



ბავშვთან საუბარი ისტერიკის შეტევის დროს
 ცხოვრება დემოკრატიულ
 სამოგადოებაში



ქობილობა → ზაფხულები → ზაფხუთან საუბარი ისტერიკის შეტევას დროს



**ცხოვრება დემოკრატიულ
სამოგადოებაში**

სურსათის მაღაზიაში თქვენ 2 წლის გოგონა სელინასთან ერთად იმყოფებით, რომელიც მაღაზიაში ბევრ მისთვის საინტერესო რამეს პოულობს: შოკოლადს, პლასტმასის თასებს და ჟურნალებს. მას სურს რომ ეს ყველაფერი თქვენს კალათში მოათავსოთ და იყიდოთ. მაგრამ თქვენ ეს პროდუქტები არ გჭირდებათ და უბნებით მას, რომ ხელი არ ახლოს მათ. შემდეგ სელინა გთხოვთ სამი შეკვრა მისი საყვარელი ორცხობილის ყიდვას. თქვენ პასუხობთ: „არა სელინა, ჩვენ გვაქვს სახლში ეს ორცხობილა. დაღე თავის ადგილზე!“ მაგრამ სელინა არ გიჯერებთ და დაჟინებით ითხოვს, რომ უყიდოთ მას ეს ორცხობილა. სელინას ისტერიკის შეტევა ემართება და, როგორც ჩანს მალე არ გადაუვლის.

როგორი იქნება თქვენი რეაქცია? ამოირჩიეთ ქვემოთ მოცემული ოთხი პასუხიდან ერთ-ერთი; შემდეგ დააწკაპუნეთ პასუხზე, რათა გავცნოთ, როგორ განვითარდება მოვლენები. ამასთან თქვენ იხილავთ ახსნას, თუ რატომ არ არის რეკომენდებული რეაგირება მსგავს სიტუაციაზე.

“კარგი, პატარავ, აიღე შენი ორცხობილა!”
[გადადიტ მორუ გვარდზე!](#)

“არა სელინა, ადექი და ისე მოიქეცი, როგორც კარგი გოგონები იქცევიან! ნუ იქცევი ასე”
[გადადიტ მესამე გვარდზე!](#)

“ახლავე დაწყნარდი, თორემ ამ ხელს ხედავ?”
[გადადიტ მოთხე გვარდზე!](#)

„ვხედავ, რომ ძალიან გაბრაზებული ხარ!“
[გადადიტ მხუთე გვარდზე!](#)

“როგორ უნდა დაველაპარაკოთ ბავშვს, როდესაც მას ისტერიკის შეტევა აქვს?”
[გადადიტ მუქსე გვარდზე!](#)

ქოქოფობია → ზეჟეჟი → ზეჟეთან საუზარი ისტერიკის შუტევის დროს



შეჟებას გრძნობთ, იმის გამო, რომ თეჟენი ჰატარა დაწყნარდა და ადარ აწუხებს მაღაზიაში მყოფ სხვა კლიენტებს. გსურთ რაც შეიძლება სწრაფად დატოვოთ მაღაზია და თანახმა ხართ იყილოთ ის, რაც ნამდვილად არ გჭირდებათ.

ფრთხილად იყავით: თუ მუდმივად ამგვარად იქცევით, თეჟენი გოგონა მიხვდება, რომ საკმარისია საზოგადოების თავშეყრის ადგილზე კვილი მორთოს და მიიღებს იმას, რაც სურს.

რჩევა: ერთად დაგეგმეთ რის ყიდვას აპირებთ მაღაზიაში გამგზავრებამდე: შეადგინეთ პროდუქტების ჩამონათვალი და საშუალება მიეცით ბავშვს აირჩიოს, რისი ყიდვა სურს თავად (მაგალითად, ფანქრების, ბანანის და ა.შ.). საშუალება მიეცით ბავშვს თავად აირჩიოს ეს პროდუქტი მაღაზიაში და თავად მოათავსოს კალათში.



თქვენ ნებისყოფა გადალატობთ. გაქვთ მარცხის განცდა - მამა, რომელიც ვერ ახერხებს აკონტროლოს და აღზარდოს საკუთარი შვილი. გარშემომყოფები გიყურებენ და თქვენ სახეზე ალმური გადაგდით. თქვენ ფიქრობთ: „რას იფიქრებენ ისინი ჩემზე?“. სიტუაცია საკმაოდ არასასიამოვნოა და გამაღიზიანებლად კი მოქმედებს თქვენზე.

რჩევა: ეცადეთ შეინარჩუნოთ სიმშვიდე. არ დაუშვათ რომ თქვენმა ემოციებმა განსაზღვრონ თქვენი ქცევა. ემოციები ამ სიტუაციაში არ გიწევთ კარგ სამსახურს. ბავშვის ისტერიკა თქვენს რეპუტაციას არ ლახავს, მიუხედავად იმისა, რომ თქვენი განცდები ამას გკარნახობთ.

მოითმინეთ რამდენიმე წუთი. დარჩით ბავშვის გვერდით და დაელოდეთ, როდის დაწყნარდება. მას შემდეგ, რაც ბავშვი დაწყნარდება, მოეხვიეთ მას და სცადეთ აუხსნათ ვითარება.

შესაძლებელია სცადოთ ბავშვის ყურადღების გადატანა სხვა რამეზე, მაგალითად: „ნახე, რამდენი ნუგბარი გვაქვს კალათში! წარმოგიდგენია რა გემრიელი იქნება ეს ნაყინი? და დედას როგორ გაუხარდება ამდენ ხილს რომ მივუტანთ? მოდი დამეხმარე სალაროსთან მივიტანოთ ჩვენი კალათი“.

იმისათვის, რომ უკეთ გაუგოთ თქვენს ბავშვს, იხილეთ შემდეგი რესურსი ზოგადი ინფორმაცია ბავშვებში ისტერიკის შესახებ [გვერდი 6](#).

მშობლები → ზავები → ზავთან საუბარი ისტერიკის შეტევის დროს



ძალადობა არც ერთ შემთხვევაში არ არის გამართლებული. ამგვარი რეაქცია არღვევს ურთიერთობას თქვენსა და თქვენს ბავშვს შორის. თქვენი შვილი ვერ შეძლებს ჩამოყალიბდეს ძლიერ და თავდაჯერებულ პიროვნებად, თუ იგი მუდმივად ფიზიკური ძალადობის მსხვერპს წარმოადგენს. მაშინ როცა, დემოკრატიული საზოგადოების შენება და შენარჩუნება მხოლოდ და მხოლოდ ჩამოყალიბებულ და სრულყოფილ ადამიანებზეა დამოკიდებული, რომლებსაც შეუძლიათ დემოკრატიული ღირებულებების პრაქტიკაში გამოყენება. ადამიანებს, რომლებსაც ნებისმიერი ფორმის ძალადობის შედეგად ფსიქიკური ტრავმა აქვთ მიღებული, არ შეუძლიათ იმოქმედონ თავისუფლად და დემოკრატიულად. (ალნიშნულის შესახებ მეტი ინფორმაციის მისაღებად გაეცანით ჩვენს [შესავალს](#).)

ამრიგად, შეეცადეთ შეინარჩუნოთ სიმშვიდე. ამაში შესაძლოა დაგეხმაროთ შემდეგი რჩევები: დაითვალებთ 10-მდე; ღრმად ჩაისუნთქეთ; ამოუშვით მოკლე ბგერა ან ფეხი დაჰკარით იატაკს!

იხილეთ ჩვენ მიერ შემოთავაზებული ზოგადი ინფორმაცია, რომელიც ეხება ბავშვებში ისტერიკის შეტევების მართვას ([გვერდი 6](#)). შესაძლოა ეს დაგეხმაროთ უკეთ გაუგოთ თქვენ ბავშვს და მოთოკოთ თქვენი სიბრაზე.

ქმობლები → ზავებები → ზავებთან საუბარი ისტერიკის შეტყვის დროს



მამას სურს გაუგოს თავის შვილს და ახსნა მოუძებნოს მის ქცევას. იგი არ თვლის, რომ ბავშვმა ისტერიკები მის წინააღმდეგ მოაწყო და ესმის, რომ ეს ძლიერი ემოციების შემოტევით არის განპირობებული, ან არავერბალური გამოხატვაა იმისა, რომ იგი დაღლილია (1-საათიანი სიარული საყიდლებზე 2 წლის გოგონასთვის ძალიან დამღლეელია!). მამა იყენებს ღია კომუნიკაციის მიდგომას და თავის ბავშვს საუბარს უწყებს გრძნობებზე. შედეგად იგი მიიღებს წარმატებულ ურთიერთობას თავის ბავშვთან [“ინხილეთ ჩენ მიერ მოწოდებული ინფორმაცია ღია კომუნიკაციის შესახებ”](#) გვერდი 4.

შესაძლოა მოგვეჩვენოს რომ ძალიან ნაადრევია 2 წლის გოგონასთან მსგავსი საუბრების გამართვა, თუმცა, ექსპერიმენტის ჩატარება ღირს. თქვენ შეგიძლიათ უთხრათ ბავშვს, რომ გესმით როგორ უნდა მას ამ ორცხობილის ყიდვა, და შემდეგ აუხსნათ, რატომ ვერ შეძლებთ ამის გაკეთებას მოცემულ მომენტში:

“გეთანხმები, ეს ორცხობილა ძალიან გემრიელია. მეც ძალიან მომწონს. მაგრამ ჩვენ სამი შეკვრა ეს ორცხობილა ვიყიდეთ, ბოლოს რომ ვიყავით მარაზიამი. გახსოვს? ასე რომ, დღეს მისი ყიდვა არ გვჭირდება; თორემ ის ორცხობილა, რომელიც სახლში გვაქვს დაძველდება და გადასაგდები იქნება. მოდი დამეხმარე თაროზე დავაბრუნოთ ეს ორცხობილა და სალაროსთან მივიდეთ. თუ გინდა, სახლში რომ მივალთ, შენი ორცხობილა ერთად მივირთვათ“.

როგორ უნდა ვესაუბროთ ბავშვს, როდესაც მას ისტერიკის შეტევა აქვს?

ბევრი მშობლისთვის არის ნაცნობი იმ უმწეობის განცდა, რომელიც მათ ეუფლებათ, როდესაც მათ შვილს ისტერიკის შეტევა ემართება. ზოგიერთმა მშობელმა შეიძლება თავი შეურაცხყოფილად იგრძნოს, როდესაც მის შვილს ყოველგვარი მიზეზის გარეშე ამგვარი შეტევა ემართება. როდესაც ბავშვი არ ემორჩილება დადგენილ წესებსა და შეზღუდვებს, ზოგ მშობელს ბრაზიც ერევა და არის შემთხვევები, როცა ისინი ფიზიკურ ძალადობასაც მიმართავენ.

1-დან 3 წლამდე ასაკის ბავშვის ცხოვრებაში არის პერიოდი, როდესაც იგი დამოუკიდებლობას იძენს. როდესაც ბავშვი ლაპარაკსა და სიარულს სწავლობს, იგი აფართოებს საკუთარი მოქმედების არეალს. ჩვილობის ასაკიდან ბავშვობის ასაკში გადასვლისას, ბავშვები აცნობიერებენ საკუთარ საჭიროებებსა და ცდილობენ ამ საჭიროებების დაკმაყოფილებას იმ უნარებით, რომლებსაც ისინი გზადაგზა იძენენ. ამგვარად, ბავშვის საჭიროებები შეიძლება არ დაემთხვეს მშობლების მოლოდინს. აღნიშნული კონფლიქტი იწვევს ემოციურ რეაქციებს, რომლის რეგულირებაც ბავშვს აქტიურად არ შეუძლია. როდესაც ბავშვი 3 ან 4 წლის ასაკს მიაღწევს, იგი სწავლობს როგორ მართოს საკუთარი ემოციები.

რა ღონისძიებებს უნდა მიმართონ მშობლებმა მათი შვილების ისტერიკის თავიდან ასაცილებლად? როგორ უნდა აირიდონ მათ თავიდან სიტუაციები, რომლებსაც, როგორც წესი, ბავშვის ისტერიკა მოჰყვება? ამ მიმართულებით რამდენიმე რჩევა შეგიძლიათ იხილოთ ქვემოთ:

- **არასდროს დასაჯოთ, არც ფიზიკურად და არც სხვა ფორმით, ბავშვი!**

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ბავშვები (4 წლის ასაკამდე) ვერ აკონტროლებენ საკუთარ მძაფრ ემოციურ რეაქციებს. ამრიგად, ისტერიკა არ წარმოადგენს თქვენდამი, როგორც მშობლისადმი გამოხატულ პროტესტს. ეს არის მძაფრი ემოციების გამოხატვის ფორმა, რომელიც მალევე გაივლის.

- **არასდროს დასაჯოთ, არც ფიზიკურად და არც სხვა ფორმით, ბავშვი!**

ნებისმიერი სასჯელი და ფიზიკური ძალადობა სიტუაციას კიდევ უფრო გაამძაფრებს. ბავშვი დამატებით იმდგაგრეუბას მიიღებს და შესაძლებელია განვითარდეს შფოთვა. ეს განცდები კიდევ უფრო გაამძაფრებს მის ემოციებს და ბავშვი კიდევ უფრო ხმამაღლა დაიწყებს ყვირილს და გამოავლენს დესტრუქციულ ქცევას. ამრიგად, მშობელთა მიერ ბავშვის დასჯა, ისტერიკის შეტევის დროს, უკუეფექტს იძლევა.

თუ იგრძნობთ, რომ თქვენც ვეღარ აკონტროლებთ ემოციებს, თქვენი შვილის ისტერიკის გამო, და გიჩნდებათ სურვილი ფიზიკურად დასაჯოთ იგი, დაითვალეთ 10-მდე და ღრმად ჩაისუნთქეთ. თუ ამ მეთოდებმა არ იმოქმედა, შეგიძლიათ კვილის მსგავსი ხმა ამოუშვათ და ფეხი დაარტყათ იატაკს! ამან შესაძლებელია გარკვეულწილად გაანეიტრალოს თქვენი ბრაზი, და თავიდან აგარიდოთ ბავშვისთვის ზიანის მიყენება.

- **გამოხატეთ საკუთარი განცდები!**

თუ გრძნობთ, რომ ემოციებს ვეღარ აკონტროლებთ, სცადეთ გამოიყენოთ „მე-შეტყობინების“ მეთოდი. ამგვარად თქვენ შეძლებთ ჩიცხროთ ბრაზი, თავიდან აირიდოთ თქვენი შვილისადმი უსამართლოდ მოპყრობა და მისთვის ზიანის მიყენება. გსურთ გაიგოთ მეტი „მე-შეტყობინების“ - ს შესახებ? იხილეთ დოკუმენტი [“ბავშვებთან საუბარი ნარკოტიკების შესახებ”](#) თავი [“მე-შეტყობინებები”](#) მე-6 გვერდი.

- **იყავით თანმიმდევრული!**

ბავშვებს სჭირდებათ გარკვეული ზღვარი. მათ უნდა ისწავლონ თავის შეკავება და საკუთარი ემოციებისა თუ რეაქციების მართვა, რაც მათ შემდგომ ცხოვრებაში გამოადგებათ. ბავშვის მიერ მისთვის დაწესებული ზღვარი შესაძლებელია აღქმული იქნას როგორც შეზღუდვა, მაგრამ ეს ზღვარი მათი უსაფრთხოების უზრუნველყოფასაც ემსახურება და მათი მომავალი ცხოვრებისათვის მომზადებასაც.

- **არ შეეცადოთ ბავშვის ისტერიკის რაიმე მეთოდით შეჩერებას, მაგრამ დარჩით მასთან ახლოს!**

ისტერიკის შეტევის დროს, ბავშვთან გასაუბრება და რაიმე საკითხის განხილვა უშედეგოა, რადგან ამ დროს ბავშვები არავის უსმენენ. მიაქციეთ ყურადღება, რომ ბავშვმა ზიანი არ მიაყენოს საკუთარ თავს, დარჩით მასთან და როდესაც ისტერიკა გადაუვლის, დაელაპარაკეთ მას მშვიდი ტონით და დაბალ ხმაზე.

- **გახსოვდეთ, რომ თქვენც გამოიარეთ ეს ასაკი!**

ჰკითხეთ თქვენს მშობლებსა და დედამიძვილებს, როგორი იყო თქვენი ქცევა 3 წლამდე ასაკში. შეიძლება ბევრი საერთო აღმოაჩინოთ თქვენს მცირეწლოვან შვილთან. ჰკითხეთ თქვენს მშობლებს, როგორ რეაგირებდნენ მსგავს სიტუაციებზე. რას განიცდიდით თქვენ? ამგვარი მიდგომა დაგეხმარებათ ახნასათ და გაიგოთ რას გრძნობს თქვენი შვილი და რატომ იქცევა ასე.

- **მიმართეთ დახმარებისთვის ვინმეს!**

თუ გრძნობთ, რომ ვერ ახერხებთ თქვენი მცირეწლოვანი შვილის ემოციების გამო სიმშვიდის შენარჩუნებას, მიმართეთ დახმარებისთვის თქვენს მეგობარს, ბავშვის ბებიებსა და ბაბუებს ან დეიდებს, მამიდებსა და ბიძებს, რომლებსაც შეუძლიათ გარკვეული დროით იზრუნონ თქვენს შვილზე. შეგიძლიათ მიმართოთ ფსიქოლოგსაც, რომელიც ამ მიმართულებით დახმარებას აღმოგიჩენთ.

ქმობლები → ზაუბები → ზაუბთან საუბარი ისტერიკის შეტვის დროს

„ზაუბთან საუბარი ისტერიკის შეტვის დროს“ ემყარება შემდეგ ლიტერატურას:

Heueck-Mauss, Doris. 2016. *Das Trotzkopfalter. Erziehungs-ABC mit Tipps und Strategien. Richtiger Umgang mit kindlichen Emotionen*. 8. Aufl. Hannover: Humboldt, 37 ff.