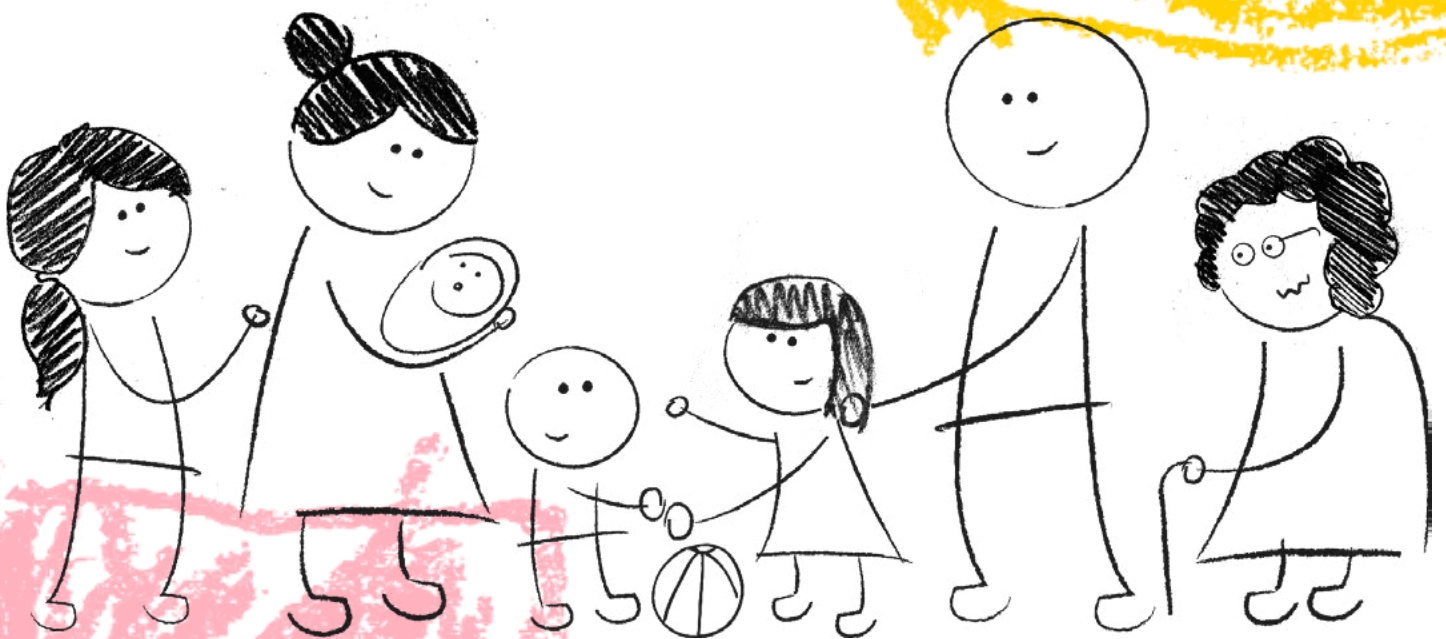


აღზრდა

ძალადობის გარეშე





# ხუთი მთავარი გზავნილი

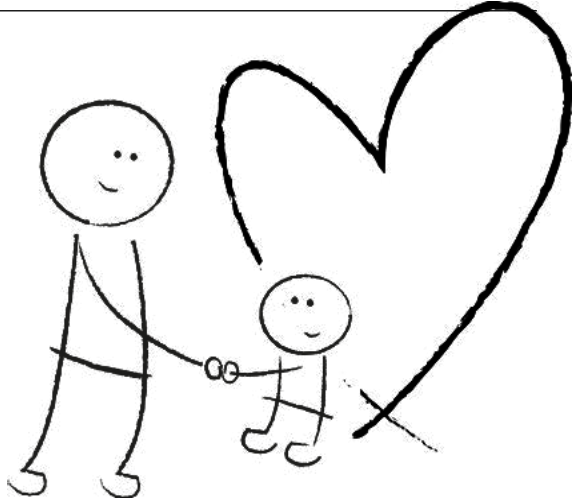
1

ეცადეთ გაიგოთ, რას ფიქრობს და რას გრძნობს ბავშვი - ასე თქვენ შეძლებთ ერთად გაუმკლავდეთ პრობლემებს.



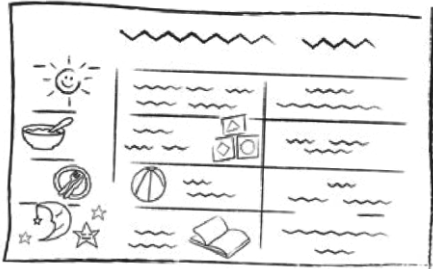
2

თქვენი სიტყვებით და მოქმედებით დაანახეთ ბავშვს, რომ გიყვართ და რომ ის უსაფრთხოაა.



3

ბავშვთან ერთად შეადგინეთ დღის მარტივი რუტინა.

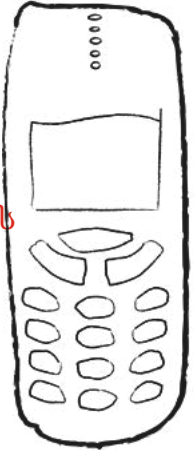


4

საკუთარ თავზეზრუნვა აუცილებელია, რათა ბავშვზე სათანადოზრუნვა შეძლოთ

5

იცოდეთ, სად მოიძიოთ დახმარება, თუ თქვენ ან თქვენი ბავშვი საფრთხის წინაშე აღმოჩნდებით



## ჯანმრთელობის

### დაცვა

1

კოვიდ-19 ხშირად მაღალი ტემპერატურითა და მშრალი ხველით ხასიათდება. სიმპტომების შემთხვევაში, დაიცავით საზოგადოებრივი ჯანდაცვის წესები და გაითვალისწინეთ ყველა რეკომენდაცია.



2

ხელების დაბანას დაუთმეთ მინიმუმ 20 წამი. დროის სწრაფად გასაყვანად იმდერეთ საყვარელი სიმღერა



3

ხველების ან ცემინებისას სახეზე აიფარეთ ცხვირსახოცი ან იდაყვი.



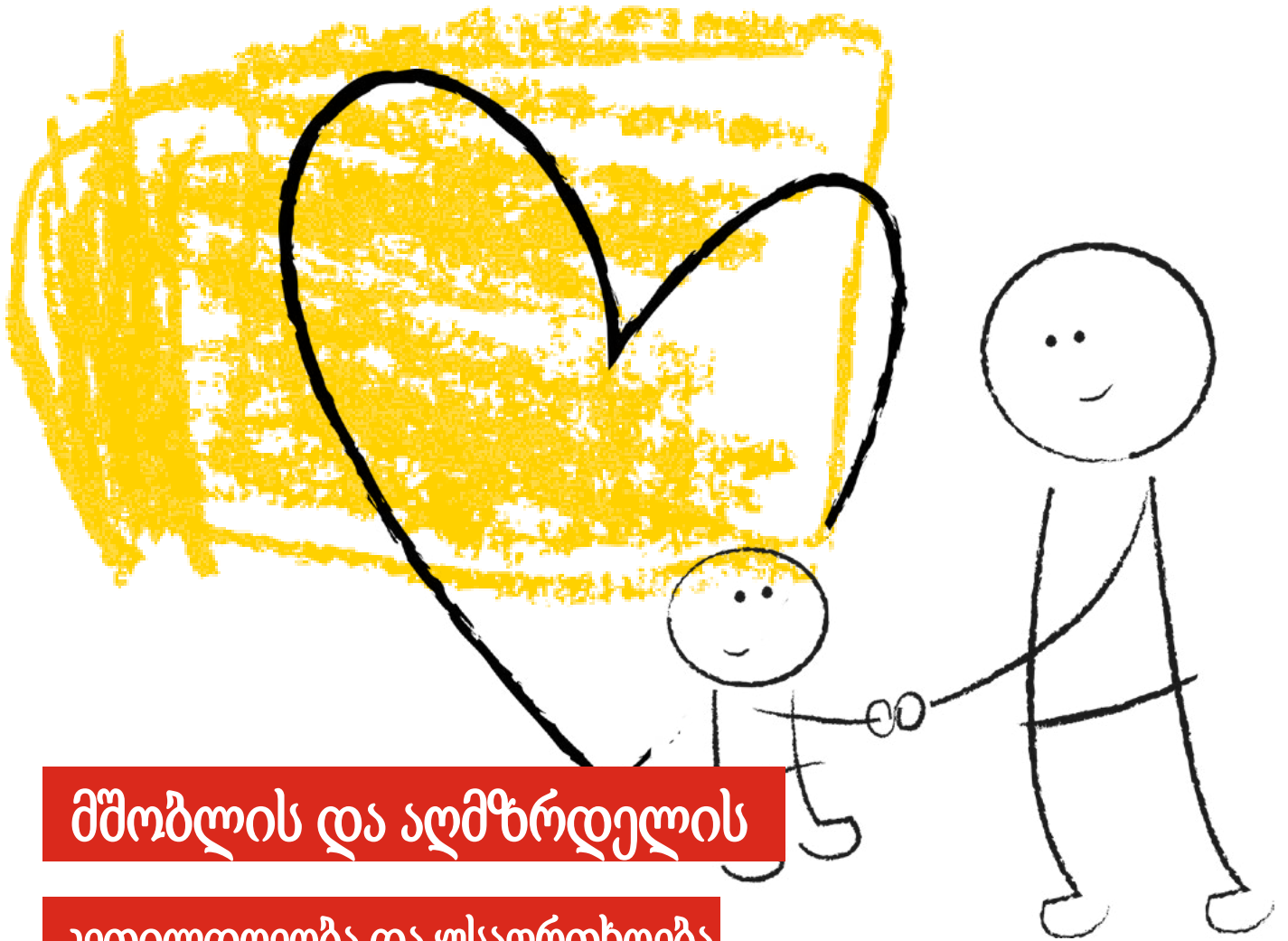
4

დაიცავით ფიზიკური დისტანცია.



5

დაიცავით ხელისუფლების ინსტრუქციები ქუჩაში გასვლის და სხვა პირებთან ურთიერთობის შესახებ.



## მშობლის და აღმზრდელის

## კეთილდღეობა და უსაფრთხოება

- 1 ბავშვები იმეორებენ იმას, რასაც ხედავენ. ახდენთ თუ არა თქვენი ქცევით ისეთი პიროვნების დემონსტრირებას, როგორიც გინდათ, რომ თქვენი ბავშვი იყოს?
- 2 იმისთვის, რომ იზრუნოთ ბავშვზე, თქვენ ასევე უნდა იზრუნოთ საკუთარ თავზე.
- A ყოველ დღე გააკეთეთ რაიმე ისეთი, რაც სიამოვნებას განიჭებთ, საკუთარი თავისთვის დროის დათმობა, საუბარი იმ ადამიანთან, ვისაც ენდობით, რაიმე ახალის სწავლა ან რაიმე ისეთის კეთება, რაც თქვენ გახალისებთ, გეხმარებათ ან გასვენებთ.
- i სასეირნოდ წასვლა (თუ ნებადართულია), მეგობართან დარეკვა, სახლში იმ ადამიანის მოწვევა ვისაც ენდობით, მუსიკის მოსმენა, სიმღერა, ა.შ.
- b საკუთარ თავზე ზრუნვა არ მოითხოვს დიდ ფინანსურ ინვესტიციას.
- c როდესაც გაღიზიანებული ხართ, აღიარეთ ეს და დაფიქრდით, რის გაკეთება შეგიძლიათ რომ დამშვიდდეთ და თავი კვლავ გაწონასწორებულად იგრძნოთ.
- i იმისთვის, რომ დაასვენოთ გონება და მოადუნოთ სხეული, დაუკვირდით თქვენს სუნთქვას. ჩაისუნთქეთ ღრმად, ნელ-ნელა და შემდეგ ასევე ნელა ამოისუნთქეთ. სუნთქვითი (სარელაქსაციო) ვარჯიშები ააკეთეთ დღეში რამდენჯერმე 2-3 წუთის განმავლობაში.
- ii შეიძლება პაუზის სურვილი გაგიჩნდეთ. გაიარეთ რამდენიმე ნაბიჯი და ნელა დაითვალეთ ათამდე, სანამ ბავშვს ან ოჯახის სხვა წევრებს უპასუხებთ.

## მშობლისა და აღმზრდელის

## კეთილდღეობა და უსაფრთხოება გაგრძელება

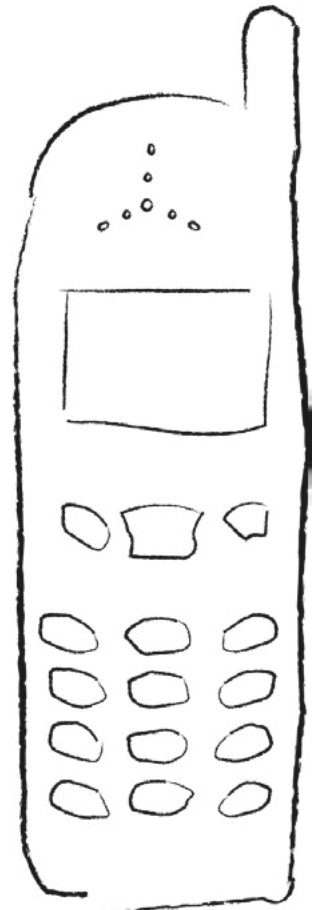
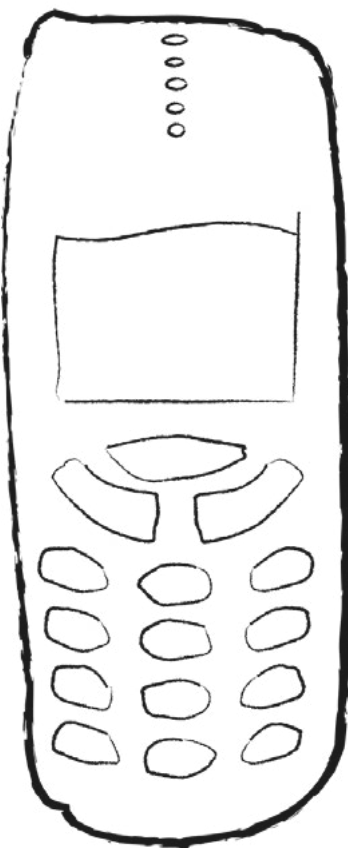
3 ერთმანეთისადმი სიყვარული და ზრუნვა გამოიხატეთ მოსმენისა და ურთიერთდახმარების გზით. თუ გაღიზიანებული ხართ, დაიცადეთ სანამ დამშვიდდებით და საუბარს ან მოქმედებას დაიწყებთ. თქვენი ოჯახის წევრებსაც იგივე მოუწოდეთ.

4 ის, რომ ვინმეს ფიზიკურად ვერ ხედავთ, არ ნიშნავს რომ მარტო ხართ. ყოველთვის არსებობს იმის შესაძლებლობა, რომ უსაფრთხოდ ეკონტაქტოთ იმ ადამიანებს, ვისზეც თქვენ ზრუნავთ:

A მაგ: ტელეფონი, უსაფრთხო დისტანციაზე შეხვედრა, წერილის მიწერა.

5 შეცდომებს ყველა უშვებს - ბავშვებიც და უფროსებიც. თუ უკვე ჩაიდინეთ რაიმე ისეთი, რასაც ნანობთ (მაგ. უცხირეთ ბავშვს), დამშვიდებისთანავე შეგიძლიათ გამოასწოროთ სიტუაცია მოზოდიშებით ან იმაზე საუბრით, როგორ შეიძლება სხვა დროს უკეთ მართოთ სიტუაცია.

6 ხვალ ახალი დღეა. თუკი დღევანდელი დღე ისე არ წარიმართა როგორც გეგმავდით, ხვალ სცადეთ რაიმე ახალი. თუ დღევანდელმა დღემ კარგად ჩაიარა, მიულოცეთ საკუთარ თავს და დაფიქრდით იმაზე, როგორ შეიძლება იგივეს გამოერება ხვალ.





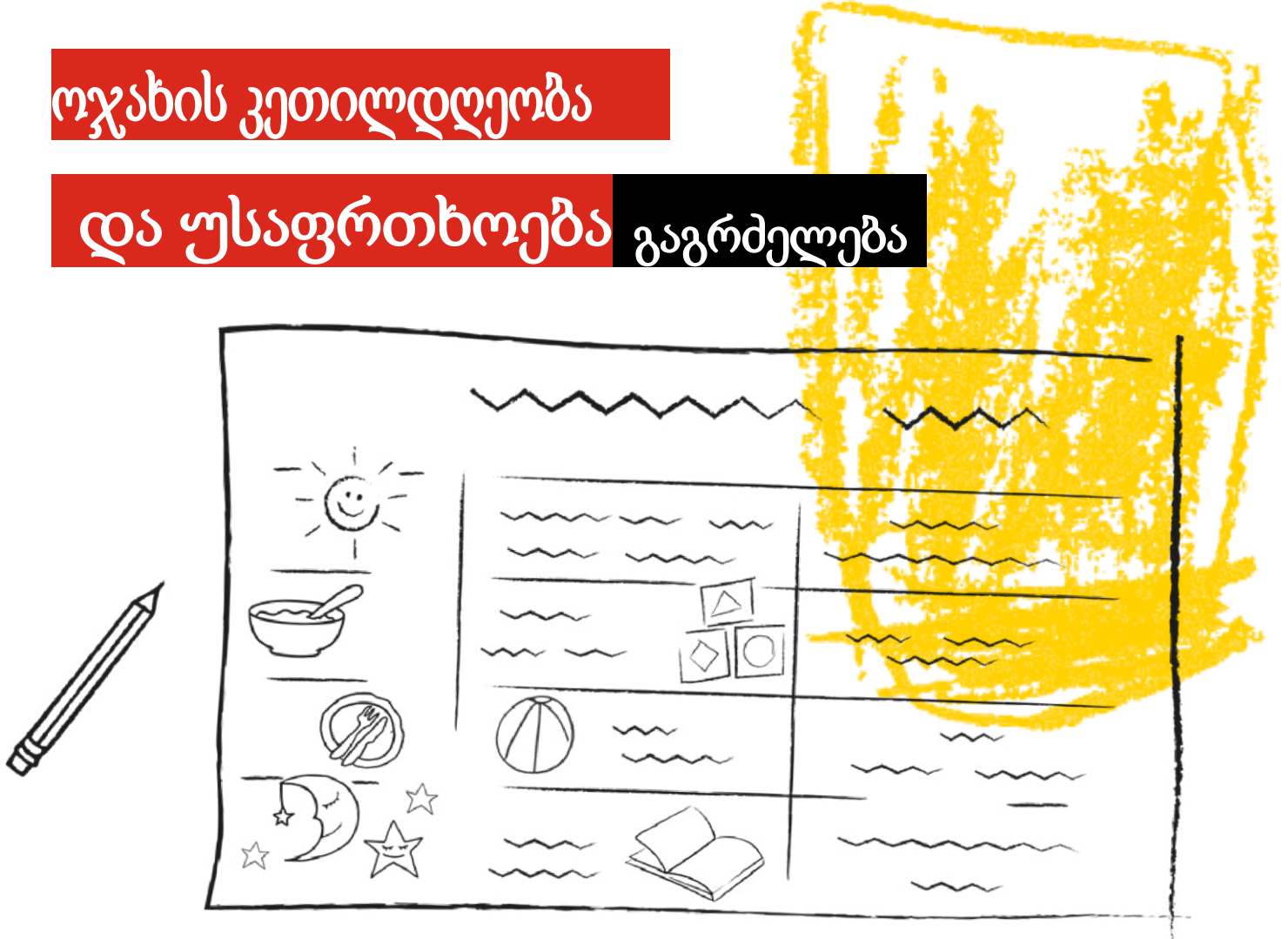
## ოჯახის კეთილდღეობა

## და უსაფრთხოება

- 1 დაფიქრდით, როგორი ადამიანი გინდათ იყოს თქვენი შვილი, როდესაც ის გაიზრდება. იფიქრეთ, რის გაკეთება შეგიძლიათ, რომ ბავშვებს (გოგონებმა და ბიჭებმა) მეხსიერებაში დარჩეთ, როგორ უყვარდათ ისინი და როგორ ზრუნავდნენ მათზე ამ იზოლაციის პერიოდში.
- 2 ყველას უჩნდება დალილობის, დამაბულობის და სტრესის განცდა. გახსოვდეთ, რომ ყველა ჩვენთაგანი სხვადასხვაგვარად რეაგირებს სტრესზე და სხვადასხვაგვარად ახერხებს მისგან განთავისუფლებას. სცადეთ იპოვოთ გზები, რომლის საშუალებითაც თქვენ, თქვენი ოჯახის წევრები და ბავშვები შეძლებთ განტვირთვას. პატივი ეცით ერთმანეთის არჩევანს.
- 3 ოჯახში შეიძლება დამაბულობამ იმატოს. ნუ მოგერიდებთ ვინმეს უთხრათ ამის შესახებ. ერთმანეთის დახმარება ყველას შეუძლია. გაუზიარეთ თქვენი სირთულეები ახლობელს, ვისაც ენდობით.
- 4 ძალადობა არასდროსაა გამოსავალი. ყველა ბავშვსა და უფროსს აქვს უფლება იცხოვროს ძალადობისგან თავისუფალი ცხოვრებით.

# ოჯახის კეთილდღეობა

## და უსაფრთხოება გაგრძელება



**5** პატივისცემით მოუსმინეთ და ესაუბრეთ თქვენს პარტნიორებს, ბავშვებს და ოჯახის სხვა წევრებს, რათა ერთად მიიღოთ პოზიტიური გადაწყვეტილებები და დაეხმაროთ ამ რთული დროის დამლევაში.

**6** ბავშვთან ერთად ჩამოაყალიბეთ დღის მარტივი რუტინა, ისე, რომ ორივემ იცოდეთ, რას უნდა ელოდეთ დღის ან კვირის განმავლობაში.

**A** სახლში ყველა ბავშვს მიეცით აქტივობის რიგითობის არჩევის უფლება. ოჯახთან ერთად საკეთებელი სახალისო აქტივობების მაგალითებია:

**i** ვარჯიში, სეირნობა (მოერიდეთ ხალხმრავალ ადგილებსა და დაიცავით ფიზიკური დისტანცია)

- ii** ერთად თამაში
- iii** ერთად ცეკვა, სიმღერა, ამბების მოყოლა
- iv** ერთად წიგნის კითხვა
- v** საოჯახო საქმეების ერთად კეთება
- vi** რაიმე ახლის სწავლა

**7** თქვენ და თქვენი ოჯახი არ ხართ მარტო. გახსოვდეთ, რომ მთელი მსოფლიო ებრძვის ვირუსს და ეს მუდმივად არ გაგრძელდება.

**8** კოვიდ-19-ის შემთხვევაშიც კი, თუკი თქვენ ან თქვენი ბავშვი საფრთხის წინაშე ხართ, იცოდეთ, ვის შეგიძლიათ მიმართოთ დახმარების მისაღებად.



## ბავშვის კეთილდღეობა და უსაფრთხოება

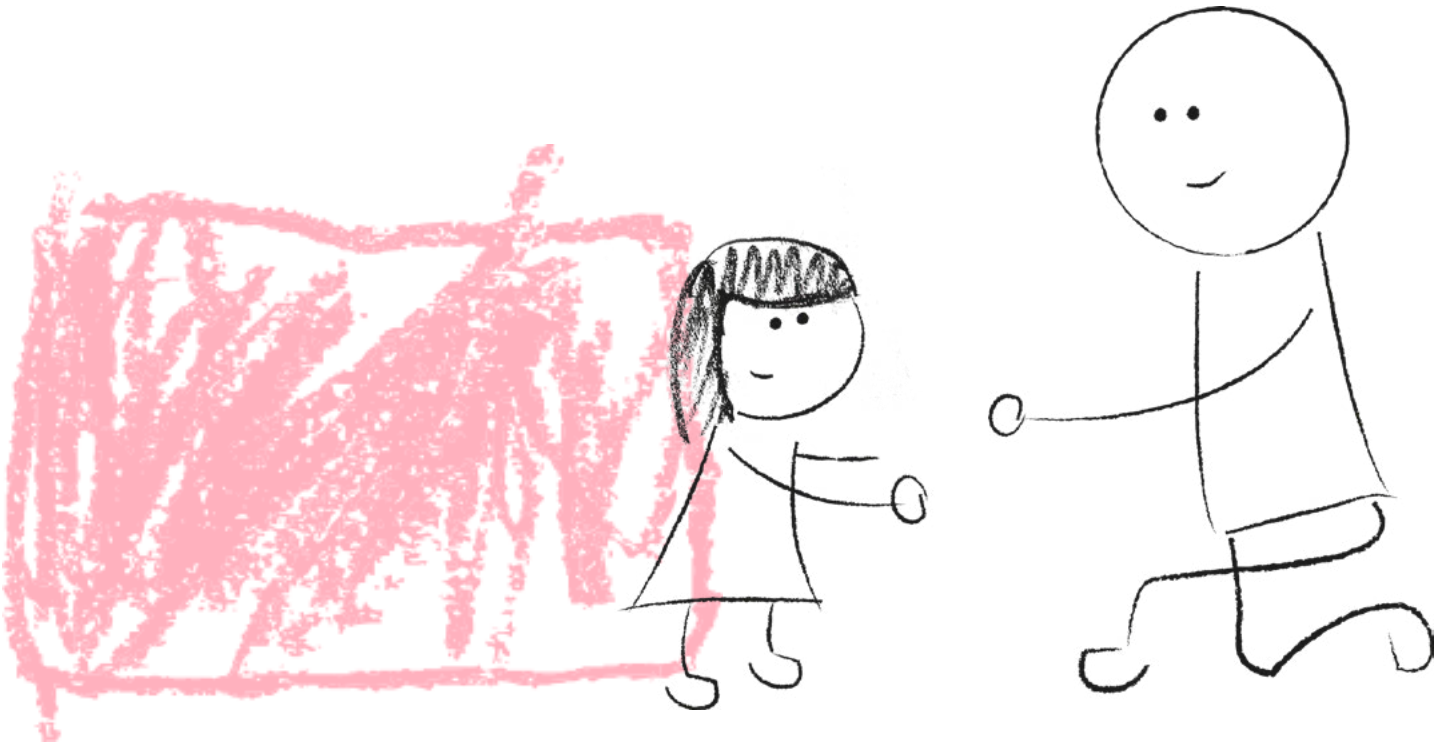
- 1** თუ ეცდებით გაიგოთ, რას ფიქრობს ან გრძნობს ბავშვი, თქვენ შეძლებთ ერთად იმუშაოთ პრობლემების გადაჭრაზე.
  - A** ბავშვებს ბევრი სხვადასხვა გრძნობა შეიძლება ჰქონდეთ. არ არის აუცილებელი, ყველა ბავშვი იყოს შეშინებული ან შეწუხებული. დაიწყეთ ბავშვებისთვის კითხვის დასმით, როგორ გრძნობენ ისინი თავს და დაარწმუნეთ, რომ ნებისმიერი განცდა და გრძნობა ნორმალურია და შეუძლიათ მისი გამოხატვა.
  - b** რამდენად არარეალისტურადაც არ უნდა ჟღერდეს ბავშვების შიშები, მათი გრძნობები რეალურია. მოძებნეთ დრო რათა ბავშვი გაამხნევოთ, დაამშვიდოთ და მათი საჭიროებები გაიზიაროთ.
  - C** თუ ბავშვი ემოციურად გადაღლილია, თქვენ შეიძლება ძალიან შეგეშინდეთ. სიმშვიდის შენარჩუნებით და ბავშვების მიერ საკუთარი გრძნობების გამოხატვის გზით თქვენ შეძლებთ ბავშვის დახმარებას. უთხარით, რომ დღეს ძალიან მოწყენილები ჩანან, ან რომ თქვენ ამჩნევთ მათ გაღიზიანებას - ეს ბავშვებს საკუთარი ემოციებისთვის სახელის დარქმევაში დაეხმარება.
  - d** მოუყევით ბავშვს სხვადასხვა ისტორიები და შემდეგ იკითხეთ მათი აზრი, თუ რას გრძნობენ მოქმედი პირები.
- 2** ცემა, ყვირილი, წამორტყმა და დასჯის სხვა ფორმები მავნებელია ბავშვისთვის. დასჯის მსაგავსი ფორმები ვერ აგვარებს კონფლიქტს და არც ბავშვების განვითარებას უწყობს ხელს.



## ბავშვის კეთილდღეობა და უსაფრთხოება გაგრძელება

- 3 ჩახუტება, საუბარი, თამაში, მოსმენა, ბავშვების კითხვებზე პასუხის გაცემა ხელს უწყობს მათ განვითარებას.
- 4 სტრესული პერიოდის დროს, ყველა ბავშვს ესაჭიროება მეტი სიყვარული და ყურადღება, რასაც ბავშვები ხშირად გამომწვევი ქცევით გამოხატავენ..
- 5 ის, რომ ბავშვი არ იქცევა ისე, როგორც თქვენ გსურთ, არ ნიშნავს, რომ მისი ქცევა „ცუდია“. ეს შეიძლება იყოს შფოთვაზე ბუნებრივი რეაქცია ან დაბნეულობა. თუკი ბავშვი არ იქცევა ისე, როგორც თქვენ გინდათ, სცადეთ და გაიგეთ, რა გრძნობები დგას ამ ქცევის უკან.
- 6 თქვენი სიტყვებით და მოქმედებით დაანახეთ ბავშვს, რომ ის უყვართ და რომ მათ უსმენენ.

- 7 ბავშვთან ერთად შექმენით დღის მარტივი რუტინა, რათა ორივემ იცოდეთ, რას უნდა ელოდეთ დღის ან კვირის განმავლობაში.
- 8 თქვენი, როგორც მშობლის პასუხისმგებლობაა გააკეთოთ ყველაფერი შესაძლებელი თქვენი ბავშვის უსაფრთხოებისთვის. აღნიშნული გულისხმობს მათი ონლაინ ყოფნის გაკონტროლებასაც:
  - A იცოდეთ, ვისთან ურთიერთობენ თქვენი ბავშვები და თვალი მიადევნეთ, რაზე საუბრობენ ისინი.
  - B ბევრ ონლაინ აპლიკაციას აქვს მშობლის მხრიდან ბავშვის კონტროლის შესაძლებლობა. გააგებინეთ ბავშვს, რომ მათ უნდა მოგმართონ, თუ ის, რასაც ისინი ონლაინ ხედავენ ან ისმენენ, მათ არ სიამოვნებთ.



# ბავშვის კეთილდღეობა და უსაფრთხოება გაგრძელება

## გზავნილები აღზრდელთათვის

### ძალიან პატარა გოგონებისა და ბიჭებისათვის

- თუ აღზრდელები ღელავენ, ყველაზე პატარებმაც შეიძლება ვერ მოისვენონ.

თუ თქვენი პატარა ტირის ან არაა კმაყოფილი, შეამოწმეთ, ხომ არ შია, დადლილი ხომ არაა, რაიმე ხომ არ აწუხებს ან აღიზიანებს და დააკმაყოფილეთ მისი მოთხოვნილებები.

- შეეხეთ, ხელში აიყვანეთ და ეთამაშეთ პატარას, რათა მან თავი უსაფრთხოდ იგრძნოს

*სიმღერა, თამაში, ამბების მოყოლა, საუბარი და მოსმენა პატარების დამშვიდებისა და მათი უნარების განვითარების საუკეთესო საშუალებაა.*

- პატარებს სჭირდებათ სივრცე, სადაც ისინი თამაშსა და ახლის შეცნობას შეძლებენ.

შექმენით უსაფრთხო სივრცე რომელიც სახიფათო ნივთებისგან თავისუფალია, აქ თქვენი პატარა თავისუფლად თამაშს შეძლებს.



# რას ფიქრობენ და გრძნობენ ბავშვები

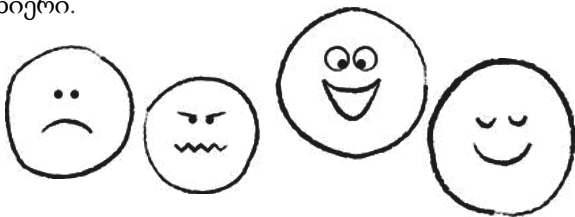
## ბავშვების აზრებისა და გრძნობების გაგება გაგრძელება

### გზავნილები აღმზრდელთათვის

#### პატარა გოგონების და ბიჭებისთვის

- ბავშვები უფროსებისგან განსხვავებულად გამოხატავენ საკუთარ თავსა და წუხილს. მათ შეიძლება არ იცოდნენ საკუთარი გრძნობების გამომხატველი სიტყვები, ვერ აღწერონ ემოციები და განსხვავებულად მოიქცნენ.

დაეხმარეთ ბავშვს, სახელი დაარქვას თავის ემოციას. შეგიძლიათ უკარნახოთ მათ ისეთი მარტივი სიტყვები, როგორცაა „მოწყენილი, გაბრაზებული, აღფრთოვანებული, ბედნიერი, შეწუხებული, ა.შ.“ გაამხნევეთ ისინი და უთხარით, რომ ყველანაირი გრძნობა ნორმალურია. ის შეიძლება იყოს მოწყენილი, შეწუხებული ან სულაც ბედნიერი.



- ზოგიერთი ბავშვი შეიძლება შეშინებული იყოს და ვირუსზე საუბარი სურდეს; ზოგიერთისთვის კი შეიძლება ამაზე საუბარი გამაღიზიანებელი აღმოჩნდეს. ზოგიერთი ბავშვი შეიძლება მყისიერად არ რეაგირებდეს, მაგრამ მოგვიანებით დაუბრუნდეს საკითხს. დააკვირდით ბავშვს და ნახეთ, რა მუშაობს უკეთ მის შემთხვევაში.
- სთხოვეთ ბავშვს, თქვენთან ერთად დახატოს ნახატი ან დაწეროს მოთხრობა იმ ემოციების შესახებ, რომელსაც ისინი შეიძლება განიცდიდნენ.
- დააკვირდით ბავშვის სხეულის ენას. არ აიძულოთ საუბარი, თუ მათ არ უნდათ. თუმცა მზად იყავით პასუხისთვის, როდესაც ისინი კითხვას სვამენ. გაეცით მარტივი და ადვილად გასაგები პასუხები.

● ბავშვებს შეიძლება მეტი გამხნევება ესაჭიროებოდეთ.

- დღის მანძილზე გამონახეთ დრო ბავშვთან ჩასახუტებლად ან მის გასამხნევებლად.

● დასაწყისისთვის, კითხეთ ბავშვს რა იცის მან. მიაწოდეთ ზოგადი ინფორმაცია ვირუსის შესახებ და შეუსწორეთ ნებისმიერი არასწორი აზრი. ესაუბრეთ იმაზე, როგორ შეგვიძლია დავიცვათ თავი.

- აუხსენით ბავშვს, რომ მიუხედავად იმისა, რომ ვირუსი საფრთხის შემცველია და ჩვენს ცხოვრება შეიცვალა, ჩვენ შეგვიძლია მარტივი ნაბიჯებით დავიცვათ საკუთარი თავი.

#### თინეიჯერი გოგონების და ბიჭებისთვის

● თინეიჯერი გოგონები და ბიჭები გაცილებით დიდი რისკის ქვეშ არიან, რადგან ისინი ნაკლებად აცნობიერებენ საკუთარი მოქმედებების შედეგებს.

● ისინი შეიძლება იმედგაცრუებული დარჩნენ, რადგან მეგობრებს ვერ ხვდებიან და დაგეგმილ აქტივობებშიც ვერ იღებენ მონაწილეობას. ამგვარად, ისინი შეიძლება ვერ აღიქვამდნენ სოციალიზაციასთან დაკავშირებულ რისკებს.

● თქვენს თინეიჯერ შვილებთან იყავით მომთმენი, თუმცა მტკიცე, მათივე უსაფრთხოებისა და დაცვისთვის.

● გააცნობიერეთ, რომ თინეიჯერები ასევე შეიძლება წუხდნენ, თუმცა ამას არ გამოხატავდნენ.

● იყავით გულწრფელი, რთულ თემებზე საუბრის დროსაც კი; არ შეგეშინდეთ უთხრათ თინეიჯერებს, როდესაც არის რაღაც, რაც თქვენც არ იცით.

# რას ფიქრობენ და გრძნობენ ბავშვები

## ბავშვების აზრებისა და გრძნობების გაგება **გაგრძელება**

### გზავნილები სასკოლო ასაკის ბავშვებისთვის

● **იბანეთ ხელები 20 წამის განმავლობაში** (სიმღერის თანხლებით, ან ხელის სხვადასხვა ნაწილების დათვლით, რათა დარწმუნებული იყოთ, რომ ხელები სათანადოდ გაქვთ დაბანილი). ხელების ან ცემინების დროს, აიფარეთ იდაყვი. ეს დაგეხმარებათ დაიცვათ თქვენი და ოჯახის უსაფრთხოება.

● **ეს სტრესული დროა ყველასთვის.** იყავით მომთმენი მშობლების მიმართ და სთხოვეთ მათ, თავადაც იყვნენ მომთმენნი (დაახლოებით 7 წლის და უფროსი ასაკის ბავშვებისთვის)

● **ახლა შენ და შენი მეგობრები ბევრ განსხვავებულ ემოციას განიცდით.** არ არის აუცილებელი, ერთი და იმავეს გრძნობდეთ. დაფიქრდით, როგორ გრძნობთ თავს ახლა და დღეს, ცოტა ხნის წინ. როგორ ფიქრობ, იმავეს გრძნობენ შენი ოჯახის წევრები თუ არა?



● ასეთი სიტუაცია მუდმივად არ გაგრძელდება და ჩვენ ისევ შევძლებთ ვესტუმროთ ჩვენს მეგობრებს, როდესაც ჩვენ უსაფრთხოდ ვიქნებით.

● ინტერნეტი ურთიერთობის, სწავლის, მუშაობისა და თამაშის კარგი საშუალებაა. თუმცა ის ასევე საფრთხილია. დაიცავით პირადი მონაცემების საიდუმლოება. არავის, განსაკუთრებით კი უცნობებს არ უთხრა ვინ ხარ, სად ცხოვრობ ან რამდენი წლის ხარ.

● თუ ინტერნეტში ხედავ რაიმე ისეთს, რაც გაღიზიანებს, თავს არაკომფორტულად გაგრძნობინებს ან გაშინებს, უთხარი ამის შესახებ უფროსს, ვისაც შენ ენდობი.

● **შენ არ ხარ მარტო! ვირუსს შენთან ერთად მთელი მსოფლიოს ბავშვები ებრძვიან.**

# რას ფიქრობენ და გრძნობენ ბავშვები

## ბავშვების აზრებისა და გრძნობების გაგება გაგრძელება



### გზავნილები თინეიჯერებისთვის

- დაიცავით ფიზიკურ დისტანცირებასთან დაკავშირებით ქვეყანაში არსებული წესები - ეს არ ეხება მხოლოდ საკუთარი თავის დაცვას; ეს საჭიროა იმ ადამიანების დასაცავად, ვიზუც თქვენ ზრუნავთ.
- იფიქრეთ იმაზე, როგორ შეგიძლიათ ხელისუფლების მხრიდან აკრძალვების დაცვით, უსაფრთხოდ დაეხმაროთ მათ, ვისაც ეს ყველაზე მეტად სჭირდება.
- მაქსიმალურად ეცადეთ დაიცვათ დღის რუტინა. ადექით ერთსა და იმავე დროს, ეცადეთ კარგად გამოიძინოთ, დარწმუნდით, რომ ჯანსაღ საკვებს იღებთ და დაგეგმეთ დღე ისე, რომ დააკავოთ საკუთარი თავი. მოძებნეთ რაიმე, რის შესრულებასაც შეძლებთ დღის განმავლობაში და იმუშავეთ მასზე.

● **სავსებით ნორმალურია, გქონდეთ შიშის, წუხილის ან იმედგაცრუების გრძნობა.** შეიძლება გაწუხებდეთ დაავადების გავრცელება ან წუხდეთ ფულის შესახებ, იყოთ იმედგაცრუებული იმის გამო, რომ ვერ აკეთებთ იმას, რასაც ადრე აკეთებდით. **ამგვარი გრძნობები სავსებით ნორმალურია.** გახსოვდეთ, რომ თქვენს გარშემო ყველა, მათ შორის თქვენი მშობლებიც და მეგობრებიც ასევე დიდ ემოციებს განიცდიან. ეცადეთ განსაზღვროთ, რა ემოციები გაქვთ თქვენ, თქვენი ოჯახის წევრებს და შესაბამისად მოიქცეთ.

# რას ფიქრობენ და გრძნობენ ბავშვები

## ბავშვების აზრებისა და გრძნობების გაგება გაგრძელება

### გზავნილები თინეიჯერებისთვის

- შეზღუდვით ინტერნეტში გატარებული დრო და დაკავდით სხვადასხვა აქტივობებით.
- ინტერნეტი ურთიერთობის, სწავლის, მუშაობისა და თამაშის კარგი საშუალებაა. თუმცა მას რისკებიც უკავშირდება.
- არავის გაუზიაროთ პერსონალური ინფორმაცია, განსაკუთრებით - უცნობებს.
- გახსოვდეთ, რომ ყველაფერი რასაც ონლაინ აზიარებთ, რჩება ონლაინ სივრცეში. ორჯერ დაფიქრდით, სანამ თქვენს მეგობრებს რაიმეს გაუგზავნით.
- ინტერნეტით გაგზავნილი მესიჯი ისეთივე საზიარო შეიძლება იყოს როგორც პირისპირ ნათქვამი. დაიცავით ზრდილობის წესები, ბულინგის შესახებ აცნობეთ თქვენთვის სანდო უფროს ადამიანს.

● თუ ვინმე გეუბნებათ რაიმე ისეთს, რაც თავს არაკომფორტულად გაგრძნობინებთ, გალიზიანებთ ან გაშინებთ, გთხოვთ ამის შესახებ აცნობოთ თქვენთვის სანდო აღმზრდელს.

● ეს მდგომარეობა მუდმივად არ გაგრძელდება! ისევე, როგორც ადრე, ჩვენ ახლაც შევძლებთ, გავუმკლავდეთ გამოწვევას.

