რომელსაც შეუძლია ადამიანი შეურაცხყოს, ზიანი მიაყენოს მას ან შეუღახოს კანონით მინიჭებული უფლებები. ფიზიკური ძალადობის ფორმები: ჩხუბი, ცემა, წამება, დაწვა, ჩხვლეტა, კბენა, თმებით თრევა, დასახინჩრება ან მკვლელობა; ფსიქოლოგიური ძალადობის ფორმები: ლანძღვა, გინება, დამცირება და დაცინვა პირისპირ და საზოგადოებაში, ზიზღის გამომხატველი ქმედება, აკრძალვა, იზოლირება, ყვირილი, მუქარა, ეჭვიანობა, შანტაჟი და სხვა.

- ➔ A. ჩამოთვალეთ რამდენიმე ფილმი ან შოუ, რომლებიც ამ ბოლო დროს ნახეთ ტელევიზორში ან ინტერნეტით. გაიხსენეთ და თითოეულის გასვწვრივ აღნიშნეთ, იყო თუ არა მათში მოწვევის, დაღევის, ნარკოტიკის მოხმარების და/ან ძალადობის სცენები.
- B. მათგან აარჩიეთ ერთი ან ორი და ჩამოწერეთ თითოეულ მათგანში ნაჩვენები ძალადობის სცენები. მიუთითეთ ძალადობის ფორმები.

სამუშაო ფურცელი 13	ძალადობრივი ქმედებები			
	მოწვევა	დაღევა	ნარკოტიკი	ძალადობა
A. კინოფილმის ან შოუს დასახელება				
1. -----	O	O	O	O
2. -----	O	O	O	O
3. -----	O	O	O	O
4. -----	O	O	O	O
B. ფილმი ან შოუ #1	ფიზიკური		ფსიქოლოგიური	
1. -----	O		O	
2. -----	O		O	
3. -----	O		O	
4. -----	O		O	
B. ფილმი ან შოუ #2	ფიზიკური		ფსიქოლოგიური	
1. -----	O		O	
2. -----	O		O	
3. -----	O		O	
4. -----	O		O	

➔ შემოწმეთ რეალობა, როდესაც უყურებთ თქვენს საყვარელ ფილმს ან შოუს. უპასუხეთ შემდეგ კითხვებს:

სამუშაო ფურცელი

14

რეალობის შემოწმება

1. არის თუ არა ეს ის, რაც რეალურ ცხოვრებაში ხდება?

2. ვეთანხმები თუ არა ამ ძალადობრივ ქცევას?

3. იყო თუ არა საკმარისი მიზეზი ძალადობისთვის? იყო თუ არა ეს საკუთარი თვალსაზრისის მაცურებლამდე მიტანის მცდელობა, თუ ეს მხოლოდ იმისთვის იყო, რომ მაცურებელი გაერთოს?

4. რა შედეგები მოყვებოდა ამ ქცევას რეალურ ცხოვრებაში? ნაჩვენებია თუ არა ფილმში (შოუში) ეს შედეგები?

5. არიან თუ არა დადებითი გმირები ყოველთვის მართლები იმის მიუხედავად, რას აკეთებენ?

6. არის თუ არა ნაჩვენები, რომ უარყოფითი გმირი იმსახურებს იმას, რაც მიიღო, მაშინაც კი, თუ ეს იყო შურისძიება ან უკანონო საქციელი დადებითი გმირის მხრიდან?

7. იყო თუ არა ეს კონფლიქტის გადაჭრის საუკეთესო გზა?

8. როგორ შეიძლებოდა ამ კონფლიქტის სხვაგვარად გადაჭრა?

შფოთვასთან გამკლავება

როგორ შევამციროთ ჩვენი შფოთვა

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.

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

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 .



აღწერეთ ორი სიტუაცია, რომლებმაც თქვენში შფოთვის განცდა გამოიწვია და აღნიშნეთ შფოთვის ის ნიშნები, რომლებსაც გრძნობდით.

სამუშაო ფურცელი

15

შფოთვასთან გამკლავება: სიტუაციები, რომლებმაც ჩემში შფოთვა გამოიწვია

სიტუაცია 1

შფოთვის ნიშნები (აღნიშნეთ ის ნიშნები, რომლებიც გქონდათ სიტუაცია 1-ის დროს)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> უსიამოვნო შეგრძნებები მუცელში | <input type="checkbox"/> ოფლიანი ხელისგულები |
| <input type="checkbox"/> გულისცემის აჩქარება | <input type="checkbox"/> პირის სიმშრალე |
| <input type="checkbox"/> ხმის კანკალი | <input type="checkbox"/> ხელების კანკალი („მოუსვენარი ხელები“) |
| <input type="checkbox"/> კუნთების დაჭიმულობა | <input type="checkbox"/> კონცენტრაციის გაძნელება |

სიტუაცია 2

შფოთვის ნიშნები (აღნიშნეთ ის ნიშნები, რომლებიც გქონდათ სიტუაცია 2-ის დროს)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> უსიამოვნო შეგრძნებები მუცელში | <input type="checkbox"/> ოფლიანი ხელისგულები |
| <input type="checkbox"/> გულისცემის აჩქარება | <input type="checkbox"/> პირის სიმშრალე |
| <input type="checkbox"/> ხმის კანკალი | <input type="checkbox"/> ხელების კანკალი („მოუსვენარი ხელები“) |
| <input type="checkbox"/> კუნთების დაჭიმულობა | <input type="checkbox"/> კონცენტრაციის გაძნელება |

**სამუშაო ფურცელი
16**

შეაფასეთ, როგორია თქვენი შფოთვის დონე

სიტუაცია	შფოთვის დონე		
	მაღალი	საშუალო	დაბალი
გამოცდა/ტესტირება	0	0	0
კლასის წინაშე ანგარიშის ჩაბარება	0	0	0
ბევრი ხალხის წინაშე სიტყვთ გამოსვლა	0	0	0
ახალ ადამიანებთან შეხვედრა	0	0	0
ახალ ნაცნობთან საუბრის დაწყება	0	0	0
ქათინაურის თქმა	0	0	0
ვინმესთვის იმის თქმა, რომ მოგწონთ	0	0	0
ვინმეს პაემანზე მოწვევა	0	0	0
უარის თქმა, როდესაც ლუდს გთავაზობენ	0	0	0
ვინმესთვის დახმარების თხოვნა	0	0	0
სპორტულ შეჯიბრში მონაწილეობა	0	0	0
ხალხში სიმღერა ან ინსტრუმენტზე დაკვრა	0	0	0
უარის თქმა, როდესაც მარიხუანას გთავაზობენ	0	0	0
მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილების მიღება	0	0	0
უარის თქმა, როდესაც სიგარეტს გთავაზობენ	0	0	0
მაღაზიაში ნაყიდი რაიმე საქონლის უკან დაბრუნება, რომელიც გაუმართავი აღმოჩნდა	0	0	0
მაღაზიაში იმის თქმა, რომ ხურდა არასწორად დაგიბრუნეს	0	0	0

ბრაზთან გამკლავება

ბრაზთან გამკლავების ტექნიკები

გამაფრთხილებელი ნათურა

1. წარმოიდგინეთ, რომ თავში გაქვთ გამაფრთხილებელი ნათურა (შუქნიშნის ნათურის მსგავსი) და ეს ნათურა ინთება მაშინ, როდესაც თქვენ უნდა შეჩერდეთ და დაფიქრდეთ, სანამ რაიმეს იტყვით ან მოიმოქმედებთ (“შეანელე და დაფიქრდი”).
2. დაიმახსოვრეთ, რომ ნათურა უნდა „შეამოწმოს“, როდესაც იმყოფებით სიტუაციაში, რომელიც გაბრაზებთ.

ათამდე (ან მეტამდე) დათვლა

1. ღრმად ჩაისუნთქეთ და გონებაში ნელა დაითვალოთ ათამდე.
2. განაგრძეთ ადამიანის მოსმენა, როდესაც ითვლით და ეცადეთ, რომ ის ვერ მიხვდეს, რას აკეთებთ.
3. უყურეთ ამ ადამიანს თვალებში.

თვითშეგონება

როდესაც საკუთარ თავს ვეუბნებით, რომ მშვიდად ვართ და კონტროლს ვინარჩუნებთ, ეს მართლაც გვეხმარება საკუთარი თავის გაკონტროლებაში. ეფექტური თვითგანცხადებების მაგალითები:

- მე შემოძლია ამ კონფლიქტის ჩხუბის გარეშე მოგვარება.
- მე შემოძლია სიტუაციის მართვა.
- მე შემოძლია, შევინარჩუნო სიმშვიდე.
- მე მსიამოვნებს, რომ მშვიდად ვარ და ვაკონტროლებ საკუთარ თავს.

რეფრეიმინგი (ჩარჩოს შევცლა, განახლება)

გონებაში წარმოიდგინეთ სიტუაცია, რომელიც იწვევს თქვენს გაბრაზებას და მოახდინეთ ამ სიტუაციის გადააზრება - ახლებურად, სხვა კუთხით შეხედეთ ამ სიტუაციას. დაუსვით საკუთარ თავს შემდეგი კითხვები:

- ღირს თუ არა ეს სიტუაცია გაბრაზებად?
- დარწმუნებული ვარ, რომ ეს ადამიანი ნამდვილად აპირებს ჩემთვის რკვილის ან შეურაცხყოფის მოყენებას?
- არის თუ არა სასურველის მიღების სხვა გზა?

➔ სხვადასხვა ადამიანს განსხვავებული სიტუაციები აბრაზებს. გაიხსენეთ და ჩამოწერეთ ის სიტუაციები, რომლებიც თქვენში ბრაზს იწვევს. შეაფასეთ თქვენი ბრაზის დონე თითოეულ სიტუაციაში

**სამუშაო ფურცელი
17**

რაზე ვბრაზდები

სიტუაცია	შეაფასეთ თქვენი ბრაზის დონე		
	მაღალი	საშუალო	დაბალი
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○

კომუნიკაციური უნარები

რატომ არის მნიშვნელოვანი კომუნიკაციური უნარები

რადგან ჩვენ ცხოვრების უმეტეს ნაწილს სხვა ადამიანებთან ერთად ვატარებთ, მნიშვნელოვანია ვისწავლოთ, როგორ ვიურთიერთოთ ამ ადამიანებთან. ეფექტური კომუნიკაციის შესწავლა ამაში დაგვეხმარება. კომუნიკაცია პროცესია, რომლის დროსაც ერთი ადამიანი მეორეს უგზავნის შერყობინებას ინფორმაციის გადაცემის ან პასუხის მიღების მიზნით. კარგი კომუნიკაციური უნარები დამაკმაყოფილებელი და ჯანსაღი ურთიერთობების დამყარებას უწყობს ხელს. სუსტი კომუნიკაციური უნარები კი იწვევს გაუგებრობებს და უსიამოვნო განცდებს.

კომუნიკაციის ტიპები

ორი ტიპის საკომუნიკაციო არხი არსებობს: ვერბალური (სიტყვიერი) და არავერბალური (უსიტყვო). ვერბალური კომუნიკაციის დროს ინფორმაციის გადაცემა ხდება სიტყვებით (ზეპირად ან წერილობით), ასევე, მნიშვნელობა აქვს ინტონაციას, ხმის ტემბრსა და ტონს. არავერბალური კომუნიკაცია ინფორმაციას გადასცემს სხეულის ენით, სახის გამომეტყველებით, ჟესტებით, პოზით და ა.შ. კომუნიკაცია ხორციელდება ვერბალური ან არავერბალური გზით ან ორივეთი ერთად. თუკი ვერბალური და არავერბალური არხებით გავგზავნით არამკაფიო შეტყობინებებს ან თუ ვერბალური და არავერბალური გზით გადაცემული გზავნილები ერთმანეთს არ დაემთხვა, ეს გამოიწვევს დაბნეულობას ან გაუგებრობებს.

მკაფიო კომუნიკაცია: გაუგებრობის თავიდან აცილების უნარები

გაუგებრობა არის წარუმატებელი კომუნიკაციის შედეგი. კომუნიკაციის გამგზავნი (კომუნიკატორი) გზავნის ერთ შეტყობინებას, მაგრამ მიმღები ხედავს ან ესმის განსხვავებული რამ. ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე მარტივი ხერხი, რომლებიც დაგვეხმარებათ სწორ კომუნიკაციაში და თავიდან აგაცილებთ გაუგებრობებს. გაივარჯიშეთ ეს უნარები და გამოიყენეთ ისინი, რაც შეიძლება, ხშირად.

1. გაგზავნეთ ერთი და იგივე შეტყობინება ვერბალური და არავერბალური გზებით. დარწმუნდით, რომ ის, რასაც თქვენ ამბობთ, შეესაბამება იმას, როგორ ამბობთ. დაიმახსოვრეთ, რომ როგორ ამბობთ, უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე ის, რასაც ამბობთ. თქვენი ხმის ტონი, სხეულის პოზა, სახის გამომეტყველება, ყველაფერი მნიშვნელოვან გზავნილებს უშვებს. თუკი თქვენ რაიმეს არაშესაბამისი სახის გამომეტყველებით იტყვით, ეს თქვენს თანამოსაუბრეს დააბნევს.

დააკონკრეტეთ გზავნილები. ზუსტად ის თქვით, რასაც გულისხმობთ. თუკი სათქმელს გასაგებად არ იტყვით, თქვენი გზავნილის ადრესატი შეიძლება ვერ მიხვდეს, რისი თქმა გინდათ. მაგალითად, იმის ნაცვლად, რომ მეგობარს უთხრათ: „გნახავ შაბათს დღისით“, უმჯობესია, დააკონკრეტოთ: „შაბათს ორ საათზე მოვალ შენს სახლთან“.

დასვით შეკითხვები. ამის გაკეთება შეგიძლიათ მაშინაც, როდესაც აგზავნით შეტყობინებას და მაშინაც, როდესაც იღებთ მას. როდესაც ვინმე გეუბნებათ რაღაცას,

რაც ბოლომდე არ არის თქვენთვის გასაგები, თქვენ უნდა დასვათ დამაბუსტებელი შეკითხვები.

საკუთარი სიტყვებით გაიმეორეთ მოსაუბრის ნათქვამი (პერიფრაზი, რეფრაზირება). როდესაც ვინმეს რაღაცას ეუბნებით და გინდათ, დარწმუნდეთ, რომ მან სწორად გაიგო თქვენი ნათქვამი, სთხოვეთ მისი რეფრაზირება; ანდა, როდესაც თავად გსურთ, გადაამოწმოთ, სწორად გაიგეთ თუ არა ვინმეს ნათქვამი, იგივე აზრი სხვა სიტყვებით დაუბრუნეთ და ჰკითხეთ, ნამდვილად ამას გულისხმობდა თუ არა.

➡ ალწერეთ არასწორი კომუნიკაციით გამოწვეული გაუგებრობა, რომელშიც თქვენ აღმოჩნდით ბოლო დროს.

განსაზღვრეთ ამ გაუგებრობის მიზეზები და, თქვენი აზრით, როგორ შეგეძლოთ თქვენ ან სხვას ამ სიტუაციის თავიდან აცილება?

სამუშაო ფურცელი 18	ბოლოდროინდელი გაუგებრობა
1. მოკლედ აღწერეთ გაუგებრობასთან დაკავშირებული სიუაცია და ვისთან შეგემთხვათ	

2. რა იყოს გაუგებრობის მიზეზი? როგორ გრძნობდა თავს სიტუაციის მეორე მონაწილე?	

3. როგორ შეიძლებოდა ამ გაუგებრობის თავიდან აცილება?	

➡ წაიკითხეთ თითოეული სიტუაცია და აღნიშნეთ ის კომუნიკაციური უნარი ან უნარები, რომელთა გამოყენებითაც შესაძლებელი იქნებოდა გაუგებრობის თავიდან აცილება.

სამუშაო ფურცელი

19

კომუნიკაციური უნარების პრაქტიკული გავარჯიშება

სიტუაცია 1

გიორგი შეუთანხმდა მეგობარს, რომ პარასკევს საღამოს 7 საათზე შეხვდებოდა კინოთეატრის წინ, რათა ერთად ენახათ ახალი ფილმი. გიორგი დიდხანს ელოდა მეგობარს, მაგრამ ის არ გამოჩნდა. გიორგიმ ჩათვალა, რომ მის მეგობარს დაავიწყდა ან საჭიროდ არ ჩათვალა მოსვლა. ამ დროს, მისი მეგობარი ელოდა გიორგის სხვა კინოთეატრთან და ძალიან იმედგაუცრუებული დარჩა, რომ გიორგი არ მოვიდა და არც დაურეკა, რომ გაეფრთხილებინა, ვერ მოვდივარო.

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> ერთი და იგივე გზავნილი ვერბალური/ არავერბალური გზებით | <input type="radio"/> გზავნილების დაკონკრეტება |
| <input type="radio"/> მოსაუბრის ნათქვამის სხვა სიტყვებით გამეორება | <input type="radio"/> შეკითხვების დასმა |

სიტუაცია 2

ელენეს ახალმა მეზობლებმა სთხოვეს, რამდენიმე საათით დარჩენილიყო მათ სამ პატარა შვილთან. ბავშვები ცუდად იქცეოდნენ, არ უჭერებდნენ ელენეს, სახლიდან გაიქცეეს გარეთ, შიგნიდან ჩაუკეტეს კარი და ელენეს მოუწია 15 წუთი სიცივეში დგომა. როდესაც მათი მშობლები დაბრუნდნენ, ელენემ ყველაფერი უამბო მათ, მაგრამ ეს გააკეთა ღიმილითა და სიცილით. მშობლები ბავშვებს დაჰპირდნენ, რომ ტკბილეულს უყიდნენ, რადგან კარგად მოიქცნენ.

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> ერთი და იგივე გზავნილი ვერბალური/ არავერბალური გზებით | <input type="radio"/> გზავნილების დაკონკრეტება |
| <input type="radio"/> მოსაუბრის ნათქვამის სხვა სიტყვებით გამეორება | <input type="radio"/> შეკითხვების დასმა |

სიტუაცია 3

ლაშას ფეხბურთის გუნდი ძალიან მნიშვნელოვანი თამაშისთვის ემზადებოდა. გუნდის მწვრთნელმა საგულდაგულოდ დაგეგმა მომავალი თამაში და გუნდის თითოეულ წევრს მისცა დეტალური ინსტრუქცია, თუ როგორ უნდა ემოქმედათ თამაშის დროს, რომ წარმატებისთვის მიეღწიათ. ლაშამ კარგად ვერ გაიგო მწვრთნელის ინსტრუქცია, თამაშის დროს არასწორად მოიქცა და გუნდმა წააგო.

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> ერთი და იგივე გზავნილი ვერბალური/ არავერბალური გზებით | <input type="radio"/> გზავნილების დაკონკრეტება |
| <input type="radio"/> მოსაუბრის ნათქვამის სხვა სიტყვებით გამეორება | <input type="radio"/> შეკითხვების დასმა |

სოციალური უნარები

სიმორცხვის გადალახვა

ბევრი ადამიანი, ცნობილი კინო და ტელევიზორული ვარსკვლავებიც კი, შეიძლება იყვნენ მორცხვები და არაკომფორტულად გრძნობდნენ თავს სოციალურ სიტუაციებში. თუმცა, სოციალური უნარების ათვისებით, შესაძლებელია, ისწავლოთ, როგორ გაუმკლავდეთ შფოთვისა და ნერვიულობას და უფრო კომფორტულად იგრძნოთ თავი სოციალურ სიტუაციებში. ქვემოთ მოცემული რამდენიმე იდეა ამასთან დაკავშირებით.

- **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 მოელით თითოეული სიტუაციისაგან, რომელსაც გამოიყენებთ სავარჯიშოდ. სახლში გაიარეთ რეპეტიცია - გაივარჯიშეთ უნარები, რომელთა ათვისებაც გინდათ, თქვენს მიერ შექმნილი სცენარების მიხედვით. უყურეთ საკუთარ თავს სარკეში და უსმინეთ თქვენს ხმას. ეს არის ის, რასაც თეატრისა და კინოს მსახიობები აკეთებენ.

მისალმება

სიმორცხვის გადალახვის კიდევ ერთი გზა არის ადამიანებთან მისალმების უნარის გავარჯიშება. ქვემოთ მოცემულია მისალმების მაგალიტები:

„სალამი“ ან „გამარჯობა“.

„როგორა ხარ?“

„მიხარია თქვენი დანახვა“.

ჟესტები: თავის დაქნევა, გაღიმება ან ხელის აწევა/დაქნევა.

ადამიანებთან მისალმება ჩვევაში უნდა გქონდეთ. ადამიანების უმრავლესობა მორცხვია. თუკი თქვენ პირველი მიესალმებით, ამით ასეთ ადამიანებს დაეხმარებით.

ახალი ადამიანების გაცნობა

ეცადეთ, რომ ბევრი ახალი ადამიანი გაიცნოთ. წამოიწყეთ უცნობთან საუბარი (მაგ., როდესაც დგახართ რიგში ან იმყოფებით სასკოლო ღონისძიებაზე). საუბრის წამოწყების მაგალითებია:

„რა წიგნი გიჭირავთ? კარგი წიგნია? რაზეა?“

„მშვენიერი მაისური გაცვიათ. სად იყიდეთ?“

„უყურეთ წუხელ ფეხბურთის თამაშს? ვინ მოიგო?“

ქათინაურის თქმა

საუბრის წამოწყების და სხვა ადამიანის კარგ გუნებაზე დაყენების მარტივი გზა არის ქათინაურის თქმა. ქათინაური შეიძლება ეხებოდეს ადამიანის სხვადასხვა მახასიათებელს: როგორ გამოიყურება („ძალიან ლამაზი თმა გაქვთ“), რა აცვია („მე მომწონს თქვენი კაბა“), რომელიმე უნარი („თქვენ ნამდვილად კარგი სპორტსმენი ხართ“), პიროვნული მახასიათებელი („ძალიან კარგი იუმორის გრძობა გაქვთ“ ან „რა ლამაზი ღიმილი გაქვთ“).

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 წამომწყებები (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 დასასრულებლად გამოიყენოთ ბუნებრივად გაჩენილი პაუზა.
3. შეგიძლიათ, არავერბალური მინიშნებებით აგრძნობინოთ თანამოსაუბრებს, რომ გსურთ საუბრის დასრულება. მაგ., განწყვიტეთ 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.



შექმენით სოციალური უნარების „სცენარები“. ჩამოწერეთ ოთხი ქათინაური, რომლებსაც ეტყოდით სხვებს, საუბრის წამოწყების ოთხი გზა და ოთხი რამ, რაზეც ისაუბრებდით.

სამუშაო ფურცელი

20

სოციალური უნარების სცენარების შექმნა

ქათინაურები

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

საუბრის წამომწყებები

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

საუბრის წარმართვა: რაზე შეიძლება ვისაუბრო

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----



იფიქრეთ იმ ადამიანების მახასიათებლებზე, ვისთან ყოფნაც გენდომებოდათ და ის აქტივობები, რომლებიც თქვენთვის სასიამოვნოა და გართობთ. ამ ინფორმაციის გათვალისწინებით, უპასუხეთ ქვემოთ მოცემულ შეკითხვებს.

სამუშაო ფურცელი

21

ჯგუფური აქტივობები

1. აღწერეთ პიროვნება, რომელიც თქვენს მეგობრად გენდომებათ - ვინმე, ვისთან დროის გატარებასაც ისურვებდით

2. ჩამოთვალეთ რამდენიმე ჯგუფური აქტივობა, რომელთა სხვებთან ერთად განხორციელებაც გაგართობდათ

3. აღწერეთ მიდგომა, რომელმაც, თქვენი აზრით, შეიძლება იმუშაოს, როდესაც სვამთ კითხვას, სურს თუ არა ვინმეს შეკრება ამ აქტივობების შესასრულებლად

ასერტულობა

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 კომუნიკაცია. ამ დროს ადამიანი პატივს სცემს საკუთარ თავსაც და სხვებსაც.

როგორ გავხდეთ უფრო ასერტულები

უარის თქმა

- წარმოადგინეთ თქვენი პოზიცია.** აუხსენით მეორე ადამიანს თქვენი დამოკიდებულება რაღაცის მიმართ ან გაცევით პასუხითხოვნაზე (მაგ., „არა, ვერ გათხოვებთ ჩემს წიგნს“). ილაპარაკეთ გაბედულად, თავდაჯერებული ტონით და ხმით.
- წარმოადგინეთ თქვენი მიზეზი.** აუხსენით მეორე პიროვნებას მიზეზი, რატომ გაქვთ ასეთი პოზიცია ან დამოკიდებულება (მაგ., „მე თვითონ მჭირდება ეგ წიგნი“ ან „უკვე სხვას დავპირდი, რომ მივცემდი ამ წიგნს“).
- 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“).

რაიმეს თხოვნა ან საკუთარი უფლებების დაცვა

- უამბეთ მეორე ადამიანს იმ პრობლემის ან სიტუაციის შესახებ, რომელიც უნდა შეიცვალოს
- უთხარით, როგორ შეიძლება ამ სიტუაციის შეცვლა ან პრობლემის გადაჭრა და აუხსენით, რაში გჭირდებათ ამ ადამიანის დახმარება, რა უნდა გააკეთოს მან.

როგორ ვთქვათ ეს ყველაფერი

ქვემოთ მოცემულია ის რჩევები, რომლებიც დაგეხმარებათ, არავერბალური უნარების გამოყენებით იყოთ უფრო ასერტულები.

- თვალეზით კონტაქტი:** პირდაპირ უყურეთ ადამიანს თვალეზში. მზერა არ გადაიტანოთ სხვა საგნებზე ან არ უყუროთ იატაკს.
- სახის გამომეტყველება:** აკონტროლეთ, რომ მიმიკა ემთხვეოდეს თქვენს მიერ წარმოთქმული სიტყვების შინაარსს (მაგ., არ უნდა ილიმებოდეთ, 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).



- A. აღწერეთ კონკრეტული სიტუაცია, რომელშიც გაგიძნელდათ, ყოფილიყავით ასერტული.
- B. ჩამოთვალეთ მიზეზი/ები, რატომ ვერ მოახერხეთ საკუთარი უფლებების დაცვა ან თქვენი გრძნობების ღიად გამოხატვა.
- C. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი მეგობრები ზეწოლას ახდენენ თქვენზე, რომ მოწიოთ სიგარეტი. აღწერეთ ეს სიტუაცია და როგორ გაუმკლავდებოდით მას.

სამუშაო ფურცელი

22

რთულ სიტუაციებთან გამკლავება

A. სიტუაცია

B. მიზეზები

C. აღწერეთ სიტუაცია

როგორ გაუმკლავდებოდით მას

უარყოფის ტექნიკები

უარის თქმის გზები

ტექნიკა

მარტივი „არა“

თქვი, როგორც არის

მოიმიზებე რაიმე

გადაწიე დრო (გადაავადე)

შეცვალე თემა

„გაფუჭებული ფირფიტა“

გაეცალე სიტუაციას

„ცივი შხაპი“

სიტუაციის თავიდან არიდება

მაგალითი

„არა“ ან „არა, გმადლობთ“

„არა, გმადლობ. არ ვეწევი“

„არა, გმადლობ. ძალიან მერქარება, უნდა წავიდე“

„არა, გმადლობ. იქნებ, სხვა დროს იყოს“

უთხარი არა და დაიწყე სხვა რამეზე ლაპარაკი „არა, გმადლობ. უყურე წუხელ ფეხბურთს?“

კვლავ და კვლავ გაიმეორე „არა“, სხვადასხვა ვარიაციებით.

„არა.“ „არა, გმადლობ.“ „არა, არ მაინტერესებს“

თქვი „არა“ და წადი

იგნორირება გაუკეთე პიროვნებას

მოერიდე ნებისმიერ სიტუაციას, სადაც, სავარაუდოდ, დაგაძალებენ მოწევას ან რაიმე ნივთიერების მიღებას

➡ ქვემოთ მოცემულია სიტუაციები, რომლებშიც შეიძლება აღმოჩნდნენ მოზარდები. როგორ გაუმკლავდებით თითოეულ სიტუაციას? რას იტყვით ან გააკეთებთ?

სამუშაო ფურცელი
23

ასერტულობის სამოქმედო გეგმა

სიტუაცია

1. თქვენ დგახართ გრძელ რიგში. ვიღაც ცდილობს თქვენს წინ ურიგოდ წასვლას.
2. მგზავრობთ მატარებლით, რომელში მოწვევაც აკრძალულია. თქვენს გვერდით ვიღაცამ გააბოლა ელექტრონული სიგარეტი.
3. ხართ მეგობრის სახლში და თქვენი მეგობრები სვამენ ლუდს. თქვენც გთავაზობენ. თქვენ არ გსურთ დალევა.
4. მეგობარმა გთხოვათ, ათხოვოთ თქვენი პლანშეტი. თქვენ არ გინდათ მიცემა, რადგან შიშობთ, რომ გატეხავს მას.
5. ხართ დაბადების დღეზე. სტუმრები ეწვევიან მარიხუანას. თქვენ არ გინდათ მოწვევა. ვიღაც გიწვდით ჭოინთს.

თქვენი პასუხი



აღწერეთ სიტუაციები, რომლებშიც თქვენ ასერტულები უნდა იყოთ და მიაწერეთ, როგორ გაუმკლავდებით თითოეულ სიტუაციას.

**სამუშაო ფურცელი
24**

დამატებითი სამოქმედო გეგმა

სიტუაცია

თქვენი პასუხი

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

კონფლიქტების მოგვარება

ვაგვარებთ კონფლიქტს:

1. იყავი მშვიდად

- ღრმად ჩაისუნთქე.
- დაითვალე ათამდე.
- უთხარი საკუთარ თავს: „მე მშვიდად ვარ და არ ვბრაზობ“ ან „მე კარგად ვარ, როდესაც ვაკონტროლებ საკუთარ თავს“, ან „მე ჩხუბი არაფერში მჭირდება.“

2. დაამშვიდე მეორე პიროვნება

- უთხარი: „ეს ამბავი არ ღირს ჩხუბად“ ან „მე შენი საწინააღმდეგო არაფერი მაქვს და სულაც არ მინდა, რომ გეჩხუბო“.
- გამოიყენე იუმორის გრძნობა, რომ გააცინო მეორე პიროვნება.

3. მოუსმინე მეორე პიროვნებას

- შეხედე თვალებში, დაუქნიე თავი და უთხარი: „გასაგებია“.
- სხვა სიტყვებით გაიმეორე, რასაც ის ამბობს და შემდეგ დააზუსტე: „ასეა?“
- დაიცავი პატივისცემის გამომხატველი დისტანცია მისგან. შეინარჩუმე ხმის თანაბარი ტონი.

4. დაიცავი შენი პოზიცია

- გამოიყენე „მე“ გამოთქმები რათა გააცნო შენი პოზიცია და გააგებინო, რას ფიქრობ და გრძნობ.
- აუხსენი მიზეზი, რატომ გრძნობ თავს ასე.
- იდეები წელში გამართული.
- იასუბრე თავდაჭერებულად.

5. აგრძობინე პატივისცემა

- არ უთხრა, რას აკეთებს არასწორად
- უთხარი: „გასაგებია შენი მოსაზრებები“ ან „მე ვხვდები, რატომ გრძნობ თავს ასე“.
- როდესაც შესაძლებელია, დაეთანხმე.
- თუ რაიმე არასწორად გააკეთე, მოუბოდიშე.

6. გადაჭერი პრობლემა

- შესთავაზე კომპრომისი.
- სთხოვე, თავად შემოგთავაზოს კომპრომისი.
- მოიფიქრე სხვა შესაძლო გადაწყვეტა.
- დაუსვი პრობლემის გადაჭრაზე მიმართული კითხვები: „რატომ?“ „რატომ არა?“ „რა მოხდება, თუ...“
- იფიქრე თითოეული გადაწყვეტილების მოსალოდნელ შედეგებზე.

