

დაგეხმაროთ ბავშვებს სიბრაზის გაკონტროლებასა და წყენის დაძლევაში

მასწავლებლების მიერ სათამაშოების, მასალებისა და გასართობი თემების სწორად შერჩევის წყალობით სამი წლის ედუარდოს, თავისუფალ თამაშებში აქტიური მონაწილეობით, ბევრი სარგებლის მიღება შეუძლია. აღსანიშნავია, რომ აქტივობების ასეთი დაგეგმვისა და სათანადო წახალისების გარეშე, ედუარდო მთელ დღეს სატვირთო მანქანასთან მარტო თამაშში გაატარებდა. ერთ დღეს სატვირთო გატყდა და დაზიანებული ნაწილის გამო მწყობრიდან გამოვიდა. როცა მასწავლებელი ცდილობს სიტუაციის ახსნას, გაბრაზებული ედუარდო სლუკუნს იწყებს. მასწავლებელი ჰპირდება, რომ მალე გამოცვლის სატვირთოს, სთავაზობს ედუარდოს სხვა თამაშის იდეას და იწყებს მეორე სატვირთოთი თავისთვის თამაშს, რათა ბიჭს თამაშში ჩართვისკენ უზიბდოს. თუმცა, ედუარდო პასიურად ზის და უარის ნიშნად თავს აქნევს. მასწავლებელი შემდეგ სხვა ბავშვებს მიმართავს: „სთხოვეთ ედუარდოს, დაგეხმაროთ მშენებლობაში“. როცა ისინი მასწავლებლის თხოვნას ასრულებენ, ედუარდო ყვირის: „არა“ და ანგრევს აშენებულ კუბებს. ამ დროს მასწავლებელი ერევა, რათა დაიცვას ედუარდო, მისი თანატოლები და მიმდინარე აქტივობები.

ადგილობრივ ბაღში მოსიარულე ოთხი წლის მატეე, როცა პარასკეობით წყლის მაგიდა გამოაქვთ, ყოველთვის პირველია მხიარული თამაშის ორგანიზებაში, ის ხშირად საუბრობს დიდი მოლოდინით და აღელვებით (განსაკუთრებით, ხუთშაბათობით) იმის შესახებ, თუ რის გაკეთებას აპირებს წყლის მაგიდასთან მეგობრებთან ერთად. მაგრამ ამ პარასკევს წყლის მაგიდა სხვა ჯგუფმა ითხოვა და არ არის ხელმისაწვდომი. როცა მატეემ გააცნობიერა, რომ წყლის მაგიდასთან თამაშს ვერ შეძლებდა, ეცადა მასწავლებლისაგან მიეღო დახმარება. მან აშკარად გამოხატა იმედგაცრუება. მასწავლებელმა აუხსნა, რა მოხდა და სთხოვა მატეეს, აღეწერა თავისი გრძნობები. მან თქვა, რომ იმედი გაუცრუვდა. მასწავლებელმა აღიარა მისი გრძნობების ლეგიტიმურობა და სთხოვა, ეფიქრა, რისი გაკეთება შეუძლიათ მას და

მის თანატოლებს, როცა თავს იმედგაცრუებულად გრძნობენ. გარკვეული მინიშნებების მიცემის შემდეგ, მათი იხსენებს გეგმას - სამჯერ ღრმად ჩავისუნთქოთ, უთხარით, საკუთარ თავს, დამშვიდდეს და იფიქრეთ რაიმე გამოსავალზე. მათი და მასწავლებელი შეიმუშავენ ალტერნატიულ გეგმას: ა) ითამაშოს სხვა სასურველი სათამაშოთი; ბ) ჰკითხეთ მის საუკეთესო მეგობარს, რისი თამაში სურს მას და გ) წარმოიდგინოს, რომ წყლის მაგივრად თამაშობს. ბავშვი ირჩევს ბ ვარიანტს და ბედნიერად ატარებს თავისუფალი თამაშისათვის გამოყოფილ დროს.

ბავშვებს, რომლებმაც ვერ შეძლეს ადრეული ასაკიდან თვითრეგულირების საკითხების შესწავლა, როგორცაა საკუთარ თავთან კონფლიქტისა და აგრესიის გაკონტროლება, თანატოლებთან პრობლემების დაძლევა შედარებით უფრო უჭირთ. ქცევისა და იმპულსურობის გაკონტროლების პრობლემის მქონე ბავშვები ნაკლები ინტერესის ობიექტებს წარმოადგენენ თანატოლებისათვის და სკოლაში ცუდი მოსწრებით გამოირჩევიან იმ ბავშვებთან შედარებით, რომლებიც უკეთ ახერხებენ ემოციების რეგულირებასა და პრობლემების მოგვარებას (Strain, Kerr, Stagg&Lenkner, 1984). სანამ ბავშვები ეფექტურად შეძლებენ საკუთარ თავთან კონფლიქტების დაძლევას, სტრესულ სიტუაციებში უნდა განსაზღვრონ და დაარეგულირონ სიბრაზე და იმპულსურობა. მასწავლებლებს, სწავლების პროცესში, ბავშვების სიბრაზისა და იმპულსურობის გაკონტროლებისა და წყენის დაძლევაში დიდი როლი შეუძლიათ შეასრულონ.

სიმშვიდის შენარჩუნების მოდელირება

მასწავლებლებს შეუძლიათ აჩვენონ ბავშვებს, როგორ უნდა მართონ სიბრაზე და მოერიონ წყენას. მაგალითად, მასწავლებელს შეუძლია აუხსნას მათ, რას გრძნობს გაბრაზების დროს, როცა ვინმე, მაგალითად, მისი სახლის წინ დარგულ ყვავილს დააზიანებს. თუმცა, სიბრაზე არ ეხმარება კარგი გამოსავლის პოვნაში. ასე რომ, ის სამჯერ ღრმად ჩავისუნთქავს და ფიქრობს რაიმე სასიამოვნოზე და როცა

დამშვიდდება, იწყებს ფიქრს, როგორ მოუაროს ყვავილს, რომ გამოაცოცხლოს. მასწავლებელს, ასევე, მსგავსი სტრატეგიით შეუძლია აჩვენოს სიმშვიდის შენარჩუნება წყენის, შიშის, იმედგაცრუებისა და რთული სიტუაციების დროს მთელი დღის განმავლობაში.

ასწავლეთ ბავშვებს, როგორ მართონ სიბრაზე და იმპულსურობა

უფროსები ხშირად ეუბნებიან ბავშვებს სიტყვას „დამშვიდდი“. არასასიამოვნოა, რომ ეს მარტივი მითითება ხშირად ბავშვის ქცევასა და ხასიათში ცვლილებების საფუძველი არ ხდება. ზოგიერთ სიტუაციაში ასეთი მითითება/ბრძანება ბავშვის აგრესიის წინა პირობა ხდება. კოგნიტურ-ბიჰევიორისტული ჩარევის სტრატეგიამ (CBI) შესაძლებელია ბავშვს სიბრაზის გაკონტროლებისა და წყენის შეკავების უნარები გამოუმუშაოს. კოგნიტურ-ბიჰევიორისტული ჩარევის სტრატეგია (CBI) გვთავაზობს შესაბამისი ჩანაცვლებადი უნარების სწავლებას, რათა მოხდეს ალტერნატიული უნარების გამომუშავება ძლიერი გაბრაზებისა და აგრესიის დროს. კოგნიტურ-ბიჰევიორისტული ჩარევის სტრატეგიის (CBI) გამოყენებით მასწავლებლებს შეუძლიათ უზრუნველყონ, რომ ბავშვებმა მოდიფიკაცია გაუკეთონ ფიქრებს და შეძლონ თვითრეგულაცია. სკოლამდელი აღზრდის დაწესებულებებში ბევრ შემთხვევას საკლასო ოთახში (მაგალითად, ბავშვები ეჯახებიან ერთმანეთს, აფუჭებენ სხვების ნამუშევრებს) ზოგიერთი ბავშვი აღიქვამს მიზანმიმართულ, მტრულ მოქმედებად. არსი კოგნიტურ-ბიჰევიორისტული ჩარევის სტრატეგიისა (CBI) არის ის, რომ დაეხმაროს ბავშვებს თავიანთი დამოკიდებულებების შეცვლაში სხვების საქციელის ნეიტრალური ინტერპრეტაციით. მაგალითად „კუს ტექნიკა“, რომელიც თავდაპირველად, უფროსებისათვის ბრაზის მართვის სწავლებისათვის დაინერგა და წარმატებით გამოიყენება დაწყებითი სკოლისა და ბაღის ასაკის ბავშვებში კოგნიტურ-ბიჰევიორისტული ჩარევის სტრატეგიაა.

ბავშვებისათვის კუს ტექნიკის სწავლება შესაძლებელია დიდი და მცირე ჯგუფური აქტივობების დროს. მასწავლებელს შეუძლია დღე კუს გაცნობით დაიწყოს, წარუდგინოს პატარა, პლასტმასის კუ ბავშვებს. მას შემდეგ, რაც ბავშვები მიესალმებიან, მასწავლებელი უზიარებს მათ კუს დამამშვიდებელ სპეციალურ ხერხს. კუ იხსენებს დროს, როცა ის ბაღში გაბრაზდა (სიტუაცია შერჩეულია ისე, რომ მორგებული იყოს ბაღში მიმდინარე სიტუაციაზე) და წარმოადგენს, როგორ ეუბნებოდა თავს „შეჩერდი“, შემდეგ როგორ შევიდა თავის ბაკანში და სამჯერ ღრმად ჩაისუნთქა. ჩაისუნთქვის შემდეგ, თავისთვის ფიქრობდა: „მე შემიძლია დავმშვიდდე და ვიპოვო გამოსავალი პრობლემის გადასაჭრელად“. როცა დამშვიდდა, გამოვიდა ბაკნიდან და მზად იყო პრობლემის მშვიდობიანად მოგვარებისათვის. შემდეგ მასწავლებელმა უნდა შესთავაზოს ბავშვებს, თავადაც დაეუფლონ კუს დამშვიდების ხერხს: გაიმეორონ იგივე, თავადაც „შევიდნენ საკუთარ ბაკანში“ და ა.შ.

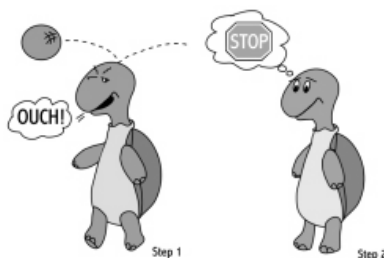
მოამზადეთ ბავშვები იმედგაცრუების სამართავად

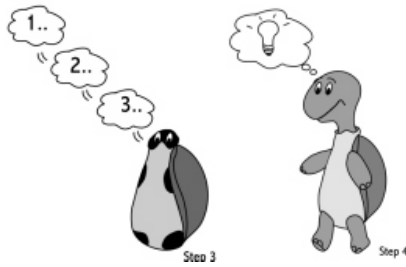
მასწავლებლებს შეუძლიათ დაეხმარონ ბავშვებს იმედგაცრუების მართვაში იქამდე, სანამ კონკრეტული შემთხვევა დაფიქსირდება. მაგალითად, ელიზაბეთმა იცის, რომ ზოგიერთ ბავშვს იმედი გაუცრუდება, რადგან, ოქროს თევზის გამოკვებისას, მხოლოდ ერთი „დამხმარე“ შეუძლია აირჩიოს. სანამ რომელიმეს აირჩევს, ბავშვებს ეუბნება: „გახსოვდეთ, ოქროს თევზის გამოსაკვებად დღეს მხოლოდ ერთი დამხმარის არჩევა შემიძლია და ამის გამო შეიძლება ზოგიერთი თქვენგანი განაწყენდეს. რა უნდა გააკეთოთ ასეთ შემთხვევაში? ბავშვები პასუხობენ: „კარგი, სამაგიეროდ შემდგომ დღეებში ჩვენ აგვირჩევთ“. ელიზაბეთი ამბობს: „სწორია, შემდგომ დღეებში თქვენ აგვირჩევთ“. შემდეგ ის არჩევს დამხმარეს და შეაქებს იმ ბავშვს, რომელმაც სიმშვიდის შენარჩუნება შეძლო და არ განაწყენდა. ელიზაბეთმა იცის, რომ ჯორდანი განაწყენდება, თუ სათამაშო მოედანზე, საყვარელ საქანელაზე ვიღაც დაჯდება. სანამ ბავშვები გარეთ გავლენ, მას ჯორდანი ეზოში გაჰყავს და ეუბნება: „როცა გარეთ გავალთ, შეიძლება ვიღაც იჯდეს შენს საყვარელ საქანელაზე

და ამის გამო გაბრაზდე. რას გააკეთებ სიმშვიდის შესანარჩუნებლად?“ ის ეხმარება ჯორდანს, გაიხსენოს კუს ტექნიკა და იფიქროს გამოსავალზე, დაელოდოს თავის რიგს, სთხოვოს თანატოლს ადგილის დათმობა ან სხვა საქმით დაკავდეს, სანამ საქანელაზე მჯდომი ბავშვი არ დაასრულებს ქანობას. დამატებითი მხარდაჭერისათვის (შესაძლებელია ჯორდანს არ გაახსენდეს კუს ტექნიკა, როცა სტრესულ სიტუაციაში აღმოჩნდება ან გაბრაზდება), ელიზაბეთი მას პატარა პლასტმასის კუს აძლევს. კუ შეახსენებს ჯორდანს, რომ სიმშვიდე უნდა შეინარჩუნოს და იფიქროს სიტუაციიდან გამოსავალზე.

წარმოდგენილი სურათები კუს ტექნიკაზე (იხ. ცხრილი 1) ბავშვებს დამშვიდების ეტაპებს ახსენებს. ისინი შესაძლებელია განთავსდეს ოთახში რამდენიმე ადგილას . ვიზუალური მინიშნებები დიდ დახმარებას უწევს იმ ბავშვებს, რომლებიც ადვილად იბნევიან და კომუნიკაციის პრობლემები აქვთ. კარგად განთავსებულმა ვიზუალურმა მინიშნებებმა შესაძლებელია ასევე უზრუნველყონ: ა) მუდმივი შეხსენება ბავშვებისათვის - ბავშვებს არ ახსოვთ პროცესის ეტაპები; ბ) მასწავლებლებისთვის მინიშნებები საყრდენია საიმისოდ, რომ ბავშვებმა ადვილად განსაზღვრონ შემდეგი ნაბიჯი ისე, რომ არ შეწყვიტონ მიმდინარე აქტივობა დიდი დიალოგებით და გ) ნათელი, კონკრეტული გზა რთული ქცევის მქონე ბავშვების მიერ ქცევის სამართავად.

კუს ტექნიკა





მაგალითი 1: კუს ტექნიკა

შეაქეთ და წაახალისეთ, როდესაც ბავშვი ახერხებს სიმშვიდის შენარჩუნებას

არსებობს ემოციების მართვის ოთხი ძირითადი მახასიათებელი, რომელიც ეხმარება ბავშვებს გაბრაზებისა და იმედგაცრუების მართვაში. პირველი - რომელიმე ემოციის გაკონტროლება და შესაბამისი ქცევა რთულია. ამიტომ მართვა საჭიროებს სიხშირესა და ინტენსივობას. სიხშირე დამოკიდებულია ქცევაზე. მასწავლებლებს სჭირდებათ სათანადო წინდახედულობის გამოჩენა გეგმის შედგენისას, შესაძლებლობების მაქსიმალურად გათვალისწინება. მასწავლებლებმა, შესაძლებელია, ასევე აღმოაჩინონ, რომ ბავშვებზე მათი გავლენა გაიზარდა, როცა სათანადო წინდახედულობას იჩენდნენ „ისეთი ბავშვების ქცევების გაუმჯობესებაში“, რომლებსაც უფრო მეტი მხარდაჭერა სჭირდებათ. მეორე ძირითადი მახასიათებელია ბუნებრივი შემთხვევები. მაგალითად, ელიზაბეთმა შესაძლებელია თქვას: „სტივენ, შენ მართლა შეინარჩუნე სიმშვიდე, როცა საათი გაგიტყდა. ვამაყობ შენით“.

მესამე - ბავშვებს უნდა ჰქონდეთ თვითკონტროლის განვითარების შესაძლებლობა.

მაგალითად, ბავშვებს შეუძლიათ აირჩიონ საყვარელი ნივთი, რომელსაც გამოიყენებენ სიბრაზისა და იმედგაცრუების დასაძლევად. საბოლოოდ, ჩვენ შეგვიძლია ვურჩიოთ მასწავლებლებს, შეინარჩუნონ მხნეობა და სიხალისე.

მეორე სქემა განსაზღვრავს რამდენიმე მნიშვნელოვან შემთხვევას, რომელიც შეგვიძლია მხედველობაში მივიღოთ. ეს სისტემა გვთავაზობს ნათელ გზავნილებს ბავშვებისათვის, თუ როგორ გაუმკლავდნენ გაბრაზებასა და იმპულსურობას კონსტრუქციული და მშვიდობიანი გზებით.

კუს ტექნიკით უზრუნველყოფილი აქტივობები
სუპერკუს დაჯილდოება: დღის ბოლოს ჯილდო გადაეცემა იმის გათვალისწინებით, თუ როგორ შეძლო ბავშვმა გაბრაზებისა და იმპულსურობის გაკონტროლება.
ყელსაბამი „კუს ძალა“: პლასტმასის კუს ყელსაბამი გადაეცემა იმ ბავშვს, ვინც შეძლო სიმშვიდის შენარჩუნება სიტუაციაში, რომლის დროსაც უნდა გაბრაზებულიყო.
„კუს სამახსოვრო ქილა“: მასწავლებელს აქვს პატარა პლასტმასის კუების კოლექცია. ყოველთვის, როცა მასწავლებელი ამჩნევს, რომ ბავშვი ინარჩუნებს სიმშვიდეს და უმკლავდება იმედგაცრუებას, სამახსოვრო კუ განთავსდება ცარიელ ქილაში. როცა ქილა აივსება, კლასი კუს დღესასწაულს აღნიშნავს.
„კუს გროვა“: მასწავლებელს აქვს კუს ფორმებად დაჭრილი ქაღალდების მარაგი. როცა ბავშვები ახერხებენ სიმშვიდის შენარჩუნებას რთულ სიტუაციებში, მასწავლებელი ქაღალდის კუს კედელზე აკრავს. შეიძლება კუზე დაწეროთ ბავშვის სახელი. შემდეგი მოპოვებული კუ პირველის ზემოთ მოთავსდება და ა.შ. საბოლოოდ კლასი ზეიმობს კუს დღეობას.
„კუს წაღება“: მასწავლებელი არჩევს ბავშვს, რომელმაც კარგად გააკონტროლა სიბრაზე და იმპულსურობა და შინ რამდენიმე პატარა კუთი დაჯილდოებულს უშვებს. ბავშვს შეუძლია მოუყვეს მშობლებს, როგორ იყენებენ კუს ტექნიკას.

მშობლების ჩართვა

ოჯახებს, რომლებიც დაინტერესებულნი არიან უშუალო და მიზანმიმართული ინტერვენციით შვილების ქცევის გაუმჯობესებაში, მასწავლებლებმა შესაძლებელია, უზრუნველყონ მშობლების წარმატებული ჩართულობა ერთიან სტრატეგიაში შესთავაზონ ვიდეომასალა სტრატეგიების მოდელირებაზე, სასწავლო ტექნიკებზე და მეტიც, მასწავლებლებმა უნდა მიმართონ ძალისხმევა იმისკენ, რომ მშობლებს შეეძლოთ თავიანთი შვილების თვითკონტროლის განვითარება. ჩვენ ვთავაზობთ კომუნიკაციის ეფექტური სისტემის ჩამოყალიბებას, რომლის მიხედვითაც ბავშვის

ოჯახში ყოველდღიური მოხსენებითი ბარათი იგზავნება: ა) ბარათში ჩამოაყალიბეთ რამდენად კარგად გაართვა თავი ბავშვმა კონფლიქტურ სიტუაციას და ბ) შესთავაზეთ გზები, რომლის მიხედვითაც ოჯახის წევრებს საშუალება მიეცემათ უფრო მეტად წახალისონ ეს მიღწევები.

დასასრული

ემოციების რეგულაცია მიიღწევა არა მარტო ინტერვენციებითა და ამ თავში აღწერილი სტრატეგიებით, არამედ აღმზრდელებსა და ბავშვებს შორის ნდობაზე, სიტბოსა და უსაფრთხოებაზე დამყარებული ურთიერთობებით. ნდობაზე დამყარებული ურთიერთობები საშუალებას აძლევს ბავშვს, გაუმკლავდეს ემოციებს, თუნდაც, საწყის ეტაპზე, არ გააჩნდეს ლექსიკონი მათ აღსაწერად ან არ ფლობდეს სტრატეგიებს მათი რეგულირებისათვის. ამასთან, ნდობაზე დამყარებული ურთიერთობები ნიშნავს, რომ ბავშვები უნდა გახდნენ უფრო დაინტერესებულები, ყურადღებიანი და პასუხისმგებლიანი. სტრატეგიებს, როგორც არის, მაგალითად, კუს ტექნიკა და დამხმარე სასწავლო მიდგომები, შეუძლია ნათლად დაანახვოს ბავშვს, რამხელა მნიშვნელობა აქვს ემოციების მართვას, განსაკუთრებით მაშინ, როცა იმედგაცრუებული და გაბრაზებულია. თუმცა, იმისათვის, რომ ბავშვებმა რეალურად შეძლონ საკუთარი ემოციების მართვა, საჭიროა დამატებითი სწავლება, რათა დაეუფლონ სტრატეგიებს შესაბამისი გამოსავლისა და ალტერნატიული ქცევის მოძიებისათვის.

კარგი ქცევის მოხსენებითი ბარათი

ძვირფასო მშობელო,

დღეს ერიკმა შესანიშნავად გაართვა თავი იმედგაცრუების მართვას და არ გაბრაზებულა, როდესაც არ შეხვდა საყვარელი ნამცხვარი საუზმეზე. გაბრაზების ნაცვლად ერიკმა სამჯერ ღრმად ჩაისუნთქა და ჩვენ ჭამის დროს სასიამოვნო თემებზე ვისაუბრეთ.

თქვენ შეგიძლიათ ერიკს ასე დაეხმაროთ:

სთხოვეთ, აგიხსნათ, როგორ დამშვიდდა. შეაქეთ კარგი ქცევისთვის და უთხარით, რომ იმედოვნებთ, კვლავაც შეძლებს ამის გაკეთებას, როდესაც თავს იმედგაცრუებულად იგრძნობს.

დიდი მადლობა.

მისტერ ფილი