



ევროკავშირი  
საქართველოსთვის

CPR PROJECT  
Care. Prevention. Rights



# ცხოვრებისეული უნარების სწავლება

მოსწავლის რვეული

XI 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

### XI 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

თემა 1. ჭანმრთელობის მნიშვნელობა

თემა 2. ჭანმრთელობასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილების მიღება

თემა 3. რისკიანობა და ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება

თემა 4. მედია და ჭანმრთელობა

თემა 5. სტრესული მდგომარეობის, ბრაზის და სხვა ემოციების მართვა

თემა 6. ოჯახური კომუნიკაცია

თემა 7. ჭანსაღი ურთიერთობები

# შესავალი

კეთილი იყოს თქვენი მობრძანება ცხოვრებისეული უნარების სწავლების მე-11 კლასის პროგრამაში. ამ პროგრამის გავლით, თქვენ აითვისებთ უნარებს, რომლებიც დაგეხმარებათ:

- ჯანმრთელობის მნიშვნელობის გაგებაში და სიცოცხლის განმავლობაში მის შენარჩუნებაში;
- გადაწყვეტილებების მიღებაში;
- მედია ზეგავლენების გაცნობიერებაში;
- ემოციების მართვაში;
- ოჯახში კომუნიკაციის გაუმჯობესებაში;
- ჯანსაღი ურთიერთობების დამყარებაში.

## პროგრამის აღწერა

ეს პროგრამა შეიცავს 7 თემას. თითოეულ თემაში მოცემულია სავარჯიშოების 4 სხვადასხვა სახეობა. ამ დავალებებზე თავად იმუშავებთ ან შეასრულებთ თქვენს თანაკლასელებთან, ხოლო ზოგიერთ შემთხვევაში - ოჯახის წევრებთან ან სხვებთან ერთად:

**დაფიქრდი** - ამ სექციის შესაბამისი აქტივობები თქვენგან მოითხოვს, გამოიყენოთ თქვენი პირადი გამოცდილება და იდეები თემების შესწავლის დასაწყებად.

**გაარკვიე** - ეს აქტივობები საშუალებას მოგცემთ, მოიფიქროთ და აწონ-დაწონოთ ახალი იდეები, ფაქტები და ინფორმაცია, რათა შეცვალოთ და გაათართოვოთ თქვენი ცოდნა და შეხედულებები თემის ირგვლივ.

**გააკეთე ახლა** - ამ აქტივობების მეშვეობით თქვენ გაივარჯიშებთ ახალ უნარებს.

**გამოიყენე** - აქტივობები დაგეხმარებათ, კლასის გარეთ, ცხოვრებისეულ პრაქტიკაში გამოიყენოთ ის, რაც ისწავლეთ.

## 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.

თქვენი კლასი შეიძლება შეთანხმდეს დამატებით წესებზე, რომელიც დაემატება ამ ჩამონათვალს. დაბოლოს, მთავარი წესი, ალბათ, ასეთია: ისიამოვნეთ ახალი უნარების ათვისების პროცესით.

# თემა 1. ჯანმრთელობის მნიშვნელობა

## შესავალი

იზრუნეთ თქვენს ჯანმრთელობაზე, ის თქვენი ყველაზე დიდი სიმდიდრეა. ამ თემის განხილვის დროს, საუბარი იქნება შემდეგ საკითხებზე:

- ჯანმრთელობისთვის სახიფათო ქცევებთან დაკავშირებული გადაწყვეტილებების მიღება;
- რისკიანობა და ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება;
- როგორ ზეგავლენას ახდენენ ჩვენზე ოჯახის წევრები, მეგობრები და. ზოგადად, კულტურა (განსაკუთრებით, მედია);
- ჯანსაღი ურთიერთობები.

### საკითხავი:

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

ამ თემის განხილვის დროს, თქვენ უნდა იფიქროთ შემდეგ შეკითხვებზე:

1. ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული რა ასპექტები არსებობს?
2. რა არის პრევენცია და როგორ არის ის დაკავშირებული ჩვენს ქცევასთან, აზრებთან და გრძნობებთან?
3. რას ვისწავლი ცხოვრებისეული უნარების პროგრამით?
4. რა მნიშვნელობა აქვს ჯანმრთელობას?
5. რა ქცევები უწყობს ხელს ჯანმრთელობას? რა უშლის?
6. როგორ ზრუნავენ ადამიანები საკუთარ თავზე?
7. როგორ უნდა დავისახო მიზნები და მივაღწიო მათ?

## დაფიქრდი

### აქტივობა A. იზრუნე საკუთარ თავზე

ჯგუფური მუშაობა: ქვემოთ მოცემული ციტატების გამოყენებით, იმსჯელეთ იმ ციტატაზე, რომელიც თქვენ შეგხვდათ და უპასუხეთ დაფაზე ჩამონერულ კითხვებს.

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

→ რა არის თქვენი ციტატის ქვეთექსტი - რეალურად, რას გვეუბნება ეს ფრაზა?  
→ ეთანხმებით თუ არა თქვენს ციტატას? რატომ?  
→ რომელ ქცევასთანაა დაკავშირებული ეს ციტატა?

#### საკითხები

ჯანსაღი ქცევა

---

---

პრევენცია და ჯანმრთელობა

---

---

## გარკვევა

### აქტივობა B. რამდენად მნიშვნელოვანია ჯანმრთელობა

წაიკითხეთ ქვემოთ მოცემული შეკითხვები და დაწერეთ თქვენი მოსაზრებები, ხოლო შემდეგ განიხილეთ ისინი კლასში.

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

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

3. რა სარგებელი მოაქვს საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვას?

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

#### საკითხები

რისკების შეფასება

---

---

საკუთარი ჯანმრთელობის დაცვა

---

---

ყოველთვის არის რაღაც ისეთი, რომლის გაკეთებაც შეგვიძლია ჩვენი ჯანმრთელობის გასაუმჯობესებლად. აირჩიეთ ისეთი მიზანი თქვენი ჯანმრთელობისთვის, რომელიც რეალისტურია და შესაძლებელია მისი მიღწევა ერთ თვეში. ჩაწერეთ ის ცხრილში და შემდეგ ამავე ცხრილში, მასწავლებლის მიერ მოცემული ინსტრუქციის მიხედვით, ჩამოწერეთ გაზომვადი და მართვადი ნაბიჯები, რომლებიც უნდა გადადგათ ამ მიზნის მისაღწევად.



**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:				
გაზომვადი ნაბიჯები მიზნის მისაღწევად	როდის დაგინწყებ?	საჭირო რესურსები	მივადწიე თუ არა მას?	რატომ ვერა?/რა უნდა შევცვალო?



ქვემოთ მოცემული კითხვების ნაკრების მიხედვით, დაწერეთ მოკლე აბზაცი. რაც შეიძლება, უფრო დეტალურად დაწერეთ, მაგრამ დაიცავით კონფიდენციალობა და არ მიუთითოთ არავის ვინაობა.

**1. ვინ ვიცი ზრდასრული ადამიანი, რომელიც ზრუნავს საკუთარ ჯანმრთელობაზე?**

- რას აკეთებს ეს ადამიანი თავისი ჯანმრთელობის დასაცავად?
- რა შეუძლია გააკეთოს, რომ უფრო ჯანმრთელი იყოს?
- ამ ადამიანის რა შეხედულებები ახდენს ჩემზე ზეგავლენას?

**2. რომელია ის ჯანსაღი ქცევები, რომლებსაც ახორციელებთ თქვენს მეგობრებთან ერთად?**

- რას შევთავაზებდი ჩემს მეგობარს, ერთად რომ გაგვეკეთებინა ჩვენი ჯანმრთელობის გასაუმჯობესებლად?
- ეს მიზანი როგორ დაგვეხმარებოდა?
- როდის უფრო ადვილად შევძლებ მიზნის მიღწევას: მარტო თუ გავაკეთებ ამას, თუ მეგობართან ერთად?

## თემა 2. ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილების მიღება

### შესავალი

თქვენ გადაწყვეტილებებს ყოველდღე იღებთ. ზოგჯერ, ეს გადაწყვეტილებები მართკმომია: მაგალითად, რა ჭამოთ საუზმებზე ან სად მიიღოთ საუზმე.

მაგრამ გადაწყვეტილებების უმრავლესობა უფრო რთულია. ზოგჯერ, ხვდებით ისეთ სიტუაციაში, როცა ერთდროულად ორ სხვადასხვა ადგილას უნდა იყოთ. ზოგჯერ, რაღაც ისეთის გაკეთება გინევთ, რაც შეიძლება რისკის შემცველი იყოს.

#### საკითხები:

- დილემის წინაშე დგომა
- ამბივალენტობის განცდა

როგორ უნდა გადაწყვიტოთ, რა მოიმოქმედოთ? პრობლემა სწორედ მაშინაა, როდესაც არ იცით, როგორ მიიღოთ გადაწყვეტილება. თუ გეცოდინებათ გააზრებული გადაწყვეტილების მიღება, მაშინ პრობლემას იოლად გაუმკლავდებით. ეს თემა დაგეხმარებათ, იფიქროთ გადაწყვეტილებებზე და და მათი მიღების გზებზე.

ამ თემის განხილვის დროს, თქვენ უნდა იფიქროთ შემდეგ შეკითხვებზე:

1. რა ტიპის გადაწყვეტილებებს იღებთ თავად?
2. როგორ აისახება ეს გადაწყვეტილებები თქვენზე - თქვენს პიროვნებაზე, ღირებულებებსა და ხასიათზე?
3. როგორ მოქმედებს თქვენი გადაწყვეტილებები თქვენს ჯანმრთელობაზე?
4. როგორ დაგეხმარებათ გადაწყვეტილების მიღების უნარები ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ქცევების შეცვლაში ან გაუმჯობესებაში?

## დაფიქრდი

### აქტივობა A. გადაწყვეტილებები

ჩამოწერეთ ხუთი გადაწყვეტილება, რომლებსაც იღებთ ყოველდღიურად. აღნიშნეთ, თითოეული გადაწყვეტილება ჯანსაღია თუ არაჯანსაღი.

ყოველდღიური გადაწყვეტილებები	ჯანსაღი	არაჯანსაღი
<i>მაგალითი: არ შევიკრა უსაფრთხოების ქამარი</i>		Y
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

ახლა კი ჩამოწერეთ სამი ისეთი გადაწყვეტილება, რომლებიც მიიღეთ წარსულში და რომლებზეც ნანობთ, რამ იქონია ზეგავლენა ამ გადაწყვეტილებების მიღებაზე და რა შედეგი მოჰყვა ამ გადაწყვეტილებებს.

არაჯანსაღი გადაწყვეტილებები	ზეგავლენა	შედეგი
<i>მაგალითი: მთელი დღის განმავლობაში ვიყავი თაკარა მზის ქვეშ ყოველგვარი დამცავი საშუალებების გარეშე</i>	<i>გართობა</i>	<i>მზით დამწვრობა, ცუდად ყოფნა</i>
1.		
2.		
3.		



**გააზრება.** რას ამბობენ თქვენი გადაწყვეტილებები თქვენს შესახებ - ვინ ხართ თქვენ და როგორია თქვენი ღირებულებები?

## გარკვევა

### აქტივობა B. პაპა: გადაწყვეტილების მიღების მოდელი

ზოგიერთი გადაწყვეტილება მარტივი მისაღებია, ხოლო ზოგიერთი - რთული, რადგან ადამიანს შეიძლება ჰქონდეს **ამბივალენტური განცდა**. ამბივალენტობა არის შინაგანი წინააღმდეგობრობა, რაიმეს ან ვინმეს მიმართ გაორებული დამოკიდებულება, როდესაც ადამიანი ერთი და იგივე ობიექტის მიმართ ერთბაშად ორ ურთიერთსაპირისპირო გრძნობას განიცდის. პაპა მეთოდის გამოყენება დაგეხმარებათ გადაწყვეტილების მიღებაში, როდესაც **დილემის წინაშე დგახართ**. დილემა არის რთული, გაძნელებული არჩევანი ორ ან მეტ შესაძლებელ ვარიანტს შორის.

<b>ნაბიჯი 1.</b>	<b>ჰაუზა.</b> ისუნთქე ღრმად. უთხარი შენს თავს, რომ გაუმკლავდები ამას. კოზიტიური განწყობა ეხმარება ადამიანს გადაწყვეტილების მიღებაში.
<b>ნაბიჯი 2.</b>	<b>ანალიზი.</b> გააანალიზე სიუაცია - რა გადაწყვეტილება გაქვს მისაღები?
<b>ნაბიჯი 3.</b>	<b>ვარიანტები.</b> შეიძლება მოგეჩვენოს, რომ არჩევანი არა გაქვს, მაგრამ რეალურად ასე არ არის. მოიფიქრე გადაწყვეტილების სხვადასხვა ვარიანტი და აწონ-დაწონე თითოეული ვარიანტის შესაძლო შედეგი.
<b>ნაბიჯი 4.</b>	<b>პრიორიტეტების</b> 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.
<b>ნაბიჯი 5.</b>	<b>არჩევა.</b> აარჩიე ყველაზე ეფექტური ვარიანტი; მიიღე გადაწყვეტილება და შემდეგ გადახედე შედეგს.

კლასთან ერთად იმუშავეთ ამ მეთოდზე. ჩამოწერეთ, რა ნაბიჯებს გადადგამთ.

<b>ჰაუზა</b>			
<b>ანალიზი</b>			
<b>ვარიანტები</b>	1.	2.	3.
სარგებელი			
რისკები			
<b>პრიორიტეტები</b>			
<b>არჩევა და შეფასება</b>			

## გააკეთე ახლა

### აქტივობა C. გამოსცადე პავპა

**ჯგუფური აქტივობა:** წაიკითხეთ სცენარი, რომელიც მოგცათ თქვენმა მასწავლებელმა. თქვენს ჯგუფთან ერთად იმუშავეთ მასზე პავპა-ს გამოყენებით.

<b>კაუზა</b>			
<b>პნალიზი</b>			
<b>ვარიანტები</b>	1.	2.	3.
სარგებელი			
რისკები			
<b>პრიორიტეტები</b>			
<b>პრევენცია და შეფასება</b>			

## გამოიყენე

### აქტივობა D. ჰანსალი არჩევანი

იფიქრეთ გადაწყვეტილებებზე, რომელიც უნდა მიიღოთ უახლოეს მომავალში (მაგ., ერთი თვის განმავლობაში) ან აირჩიეთ სცენარი, რომელზეც თქვენს ჯგუფს არ უმუშავია. გამოიყენეთ პპპპ გადაწყვეტილების მისაღებად. ქვემოთ მოცემული კითხვების გამოყენებით, დაწერეთ ერთი აბზაცი.



#### გააზრება

- რაში მდგომარეობდა დილემის არსი?
- დილემაზე მუშაობის დროს, რა დამოაჩინეთ?
- რა საბოლოო გადაწყვეტილება მიიღეთ?
- როგორ დაგეხმარათ პპპპ მეთოდი გადაწყვეტილების მიღებაში?

#### სცენარები

##### სცენარი 1.

თქვენი სკოლის კალათბურთის გუნდი მონაწილეობს ტურნირში და თამაში აქვთ პარასკევს 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 შესჩივლეთ მეგობარს. მან შემოგთავაზა თაბლეტი და გითხრათ, რომ ეს თაბლეტი 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 შემოგთავაზა.

##### 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

### შესავალი

რისკიანი არჩევანის მაგალითებია:

1. საკუთარი ძალების მოსინჯვა სკოლის ფეხბურთის გუნდში;
2. საკუთარი შესაძლებლობების გადამოწმება ტესტირების მეშვეობით;
3. მანქანით მგზავრობა, რომელსაც მართავს ნასვამი მძღოლი;
4. სამსახურებრივ ვაკანსიაზე განაცხადის შეტანა;
5. მეგობრის მიერ მოწოდებული დამამშვიდებელი წამლის გასინჯვა.

ძალიან ბევრი ფაქტორი მონაწილეობს გადაწყვეტილების მიღებაში, გავრისკოთ თუ არა. მნიშვნელოვანია, გავანალიზოთ, რა ღირებულებები (ფასეულობები) გავგაჩინა და რა არის ჩვენი გადაწყვეტილების სავარაუდო შედეგები.

#### საკითხები:

- იცოდე შენი ღირებულებები
- ალბათობა

ამ თემის განხილვის დროს, საუბარი იქნება იმ ფაქტორებზე, რომლებიც ზემოქმედებას ახდენენ რისკის შეფასების ჩვენეულ აღქმაზე, ფსიქოაქტიური ნივთიერებებისა და თანატოლთა ზეგავლენის როლზე რისკის შემცველი ქცევების განხორციელებაში და გადაწყვეტილების მიღების უნარების გამოყენებაზე ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული რისკების შეფასებისას.

ამ თემის განხილვის დროს, თქვენ უნდა იფიქროთ შემდეგ შეკითხვებზე:

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

## დაფიქრდი

### აქტივობა A. მნიშვნელოვანი ღირებულებები (ფასეულობები)

საკუთარ ღირებულებებში გარკვევა პირველი ნაბიჯია იმის გადასაწყვეტად, ღირს თუ არა გარისკვა.

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

ჩამოწერეთ სამი რამ, რაც თქვენთვის ღირებულია და რატომ	რისკის დონე თითოეულ პუნქტთან დაკავშირებით და რას გააკეთებდით ამის სადემონსტრაციოდ
<i>მაგალითი: მობილური ტელეფონი. საშუალებას მაძლევს, მუდმივ კონტაქტზე ვიყო მეგობრებთან</i>	<i>საშუალო. სულ თან ვატარებ</i>
1. საგანი	
2. ურთიერთობა	
3. იდეა	

რამდენად აფასებთ ამ ღირებულებებს და რას აკეთებთ მათ დასაცავად?



**რჩევები რისკის შესაფასებლად**

*ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე რჩევა, რომლებიც უნდა გაითვალისწინოთ, როდესაც აფასებთ, უნდა გარისკოთ თუ არა*

<b>1</b>	<b>იცოდეთ, რამდენად რისკიანი ხარ.</b> თუ მოგწონს „ბენჯის ხიდზე სიარული“, უფრო მეტი დრო დაუთმე ფიქრს მანამდე, სანამ იმოქმედებ
<b>2</b>	<b>იცოდეთ ჯგუფის ენერგეტიკის შესახებ.</b> ჯგუფთან ერთად ყოფნა ზრდის იმის ალბათობას, რომ განახორციელებ სარისკო ქცევას.
<b>3</b>	<b>უფრთხილდი ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების ზეგავლენას.</b> ეს ნივთიერებები გავიწყებს აკრძალვებს და და აქვეითებს რაციონალური მსჯელობისუნარს და სიფრთხილეს; შესაბამისად, იზრდება სარისკო ქცევისა და სავარაუდო დამაზიანებელი შედეგების ალბათობა.
<b>4</b>	<b>ზოგიერთ სიტუაციაში, არა არსებობს რისკის უსაფრთხო დონე.</b> იცოდეთ ეს სიტუაციები და შენს თავს დაუწესე, რომ უარს იტყვი ასეთ სიტუაციებში ჩართვაზე.
<b>5</b>	როდესაც ეჭვი გეპარება, <b>გაესაუბრე ვინმეს, ვისაც ენდობი.</b>
<b>6</b>	ყოველთვის <b>შეამოწმე, რამდენად ესადაგება</b> რისკის შემცველი ქცევის სავარაუდო შედეგები შენს ღირებულებებს.
<b>7</b>	<b>როდესაც რაღაც უკვე მოსინჯული გაქვს, ის აღარ გერჩენება იმდენად რისკიანად.</b> თუმცა, მისი შედეგები ამით არ იცვლება.

**ალბათობა არის შესაძლებლობა, რომ რაღაც მოხდეს.**

## გააკეთე ახლა

**აქტივობა C. ნაკლებად რისკიანი, რისკიანი, ძალიან რისკიანი**

**ჯგუფური აქტივობა:** ჯგუფში შეთანხმით და თავისუფალ უჯრებში ჩაწერეთ მდგომარეობები, რომლებიც, თქვენი აზრით, უფრო შეამცირებს ან გაზრდის თითოეულ რისკს. ამის შემდეგ, თავად მოიფიქრეთ დაბალი რისკის მქონე სიტუაცია და ამ ცხრილის ბოლო თავისუფალ რიგში ჩაწერეთ ამ სიტუაციის შესაძლო ვარიანტები ისე, რომ დაბალი რისკი შეიცვალოს საშუალო და შემდეგ მაღალი რისკით.

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	

## გამოიყენე

### აქტივობა D. იტამაშე უსაფრთხოდ

რა სფერო გაინტერესებთ: სპორტი, კინო, მუსიკა, ბიზნესი, პოლიტიკა? მოიძიონ ჟურნალ-გაზეთებში ან ინტერნეტში მოკლე სტატია ან ინფორმაცია თქვენი ინტერესის სფეროდან, სადაც ნაჩვენებია პიროვნება, რომელიც რისკავს (მაგალითად, ბიზნესმენმა წამოიწყო ახალი გრანდიოზული პროექტი; მომღერალმა გადაწყვიტა, მონაწილეობა მიეღო მუსიკალურ კონკურსში; ფეხბურთელი გადავიდა ახალ გუნდში; პოლიტიკოსმა წამოაყენა თავისი კანდიდატურა არჩევნებზე; კინომსახიობი ნარკოტიკს მოიხმარს და ა.შ.).

1. რა სახის რისკზეა საუბარი სტატიაში/ინფორმაციაში?
2. რისკის გაწევის დროს, პიროვნებას არჩევანი ჰქონდა? რა იყო არჩევანის სხვადასხვა ვარიანტის შესაძლო შედეგები?
3. რა შედეგით დასრულდა პიროვნების რისკის შემცველი ქცევა?
4. მსგავს სიტუაციაში, არჩევანის რა ვარიანტები გეჩვენებოდათ თქვენ? რა იქნებოდა არჩევანის სხვადასხვა ვარიანტის სარგებელი ან დანაკარგი?
5. საბოლოოდ, რას აირჩევდით?



**გააზრება.** დაუბრუნდით რჩევებს რისკის შესაფასებლად. ამ რჩევებში მოცემული რომელიმე ფაქტორი ფიგურირებდა თუ არა ამ სიტუაციაში?

## თემა 4. მედია და ჯანმრთელობა

### შესავალი

მუსიკა, კინოფილმები, სატელევიზიო შოუები, ინტერნეტი, ჟურნალ-გაზეთები; მედია ყველაგანაა: მედია საშუალებები ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრების განუყოფელი ატრიბუტებია.

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 გვაწვდის არა უბრალოდ ინფორმაციას, არამედ ამ ინფორმაციის დანახვისა და გაგების გზებსაც.

#### საკითხები:

- მედიის ზეგავლენა
- კულტურა
- დამიზნება

ამ თემის განხილვის დროს, საუბარი იქნება იმ გზავნილებზე, რომლებსაც მედია ყოველდღიურად გვაწვდის და ამ გზავნილების ზეგავლენაზე ჩვენს შეხედულებებზე, მოსაზრებებსა და ქცევაზე.

ამ თემის განხილვის დროს, თქვენ უნდა იფიქროთ შემდეგ შეკითხვებზე:

1. მედიის რა ფორმები არსებობს;
2. რისთვის იყენებენ ადამიანები მედიას და რატომ ანიჭებენ უპირატესობას მედიის ცალკეულ ტიპებს;
3. როგორ მოქმედებს მედია ჩვენს წარმოდგენებზე, აზრებსა და ქცევაზე;
4. როგორ გავაანალიზოთ მედია გზავნილები;
5. რა უნდა გავაკეთოთ, რომ მედია გამოვიყენოთ ისეთი ფორმით, რომ ზიანი არ მივაყენოთ საკუთარ ჯანმრთელობას;
6. რა ტაქტიკას იყენებენ რეკლამის შემქმნელები მოზარდების მოსაზიდად.

## დაფიქრდი

### აქტივობა A. პოპულარული მედია

**ჯგუფური მუშაობა.** დაფიქრდით იმ შეკითხვებზე, რომელიც მოცემულია თქვენი ჯგუფის მედია ბარათზე. ჩაინიშნეთ თქვენს ჯგუფში გაუღწერებელი ძირითადი მოსაზრებები. ჩაწერეთ პოპულარული მედიის სხვა საშუალებებთან დაკავშირებული მაგალითები და გზავნილები, რომლებსაც მოისმენთ სხვა ჯგუფებისაგან.

ინტერნეტი
მუსიკა
ტელევიზია
ფილმები
წიგნები და ჟურნალები

**ადამიანების მიერ მედიის გამოყენების 5 ძირითად მიზეზი:**

**გართობა** - დროის გატარება და ყურადღების გადატანა

**მძაფრი შეგრძნებების განცდის სურვილი** - მოზღვავებული ენერჯისა და თავგადასავლების განცდა

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

**ჯგუფთან ვაიგივება** - იმ ჯგუფის ღირებულებებისა და შეხედულებების გაცნობა, რომელთანაც თავს ვაიგივებთ

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



**გააზრება.** რომელ მედია საშუალებას იყენებთ ყველაზე ხშირად და რატომ? როგორ ცვლიან ეს მედია საშუალებები თქვენს შეხედულებას სამყაროზე?

**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.

**მედიის ზეგავლენით** იცვლება ჩვენი შეხედულებები საკუთარ თავთან და ჩვენს კულტურასთან მიმართებით

შეარჩიეთ პოპულარული მედია კატეგორიებიდან მაგალითი, რომელიც თქვენთვის ნაცნობია (მუსიკალური ვიდეო ტელევიზიისთვის ან ვებ-საიტი ინტერნეტისთვის). უპასუხეთ ქვემოთ მოცემულ კითხვებს:

შერჩეული მედია საშუალება -----

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?

დანერეთ მაგალითები თითოეული კატეგორიისთვის.

### როგორ მოქმედებს მედია ჩვენს აღქმებზე

#### ინფორმაცია და გართობა

თანამედროვე ტექნოლოგიური საშუალებები ძალიან გვიადვილებს მედიის მეშვეობით ინფორმაციასთან წვდომას და მოპოვებას, აფართოებს სწავლების შესაძლებლობებს, ხელს უწყობს ბავშვებისა და მოზარდების გონებრივ განვითარებას; მეორე მხრივ, მედია პლატფორმები ზოგჯერ გამოიყენება მიკერძოებული ინფორმაციისა და ყალბი ამბების გასავრცელებლად. ასეთმა დამახინჯებულმა ინფორმაციამ შეიძლება ზეგავლენა მოახდინოს ჩვენს შეხედულებებზე და ქცევაზე.

მედია საშუალებები ასევე გამოიყენება გართობისა და თვითგამოხატვისთვის: სოციალური ქსელები მოზარდებს აძლევს სივრცეს მსგავსი ინტერესების მქონე ადამიანებთან ურთიერთობისთვის; მოზარდებისთვის ეს ურთიერთქმედება საინტერესოა და თვითგამოხატვის საშუალებას აძლევს. ამავე დროს, მედიამ შეიძლება ხელი შეუწყოს აგრესიულ და ძალადობრივ ქცევას: მაგალითად, კვლევებით დადასტურებულია, რომ ძალადობრივი შინაარსის შემცველი ფილმების ან ვიდეორგოლების ყურება ან ძალადობრივი ვიდეოთამაშებით გატაცება ცვლის ბავშვებისა და მოზარდების ქცევას და უფრო აგრესიულს ხდის მათ.

#### ჯანმრთელობა

მედია ეხმარება მოზარდებს, უკეთ გაიგონ ჯანმრთელობის მნიშვნელობა, ავრცელებს ინფორმაციას ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის შესახებ. ეს საშუალებას აძლევს მოზარდებს, უკეთ გაერკვნენ ჯანმრთელობასთან და ცხოვრების ჯანსაღ წესთან დაკავშირებული საკითხებში, როგორცაა, მაგალითად, ჯანსაღი კვება, ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობა. ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებასთან დაკავშირებული რისკები.

მეორე მხრივ, მედია მძლავრ ზეგავლენას ახდენს მოზარდების მიერ სილამაზისა და სხეულის პოზიტიური იმიჯის აღქმაზე. მაგალითად, მედია ჩვეულებრივ ქმნის შთაბეჭდილებას, რომ ლამაზი ადამიანი უნდა იყოს გამხდარი ან ქერა. ასეთმა შეცდომაში შემყვანმა გზავნილებმა შეიძლება უარყოფითი გავლენა მოახდინოს ბავშვის/მოზარდის თვითშეფასებაზე.

დღეს, მოზარდები მედიასთან საურთიერთოდ აქტიურად იყენებენ თანამედროვე ტექნოლოგიურ საშუალებებს - სმარტფონებს, პლანშეტებს, კომპიუტერებს. ციფრული ტექნოლოგიების ზომიერი გამოყენება სასარგებლოა ახალგაზრდების მიერ ინფორმაციის მოპოვებისთვის და სოციალური ინტეგრაციისთვის, თუმცა აღმოცენდება ინტერნეტის ჭარბი მოხმარების საფრთხე და ძალიან მნიშვნელოვანია, რამდენ დროს ხარჯავს ამაზე ადამიანი - ე.წ. „ეკრანთან ყოფნის დრო“. კვლევის თანახმად, ეკრანთან ყოფნის დრო დაკავშირებულია ჯანმრთელობის ისეთ პრობლემებთან, როგორცაა გასუქება, არატანსადი კვება, დეპრესიული სიმპტომები, თავისა და ზურგის ტკივილი ცხოვრების ხარისხის გაუარესება და ა.შ. მთავარი საფრთხე, რომელიც დაკავშირებულია ინტერნეტის ჭარბ მოხმარებასთან, არის ინტერნეტზე დამოკიდებულების ჩამოყალიბება.

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



**გააზრება.** ჩვენი ცხოვრების კიდევ რა სფეროების შესახებ ვიღებთ ინფორმაციას იმ მედია საშუალებებით, რომლებსაც ვიყენებთ?

## გააკეთე ახლა

### აქტივობა C. მედია ჟურნალი

ჩამოწერეთ ყველა მედია საშუალება, რომელთანაც ურთიერთობთ ერთი დღის განმავლობაში. უპასუხეთ „გააზრებაში“ მოცემულ კითხვებს.

მედიის დასახელება და ტიპი	სად, როდის და ვისთან ერთად	რამდენ ხანს ვიყენებდი მედიას	მიზეზი*	ერთი გზავნილი, რომელიც მივიღე მედით
დილის ტელეგადაცემა	სახლში, დილით, მარტო	30 წთ	გაღვიძება, გართობა	თითქოს უწყინარმა ხუმრობამ შეიძლება გული გატკინოს

\* გართობა, გამკლავება, ჯგუფთან გაიგივება, ინფორმაციის მოპოვება



#### გააზრება.

- ერთი რამ, რაც გავიგე ჩემს მიერ მედიის გამოყენების შესახებ, არის:
- ერთი რამ, რამაც გამაკვირვა ჩემს მიერ მედიის გამოყენებასთან დაკავშირებით, არის:
- ერთი არაბუსტი გზავნილი მოზარდების და კულტურის შესახებ არის:



## აქტივობა D. მედიასთან შეკამათება

მედია ზემოქმედებას ახდენს ჩვენს შეხედულებაზე სხვადასხვა საკითხთან დაკავშირებით და ჩვენს ქცევაზე, მაგრამ შეგვიძლია, გადავდგათ გარკვეული ნაბიჯები, რათა გავაანალიზოთ, რამდენად ზუსტია მედიაგზავნილები.

ცხრილში მოცემული კატეგორიების მიხედვით, დაასახელეთ მაგალითები, რა ქცევებზეა მედიაში საუბარი და რა გზავნილები უღერდება. ასევე, მიუთითეთ შესაბამისი მედიასაშუალება. გზავნილები შეიძლება იყოს პოზიტიურიც და ნეგატიურიც.

კატეგორია	ქცევა/წყარო	გზავნილი
მაგალითი: ფიზიკური აქტივობა	სირბილი/ სატელევიზიო რეკლამა	ფიზიკური აქტივობა სასარგებლოა და ეს ფეხსაცმელები გაგიადვილებთ სირბილს
სიგარეტი		
ნარკოტიკი		
ალკოჰოლი		
კვება		



**გააზრება.** აირჩიეთ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ერთი მედია გზავნილი. დაწერეთ ან დახატეთ პასუხი, რომელიც აჩვენებს, რომ გზავნილი იყო არაზუსტი.

### 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 - 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, თქვით ამის შესახებ.

კიდევ რისი გაკეთება შეიძლება?

**მარკეტინგი მოზარდებისთვის - სარეკლამო სტრატეგიები**

რეკლამის შემქმნელები მრავალფეროვან მეთოდებს იყენებენ თავიანთი პროდუქციის გასაყიდად. ხშირად, ისინი ყიდიან არა თავად პროდუქტს, არამედ ცხოვრების წესს, იმიჯს და სხვ. ქვემოთ გთავაზობთ რამდენიმე მარკეტინგულ ხრიკს:

**იდეალური ბავშვები (ან ოჯახები)** - ყოველთვის სრულყოფილად გამოიყურებიან. ბავშვებს მოდურად აცვიათ, საუკეთესო ვარცხნილობა და სათამაშოები აქვთ. იდეალური ოჯახი მომხიბლველია და ისეთი შთაბეჭდილება იქმნება, რომ ამ ოჯახში ყველა ბედნიერია. ასეთი რეკლამის ყურების დროს, ადამიანს უჩნდება სურვილი, მისი ოჯახიც ასეთივე იყოს.

**მღელვარება** - ვის შეეძლო წარმოედგინა, რომ საქმელი შეიძლებოდა ასეთი მხიარული და აღმაფრთოვანებელი ყოფილიყო? ერთი ჩაკბერა და თქვენ ზამთრის ფეშენებელურ კურორტზე თხილამურებით ეშვებით მთიდან ან ულამაზეს პლაჟზე ნებივრობთ!

**“ვარსკვლავური” ძალა** - თქვენი საყვარელი სპორტის ვარსკვლავი ან ცნობილი ადამიანი გეუბნებათ, რომ ეს პროდუქტი საუკეთესოა! სინამდვილეში, ვარსკვლავს ფულს უხდიან პროდუქტის პოპულარიზაციაში.

**მასობრიობა** - შეუერთდი უამრავ ადამიანს! არ ჩამორჩე! ყველა ყიდულობს უახლეს საქმელს: შენ - არა?

**მასშტაბი** - რეკლამის შემქმნელები პროდუქტს უფრო დიდს ან პატარას აჩენენ, ვიდრე რეალურად არის.

**დაკნინება** - როცა ძირს უთხრიან თქვენი კონკურენტის პროდუქტს, რათა თქვენი საკუთარი პროდუქტი უკეთესი ჩანდეს.

**ფაქტები და ციფრები** - როდესაც იყენებენ ფაქტებსა და სტატისტიკას თქვენი პროდუქტისადმი სანდოობის გასაძლიერებლად.

**გამეორება** - რეკლამის შემქმნელები იმედოვნებენ, რომ თუ მრავალჯერ დაინახავთ პროდუქტს ან გაიგონებთ მის დასახელებას, უფრო დიდი ალბათობით იყიდით მას. ზოგჯერ ერთი და იგივე რეკლამა ზედიზედ მეორდება.

**„გულის სიმებზე“ შეხება (ემოციური მარკეტინგი)** – ძირითადად ემოციებზეა მიმართული, რათა სამიზნე აუდიტორიამ შეამჩნიოს, დაიმახსოვროს, გააზიაროს და იყიდოს პროდუქტი. ემოციური მარკეტინგი, როგორც წესი, იყენებს ცალკეულ ემოციას, როგორცაა ბედნიერება, სევდა, რისხვა ან შიში, რათა გამოიწვიოს მომხმარებელთა საპასუხო რეაქცია.

## მარკეტინგი მოზარდებისთვის - სარეკლამო სტრატეგიები (გაგრძელება)

**კარგი უღერადობა** - მუსიკა და სხვა ხმოვანი ეფექტები აძლიერებს რეკლამას, განსაკუთრებით ბავშვებზე/მოზარდებზე გათვლილ რეკლამებს. ოდესმე შეგიძინებიათ, რომ რეკლამის გახმოვანება უფრო ხმამაღალია, ვიდრე შემდეგი სატელევიზიო პროგრამისა?

**მულტფილმის გმირები** - მულტფილმების პერსონაჟების გამოყენებით პროდუქტს წარმოაჩენენ, როგორც ბავშვებისთვის განკუთვნილს.

**მაცდუნებელი ფრაზები** - კანონით, რეკლამის შემქმნელებმა უნდა თქვან სიმართლე, მაგრამ ზოგჯერ, ისინი იყენებენ სიტყვებს, რომლებმაც შეიძლება შეცდომაში შეიყვანონ მომხმარებელი. ხშირად შეგხვდებათ სიტყვები რეკლამებში, როგორცაა: "ნამდვილი გემო..." "ბუნებრივი..." "ახალი, უკეთესი გემო..." "რადგან ჩვენ ვზრუნავთ..." - ასობით ასეთი მატყუარა ფრაზაა.

**გამოტოვება** - რეკლამის შემქმნელები არ გაძლევენ სრულ ინფორმაციას თავიანთი პროდუქტის შესახებ. მაგალითად, როდესაც აცხადებენ, რომ რაღაც საკვები პროდუქტი არის ჭანსადი საუზმის "ნაწილი", არ არის ნახსენები, რომ საუზმე შესაძლოა მაინც იყოს ჭანსადი, მიუხედავად იმისა, ეს პროდუქტი არსებობს თუ არა.

**საკმარისად „კაი ტიპი“ ხარ?** - რეკლამის შემქმნელები ცდილობენ დაგარწმუნონ, რომ თუ მათ პროდუქტებს არ იყენებ, ჩამორჩენილი ხარ. ჩვეულებრივ, ამას აკეთებენ იმით, რომ აჩვენებენ, როგორ სინჯავენ პროდუქტს ადამიანები, რომლებიც უწნოდ გამოიყურებიან, პროდუქტის გასინჯვის შემდეგ კი მოულოდნელად ხდებიან მოდურები და მომხიბლველები.

## თემა 5. სტრესული მდგომარეობის, ბრაზის და სხვა ემოციების მართვა

### შესავალი

აღტაცება, ბრაზი, სიყვარული, იმედგაცრუება. ზოგჯერ, გგონია, რომ ცხოვრება მხოლოდ ძლიერი ემოციებისაგან შედგება:

- ხვალ ტესტია ჩასაბარებელი და ეს ძალიან განერვიულებს;
- აღტაცებული ხარ შენი საყვარელი გუნდის მოგებით;
- დათრგუნული ხარ იმის გამო, რომ შენს მშობლებს არ ესმით, რას ნიშნავს, იყო მოზარდი დღევანდელ ვითარებაში.

ემოცია შეიძლება იყოს დადებითი ან უარყოფითი და იმის ცოდნა, თუ როგორ მართოთ ეს ემოციები, ძალიან დაგეხმარებათ ცხოვრებაში

#### საკითხები:

- სტრესული მდგომარეობა, ბრაზი და მძაფრი ემოციები
- ემოციური პასუხის (რეაქციის) გამოწვევა

ამ თემის განხილვის დროს, თქვენ უნდა იფიქროთ შემდეგ შეკითხვებზე:

1. როგორ ზეგავლენას ახდენს სტრესი 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 მძლავრ ემოციებთან გამკლავების ჯანსაღი ტექნიკები;
6. რა სარგებელს მივიღებთ, თუკი ვისწავლით ემოციების (სტრესის და ბრაზის) ჯანსაღი გზებით მართვას.

## დაფიქრდი

### აქტივობა A. დავიწყოთ დასაბამიდან

როდესაც რომელიმე ემოციას თან ერთვის სტრესი (შფოთვა) ან ბრაზი, იქმნება დაუბალანსებელი, უკიდურესი ემოციური მდგომარეობა. დაფაზე ჩამოწერილი ემოციებიდან ამოირჩიეთ ერთი დადებითი და ერთი უარყოფითი ემოცია, რომლებსაც ხშირად განიცდით. იფიქრეთ ამ ემოციების გამომწვევებზე და თქვენს საპასუხო მოქმედებებზე. აღწერეთ ისინი ქვემოთ.

გამომწვევი (ტრიგერი)	რას ვგრძნობდი	რა მოვიმოქმედე
<i>მაგალითი: კარგი ნიშანი მივიღე</i>	<i>შეება</i>	<i>ვეთხარი ჩემს მეგობრებს</i>



#### გააზრება.

- იფიქრეთ, როგორ უპასუხეთ გამომწვევს და რა მიიღეთ შედეგად. თქვენი რეაქცია ჯანსაღი იყო თუ არაჯანსაღი?
- რაიმეს სხვაგვარად ხომ არ გააკეთებდით?

#### რჩევები ემოციების მართვისთვის

1. შესაძლოა, ზოგიერთი გამომწვევი სხვებისთვის უფრო გამაღიზიანებელი აღმოჩნდეს, ვიდრე თქვენთვის.
2. ყველა ადამიანი უნიკალურია იმის მიხედვით, თუ რას გრძნობს, როგორ გრძნობს და როგორია მისი საპასუხო რეაქცია.
3. მძლავრი ემოციების მართვის უნარი დაგეხმარებათ თქვენთვის სასარგებლო გადაწყვეტილებების მიღებაში.
4. ემოციების გაუკონტროლებლობამ შეიძლება ისეთი გადაწყვეტილებები მიგაღებინოთ, რომლებიც დაგაზიანებთ თქვენც და სხვებსაც, გაგიფუჭებთ ურთიერთობებს, გამოიწვევს ჯანმრთელობის ზიანს და სხვ.
5. როდესაც რომელიმე ემოციასთან ერთად განიცდით სტრესს და ბრაზს, ეს ემოცია უფრო დიდი და უფრო რთულად სამართავი ხდება.
6. ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარება ზრდის იმის შანსს, რომ საღად ვერ იაზროვნებთ და გაგიჭირდებათ სიტუაციის სათანადოდ შეფასება.
7. გამომწვევებზე ჯანსაღი ემოციური პასუხი საშუალებას გვაძლევს, საღად ვიაზროვნოთ და მივიღოთ ისეთი გადაწყვეტილება, რომელიც ჩვენთვის უკეთესია.



## გაარკვინი

### აქტივობა B. დავაწყართო კავშირი

წყვილებში მუშაობა. თქვენ და თქვენმა მეწყვილებმა, ორივემ უნდა აირჩიოთ წინა აქტივობიდან თითო გამომწვევი (ტრიგერი), რომელიც გქონიათ გამოცდილებაში. ქვემოთ მოცემულ ცხრილში დაწერეთ ორივე გამომწვევი, თქვენი ემოცია და რა მოხდა შედეგად. შემდეგ, პარტნიორთან ერთად ჩამოწერეთ სიტუაციის მოკლევადიანი და გრძელვადიანი შედეგები, როცა ამ სიტუაციას დაემატება თამბაქოს, ალკოჰოლის ან ნარკოტიკის მოხმარება.

	ტრიგერის მაგალითი <i>ოჯახის წევრის ქორწილი</i>	ტრიგერი #1	ტრიგერი #2
<b>ემოცია</b>	<i>აღტაცება, ბედნიერება</i>		
<b>რა მოხდა</b>	<i>ბევრი ვიცეკვე</i>		
<b>რა ხდება, როცა სიტუაციას ემატება თამბაქო, ალკოჰოლი და ნარკოტიკები?</b>			
<b>მოკლევადიანი შედეგები</b>	<i>დავლიე შამპანური და ცეკვის დროს დავეცი</i>		
<b>გრძელვადიანი შედეგები</b>	<i>ოჯახი ამ ისტორიას ყველას უყვება, რაც მე უხერხულ მდგომარეობაში მაგდებს</i>		

გამომწვევმა შეიძლება ემოციურ ქარიშხალში გაგხვიოთ, რომელიც ვარიირებს ამაღელვებელიდან დამღუპველამდე. დადებითმა ემოციამაც კი შეიძლება დაგაკარგვინოთ წონასწორობა და გადაჭარბებული რეაქცია გამოიწვიოს თქვენში. როდესაც ასე ხდება, უნდა გამოიყენოთ თქენიკები, რომლებიც დაგეხმარებათ წონასწორობის შენარჩუნებაში.

### ცენტრირება

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

1. შეჩერდი.

2. დახუჭე თვალები და გონებაში 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 ჭერ ზემოთ-ქვემოთ, მერე - წინ და უკან. შემდეგ კისერი გადახარე ჭერ 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



### 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.

*დაიწყეთ ცენტრირების ტექნიკით და განაგრძეთ რეფრეიმინგის ერთი ან მეტი სტრატეგიით.*

#### რეალობის შემოწმება

საკუთარ თავს დაუსვით და უპასუხეთ სიტუაციასთან დაკავშირებულ შემდეგ კითხვებს.

1. რას ვფიქრობ და ვგრძნობ?

---

2. ვიყენებ თუ არა სიტყვებს: არასოდეს, ყოველთვის, საუკეთესო ან ყველაზე უარესი და ვაზვიადებ თუ არ გამომწვევის გარკვეულ ასპექტებს?

---

3. რა არის ყველაზე უარესი გამოსავალი, არც შეიძლება მოხდეს?

---

4. რა შეიძლება მოგნახო პოზიტიური ამ სიტუაციაში?

---

5. რა შეიძლება იყოს ჩემთვის ამ სიტუაციის საუკეთესო გადაწყვეტა?

---



### **ორმაგი სტანდარტი**

რალაც ისე არ მიდის... როგორი ამაზე თქვენი საპასუხო რეაქცია? საკუთარი თავის ლანძღვით ხომ არ ხართ დაკავებული? 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 ვეტყვდი თუ არა მსგავს სიტუაციაში ჩემს ახლო მეგობარს?

---

2. რას ვეტყვდი მას ისეთს, რომ დავხმარებოდი?

---

.....

### **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 გამომწვევი მანამდე შემხვედრია?

---

2. მაშინ რა სიტუაცია იყო?

---

3. როგორ გავუმკლავდი სიტუაციას?

---

4. როგორ შედეგს მივალწიე?

---

5. ახლა რა უნდა გავაკეთო, რომ კარგი შედეგი მივიღო?

---

## გამოიყენე

### აქტივობა D. შვიისწინააღმდეგ

აირჩიეთ ერთი გამომწვევი, რომელზეც, ჩვეულებრივ, ემოციურ რეაგირებას ახდენთ და ჩაწერეთ ქვემოთ ცხრილში. შემდეგ აღწერეთ თქვენი ემოციური რეაქცია. ამის შემდეგ, აირჩიეთ რეფრეიმინგის თუნდაც ერთი სტრატეგია (სასურველია, სამივე სტრატეგია გაივარტიშოთ და დაწეროთ თქვენს მიერ შერჩეულ გამომწვევებზე პასუხი ამ სტრატეგიის მიხედვით.

რაც უფრო მეტად გაივარტიშებთ და აითვისებთ ცენტრირებისა და რეფრეიმინგის ტექნიკებს, მით უფრო გაგიადვილდებათ მათი გამოყენება საჭიროების შემთხვევაში.

გამომწვევი		
რას ვგრძნობდი		
რეალობის შემოწმება	ორმაგი სტანდარტი	წარსული გამოცდილება

## თემა 6. ოჯახური კომუნიკაცია

### შესავალი

ყველანი ჩვენი ოჯახებიდან მოვდივართ - ოჯახური წესები, ღირებულებები, მოლოდინები მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ჩვენს ჩამოყალიბებაში.

ოჯახი ქორწინების თუ ნათესაობის საფუძველზე შექმნილი მცირე სოციალური ჯგუფია, რომლის წევრები დაკავშირებული არიან ერთმანეთთან ყოფა-ცხოვრების ერთიანობით, ურთიერთმხარდაჭერით და მორალური პასუხისმგებლობით. როდესაც პატარა იყავით, ოჯახი ზრუნავდა თქვენზე და, ამავე დროს, გაკონტროლებდათ. მოზარდობის პერიოდში თქვენ მეტი დამოუკიდებლობა გჭირდებათ; მაგრამ თქვენზე მზრუნველ ადამიანებს სურთ, დარწმუნდნენ, რომ თქვენ კარგად ართმევთ თავს პასუხისმგებლობას. ამან შეიძლება გამოიწვიოს თქვენს შორის უთანხმოება ერთმანეთის საჭიროებებსა და მოლოდინებთან დაკავშირებით.

#### საკითხები:

- ეფექტური კომუნიკაცია
- სხვისი შეხედულებების გაგება
- დადასტურება
- თანაგრძნობის (ემპათიის) გამოხატვა

ამ თემის განხილვის დროს, თქვენ უნდა იფიქროთ შემდეგ შეკითხვებზე:

1. როგორ სჭირდებათ მოზარდებს დამოუკიდებლობა და როგორ ახდენს ოჯახი ამ საჭიროებასთან შეგუებას;
2. როგორ და რატომ წარმოიქმნება უთანხმოება უსაფრთხო და ნარკოტიკებისაგან თავისუფალი ქცევის განხორციელების მოლოდინებთან დაკავშირებით;
3. როგორია მოზარდებისა და მათი ოჯახის წევრების ერთმანეთის მიმართ მოლოდინები ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებასთან დაკავშირებით;
4. რა კომუნიკაციური უნარები დაეხმარება ოჯახებს ერთმანეთის მიმართ მოლოდინებთან დაკავშირებული გაუგებრობების თავიდან აცილებაში;
5. რა განსხვავებაა გაგებასა და დათანხმებას შორის და რატომაა მნიშვნელოვანი ამ განსხვავების ცოდნა.

ჯგუფური მუშაობა. მოიფიქრეთ და ჩაწერეთ ქვემოთ, წლების მანძილზე როგორ შეიცვალა თქვენი ოჯახური როლები და რა დარჩა იგივე.

იგივე დარჩა

მაგალითი: ოჯახში ყველაზე უმცროსი ვარ

შეიცვალა

მაგალითი: მომემატა პასუხისმგებლობა

იმსჯელეთ, როგორ იცვლება ოჯახი, როდესაც შვილები იზრდებიან:

- როგორია ოჯახის წევრების მოლოდინები შვილების ქცევასთან დაკავშირებით?
- როგორ ახმოვანებენ ოჯახში ამ მოლოდინებს?
- თქვენ რა საჭიროებები გაქვთ და თქვენი ოჯახი როგორ იღებს მათ?
- როდესაც ცდილობთ, ოჯახს გააგებინოთ თქვენი საჭიროებების შესახებ, ოჯახის წევრების რომელი ქცევები უწყობს ამას ხელს? რა უწყობს ხელს უთანხმოებას?



**გააზრება.** როგორ შეიცვალეთ ფიზიკურად, ემოციურად, ფსიქიკურად და სოციალურად იმასთან შედარებით, რაც იყავით დაწყებით კლასებში? საბაზო საფეხურზე?

ეფექტური კომუნიკაცია არის მოსაუბრესა და მსმენელს შორის აზრების, გრძნობებისა და შეხედულებების გაცვლა ისეთი ფორმით, რომ მსმენელმა სწორად და ადეკვატურად გაიგოს მოსაუბრის გზავნილი.

**არავიზრებალური**

**მოსაუბრე და მსმენელი**

- შეინარჩუნეთ თვალებით კონტაქტი;
- სახის გამომეტყველებით, მაგალითად, ღიმილით და თავის დაქნევით აგრძნობინეთ ინტერესი;
- თქვენი სხეულის ენა და ჟესტები უნდა გამოხატავდეს თავდაჯერებულობას და, ამავ დროს, ურთიერთობის სურვილს;
- ისეთი ფიზიკური დისტანცია დაიჭირეთ, რომ საკმარისად ახლოს იყოთ ერთმანეთთან და დაძაბვა არ დაგჭირდეთ საუბრის დროს, მაგრამ ზედმეტად ახლოს მისვლა თანამოსაუბრეს დისკომფორტს შეუქმნის.

**ვიზრებალური**

**მოსაუბრე**

- თქვენი სიტყვები თქვენს სხეულის ენას უნდა შეესაბამებოდეს;
- დაუსვით დახურული („გამიგეთ, რისი თქმა მინდოდა ამით?“) და ღია („რას ფიქრობთ ამზე?“) კითხვები\*, რათა გადაამოწმოთ, სწორად გაიგო თუ არა მსმენელმა თქვენი ნათქვამი.
- თქვენს თანამოსაუბრესაც მიეცით დრო სასაუბროდ, მართო თქვენ ნუ ილაპარაკებთ.
- ილაპარაკეთ მშვიდი, მკაფიო ტონით

**მსმენელი**

- გამოიყენეთ პასიური მოსმენა: თავი დაუქნიეთ, აჩვენეთ, რომ ჩართული ხართ საუბარში, უპასუხეთ მოკლე რეპლიკებით;
- არ შეაწყვეტინოთ საუბარი;
- აქტიური მოსმენა: შეაჯამეთ, რაც თქვა მოსაუბრემ და იმის გადასამოწმებლად, სწორად გაიგეთ თუ, გაიმეორეთ მისი ნათქვამი თქვენი სიტყვებით (პერიფრაზი, რეფრაზირება) ან დასვით კითხვები;
- ილაპარაკეთ მშვიდი, მკაფიო ტონით

\*ღია კითხვა საშუალებას აძლევს ადამიანს, გასცეს თავისუფალი პასუხი. დახურულ კითხვაზე პასუხი შეიძლება იყოს „დიახ“ ან „არა“, ან მას აქვს შესაძლო პასუხების შეზღუდული ნაკრები.

წყვილებში მუშაობა. რიგ-რიგობით წაიკითხეთ ქვემოთ მოცემული ოჯახური წესები და უპასუხეთ 37-ე გვერდზე მოცემული ეფექტური კომუნიკაციის უნარების შესახებ ინფორმაციის მიხედვით. როდესაც დაასრულებთ, იმავე გვერდზე მონიშნეთ, რომელი ვერბალური და არავერბალური უნარები გამოიყენეთ.

1. A: არ უნდა ჩაუკდე ნასვამ მძღოლს მანქანაში  
B: თუკი ვინმე დაღევს და საჭეს მიუკდება, მე მის მანქანაში არ ჩავკდება  
უნარები: რეფრაზირება

2. A: სკოლიდან სახლში რომ მოხვალ, უნდა დამირეკო.  
B: -----\*-----  
-  
უნარები: -----

3. A: საღამოს სახლში 10 საათამდე უნდა დაბრუნდე  
B: -----  
უნარები: -----

4. A: სანამ საშინაო დავალებას არ შეასრულებ, კომპიუტერს ვერ მიუკდება  
B: -----  
უნარები: -----

5. A: იმ ბიჭებთან არ იმეგობრო  
B: -----  
უნარები: -----


## გამოიყენე

### აქტივობა D. ოჯახური ინტერვიუ

1. წაიკითხეთ ინტერვიუს შეკითხვები შემდეგ გვერდზე. დაამატეთ 2 ან მეტი შეკითხვა, რომლებსაც მოიფიქრებთ ინტერვიუს თემასთან დაკავშირებით.
2. შეუთანხმდით თქვენს ოჯახის წევრს, რომ შემდეგ გაკვეთილამდე გამოგიყოთ დაახლოებით ნახევარი საათი ინტერვიუსთვის.
3. მიჰყევით თქვენი მასწავლებლის ინსტრუქციებს, როგორ ჩაატაროთ ინტერვიუ.

#### რჩევები: როგორ ჩაატაროთ ინტერვიუ

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე რჩევა, რომლებიც მხედველობაში უნდა იქონიოთ ინტერვიუს ჩატარების დროს:

- 
1. შეარჩიეთ დრო, რომელიც მოსახერხებელია თქვენთვისაც და თქვენი რესპონდენტისთვისაც;
  2. გამოიყენეთ ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაციის უნარები;
  3. უთხარით რესპონდენტს, რომ თუ წინააღმდეგი არ იქნება, ინტერვიუს ჩაიწეროთ დიქტოფონზე ან სმარტფონის მეშვეობით; მოგვიანებით მოუსმინეთ ჩანაწერს და მოსწავლის რვეულში გადაიტანეთ პასუხები;
  4. თუ ხმის ჩაწერას ვერ ახერხებთ, ინტერვიუს დროს მოსწავლის რვეულში ჩაინიშნეთ პასუხები;
  5. თუ რესპონდენტის პასუხთან დაკავშირებით უფრო მეტი ინფორმაცია გაინტერესებთ, დაუსვით დამატებითი, დამაზუსტებელი შეკითხვები.

#### დამაზუსტებელი კითხვები:

- შეგიძლიათ, რაიმე მაგალითი მითხრათ?
- და, მერე რა გეეკეთეთ?
- კიდევ რაიმე ხომ არ დაამატებდით?
- უფრო მეტი მითხარით ამის შესახებ...

თარიღი -----

ინტერვიუერი

რესპონდენტი

რა კავშირი აქვს თქვენთან

*დიდი მადლობა, რომ დამთანხმდით ინტერვიუზე. დავინწყებ რამდენიმე შეკითხვით იმასთან დაკავშირებით, თუ როგორი იყავით ჩემს ასაკში.*

1. რისი კეთება გიყვარდათ ჩემს ასაკში?
2. თქვენთან დაკავშირებული რა წესები და მოლოდინები იყო თქვენს ოჯახში?
3. რა გზავნილებს იღებდით თქვენი მშობლებისაგან თამბაქოს, ალკოჰოლის და სხვა ნარკოტიკების შესახებ?

*ახლა მინდა, გკითხოთ თქვენი, როგორც მშობლის/მეურვის როლის შესახებ.*

4. რა წესები და მოლოდინები გაქვთ ჩემთან დაკავშირებით თამბაქოს, ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების მოხმარებასთან მიმართებით?
5. რა შედეგები მოყვება ჩემთვის, თუკი არ დავემორჩილები ამ წესებს?
6. რატომ ფიქრობთ, რომ ეს წესები მნიშვნელოვანია?
7. თქვენი აზრით, რა არის ყველაზე რთული მოზარდთან ურთიერთობაში?
8. ამ ინტერვიუს დროს როგორ გრძნობდით თავს?

*დაამატეთ თქვენი შეკითხვები:*

- 9.
- 10.





## ოჯახური ინტერვიუს გააზრება

1. ეფექტური კომუნიკაციის რომელი უნარები გამოიყენეთ ინტერვიუს დროს? როგორ დაგეხმარათ ეს უნარები?

-----  
-----  
-----

2. მე გავიგე, რომ:

-----  
-----

3. ჩემთვის მოულოდნელი იყო...

-----  
-----

4. მე დამაფიქრა... (არ ვეთანხმები და ვერ ვიგებ)

-----  
-----

## დაფიქრდი

აქტივობა E. მე გამიკვირდა, რომ...

ჩახედეთ ოჯახური ინტერვიუს #4 კითხვის პასუხებს. ყოველი ოჯახური წესის ან თქვენს მიმართ მოლოდინის გასწვრივ აღნიშნეთ:

**3**, თუკი ეთანხმებით;

**2**, თუკი არ ეთანხმებით;

**1**, თუკი პასუხმა დაგაფიქრათ - არ ეთანხმებით და ვერ იგებთ.

**სხვისი შეხედულებების გაგება გულისხმობს იმის სწორად გაგებას, თუ რას გულისხმობს სხვა ადამიანი, თუნდაც ჩვენ არ ვეთანხმებოდეთ მას.**

ქვემოთ აღწერილია, როგორ უნდა დავამყაროთ მეორე ადამიანთან ეფექტური კომუნიკაცია, როდესაც დიალოგის ორივე მხარეს ესმის, რას ამბობს მეორე მხარე, მიუხედავად იმისა, ეთანხმება თუ არა მას. გასაგები კომუნიკაცია მოიცავს 5 ნაბიჯს.

**ნაბიჯი 1: დაწყება**

**ნაბიჯი 2: არეკვლა**

**ნაბიჯი 3: შეტამება**

**ნაბიჯი 4: დაფასება**

**ნაბიჯი 5: თანაგრძნობის (ემპათიის) გამოხატვა**

**დაფასება** ნიშნავს იმის ჩვენებას, რომ პატივს სცემთ სხვის აზრს, მაშინაც კი, თუ არ ეთანხმებით.

**თანაგრძნობა (ემპათია)** - სხვისი ემოციების, აზრების და გამოცდილების გაგების და გაზიარების უნარი

ქვემოთ მოცემულია გზავნილის გაგმგზავნა და მიმღებს შორის დიალოგის წარმართვის მაგალითი **გასაგები კომუნიკაციის** ნაბიჯების მიხედვით. თითოეული ნაბიჯის დროს გამოყენებულია სპეციფიკური ფრაზები, რომლებიც ქვემოთ განსხვავებული ფერით არის აღნიშნული:

<p><b>1. დაწყება</b> გამგზავნი ითხოვს მცირე დროს სასაუბროდ.</p>	<p><b>გამგზავნი:</b> „შეგვიძლია, რომ დავილაპარაკოთ?“ <b>მიმღები:</b> „რა თქმა უნდა! რაშია საქმე?“ <b>გამგზავნი:</b> „მე ძალიან მინდა, რომ შენ შეწყვიტო იმ კორტეზზე სიარული. ხმები მომივიდა, რომ იქ ნარკოტიკს ყიდიან და ხშირად, ჩხუბიც არის ხოლმე.“</p>
<p><b>2. არეკვლა</b> მიმღები ამოწმებს, სწორად გაიგო თუ არა გზავნილი</p>	<p><b>მიმღები:</b> „<b>თუ სწორად გავიგე შენი ნათქვამიდან, შენ მეუბნები:</b> ინფორმაცია გაქვს, რომ კორტეზზე იყიდება ნარკოტიკი, თან ჩხუბობენ კიდევ და გინდა, რომ მე იქ აღარ წავიდე. <b>კიდევ არის რამე ისეთი, რაც უნდა ვიცოდე (ან გინდა, რომ მითხრა)?</b>“</p>
<p><b>3. შეტამება</b> მიმღები მოკლედ ატამებს, რა თქვა გამგზავნმა</p>	<p><b>მიმღები:</b> „<b>მოდი, ვნახოთ, რასთან გვაქვს საქმე:</b> შენ იცი, რომ მე და ჩემს მეგობრებს გვიყვარს კორტეზზე თამაში, მაგრამ შენ გაგონილი გაქვს, რომ იქ ნარკოტიკს ყიდიან და ჩხუბობენ, შენ გაწუხებს ჩემი უსაფრთხოება და გინდა, რომ მე იქ აღარ ვიარო. <b>სწორად გავიგე ყველაფერი?</b>“ <b>გამგზავნი:</b> „კი, სწორად გაიგე.“</p>
<p><b>4. დაფასება</b> მიმღები აჩვენებს, რომ გაიგო და აფასებს გამგზავნის თვალსაზრისს, კიდევ რომ არ ეთანხმებოდეს მას.</p>	<p><b>მიმღები:</b> <b>ჩემთვის გასაგებია,</b> რომ შენ ბრუნავ ჩემს უსაფრთხოებაზე და ვხედავ, რომ ეს <b>შენთვის მნიშვნელოვანია,</b> დაველაპარაკები ჩემს მეგობრებს, იქნებ, სადმე სხვაგან ვიაროთ.“</p>
<p><b>5. თანაგრძნობის (ემპათიის) გამოხატვა</b> მიმღები გამოხატავს თანაგრძნობას გამგზავნის აზრების, გრძნობებისა და გამოცდილების მიმართ.</p>	<p><b>მიმღები:</b> „<b>წარმომიდგენია, როგორ</b> ნერვიულობ, როცა მე კორტეზზე ვარ“. <b>გამგზავნი:</b> „ხო, ეგ ძალიან მაწუხებს. კიდევ გინდა ჩემთვის რაიმეს თქმა?“</p>

## გააკეთე ახლა

აქტივობა G. გმთანხმები, არ გმთანხმები

**წყვილებში მუშაობა.** თითოეულმა თქვენთაგანმა ოჯახური ინტერვიუდან უნდა ამოარჩიოთ ის წესი ან მოლოდინი, რომელიც აღნიშნეთ ასოთი „დ“ (თუ დ არ მოგინიშნავთ, მაშინ შეარჩიეთ ის წესი, რომელიც აღნიშნეთ ასოთი „ა“). წინა გვერდზე მოცემული კომუნიკაციური უნარების გამოყენებით, გაითამაშეთ წყვილებში დიალოგი. როდესაც დაასრულებთ, გაცვალეთ როლები. შემდეგ შეავსეთ „გააზრება“:



### გააზრება

	დაწყება	არეკვლა	შეჯამება	დადასტურება	ემპათიის გამოხატვა
ვფიქრობ, ეს კარგად გავაკეთე	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
აქ ცოტა გამიჭირდა	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ამის გაუმჯობესებას ვისურვებდი	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## გამოიყენე

აქტივობა H. ვკულისხმობ იმას, რასაც ვამბობ

სახლში რომ მიხვალთ, გააცანით ეფექტური კომუნიკაციის უნარები თქვენი ოჯახის წევრებს. ამ უნარების გამოყენებით, გაესაუბრეთ თქვენი ოჯახის წევრს ერთ-ერთ ოჯახურ წესთან ან მოლოდინთან დაკავშირებით, რომელსაც ვერ იგებთ და/ან არ ეთანხმებით. დიალოგის შემდეგ, უკასუხეთ „გააზრებაში“ მოცემულ კითხვებს:



### გააზრება

1. რა რეაქცია ჰქონდათ ოჯახის წევრებს, როდესაც ეს უნარები გააცანით?
2. შეიცვალა თუ არა თქვენი დამოკიდებულება ამ წესის მიმართ საუბრის შემდეგ?
3. იმისდა მიუხედავად, ეთანხმებით თუ არა ამ წესს, ამის შემდეგ რას ისურვებდით, რომ მოხდეს (მაგ., კიდევ ერთხელ დაელაპარაკოთ სხვა საკითხზე, ან სხვა გზით ეცადოთ ამ წესთან დაკავშირებული სიტუაციის შეცვლა და სხვ.)?

## თემა 7. ჯანსაღი ურთიერთობები

### შესავალი

ურთიერთობები ჩვენი ცხოვრების მნიშვნელოვანი ნაწილია და ჩვენი ჯანმრთელობისთვის სასიცოცხლო რესურსს წარმოადგენს.

არსებობს გარკვეული ნაბიჯები, რომლებიც შეგიძლიათ გადადგათ, რათა დაამყაროთ ისეთი ურთიერთობები, რომლებიც დაფუძნებულია პატივისცემასა და ნდობაზე და რომლებიც ითვალისწინებს თქვენს საჭიროებებს.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლების ეს ბოლო თემა დამატებითი უნარების ათვისების შესაძლებლობას მოგცემთ; უნარების მოცემული ნაკრები დაგეხმარებათ ახლო, მრავალმხრივი ურთიერთობების დამყარებაში.

#### საკითხები:

- ჯანსაღი ურთიერთობების კომპონენტები:
  - პატივისცემა
  - პასუხისმგებლობა
  - უსაფრთხოება
  - ნდობა
  - პატიოსნება
- ასერტულობა
- დარწმუნების უნარი

ამ თემის განხილვის დროს, თქვენ უნდა იფიქროთ შემდეგ შეკითხვებზე:

1. რა თვისებები იზიდავს ადამიანებს ერთმანეთისკენ და ეხმარება მათ ჯანსაღი ურთიერთობების დამყარებაში;
2. რა ელემენტებისაგან იქმნება ჯანსაღი ურთიერთობები;
3. რა როლი აქვს დარწმუნებას პიროვნულ სიტყვანსაღეში და ჯანსაღ ურთიერთობებში;
4. როგორ გვეხმარება ასერტულობა ჯანსაღი ურთიერთობების დამყარებაში.

## დაფიქრდი

### აქტივობა A. მთავარი მიმზიდველობა

რა გვიზიდავს ჩვენ სხვებში და სხვებს რა იზიდავს ჩვენში? გადახედეთ ქვემოთ მოცემულ ცხრილში მიზნებს, რომელთაც ადამიანები ხშირად ასახელებენ, როდესაც ეკითხებიან, რას ეძებენ ისინი ახლო მეგობრებში ან ურთიერთობებში. მონიშნეთ სამი თქვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი მიზნი. თითოეული შერჩეული მიზნის გასწვრივ, ჩაწერეთ თვისებები, რომლებსაც ეძებთ სხვებში. შემდეგ, მარჯვენა სვეტში ჩაწერეთ თქვენი სამი თვისება, რომლებიც, თქვენი აზრით, მიმზიდველია სხვებისთვის.

	მიზნები	თვისებები, რომელთაც სხვებში ვეძებ	ჩემი თვისებები, რომლებიც მიმზიდველია სხვებისთვის
	<i>წარმომავლობა</i>	<i>მაგალითი: ევროპელი, ფრანგი</i>	
	<i>ინტელექტი</i>		<i>მაგალითი: მიყვარს კამათი და არსებული შეშფოთებების ეჭვქვეშ დაყენება</i>
<input type="radio"/>	გარეგნობა		
<input type="radio"/>	პიროვნული თვისებები		
<input type="radio"/>	ინტელექტი		
<input type="radio"/>	წარმომავლობა		
<input type="radio"/>	ტალანტი		
<input type="radio"/>	ინტერესები		

## გაარკვე

### აქტივობა B. ურთიერთობის დამყარება

რა ქმნის ჯანსაღ ურთიერთობებს? ქვემოთ მოცემულ უჯრებში ჩაწერეთ მაგალითები, რომლებიც აღწერს თითოეულ თვისებას. შეიძლება ჩაწეროთ, თქვენი აზრით, რას ნიშნავს ეს თვისება ან ამ თვისებასთან დაკავშირებული რაიმე ქცევა ურთიერთობებთან მიმართებით.

პატივისცემა	ნდობა	პატიოსნება
<i>მოვწონვარ ისეთი, როგორიც ვარ</i>	<i>როდესაც შემოიძლია, ვინმეს დავეყრდნო</i>	<i>სიმართლეს მეუბნება</i>
პასუხისმგებლობა	უსაფრთხოება	
<i>როდესაც არ არის მართალი, ბოდიშს იხდის</i>	<i>შემოიძლია, დაცინვის გარეშე გამოვთქვა ჩემი აზრი</i>	

**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.



### გააზრება

1. ურთიერთობის დროს, რომელი თვისებებია თქვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი?
2. ამ თვისებებიდან, რომელს ამჟღავნებთ ურთიერთობის დროს?
3. რომელი თვისების გაუმჯობესებას ისურვებდით?

## გააკეთე ახლა

### აქტივობა C. ასერტულობის ხელოვნება

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

**დარწმუნების ძალა** გულისხმობს ვინმეს დაყოლიებას ან დაუინებოთ მოთხოვნას, რომ რაღაც მოიმოქმედოს ან გაიზიაროს სხვისი შეხედულებები. როდესაც ვინმე რაღაცაში გარწმუნებთ, მისი გავლენით თქვენ იწყებთ სხვადასხვად ფიქრს და მოქმედებას.

ზოგჯერ, ახლო ურთიერთობები არღვევს ჩვენს პიროვნულ საზღვრებს და შეხედულებებს; ზოგჯერ, არ ვეთანხმებით სხვა, თუნდაც ახლო ადამიანის შეხედულებებს, აზრებსა და ქცევას; ზოგჯერ, შეიძლება დაითრგუნოთ ან იმედი გაგიცრუვდეთ ურთიერთობის გამო. ასერტულობა არის ადამიანის უნარი, თამამად გამოხატოს საკუთარი აზრი სხვისი შეურაცხყოფის გარეშე და სხვებთან დაამყაროს ეფექტიანი ურთიერთობები. ასერტულობა დაგეხმარებათ, შეინარჩუნოთ თქვენი პიროვნული საზღვრები და დაიკმაყოფილოთ თქვენი საჭიროებები იმგვარად, რომ შეინარჩუნოთ ღირებულ ურთიერთობები.

#### ასერტულობის განმტკიცება

*ეს ტექნიკა დაგეხმარებათ, შეინარჩუნოთ თქვენი პიროვნული საზღვრები და ღირებულებები და თან, დაიკმაყოფილოთ თქვენი საჭიროებები ახლო ურთიერთობების დროს*

**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 გადალებენ, 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. დაასახელოთ პრობლემა	„ნამდვილად არ მინდა ისეთ წვეულებაზე წასვლა, სადაც ბოლოს შეიძლება პოლიცია გამოჩნდეს.“
2. აგრძნობინეთ, რომ გესმით მათი	„ვიცი, რომ ყველას გინდათ ჩემი იქ ყოფნა და ყოველთვის კარგ დროს ვატარებთ ერთად.“
3. სთხოვეთ, იქნებ რაიმე შეცვალონ	„მაგრამ ნამდვილად არ ვიგრძნობ თავს უსაფრთხოდ, თუკი წამოვალ. იქნებ, სხვაგვარად გავატაროთ დრო?“
4. შესთავაზეთ ალტერნატივა	„ხომ არ აჯობებს, ჩემთან შევიკრიბოთ სახლში ან კინოში წავიდეთ? შენ ხომ არა გაქვს რაიმე იდეა?“
5. თუ თქვენი შთავაზება მიიღეს, აჩვენეთ, მაღლიერნი ხართ	„დიდი მადლობა. ნამდვილად ვაფასებ იმას, რომ ჩემს წინადადებას დათანხმდი.“
6. თუკი შეთავაზება მიღებული არ არის, გამოხატეთ წუხილი და უთხარით, რას აპირებთ	„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 შემომეხმებინათ, თუკი შეცვლით გადაწყვეტილებას.“
7. მოიქეცით ისე, როგორც თქვენ თვლით სწორად და პატივი ეცით სხვების არჩევანს	

## აქტივობა D. ასერტულობის გავარჯიშება

გაიხსენეთ სიტუაციები, სადაც გიძნელდებათ, იყოთ ასერტულები. აღწერეთ ორი სიტუაცია, ჩაწერეთ, ჩვეულებრივ, ვინ არის ჩართული მასში და რას გრძნობთ და რას ფიქრობთ ასეთ სიტუაციებში.

სიტუაცია	მოქმედი პირები	ვფიქრობ/ვგრძნობ
<i>მაგალითი: არჩევა, რომელი ფილმი ვნახოთ</i>	<i>მაგალითი: მეგობრები</i>	<i>მაგალითი: გაღიზიანებული/დავიღალე ზომბებზე ფილმების ყურებით</i>
1.		
2.		

**წყვილებში მუშაობა.** გამოიყენეთ ზემოთ მოცემული ერთ-ერთი სცენარი ან დაფაზე ჩამოწერილი სიტუაციებიდან აარჩიეთ რომელიმე და წყვილებში გაივარჯიშეთ წინა გვერდზე მოცემული ასერტულობის განმტკიცების ტექნიკა. შემდეგ გაცვალეთ როლები და კიდევ გაითამაშეთ.



მოცემული სცენარებიდან აირჩიეთ ერთ-ერთი და თქვენთვის გამოყავით პიროვნება, რომელიც ცდილობს, ჯანსაღი ქცევა განახორციელოს. ან, თქვენი გამოცდილებიდან გაიხსენეთ ისეთი სიტუაცია, როდესაც თქვენზე ზეწოლას ცდილობდნენ და გაიძულებდნენ, ისეთი რამ ჩაგედინათ, რაც თქვენს ღირებულებებს ეწინააღმდეგება. ქვემოთ მოცემული სამუშაო ფურცლის გამოყენებით, გააანალიზეთ სიტუაცია და ჩაწერეთ პასუხები ასერტულობის განმტკიცების ნაბიჯების მიხედვით. თუ საკუთარ გამოცდილებას იყენებთ, მოკლედ აღწერეთ სიტუაცია.

სცენარი:

-----  
-----  
-----  
-----

ნაბიჯი 1. რაში მდგომარეობს პრობლემა?

ნაბიჯი 2. რა შესაძლო გზებით შეგიძლიათ აგრძნობინოთ, რომ გესმით მისი?

ნაბიჯი 3. რა ცვლილებას სთხოვთ?

ნაბიჯი 4. რა გადაწყვეტას ან ვარიანტებს შესთავაზებდით?

ნაბიჯი 5. გამოხატეთ მადლიერება თანხმობის შემთხვევაში.

ნაბიჯი 6. რას იტყოდით, თუკი ვერ მიიღეთ ის, რაც გინდოდათ?

## სცენარები

**1.** დათოს უყვარს ვარჯიში და ჭანსად საკვებს იღებს. მისი მეგობარი თაზო კი თითქმის მთელ დროს კომპიუტერულ ვიდეო თამაშებს ახმარს და პრაქტიკულად, ჩიფსებით და ბურგერებით იკვებება. თაზომ გვარიანად მოიმატა წონაში და განძრევაც კი ეზარება. დათოს აქვს განცდა, რომ მათ მეგობრობას საფრთხე ემუქრება და სურს, როგორმე დაარწმუნოს თაზო, რომ მასთან ერთად დაიწყოს სპორტდარბაზში სიარული.

**2.** პარასკევი საღამოა. ელენე, მარიამი, ლუკა და რატი მარიამის სახლში შეიკრიბნენ და აპირებენ, ლუდის სმაში შეეჭიბრონ ერთმანეთს. ელენეს არ უნდა ამაში მონაწილეობა, რადგან წინა ჭერზე, როდესაც იგივე გააკეთეს, ძალიან ცუდად გახდა და საკუთარ თავს პირობა მისცა, რომ აღარასოდეს გაიმეორებს იგივეს. მეგობრები ცდილობენ, დაითახმონ, ეუბნებიან, რომ გაერთობიან და ცოტას თუ დალევს, არაფერი დაშავდება ამით.

**3.** ნინო და გიორგი ერთ ქალაქში ვხოვრობენ, მაგრამ ერთმანეთი სოციალური ქსელით გაიცნეს, არასოდეს შეხვედრიან ერთმანეთს, და მხოლოდ ონლაინ კონტაქტობდნენ.

**გიორგი:** როგორა ხარ, ნინო? რამდენი ხანია, აღარ გვისაუბრია.

**ნინო:** ხო, ბიოლოგიაში ცუდი ნიშანი მივიღე და მშობლებმა ჩამომართვეს ტელეფონი, სანამ ნიშანს არ გამოვასწორებდი.

**გიორგი:** ხომ იცი, რომ მომავალ კვირას ცნობილი უცხოური როკ-ჯგუფი ჩამოდის და 2 ბილეთი ვიშოვე მათ კონცერტზე, ისეთი ამბავია, ძლივს ვიშოვე ბილეთები. წამოხვალ ჩემთან ერთად?

**ნინო:** არ ვიცი... მე ხომ არ გიცნობ.

**გიორგი:** როგორ არ მიცნობ, რამდენი ხანია, ვკონტაქტობთ და თუ შევხვდებით ერთმანეთს, კიდევ უფრო კარგად გამიცნობ.

**ნინო:** ძალიან მინდა მაგ კონცერტზე დასწრება... შეიძლება, მეგობარი წამოვიყვანო?

**გიორგი:** ორი ბილეთის მეტი არ გვაქვს. შევხვდეთ ერთმანეთს კონცერტის წინ და თუ რაიმე არ მოგეწონება, შეგიძლია, წახვიდე, ზედმეტ კითხვებს არ დაგისვამ.