



საუბარი ბავშვებთან

# აგრესიული ქცევის შესახებ





## აგრესიული ქცევა

თქვენმა ხუთი წლის შვილმა სარამ სათამაშო მოედანზე იჩხუბა მისივე თანატოლთან, მეთიუსთან. კონფლიქტი დაიწყო სიტყვიერი დაპირისპირებით და მალე გადაიზარდა ფიზიკურ დაპირისპირებაშიც. თქვენ და მეთიუს დედაც იქვე იმყოფებით და აკვირდებით განვითარებულ მოვლენებს. როგორ მოიქცევით? რა შესაძლებლობები არსებობს იმისთვის, რომ ხელი შეუწყოთ დემოკრატიული კომპეტენციების განვითარებას?

როგორც ზრდასრული ადამიანებისთვის, ისე განათლებისა და სფეროს სპეციალისტებისთვის მუდმივ გამოწვევას წარმოადგენს ბავშვების საქციელი. ისინი ზოგჯერ ჩვენი ღირებულებებისა და შეხედულებების საწინააღმდეგოდ იქცევიან. ხშირად ეს არის მათი “აგრესიული ქცევა”.

თქვენ ამ თავში გაეცნობით ინფორმაციას აგრესიული ქცევის შესახებ ([გვერდი 2](#)), ნახავთ რეკომენდაციებს მასთან გამკლავებლად ([გვერდი 3](#)), და წაიკითხავთ იმ შესაძლებლობების შესახებ, რომელიც დაგეხმარებათ თავიდან აიცილოთ ბავშვის აგრესიული ქცევა ([გვერდი 8](#)).

### საჭირო ინფორმაცია:

არაძალადობრივი კომუნიკაციის ცენტრი: <https://www.cnvc.org/>

Omer, Haim (2011). The new authority: Family, school and community. Cambridge University Press.



**რატომ არის ჩემი შვილი აგრესიული? - აგრესიის გამომწვევი მიზეზები**

პოპულარული რწმენის საწინააღმდეგოდ, აგრესიული ქცევა არ არის ხასიათის თანდაყოლილი თვისება. ეს უფრო ბუნებრივი ჩვევაა, რომელიც გარკვეულ სიტუაციებში ვლინდება, მაგალითად, როდესაც ტვინი რაიმეს საფრთხედ მიიჩნევს. ამგვარი უნარი ზოგჯერ გადარჩენისთვის აუცილებელია. ეს დამახასიათებელი იყო ჩვენი ქვის ხანის ღროინდელი წინაპრებისთვისაც.

აგრესიულ ქცევას აქვს შესაბამისი მიზეზი, ჩვენი ტვინის მიერ შეფასებული სიტუაციიდან გამომდინარე. სწორედ მიღებული ინფორმაცია იწვევს პიროვნების აგრესიულ ქცევას. ძალადობრივი საქციელის გამომწვევი ხშირად ფიზიკური ტკივილია. ადამიანი, რომელიც ხშირად განიცდის ფიზიკურ ძალადობას, აგრესიით პასუხობს მას. აგრეთვე ფსიქოლოგიური ძალადობა, როგორცაა სოციალური მარგინალიზაცია, უსამართლობა, აბუჩად აგდება, ტვინის იმ ნაწილში მუშავდება, სადაც ფიზიკური ძალადობის შესახებ მიღებული ინფორმაცია. აქედან გამომდინარე, ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ძალადობა იწვევს აგრესიულ ქცევას. თუმცა ყველა ადამიანისთვის განსხვავებულია მიღებული ინფორმაციის სიმძლავრე. მაგალითად, თუ ერთ ბავშვზე გარტყმა საკმარისია, მეორე ბავშვზე ამან შეიძლება მხოლოდ აგრესია გამოიწვიოს.

აგრესია, როგორც ტვინის რეაგირება, არ არის მიმართული მისკენ, ვინც უშუალოდ გამოიწვია რეაქცია. მაგალითად, თუ ბავშვს ჩაგრავს უფროსკლასელი, ჩაგრული, როგორც წესი, აგრესიულ ქცევას მასზე სუსტთან და ასაკით პატარასთან გამოავლენს. ზოგჯერ აგრესია მოგვიანებით იჩენს თავს, ისე რომ თავდაპირველი მიზეზის დადგენა შეუძლებელი ხდება ხოლმე. ამგვარად, აგრესიული ქცევა ყოველგვარი მიზეზგარეშე მიიჩნევა ისე, თითქოს “ბავშვს ეს ახასიათებს”.

აგრესიული ქცევა ყოველთვის უნდა მივიღოთ, როგორც რაღაცის გამოვლინებად. განსაკუთრებით იმ ბავშვებთან, ვინც აგრესიულად ხშირად იქცევა. ვის მიერ არის ეს გამოწვეული? როგორ დაირღვა საზღვრები? შემოძლია ბავშვის დახმარება? როგორ უნდა გაუმკლავდეს ბავშვი აგრესიას?

მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვებს მივაწოდოთ ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ როგორ მართონ აგრესიული გრძნობები. ჩვენ არ ვიმყოფებით ჩვენი ტვინის ტყვობაში, გვაქვს შესაძლებლობა, რომ ჩაგვრას სხვაგვარად ვუპასუხოთ და არა ძალადობრივად. ადამიანს შეუძლია, რომ საკუთარ ქცევებსა და შედეგებზე დაფიქრდეს, ასევე გადაწყვიტოს მისი რეაქციები რამდენად თავსებადია სოციუმთან. ჩვენი, როგორც მშობლებისთვის, შვილებისთვის ამის შეგონება უმთავარესია. ძალადობრივი შინაარსის ვიდეოები და თამაშები, სადაც ბავშვი უამრავ სისასტიკეს უყურებს, სწავლობს და თავადაც იმეორებს. თამაშებში, სადაც ბავშვები თავადაც განიცდიან ძალადობას, ისინი მოგვიანებით რეალურ ცხოვრებაში აგრესიული საქციელით გამოირჩევიან. აუცილებელია, მშობლები ამ მხრივ იყვნენ ყურადღებით, იცოდნენ შვილები რას უყურებენ და რა თამაშს თამაშობენ.



**რა შემიძლია გავაკეთო? - რჩევები როგორ უნდა გავუმკლავდე აგრესიულ ქცევას**

გეცნოთ სათამაშო მოედნის სიტუაცია? ჩვენ შეგიდგინეთ რეკომენდაციების მცირე ჩამონათვალი, თუ როგორ უნდა გავუმკლავდე მსგავს სიტუაციას მომავალში:

- ფრთხილად დააკვირდით სიტუაციას: იქნებ მხოლოდ მცირე გაუგებრობაა თანატოლებს შორის? ასეთ შემთხვევაში, არ უნდა ჩაერიოთ და ყურადღებით დააკვირდეთ მოვლენების განვითარებას. თუ ყველაფერი სამართლიანად წარიმართება, შესაძლოა, რომ ეს ყოფილიყო ბავშვებს შორის მხოლოდ ძალთა დემონსტრაცია. ასეთ შემთხვევაში, მშობლების ჩართულობა არ არის სავალდებულო. თუმცა, თუ ბავშვებმა ერთმანეთს დარტყმა დაუწყეს, ან უსამართლოდ მოქცევა და ერთ-ერთი ბავშვი აღმოჩნდება საფრთხის ქვეშ, აქ მშობლის ჩარევა გარდაუვალია და ბავშვების გაშვება.

- მუქარაზე და ფიზიკურ ძალადობაზე, თქვენი დაგვიანებული რეაქციით, ბავშვი ვეღარ მიხვდება, რომ ძალადობა არ შეიძლება და რომ სხვაზე ძალადობა არ წყვეტს პრობლემებს. ძალადობის საპასუხოდ ბავშვის აგრესიული ქცევა, იწვევს ჯაჭვურ რეაქციას. ამან კი შესაძლოა, საფრთხე შეუქმნას დედა-შვილურ ურთიერთობასაც კი.

ამრიგად, დარწმუნდით, რომ არცერთი ბავშვი ზიანს არ მიაყენებს ერთმანეთს, დროებით ისინი ფიზიკურად განაცალკავთ, არ აღელდეთ, მიეცით სიტუაციას საშუალება, რომ თავად ჩაწყნარდეს. დაამშვიდეთ თქვენი თავი და ბავშვი: “ეს საქციელი არ არის კარგი, ამ საკითხის მოგვიანებით დაუბრუნდებით.” პრობლემური საკითხი არ განიხილება ემოციურ ფონზე, მას უნდა დაუბრუნდეთ მოგვიანებით და რაციონულად განიხილოთ ის.

- როდესაც ემოციური ფონი გადაივლის, გირჩევთ, რომ იმსჯელოთ აგრესიულ საქციელზე Marshal B. -ის “არაძალადობრივი კომუნიკაციის” პრინციპებით. (დამატებითი ინფორმაციისთვის, ეწვიეთ ვებგვერდს. <https://www.cnvc.org/>)

როდესაც ემოციური ფონი გადაივლის, გირჩევთ, რომ იმსჯელოთ აგრესიულ საქციელზე Marshal B. -ის “არაძალადობრივი კომუნიკაციის” პრინციპებით. (დამატებითი ინფორმაციისთვის, ეწვიეთ ვებგვერდს, [თავი 2](#)). თუმცა მსგავსი საქციელის, მათი საჭიროებების, ფიქრების გაგება და მოგვარება შესაძლებელია, სწორი კომუნიკაციითა და თანაგრძნობით. მშვიდობიანი გზით კონფლიქტის მოგვარება და საჭიროებების დანახვა, შესაძლებელია დიალოგის რეჟიმშიც. წარმოგიდგენთ დიალოგის 4 საფეხურს, არაძალადობრივ კომუნიკაციას:

### 1. დაკვირვება

დასაწყისისთვის წარმოიდგინეთ რა ტიპის ქვევები გინახავთ. შეეცადეთ, რომ არ მოახდინოთ მათი ინტერპრეტაცია ან შეფასება. თქვენი შვილი არის თქვენი შეფასებების მიმღები, ზუსტად უნდა იცოდეთ რასაც განიხილავთ.

თქვენ გინდათ იცოდეთ რას ნიშნავს “მიმღები”? ნახეთ: [“საუბარი ბავშვებთან მათ სხულისა და სქესობრივი ცხოვრების შესახებ” თავი “ადამიანთა კომუნიკაციის საწყისები” გვერდი 9.](#)

### 2. გრძნობები

გაუზიარეთ შვილს თქვენი გამოცდილებით მიღებული შეხედულებები. თუ ვერ პოულობთ სიტყვებს როგორ გადმოსცეთ თქვენი სათქმელი, გრძნობები, შეგიძლიათ ნახოთ გრძნობებთან დაკავშირებით სიტყვების კრებული. [გვერდი 10.](#) ეს გრძნობები პირდაპირ დაკავშირებულია საჭიროებებთან.

### 3. საჭიროებები

საჭიროებებში იგულისხმება ყველა ის ჩამონათვალი, რომელიც ადამიანს სურს (ან ისურვებდა რომ ჰქონოდა) ჰქონდეს სიცოცხლეში. ის მოიცავს ძირითად საჭიროებებს, როგორცაა, ძილი, ჭამა, წყალი, ასევე სიყვარული, თავდაცვა და პირადი რეალიზაცია.

რა არის სხვა საჭიროებები? როგორ შემიძლია დავასახელო ისინი ზუსტად? ინფორმაციისთვის ეწვიეთ არაძალადობრივი კომუნიკაციის ცენტრს, [გვერდი 12](#) ახლა გააერთიანე გრძნობები და დაასახელე სურვილებისა და მოთხოვნების შედეგი.

### 4. მოთხოვნები

ამ მოთხოვნით, ასახელებთ ქვევას, რომელიც საჭიროებიდან გამომდინარეობს. აქ განასხვავებთ მოთხოვნასა და სურვილს: მოთხოვნა არის კონკრეტული მოქმედება, მაშინ როცა გრძნობები -ბუნდოვანი, მომავალ ქმედებებთან დაკავშირებული (მაგალითად, “იყავი კეთილი უფროსი ადამიანების მიმართ!”). მოთხოვნებს აქვთ წარმატებით შესრულების მეტი შანსი, რადგანაც მეტად კონკრეტულია. ამრიგად, პატარა ბავშვებისთვის მოთხოვნა ბევრად უფექტური და შესაფერისია.

გამოდმინარეიქიდან, რომზრდასრულებსაცუჭირთზუსტადგადმოსცენთავიანთიგრძნობებიდასაჭიროებები, არ უნდა ჩავთვალოთ, რომ ბავშვებს ეს აუცილებლად ძალუძთ. ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია, იყოთ მგრძნობიარეები მათთან. ემპათიით (დათანხმება - ამ მოდელის ძირითადი კონცეფცია) შესაძლებელია მსმენელი დაეხმაროს მთქმელს, რომ უფრო მკაფიოდ მოახდინოს მან საკუთარი სათქმელის გადმოსცემა. (ვინ არის “მთქმელი” ? ძირითადი ინფორმაციის სანახავად წაიკითხეთ [“საუბარი ბავშვებთან თავიანთი სხულისა და სქესობრივი ცხოვრების შესახებ” თავი “ადამიანური კომუნიკაციის საწყისები” გვერდი 9.](#) ეს არის ოპტიმალური გზა იპოვო საერთო, განსხვავებული ქვევის მაგალითებთან, რომლებიც არ საჭიროებენ ფიზიკურ ძალადობას.



### დიალოგის მაგალითი

როგორ შეიძლება დასრულდეს ასეთი დიალოგი, სათამაშო მოედანზე ჩხუბის მერე? წარმოიდგინეთ, რომ ხართ დედა. თქვენი მიზანია, შვილის სურვილების გაგება და იმის ახსნა, თუ როგორ შეიძლება დაიკმაყოფილოს სურვილები არაძალადობრივი გზით.

შეავსეთ დედის სასაუბრო ნაწილი მინიმუმებისა და კითხვების გათვალისწინებით. ასევე წარმოიდგინეთ რა პასუხებს გაგცემდათ თქვენი შვილი.

მზად ხართ? არ გაქვთ იდეა რა უნდა შეავსოთ? გადადით [გვერდ 13](#) -ზე და წაიკითხეთ შეთავაზებები ამ დიალოგისთვის.

### გადმოცით აზრები.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“კი, მაგრამ მე მინდა, რომ ვითამაშო წითელი ნიჩბით, არასდროს გამომიყენებია ის.”



**სარას სიტყვების უკან რა გრძნობები/საჭიროებები დგას?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“ყველა ბავშვი თამაშობს  
მათის სათამაშოებით, მაგრამ  
მე არ მაქვს უფლება.”

**ასეთი ტიპის საქციელიდან გამომდინარე, რა დაფარული საჭიროება დგას ?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“დიახ, მე არასდროს მაქვს  
უფლება მათთან ერთად  
ვითამაშო.”



**გთხოვთ, ჩამოაყალიბეთ და გაგვიზიარეთ თქვენი გრძნობები**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“მან არ დამრთო  
ნება, ამის  
გაკეთების...”



**შეცადეთ და აღწერეთ სარას გრძნობები კიდევ ერთხელ და შემოგვთავაზეთ გამოსავალი.**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“კარგი, გასაგებია,  
შემიძლია კიდევ ვცადო.”







**ძალადობის გამოვლინებამდე, რა შემიძლია გააკეთო? - პრევენციული პედაგოგიური ქცევა**

რა შეგიძლიათ რომ გააკეთოთ, სანამ თქვენი შვილი ძალადობრივ საქციელს მიმართავს? პირველი, მან უნდა იცოდეს, რომ აგრესია არის თანდაყოლილი ქცევა, რეაქცია, რომელიც კონკრეტულ მომენტში იჩენს თავს. ასე რომ, აგრესიული ქცევა არის სავსებით ნორმალური. ჩვენ უკვე ვიცით თავი 1-დან “რატომ არის ჩემი შვილი აგრესიული?”.

მთავარი არაა აგრესიული გრძნობების აკრძალვა, არამედ მათთან გასამკლავებლად სწორი გზების პოვნაა აუცილებელი.

**1. ჩემი ფუნქცია, როგორც მაგალითის მიცემა:**

ბავშვები სწავლობენ მიბაძვით. როგორც მშობელი, თქვენ მობრუნდებით როლს, რომ მისცეთ მაგალითი. ისინი დაინახავენ თქვენი საქციელი რამდენად არის ან არ არის გამართლებული კონკრეტულ სიტუაციაში. შესაბამისად, ბავშვებს გაუჩნდებათ სურვილი, რომ ის თავადაც სცადონ. პირველ რიგში, უნდა შეაფასოთ თქვენი საქციელები, მითითებული კითხვების მიხედვით:

- როგორ ვქეცვით ერთმანეთს ყოველდღიური ოჯახური ცხოვრების დროს?
- როგორ ვქეცვით ერთმანეთს, როგორც ცოლ-ქმარი?
- როგორ ვქეცვით ჩვენ შვილებს? ვიყნებთ თუ არა დესტრუქციულ მესიჯებს? რას ნიშნავს “დესტრუქციული მესიჯები”? ნახეთ. [“საუბარი ბავშვებთან დალაგების შესახებ”](#) თავი [“დესტრუქციული მესიჯები”](#) გვერდი 5.
- როგორ გავუმკლავდე აგრესიას, როგორც მოზარდი?
- სად არის ჩემი ინდივიდუალური ზღვარი, სანამ გავბრაზდები და გამოვხატავ ჩემს აგრესიულ ქცევას?

**2. მზრუნველობა**

მზრუნველობა არის ისმცნება, რომელიც გულისხმობს მშობლის მიერ შვილის სიცოცხლის გაფრთხილებასა და მოვლას. პასუხისმგებლობის მქონე მშობლები და მშობლისა და შვილის ძლიერი ურთიერთობა არის მნიშვნელოვანი ბავშვის წარმატებული სასწავლო პროცესისთვის. შვილთან მუდმივი ურთიერთობით, მას აგრძნობინებთ, რომ: მე შენ მიყვარხარ და ჩემთვის მნიშვნელოვანი ხარ. პასუხისმგებელი ხარ თქვენი შვილების სიცოცხლეზე. თქვენი, როგორც მშობლის მოვალეობაა, იზრუნო შვილებსა და მათ სიცოცხლეზე. თუ გაშინებთ ის აზრი, რომ თქვენი შვილი გამოავლენს აგრესიას თამაშის დროს, მაშინ აუცილებლად ხშირად უნდა იმყოფებოდეთ მის გვერდით. მასთან ერთად აქტიურად ითამაშეთ. ამ გზით თქვენ სწრაფად აუხსნით სიტუაციას და ასწავლით როგორ უნდა მოიქცნენ. ასე ისინი ისწავლიან, აგრესიული ქცევისა და ემოციების მართვას.

თუ აქტიურად ხართ ჩართული თქვენი შვილების ყოველდღიურ ცხოვრებაში, ინფორმირებული იქნებით მათი ინტერესების, გრძნობებისა და საჭიროებების შესახებ. შვილებთან ერთად ხშირად ყოფნით, გაქვთ შესაძლებლობა, რომ აუხსნათ და ერთად მოძებნოთ გამოსავალი, როდესაც რაიმე ისე არ წარიმართება, როგორც ეს თქვენს შვილს უნდოდა და წარმოედგინა.

მზრუნველობის შესახებ მეტი ინფორმაციის მისაღებად გადადით შემდეგ მისამართზე: <http://www.newauthority.net/topics/parents/vigilantcare.aspx>

### 3. კონფლიქტის თავიდან არიდება

როდესაც უნდა გამორთოს ტელევიზორი ან მორჩეს ტელეფონით უწყვეტ თამაშს, ასეთ დროს, შესაძლებელია, ერთმა სიტყვამაც კი შეცვალოს სიტუაცია. უცებ აღმოაჩენ, რომ ჩათრეული ხარ კონფლიქტში, რომელიც უარესს შემთხვევაში დასრულდება ფიზიკური ძალადობით. გთავაზობთ მნიშვნელოვან რჩევებს კონფლიქტის თავიდან აცილების მიზნით:

- შეეცადეთ და არ მიაქციოთ ყურადღება მის გაღიზიანებას. ნაცვლად ამისა, წარმართეთ დიალოგი.
- შესაძლებელია, რომ ვერ აკონტროლოთ შვილის ქცევა, თუმცა შეგიძლიათ თქვენი ქცევის მართვა. მაგალითად, მის გაღიზიანებას უპასუხეთ სიჩუმით!
- ამ დროს არ არის საჭირო, რომ შვილს დისკუსიაში აჯობოთ. თუმცა, უნდა აუხსნათ რა ტიპის ქცევაა თქვენთვის მიუღებელი ამ შემთხვევაში აგრესიული ქცევა). ერთ-ერთი შესაძლო გამოსავალია ე.წ ხერხი იჯექი. შედიხართ თქვენი შვილის ოთახში და ეუბნებით, რომ ელოდებით მისგან შემოთავაზებას, თუ როგორ გამოასწორობს საქციელს.

**გრძნობების ჩამონათვალი**

გრძნობები, როდესაც თქვენი საჭიროებები დაკმაყოფილებულია

<b>მოსიყვარლე</b>	<b>დარწმუნებული</b>	<b>მადლიერი</b>	<b>წყნარი</b>
გულშემატკივარი	ძლიერი	დასაფასებელი	მშვიდი
მეგობრული	ღია	ამაღელვებელი	გონებამახვილი
მოსიყვარულე	ამაყი	მადლიერი	კომფორტული
გულწრფელი	უსაფრთხო		ფოკუსირებული
თანამგრძნობი	დაცული	<b>შთამაგონებელი</b>	კმაყოფილი
მზრუნველი		შესანიშნავი	გულგრილი
თბილი	<b>აღტაცებული</b>	მორიდებული	სავსე
	გაოცებული	საოცარი	აღერსიანი
<b>დაკავებული</b>	ცოცხალი		მშვიდი
გატაცებული	მხურვალე	<b>მხიარული</b>	დასვენებული
ყურადღების მიპყრობა	გამოდვიძებული	კმაყოფილი	აღფრთოვანებული
ცნობისმოყვარე	გაოცებული	მონარული	კამყოფილი
აღტაცებული	აღტაცებული	კმაყოფილი	დამშვიდებული
მონიბლული	მოწადინებული	ბედნიერი	მშვიდი
დაინტერესებული	ენეგიული	აღფრთოვანებული	წყნარი
დამაინტრიგებელი	აღფრთოვანებული	კმაყოფილი	სანდო
მონიბლული	თავბრუდამხვევი	გამხიარულებული	
წახალისებული	გაჯანსაღებული		<b>განახლებული</b>
	ცოცხალი	<b>ხალისიანი</b>	ცოცხალი
<b>დამამედებული</b>	მგზნებარე	ბედნიერი	გაახალგაზრდავებული
მომლოდინე	გაოცებული	გამშაგებული	განახლებული
გამამხნეველები	ენერგიული	აღფრთოვანებული	დასვენებული
ოპტიმისტი		ბრწყინვალე	აღდგენილი
		დიდებული	აღორძინებული
		აღტაცებული	
		გახარებული	

გრძნობები, როდესაც არ ხარ აღფრთოვანებული

**შეშინებული**

შეშინარავი  
შიში  
წინათგრძნობა  
შეშინებული  
საეჭვო  
დაპანიკებული  
შეშინებული  
საეჭვო  
შეშინებული  
წინდახედული  
შეწუხებული

**გაბრაზებული**

გაუარესებული  
შერცხვნილი  
გაბრაზებული  
უკმაყოფილო  
გაბრაზებული  
იმედგაცრუებული  
მოუსვენარი  
გაღიზიანებული  
გაბრაზებული

**სიბრაზე**

განრისხებული  
გადარული  
გაღიზიანებული  
აღშფოთებული  
გაჯავრებული  
შურაცხოფილი  
ფერმკთალი  
განრისხებული  
განაწყენებული

**სიძულვილი**

შუღლი  
შეშინებული  
ზიზი  
ზიზლის გამოწვევა  
არ მოწონება  
ზიზი  
შეშინებული  
მტრული  
მოგერიება

**შეცბუნება**

ამბივალენტური  
შეცბუნებული  
შეცბუნებული  
გაოცებული  
გაუბედავი  
დაკარგული  
მისტიფიცირებულია  
უკმაყოფილო  
საგონებელში ჩავარდა  
მოწყვეტილი

**უკმაყოფილო**

გაუცხოებული  
განმარტოებული  
აპათიური  
მოწყენილი  
ცივი  
განცალკევებული  
შორული  
გაფანტული  
გულგრილი  
დამუნჯებული  
ამოღებული  
უინტერესო

**წუხილი**

აჟიტირებული  
განგაში  
დანადვლიანებული  
იმედგაცრუებული  
შეწუხებული  
აღშფოთებული  
მოუსვენარი  
შოკირებული  
გაოცებული  
გაკვირვებული  
შეწუხებული  
მშფოთვარე  
აღელვებული  
არასასიამოვნო  
მოუსვენარი  
ნერვიული  
მოუსვენარი  
ნაწყენი

**შერცხვნილი**

დარცხვნილი  
გულნატკენი  
გაფითრებული  
დამნაშავე  
მორჩილი  
თვითშეგნება  
  
**დაღლა**  
სცემეს  
დამწვარი  
გაფუჭდა  
ძალაგამოცლილი  
ლეტარგიული  
უსუსური  
ძილი  
დაღლილი  
დაღლილი  
გაცვეთილი

**ტკივილი**

აგონია  
ტანჯული  
მოწყენილი  
განადგურებული  
მწუხარება  
გატეხილი გული  
დააზარალებს  
მარტოხელა  
უბედური  
სინანული  
ნანობს

**მოწყენილი**

დეპრესიული  
დამწუხრებული  
სასოწარკვეთილი  
სასოწარკვეთილი  
იმედგაცრუებული  
იმედგაცრუებული  
გულგატეხილი  
მარტოელა  
პირქუში  
მძიმე გულით  
უიმედო  
სევდიანი  
უბედური  
უვარგისი

**დაძაბული**

შეშფოთებულია  
ცბიერი  
შეწუხდა  
შეწუხებული  
მწვავე  
მოუსვენარი  
მომაბუზრებელი  
გაღიზიანებული  
მწვავე  
ნერვიული  
გადაჭარბებული  
მოუსვენარი  
ხაზგასმული

**მოწყვლადი**

მყიფე  
დაცული  
უმწეო  
არასაიმედო  
ქვეშევეშა  
დაცული  
მგრძნობიარე  
აკანკალებული

**დარდი**

შურიანი  
ეჭვიანი  
ლტოლვა  
ნოსტალგია  
დასუსტება  
ჩაფიქრებული

## საჭიროებათა ჩამონათვალი

### კავშირი

მიღება  
სიყვარული  
დაფასება  
კუთვნილება  
თანამშრომლობა  
კომუნიკაცია  
სიანლოვე  
საზოგადოება  
მეგობრობა  
თანაგრძნობა  
განხილვა  
თანმიმდევრულობა  
თანაგრძნობა  
ჩართვა  
ინტიმური ურთიერთობა  
სიყვარული  
ურთიერთგამომრიცხავი  
მკვებავი  
პატივისცემა /  
თვითპატივისცემა  
დაცულობა  
უსაფრთხოება  
სტაბილურობა  
მხარდაჭერა  
იცოდე და გცნობდნენ  
ხედავდე და გხედავდნენ  
გაიგო და გიგებდნენ  
ნდობა  
სითბო

### ფიზიკური კეთილდღეობა

ჰაერი  
საკვები  
მოდრობა / ვარჯიში  
დასვენება / ძილი  
სექსუალური  
გამოხატულება  
უსაფრთხოება  
თავშესაფარი  
შეხება  
წყალი

### პატიოსნება

ნამდვილობა  
სამართლიანობა  
მხნეობა

### თამაში

მხიარულება  
იუმორი

### მშვიდობა

სილამაზე  
კომუნიკაცია  
შემსუბუქება  
თანასწორობა  
ჰარმონიულობა  
შთაგონება  
წესრიგი  
**ავტონომია**  
არჩევანი  
თავისუფლება  
დამოუკიდებლობა  
სპონტანურობა

### მნიშვნელობა

ცნობიერება  
ცხოვრებით ტკბობა  
გამოწვევა  
სიცხადე  
კომპეტენცია  
ცნობიერება  
კონტრიბუცია  
კრეატიულობა  
ადმოცენა  
ეფექტურობა  
ეფექტიანობა  
ზრდა  
იმედი  
სწავლა  
წუხილი  
მონაწილეობა  
მიზანი  
თვით-გამოხატვა  
სტიმული  
მნიშვნელობა  
გაგება



## დიალოგის მაგალითი

საბავშვო მოედანზე გამართული ჩხუბი როგორ შეიძლება მოგვარდეს? წარმოიდგინეთ, ხართ დედა. თქვენი მიზანია, თქვენი შვილის საჭიროებების დადგენა და მისთვის ჩვენება, თუ როგორ შეიძლება ეს პრობლემა მოგვარდეს არაძალადობრივი გზით. შეეცადეთ წარმოიდგინოთ როგორი იქნებოდა დედის დიალოგი. წაიკითხეთ მოცემული დიალოგი:

### გადმოცით დაკვირვებები



რჩევები:  
“სარა, ამ დილით სათამაშო მოედანზე შენ მათის სცემდი და კბენდი”.

“დიან, მაგრამ მე მინდოდა წითელი ნიჩბით მეთამაშა, არასდროს მქონია ის.”



**რა გრძნობები/საჭიროებები იმალება სარას სიტყვების უკან?**



რჩევა:  
“მოწყენილი ხარ, იმიტომ რომ მისი წითელი ნიჩბით ვერ ითამაშე? გინდა მომავალ ჯერზე შენი საკუთარი ნიჩაბი წამოიღე?”

“სხვა ყველა ბავშვი თამაშობს მათიუს ნივთებით ჩემ გარდა, მე მუკრძალეა.”



**ასეთი ტიპის საქციელიდან გამომდინარე, რა დაფარული საჭიროება დგას ?**



რჩევა:  
“ფიქრობ, რომ უსამართლოდ მოგეჯცნენ და მაინც გინდა მისი სათამაშოებით თამაში?”

“დის, მე არასდროს მაქვს უფლება მისი ნივთებით ვითამაშო.”



**გთხოვთ, ჩამოაყალიბეთ და გაგვიზიარეთ თქვენი გრძნობები**

რჩევა:

“სარა, როცა შენ სხვა ბავშვებს სცემ და კბენ, მე სხვებზე ვნერვიულობ. შესაძლებელია დააზიანო ისინი. შემდეგ ჯერზე, თავაზიანი ფორმით სთხოვე ნება დაგროთონ ითამამო მათთან ერთად.”

“ის მაინც არ მომცემს ამის უფლებას...”

**შეცადე, ახსნა სარას გრძნობები და შესთავაზე შესაბამისი გადაწყვეტილება.**

რჩევა:

“ვხედავ, ისევ გაბრაზებული ხარ. შეეცადე მომავალ ჯერზე მხოლოდ სიტყვიერად მოაგვარო. თუ ეს არ იმუშავებს, ეგრევე მოდი ჩემთან და ერთად მოვიფიქრებთ როგორ მოვაგვაროთ ეს პრობლემა. თანახმა ხარ?”

“კარგი, გასაგებია, აუცილებლად შევეცდები.”



**“საუბარი ბავშვებთან აგრესიული ქცევის შესახებ” - ეფუძნება შემდეგ ლიტერატურას:**

Casalini, Sandra. 2018 a. «Das aggressive Kind.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Mai, 10-31.

Casalini, Sandra. 2018 b. «Das Prinzip des gewaltlosen Widerstandes.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Mai, 26-27.

Omer, Haim und Philip Streit. 2018. *Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 37 ff, 62.

Zimet, Nadine. 2015 a. «Erziehen ohne Strafen- ja, das geht!» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. retrieved 22.03.2019.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/erziehen-ohne-strafen-ja-das-geht>

Zimet, Nadine. 2015 b. «Einen Konflikt ohne Strafe austragen- ein Beispiel.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. retrieved 22.03.2019.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/einen-konflikt-ohne-strafe-austragen-ein-beispiel>