

სოციალური და ემოციური უნარების სწავლება

სოციალური ურთიერთობების მართვა შეგიძლიათ არა მხოლოდ ინკლუზიური და პროსოციალური გარემოს შექმნით, არამედ ქცევებით, დამოკიდებულებებით, ქმედებებითა და სიტყვებით, რომლებიც გვამღებენ საშუალებას დავამყაროთ და შევინარჩუნოთ პოზიტიური სოციალური ურთიერთობები სწავლებით (Rubin, Bukowski&Parker, 1998). ფაქტობრივად, ბავშვის სოციალურ-ემოციური განვითარება და პოზიტიური, კოოპერაციული სოციალური ურთიერთობები გადაჯაჭვულია: ერთი მეორეს აძლიერებს (Hawkins, Smith&Catalano, 2004).

ბავშვები მხოლოდ ჯგუფში ყოფნითაც კი ვითარდებიან სოციალურად და ემოციურად, თუმცა ბევრად მეტს ისწავლიან, თუ პროაქტიურად ასწავლით. კურიკულუმში ამ უნარებისთვის ფორმალური ადგილის მინიჭება თქვენს სწავლებას წინასწარგანზრახულს და არა უნებლიეს გახდის (Elias&Schwab, 2006), ხაზს გაუსვამს მათ ღირებულებას და გააძლიერებს ჯგუფის პროსოციალურ კლიმატს. ამასთან, სოციალური და ემოციური განვითარების პროგრამა პრობლემური ქცევის მქონე ბავშვებს საშუალებას აძლევს, შეიძინონ ის უნარები, რომლებსაც სხვა შემთხვევაში ვერ გამოიმუშაებდნენ.

რატომ არის სოციალური უნარები მნიშვნელოვანი?

ჯანსაღი სოციალური და ემოციური განვითარება და ამისთვის საჭირო უნარ-ჩვევების გამომუშავება ეხმარება ბავშვებს არა მხოლოდ შეიძინონ მეგობრები და შეეწყონ სხვებს, არამედ საშუალებას აძლევს:

- ამოიციონ და მართონ თავიანთი ემოციები (Fabes&Eisenberg, 1992)
- განიმტკიცონ თავდაჯერებულობა და თვითშეფასება (Michelson&Mannarino, 1986)
- გადაჭრან კონფლიქტები უფრო ადვილად და ნაკლებაგრესიულად (Fabes&Eisenberg, 1992)
- თავიდან აიცილონ თანატოლებისგან გარიყვა და ვიქტიმიზაცია (Perry, Kusel&Perry, 1988)
- უკეთესი შედეგები ჰქონდეთ სწავლაში (Elias&Schwab, 2006)
- შეამცირონ შესაძლო დანაშაულის ჩადენისა და ძალადობის რისკი (Nagin&Tremblay, 2001)

ეს უნარები განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანია დაბალი შემოსავლის მქონე ოჯახებიდან გამოსული ბავშვებისათვის, რომ მათ ცხოვრებაში არსებული სტრესი მართონ და აკადემიურ წარმატებას მიაღწიონ (Raver, 2002).

პრობლემური ქცევის მქონე ბავშვები სოციალურად და ემოციურადაც დიდ სირთულეებს აწყდებიან (Bierman&Erath, 2006). თანატოლებისგან გარიყულებს ,და ხშირად უმეგობროებს, ჯანსაღი სოციალური და ემოციური განვითარებისთვის საჭირო უნარების გამომუშავება უჭირთ და თავდაჯერებულებაც არ არიან რაც უფრო ექცევიან იზოლაციაში, მით უფრო გულჩახვეულები ხდებიან და საფრთხის

შეგრძნება აქვთ. აქედან გამომდინარე, შეიძლება მათი აგრესიული ქცევების სიხშირე გაიზარდოს (Fabes, Gaertner&Popp, 2006; Raver et al., 2007). რადგან ემოციური განვითარება დაკავშირებულია შემეცნებით განვითარებასთან, შესაძლებელია ბავშვის აზროვნების უნარი შეიზღუდოს, რაც თავისთავად გამოიწვევს სკოლაში წარუმატებლობას (ნაციონალური მეცნიერული საბჭო განვითარებად ბავშვზე, 2004). ბავშვებს, რომლებიც აგრესიულად იქცევიან, შესაძლებელია გაუჭირდეთ სოციალური ინფორმაციის გადამუშავებაც. შეიძლება ვერ მოახერხონ სოციალური მინიშნებების სწორად გაგება და გადაწყვიტონ, რომ სხვებს მტრული განზრახვები აქვთ; შეიძლება არც მოიძიონ დამატებითი ინფორმაცია, ან არ იფიქრონ პრობლემის ალტერნატიულ გამოსავალზე; ასევე შეიძლება არ გაითვალისწინონ აგრესიული ქცევის შედეგი (იხ. 1 თავი). მის თანაკლასელებს (და მასწავლებლებსაც) მისი ეშინიათ, მის საქციელს ხშირად უარყოფითად აღიქვამენ. პრობლემური ქცევის მქონე ბავშვების რეპუტაცია ართულებს მათ ინტეგრირებას თანატოლებსა და მასწავლებლებთანაც მაშინაც კი, როდესაც ისინი სოციალური და ემოციური განვითარებისთვის საჭირო უნარების გამომუშავებას იწყებენ (Coie&Koepl, 1990). სწორედ ასეთ ბავშვებს სჭირდებათ ყველაზე მეტად სოციალურ-ემოციური განვითარებისთვის საჭირო უნარების გამომუშავება.

როგორ იძენენ ბავშვები სოციალურ-ემოციური განვითარებისთვის საჭირო უნარებს?

უფროსები სოციალურ-ემოციური განვითარებისთვის საჭირო უნარების მოდელირებას ახდენენ და მათ მაგალითზე ბავშვებიც სწავლობენ. თუმცა, ადრეულ ასაკში ბავშვები თანატოლებთან ურთიერთობისას ბევრად მეტს სწავლობენ (Fabes et al., 2006). ისინი სოციალურად თანასწორებთან ერთად (რომლებიც ოჯახის წევრებთან შედარებით ნაკლებად მიმტევებლები არიან) გაითამაშებენ როლებს და აწყდებიან ისეთ დილემებს, რომლებიც უფროსებთან არ ხვდებათ. შედეგად, თუ ისინი სოციალურად უნარიანები არიან და ურთიერთქმედებაც პოზიტიურია, სწავლობენ მართვას, დამორჩილებას, იდეების გაცვლა-გამოცვლას, კომუნიკაციას, ხიფათსა და მოთხოვნებზე ადეკვატურად პასუხის გაცემას, შეთანხმებას, კომპრომისს, ანგარიშის გაწევას, პრობლემების მოგვარებას, განსხვავებული პერსპექტივების დანახვას, დარწმუნებას, რიგის დაცვას, აზროვნებას, თანამშრომლობას, გაზიარებას, თანადგომას, მჭიდრო კავშირების დამყარებას და ურთიერთქმედებების მშვიდად ჩავლისთვის ხელშემწყობ წესებსა და დეტალებს. სოციალური უნარების მქონე ბავშვები ერთად ყოფნას ამჯობინებენ, რაც უფრო მეტ დროს ატარებენ ერთად, მით უფრო სოციალურად კომპეტენტურები ხდებიან. მათთვის კონფლიქტიც სასარგებლოა: ის ეხმარება ყველა ამ უნარის განვითარებაში, სხვა ადამიანების განცდების გაგებაში (Fabes et al., 2006).

ამის საპირისპიროდ, რისკის ქვეშ მყოფ ბავშვებს შეიძლება თავიანთი თანატოლებისადმი სრულიად განსხვავებული დამოკიდებულება ჰქონდეთ. მათი სოციალური ურთიერთქმედებები ხშირად ხანმოკლეა, ნეგატიური და

დესტრუქციული, რადგან სათანადოდ არა აქვთ გამოუმუშავებული სოციალური და ემოციური განვითარებისთვის საჭირო უნარები, უჭირთ თავიანთი განცდების მართვა. მათზე სოციალურ-ემოციურად უფრო განვითარებული ბავშვებისგან უარყოფილებს და გარიყულებს არ ეძლევათ საჭირო უნარების (Fabes et al., 2006) შეძენის შესაძლებლობა.

ამის მიუხედავად, ჯგუფიდან გარიყვის შემდეგ ბავშვს შეიძლება ჰყავდეს მეგობარი (Katz&McClellan, 1997) და სწორედ ეს მეგობრობა იცავს გარიყულობის საზიანო ეფექტებისგან (Andrews&Trawick-Smith, 1996). მეორე მხრივ, ის ბავშვები, რომლებიც აგრესიულობის გამო გარიყეს, ხშირად ერთად იკრიბებიან და ერთმანეთის ანტისოციალურ მიდრეკილებებს განამტკიცებენ (Bagwell, 2004).

თანატოლები ძალიან მნიშვნელოვანი როლური მოდელები არიან: ბავშვები ცდილობენ, მიჰბადონ მათ, ვინც სოციალურ-ემოციურად მათი მსგავსია (Michelson&Mannarino, 1986). როდესაც ურთიერთობაში სოციალურად უნარიანი თანატოლები არიან ჩართული, პრობლემური ქცევის მქონე ბავშვები ნაკლებად აგრესიულები და მეტად მიღებულნიც არიან (Bierman, 1986). სასტიკი მოპყრობის მსხვერპლ და უგულვებელყოფილ ბავშვებზე ჩატარებულ კვლევაში, მასწავლებლის მიერ სასურველი ქცევის განმტკიცებამ მხოლოდ 12%-ში გამოიღო ნაყოფი, მაგრამ, როდესაც თანატოლებიც იყვნენ ჩართული, პოზიტიური პასუხები 53%-მდე გაიზარდა (Strayhorn&Strain, 1986). სოციალურად კომპეტენტური თანატოლები, რომლებსაც ყოველდღიურად შეუძლიათ მისაღები ქცევის მოდელირება და განმტკიცება პრობლემური ქცევის მქონე ბავშვებისთვის საუკეთესო მასწავლებლები არიან (Slaby et al., 1995; Vitar&Tremblay, 1994).

როგორ გამოვუმუშაოთ ბავშვს სოციალურ-ემოციური განვითარებისთვის საჭირო უნარები?

რადგან პრობლემური ქცევის მქონე ბავშვები უკეთესად სწავლობენ, როდესაც სოციალურად უნარიან თანატოლებთან ერთად არიან, სასურველია სოციალური და ემოციური განვითარებისთვის საჭირო უნარების მთელი ჯგუფისთვის ან სკოლისთვის სწავლება, როგორც ამას პოზიტიური ქცევის განმტკიცების სისტემა გვთავაზობს. ყველა ბავშვი მოგებული რჩება: არავინ არის გარიყული ან გამორჩეული; ყველა სწავლობს ერთსა და იმავე ცნებებს და ლექსიკას, რაც ბევრად ამარტივებს დღის განმავლობაში უნარების მოდელირებას, გამოყენებასა და განმტკიცებას (Elias&Schwab, 2006). ამ ტიპის *უნივერსალური ინტერვენცია (ჩარევა)* ბავშვების დაახლოებით 80-დან 90%-ში წარმატებულია (Sugai, Horner&Gresham, 2002). მხოლოდ რამდენიმე ბავშვს შეიძლება დასჭირდეს ინტენსიური ინტერვენცია, რომელიც შეიძლება *მიზანმიმართულად* პატარა ჯგუფზე იქნეს გამოყენებული ან *ინდივიდუალური* იმ ბავშვისთვის, რომელსაც მუდმივად პრობლემები აქვს. იხ. ფიგურა 7.2.

ზოგიერთი ექსპერტი საბავშვო ბაღის პერიოდს ინტერვენციის დასაწყებად ოპტიმალურ დროდ მიიჩნევს (Bierman&Erath, 2006; Mize&Ladd, 1990). სავსებით მოსალოდნელია, რომ ის ბავშვები, რომლებსაც სოციალური და ემოციური უნარები სკოლაში სწავლამდე არ შეუძენიათ, თანატოლებმა გარიყონ. ამასთან, ბავშვის სოციალური სტატუსის შეცვლა უფრო მარტივია, სანამ პატარაა. თუმცა, გვიანი ტრენინგიც სასარგებლო იქნება, რაც რამდენიმე წელი უნდა გრძელდებოდეს (Mize&Ladd, 1990).

ფიგურა 7.2 გვ.17

სოციალური და ემოციური სწავლების პროგრამები ხშირად ალბერტ ბანდურას დასწავლის სოციალურ-კოგნიტურ თეორიას ეყრდნობა და მეთოდების ნაირსახეობას იყენებს, მათ შორის დიდაქტიკურ ინსტრუქციას, მოდელირებას, როლურ თამაშებს, უკუკავშირსა და ჯგუფურ დისკუსიებს. როდესაც ბავშვი სტრესშია, რთულია ახალი უნარის გამომუშავებაზე გადასვლა (Elias&Butler, 1999), შესაბამისად, მრავალფეროვანი რეპეტიცია და პრაქტიკა წყნარ და უსაფრთხო გარემოში მეტად მნიშვნელოვანია. დარწმუნდით, რომ კლასსა და ეზოში ინტერაქციებისას ამ უნარებს ყოველდღიურად განამტკიცებთ, რათა ბავშვებს დაეხმაროთ მათ გენერალიზებაში (Mize&Ladd, 1990).

სოციალური და ემოციური სწავლების კურიკულუმში ინტეგრირება მას კიდევ უფრო ეფექტურს ხდის (Elias&Schwab, 2006). მაგალითად, ფიქციური პერსონაჟების გრძნობებზე საუბრით ან თემის დაწერით, მათი ქმედებების სხვებზე გავლენის განხილვით და სპეკულირებით იმაზე, თუ რა მოხდებოდა, განსხვავებული არჩევანი რომ გაეკეთებინათ, შესაძლებელია ბავშვები სხვისი აზრის მხედველობაში მიღებაში გავარჯიშდნენ.

როდესაც აქტივობას სოციალური უნარის გამომუშავებაზე ატარებთ, გახსოვდეთ, რომ თქვენ როლური მოდელი ხართ და ყურადღება მიაქციეთ, რომ პროსოციალურობის თქვენი მაქსიმუმი ანახვოთ. ასევე უაღრესად მნიშვნელოვანია ბავშვების ინდივიდუალურ საჭიროებებში გათვითცნობიერებული იყოს. ხშირად ბავშვი, რომელსაც ყველაზე მეტად სჭირდება ჩართულობა, ყველაზე ნაკლებადაა დაინტერესებული, რომ მონაწილეობა მიიღოს. შეიძლება ამის მიზეზი ის იყოს, რომ ეს იდეა ეწინააღმდეგება ქცევების იმ პატერნს, რომელსაც ჩვეულებრივ ეყრდნობა, ან აკლია თვითშეფასება საიმისოდ, დაიჯეროს, რომ საერთოდ რაიმეს შეუძლია ჯგუფში მისი სტატუსის შეცვლა. თუ მას მონაწილეობა არ სურს, ოთახის ნებისმიერი კუთხიდან შეუძლია მოსმენა. შენიღბეთ და გააცოცხლეთ რეალური ამბები მარიონეტების, სურათების, ნახატების, წიგნების, როლური თამაშებისა და დისკუსიების საშუალებით. ამ უსუბიექტო და ექსტერნალიზებული მიდგომით არავინ იფიქრებს, რომ აქცენტი პირადად მასზე კეთდება და შემდეგ ჯერზე უნარებს ყველა განავითარებს.

როგორც ყველანაირი სწავლის პროცესი, სოციალური და ემოციური განვითარებისთვის საჭირო სწავლებაც უნდა იყოს სახალისო, ბავშვის განვითარების

დონის შესაბამისი და კულტურის მიმართ სენსიტიური. ქვემოთ ჩამოთვლილია რამდენიმე იდეა :

- ჩართეთ პროგრამაში როლური და სხვა თამაშები.
- გადაიღეთ ვიდეო და შემდეგ განიხილეთ.
- სთხოვეთ ბავშვებს, გაგიზიარონ ამბები პროსოციალურ ქცევაზე, რომლის მომსწრეებიც გახდნენ.
- საჯაროდ იზეიმეთ მიღწევები.
- დაუკავშირეთ აქტივობები ბავშვების მიზნებს _ მეტი მეგობარი, უკეთესი აკადემიური მიღწევები, უფრო უსაფრთხო სკოლა (Thornton et al., 2000).

როდესაც ბავშვები რეალურ სიტუაციებში იყენებენ იმას, რაც ისწავლეს, თქვენი მოვალეობაა, ყურადღებით იყოთ და ბიძგი მისცეთ, უკარნახოთ, რათა უზრუნველყოთ სასურველი შედეგის მიღება. სასურველი ქცევის განმტკიცება ბავშვს მიანიშნებს, რომ ის სწორი მიმართულებით მიდის და სტიმულს მატებს მას მცდელობის გაგრძელებისაკენ. როდესაც ბავშვი ამ უნარებს მყარად გაითავისებს, შეგიძლიათ თქვენი ჩარევის ხარისხი თანდათან შეამციროთ, რადგან ბუნებრივი ჯილდო _ უკეთესი ურთიერთობა თანატოლებთან _ საკმარისი იქნება.

კვლევებმა ცხადყო, რომ სოციალური და ემოციური განვითარებისთვის საჭირო უნარების შედეგიანი სწავლების გასაღები მასწავლებლის ენთუზიაზმია (Thornton et al., 2000). უნდა ირწმუნოთ, რომ ძალადობის პრევენცია შესაძლებელია და თქვენ ეს შეგიძლიათ!

რა უნარები უნდა შეიძინონ ბავშვებმა?

იმისთვის, რომ ხელი შეუწყონ თანატოლებთან ინტეგრირებას, პოზიტიურ ინკლუზიურ სოციალურობას, სოციალური და ემოციური განვითარების სასწავლო პროგრამები, ჩვეულებრივ, აქცენტს აკეთებენ ემოციურ რეგულაციებსა და ემპათიაზე, იმპულსების გაკონტროლებაზე, ჯგუფში შესვლაზე, ბრაზის მართვაზე, სოციალური პრობლემების გადაჭრასა და უკონფლიქტო კომუნიკაციაზე.

ემოციური რეგულაციები და ემპათია

სოციალური კომპეტენციების საძირკვლის შექმნა რთული პროცესია, რომელიც ბავშვის ცხოვრების პირველი 5 წლის განმავლობაში იწყება (ნაციონალური სამეცნიერო საბჭო განვითარებად ბავშვზე, 2004). ჩვილებს საკუთარი ემოციების მართვა არ შეუძლიათ; ისინი დამოკიდებული არიან მზრუნველზე, რომელმაც უნდა გაშიფროს მოცემული ნიშნები და მათ საჭიროებებს შესაფერისი დახმარებით უპასუხოს (Cicchetti, Ganiban&Barnett, 1991). მაშასადამე, მზრუნველები მოქმედებენ როგორც ბავშვის შიდა სისტემის გარედან დამრეგულირებლები. როდესაც ბავშვი ინტერნალიზაციას (პროცესი, რომლის დროსაც სოციალურ ღირებულებებს, ნორმებსა და იდეებს ინდივიდი თვლის როგორც საკუთარს და აღიქვამს როგორც ბუნებრივსა

და ნორმალურს) გაუკეთებს იმას, რაც ასწავლეს და შეძლებს ემოციების გაკონტროლებას, მზრუნველი თანდათან კონტროლს მას გადააბარებს. ამ პროცესში ტემპერამენტი ნამდვილად თამაშობს როლს – ბავშვს, რომელიც ყველაფერს ინტენსიურად აღიქვამს, შეიძლება მეტად გაუჭირდეს (Vandell, Nenide&Van Winkle, 2006).

მიჯაჭვულობის თეორიის მიხედვით, რაც უფრო სენსიტიურია მზრუნველი და ხშირად რეაგირებს ბავშვის მინიშნებებზე, მით უფრო კარგად მართავს ბავშვი საკუთარ ემოციებს. მეორე მხრივ, თუ მასზე მზრუნველი არაპროგნოზირებადია, მიუწვდომელი ან უარყოფელი, ბავშვი სწავლობს თავისი გრძნობების იმ ფორმით მართვას, რომელიც ჯგუფში შეიძლება მიუღებელი იყოს (Greenberg, DeKlyen, Speltz&Endriga, 1997). მისი ურთიერთობა თავის მზრუნველთან მომავალი ურთიერთობის მოდელი და ღირსების განცდის საფუძველი ხდება (Bowlby, 1969/1982). გრძნობებზე საუბარი – მათი ამოცნობა, აღიარება, დასახელება და გათამაშება – ეხმარება ბავშვებს ისწავლონ, როგორ განასხვაონ და გამოხატონ თავიანთი ემოციები (Dunn&Brown, 1991). ეს ემოციური გათვითცნობიერება სოციალური კომპეტენციებისა და ემოციური რეგულაციისთვის ფუნდამენტურია და ამავე დროს ის ბავშვებს ძლიერი იარაღით ამარაგებს: გრძნობების ფიზიკურად გამოხატვის ნაცვლად, სიტყვების გამოყენების საშუალებას იძლევა (Raver, 2002).

ნებისმიერ დროს, როდესაც ბავშვებს ემოციები მოსჭარბდებათ, კარგი იქნება, მათი სახელდება და ბავშვებთან ერთად განხილვა. ჰკითხეთ ბავშვს, რას გრძნობს და შესთავაზეთ ერთი ან ორი ვარიანტი ("იმიტომ გაბრაზდი, რომ ჯეფრიმ სარბოლი მანქანა აიღო?"). ასევე შეგიძლიათ მიუთითოთ პოზიტიურ ემოციებზე ("ჩანს, შენ და ლეოს ეს წიგნი ძალიან მოგეწონათ"); დაეხმარეთ ბავშვებს, გაარკვიონ, რომელი სიტუაცია რა ემოციას აღძრავს ("მოწყენილი ხარ, რაკი ნოა თამაშის საშუალებას არ გაძლევს?") და ესაუბროთ იმის შესახებ, რომ შესაძლებელია სხვადასხვა ადამიანს ერთსა და იმავე სიტუაციაში განსხვავებული ემოცია გაუჩნდეს (ხუანი აღზნებულია სასრიალოდან დაშვების წინ, ინესი კი ძალიან შეშინებულია). ბავშვები საკუთარი გრძნობების გაცნობიერებას სწავლობენ წარმოსახვით თამაშებში ჩართვით, სხვებზე დაკვირვებით, სარკეში ყურებით, სხვადასხვა ემოციის გამომხატველი ადამიანების სურათების დათვალიერებით, კითხვების დასმით, რთულ სიტუაციებში უფროსისგან დახმარების მიღებით და ისეთი სტრატეგიების გამოყენებით, როგორცაა, მაგალითად, საკუთარ თავთან საუბარი (Dunn&Brown, 1991). იმ ბავშვებისთვის, რომლებიც მიდრეკილნი არიან ბრაზისა და აგრესიისკენ, საკუთარი ემოციების გამომწვევი მიზეზების დადგენა შეიძლება უფრო რთული იყოს (Raver et al., 2007).

აღბათ, საუკეთესო იარაღი იმისათვის, რომ ბავშვმა თავისი ემოციები მართოს, თქვენი ურთიერთობის სტილია. როდესაც ემპათიით (უნარი იმისა, რომ გაგებულ იქნეს სხვა ადამიანთა ქცევა) უსმენთ და პასუხობთ ბავშვს, თქვენ არა მხოლოდ მორალურ მხარდაჭერას უცხადებთ, არამედ ეხმარებით კიდევ, გაუმკლავდეს თავის გრძნობებს და უძლიერებთ იმის განცდას, რომ ემოციების გაკონტროლება

შესაძლებელია (Karen, 1998). ასეთივე მესიჯს აგზავნით, როდესაც გამოხატავთ თქვენს გრძნობებს (პოზიტიურს თუ ნეგატიურს): ბავშვი სწავლობს, რომ სავსებით ბუნებრივია, გქონდეს და გამოხატავდე ემოციებს და ამასთან, მათი მართვაც შეიძლება. თუკი ეცოდინება, რომ საჭიროების შემთხვევაში მის გვერდით იქნებით, შესაძლებელია მშვიდად და თავდაჯერებულად იგრძნოს თავი, თვითონვე გაუმკლავდეს საკუთარ რთულ გრძნობებს და მეტიც, გაითვალისწინოს სხვისი (Karen, 1998).

ემპათია – უნარი, გაიგო, რას გრძნობენ სხვები და შეძლო სხვების ადგილას საკუთარი თავის წარმოდგენა – 2 წლის ასაკამდე იწყებს განვითარებას, ანუ მაშინ, როდესაც ბავშვმა შეიძლება სცადოს მტირალი დის ემოცია მოფერებით ან ნებისმიერი სხვა საშუალებით გააკონტროლოს, რასაც თვითონ ტკივილის დაამებასთან დააკავშირებს (Dunn&Brown, 1991). მას შემდეგ, რაც ბავშვები აღმოაჩენენ, რომ ყველა არ განიცდის იმას, რასაც თვითონ განიცდიან, და რომ სხვადასხვა ადამიანს განსხვავებული გრძნობები შეიძლება ჰქონდეს, მათ შეუძლიათ ისწავლონ სხვათა ემოციების წინასწარ განჭვრეტა და ადეკვატურად რეაგირება.

შესაძლებლობა, დაინახო სიტუაცია სხვისი პერსპექტივიდან, ბავშვების ხედვას სამყაროს შესახებ სრულიად ცვლის და აგრესიული ქცევის გაკონტროლებაში გადამწყვეტია (Beland, 1996; Cartledge&Milburn, 1995; Slaby et al., 1995). პრობლემური ქცევის მქონე ბავშვებს ვითარების თუ სხვათა ემოციების სხვისი თვალით დანახვა უჭირთ. თანატოლის გაბრაზების ან განცდების გამო, მათ შეიძლება საფრთხის შეგრძნება გაუჩნდეთ და თავი დაიცვან მისი იგნორირებით ან ტკივილის მიყენებით (Thompson&Lagattuta, 2006). ბავშვებმა, რომლებიც ძალადობის მსხვერპლნი ყოფილან ან შესწრებიან ძალადობას, შეიძლება ემპათიკური უნარი დაიბლოკონ, რათა ტრავმას გაუმკლავდნენ (Beland, 1996).

ამის საპირისპიროდ, ბავშვები, რომლებსაც შეუძლიათ სხვისი გრძნობების წარმოდგენა, აგრესიული ქცევისკენ ნაკლებად არიან მიდრეკილნი. როდესაც ბავშვს შეუძლია გაუგოს და თანაუგრძნოს თანატოლს, მეტი შანსია დაეხმაროს მას და ნაკლები, რომ მასზე გაბრაზდეს ან არასწორად შეაფასოს ვითარება და მისი განზრახვები (Eisenberg&Fabes, 1998). ასეთ ბავშვებს შეუძლიათ განსაზღვრონ თავიანთი სიტყვებისა და ქმედებების შედეგები და მიხვდნენ, რომ ხელის კვრამ ან დაცინვამ შეიძლება ვინმე დააზიანოს. ისინი უკეთეს გადაწყვეტილებებს იღებენ, ითვალისწინებენ სხვების გრძნობებს პრობლემების გადაწყვეტისას, რითაც სასურველი გამოსავლის პოვნის შანსს ზრდიან (Ianotti, 1985).

ბავშვებს ემპათია შეგიძლიათ ასწავლოთ იმავე ტაქტიკით, რომლითაც ემოციების გაცნობიერებასა და სახელდებაში ეხმარებით. აუცილებლად აუხსენით პროვოკაციულ ქმედებასა და ემოციურ შედეგს შორის კავშირი ("სარას ცუდ ხასიათზე აყენებს ის, რომ შენ არ ათამაშებ"), წაახალისეთ და განამტკიცეთ ემპათიის ნიშნები ჯგუფში და დაგეგმეთ ისეთი აქტივობები, რომლებიც ბავშვებს სხვისი აზრისა და

განცდის დანახვა-გაზიარებაში გაავარჯიშებს. როგორც ყველა სხვა სოციალურ და ემოციურ უნარს, ემპათიასაც ესაჭიროება ვარჯიში.

სხვადასხვა კულტურას ემოციების რეგულაციისა და გამოხატვის შესახებ განსხვავებული შეხედულებები და ღირებულებები აქვს. ინდივიდუალისტურ ევროპულ ამერიკულ კულტურებში ბავშვებს საშუალება ეძლევათ, თავიანთი გრძნობები თავისუფლად გამოხატონ. კოლექტივისტური კულტურების მქონე ქვეყნებში, როგორც არიან იაპონია, კორეა და ჩინეთი, სადაც ჯგუფური ჰარმონია ყველაზე მნიშვნელოვანია, ადამიანები გრძნობებს საკუთარ თავში ინახავენ, რომ სხვებს არაფერი აწყენინონ (Chan&Lee, 2004).

ერთი კულტურიდან მეორეში მოხვედრისას ბავშვებმა შეიძლება განსხვავებული ემოციური ხერხები ძნელად აღიქვან (Gonzalez-Mena, 2008). მნიშვნელოვანია, რომ მასწავლებლების რეაქციები და სწავლება იყოს კულტურულად სენსიტიური. მაგალითად, ეცადეთ, ბავშვი კოლექტივისტური კულტურიდან არ მოახვედროთ ისეთ სიტუაციაში, სადაც კლასელის აზრისგან საპირისპირო აზრის გამოთქმა მოუწევს (იხ. თავი 6).

იმპულსების გაკონტროლება

იმპულსების გაკონტროლებასთან არანაირ კავშირში არ არის წესების ან მათი დარღვევის შედეგების ცოდნა. იმ ბავშვების უმრავლესობას, რომლებსაც აქვთ პრობლემური ქცევა, განსაკუთრებით მათ, ვინც აწყვეტინებს და არ აცლის სხვებს საუბარს, წამოიძახებს პასუხს ხელის აუწევლად და უჭირს რიგის დაცვა, შეუძლიათ გითხრან ყველაფერი წესების შესახებ და რატომ იყო მათი საქციელი შეუფერებელი, თუმცა ეს ცოდნა მათ არაფერში ეხმარება. იმის მიუხედავად, რომ ბავშვების უმრავლესობა თანდათან სწავლობს საკუთარი იმპულსების გაკონტროლებას, ზოგიერთისთვის, მათ შორის მათთვის, ვისაც აქვს ADHD და FASD და რომელთა პრობლემებიც ბიოლოგიური წარმომავლობისაა, ეს პროცესი ბევრად რთულად მიმდინარეობს.

ჩანართი 1

"რას გრძნობს რენდი?"

"ალბათ, არ არსებობს უფრო ფუნდამენტური ფსიქოლოგიური უნარი, ვიდრე იმპულსისთვის წინააღმდეგობის გაწევაა, _ წერს დენიელ გოულმანი (1997), _ ეს არის ემოციური თვითკონტროლის საფუძველი, რადგან ყველა ემოცია, მათი ბუნებიდან გამომდინარე, გვიბიძგებს ერთი ან მეორე იმპულსის ამოქმედებისკენ" (გვ.81). იმპულსების გაკონტროლების შესწავლა პრობლემური ქცევების პრევენციას უწყობს ხელს. ბავშვებს შესაძლებლობას აძლევს, შეამჩნიონ, რას გრძნობენ თავად და სხვები.

ორიდან ხუთ წლამდე ბავშვები ითვისებენ თვითკონტროლის უნარს, რომლებიც ასევე გადამწყვეტია აზროვნებისთვის. გარდა სურვილის დაკმაყოფილების გადადების შესაძლებლობისა (თუ მოიცდი, მაშინ შეგიძლია ორი ზეფირი მიირთვა), ესენია:

- *ფრუსტრაციის მოთმენა* (არ დაარტყა, როდესაც ვერ მიიღებ იმას, რაც გინდა);
- *ძალისხმევითი კონტროლი* (ქცევის შეკავების გამოყენებით გააკეთო რაიმე სხვა სურვილის საწინააღმდეგოდ, მაგალითად, არ წაართვა სხვას სათამაშო, რომელიც გინდა, ან ითხოვო დახმარება, იმის ნაცვლად, რომ დახიო მათემატიკის დავალება);
- *ქცევის გარემოსთან ადაპტირება* (ისაუბრო ხმადაბლა ბიბლიოთეკაში).

საკლასო ოთახში, გაცვლა-გამოცვლით გამოწვეულ რია-რიაში, ბავშვები ხშირად ავტომატურად მოქმედებენ და იმპულსურად იქცევიან. ისინი აკეთებენ იმას, რასაც ყოველთვის აკეთებდნენ, და თუ ოდესმე აგრესიულად მოქცეულან, აგრესიული ქცევა ისევ იჩენს თავს. რონალდ გ. სლაბისა და მისი კოლეგების (1995) მიხედვით, ბავშვები იმპულსურად იქცევიან რამდენიმე მიზეზით:

- მათ უჭირთ საკუთარი ემოციების მართვა;
- არ შეუძლიათ ყურადღებით მოსმენა.

ჩანართი 2

'ზეფირის ტესტი'

- თუ ბავშვებს განვითარებული აქვთ ვერბალური უნარი, რომელიც ეხმარება, შეჩერდნენ და დაფიქრდნენ, მაინც არ იყენებენ მას.
- თავში აზრად არ მოსდით, რომ დაფიქრდნენ, სხვა რა შეიძლება მოიმოქმედონ, ან რა მოხდება, თუ აგრესიულად უპასუხებენ. პასიური ან აგრესიული გამოსავალი სრულიად მისაღები ჩანს მათთვის.

დენიელ გოულმანი (1997) ამბობს, რომ იმპულსების გაკონტროლების ერთ-ერთი საიდუმლო მდგომარეობს იმაში, რომ ისწავლო გრძნობებისა და ქმედებების განსხვავება. როდესაც ბავშვი სწავლობს იმის შეცნობას, რომ გრძნობს ბრაზს, ფრუსტრაციას, იმავდროულად, შეიძლება ისწავლოს, რომ ამ ემოციების ქონა იმის ნიშანია, რომ უნდა გაჩერდეს და დაფიქრდეს და არა იმისა, რომ იმოქმედოს. გრძნობების იდენტიფიკაციის სწავლის ნაწილია იმის შესწავლა, რომ მისაღებია ნებისმიერი ემოციის განცდა და რომ მათი გამოხატვა არაძალადობრივად შეიძლება.

ასევე აუცილებელია სიმშვიდის შენარჩუნება. 4 წლის „ორზეფირიანებმა“ მე-18 გვერდზე გამოიყენეს წარმატებული სტრატეგია: *საკუთარ თავთან საუბარი*, რომელსაც *ვერბალურ მედიტაციასაც უწოდებენ*. საკუთარი ქმედებების სამართავად ბავშვი ხმამაღლა (ან გულში) ლაპარაკობს. საკუთარ თავთან საუბარი ბავშვს საშუალებას აძლევს, გააცნობიეროს, რომ პასუხისმგებელია თავის ქმედებებზე (Watson, 2003).

ზოგიერთი სოციალური და ემოციური უნარების პროგრამა სიბრაზის ან ფრუსტრაციის განცდისას, ბავშვს ასწავლის, ხმამაღლა შეახსენოს საკუთარ თავს: "შეჩერდი, დააკვირდი და მოუსმინე". ხმამაღლა საუბრითა და აზროვნების ფარული პროცესების გახმოვანებით მასწავლებლებს მაგალითის მიცემა შეუძლიათ. ბავშვებმა ასევე შეიძლება ისწავლონ ღრმად სუნთქვა, ხუთამდე დათვლა ან სარელაქსაციო ვარჯიშები. სანამ ყოველივე ამას რეალურ ცხოვრებაში გამოიყენებენ, სასურველია, ბავშვებმა მშვიდ ვითარებაში ივარჯიშონ. კარგი იქნება, მასწავლებელსა და თანატოლებთან ერთად თოჯინებით გაითამაშონ პოტენციურად პროვოკაციული სიტუაციები. აუცილებლად გამოიყენეთ მინიშნებები, რეპლიკები და განმარტებები. იმპულსების მართვის სწავლებისას პრევენცია ძალიან მნიშვნელოვანია. როცა კარგად იცნობთ ბავშვს, როგორც ყოველთვის, ეს პრობლემის გასაღებია. შეგიძლიათ განსაზღვროთ, როდის და სად შეიძლება აფეთქდეს. თუ თვალყურს ადევნებთ, შეახსენეთ წესები და მისაღები ქცევები, დაეხმარეთ, გაერკვეს თავის გრძნობებში, მიეცით ტექსტი, რა თქვას, სანამ კონტროლს დაკარგავს. ამით თქვენ აწვდით იმ მინიშნებებსა და ინფორმაციას, რომელიც მას დაეხმარება საკუთარი თავის გაკონტროლებაში. დაეხმარეთ და გაამხნევეთ, სანამ ეს საბოლოო მიზნის მიღწევამდე სჭირდება.

ჯგუფში ინტეგრაცია

ბავშვები ჯგუფში ყოველდღე ინტეგრირდებიან, მაგრამ ეს იოლი არ არის. კვლევებმა ცხადყო, რომ ბაღის ასაკის ბავშვები, რომლებიც ერთმანეთს იცნობენ, არ იღებენ ნახევარზე მეტ თანატოლს ინტეგრაციის პირველი მცდელობისას. ამასთან, არ მიიღეს პოპულარული მეორე და მესამეკლასელების 26%-ც კი (Putallaz&Wasserman, 1990).

იმპულსების გაკონტროლება წარმატებისთვის არსებითია. ბავშვებს, რომლებსაც მოთმინება არ ღალატობთ, მეტი შესაძლებლობა აქვთ, გაარკვიონ, რას აკეთებს ჯგუფი, როგორ ჩაერთონ მასში და განმეორებითი მცდელობისას თანატოლები მისდამი მეტ ლოიალურობას გამოიჩინენ. ბავშვები, რომლებიც, სულ ცოტა, სამ მცდელობას ახორციელებენ, უმეტესად მიზანს აღწევენ. შესაბამისად, მათი შეუპოვრობა შედეგიანია (Putallaz&Wasserman, 1990).

ტაქტიკის თანამიმდევრობასაც მნიშვნელობა აქვს. როგორც აღმოჩნდა, ყველაზე შედეგიანი გზა ეს არის (Putallaz&Wasserman, 1990; Walker, Ramsey&Gresham, 2004):

- თამაშის ან აქტივობის წესების ცოდნა;
- ხმისამოუღებლად ჯგუფის ირგვლივ ტრიალი;
- ჯგუფში მყოფი ბავშვების მიბაძვა (პარალელური თამაში გამოსადეგი ხიდია);
- როდესაც ბუნებრივი პაუზა ჩამოვარდება, ჯგუფის აქტივობასთან დაკავშირებული პოზიტიური რამის თქმა;
- უყოყმანო თანხმობა ნებისმიერ შემოთავაზებაზე, თუნდაც ნაწილობრივი ჩართულობისთვის (მაგ. გახდე მსაჯი).

ჩვეულებრივ, თხოვნა, ჩაგრთონ, ამართლებს, მაგრამ ბავშვები ხშირად ამ პირდაპირი მიდგომის გამოყენებაზე ყოყმანობენ. ალბათ, იმიტომ, რომ მათთვის უფრო რთულია მცდელობის გამეორება უარის შემთხვევაში (Putallaz&Wasserman, 1990). უფრო ეფექტურია, ფოკუსირება გაკეთდეს სოციალურ ურთიერთქმედებებსა და იმის დემონსტრირებაზე, რომ გესმის, თუ რას აკეთებს ჯგუფი (Putallaz&Sheppard, 1992). თამაშის ან საუბრისთვის ხელის შეშლა ახალი თემების შემოტანით, საუბრის მიმართულების საკუთარი თავისკენ მიმართვით, კითხვების დასმით, რომლებიც პასუხს ითხოვენ, ინსტრუქციების მიცემით ან არდათანხმებით, რასაკვირველია, მცდელობა თითქმის ყოველთვის მარცხით დასრულდება (Walker et al., 2004). უნდა ითქვას, რომ ბიჭები მეტად არიან მიდრეკილები ისეთი სტრატეგიების გამოყენებისკენ, რომლებიც მათ საშუალებას აძლევს, ფარ-ხმალი არ დაყარონ მას შემდეგაც კი, რაც ისინი უარყვეს (Putallaz&Wasserman, 1990). მათთვის უფრო მნიშვნელოვანია პატივისცემისა და სტატუსის შენარჩუნება, ვიდრე ჯგუფში გაერთიანება.

მასწავლებლებს შეუძლიათ პროცესის გამარტივება ერთი ბავშვის საჭიროებებისა და ინტერესების ირგვლივ მთელი ჯგუფისთვის აქტივობების მოფიქრებით. თუ იცით, რომ ლუკას, რომელიც აგრესიული ქცევის გამო ხშირად ჯგუფი უარყოფს, უყვარს მატარებლები და ყველაფერი იცის მათ შესახებ, გააკეთეთ პროექტი მატარებელზე. თავისი ცოდნის წყალობით ლუკა ჯგუფისთვის საინტერესო წევრი გახდება და იოლად ჩაერთვება გუნდში (Carr, Kikais, Smith&Littman, n.d.). კიდევ ერთხელ, მიზანდასახულად და განმტკიცებით, გამოუმუშავეთ ბავშვებს დისკუსიების, როლური თამაშებისა და იმიტაციის უნარები.

ბრაზის მართვა

როდესაც ფსიქოლოგმა დიანა ტისმა 400 კაცს გამოჰკითხა, თუ როგორ მართავდნენ ემოციებს, აღმოჩნდა, რომ ყველაზე ძნელად დასაძლევია სიბრაზე ყოფილა (Goleman, 1997).

ბრაზი, ბავშვებსა და უფროსებში, საფრთხეში ყოფნის განცდითაა გამოწვეული. საფრთხე შეიძლება იყოს ან ფიზიკური, ან ემოციური. როდესაც შეურაცხყოფენ, უსამართლოდ გექცევიან ან ხელს გიშლიან მნიშვნელოვანი მიზნის მიღწევაში, გეუფლებათ განცდა, რომ თქვენი თვითშეფასება ან ღირსება საფრთხეშია (Goleman, 1997). ამაზე სხეულის პირველი რეაქციაა საბრძოლველად ან გასაქცევად მომზადება. შემდეგ ადრენოკორტიკული სისტემის დახმარებით სხეული აღზნებულ მდგომარეობაში რჩება და მზად არის მეტი ბრაზით უპასუხოს ახალ თავდასხმას. პირველ პროვოკაციულ ინციდენტზე დაფიქრებაც კი, მაგალითად, ფიქრი „ეს საშინლად მაგიჟებს!“ – იწვევს ბრაზის გამწვავებას (Goleman, 1997; Novaco, 1975). ეს ხსნის იმ ფაქტს, რომ ბრაზის ნებაზე მიშვება არც ამშვიდებს ბავშვს და არც ასწავლის, როგორ მართოს ემოციები. პირიქით, ამან შეიძლება აგრესია გაზარდოს (Berkowitz, 1993).

პრობლემური ქცევის მქონე ბავშვს სამყარო საფრთხეებითა და ბრახის პოტენციური წყაროებით სავსედ ეჩვენება. რადგან არ შეუძლია სოციალური ინფორმაციის სწორად გადამუშავება, არასწორად ესმის სხვათა ქმედებები და ამიტომაც თანატოლებისგან ხშირად გარიყული, აქტივობიდან გამოთიშული ან გაღიზიანებულია იმ საქმის გამო, რომლის გაკეთებაც უწევს. როდესაც ამოსახსნელი აქვს რთული მათემატიკური ამოცანა, შეიძლება მშობლებზე გაბრაზდეს, რაკი სკოლაში სიარულს აიძულებენ, მასწავლებელზე, რადგან ასეთი რთული დავალება მისცა, კლასელებზე, რადგან ისინი იოლად ხსნიან ამ ამოცანას. ხელი რომ შეუშალოთ ბრახის ამოხეთქას, სასურველია ადრევე ჩაერიოთ, სანამ კიდევ შესაძლებელია მისი განელება. სწორედ ამას ასწავლიან ბავშვებს ბრახის მართვის პროგრამები.

ბავშვები ყველაზე კარგად მაშინ სწავლობენ, როდესაც მშვიდად არიან. ბრახის ამოხეთქისას ვერ გისმენენ და, ფაქტობრივად, საუბარი ამწვავებს კიდევ მათ აგრესიას. ამიტომ წინასწარ დასახეთ სტრატეგია იმ სიტუაციებისთვის, რომელშიც ბავშვის ხასიათის ცვლილებაა მოსალოდნელი, მაგალითად, როდესაც ბავშვი არ/ვერ იღებს იმას, რაც უნდა, რაიმე ეტკინა ან გაღიზიანებულია, ან სხვა ბავშვები ცდილობენ მის გამოწვევას.

პირველი საფეხურია, როცა საკუთარი სხეულიდან მომდინარე მინიშნებების მიმართ მგრძობიარე ხდები: ალექილი სახე, დაძაბული მუშტები, მოკუმული პირი, შეკრული შუბლი, გადაჯვარედინებული ხელები. ბავშვმა უნდა ისწავლოს ბრახის გამოცნობა და დასახელება (Elias&Schwab, 2006). უნდა შეიგნოს, რომ ეს ნორმალურია, არა უშავს, თუ ბრახობს, რომ ემოცია – უსიამოვნოც კი – ბუნებრივი პასუხია მოვლენებზე და რომ მათი დასახელების, გაგებისა და მიღების სწავლა გადამწყვეტია მათი მართვისთვის.

ბავშვებმა ასევე უნდა ისწავლონ, რომ გრძობები ნიშნებია, და რომ იყო გაბრაზებული, იმის ნიშანია, რომ გაჩერდე და დაფიქრდე, თუ რა მოიმოქმედო ამის შემდეგ. ბრახის მართვის პროგრამები ასწავლიან იმ ტექნიკასაც, რომელსაც იმპულსების მართვისას იყენებენ – ეს არის საკუთარ თავთან საუბარი („გაჩერდი“, „დაწყნარდი“, „ვბრაზდები“, „მოთმინება არ მიღალატებს“), ნელი სუნთქვა, რელაქსაცია და ხუთამდე ნელა დათვლა (Coie&Koepl, 1990; Kreidler&Whittall, 1999).

ბალის ერთი მასწავლებელი სთხოვს ბავშვებს, ხელი დაიდონ გულზე, რათა გაარკვიონ, როგორ გრძობენ თავს. ის განმარტავს: „გული, რომელიც სწრაფად სცემს, კონტროლის დაკარგვის ნიშანია“ (Bauer&Sheerer, 1997). ე. წ. კუს ტექნიკა (Robin, Schneider&Dolnick, 1976) გაბრაზებულ ბავშვებს შეასწავლის ბრახის დათრგუნვას: ამ დროს ხელები სხეულზე უნდა შემოიხვიონ და შეძვრნენ თავიანთ „ბაკანში“. ეს აფერხებს ფიზიკურ ქმედებას და ბავშვებს დამშვიდების საშუალებას აძლევს.

რეფრეიმინგი (ტერმინი, რომელსაც ფართოდ იყენებენ ფსიქოთერაპიაში აღქმის, აზროვნებისა და ქცევის გადაფასებისა და შეცვლის იმ პროცედურების აღსაწერად, რაც მიზნად ისახავს არასასურველი, შესაძლოა, პათოგენური, ფსიქიკური შაბლონების თავიდან აცილებას)

ბრაზთან გასამკლავებლად ეფექტური ტექნიკაა. შეგიძლიათ ემპათია სიტუაციის სხვა კუთხიდან საჩვენებლად გამოიყენოთ („ემას არ უნდოდა შენთვის ტკვილის მოყენება, ის ცდილობდა შენს დახმარებას“); ან შეგიძლიათ შესთავაზოთ მოვლენის ახსნა („ემა დაგეჯახა, რადგან იმდენი რამე ეჭირა ხელში, რომ ვერ ხედავდა, საით მიდიოდა“). ასევე შეგიძლიათ ბრაზის რეფრეიმინგი მისი ექსტერნალიზაციით, შეიძლება იუმორითაც (მაგრამ არ დაუშვათ სარკაზმი) („როგორც ჩანს, დღეს კომპიუტერი ცუდ ხასიათზეა“), ან შეიძლება „განწყობის მონსტრის“ შეჩერებით, ან შეიძლება ახსნით, რომ როდესაც ბავშვი ჩხუბში თავს ვერ აკონტროლებს, მეორე მხარე გამარჯვებული რჩება (Coie, Underwood&Lochman, 1991).

როგორც კი ბავშვის ბრაზი კონტროლირებულია, საწყისი სიტუაციის პრობლემის გადაჭრის დრო დგება. იმ მომენტში, როდესაც ბავშვს შეუძლია თქვას: „გაბრაზებული ვარ, რადგან მათემატიკა ძალიან რთულია და არ ვიცი, რა ვქნა“, შესაძლებელია, მასწავლებლის დახმარებით პრობლემის გადასაჭრელად ვარიანტები მოიფიქროს. დარწმუნდით, რომ ბავშვს ესმის, შეიძლება გაბრაზდეს, მაგრამ სკამის სროლა დაუშვებელია.

სოციალური პრობლემის გადაჭრა ან კონფლიქტის მოგვარება

პრობლემის გადაჭრის უნარი ბავშვებს საშუალებას აძლევს, თავიდან აიცილონ აგრესია, საკუთარი თავი დაიცვან, აიმაღლონ კომპეტენციები და თვითშეფასება, ჰყავდეთ მეგობრები (Slaby et al., 1995; Spivack&Shure, 1974). ბავშვებს თქვენი, როგორც ხელის შემწყობის, დახმარება დასჭირდებათ და თქვენ უნდა დახარჯოთ დრო და ენერჯია იმისთვის, რათა ბოლომდე გვერდში ედგეთ. დაწყებას აზრი არა აქვს, თუ ყველა დალილია ან წასახემსებლად მოგიწევთ შესვენება. მუდმივად უნდა გახსოვდეთ, რომ კონფლიქტი ბუნებრივი მოვლენაა, რომელიც სწავლებისა და სწავლისთვის საუკეთესო შესაძლებლობებს იძლევა. უფრო მოსალოდნელია, ბავშვებმა გამოსავლის ის ვარიანტები მიიღონ, რომლებიც თვითონ მოიფიქრეს.

ჩვეულებრივ, ბრაზი, სევდა, შიში რაიმე პრობლემის პირველი ინდიკატორია (Elias&Schwab, 2006) და შესაბამისად დაეხმარეთ ბავშვებს, იგრძნონ ეს ემოცია და გააცნობიერონ. შეგიძლიათ მაშინ ჩაერიოთ, როდესაც კონფლიქტის ყველა მხარე დამშვიდებულია. ექსპერტების უმრავლესობა თანხმდება ხუთ ძირითად საფეხურზე (კომიტეტი ბავშვებისთვის, 2002):

- *პრობლემის დადგენა.* ყველა მონაწილეს უნდა ჰქონდეს საშუალება, გამოთქვას საკუთარი აზრი და განსაზღვროს პრობლემა ისე, როგორც ხედავს. ბოლოს, ბავშვებმა უნდა განსაზღვრონ პრობლემა როგორც საზიარო/საერთო, საპირისპირო პერსპექტივებითა და შესაძლო გამოსავლით. „ცეზარმა ხელი მკრა“ და „დეივიდი არ მაძლევს საშუალებას, გამოვიყენო კომპიუტერი“ გვაწვდის ფაქტებს, მაგრამ არ აღწერენ პრობლემას. როდესაც ცეზარი და დეივიდი შეთანხმდებიან, რომ პრობლემა მდგომარეობს იმაში, რომ „ორივეს

გვინდა კომპიუტერის გამოყენება", მაშინ მათ შეიძლება გამოსავლის ძიებაც დაიწყონ.

- *გამოსავლის ბრენსტორმინგი* (პრობლემის გადაწყვეტის ოპერატიული მეთოდი შემოქმედებითი აქტივობის საფუძველზე, როდესაც მონაწილეთ სთავაზობენ პრობლემის გადასაწყვეტ რაც შეიძლება მეტი ვარიანტის მოფიქრებას). არჩევანის გაკეთების დროს სასურველია, გქონდეთ ვარიანტების გრძელი სია. როდესაც ყველა შემოთავაზებას განსჯის გარეშე მიუდგებით, თქვენ გააუმჯობესებთ ბავშვების აზროვნების უნარს. „ეს ერთი იდეაა, მეორე?“ – ეს ფრაზა ბავშვებს იდეების მოფიქრებაში დაეხმარება: „პირველად დეივიდი დაჯდეს და ორივეს ათ-ათი წუთი გვექნება“, „შეგვიძლია ისეთი თამაში მოვძებნოთ, რომელსაც ერთად ვითამაშებთ“, „იქნებ ქალბატონმა როდრიგეზმა მოგცეს უფლება, რომ ერთ-ერთმა მისი კომპიუტერი გამოვიყენოთ“. შეახსენეთ ბავშვებს მსგავსი ტიპის პრობლემის გადასაჭრელად ადრე გამოყენებული მისაღები ვარიანტები და წააქეზეთ, იფიქრონ თავიანთ მიზნებზე, როდესაც გამოსავალს ირჩევენ.
- *გამოსავლის ვარიანტების შეფასება*. ამ ეტაპზე დროა, გაარკვიოთ, რამ შეიძლება იმუშაოს და რატომ. მეორე ნაბიჯის პროგრამა ამ ეტაპს უწოდებს „რა შეიძლება მოხდეს თუ ... ?“ და ის მოსწავლეებს ეხმარება, ისწავლონ იმაზე ფიქრი, თუ რა შედეგი შეიძლება მოჰყვეს შეთავაზებულ ქმედებას. ბავშვები უნდა შეთანხმდნენ ისეთ გამოსავალზე, რომელიც ყველას პერსპექტივას გაითვალისწინებს .
- *ვარიანტის ამორჩევა და გამოცდა*.
- *შედეგის შეფასება*. თუ პირველი გამოსავალი არ გაამართლებს, კიდევ ერთხელ გაიარეთ ეს საფეხურები.

იმის მიუხედავად, რომ ბავშვებს არ შეუძლიათ ამ ყველაფრის ერთბაშად შესწავლა, შეუძლიათ ნელ-ნელა ისწავლონ თითოეული უნარის გამოყენება.

ბავშვებისთვის, რომლებსაც სოციალური ინფორმაციის გადამუშავება უჭირთ, ძალზე მნიშვნელოვანია ისწავლონ და გაავარჯიშონ ეს უნარები, თუ ისინი ირწმუნებენ, რომ მარცხი მათი ბრალია, ხოლო წარმატება იღბალზეა დამოკიდებული. ბავშვების უმრავლესობა, რომლებსაც სოციალური ინფორმაციის გადამუშავება უჭირთ, შეიძლება ზედმეტად ადვილად დანებდნენ (Rubin et al., 1998). პრობლემების გადაჭრის სწავლა მათ აძლიერებს და იმავდროულად, მათი უნარების განვითარებას აძლევს ბიძგს. შესაძლებელია, მათ დაეხმაროს შემთხვევითობების განზრახული ქმედებებისგან გამიჯვნა, თანატოლების განზრახვებზე ნაკლებად ეჭვიანობა და მოიფიქრონ არააგრესიული ალტერნატივები (Price&Dodge, 1989). თუმცა, გახსოვდეთ, რომ ზოგიერთ ვითარებაში სხვებისთვის მტრული განზრახვის მიკუთვნება შეიძლება ადაპტაციური ქმედება იყოს, და ასევე, სიკვდილ-სიცოცხლის საკითხიც კი (Guerra, 1997b).

ასერტულობა

ასერტული ბავშვები, რომლებმაც იციან, როგორ გამოხატონ თავიანთი გრძნობები, საჭიროებები, აზრები და როგორ დაიცვან საკუთარი თავი, სხვების უფლებების შელახვის გარეშე, ნაკლებად იჩაგრებიან და მეტი შანსი აქვთ, ჰყავდეთ მეგობრები, რომლებიც მათ დაიცავენ (Hodges, Boivin, Vitaro&Bukowski, 1999). (იხ. თავი 13.)

ევროპულ ამერიკულ სკოლაში დღე მუდმივად დახუნძლულია სიტუაციებით, რომლებიც ასერტულ ქცევას საჭიროებენ – ბავშვს სურს, შეუერთდეს გუნდს ან უნდა, სასრიალოზე ჩამოსასრიალებლად რიგში ჩადგეს; სხვა ბავშვი მას ჩაგრავს, ეჩრება მის საქმეში ან ცუდ სიტყვებს ეუბნება. იმის ცოდნა, თუ როგორ მიუდგე მჩაგვრელს ან უპასუხო ასერტულად, ბავშვებს საშუალებას აძლევს, თავიანთ მიზნებს აგრესიის გამოყენების გარეშე მიაღწიონ. ასერტულ პასუხს შეუძლია დაიცვას ბავშვი ვიქტიმიზაციისგან – ჩაგვრის ობიექტად, მსხვერპლად გახდომისგან. მოლაპარაკების ასერტულად დაწყება საშუალებას მისცემს ბავშვს, რომელიც აგრესიულად იქცევა, მიიღოს რაც უნდა ისე, რომ არ მიმართოს აგრესიას. როდესაც ყველა ბავშვი დაეუფლება ამ უნარებს, ისინი ერთმანეთს დაეხმარებიან, განამტკიცებენ ერთმანეთის ასერტულ ქცევას და მოერიდებიან დანაშაულის სხვისთვის გადაბრალებას ან ათვალწუნებას.

ასერტული ქცევა კონტინიუმის შუაში მდებარეობს პასიურ (როდესაც ინდივიდი თმობს თავის საჭიროებებს სხვის სასარგებლოდ) და აგრესიულ ქცევებს (როდესაც ინდივიდი საერთოდ უარყოფს სხვების უფლებებს) შორის (Bedell&Lennox, 1997). ამ კონტინიუმიდან ბავშვებს ქცევების ფართო არჩევანი სჭირდებათ, რათა გამოიყენონ ის ვარიანტი, რომელიც ყველაზე მეტად ერგება კონკრეტულ სიტუაციას (Rotheram-Borus, 1988).

საბიმ და მისმა კოლეგებმა (1995) აღწერეს ორი ტიპის ასერტული ქცევა. ჩვენ ვიყენებთ *რეაქტიულ ასერტულ ქცევას* იმისთვის, რომ ვუპასუხოთ სხვას, გამოვხატოთ განსხვავებული აზრი, ვთხოვოთ ადამიანს, შეცვალოს ქცევა ან უარი ვთქვათ უგუნურ თხოვნაზე. პროაქტიური ასერტული ქცევა კი გვეხმარება, წამოვიწყოთ და შევინარჩუნოთ ურთიერთქმედებები, გამოვხატოთ პოზიტიური გრძნობები, გავცეთ და მივიღოთ კომპლიმენტები, თხოვნა და შეთავაზება ჩამოვაცალიბოთ და შევთავაზოთ ზრდილობიანად და გულწრფელად აზრები და იდეები (Hargie, Saunders&Dickson, 1994). ამ ტიპის ასერტულობას თან ახლავს ღიმილი, მეგობრული და მშვიდი.

ასერტულობა შემოსაზღვრულია კულტურით, ასერტულობას საზღვრებს კულტურა უწესებს. იმ კულტურებში, სადაც თავმდაბლობა და ჯგუფური ჰარმონია მნიშვნელოვანი ღირებულებებია, ის შეიძლება მიუღებელი იყოს (Bedell&Lennox, 1997; Hargie et al., 1994). ევროპულ ამერიკულ კულტურებში ასერტული პასუხი, ძირითადად, მოიცავს ამ ქცევებს:

- მეორე ადამიანის პირისპირ დგომა და ყურება, ოღონდ არა დაჟინებულად.
- მტკიცე ხმით, ხმამაღლა, გასაგებად და პირდაპირ ლაპარაკი.

- ვერბალური მესიჯების გამოყენება იმის სათქმელად, თუ რას გრძნობს, როდესაც ასე იქცევა.
- სახის გამომეტყველება და სხეულის ენა ვერბალური მესიჯის შესატყვისია.
- მეორე ადამიანისგან ნახევრიდან ერთ მეტრამდე დაშორებით სწორად დგომა.
- სხარტი პასუხი (Bedell&Lennox, 1997; Weist&Ollendick, 1991)

ჩანართი 3

„წინააღმდეგობის გაწევა“ გვ.19

ასერტულობა საჭიროებს რამდენიმე უნარს. გარდა იმპულსების გაკონტროლებისა, ალბათ, ყველაზე მნიშვნელოვანია, ბავშვმა ამოიცნოს საკუთარი ფიქრები და გრძნობები, როგორც პოზიტიური, ასევე ნეგატიური, რათა გაარკვიოს, რა უნდა, რომ თქვას ან გააკეთოს. როდესაც მკვლევრები პოპულარული ბავშვების ასერტულ პასუხებს დააკვირდნენ, აღმოაჩინეს, რომ ისინი თავიანთი თხოვნის ან უარის მიზეზებს ხსნიან ხოლმე (Weist&Ollendick, 1991).

როგორც სხვა სოციალური და ემოციური უნარები, ასერტულობაც უნდა ისწავლებოდეს მშვიდ ვითარებაში და არა დამაბულ, რეალურ სიტუაციაში. წვრთნა და განმტკიცება მნიშვნელოვანია როგორც სწავლების მომენტში, ასევე მაშინაც, როცა ბავშვები ახალი უნარების გამოყენებას ჯგუფის სიტუაციაში ცდილობენ. ზოგიერთ ბავშვს შესაძლებელია არც არასდროს სმენია ეფექტური ასერტული პასუხი და დაწერილი ტექსტი ესაჭიროება.

კიდევ ერთხელ ვიმეორებთ: არსებითია, წარადგინოთ, გაავარჯიშოთ და როლური თამაშებით განამტკიცოთ სოციალური და ემოციური უნარები, როდესაც ბავშვები მშვიდად არიან. პრაქტიკაში გამოყენებისას მათ თქვენგან მრავალჯერადი დახმარება, წვრთნა, მინიშნებების მიცემა და განმტკიცება დასჭირდებათ. იმის მიუხედავად, რომ სოციალურ-ემოციური უნარები არ გააქრობს ყველა პრობლემას, რომელთაც აწყდებიან, ისინი გრძელ გზას გაივლიან პოზიტიური სოციალური გარემოს შექმნისკენ. ეს დაეხმარება მათ, თავი კომფორტულად და უსაფრთხოდ იგრძნონ.

დანართ ა-ში იპოვით რეფლექსურ ჩეკლისტს, რომელიც დაგეხმარებათ, იფიქროთ ამ თავში მოცემულ იდეებზე და ჯგუფში მათ რეალურ ხორცშესხმაზე.

რას ფიქრობ?

1. პროფესორი, რომელმაც ეს ტექსტი შეადგინა, მნიშვნელოვან როლს თამაშობს თქვენი ჯგუფის სოციალური კონტექსტის განვითარებასა და ხელის შეწყობაში. აღწერეთ სოციალური კონტექსტი და ის მეთოდები, რომლებიც ამ კონტექსტის შესაქმნელად გამოიყენა.
2. თქვენ ხშირად გესმით ბავშვებისგან: „ეს უსამართლობაა!“ რას ნიშნავს თქვენთვის სამართლიანობა? როგორ აუხსნიდით მშობლებს, რომ ყველა ბავშვს ერთნაირად არ ასწავლით?

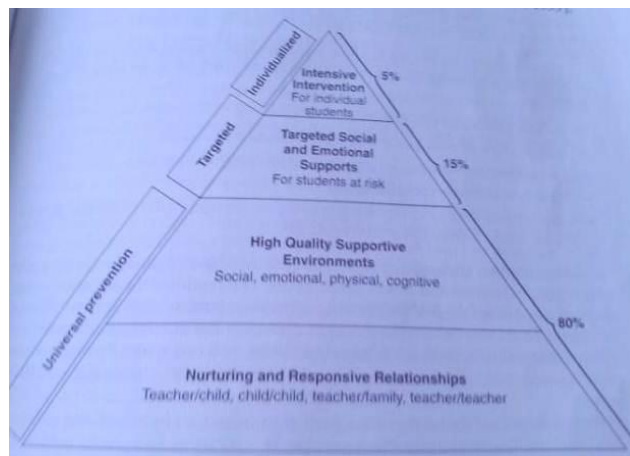
3. თავისი საბავშვო ბაღის ჯგუფში ვივიან პაღეიმ შემოიღო წესი: „არ შეგიძღია თქვა, რომ თამაში არ შეგიძღია“. რატომ მოიქცა ასე? თქვენი აზრით, სწორად მოიქცა? შეეძღლო სხვანაირად გადაეჭრა პრობღემა?
4. გაიხსენეთ დრო, როდესაც თქვენ ცდიღობღით ჯგუფში ინტეგრაციას. რას გრძნობღით? გახსოვთ, რა გააკეთეთ? გახსოვთ, რამ გაამართღა და რამ არა?
5. როგორ ხვდებღით, რომ გაბრაზებული ხართ? რა ნიშნებღია ეს? ბრაზის მართვამი რითი გეხმარებღათ იმის გააზრება, რომ გაბრაზებული ხართ?
6. ქცევა, რომელიც სასურვეღია ერთ კონტექსტში (მაგალითად, სკოღაში), შეიძღლება არ იყოს სასურვეღი მეორეში (ბავშვის სამეზობღლო). რას ფიქრობთ არააგრესიული ქცევის სწავღებაზე ბავშვებისთვის, რომღლებსაც ისეთ სახიფათო სამეზობღლოში უწევთ ცხოვრება, სადაც პრობღემებს სიტყვებით არ ჭრიან?

შემოთავაზებული ლიტერატურა და რესურსები:

სია იხ. წიგნში ინგღლისურად

ფიგურები და ტექსტები:

ფიგურა 7.2



ინდივიდუალიზებული

ინტენსიური ინტერვენცია ცალკეული მოსწავღლისთვის

მიზანმიმართული

მიზანმიმართული სოციაღური და ემოციური მხარდაჭერა რისკში მყოფი მოსწავღღებისთვის

უნივერსაღური პრევენცია

მაღალი ხარისხის მხარდაჭერი გარემოებები

სოციაღური, ემოციური, ფიზიკური, კოგნიტური

ზრღის ხელშემწყობი და თანამგრძნობი, ორმხრივი ურთიერთობები

მასწავლებელი/ბავშვი,
ბავშვი/ბავშვი,
მასწავლებელი/ოჯახი,
მასწავლებელი/მასწავლებელი

ფიგურა 7.2 პირამიდის მოდელი თვალსაჩინოს ხდის, როგორ შეუძლია მოახდინოს პრევენცია სოციალური და ემოციური კომპეტენციების ხელშეწყობამ და შეამციროს პრობლემური ქცევები. ზრდის ხელშეწყობი და თანამგრძობი, ორმხრივი ურთიერთობები ქმნიან სოციალური და ემოციური კომპეტენციების ფუნდამენტს ყველა ბავშვისთვის. როგორც პირამიდა გვიჩვენებს, მათ ასევე სჭირდებათ მაღალი ხარისხის მქონე მხარდაჭერი გარემო. რამდენიმე ბავშვს შეიძლება დასჭირდეს დამატებითი მხარდაჭერა პრობლემური ქცევის პრევენციისთვის და ძალზე რთული პრობლემების მქონე პატარა პროცენტს სჭირდება ინტენსიური ინდივიდუალური ინტერვენცია.

წყარო: ადაპტირებული ლ. ფოქსი, ჯ. დუნლაპი, მ. ლ. ჰემეტერი, ჯ. ჯოზეფი&პ. სტრეინი (2003). „სწავლების პირამიდა: პატარა ბავშვებში სოციალურ-ემოციური კომპეტენციების მხარდაჭერისა და პრობლემური ქცევის პრევენციის მოდელი“.

ჩანართი 1

'რას გრძნობს რენდი?'

მეორე ნაბიჯი: ძალადობის პრევენციის კურიკულუმი (კომიტეტი ბავშვებისთვის, 2002) იყენებს სურათებსა და ტექსტებს სოციალური და ემოციური უნარების სწავლებისთვის. მასწავლებელი აჩვენებს დიდი ზომის სურათს და ჯგუფს უსვამს იმ კითხვებს, რომლებიც სურათის უკან წერია, იყენებს იდეებს, რათა კონცეპტების ინტეგრაცია მოახდინოს სოციალურ მეცნიერებებში, ენის ხელოვნებასა და მეცნიერებაში.

აქ არიან რენდი და მისი ბაბუა. რენდი უყვება, რა მოხდა იმ დღეს სკოლაში. დერეკმა, რენდის მეგობარმა, შესვენებაზე დაპატიჟა სონი საყვარელი თამაშის სათამაშოდ და რენდის კი არ შესთავაზა. რენდი ცდილობდა, წყენა არ შეემჩნია, თან მუცელი ასტკივდა და ვერ დაასრულა წახემსება. დარჩენილი დღე ჩუმად იყო. სახლისკენ გზაში მუცელი ისევ სტკიოდა და ტირილი უნდოდა.

1. როგორ ფიქრობ, რას გრძნობს რენდი?
2. რითი შეგვიძლია მივხვდეთ, რომ რენდი მოწყენილია?

მას სურს მოუყვეს ვინმეს, რა მოხდა და როგორ გრძნობს თავს. როდესაც უსიამოვნო ემოციებს განვიცდით, სანდო უფროსისთვის განდობას შეუძლია თავი უკეთ გვაგრძნობინოს.

3. როგორი გრძნობაა ისეთ ადამიანთან საუბარი, რომელსაც ენდობი? როდესაც ვენდობით ვიღაცას, მასთან თავს კომფორტულად და უსაფრთხოდ ვგრძნობთ.
4. რენდის უნდა, უთხრას ბაბუას, რას გრძნობს. გრძნობის დასახელება გვეხმარება. რა შეიძლება თქვას რენდიმ?
5. რა ახასიათებს რენდის ბაბუას ისეთი, რაც მას გულის გადასაშლელად შესაფერის ადამიანად ხდის?
6. რომელ უფროსს ენდობი სკოლაში?

ჩანართი 2

„ზეფირის ტესტი“

გასული საუკუნის 60-იან წლებში ფსიქოლოგმა ვალტერ მიჩელმა საოცარი კვლევა წამოიწყო. ის და მისი მკვლევრები ეუბნებოდნენ 4 წლის ბავშვებს, რომ მათ 2 ზეფირი ერგებოდათ, თუ დაახლოებით 15 წუთს მოიცდიდნენ, სანამ მკვლევრები რაღაც საბუთს გაგზავნიდნენ. თუ ვერ მოიცდიდნენ, მაშინ შეეძლოთ მაშინვე აეღოთ მხოლოდ ერთი ზეფირი.

ორი ზეფირი დაახლოებით ბავშვების ორმა მესამედმა მიიღო. ისინი ხელეხ იფარებდნენ თვალებზე, მღეროდნენ, საკუთარ თავს ესაუბრებოდნენ, თამაშობდნენ თავიანთი ხელებით ან ფეხებით, რომ ცდუნებისთვის გაეძლოთ.

მკვლევრებმა ეს ბავშვები სკოლის დამთავრების შემდეგ ისევ გამოიკვლიეს. აღმოაჩინეს, რომ ბავშვებმა, რომლებმაც 2 ზეფირი მიიღეს, სოციალურად ძალიან კომპეტენტურები იყვნენ: „ეფექტიანები, ასერტულები და უკეთესად შეეძლოთ ცხოვრებისეულ პრობლემებთან გამკლავება“ (Goleman, 1997, გვ. 81). ამასთან, უკეთესი სტუდენტებიც აღმოჩნდნენ, საშუალოდ 210 ქულით უფრო მაღალი შედეგებით SAT-ში, ვიდრე ერთზეფირიანი ბავშვები.

იმპულსურ ბავშვებს უუნარობა, რომ სასურველის მიღება გადადონ, ძალიან ძვირი დაუჯდათ. მოზარდობაში ისინი ხშირად აღიქმებოდნენ როგორც ჯიუტები, მერყევეები, დაბრკოლებების გამო ადვილად განაწყენებულები, უნდოები, ეჭვიანები და ჩხუბისა და კამათისკენ მიდრეკილები.

ჩანართი 3

წინააღმდეგობის გაწევა

იმისთვის, რომ აიცილონ ვიქტიმიზაცია, ბავშვებმა უნდა ისწავლონ _ დაუყოვნებლივ, უშუალოდ/პირდაპირ და მტკიცედ გამოთქმული _ შემდეგი ასერტული პასუხები (Slaby et al., 1995):

- ფიზიკურ შეტევაზე: „არ მომწონს, როდესაც მირტყამ“, „მორჩი, მტკივა“.

- ნივთების ან ადგილის წართმევისას: „არ დამისრულებია ამის გამოყენება“, „მე აქ ვრჩები“.
- ვერბალურ ზეწოლაზე ან დისკრიმინაციაზე: „არ მომწონს, როდესაც ამას ამბობ“, „ყველას შეუძლია აქ თამაში“.
- უსამართლო ქცევაზე: „ახლა ჩემი ჯერია“.